

**แบบฟอร์มโครงการทางสังคม [รายวิชา SOM2207 การจัดการโครงการทางสังคม]**  
**แขนงวิชาการจัดการพัฒนาสังคม ภาคสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**  
**มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**  
**Social Work Project**

---

1. ชื่อโครงการ: วัยใสไร้มนุษย์เหม็น

2. หลักการและเหตุผล (ความสำคัญของโครงการ)

วิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองที่ใช้ชีวิตอย่างเปิดกว้างรักในความอิสระของตนเอง บางคนขาดการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพที่สำคัญพฤติกรรมหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะบุคคลในวัยทำงานรวมทั้งนักเรียนและนักศึกษาที่ต้องเร่งรีบออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อไปให้ถึงที่ทำงานหรือสถานศึกษาให้ทันเวลา นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอีกหลายอย่างที่เปลี่ยนไปไม่ว่าจะเป็น การดำเนินชีวิตในสมัยนี้ การพักผ่อน การออกกำลังกายรวมถึงความเครียดที่มีมากขึ้นทุกวัน ทั้งเรื่องทางการเงินของหลายๆครอบครัว เรื่องการศึกษา จึงทำให้บุคคลเหล่านี้หันไปหาวิธีคลายเครียดด้วยวิธีต่างๆ อย่างเช่น การสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ที่เป็นมลพิษและมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่เองและผู้ที่อยู่ใกล้เคียงเป็นอย่างมาก ซึ่งในปัจจุบันอัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้นเรื่อยๆ จนมีมาตรการข้อบังคับออกมาเรื่อยๆ โดยเฉพาะในเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยมีแนวโน้มที่อัตราการสูบบุหรี่จะเพิ่มสูงขึ้น

เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย มีอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างแพร่หลายซึ่งมาจากหลายสาเหตุ ปัจจัยสำคัญเกิดจากความอยากรู้อยากลอง ซึ่งเป็นความปกติของวัยรุ่นในยุคนี้ที่คิดว่าความอยากรลองเป็นเรื่องที่ท้าทาย น่าตื่นเต้น และสนุกสนาน ถึงแม้จะทราบว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพก็ตาม และสาเหตุต่อไปคือตามอย่างเพื่อน หรือคิดว่าการสูบบุหรี่แล้วเกิดความเทในสายตาของผู้สูบ ถ้าไม่สูบบุหรี่จะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพราะกลัวเพื่อนจะล้อเลียน เมื่อมีสังคมที่เพื่อนในกลุ่มต่างสูบบุหรี่จึงทำให้วัยรุ่น เยาวชนระดับมหาวิทยาลัยหลายคนจะสูบบุหรี่เพราะเห็นการสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติที่เพื่อนทำกันจึงคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ วัยรุ่นหลายคนจะตามอย่างเพื่อนในมหาวิทยาลัย อยากรลองสูบตามบ้างและคิดว่าเป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่ ความเครียดก็มีส่วนในการทำให้เยาวชนนักศึกษาหรือบุคคลส่วนใหญ่เลือกที่จะสูบบุหรี่เพราะในบุหรี่มีสารนิโคติน ซึ่งออกฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดแดงหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น และกระตุ้นสมองส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายในระยะต้นหลายคนจึงเลือกสูบบุหรี่ด้วยเหตุผลเพื่อคลายความเครียดนั่นเอง

นักศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญถึงโทษของการสูบบุหรี่ที่มีต่อตัวผู้สูบเองและบุคคลรอบข้างนั้นว่า จะทำการรณรงค์ ทำโบรชัวร์เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ การจัดอบรม ซึ่งต้องทำให้ทราบว่าเกิดผลกระทบรอบด้านนั้นเกิดจากมลพิษที่พ่นออกมาเป็นควันในอากาศ หากสูบบุหรี่มากๆ จะมีสารตกค้างอะไรบางอย่างในร่างกายและสารเหล่านั้นจะก่อให้เกิดโรคร้ายหลายๆโรค จะส่งผลให้สุขภาพของผู้สูบและบุคคลข้างเป็นอย่างไร อย่างไรก็ตาม ผู้จัดทำโครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการทำโครงการในครั้งนี้จะสามารถเน้นย้ำให้เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยได้รับความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงโทษของบุหรี่ให้มากที่สุด

### 3. วัตถุประสงค์

-เพื่อให้ศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาได้รับความรู้เกี่ยวกับสารที่ก่อให้เกิดอันตรายและเกิดโรคต่างๆ ในบุหรี่ ให้ตระหนักถึงโทษ ผลเสียของการสูบบุหรี่ที่มีต่อตัวผู้สูบและบุคคลรอบข้าง

### 4. ขอบเขตการทำงาน

#### 4.1 ด้านพื้นที่

- มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เลขที่ 1 ถนนอุทองนอก แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10300

#### 4.2 ด้านเนื้อหา

- บุหรี่ ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ หัวใจเต้นเร็ว และความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ดังนั้น บุหรี่จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เนื่องจากในควันบุหรี่มีสารพิษหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่ นิโคติน และคาร์บอนมอนนอกไซด์ องค์การอนามัยโลกระบุว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่โดยเฉพาะสตรีที่สูบบุหรี่ร่วมกับการกินยาคุมกำเนิด จะเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้นสำหรับบุหรี่ปัฟฟ้า เริ่มมีการสำรวจล่าสุดปี 2564 จากกลุ่มตัวอย่าง 57 ล้านคน (กลุ่มคนที่อายุ 15 ปี ขึ้นไป) พบว่ามีคนสูบบุหรี่ไฟฟ้างถึง 78,742 คนคิดเป็น 0.14% ของกลุ่มตัวอย่าง และเกินครึ่งของผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ามียุ่ระหว่าง 15-24 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่และส่วนใหญ่อยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพและภาคกลาง อาจเป็นเพราะพื้นที่นี้มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เข้มแข็งและแพร่หลาย ทำให้การลักลอบจำหน่ายบุหรี่ปัฟฟ้าผ่านสื่อออนไลน์เป็นจำนวนมาก

- นักศึกษา เยาวชน วัยรุ่น การใช้บุหรี่ปัฟฟายังทำให้เด็กนักศึกษา เยาวชนเสพติดนิโคตินได้ง่ายขึ้นซึ่งบุหรี่ปัฟฟ้าถือเป็นประตูเชื่อม (gateway) ให้เยาวชนไปสู่การเสพติดบุหรี่ปัฟฟ้าและยาเสพติดอื่น ๆ ได้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ เพราะ นิโคตินที่ใช้ในบุหรี่ปัฟฟ้าเป็นนิโคตินสังเคราะห์ สามารถดูดซึมได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นมากกว่านิโคตินตามธรรมชาติ และยังก่อให้เกิดอาการระคายเคืองทางเดินหายใจส่วนต้นน้อยกว่านิโคติน

แบบเดิมอีกด้วย ทำให้เด็ก ๆ นักศึกษา เยาวชน สามารถเริ่มทดลองและเสพติดได้ง่ายมาก เพราะอาการไม่พึงประสงค์ของการสูบบุหรี่แบบเดิมได้หมดไปแล้ว นอกจากนี้ ผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าจำนวนมาก (บางรายงานระบุว่า มากกว่า 80%) เมื่อใช้ไประยะหนึ่งจะหวนกลับมาใช้บุหรี่แบบเดิมควบคู่ไปด้วย กลายเป็น dual users คือใช้ทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่แบบเดิม ในเวลาเดียวกัน ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้ย่อมเกิดผลกระทบต่อสุขภาพอย่างรุนแรงเป็นทวีคูณไปด้วย ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จึงสามารถเป็นเครื่องยืนยันได้เป็นอย่างดีว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่เครื่องมือที่ช่วยในการเลิกบุหรี่ได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ การเลิกบุหรี่ที่แท้จริงคือต้องเลิกขาดทั้งบุหรี่แบบเดิมและบุหรี่ไฟฟ้า เพราะไม่ว่าจะเป็นบุหรี่แบบเดิมหรือบุหรี่ไฟฟ้าล้วนเกิดผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและคนใกล้ชิดอย่างแสนสาหัสทั้งสิ้น

- ปัญหาของการสูบบุหรี่ คนส่วนใหญ่ทราบอยู่แล้วว่า "บุหรี่" มีอันตรายมากแค่ไหน แต่ผู้ที่ติดบุหรี่ก็ยากจะถอนตัวจากการสูบบุหรี่ได้ ที่สำคัญ การสูบบุหรี่ไม่ได้เป็นการทำลายสุขภาพของผู้สูบเท่านั้น แต่คนใกล้ชิดที่ได้รับ "ควันบุหรี่มือสอง" ก็ยังได้รับผลเสียไม่น้อยเช่นกัน สารเคมีที่อยู่ใน "ควันบุหรี่" มีมากมายหลายชนิด ซึ่งไม่ว่าจะเป็น นิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนอกไซด์ไฮโดรเจนออกไซด์ไนโตรเจนออกไซด์แอมโมเนีย ไซยาไนด์ ฟอรัมาลดีไฮด์ ก็ล้วนเป็นสารเคมีอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อ ร่างกายเป็นอย่างมาก หากได้รับสารเหล่านี้เป็นประจำก็เพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคร้าย เห็นได้ชัดว่า "บุหรี่" มีโทษที่ร้ายแรงมากแค่ไหน นอกจากจะเผาผลาญเงินของนักศึกษาไปในแต่ละวันแล้ว ยังทำร้าย สุขภาพทั้งของนักศึกษาเองและคนที่อยู่ใกล้ชิดอีกด้วย “อย่าปล่อยให้การปล่อยควันพิษจากปากเรา ไปกระทบลดทอนชีวิตนักศึกษาคนอื่นเลย”

### 4.3 ด้านการดำเนินงาน

#### 4.3.1 ขั้นตอนการเตรียมงาน

- คิดหัวข้อโครงการ
- ร่างโครงการ
- ประสานงานหาสถานที่
- นัดหมายการจัดสถานที่เตรียมการอบรม
- จัดทำใบโบรชัวร์และป้ายรณรงค์

#### 4.3.2 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อที่จะจัดทำโครงการ
- ศึกษาสถานที่ที่จะจัดทำโครงการ
- ร่างโครงการเพื่อขออนุมัติจากอาจารย์
- จัดสรรและแจกแจงงบประมาณที่ใช้ปฏิบัติงานต่างๆ

- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเรื่องการขอใช้สถานที่
- เดินรณรงค์ และแจกใบโบรชัวร์ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- จัดอบรมหัวข้อ “วัยใสไร้มนุษย์เหม็น”

#### 4.3.3 ขั้นตอนสรุปงาน

- จัดทำรูปแบบประชาสัมพันธ์ของงาน
- กล่าวสรุปทำคลิปและโฆษณาเพื่อเผยแพร่กิจกรรมโครงการที่ทำไปแล้วให้นักศึกษาเข้าถึงเพิ่มมากขึ้น

### 5. กลุ่มเป้าหมาย

- นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### 6. ระยะเวลาในการดำเนินงาน

กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินงาน		
	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน
เขียนร่างโครงการเสนออนุมัติจาก อาจารย์ประจำรายวิชา	01/07/2567		
วางแผนออกแบบโครงการ		13/08/2567	
ศึกษาข้อมูลหาสถานที่		20/08/2567	
ลงพื้นที่แจกใบโบรชัวร์และอบรม			26/09/2567
สรุปผล			20/09/2567

### 7. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

#### 7.1 ผลผลิต

- ใบโบรชัวร์และป้ายรณรงค์เกี่ยวกับการต่อต้านบุหรี

#### 7.2 ผลลัพธ์

- นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาให้ความสนใจกับโครงการ “วัยใสไร้มนุษย์เหม็น”

#### 7.3 ผลกระทบ

- นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาทะหนักรู้มากยิ่งขึ้น ปฏิบัติตามได้ดี ลดการสูบบุหรี่มากขึ้น

## 8. งบประมาณโครงการ

รายการ	อัตรา (จำแนกรายละเอียด)	งบประมาณ (บาท)
งบดำเนินงาน		
(1) ค่าเดินทาง	-	-
(2) ค่าใช้สอย	อาหารว่างผู้ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน 100 ชุด	3,500
(3) ค่าวัสดุ	ไบโอบรชัวร์ 100 ฉบับ ป้ายรณรงค์ 2 ป้าย	1,200
	<b>รวม</b>	<b>4,700</b>

## 9. การติดตามโครงการ

- สัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมอบรมโครงการ “วัยใสไร้มนุษย์เหม็น”
- ช่วยค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

## 10. ความเสี่ยงและปัญหาอุปสรรค

ความเสี่ยงและปัญหาอุปสรรค	แนวทางการแก้ไข
นักศึกษาไม่ให้ความร่วมมือกับโครงการที่จัดทำขึ้น	พยายามบ่งชี้ถึงปัญหาให้ตัวนักศึกษาเข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะจัดทำ

## 11. ผู้รับผิดชอบโครงการ

### 11.1 หัวหน้าโครงการ

นายอภิรักษ์ ทิพย์โถม รหัสนักศึกษา 66123480014

### 11.2 ทีมงาน

นางสาวรินรดา ดีเหลือ รหัสนักศึกษา 66123480024

### 11.3 ผู้ร่วมทำงาน/ประสานงาน

- รศ.ดร. ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด (อาจารย์ที่ปรึกษา)
- กองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

#### 11.4 เบอร์โทรประสานงาน

- เบอร์ 064-526-9275 (หัวหน้าโครงการ)

#### 12. ลายเซ็นหัวหน้าโครงการ

ลงชื่อ.....

( นายอภิรักษ์ ทิพย์โฉม )

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ.....

( รศ.ดร. ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด )

ที่ปรึกษาโครงการ/อาจารย์ผู้สอน