

# บทเรียนความสำเร็จของสื่อ รู้ทันกลลวง บุหรี่ไฟฟ้า

นุชจรี ศรีวิเชียร, หยาดฝน ธัญโชติกานต์

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

วันรับ: 29 ก.ย. 2568

วันแก้ไข: 15 ต.ค. 2568

วันตอบรับ: 18 ต.ค. 2568

## บทนำ

แนวโน้มการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุหลักเกิดจากกลยุทธ์ทางการตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบ ที่ใช้รูปลักษณ์ การแต่งรสชาติและกลิ่น รวมทั้งราคาของบุหรี่ไฟฟ้าต่อจำนวนครั้งของการสูบที่เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีการโฆษณาชวนเชื่อ และการส่งเสริมการขายผ่านช่องทางออนไลน์ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27 เป็นร้อยละ 48 ในปี พ.ศ. 2558 และ พ.ศ. 2565 ตามลำดับ

จากสถานการณ์ดังกล่าว ชี้ให้เห็นผลกระทบต่อทศวรรษ 2 ประการ ได้แก่ (1) นักสูบหน้าใหม่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยพบนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เคยทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าถึงร้อยละ 43 นอกจากนี้เด็กและเยาวชนที่เคยทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะมีแนวโน้มสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 5 เท่า และ (2) ทักษะคิดของเด็กและเยาวชนต่อบุหรี่ไฟฟ้า ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่อันตรายและปลอดภัยกว่าบุหรี่ปริมาณ เนื่องจาก การเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้ามาจากการแนะนำของคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนในชุมชน

การสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ถูกระบุว่าเป็นเงื่อนไขความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมในเชิงรุก แต่อย่างไรก็ตาม การสื่อสารที่มีประสิทธิผลยังคงเป็นเรื่องท้าทาย สื่อการเรียนรู้ “รู้ทันกลลวงบุหรี่ไฟฟ้า” ที่ผลิตโดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับการยอมรับว่าเป็นสื่อที่มีประสิทธิผลสูงโดยสะท้อนได้จากการถูกนำไปขยายผลอย่างกว้างขวางในศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนปลอดบุหรี่ ดังนั้นการถอดบทเรียนกระบวนการ

ในการออกแบบสื่อ “รู้ทันกลลวง บุหรี่ไฟฟ้า” นี้ จะทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนในเชิงกระบวนการ เพื่อให้เป็นบทเรียนความสำเร็จในการออกแบบสื่อการเรียนรู้อื่นๆ ได้นำเอาไปปรับใช้ ซึ่งจะเกิดประโยชน์ทั้งทางตรงในการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงส่งผลให้เกิดการใช้งบประมาณจัดทำสื่ออย่างมีประสิทธิภาพด้วย

## ถอดบทเรียนกระบวนการออกแบบสื่อการเรียนรู้

การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ “รู้ทันกลลวง บุหรี่ไฟฟ้า” ได้นำกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (design thinking) มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดหลักในการพัฒนา โดยแบ่งกระบวนการออกเป็น 3 ขั้นตอนสำคัญตามหลักการของ Lewrick และคณะ<sup>(1)</sup> ได้แก่ การทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้ใช้งาน การสร้างแนวคิดจากคำตอบที่เป็นไปได้ และการสร้างชิ้นงานต้นแบบเพื่อประเมินผลตอบรับ ดังนี้

**การทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้ใช้งาน** ขั้นตอนการศึกษาบริบทและปัญหาเริ่มต้นจากการสำรวจสถานการณ์การใช้สื่อสื่อสารในศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนปลอดบุหรี่ พบว่า สื่อที่ใช้ในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นสื่อประเภทป้ายรณรงค์ แผ่นพับ โปสเตอร์ และคลิปวิดีโอ ซึ่งจัดอยู่ในประเภทการเรียนรู้เชิงรับ (passive learning) ตามหลักกรวยประสบการณ์ของเดล (Dale's cone of experience) การวิเคราะห์ประสิทธิภาพของสื่อดังกล่าว พบข้อจำกัดสำคัญในการดึงดูดความสนใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

**การสร้างแนวคิดจากคำตอบที่เป็นไปได้** จากการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ ทีมผู้พัฒนาได้กำหนดทิศทางการพัฒนาสื่อโดยยกระดับการเรียนรู้จากเชิงรับ

สู่การเรียนรู้เชิงรุก (active learning) ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน แนวคิดหลักของการออกแบบมุ่งเน้นการสร้างประสบการณ์จำลองที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสัมผัสและเห็นภาพของผลกระทบจากบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างเป็นรูปธรรม

**การสร้างชิ้นงานต้นแบบและประเมินผล** การสร้างชิ้นงานต้นแบบและประเมินผล สื่อการเรียนรู้ “รู้ทันกลลวง บุหรี่ไฟฟ้า” สะท้อนความสำเร็จของตัวสื่อการเรียนรู้ได้อย่างเป็นรูปธรรมได้ว่า (1) ผู้ถ่ายทอด/ครูสามารถลดภาระในการสร้างสื่อด้วยตนเอง และลดช่วงว่างในการให้ข้อมูลระหว่างครูและนักเรียน เพราะเด็กเห็นภาพและเข้าใจสิ่งที่ครูต้องการจะถ่ายทอดมากขึ้น นักเรียนแกนนำมั่นใจในการถ่ายทอดความรู้มากขึ้น เนื่องจากสื่อช่วยให้สิ่งที่พูดมีน้ำหนักและน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น (2) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียน พบว่า เด็กมีความสนใจจากการได้เห็นสื่อรูปแบบสามมิติ และเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น และเด็กมีทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้าในแง่ลบและตระหนักถึงโทษมากขึ้น จำนวนนักสูบหน้าใหม่ และผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าภายในโรงเรียนลดลง ตลอดจนมีเด็กตัดสินใจหยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้าอย่างจริงจัง เด็กสนใจร่วมทำกิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่มากขึ้น เด็กโพสต์อวดบุหรี่ไฟฟ้าในสื่อออนไลน์ลดลง และ (3) ความเปลี่ยนแปลงต่อครู ผู้ปกครอง และชุมชน ผู้คนรู้จักรูปลักษณ์และรู้เท่าทันกลลวงของ

บุหรี่ไฟฟ้า จากการเห็นแบบจำลองของจริงผู้คนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น ดังภาพที่ 1 และ 2

## สรุป

การออกแบบสื่อการเรียนรู้ “รู้ทันกลลวง บุหรี่ไฟฟ้า” โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (design thinking) มีปัจจัยความสำเร็จ คือ (1) การยกระดับการเรียนรู้ในรูปแบบ active learning ที่ช่วยกระตุ้นความสนใจ และสร้างความเข้าใจโดยการเห็นเป็นรูปธรรมจากผู้เรียน (2) ความเข้าใจผู้ใช้สื่อในทุกกระดับ สื่อสามารถลดภาระครูผู้สอนในการจัดทำสื่อ นักเรียนแกนนำเกิดความมั่นใจในการถ่ายทอด และผู้เรียนสามารถเข้าใจผลกระทบของบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น และสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มนักเรียนได้ และ (3) การนำกระบวนการคิดเชิงออกแบบไปปรับใช้ในการออกแบบสื่อการเรียนรู้อื่นๆ โดยมองว่าการออกแบบเป็นการสร้างสรรค์สื่อที่ “ทำงานได้จริง” ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เข้าใจ และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้ในที่สุด ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม สื่อการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาว ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อม ปัจจัยทางสังคมเพื่อเข้ามาหนุนเสริม

ภาพที่ 1 กระบวนการคิดเชิงออกแบบ Design thinking<sup>(1)</sup>



ภาพที่ 2 คู่มือการใช้สื่อการเรียนรู้ “รู้ทันกลวง บุหรี่ไฟฟ้า”

**คู่มือการใช้สื่อการเรียนรู้ “รู้ทันกลวง บุหรี่ไฟฟ้า”**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 รู้ทันกลวงบุหรี่ไฟฟ้า**  
 1. จีทีซีเอฟ (Cigarette) เป็นบุหรี่ไฟฟ้ารูปแบบแรกที่มีลักษณะไม่แตกต่างจากบุหรี่จริง

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันกลไกบุหรี่ไฟฟ้า**  
 2. แทงค์ (Tank) เป็นบุหรี่ไฟฟ้าที่ได้รับการพัฒนา ดัดแปลงให้สามารถเติมน้ำยาได้ในตัวได้ อุปกรณ์เสริม และให้มีความหลากหลาย

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ความหอม... ฆ้องพิษ**  
 ภายใต้อินทรีย์ที่หอมหวาน มีสารพิษร้ายมากมายซ่อนอยู่ภายในชุดนี้ จะยกเอาชื่อที่นำของสารเคมีอันตรายที่แฝงมากับความหอมหวานจากบุหรี่ไฟฟ้า โดยให้ทราบถึงตัวอย่างสารประกอบอินทรีย์ที่พบในบุหรี่ไฟฟ้า ได้แก่ สารแต่งกลิ่น สารปรุงแต่งรสชาติ และสารแต่งสีต่างๆ ที่ไม่มีฉลากบอกส่วนผสมในบรรจุภัณฑ์

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลกระทบต่อร่างกาย**  
 จะเกิดอะไรขึ้น!!! เมื่อควันที่ดูเหมือนไม่มีอันตราย แต่ทำร้ายอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่องจริงจากปากคนสูบบุหรี่ไฟฟ้า**  
 เรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า อย่าให้ความอยากนำพาเราเข้าสู่วงจรบอกลาความจริงที่ทุกคนควรรู้

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เข็มพิษบุหรี่เสี่ยงตาย**  
 ไขความลับปัญหาและข้อสงสัยของบุหรี่ไฟฟ้าที่ยังเข้าใจผิดๆ

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สื่อประชาสัมพันธ์ “รู้ทันกลวง บุหรี่ไฟฟ้า”**  
 ภายใต้อินทรีย์ที่หอมหวาน มีสารพิษร้ายมากมายซ่อนอยู่ภายในชุดนี้ จะยกเอาชื่อที่นำของสารเคมีอันตรายที่แฝงมากับความหอมหวานจากบุหรี่ไฟฟ้า โดยให้ทราบถึงตัวอย่างสารประกอบอินทรีย์ที่พบในบุหรี่ไฟฟ้า ได้แก่ สารแต่งกลิ่น สารปรุงแต่งรสชาติ และสารแต่งสีต่างๆ ที่ไม่มีฉลากบอกส่วนผสมในบรรจุภัณฑ์

ดีแต่การตลาดแบบ Sensory marketing เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้วยกลิ่นและรสชาติ ที่หอมหวาน กับรูปลักษณ์ที่โดนใจ ภายนอกดูน่ารักเหมือนของเล่นสำหรับเด็กๆ แต่ในความจริงแล้วมันคือการนำสารพิษร้ายมาใส่ในรูปลักษณ์ที่น่าดึงดูดใจ

ที่มีรูปลักษณ์ภายนอกน่ารัก หรือเรียกว่า (Toy Pod) นอกเหนือสิ่งนี้ ความอันตรายที่แฝงอยู่ภายใน ที่มีสารพิษร้ายที่ผสมอยู่ในรูปลักษณ์ที่ดูน่ารัก และให้เด็กเข้าถึงวิธีการต้องระวังการก่อกวนบุหรี่ไฟฟ้า ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีความเสี่ยงสูงที่จะทำให้เกิดการเสพติด สารพิษร้ายที่แฝงอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า เช่น สารแต่งกลิ่น สารแต่งสี สารแต่งรสชาติ สารแต่งรส และนิโคติน สารพิษร้ายที่แฝงอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า เช่น สารแต่งกลิ่น สารแต่งสี สารแต่งรสชาติ สารแต่งรส และนิโคติน สารพิษร้ายที่แฝงอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า เช่น สารแต่งกลิ่น สารแต่งสี สารแต่งรสชาติ สารแต่งรส และนิโคติน

ผลกระทบต่อร่างกายของบุหรี่ไฟฟ้า มีปริมาณนิโคตินเท่ากับบุหรี่ทั่วไป จำนวน 20 มวน และสารนิโคตินที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ระบบการหายใจ เกิดการระคายเคือง ไอ เหนื่อยง่าย กระทบต่อหัวใจ หลอดลมอักเสบ โรคหอบหืด โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว โรคไต โรคตับ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน และโรคอื่นๆ อีกมากมาย

อย่าให้ความอยากที่น่าพาเราเข้าสู่วงจรบอกลาความจริงที่ทุกคนควรรู้ นำมาเป็นเรื่องจริงของคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าได้รับผลกระทบอย่างร้ายแรง เช่น สูญเสียสุขภาพ ที่ต้องเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้ไม่นาน ได้ป่วยเป็นโรคปอดอักเสบ สิ่งเหล่านี้ต้องรักษาตัวเป็นเวลานาน และต้องสูบบุหรี่ไฟฟ้าเรื่อยๆ จากความกลัวเรื่องอันตรายของคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

เอกสารอ้างอิง

1. Lewrick M, Link P, Leifer L. The design thinking playbook: mindful digital transformation of teams, products, services, businesses and ecosystems. วิญญู กิ่งศิริวิวัฒนา, ผู้แปล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ซีอีดูเคชั่น; 2563.