

371.81

ส ๒๑ ๗

ร. 3

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท

ของ

สาริณี พงษ์เจริญไทย

ร 1 ก.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กันยายน 2534

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

180247

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....*W. K. K.*..... ประธาน

(อาจารย์พรพนิต วาณิชการ)

.....*ทศนา ทองภักดี*..... กรรมการ

(อาจารย์ทศนา ทองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

.....*W. K. K.*..... ประธาน

(อาจารย์พรพนิต วาณิชการ)

.....*ทศนา ทองภักดี*..... กรรมการ

(อาจารย์ทศนา ทองภักดี)

.....*ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล*..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....*ดร.สมพร บัวทอง*..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ ..*๕*..เดือน...*กันยายน*.....พ.ศ. 2534

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแนะนำ พร้อมทั้งแนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจาก อาจารย์พรพนนิศ วาณิชการ อาจารย์ทัศนาทองภักดี และรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกุล ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านอาจารย์ดังกล่าวเป็นอย่างมาก ที่ให้ความเมตตากรุณาต่อผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา จึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง และคุณนิต นุ่มสุวรรณ ผู้อำนวยการแผนกสุศึกษาโรงพยาบาลมิชชั่น ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ศิริลักษณ์ นันทพิศาล ผู้อำนวยการโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย คณาจารย์ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ที่กรุณาให้ความสะดวกในการดำเนินการทดลองและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลองครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณเจ้าหน้าที่แผนกสุศึกษา โรงพยาบาลมิชชั่น เจ้าหน้าที่มูลนิธิหมอบ้านทุกคน ที่มีส่วนช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยจนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ ตลอดจนน้อง ๆ เพื่อน ๆ ที่ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านต่าง ๆ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี

สาริณี พงษ์เจริญไทย

สารบัญ

บทที่	หน้า	
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารเกี่ยวกับเรื่องบุหรี่	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการสูบบุหรี่	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อการสูบบุหรี่	36
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	38
	งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	49
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	52
	ประชากร	52
	กลุ่มตัวอย่าง	53
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	53
	แบบแผนการทดลอง	80
	ความหมายของสัญลักษณ์	80
	วิธีดำเนินการทดลอง	81

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	81
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	82
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	86
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล	86
ผลการศึกษาค้นคว้า	86
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	99
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	99
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	99
กลุ่มตัวอย่าง	100
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	100
วิธีดำเนินการวิจัย	100
การวิเคราะห์ข้อมูล	101
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	102
อภิปรายผล	102
ข้อเสนอแนะ	106
บรรณานุกรม	108
ภาคผนวก	116
ประวัติย่อของผู้วิจัย	188

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความรู้ของลุ่มทดลองก่อนและ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมลุ่ม 87
2	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความรู้สึกของลุ่มทดลองก่อนและ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมลุ่ม 88
3	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความตั้งใจที่จะกระทำของลุ่ม ทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมลุ่ม 89
4	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านรวมทุกด้านของลุ่มทดลองก่อนและ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมลุ่ม 90
5	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความรู้ของลุ่มควบคุมก่อนและ หลังการได้รับข้อเสนอเทศ 91
6	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความรู้สึกของลุ่มควบคุมก่อนและ หลังการได้รับข้อเสนอเทศ 92
7	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความตั้งใจที่จะกระทำของลุ่ม ควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอเทศ 93
8	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านรวมทุกด้านของลุ่มควบคุมก่อนและ หลังการได้รับข้อเสนอเทศ 94
9	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความรู้ของลุ่มทดลองที่เข้าร่วม กิจกรรมลุ่มกับลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอเทศ 95
10	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญบุหรี่ป้านความรู้สึกของลุ่มทดลองที่เข้าร่วม กิจกรรมลุ่มกับลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอเทศ 96

ตาราง

หน้า

11	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญพันธุ์ด้านความตั้งใจที่จะกระทำของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ	97
12	เปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูญพันธุ์รวมทุกด้านของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ	98
13	แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูญพันธุ์ .	183
14	แสดงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	184
15	แสดงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อเสนอแนะ	185

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบเองและบุคคลใกล้ชิดรอบข้าง การสูบบุหรี่ย่นำมาซึ่งโรคร้ายต่าง ๆ ดังที่นายแพทย์สนอง อุณากร (2531 : 6) กล่าวว่า โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่มีตั้งแต่อาการเล็กน้อย ๆ เช่น ไอ เจ็บคอ เวียนศีรษะ จนถึงโรคที่รุนแรง เช่น โรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร และมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด ปาก หลอดคอ กล้องเสียง หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ และปากมดลูก บุหรี่ไม่เพียงเป็นอันตรายต่อผู้สูบ แต่ยังเป็นอันตรายต่อคนข้างเคียงที่หายใจเอาควันบุหรี่เข้าไปอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของนายแพทย์ประภิต วาทีสาชกกิจ (ไทยรัฐ 31 พฤษภาคม. 2533 : 5) ที่กล่าวว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็งปอด คร่าชีวิตชายไทยปีละ 4.5 หมื่นราย ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายอันดับหนึ่งของชายไทย และยังเป็นสาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพอง และเส้นเลือดหัวใจตีบตัน และจากการศึกษา พบว่า ผู้สูบบุหรี่วันละซองภายใน 20 ปี ปอดจะถูกทำลายครึ่งหนึ่ง ทำให้เสียชีวิตโดยไม่มีทางรักษา นอกจากนี้ผู้ไม่สูบบุหรี่ แต่ได้รับควันบุหรี่ก็เท่ากับสูบบุหรี่ทางอ้อมด้วย ในทำนองเดียวกัน พัลน์ สัจจางค์ (2529 : 42) ได้กล่าวว่า ผลจากการศึกษาคนไทยที่เป็นมะเร็งปอด ส่วนมากเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุยังน้อย คือ ตั้งแต่วัยรุ่น

แม้จะมีการศึกษาเกี่ยวกับโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่แล้ว แต่อัตราการสูบบุหรี่ก็ยังคงอยู่และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่น จากการศึกษาของนายแพทย์ประภิต วาทีสาชกกิจ (ไทยรัฐ 31 พฤษภาคม. 2533 : 19) พบว่า คนไทยติดบุหรี่ขณะนี้ 10 ล้านคน และเพิ่มขึ้นปีละ 10% อายุ 12 - 15 ปี ติดบุหรี่ 31.25% อายุ 15 - 20 ปี

ติดบุหรี่ 46.25% อายุ 20 - 35 ปี ติดบุหรี่ 20% อายุ 35 ปีขึ้นไป ติดบุหรี่ 2.5% หมายความว่า 2 ใน 3 ของผู้ติดบุหรี่อยู่ในวัย 15 - 20 ปี ซึ่งถือว่าเป็นการทำลายเยาวชนของชาติอย่างมหาดาล นอกจากนี้แพทย์หญิงชวนพิศ บุญยรัตเวช (2526 : 83) ได้รายงานผลการศึกษาเกี่ยวกับอายุของผู้ที่สูบบุหรี่ว่า มักจะเริ่มสูบตั้งแต่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 14 - 18 ปี และมีแนวโน้มว่าจำนวนเด็กจะเริ่มสูบบุหรี่ในช่วงอายุน้อยลงมากขึ้น และจากการศึกษาของ ดร.ริชาร์ด ปีโต นักระบาดวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในอนาคต จากการสูบบุหรี่ของประชากรทั่วโลก และได้ศึกษาเป็นกรณีพิเศษในประเทศด้อยพัฒนาและประเทศไทย โดยได้วิเคราะห์ปัญหาการสูบบุหรี่ของเยาวชนในประเทศไทยว่า ในปัจจุบันประเทศไทยมีเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปีอยู่ 23 ล้านคน เมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้น ประมาณ 8 ล้านคน จะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ และหากคำนวณจากสถิติของโลกที่ว่า 1 ใน 4 ของผู้สูบบุหรี่จะต้องตายด้วยโรคอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ นั้นหมายความว่า เด็กไทยจำนวนไม่ต่ำกว่า 2 ล้านคน จะต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ (หมอชาวบ้าน. 2533 : 61)

นอกจากการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ แล้ว การสูบบุรียังมีความเกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติดอื่น ๆ อีกด้วย จากการศึกษาของนายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว และคณะ เมื่อ พ.ศ. 2518 โดยทำการสำรวจการใช้ยาเสพติดและทัศนคติที่มีต่อยาเสพติดของนักเรียนไทย พบว่า นักเรียนที่ติดยาเสพติดส่วนมากมักติดบุหรี่และสุรามาก่อน ดังนั้นการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่น จึงทำให้มีโอกาสเสพยาเสพติดชนิดอื่นต่อไปได้ (อัปษร เตียวตระกูลวัฒน์. 2522 : 26 ; อ้างอิงมาจาก ฝน แสงสิงแก้ว และคณะ. 2518) และเช่นเดียวกับวินิจ เจนนพกิจ (2526 : 85) ได้สำรวจว่า นักเรียนที่ติดยาเสพติดทั้งหลายจะเริ่มต้นด้วยการสูบบุหรี่เป็นครั้งแรก ทั้งนี้จากการศึกษาของนายแพทย์ประกิต วาทีสาธกกิจ (ไทยรัฐ 31 พฤษภาคม. 2533 : 19) พบว่า สาเหตุที่ทำให้เยาวชนติดบุหรี่เนื่องจาก อยากลอง ตามเพื่อน อยากแสดงความเป็นผู้ใหญ่ และเห็นแบบอย่างการสูบบุหรี่ของผู้ใหญ่ทั้งผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ แพทย์ ดารา และจากการโฆษณาทั่วไป

จากการตระหนักถึงความสำคัญของการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพของประชากรทั่วโลก ในปี พ.ศ. 2523 องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศคำขวัญเพื่อการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ว่า "สุขภาพจะดีเมื่อ งดบุหรี่ได้" (นกุล ตะบูนพงศ์. 2524 : 95) และองค์การอนามัยโลกก็ได้กำหนดเอาวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น "วันงดสูบบุหรี่โลก" เพื่อให้ประชากรทั่วโลกตระหนักถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ และให้เลิกสูบบุหรี่ (ไทยรัฐ 31 พฤษภาคม. 2533 : 5) ก็เป็นข้อยืนยันได้ว่า ปัญหาการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสำคัญควรสนใจศึกษา โดยเฉพาะปัญหาการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการกำหนดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของคนในสังคม และด้วยเยาวชนเหล่านี้จะเป็นขุมพลังของชาติในอนาคต ถ้าขุมพลังมีสุขภาพดีย่อมมีคุณภาพสูงในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ ดังนั้นการป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อติดบุหรี่แล้ว การที่จะเลิกเป็นไปได้ยากมาก ยากพอ ๆ กับเลิกเฮโรอีน (ไทยรัฐ 31 พฤษภาคม. 2533 : 5)

ทั้งนี้จากการศึกษาของพจนีย์ เหล่าอมต (2532 : 125) ได้ศึกษาถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของครูชายโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่เป็นรอยต่อเชื่อมระหว่างการตัดสินใจสูบ หรือไม่สูบบุหรี่ของบุคคลคือทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ มาลา รักษาพรหมณ์ (2526 : 48) ก็ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่ทำนายความตั้งใจในการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับความตั้งใจในการสูบบุหรี่ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีระดับความสัมพันธ์ .271 นั่นคือ ถ้านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ นักเรียนคนนั้นก็จะมี ความตั้งใจสูงที่จะสูบบุหรี่ด้วย ดังนั้นปัจจัยด้านทัศนคติต่อการสูบบุหรี่จึงมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการสูบบุหรี่ของนักเรียน และจากการสัมภาษณ์ของอัปสร เตยวตรกุลวัฒน์ (2522 : 132) ได้สัมภาษณ์ผู้ที่ติดตามเสพติดทั้งชนิดร้ายแรงและชนิดอ่อน ได้แก่ เฮโรอีน กัญชา สุรา และบุหรี่ พบว่าในระยะเริ่มแรกของการเสพหรือก่อนจะลองเสพ ส่วนใหญ่จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเสพ ดังนั้น

การป้องกันการติดยาเสพติดทั้งชนิดร้ายแรงและชนิดอ่อน จึงควรป้องกันโดยการเปลี่ยนทัศนคติ จากทางบวกมาเป็นทางลบ

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า ปัญหาการสูบบุหรี่นั้น มีมากในช่วงเด็กวัยรุ่น และมีแนวโน้มว่าเด็กจะริเริ่มสูบบุหรี่ในช่วงอายุน้อยลงไปเรื่อย ๆ ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และจากข้อมูลข้างต้นได้มีผู้ศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ ก็พบว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ ในทำนองเดียวกัน ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นในเรื่องทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย พบว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทัศนคติที่ติดต่อการสูบบุหรี่ คือ คิดว่าบุหรี่ช่วยลดความเครียดได้ร้อยละ 53 บุหรี่กันกรองไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร้อยละ 42 ทำให้เข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้ร้อยละ 33 ทำให้สดชื่นสบายใจร้อยละ 32 ช่วยเสริมบุคลิกทำให้โก้เก๋ร้อยละ 28 ฯลฯ จะเห็นได้ว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ดังนั้นจึงควรสร้างทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนให้ถูกต้อง

ในการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนสูบบุหรี่นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น เพราะเมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ติดต่อกันและกัน มีการกระทำร่วมกัน ประสบการณ์ในกลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และการรับรู้ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 20) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้แต่ละบุคคลได้พัฒนาตนเอง

เนื่องจากกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นมาก ในการรวมกลุ่มเพื่อนนั้น สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกเป็นพวกน้องเดียวกัน ซึ่งจะชักชวนกันคล้อยตามกันได้ง่าย และกลุ่มยังเป็นแหล่งรวมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยปรับทัศนคติและนิสัยของสมาชิกตลอดจนสมาชิกจะได้ช่วยเป็นกำลังใจให้กันและกัน (พนม ลิมอารีย์. ม.ป.ป. : 56)

ดังนั้นกลุ่มจึงสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสมาชิกได้ และเมื่อทัศนคติเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย (พจน์ วรกวิน. 2522 : 150)

ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร เพื่อสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลง
2. นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลง
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครู อาจารย์ อาจารย์แนะแนว ตลอดจนผู้บริหารโรงเรียน ได้นำผลของกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียน ซึ่งจะ เป็นแนวทางป้องกันไม่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ และเป็นผู้เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้วแต่ยังไม่ติด ซึ่งได้มาโดยให้นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด จำนวน 448 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน แล้วนำรายชื่อของนักเรียนที่ตอบว่าเคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติด ไปตรวจสอบกับคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการเสพยาเสพติดของนักเรียนโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เพื่อคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติด ซึ่งได้จำนวน 145 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ และเป็นผู้เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติด และสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจในการทดลองครั้งนี้ แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการเปลี่ยนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียน ซึ่งมี 2 วิธีคือ

3.1.1 กิจกรรมกลุ่ม

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะคิดต่อการสลับขั้ว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีการปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ ซึ่งเป็นการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อการสลับขั้วของนักเรียน ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ กิจกรรมได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เกมต่าง ๆ ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มทดลอง

2. ขั้ว หมายถึง สิ่งเสนาหิตประเภทหนึ่งที่มีวนสำเร็จรูปแล้ว อาจผลิตจากโรงงานยาสูบในประเทศหรือต่างประเทศ เข้าสู่ร่างกายทางปากโดยการสูบ

3. ทักษะคิดต่อการสลับขั้ว หมายถึง ความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะสลับขั้วโดยนักเรียนจะแสดงพฤติกรรมออกมาในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง ได้แก่ ชอบ พอใจ สนใจและอยากจะสลับขั้ว หรือคัดค้าน ไม่ชอบ ไม่สนใจ และไม่อยากสลับขั้ว ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

3.1 ทักษะคิดทางบวกต่อการสลับขั้ว หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการสลับขั้วว่ามีผลดีต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่ทำให้ปรับตัวได้ เข้าสังคมได้ จึงชอบ พอใจ สนใจ และอยากจะสลับขั้ว

3.2 ทักษะคิดทางลบต่อการสลับขั้ว หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการสลับขั้วว่าเป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพของตนเองและบุคคลอื่น เป็นสิ่งเสนาหิต จึงไม่ชอบ ไม่สนใจ และไม่อยากสลับขั้ว

ในที่นี้ทัศนคติต่อการสลับขั้วของนักเรียน สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดทัศนคติต่อการสลับขั้วที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

4. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในเรื่องของการสุนทรียภาพ โดยแต่ละครั้งจะดำเนินการดังนี้

4.1 แจกเอกสารให้อ่านหรือให้ดูวิดีโอเทป ในเรื่องของการสุนทรียภาพ

4.2 เปิดโอกาสให้ซักถาม

4.3 ผู้วิจัยสรุป

การจัดโปรแกรมข้อเสนอแนะแก่ผู้เรียนนี้ จะมีเนื้อหาสอดคล้องกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 ผู้วิจัยจะขอเสนอหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับเรื่องบุหรี
 - 1.1 บุหรีและพิษภัยของบุหรี
 - 1.2 สาเหตุของการสูบบุหรี
 - 1.3 การป้องกันการสูบบุหรีในวัยรุ่น
2. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการสูบบุหรี
 - 2.1 ความหมายของทัศนคติต่อการสูบบุหรี
 - 2.2 ลักษณะของทัศนคติ
 - 2.3 สาเหตุของการเกิดทัศนคติ
 - 2.4 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
 - 2.5 เทคนิคการวัดทัศนคติ
 - 2.6 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการสูบบุหรี
3. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.3 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.5 ลำดับขั้นการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม
 - 3.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.7 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

เอกสารเกี่ยวกับเรื่องบุหรี่

บุหรี่และพิษภัยของบุหรี่

บุหรี่ คือ ไบยาสูบที่หั่นฝอยแล้วม้วนด้วยกระดาษบาง ๆ เป็นมวนเล็ก ๆ ใช้สำหรับสูบ บุหรี่แตกต่างจากซิการ์ ในส่วนที่ซิการ์ใช้ไบยาสูบนำมาม้วนเป็นมวนโดยมิได้มีการหั่นก่อน (พัฒนา สัจฉานงค์. 2529 : 26)

ในเรื่องพิษภัยของบุหรี่ยั้น ได้มีการศึกษามาเป็นเวลานาน และได้ข้อสรุปแล้วว่า บุหรี่ไม่เพียงแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบโดยตรง แต่ยังมีผลต่อสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ด้วย จากการศึกษาพิษภัยของบุหรี่ พบผลดังนี้ (คู่มือครูเพื่อการรณรงค์ให้โรงเรียนปลอดบุหรี่. 2533 : 14 - 15)

สารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่ กับผลที่มีต่อร่างกาย

1. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ นิโคตินในขนาดเข้มข้นใช้เป็นยาฆ่าแมลง ถ้าฉีดสารนี้ 1 หยด ขนาด 70 มิลลิกรัม เข้าไปในคนปกติ จะตายในเพียงไม่กี่นาที 95% ของนิโคติน จะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปากและบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต ก่อให้เกิดการหลั่งสารอิพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้ความดันเลือดสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดรัดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ
2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เกาะติดกันเป็นสีน้ำตาลขุ่น เหนียว ส่วนใหญ่เป็นสารที่มีอันตราย เป็นสาเหตุในการเกิดมะเร็ง และระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจ ร้อยละ 30 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้ซีเลียของเซลล์ไม่สามารถเคลื่อนไหวพัดโบกได้ตามปกติ เมื่อรวมกับฝุ่นที่เราดูดเข้าไปแล้ว ก็จะขังอยู่ในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของการไอ การไอเรื้อรังนาน ๆ นี้ จะทำให้ถุงลมขยายขึ้น เกิดการหอบเหนื่อยง่าย

ในบหรี่แต่ละยี่ห้อจะมีปริมาณนิโคตินและสารทาร์แตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง
ต่อไปนี้

บหรี่	จำนวนทาร์ ม.ก./มวน	นิโคติน ม.ก./มวน
พระจันทร์	24	0.6
รวงทิพย์	24	0.8
เกล็ดทอง	26	1.0
รอยัล 111	28	1.5
รอยัลกันกรอง	28	1.6
สามิต 14 กันกรอง	29	1.5
สามิต 14 ธรรมดา	31	1.6
กรองทิพย์	28	1.6
กรุงทอง กันกรอง	28	1.8
กรุงทอง	30	1.8
สายฝน	28	1.8

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) การหายใจเอาคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไปเป็นจำนวนมาก จะทำลายคุณสมบัติในการเป็นพาหนะนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ผู้สูดแก๊สนี้จะหมดกำลังวังชา หายใจ

สิ้นเข้า ไม่อาจทนต่อบรรยากาศที่สูงได้ ความไวของประสาทตาจะลดลงและอาจถึงกับหน้ามืด เป็นลมได้ ถ้ามีคาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือดสูงถึง 30% จะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง และถ้าถึง 60% อาจถึงตายได้

4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide) มีมากเป็น 160 เท่าของ ปริมาณที่ยอมรับได้ จึงจัดว่าเป็นแก๊สพิษ ก่อให้เกิดการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง

6. แอมโมเนีย (Ammonia) เป็นสาเหตุของอาการหลอดลมอักเสบ

7. สารกัมมันตภาพรังสี

ในควันบุหรี่จะมีสารโพลีเนียม -210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่ กัมมันตภาพรังสีของสารนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง ผู้ที่สูบบุหรี่ 40 มวนต่อวัน จะพบว่า มีสารดังกล่าวในปัสสาวะมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่า

8. แร่ธาตุต่าง ๆ

มีแร่ธาตุบางอย่าง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในใบยาสูบ หลังจากรุ่นยาฆ่าแมลง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนิเกิลทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่น จะกลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

ผลกระทบของควันบุหรี่ต่อผู้ไม่สูบบุหรี่

บุหรี่ยังนอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบเองแล้ว บุหรี่ยังทำลายสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

1. เด็กที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี่ เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ มากกว่าเด็กที่ไม่มีพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี่

2. ผู้ใหญ่ที่ถูกควั่นจากบุหรี มีอาการผิดปกติที่พบบ่อยคือ เคืองตาร้อยละ 69 ปวดศีรษะร้อยละ 33 อาการทางจมูกร้อยละ 33 ไอร้อยละ 33 อาการรุนแรงที่พบ ได้แก่ อาการของภาวะภูมิแพ้ของระบบทางเดินหายใจกำเริบ สำหรับผู้ที่ได้รับความติดต่อกัน เป็นเวลานานจะมีอาการผิดปกติในระบบทางเดินหายใจส่วนปลายเทียบเท่ากับการสูบบุหรี่ด้วยตนเอง 1 - 10 มวน และยังค้นพบอีกว่า ภรรยาของชายที่สูบบุหรี่วันละไม่เกิน 1 ซอง มีอุบัติการณ์ของมะเร็งปอดเป็น 1.6 เท่าของภรรยาที่สามีไม่สูบบุหรี่ และในกรณีที่สามีสูบบุหรี่มากกว่าวันละ 1 ซอง อุบัติการณ์ที่เพิ่มเป็น 2.1 เท่า

โทษของการสูบบุหรี่

ในเรื่องนี้ จันโททัย กลีบเมฆ (2528 : 19) ได้กล่าวไว้ดังนี้

ก. ทำลายสุขภาพ ได้แก่

1. เสียบุคลิกภาพ ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีคราบสีเหลืองติดที่นิ้วมือและฟัน ทำให้ดูแก่เกินวัย เพราะสารพิษในบุหรี่ทำให้ผิวหนังของผู้สูบบุหรี่เกิดรอยเหี่ยวย่น
2. มีกลิ่นปากเป็นที่น่ารังเกียจ
3. ควันบุหรี่เป็นที่รำคาญและทำลายสุขภาพของผู้ที่อยู่ใกล้เคียง
4. ทำให้เกิดการเสียดูด และนำไปสู่สิ่งเสียดูดชนิดร้ายแรงอื่น ๆ
5. เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์
6. เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น วัณโรค โรคหัวใจ มะเร็ง

เป็นต้น

7. มีอาการไอเรื้อรัง

ข. ทำลายเศรษฐกิจ ได้แก่

1. เสียทรัพย์สิน ทั้งการสูญส่วนตัวและรับแขก
2. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในการรักษาโรคที่เกิดจากพิษของบุหรี่
3. เป็นสาเหตุทำให้เกิดเพลิงไหม้

4. ทำให้บ้านเมืองสกปรก เพราะบางคนมักง่ายทิ้งกันขยะตามถนน
5. เสียเวลาในการทำงาน (เพราะบางแห่งห้ามสูบบุหรี่ในห้องทำงาน)

อายุของผู้ที่สูบบุหรี่

ชานพิต นนทะรัตเวช (2526 : 83) ได้รายงานผลการศึกษากลับเกี่ยวกับอายุของการสูบบุหรี่ว่า ผู้ที่ติดบุหรี่มักจะเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุในช่วงวัยรุ่น อายุระหว่าง 14-18 ปี และมีแนวโน้มว่า เด็กจะเริ่มสูบบุหรี่ในช่วงอายุน้อยลงมากขึ้น

นอกจากนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติ (คู่มือครูเพื่อการรณรงค์ให้โรงเรียนปลอดบุหรี่. 2533 : 5 ; อ้างอิงมาจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2531) ได้สำรวจสถิติการสูบบุหรี่ของเด็กและเยาวชนไทย พบผลดังนี้

สถิติการสูบบุหรี่ของเด็กและเยาวชนไทย (สำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2531)

อายุ	จำนวนประชากร	ชาย	สูบบุหรี่	คิดเป็น%	หญิง	สูบบุหรี่	คิดเป็น%
11-14	4,932,080	2,501,800	20,610	0.8	2,430,280	**	-
15-19	6,096,480	3,097,250	594,880	19.2	2,999,230	11,490	0.4
20-24	5,735,220	2,911,080	1,402,230	48.2	1,824,140	37,540	2.0
25-29	4,854,130	2,440,090	1,452,300	59.5	2,414,040	34,100	1.4
30 ปีขึ้นไป	18,860,680	9,204,230	5,932,720	64.5	9,656,450	623,000	6.5
รวม	40,478,590	20,154,450	9,402,740	46.6	20,324,130	706,130	3.5

* ร้อยละต่อประชากรในแต่ละหมวดอายุ ** ไม่พบตัวอย่างหรือพบน้อยมาก

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่า เด็กจะเริ่มสูบบุหรี่ในช่วงอายุน้อยลง เนื่องจากสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้นการป้องกันมิให้เด็กเริ่มสูบบุหรี่ จึงควรป้องกันตั้งแต่อายุน้อย โดยเฉพาะในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งจะพบว่าเด็กมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก ดังนั้นการป้องกัน จึงควรป้องกันตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาเหตุของการสูบบุหรี่

เกี่ยวกับสาเหตุของการสูบบุหรี่นี้ สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2524 : 22) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. การเอาแบบอย่างตามกลุ่ม ในเด็กนักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่น บุคคลมักใช้กลุ่มอ้างอิงเสมอในแง่ความคิด ความรู้สึก การกระทำ ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และต้องการยอมรับจากกลุ่ม เพื่อกลุ่มที่ตนเองใช้เป็นกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) สูบบุหรี่ บุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มนั้นก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามด้วย

2. การอยากลองทำ เด็กวัยรุ่นกำลังมีความกระตือรือร้นอยากรู้ อยากลอง อยากมีประสบการณ์ ดังนั้นการสูบบุหรี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาต้องการอยากทดลองดู ซึ่งไม่ใช่สิ่งแปลกประหลาดแต่อย่างใด ถ้ากระทำครั้งแรกได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมรุ่น ซึ่งทำให้มีผลต่อการสูบครั้งต่อไปมากยิ่งขึ้น หรือรสของบุหรี่จากการสูบครั้งแรกถูกกรสนิยมของเขา ยิ่งทำให้มีแนวโน้มในการสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน

3. การเอาตามอย่างบุคคลอื่น ในสังคมทุกสังคมจะมีบุคคลแทบทุกประเภท สูบบุหรี่ เด็กนักเรียนจะเห็นตัวอย่างจากพ่อ แม่ ครู ตาราภาพยนตร์ แม้แต่แพทย์ก็สูบบุหรี่ ดังนั้นเด็กนักเรียนก็อยากทำตามโดยลองสูบบุหรี่

4. กิจกรรมสังคม การใช้บุหรี่เป็นกิจกรรมหนึ่งทางสังคม เพราะเมื่อมีการรวมกลุ่มทางสังคม นอกจากมีกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบแล้ว การดื่มเหล้าและการสูบบุหรี่มักจะตามมาเสมอ บุหรี่จึงเป็นสิ่งที่มิได้ไว้สำหรับต้อนรับแขกในงานสังคม

5. ธรรมเนียม ในชุมชนบางแห่ง จะใช้บุหรี หมาก น้ำ เป็นสิ่งที่ใช้ต้อนรับแขกที่ มาเยี่ยมเยียน ซึ่งในสมัยก่อนก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า มีการจัดขันหมาก พลุ บุหรี ไว้ให้แขกที่มา เยือน การใช้บุหรีต้อนรับแขกถือว่าเป็นการแสดงถึงน้ำใจไมตรีกัน

6. ความต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิติเตียน เด็กนักเรียนโดยเฉพาะ วัยรุ่น เริ่มแสดงความเป็นผู้ชายให้สังคมรู้จัก ถ้าคนไหนที่สูบบุหรีไม่เป็น จะถูกตำหนิหรือพูดจา ถากถางด้วยคำพูดต่าง ๆ อันแสดงว่าคนนั้นไม่มีลักษณะเป็นชาย ซึ่งเป็นการสร้างความคิดที่ ผิด ๆ ด้วยว่าชายต้องสูบบุหรี และถ้าคนไหนไม่สูบบุหรีก็จะได้รับการต่อว่า

7. กลไกการปรับตัว (Mental Mechanism) บุคคลเป็นจำนวนมากใช้การสูบ บุหรีเป็นทางออกของความตึงเครียดทางอารมณ์ เมื่อเกิดความกลัดกลุ้ม เกิดปัญหา เกิดความ วุ่นวายทางใจ ไม่มีการแสดงออกทางอื่น ก็หันไปสูบบุหรีโดยหวังว่าการสูบบุหรีจะระงับอาการ เหล่านั้น

8. การมีบุหรีจำหน่ายโดยทั่วไป และการโฆษณาทางสื่อมวลชน เพราะความ สะดวกในการหาซื้อบุหรี ซึ่งถ้าการจำหน่ายอยู่ทุกหนทุกแห่ง และบุคคลหาซื้อได้ง่าย จึงมีส่วน ช่วยให้เห็นคนสูบบุหรี ซึ่งถ้าการจำหน่ายบุหรีมีเฉพาะที่และจะหาซื้อได้ยากแล้ว การสูบบุหรีคงจะ ลดลงเป็นจำนวนมาก ประกอบกับการโฆษณาทางสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งโฆษณาจูงใจให้คนสูบบุหรีมีทั่วไป ล้วนมีผลให้คนทดลองสูบบุหรีได้

นอกจากนี้ ทองหล่อ เดชไทย (2527 : 37 - 40) ยังได้กล่าวถึงสาเหตุของ การสูบบุหรีไว้ว่า

1. เพื่อกระตุ้น (Stimulation) บุคคลจะใช้บุหรีกระตุ้นให้สามารถทำงานอย่าง กระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยชา

2. เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว (Handing) บุคคลประเภทนี้ไม่ชอบการที่จะปล่อยมือ ให้อ่างเปล่า หรือขาดการเคลื่อนไหว เพราะอาจจะทำให้เกิดการประหม่าขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง

3. เพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation) บุคคลที่สูบบุหรี่เพื่อการผ่อนคลายนี้ เป็นเหยื่อของการแสดงพฤติกรรมที่มาจากการสร้างสถานการณ์ขึ้น เพราะว่าเขามีความเชื่อว่า บุหรี่สามารถช่วยผ่อนคลายได้เนื่องจากเขาสูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่เขารู้สึกสบายใจ เช่น ภายหลังจากการรับประทานอาหาร ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่ทำให้สบายใจหรือผ่อนคลายหลังจากรับประทานอาหารนั้นเกิดจากกระบวนการย่อยอาหารต่างหาก ไม่ใช่บุหรี่ เพราะหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ประการแรกความอึดที่เนื่องจาก มีอาหารเข้าไปอยู่ในกระเพาะอาหารเต็ม ทำให้เกิดความพอใจบวกกับผลที่เกิดจากกระบวนการย่อยอาหาร ซึ่งอาจทำให้รู้สึกง่วงและต้องการพักผ่อน ฉะนั้นถ้าสูบบุหรี่ในช่วงนี้จะรู้สึกว่า บุหรี่เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายได้

4. เพื่อระบาย (Crutch) บุคคลประเภทนี้ จะสูบบุหรี่เพื่อลด เพื่อจัดความรู้สึกทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ขณะมีความเครียดหรือไม่สบายใจ

5. จากความอยาก (Craving) เนื่องจากนิโคตินที่สะสมอยู่ในร่างกาย จะทำให้เกิดความต้องการหรือความอยากในการสูบบุหรี่อยู่เรื่อย ๆ อาจทำให้มีอาการไม่พึงปรารถนาเมื่อหยุดบุหรี่

6. จากนิสัย บุคคลประเภทนี้ เป็นประเภทที่จุดบุหรี่อย่างลึบตัว ทั้งนี้เพราะเกิดความเคยชินกับการได้ใช้ริมฝีปากสัมผัสกับบุหรี่อยู่ตลอดเวลา เหตุนี้เองที่ทำให้การสูบบุหรี่กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันที่ต้องการกระทำร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ

จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น ที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นสูบบุหรี่ จะเห็นได้ว่า การสูบบุหรี่มีหลายสาเหตุด้วยกัน ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำหนดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคลในสังคม และเพื่อไม่ให้เยาวชนของชาติมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอ และเป็นโรคภัยต่าง ๆ จากพิษภัยของบุหรี่แล้ว สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องหาแนวทางในการป้องกันไม่ให้นักเรียนวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่

การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้สูบบุหรี่และทัศนคติของเยาวชนต่อการสูบบุหรี่ โดยหน่วยงานต่าง ๆ พบว่า การเริ่มสูบบุหรี่ของคนทั่วไปจะเริ่มจากกลุ่มเยาวชน ในต่างประเทศจะพบว่า เด็กเริ่มสูบบุหรี่ในชั้นประถม 7 แต่สำหรับในประเทศไทย มีการวิจัย พบว่า

เด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะเป็นช่วงวัยที่มีการเริ่มติดบุหรี่มากที่สุด ดังนั้นการหาแนวทางในการป้องกันมิให้เด็กวัยรุ่นติดบุหรี่ยุคนี้ ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้มากมาย ซึ่ง เดอร์เยอร์ และมาร์ติน (Duryer and Martin. 1981 : 115 - 118) ได้กล่าวว่า โครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ใช้วิธีการหลากหลายเพื่อจะสร้างทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมในเรื่องการสูบบุหรี่ โครงการเหล่านี้มักจะให้ข้อมูลอันเป็นข้อเท็จจริงพื้นฐานในการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งโครงการดังกล่าวพยายามจะหาแนวทางในการลดแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนเพื่อมิให้ริเริ่มสูบบุหรี่ ซึ่งวิธีการดังกล่าวก็ได้ผลดี นอกจากนั้นเขายังได้กล่าวอีกว่า โครงการดังกล่าวจะให้ผลดียิ่งขึ้นนั้น ควรจะนำรูปแบบความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ (Health Belief Model) มาเป็นพื้นฐานทางทฤษฎีในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งรูปแบบความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพนี้ มีสมมติฐานเบื้องต้นคือ บุคคลจะไม่กระทำการใดเพื่อป้องกันโรคนอกจากเขาจะเชื่อว่า

1. ตัวของเขาเองมีโอกาสเกิดโรค
 2. การเกิดโรคจะมีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อชีวิตของเขาในด้านใดด้านหนึ่ง
 3. คำแนะนำต่าง ๆ จะต้องก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองจึงจะปฏิบัติตาม
- ดังนั้น สรุปได้ว่า แบบความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพนั้น จะแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม

ของมนุษย์ไม่ได้เป็นไปตามภาววิสัยของสถานการณ์ แต่สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์คือการรับรู้ (perception) สถานการณ์นั้น ๆ หรือสิ่งนั้น ๆ ดังนั้นการสร้างโครงการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนต้องคำนึงถึงการรับรู้ความคิดเห็นในปัจจุบันของนักเรียนจากการศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ที่ผ่านมา ส่วนใหญ่แล้วจะชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น มีสาเหตุมาจากความกดดันจากกลุ่มเพื่อน โครงการดังกล่าวจึงพยายามจะช่วยลดแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนหรือหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน ปรับการรับรู้ หรือความเชื่อของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเพื่อน ๆ ซึ่งถ้านักเรียนแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ในห้องสูบบุหรี่ หมายความว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งปกติ เป็นพฤติกรรมธรรมดาของเพื่อน ในทางตรงข้าม ถ้าแสดงความคิดเห็นว่า

นักเรียนส่วนน้อยเท่านั้นสูบบุหรี่ นักเรียนก็จะเห็นว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือเป็นพฤติกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบ

ในเรื่องความเชื่อที่มีต่อการสูบบุหรี่นั้น โรเบิร์ต (Roberts. 1980 : 555 - 558) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อของนักศึกษาที่สูบบุหรี่กับนักศึกษาที่ไม่ได้สูบบุหรี่ โดยทำการศึกษาแก่นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา ที่มีอายุ 18 - 19 ปี จำนวน 142 คน โดยใช้แบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่ มีความเชื่อแตกต่างกับผู้ไม่ได้สูบบุหรี่ คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ไม่เชื่อว่าการสูบบุหรี่จะมีผลร้ายต่อ สุขภาพของตน ไม่เชื่อว่าการสูบบุหรี่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็ง แต่มีความเชื่อว่าการสูบบุหรี่ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยในการพักผ่อนหย่อนใจ และเชื่อว่าการสูบบุหรี่ไม่ได้ ก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่น ส่วนผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่มีความเชื่อตรงข้ามกับผู้สูบบุหรี่อย่าง ลื่นไหล

ส่วนในเรื่องการป้องกันการสูบบุหรี่นั้น ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้ดังนี้คือ

อีแวน และคณะ (Evans and others. 1984 : 289 - 294) ได้สร้าง ภาพยนตร์ในการป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ซึ่งภาพยนตร์ประกอบด้วย 3 ตอน แต่ละตอน ว่าด้วยแนวคิดในเรื่องการสูบบุหรี่ ซึ่งแบ่งไว้ดังนี้

1. ผลจากการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นกับร่างกายโดยทันที
2. ความรู้สึกประทับใจส่วนตัวในเรื่องความยากลำบากที่นักเรียนจะเลิกสูบบุหรี่

หลังจากที่ได้สูบบุหรี่จนติดแล้ว

3. การรับรู้และการต่อสู้กับความกดดันจากสังคมในเรื่องการสูบบุหรี่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2 โรงเรียน โดยเลือก โรงเรียนที่มีเด็กหลายเชื้อชาติรวมกัน มีระดับสังคมเศรษฐกิจใกล้เคียงกัน ทำการทดลอง โดยฉายภาพยนตร์ทั้ง 3 ตอน ให้นักเรียนดูรวม 3 วัน ๆ ละ 1 ตอน ๆ ละ 25 นาที เมื่อฉายเสร็จก็จะจัดให้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการดูภาพยนตร์ และมีการ ให้แสดงบทบาทสมมติต่อต้านความกดดันในการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นวิธีการที่นำมาจากการดู ภาพยนตร์

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้เรียนรู้จากภาพยนตร์มีการสูบบุหรี่ลดลง

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยของ โบทวิง และอิง (Botvin and Eng. 1980 :

209 - 212) ได้ทำการทดลองจัดโครงการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จในโรงเรียน ซึ่งเน้นความสนใจเบื้องต้นในความเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิทยา ด้านสังคม ซึ่งมีความสำคัญ และเชื่อว่ามีส่วนทำให้นักเรียนริเริ่มสูบบุหรี่ และทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็น นักเรียนมัธยมศึกษา 2 โรงเรียน เป็นนักเรียนชั้นปี 8, 9, 10 จำนวน 281 คน อยู่ ชานเมืองนิวยอร์ก กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวคนผิวขาวระดับชนชั้นกลาง แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 121 คน กลุ่มควบคุม 160 คน กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่เริ่มสูบบุหรี่ ส่วน กลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นักเรียนทั้งหมดได้รับการทดสอบเบื้องต้นโดยการให้ แบบสอบถาม ซึ่งมี 58 ข้อ แบ่งเป็น 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 มีคำถาม 10 ข้อ ว่าด้วยเรื่องอุปนิสัยในการสูบบุหรี่

ส่วนที่ 2 มีคำถาม 20 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องบุหรี่

ส่วนที่ 3 มีคำถาม 28 ข้อ เกี่ยวกับจิตวิทยาในด้านต่าง ๆ

ให้นักเรียนตอบ เพื่อที่จะดูสถานการณ์เรื่องการสูบบุหรี่โดยให้มีการรายงานตนเองว่ามีความรู้ เรื่องการสูบบุหรี่หรือไม่ มีความรู้เรื่องจิตวิทยา เรื่องสังคมหรือไม่ ในการทดลองจะให้นักเรียนมาประชุม 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยจัดให้มีการอภิปรายเป็นกลุ่ม มีการฝึกทักษะพิเศษบางอย่าง เน้นการฝึกทักษะเบื้องต้นในการดำเนินชีวิต ให้ความรู้ในเรื่องการสูบบุหรี่ ฝึกการปรับปรุงตนเอง ฝึกการคิดการตัดสินใจ ฝึกการผ่อนคลายความเครียด ฝึกการติดต่อสื่อสาร ฝึกทักษะการเข้าสังคม ฝึกฝนการแสดงสิทธิส่วนบุคคล

ผลการทดลอง ปรากฏว่า โครงการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จ สามารถ ป้องกันไม่ให้เด็กริเริ่มสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยของ เพอร์รี่ และคณะ (Perry and others. 1980 :

277 - 281) ได้ทำการวิจัยการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นโดยการให้กลุ่มเพื่อนสอน การวิจัย นี้ได้ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura) เป็นกรอบความคิด เพื่อปรับ

พฤติกรรมที่คาดหวัง เพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบางอย่างของเด็ก เปลี่ยนการตัดสินใจ และค่านิยมในการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น โดยใช้รุ่นพี่เป็นตัวอย่าง (Model) และเป็นผู้เสริมเจตคติ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยการสอนทักษะการตัดสินใจแก่รุ่นน้อง

การวิจัยนี้ให้เด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นผู้สอนเด็กรุ่นน้องในเกรด 7 โดยแบ่งนักเรียนในเกรด 7 เป็นกลุ่มเล็ก ๆ จำนวน 7 กลุ่ม ๆ ละ 6 - 8 คน ในแต่ละกลุ่มจะมีนักเรียนมัธยมปลาย 1 คน ทำหน้าที่สอนรุ่นน้องทุก ๆ วัน ทุกกลุ่มจะเริ่มสอนพร้อมกัน โปรแกรมการสอนนี้จะเริ่มต้นสัปดาห์ที่ 3 ของภาคเรียน โดยสอนติดต่อกัน 3 วัน และได้กำหนดตารางการติดตามผลไว้หลังจากการสอนแล้ว 1 - 2 เดือน เป็นเวลาติดต่อกัน 6 วัน สำหรับการบรรยายเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่นั้น จะจัดให้มีขึ้นเมื่อนักเรียนขึ้นเกรด 8 โดยนักเรียนแต่ละคนจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวทางป้องกันการสูบบุหรี่ ในขณะที่มีการสอน รุ่นพี่ที่ทำหน้าที่สอนจะพยายามให้เด็กเกรด 7 เรียนรู้ลักษณะและการปฏิบัติเพื่อต่อต้านแรงกดดันที่จะสูบบุหรี่ ดังนี้

1. ตัดประกาศตามที่สาธารณะว่า ไม่ควรเป็นผู้สูบบุหรี่
2. ยกตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ลองสูบบุหรี่แล้วติดบุหรี่
3. ยกตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ประสบความสำเร็จในการ

ป้องกันการกดดันในการสูบบุหรี่

4. พยายามแสดงให้เห็นภาพพจน์ของความกดดันในการสูบบุหรี่ผ่านสื่อ ผู้ใหญ่ เพื่อน ๆ และตัววัยรุ่นเอง
5. ฝึกวิธีการป้องกันการกดดันทั้งหลาย
6. สร้างสถานการณ์สมมติ เพื่อต่อต้านความกดดันที่จะสูบบุหรี่

สำหรับการติดตามผลนั้นดูจากการเรียนรู้ การใช้ทักษะต่าง ๆ ในสถานการณ์ทางสังคมทั่วไปของนักเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จะจัดกลุ่มสนทนากลุ่มย่อยขึ้น ซึ่งจะสนทนาในเรื่องความกดดันของการสูบบุหรี่ โดยใช้สไลด์ และวิดีโอเทป วิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ และการเสริมแรงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ร่วมมือ การเข้าร่วมกลุ่มสนทนาแต่ละครั้งจะมีรายละเอียดของเรื่องที่จะสนทนา และผู้ทำหน้าที่สอนจะมีกรอบที่เป็นตัวแนะนำหัวข้อที่จะสนทนา ในการสนทนาแต่ละครั้งนั้นจะไม่มีครูอยู่ด้วย แต่จะมีนักเรียนรุ่นพี่เป็นหัวหน้าควบคุมนักเรียนรุ่นน้อง

ในการทดลอง ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนเกรด 7 ปีการศึกษา 1977 - 1978 และปี 1978 - 1979 จำนวน 289 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่อยู่โรงเรียนในเขตชุมชนเดียวกัน 2 โรงเรียน มีนักเรียนรวม 400 คน

ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า โครงการรณรงค์เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ที่อาศัยพื้นฐานทางทฤษฎีจากหลักการเรียนรู้ทางสังคม สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเด็กได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เพื่อนรุ่นพี่เป็นตัวแบบและเป็นผู้สอน และโดยวิธีการที่เน้นหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

ปัญหาการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสำคัญที่ควรจะหาวิธีการป้องกันและแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการเริ่มสูบบุหรี่ จากการวิจัยต่าง ๆ จะเห็นว่าได้มีการหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ เช่น การให้กลุ่มเพื่อนช่วยสอนแนวทางต่าง ๆ ในการป้องกันการสูบบุหรี่ การสร้างภาพยนตร์เกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ แล้วฉายให้เด็กวัยรุ่นได้ดูหรือการนำความรู้ด้านจิตวิทยา ด้านสังคมเป็นกรอบในการสร้างโครงการป้องกันการสูบบุหรี่ จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า แต่ละวิธีสามารถป้องกันปัญหาการริเริ่มสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้อย่างดี

ดังนั้นการศึกษานี้ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการของกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นของประเทศไทย และคาดว่าจะก่อให้เกิดผลดีเช่นเดียวกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการสูญพันธุ์

ความหมายของทัศนคติ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมายดังนี้

เทอร์สโตน (Thurstone. 1967 : 7) ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า เป็นเรื่องของความชอบ ความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ทริแอนด์ส (Triandis. 1971 : 3) ได้ให้ความหมายทัศนคติว่า เป็นความคิดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอารมณ์เป็นตัวนำ ทำให้บังเกิดจิตใจโน้มเอียง ก่อให้เกิดการกระทำแบบหนึ่งต่อสถานการณ์ทางสังคมเฉพาะอย่างหนึ่ง

แอลพอร์ต (Allport. 1978 : 256) ได้กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง สภาวะของความพร้อมทางด้านจิต ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็แรงที่จะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

นิวคอมบ์ (Newcomb. 1950 : 128) ได้กล่าวถึงทัศนคติว่า เป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจ ที่มีต่อประสบการณ์ซึ่งคนเราได้รับ อาจมากหรือน้อยก็ได้ ทัศนคติแสดงออกได้ทางพฤติกรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การแสดงออกในทางลักษณะพึงพอใจ ชอบหรือเห็นด้วย ลักษณะนี้เรียกว่า ทัศนคติเชิงบวกหรือเชิงนิมาน (Positive Attitude) อีกลักษณะหนึ่งคือ การแสดงออกในลักษณะที่ไม่พึงพอใจ ไม่ชอบไม่เห็นด้วย เบื่อหน่าย ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า ทัศนคติเชิงลบหรือเชิงนิเสธ (Negative Attitude)

เดโช สวานานท์ (2512 : 28) ได้สรุปความหมายของทัศนคติว่า เป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นได้ เปลี่ยนแปลงได้ และเป็นแรงจูงใจที่กำหนดทิศทางพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดลอมต่าง ๆ ดังนั้นทัศนคติจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในหน้าที่การงาน หรืออาชีพของตน

องค์ประกอบของทัศนคติ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523 : 5 - 7) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทัศนคติว่า มี 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ

1. องค์ประกอบทางด้านความรู้หรือความคิด (Cognitive Component)

หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น จะต้องประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น เป็นอันดับแรก และเป็นความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นทางด้านที่ว่า สิ่งนั้นมีคุณหรือโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ใช้ประเมินค่าสิ่งนั้นได้

2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น พอใจหรือไม่พอใจสิ่งนั้น ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษของสิ่งนั้นแล้ว

3. องค์ประกอบทางด้านความพร้อมจะกระทำ (Action Tendency Component)

หมายถึง ความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบ ไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สองคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย

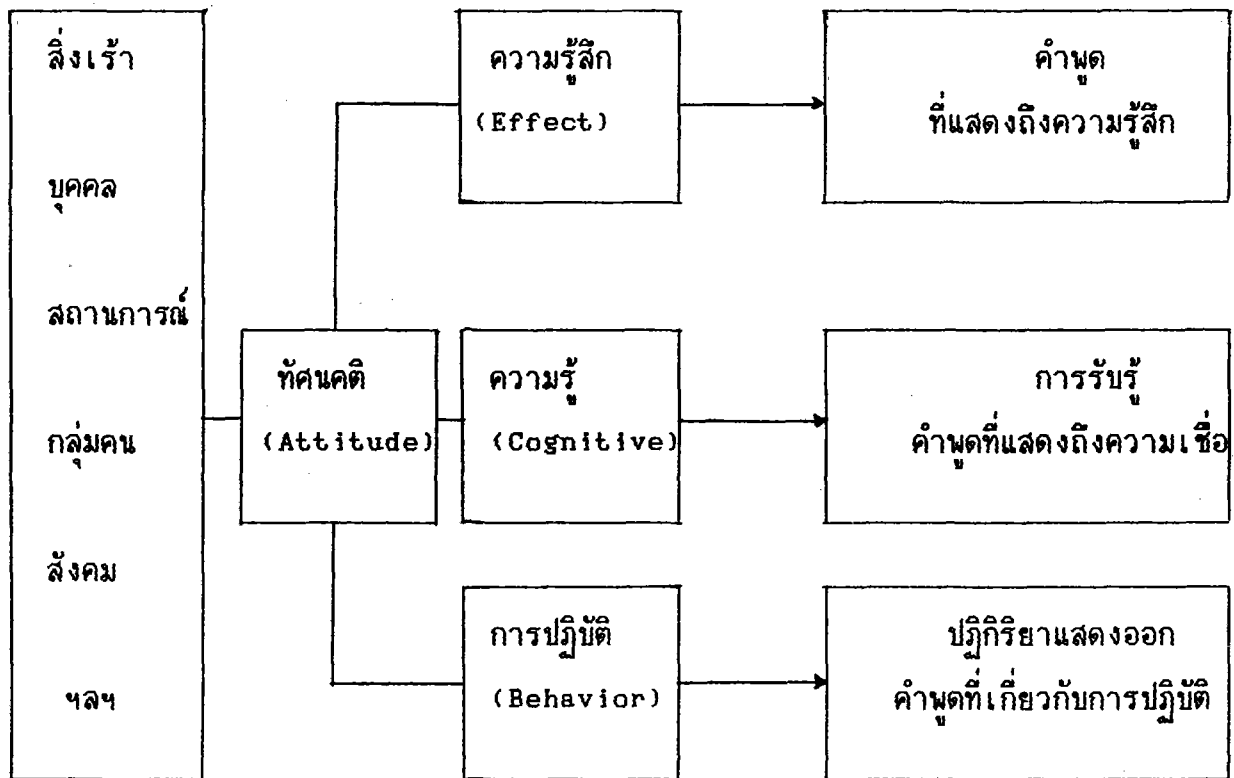
องค์ประกอบสามด้านนี้มีความสอดคล้องกัน ถ้าองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป ทัศนคติของบุคคลนั้นก็เปลี่ยนไปด้วย (อารีรัตน์ พัฒนเพ็ญ. 2529 : 8 - 9 ; อ้างอิงมาจาก Shaver. 1977)

นอกจากนี้แล้ว ทริยแอนดิส (Triandis. 1971 : 3) ได้เสนอแผนภูมิองค์ประกอบของทัศนคติ ดังต่อไปนี้

ตัวแปรอิสระที่วัดได้

ตัวแปรร่วม

ตัวแปรตาม
(ตัวแปรที่ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่นที่วัดได้)



ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของทัศนคติ

ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

ไพโรจน์ โฉมดี (2531 : 18) ได้กล่าวว่า ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งสืบเนื่องมาจากการรับรู้หรือประสบการณ์ที่มีเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ แล้วประเมินผลออกมาว่าชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งการรับรู้ของแต่ละบุคคลอาจจะแตกต่างกันออกไป

ส่วน พจนีย์ เหล่าอมต (2532 : 6) ได้ให้ความหมายของทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ว่า หมายถึง ความรู้เชิงประเมินค่า และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน

ดังนั้นทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้ ความรู้สึก และท่าทีของบุคคลที่มีความโน้มเอียงที่จะตอบสนองต่อบุหรี่ในลักษณะที่ชอบ พอใจ สนใจ และไม่ชอบจะสูบบุหรี่ หรือไม่ชอบไม่พอใจ ไม่สนใจ และไม่อยากจะสูบบุหรี่

ลักษณะของทัศนคติ

ได้มีผู้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของทัศนคติไว้มากมาย อาทิเช่น

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม (2518 : 100 - 101) ได้สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับทัศนคติ มีธรรมชาติและลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้หรือเกิดจากประสบการณ์ของบุคคล ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด คนเราได้รับทัศนคติจากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต บางครั้งยังได้รับจากการเอาอย่าง ซึ่งเริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ ยังอยู่ในวัยที่มีอายุน้อย ๆ สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก เช่น บิดา มารดา ลัทธิเลี้ยงต่าง ๆ ตลอดจนเพื่อนฝูงของเด็ก มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของเด็กในระยะเริ่มต้นทั้งสิ้น
2. บุคคลแต่ละคนย่อมมีทัศนคติต่อสถานการณ์เดียวกัน หรือต่อบุคคลเดียวกัน แตกต่างกันไปได้ หลายลักษณะ แล้วแต่ประสบการณ์ของบุคคลนั้น
3. ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ถาวรตลอดไป หรือชั่วคราวก็ได้ ทัศนคติบางอย่างอยู่ในสภาพไม่มั่นคงก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนทัศนคติที่มั่นคงถาวรย่อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และบุคลิกภาพของบุคคลมาก และการเปลี่ยนแปลงย่อมมิได้ยาก อย่างไรก็ตามการแนะนำที่ดีตลอดจนวิธีการสอนที่ดีของครู ย่อมทำให้เด็กเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกัน

สำหรับ ส.วาสนา ประมวลพฤษ (2524 : 5) ได้สรุปลักษณะสำคัญของทัศนคติไว้ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นการเตรียมหรือความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทางที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น ๆ ซึ่งการตระเตรียมนี้เป็นการตระเตรียมภายในของจิตใจมากกว่าภายนอกที่จะสังเกตเห็นได้
 2. สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนอง เป็นลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคลที่จะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น ๆ จะเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับอารมณ์ด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยได้ และบางครั้งไม่มีเหตุผล
 3. ทัศนคติไม่ใช่พฤติกรรม แต่เป็นสภาวะของจิตใจ ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด และเป็นตัวกำหนดแนวทางในการแสดงออกของพฤติกรรม
 4. ทัศนคติไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถสร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมที่แสดงออกมา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำนายหรืออธิบายทัศนคติได้
 5. ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ บุคคลจะมีทัศนคติในเรื่องเดียวกันแตกต่างกันได้ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับอายุ ความเป็นปัญญา เป็นต้น
 6. ทัศนคติมีความคงที่และแน่นอนพอสมควร แต่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ถ้าการเรียนรู้และประสบการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไป ทัศนคติก็อาจเปลี่ยนแปลงได้
- ดังนั้น ทัศนคติจึงเป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลหรือตอบสนองในทางที่ชอบ หรือไม่ชอบต่อบุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ ตลอดจนความคิดเห็นต่าง ๆ ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งที่เป็นามธรรมไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถทำนายหรืออธิบายทัศนคติได้ โดยการสร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมหรือการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ

สาเหตุการเกิดทัศนคติ

สาเหตุการเกิดทัศนคติ เซอร์ฟ และ เซอร์ฟ (Sherif and Sherif, 1969 : 334) ได้ให้ความเห็นว่า ทัศนคติของบุคคลไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิด แต่การที่บุคคลเกิดทัศนคติขึ้นได้นั้นเกิดจากการเรียนรู้ และได้รับประสบการณ์ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 121 - 122) ได้ให้ทัศนะว่า การเกิดทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดได้หลายวิธี เช่น อาจเกิดจากการเลียนแบบบุคคลที่เขาเคารพหรือนิยมชมชอบ จากประสบการณ์ซึ่งนำความพอใจหรือความทุกข์ใจมาให้ จากการสังเกตการกระทำของบุคคลอื่นและคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น จากการได้รับความรู้จากแหล่งต่าง ๆ จากเพื่อนในกลุ่มอายุเดียวกัน จากการได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากประสบการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ในการที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือให้เกิดทัศนคติใหม่ขึ้นในบุคคล หรือกลุ่มที่เราจะเข้าถึงนั้น จะต้องอาศัยระยะเวลาและกระบวนการหลายอย่าง ซึ่งแต่ละกระบวนการเปลี่ยนแปลงและสร้างให้เกิดทัศนคติแตกต่างกัน เช่น การให้ข้อเท็จจริงจะช่วยสร้างทัศนคติให้กับบุคคล ถ้าบุคคลนั้นยังไม่ค่อยเข้าใจรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งนั้น การสื่อสารชนิดที่ให้ข้อคิดเห็นทั้งสองด้าน (ด้านดีและไม่ดี) ก็จะช่วยทำให้เกิดทัศนคติดีกว่าให้ข้อคิดเห็นด้านเดียว (One-Sided Indoctrination) ลักษณะของผู้ส่งข่าวสารก็มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเกิดทัศนคติ การอภิปรายกลุ่มก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเปลี่ยนทัศนคติหรือสร้างทัศนคติใหม่ได้

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทัศนคตินี้ ได้มีผู้แสดงความคิดเห็นไว้ต่าง ๆ กัน อาทิ เช่น

ทริแอนด์ส (Triandis, 1971 : 143) ได้กล่าวถึงทัศนคติว่า สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่น สื่อมวลชนหรือการได้รับประสบการณ์โดยตรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในองค์ประกอบทางด้านความคิด ความเข้าใจ และมีผลทำให้องค์ประกอบด้านความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 84) ที่ว่า

ทัศนคติของบุคคลสามารถจะถูกทำให้เปลี่ยนแปลงได้หลายวิธี อาจจะโดยวิธีที่บุคคลได้รับข่าวสารต่าง ๆ ซึ่งข่าวสารนั้นอาจจะมาจากบุคคลอื่น หรือมาจากอุปกรณ์สื่อมวลชนต่าง ๆ ข่าวสารที่ได้รับนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของทัศนคติทางด้านความรู้หรือการรับรู้ (Cognitive Component) เป็นที่เชื่อกันว่า ถ้าประสบการณ์ส่วนใดส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลง ส่วนประกอบด้านอื่นก็มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นเดียวกัน เช่น ถ้าประสบการณ์ของทัศนคติทางด้านความรู้เปลี่ยนแปลง ก็มีแนวโน้มที่จะทำให้ประสบการณ์ด้านอารมณ์ (Affective Component) และประสบการณ์ทางด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) เปลี่ยนแปลงด้วย

ในทำนองเดียวกันนี้ ไพบูลย์ อินทริวิชา (2517 : 49) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ทัศนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยจัดสภาพการณ์ให้ใหม่ สร้างแรงจูงใจหรือให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านั้นใหม่ด้วยเหตุผล ด้วยการกระทำ หรือการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคมให้ร่วมสัมพันธ์กับบุคคลที่มีทัศนคติที่พึงปรารถนา

สำหรับ เอ็ดเวิร์ด (Edwards, 1957 : 200 - 202) ได้กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไว้ 4 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อได้รับการจูงใจ
2. ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์โดยตรง
3. ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ใหม่เพิ่มเติมขึ้นและยอมรับในคุณสมบัติหรือสถานการณ์ของสิ่งนั้น ๆ

4. ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อมีการกระทำและมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง

ส่วน เคลแมน (ซูซัน อ่อนโคกสูง, 2518 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Kalman, n.d.)

ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติว่า สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมของสังคมดังนี้

1. การยินยอม (Compliance) คือ การยอมรับอิทธิพลจากผู้อื่น เพื่อให้เขา

ปฏิบัติในทางที่ตนต้องการหรือพอใจ

2. การเลียนแบบ (Identification) คือการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้เหมือนสมาชิกในสังคม หรือให้คนอื่นเห็นว่าตนเป็นคนเก่ง เพื่อจะมีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น

3. การรับอิทธิพลจากสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากตรงกับค่านิยมที่มีอยู่ในตัวบุคคลเอง (Internalization)

นอกจากนี้ สฤณี ชีรดากร (2525 : 158 - 159) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิธีเปลี่ยนทัศนคติว่า สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. เปลี่ยนส่วนประกอบทางด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) ของผู้เรียน เพราะถ้าทัศนคติทางด้านความรู้เปลี่ยนแปลงก็มีแนวโน้มที่จะทำให้ส่วนประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective) และส่วนประกอบทางด้านกรกระทำเปลี่ยนแปลงด้วย ทำได้โดย

1.1 ใช้วิธีแนะแนว เช่น การอธิบาย ชี้แจง จัดอภิปราย หรือเชิญวิทยากรมาบรรยาย เพื่อให้ผู้เรียนทราบข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง เพราะผู้เรียนอาจจะทราบมาเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือข้อมูลที่ทราบมาไม่ถูกต้องก็ได้

1.2 ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ โดยการพาผู้เรียนไปชมของจริงเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง

2. เปลี่ยนโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ เช่น

2.1 ใช้วิธีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก พาฟลอฟ (Classical Conditioning Learning) ใช้วิธีเชื่อมโยงสิ่งเร้า 2 อย่างขึ้นไป เช่น ต้องการให้ผู้เรียนเห็นโทษของยาเสพติดว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรปฏิบัติก็นำภาพคนติดยาเสพติดที่ดูแล้วน่ารังเกียจไปคู่กับยาเสพติดทุกครั้งและผู้เรียนรับรู้เกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด ก็จะต้องรับรู้โทษของยาเสพติดที่มีต่อคนในสภาพที่น่ารังเกียจ น่ากลัว ควบคุมกันไปทุกครั้ง จนกระทั่งผู้เรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างยาเสพติดกับโทษของยาเสพติด ก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกรังเกียจและกลัวไม่กล้าแตะต้องยาเสพติด

2.2 ใช้วิธีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ สกินเนอร์ (Operant Conditioning Learning) วิธีนี้จะให้แรงเสริมต่อทัศนคติที่ดีและดัดให้แรงเสริมทัศนคติที่ไม่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรม ทำได้ดังนี้

2.2.1 ให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เป็นจริง

2.2.2 จำลองสถานการณ์แล้วให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติ

3. เปลี่ยนแปลงโดยอาศัยอิทธิพลของกลุ่ม (Group Pressure) โดยการให้ผู้เรียนได้เข้าไปร่วมในกลุ่มผู้เรียนที่ทำงานเป็นประโยชน์ต่อสังคม เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักว่าการกระทำของตนไม่เหมือนกลุ่ม จึงพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับสมาชิกในกลุ่ม หรืออาจจะใช้วิธีออกกฎระเบียบ ข้อบังคับ ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามก็ได้ ฯลฯ

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม (2521 : 82) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติไว้ดังนี้คือ ถ้าพบว่า ผู้เรียนมีทัศนคติอันไม่พึงประสงค์ ผู้สอนควรจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้เรียนให้เป็นที่ไปในทางพึงประสงค์ วิธีการที่ผู้สอนอาจใช้ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้เรียนมีดังต่อไปนี้

1. ชี้แจงอธิบายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างแจ่มแจ้ง บางทีผู้เรียนอาจมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างครั้น ๆ กลาง ๆ ถ้าผู้เรียนได้ทราบข้อเท็จจริงทั้งหมด ผู้เรียนอาจเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้

2. โดยเหตุที่อารมณ์มักมีส่วนในการสร้างทัศนคติมาก การให้ผู้เรียนได้ดูภาพยนตร์ หรือได้ฟังเรื่องราวที่ช่วยอารมณ์ ให้ชอบสิ่งที่เด็กไม่ชอบมาก่อน ก็อาจช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนทัศนคติได้มากเหมือนกัน

3. ด้วยเหตุที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ดังนั้นถ้าผู้สอนต้องการแก้ไขทัศนคติของผู้เรียน ผู้สอนอาจจัดให้ผู้เรียนได้คบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีทัศนคติดี บางทีผู้เรียนสามารถแก้ไขทัศนคติบางอย่างได้โดยอาศัยการเอาอย่างจากเพื่อน

4. การอ่านหนังสือที่ดีก็ช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนทัศนคติได้ในบางโอกาส แต่ผู้สอนต้องคอยอธิบายกับผู้เรียน และชี้ช่องให้ผู้เรียนมองเห็นจุดสำคัญหลังจากที่ได้อ่านหนังสือแล้ว

5. การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เรียนโดยการกระทำ อาจจะช่วยแก้ไขทัศนคติของเด็กได้มาก ในขณะที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์นั้น ๆ ผู้สอนจะต้องคอยดูแล และให้ความช่วยเหลืออยู่ด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างแจ่มแจ้ง

นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหลายทฤษฎี ได้แก่

1. ทฤษฎีเสริมแรง (Reinforcement Theory) ฮอฟแลนด์ เจนนิส และเคลลี (Insko, 1967 : 199 - 203 ; citing Hovland Janis and Kelly. n.d.) ได้ร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยยึดหลักของการเสริมแรงว่า ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลเปลี่ยนความคิดเห็น (Opinion) อันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เนื่องจากได้รับการเสริมแรงทางบวก บุคคลจะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น และในทางตรงกันข้าม บุคคลมีประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นไปในทางลบ เช่น เคยได้รับการลงโทษ บุคคลก็จะมีทัศนคติไม่ดีต่อสิ่งนั้น ดังนั้นการเรียนรู้จะเกิดได้มากน้อยเพียงใด ต้องอาศัยการเสริมแรง นอกจากนี้องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ ได้แก่ ความสนใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ ก่อนที่บุคคลจะเกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ จะต้องมีความสนใจในข่าวสารที่ได้รับก่อน เมื่อสนใจก็มีความเข้าใจเกิดขึ้น จึงยอมรับข่าวสารนั้น ๆ การยอมรับขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจ ซึ่งอยู่ในรูปต่าง ๆ กัน เช่น การให้เหตุผล หรือการสื่อสารชักจูง

2. ทฤษฎีการมีส่วนร่วม (Active Participation Theory) จากการศึกษาในจิตวิทยาสังคม ทัศนคติหรือพฤติกรรมจะเปลี่ยนได้ ถ้ามีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งทริแอนด์ส (Triandis) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการทดลองของ เลวิน (Lewin) เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องในสัตว์ มีกลุ่มการฟังการบรรยายอย่างเดียวกับกลุ่มที่ฟังการบรรยายและมีการอภิปรายถึงประโยชน์และหลักโภชนาการจากการติดตามผล ปรากฏว่า กลุ่มที่มีการฟังบรรยายอย่างเดียวยังปฏิบัติตามร้อยละสาม ส่วนกลุ่มที่มีการอภิปรายมีการกระทำตามถึงร้อยละสามสิบสอง จะเห็นว่าการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อทัศนคติของบุคคลมาก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การมีส่วนร่วมโดยตรง (Active Participation) จะมีการเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ยืนยาวกว่าโดยทางอ้อม (Passive Participation) (Triandis, 1971 : 89)

3. ทฤษฎีความสมดุล (Balance Theory) ซาเทน (Sartain. 1973 : 118)

กล่าวว่า โดยปกติบุคคลจะพยายามรักษาความสมดุลของทัศนคติของตนเองไว้ คือ เมื่อมีทัศนคติที่ติดต่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งและได้รับข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งนั้นในด้านที่ดีก็จะทำให้ทัศนคติที่มีต่อสิ่งนั้นอยู่ในสภาพสมดุลไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ ในทางไม่ดี ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งกับทัศนคติเดิม ทำให้บุคคลเกิดความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งนั้น ซึ่งอาจทำให้ทัศนคติเปลี่ยนแปลงไปในทางยอมรับ หรือปฏิเสธข้อมูลใหม่ที่ได้รับก็ได้ เพื่อทำให้ความรู้สึกขัดแย้งนั้นลดน้อยลงมากที่สุด

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยมีหลักการที่คล้ายคลึงกับทฤษฎีความสมดุลนี้ ได้แก่ ไคส์เลอร์ คอลลินส์ และมิลเลอร์ (Kiesler Collins and Miller. 1969 : 155 - 190) ซึ่งกล่าวว่า ทัศนคติที่สอดคล้อง (Consistency) เป็นภาวะที่ทุกอย่างผสมกลมกลืนกัน ไม่มีความกดดันด้านใดด้านหนึ่ง หากบุคคลมีความคิดความเข้าใจและความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องสมดุลกัน อันเนื่องจากการได้รับข้อมูลใหม่หรือประสบการณ์ใหม่ ซึ่งขัดแย้งกับความคิดเห็นหรือทัศนคติเดิม เมื่อถึงระดับหนึ่งที่ไม่สามารถทนได้ ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้

4. ทฤษฎีการตัดสินทางสังคม (Social Judgement Theory) ซึ่ง เซอร์ฟ และ เซอร์ฟ (Sherif and Sherif. 1969 : 115) ได้ยืนยันว่า ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้โดยการเรียนรู้จะสัมพันธ์กับหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคม ประกอบกับการมีความคิดเกี่ยวกับตนเองอยู่ด้วย การเปลี่ยนแปลงทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อมีความขัดแย้งระหว่างทัศนคติเดิมกับข้อมูลใหม่ที่ได้รับ บุคคลจะเปรียบเทียบทัศนคติเดิมกับข้อมูลใหม่ที่ได้รับ ถ้าทัศนคติเดิมขัดแย้งกับบรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) และข้อมูลใหม่มาจากแหล่งข้อมูลที่เป็นตัวแทนของกลุ่มก็จะทำให้บุคคลสงสัยว่า ทัศนคติของเขาอาจคลาดเคลื่อนไปจากบรรทัดฐานของกลุ่ม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติตามข้อมูลใหม่ที่ได้รับ เพราะเชื่อว่าถูกต้องตามมาตรฐานของกลุ่ม

จากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคตินั้นเป็นสิ่งที่สามารถจัดกระทำให้เกิดขึ้นได้ โดยการให้การเสริมแรง การให้มีส่วนร่วม การให้ความรู้หรือประสบการณ์ใหม่ ตลอดจนการให้การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมทางสังคม ก็อาจทำให้บุคคลปรับทัศนคติของตนให้เหมาะสมกับสภาวะของสังคม เพื่อช่วยให้ตนปรับตัวเข้ากับสังคมดีขึ้น ในทำนองเดียวกันทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการสับสนหรือที่ย่อมสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ด้วยวิธีการและกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้เช่นกัน

เทคนิคการวัดทัศนคติ

ในการสร้างเครื่องมือวัดทัศนคตินั้น สามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งแตกต่างกันไป ได้แก่ การวัดโดยวิธี

1. วิธี Equal Appearing Intervals วิธีนี้ เซอร์ลิตอน (Thurstone. 1970 : 128) ได้ใช้วัดทัศนคติของบุคคลโดยอาศัยกฎแห่งการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจ (Law of Comparative Judgement) คือ ให้ผู้ตอบตัดสินข้อความที่แสดงถึงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า เห็นด้วย (Accepted) หรือไม่เห็นด้วย (Rejected) ในข้อความเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด โดยให้กลุ่มผู้ตัดสินพิจารณาว่า ข้อความแต่ละข้อความที่เสนอนั้น ควรจะอยู่ตรงไหน เมื่อแบ่งความคิดเห็นทั้งหมดตั้งแต่เห็นด้วยมากที่สุดไปจนถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุดออกเป็น 11 กลุ่มเท่า ๆ กัน เมื่อกลุ่มผู้ตัดสินได้พิจารณาตัดสินหมดทุกข้อความแล้ว ก็นำแต่ละค่ามาหาค่าสเกล (Scale Value) นั่นคือ หาค่าตำแหน่งมัธยฐานของแต่ละสเกล สำหรับวัดทัศนคติต่อไป

2. วิธี Summated Ratings หรือ Likert Method ซึ่งสร้างขึ้นโดย ลิเคอร์ท (Likert. 1970 : 150 - 151) เป็นวิธีการวัดทัศนคติโดยการนำเอาข้อความที่จะใช้วัดทัศนคติไปให้ผู้ตอบลงความเห็นว่ามีความรู้สึกต่อข้อความเหล่านั้นอย่างไรบ้าง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แล้วมีการกำหนดคะแนนให้อาจเป็น 5 4 3 2 หรือ 1 ตามลำดับ หากเป็นข้อความทางบวก (Positive Statement) และอาจเป็น 1 2 3 4 หรือ 5 ตามลำดับ หากเป็นข้อความในทางลบ

(Negative Statement) จากนั้นนำข้อความทั้งหมดไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Item Analysis) โดยเลือกข้อความที่สามารถจำแนกกลุ่มที่มีทัศนคติที่ดีและทัศนคติที่ไม่ดีได้ เพื่อนำไปใช้วัดทัศนคติต่อไป

3. วิธี Semantic Differential ของ ออสกู๊ด (Osgood, 1957 : 189) ซึ่งใช้วิธีนี้เพื่อวัดความหมายของมโนทัศน์ (Concept) ในรูปความหมายของคำคุณศัพท์ (Adjectives) โดยให้บุคคลทำเครื่องหมายแสดงความคิดเห็นลงในสเกล ซึ่งอยู่ระหว่างคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงข้ามกับคู่หนึ่ง ๆ เช่น ดี - ไม่ดี ชอบ - ไม่ชอบ ฯลฯ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาว่า มโนทัศน์ที่ตนเห็นมีความหมายสอดคล้องกับคุณศัพท์ในแต่ละสเกลอย่างไร มากน้อยแค่ไหน แล้วกรอกความเห็นลงในสเกล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ระเบียบวิธีวัดทัศนคติของลิเคอร์ท ด้วยเหตุผลที่ว่า แบบของลิเคอร์ทนั้น เป็นที่นิยมใช้กันโดยทั่วไป และในการให้น้ำหนักของคะแนน 5 ระดับนั้น ช่วยทำให้สามารถหาระดับทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างได้สะดวกกว่าแบบอื่น ๆ

ประโยชน์ของการวัดทัศนคติ

ชัยยงค์ ขามรัตน์ (2523 : 17 - 18) ได้สรุปไว้ว่า ประโยชน์ของการวัดทัศนคติ มีดังนี้คือ

1. วัดเพื่อทำนายพฤติกรรม เนื่องด้วยทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดของบุคคลย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า เขามีความรู้สึกทางด้านที่ดีหรือไม่ดีเกี่ยวกับสิ่งนั้นมากน้อยเพียงใด และเขามีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นเพียงใด ทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งนั้นจึงเป็นเครื่องทำนายว่า บุคคลนั้นจะมีการกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทำนองใดด้วย ฉะนั้นการทราบทัศนคติของบุคคลย่อมช่วยให้สามารถทำนายการกระทำของบุคคลนั้นได้ แม้จะไม่ถูกต้องเสมอไปก็ตาม

2. วัดเพื่อหาทางป้องกัน โดยทั่วไปการที่บุคคลจะมีทัศนคติต่อสิ่งใดอย่างใดนั้น เป็นสิทธิของเขา แต่การอยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุขของสังคม ย่อมจะเป็นไปได้เมื่อพลเมืองมีทัศนคติต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะเป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันและไม่เกิดความแตกแยกในสังคม

3. วัดเพื่อหาทางแก้ไข ทักษะคติของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาจแตกต่างกัน แต่ในบางเรื่อง จำเป็นต้องได้รับความคิดเห็นและทัศนคติที่สอดคล้องกัน เพื่อป้องกันปัญหา ข้อขัดแย้งในเรื่องต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

4. วัดเพื่อเข้าใจสาเหตุและผล ทักษะคติเปรียบเสมือนสาเหตุภายในที่ผลักดันให้บุคคลกระทำการสิ่งต่าง ๆ กัน และสาเหตุภายในหรือทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลนี้ อาจได้รับผลกระทบมาจากสาเหตุภายนอกอีกส่วนหนึ่ง ฉะนั้นการจะเข้าใจอิทธิพลของสาเหตุภายนอก ที่มีต่อการกระทำของบุคคลต่าง ๆ ให้ชัดเจน บางกรณีอาจจำเป็นต้องวัดทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ให้ชัดเจน บางกรณีอาจจำเป็นต้องวัดทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ต่อสาเหตุภายนอกนั้น ด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

งานวิจัยในต่างประเทศ

นิวแมน, มาร์ติน และเออร์วิน (Newman, Martin and Irwin. 1983 : 216) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางทัศนคติและความเชื่อในทัศนคติของกลุ่มอ้างอิง ที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของเด็กนักเรียนวัยรุ่นในประเทศออสเตรเลีย และประเทศสหรัฐอเมริกา เขาได้ศึกษาเปรียบเทียบใน 2 ประเทศ โดยทำการสำรวจจากการให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 94 โรงเรียน แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 14-16 ปี เขาได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างไม่ตั้งใจ และนักเรียนที่สูบบุหรี่อย่างมีความตั้งใจ ผลการศึกษาพบว่า ความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่เป็นผลมาจากปัจจัยทางทัศนคติ คนที่สูบบุหรี่และคนที่ไม่สูบบุหรี่มีความเชื่อเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการสูบบุหรี่แตกต่างกันในทั้ง 2 ประเทศ นักเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกามีกลุ่มอ้างอิงที่สำคัญคือ แม่ และพบว่า มีนัยสำคัญมากในเรื่องทัศนคติความเชื่อเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียน ส่วนข้อกระทบความเชื่อเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการสูบบุหรี่มี 4 ข้อกระทบคือ การสูบบุหรี่ทำให้ผ่อนคลาย

ความเครียด รสนิยมดี ทำให้สนุกสนาน และทำให้ความรู้สึกดี ส่วนนักเรียนในประเทศ ออสเตรเลีย พบว่า มีกลุ่มอ้างอิงที่สำคัญแตกต่างจากประเทศสหรัฐอเมริกา คือ เพื่อนสนิท มีนัยสำคัญมาก และผู้ที่สูบบุหรี่กับที่ไม่สูบบุหรี่ มีความเชื่อเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการสูบบุหรี่ แตกต่างกัน จากข้อกระทงความเชื่อ 6 ข้อกระทง คือ การสูบบุหรี่ทำให้สนุกสนาน รสนิยมดี ทำให้รู้สึกดี ผ่อนคลายความเครียด เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่น

นอกจากนี้ จี เอ็ม อีเลอร์ท (เจริญวัตร คมพยัคฆ์. 2521 : 389 - 390 ; อ้างอิงมาจาก J.M. Elerd. n.d.) ผู้เชี่ยวชาญทางเวชศาสตร์สังคมแห่งโรงพยาบาล เซนต์ ยอร์ช ลอนดอน ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยใช้แบบสอบถาม ถามถึงทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ในนักเรียนทั้งชายและหญิง อายุระหว่าง 10-12 ปี พบว่า นักเรียนส่วนมากบอกว่าการสูบบุหรี่มีความจำเป็นมากในสังคม เพราะบุหรี่ทำให้อารมณ์แจ่มใส สบาย สนุกสนาน และเท่ และยังกล่าวด้วยว่า พ่อแม่พี่น้อง บุคคลในระดับบริหารประเทศ ยังสูบบุหรี่กันทั้งนั้น มีนักเรียนเพียงส่วนน้อยที่บอกว่า บุหรี่ทำให้สุขภาพเสื่อมและเปลืองเงิน

งานวิจัยในประเทศ

อัปสร เตียวตระกูลวัฒน์ (2522 : 128) ได้ศึกษาทัศนคติที่มีต่อยาเสพติด และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของนักศึกษาคู โดยมุ่งศึกษาทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการสร้างแบบจำลองทำนายพฤติกรรมกรรมการเสพนบุหรี่ สุรา ยากระตุ้น กัญชา และเฮโรอีน โดยใช้ทฤษฎีเจตนาเชิงพฤติกรรมของ ฟิชไบน์ (Fishbein's Behavioral Intention) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัยในกรุงเทพฯ 2 แห่ง จำนวน 1,601 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า ทัศนคติและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ได้ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ 0.5014 และ 0.1532 ตามลำดับ

กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (จุมพล สวัสดิยากร. 2524 : 18 - 19 ; อ้างอิงมาจาก กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2523) ได้ทำการสำรวจถึงการใช้น้บุหรี่ของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มี

ความเข้าใจโทษภัยของการสูบบุหรี่ แต่ไม่กลัวอันตรายของบุหรี่ ทั้งยังเห็นว่าการสูบบุหรี่ เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็นว่าหากเป็นอันตรายมาก รัฐคงเลิกผลิตบุหรี่ ออกจำหน่าย และสาเหตุจากอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไม่ทันตาเห็น

มาลา รักษาพรหมณ์ (2526 : 48) ได้ศึกษาเรื่องการทำนายความตั้งใจในการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6 จำนวน 302 คน โดยใช้แบบสอบถามตามแนวความคิดของเอสเซน และนิสบายน์ ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบ ผลการศึกษาพบว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับความตั้งใจในการสูบบุหรี่ของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีระดับความสัมพันธ์ .271 นั่นคือถ้านักเรียนมีทัศนคติที่ติดต่อการสูบบุหรี่ นักเรียนคนนั้นก็จะมีความตั้งใจสูงที่จะสูบบุหรี่ด้วย

จากงานวิจัยของต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่าตัวแปรที่สำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนวัยรุ่นคือ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

ดังนั้นเมื่อทราบว่าทัศนคติเป็นตัวแปรที่สำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนวัยรุ่นแล้ว ก็จะได้หาแนวทางในการป้องกันไม่ให้นักเรียนวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ โดยการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการไม่สูบบุหรี่แก่นักเรียน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4 - 5) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปรวมกันอยู่ โดยสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของกลุ่ม อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกและสังคมต่อไป โดยกลุ่มต่าง ๆ จะมีองค์ประกอบและขบวนการที่ไม่เหมือนกัน พร้อมทั้งเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกรับความรู้สึก (Sensitivity Group) เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสน

ว่าววายในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่มนั้น แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Trexler and North) ได้เสนอให้มีการใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้น เพื่อให้ความหมายครอบคลุมกลุ่มต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวและการบริการ

สำหรับความหมายของกิจกรรมกลุ่มนั้น โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 6 - 7)

ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 ประการ คือ

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือผู้นำการอภิปรายเพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปราย เพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การประชุมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วงเวลา เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินวางแผนงานกลุ่มให้สมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ผู้เรียนได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้เรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

นอกจากนี้ แฮโรด (Harrod. 1952 : 492 - 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน สำหรับ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 14) ได้อธิบายว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 20) ซึ่งกล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน การ

จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใดก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีการปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ เพื่อจะให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มนี้ เบนเนท (Bennett. 1963 : 5 - 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มในการแนะแนวไว้ดังนี้คือ

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น
 - 1.1 การประชุมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้ประโยชน์จากทางโรงเรียนมากที่สุด
 - 1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขา อันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ
 - 1.3 การศึกษากลุ่มในเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตนให้สัมพันธ์อย่างมีเหตุผล
 - 1.4 การศึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตนเอง และการปรับตนทางสังคม และส่วนตัว
 - 1.5 การศึกษากลุ่ม เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้
 - 1.6 การศึกษากลุ่ม ถึงเรื่องชีวิตการทำงานและปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ

1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐาน ค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น ทั้งศึกษาปัญหาของคนเราที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน ผ่อนตาม และนำมาแก้ไข ปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บุคคลถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการเป็นรายบุคคล

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

สำหรับ วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 170 - 172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี สาเหตุที่เราใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาบุคคลนั้นก็เพราะการเรียนรู้ โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้บุคคลเกิดความซาบซึ้งประทับใจมากกว่าการที่จะสอนให้บุคคลมีการพัฒนาตนเอง โดยใช้วาจาเพียงอย่างเดียว จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม อาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกลุ่มกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และรู้จักซึ่งกันและกันดีขึ้น
3. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น
การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น
จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสในการที่จะปรับปรุง แก้ไข พัฒนา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนความคิดเห็นต่าง ๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มนี้ พนม ลิมอารีย์ (ม.ป.ป. : 56 - 57) ได้กล่าวถึงประโยชน์อันเกิดจากการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกไว้ดังนี้คือ

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ แต่มีความรู้สึกเคอะเขิน แต่ถ้าเด็กเหล่านั้นได้เข้ากลุ่ม มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันปฏิบัตินั้นก็จะค่อย ๆ หายและเป็นปกติได้ หรือในกรณีที่คนพูดเก่ง แต่ไม่มีโอกาสจะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลอง หรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติ ความคิดเห็น และช่วยปรับปรุงทัศนคติและนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน
3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15 - 19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม (Values in Group Activities) ว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ
2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวผู้เรียน
3. คุณค่าในการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน ผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจได้รับความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น
4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้ และโรเจอร์ (Roger. 1970 : 121 - 122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของ กิบ (Gibb) ที่พบว่าวิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความ

รู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง (Self - Actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ติดต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและความคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน (Interdependence) เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม นอกจากนี้ พัทธินี วรกวิน (2522 : 150) ได้กล่าวถึงผลของการจัดกลุ่มไว้ว่า อิทธิพลของกลุ่มมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองด้วย เพราะกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกทุกคน ในความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน จะทำให้ชักชวนได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่รู้จักกัน ดังนั้นโอกาสที่จะทำให้บุคคลในกลุ่มเปลี่ยนแปลงทัศนคติย่อมเกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นแล้วกลุ่มมีอิทธิพลอย่างมาก เด็กวัยรุ่นจะต้องทำอะไรเหมือนเพื่อน เหมือนกลุ่มของเขาทุกอย่าง เมื่อทัศนคติเปลี่ยน พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปด้วย

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด ในทำนองเดียวกันนี้ วัตสัน และแอร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Watson and Hare. n.d.) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีขนาดไม่ใหญ่มาก และควรมีจำนวน 5 คน เป็นอย่างน้อย แต่บางทีก็อาจกำหนดให้มีจำนวน 12 - 15 คนก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจเพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้อยลง แต่ก็ควร

มีการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสม ถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป โอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมจะลดน้อยลง อาจทำให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ทรัมป์ และ มิลเลอร์ (Deighton, 1971 : 225 ; citing Trump and Miller, n.d.) มีความเห็นว่า สมาชิกของกลุ่มควรประมาณ 12 - 15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไม่ใช่ เพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ คัมเพเซอร์ นัตรศกกุล (2530 : 26) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป ความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มียานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับความเห็นของ เฮาฟา เดชะคุปต์ (2517 : 34) ซึ่งกล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนการสอนประสพผลดีควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ประมาณ 5 - 15 คน และยังสอดคล้องกับความเห็นของ จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่น ๆ (2511 : 5) ที่กล่าวว่า ในวงการศึกษานักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความล้มพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะมีผลการเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

ลำดับขั้นการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม

ในเรื่องนี้ เฮาฟา เดชะคุปต์ (2517 : 163 - 166) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้คือ

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรม จะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหา เป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนได้สามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวความคิด จากสิ่งที่ได้รับรู้ นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะเวลาสรุป และประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้น จะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะเวลาประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 23) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาพัฒนาของกลุ่มว่าเมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้เพราะว่าการที่จะทำให้ออกมาเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ในเรื่องนี้ ทิศนา ขมมณี (2522 : 201 - 202) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีว่า มีอยู่หลายวิธีดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้น ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role - Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก

ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาตัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้อัตลักษณ์ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้อรรถาธิบายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะ เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

ส่วนเทคนิควิธีการ และสื่อต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกลุ่มนั้น นภาพร พุ่มพฤษ์ (2529 : 38 - 39) ได้สรุปว่า มีการพัฒนาสื่อใหม่ ๆ มาใช้มากมาย เช่น เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ สไลด์ เทป หนังสือนิทาน หุ่นเชิดมือ ภาพวาด การสะท้อนบทบาท (Role Rehearsal) การเต้นรำ ดนตรี การเคลื่อนไหวต่าง ๆ สื่อท้องถิ่น บทกวี นวัตกรรม ความคิดใหม่ ๆ เป็นต้น ซึ่งจากการพัฒนาเทคนิคสื่อ วิทยาการความก้าวหน้าทางจิตวิทยา และกิจกรรมแปลกใหม่เข้ามาใช้ในกิจกรรมกลุ่มนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมกลุ่มให้สามารถกำหนดโครงสร้างกิจกรรมให้บรรลุจุดประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มได้

งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซนบล็อตซ์ (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. 2524 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Rosenblot. 1968) ได้ใช้วิธีกลุ่มสัมพันธ์ในการเปลี่ยนแปลงนิสัยการสูบบุหรี่ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอเมริกัน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยการสูบบุหรี่ของนักศึกษาได้ดี

โรเซ็น (สุรีย์ จันทรมโกลี. 2526 : 42 - 43 ; อ้างอิงมาจาก Rosen. n.d.) ได้จัดให้มีโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ โดยการใช้พลังกลุ่มควบคุมการสูบบุหรี่ให้กับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 27 คน มีการให้รางวัลเป็นเครื่องล่อใช้พลังกลุ่มในการอภิปรายช่วยเหลือใ้กำลังใจซึ่งกันและกัน และได้ทำติดต่อกันมา 1 ปี มีการวัดผลโดยใช้แบบสอบถาม และสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า ได้รับผลสำเร็จและเป็นที่ยอมรับกันว่าใช้ได้ผลดี

เล็กซ์ (Lex. 1973 : 6093-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักศึกษา ด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนแบบเก่ากับกลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยปรากฏว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนสอน และทดสอบ

หลังสอนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลอง พบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องคำนิยาม ทุกคนยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีกต่อไป

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับในประเทศไทย ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณลักษณะต่าง ๆ อาทิเช่น

มันทนา อังตระกูล (2524 : 45) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาโนภานแห่งตน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนานโนภานแห่งตนดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เขาวภา กันทรวิชัยกุล (2530 : 39) ได้ทำการทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกษวิทยานุกุมิ จังหวัดอ่างทอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลอง ให้ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมให้ได้รับข้อเสนอเทศ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จริยา วิไลวรรณ (2532 : 90) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ
เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง
โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้จัดให้ได้รับการฝึก
โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมให้ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีเจตคติ
ต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาด้าน
จิตใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาและเจ้าหน้าที่พยาบาลได้ และยังนำ
ไปใช้ปรับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนได้ นอกจากนี้ยังนำไปใช้พัฒนาโมโนภาพแห่งตน
และพัฒนาเจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาต่าง ๆ ได้ ดังนั้นจึงเป็นแนวทางชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่ม
น่าจะนำมาใช้ในการปรับทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนได้ด้วย

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัย ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ และเป็นผู้เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้วแต่ยังไม่ติด ซึ่งได้มาโดยให้นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด จำนวน 448 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน แล้วนำรายชื่อของนักเรียนที่ตอบว่าเคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติดไปตรวจสอบกับคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหามหาการเสพยาเสพติดของนักเรียนโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เพื่อคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้วแต่ยังไม่ติด ซึ่งได้จำนวน 145 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ และเป็นผู้เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติด และสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจในการทดลองครั้งนี้ แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักเรียนที่คัดเลือกมาได้ว่าเป็นผู้ที่เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้วแต่ยังไม่ติด จำนวน 145 คน ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่
2. นำแบบสอบถามที่นักเรียนตอบแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด แล้วนำคะแนนที่ได้มาเรียงจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ออกมา ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่
3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คัดเลือกมาแล้วจากข้อ 2 เพื่อถามถึงความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง
4. สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนในข้อ 3 จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีดังนี้

1. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

1. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

- 1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องของบุหรี ได้แก่ อันตรายของบุหรี สาเหตุของการสูบบุหรี ศึกษาบทความเรื่อง Health Belief Model ศึกษาเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ศึกษาเรื่องกิจกรรมกลุ่มจากหนังสือ เอกสารวารสาร บทความ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย
- 1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้
- 1.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และคุณนิเด พุ่มสุวรรณ ซึ่งเป็นผู้อำนวยการแผนกสุขภาพศึกษา โรงพยาบาลมิชชั่น ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรม และวิธีดำเนินการ
- 1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านการตรวจแล้วมาปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสันนิษยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหาของกิจกรรม วิธีการ และเวลาที่ใช้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป
- 1.5 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปทดลองกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ในวันจันทร์และวันพุธ รวม 14 ครั้ง ในช่วงเวลา 15.30 - 16.30 น. ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม 2534 ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2534 สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
1 เวลา 15.30- 16.30น.	-ประชุมพิเศษ -ซิบ-แซบ-ซิง	-เพื่อให้สมาชิกได้ เข้าใจถึงจุดมุ่ง หมายและวิธีการ เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม -เพื่อสร้างความ คุ้นเคยในหมู่สมาชิก -เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกัน เองภายในกลุ่ม	-โปรแกรมการฝึก กิจกรรมกลุ่ม -ฉลากรายชื่อ สมาชิก	1. ผู้ดำเนินการและสมาชิกนั่ง เป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน และแจกโปรแกรมกิจกรรม กลุ่มให้สมาชิกทุกคน 2. ผู้ดำเนินการบอกจุดประสงค์ ในการทำกิจกรรม และ อธิบายรายละเอียด บทบาท หน้าที่ของผู้ดำเนินการและ สมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการ ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการทำกิจกรรม กลุ่ม จากนั้นผู้ดำเนินการและ สมาชิกช่วยกันสรุปเพื่อความ เข้าใจร่วมกัน 4. ปิดการประชุมพิเศษ 1. ให้สมาชิกนั่งเรียงเป็นวงกลม 2. ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาว่า - ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูด ว่า "ซิบ" ให้บอกชื่อคนที่นั่ง ทางซ้ายมือ

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
2 15.30- 16.30 น.	เหตุไฉน	- เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจความคิดเห็น ความรู้สึกของตน เองที่มีต่อผู้บริหาร - เพื่อให้สมาชิกหา สาเหตุจุดจูงใจที่ทำ	กระดาษ ปากกา	<ul style="list-style-type: none"> - ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูด ว่า "แซบ" ให้บอกชื่อคนที่นั่ง ทางขวามือ - ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูด ว่า "ซึ้ง" ให้สมาชิกลุกเปลี่ยน ที่นั่งกันทุกคน 3. จับฉลากเพื่อหาผู้กล้าหาญ คนแรกที่จะมาชี้เพื่อนสมาชิก โดยต้องเดินไปรอบ ๆ วง 4. ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้ว บอกผิด สมาชิกผู้นั้นจะต้อง เป็นผู้กล้าหาญคนต่อไป 5. เมื่อสมาชิกรู้จักกันทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วย กันสรุปผลของกิจกรรมและ ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคน แสดงความคิดเห็นความรู้สึก ที่มีต่อผู้บริหาร 2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วย กันสรุปความคิดเห็นและความ รู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้บริหาร

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
3 15.30- 16.30น.	การอภิปราย	ให้ผู้ออกจะสุขุบนุหรี เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องความเป็นมาของบุหรีและสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี	วิดีโอเทปเรื่อง ไบยาที่เผาไหม้ กระจกษา ปากกา	3. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษให้ แก่สมาชิกและให้เขียนถึง สาเหตุจูงใจที่ทำให้อยากสุขุบนุหรี 4. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุจูงใจที่ทำให้อยากสุขุบนุหรี 5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา รายงานผลการอภิปรายให้ กลุ่มใหญ่ฟังและเขียนสรุปบน กระจกษา 6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วย กันสรุปสาเหตุที่ทำให้นักเรียน ออยากสุขุบนุหรี 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอ เทปเรื่องไบยาที่เผาไหม้ 2. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ให้แข่งขันกันตอบคำถามตาม ที่กำหนดให้โดยให้ออกไป เขียนคำตอบบนกระจกษานทีละ

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
4 15.30- 16.30น.	คนกับบุหรี	-เพื่อให้สมาชิกได้ รับความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับ โรคร้ายต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพอัน เนื่องมาจากการ สูบบุหรี	-กระดาษโปสเตอร์ -สีเมจิก -ของขวัญ -กาวลาเท็กซ์	<p>คน ฟังสัญญาณเริ่มต้นและ หมดเวลาจากผู้ดำเนินการ</p> <p>3. ผู้ดำเนินการแจกเอกสาร เรื่องใบยาที่เผาไหม้ให้ สมาชิกทุกคนอ่าน</p> <p>4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็น ที่ได้จากกิจกรรม และ ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม</p> <p>1. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน</p> <p>2. แจกกระดาษโปสเตอร์ พร้อม สีเมจิกแก่สมาชิก</p> <p>3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด เกี่ยวกับโรคร้ายต่าง ๆ ที่มี ต่อร่างกาย อันเนื่องมาจาก การสูบบุหรี แล้วเขียนลงใน กระดาษโปสเตอร์ให้มากที่สุด โดยใช้เวลา 5 นาที</p> <p>4. ผู้ดำเนินการนำกระดาษโปส เตอร์แผ่นใหญ่จำนวน 3 แผ่น ไปติดไว้บนกระดาน</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
				<p>5. ผู้ดำเนินการอธิบายกติกาให้แก่มหาชิกดังนี้ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำรายชื่อโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่เขียนไว้ขึ้นไปติดบนกระดานโพลีเตอร์บนกระดานแยกตามกลุ่มที่กำหนดไว้โดยใช้กาวลาเท็กซ์และติดได้ที่ละ 1 โรคครั้งละ 1 คนต่อแถวกันตามลำดับให้แต่ละกลุ่มฟังสัญญาณเริ่มและหมดเวลาจากผู้ดำเนินการ</p> <p>6. ผู้ดำเนินการมอบของขวัญแก่กลุ่มที่ชนะคือคิดได้มากและถูกต้อง</p> <p>7. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่องโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ให้สมาชิกทุกคนอ่าน</p> <p>8. สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
5 15.30- 16.30น.	ทำนิสฺจณ	<p>- เพื่อนิสฺจณให้สมาธิก ได้ทราบว่าสารพิษ ในบุหรีก่อให้เกิด อันตรายต่อ ร่างกาย</p> <p>- เพื่อให้สมาธิกได้ เห็นความแปรปรวน หน้าที่การทำงาน ของร่างกายทันที ในขณะที่สูบบุหรี</p> <p>- เพื่อให้สมาธิกได้ เห็นผลกระทบต่อ ร่างกายทั้งของผู้ สูบบุหรีโดยตรงและ บุคคลที่อยู่ข้างเคียง ที่ได้รับควันบุหรี</p>	<p>เครื่องวัด ความดันโลหิต บุหรี หลอดฉีดยาพลาสติก สำลี นาฬิกาจับเวลา</p>	<p>1. ขออาสาสมัคร 3 คนทำการ ทดลองนิสฺจณสารทาร์ที่มีอยู่ ในบุหรีโดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ได้แก่หลอดฉีดยาพลาสติก สำลี บุหรี</p> <p>2. หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง จะเห็นว่าที่ปากกระบอก หลอดฉีดยาจะมีสารทาร์ เหนียว ๆ สีน้ำตาลติดอยู่ เช่นเดียวกับปอดคนเราเมื่อ สูบบุหรีเข้าไปก็เท่ากับว่านำ สารทาร์ที่มีพิษต่อร่างกาย เข้าไปในปอด ทำให้ ประสิทธิภาพการทำงาน ของปอดลดลง</p> <p>3. ผู้ดำเนินการให้อาสาสมัคร 2 คน (ซึ่งเป็นบุคคลภายนอก) ทดลองสูบบุหรีคนละ 1 มวน</p> <p>4. ให้สมาธิกทั้งหมดเป็นผู้สังเกต การณ์</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
				<p>5. ก่อนให้อาสาสมัคร 2 คนสูบบุหรี่ ผู้ดำเนินการทำการวัดความดันโลหิตและตรวจนับชีพจรของสมาชิกทั้งผู้ที่สูบบุหรี่และผู้สังเกตการณ์</p> <p>6. ให้เวลาอาสาสมัคร 2 คนสูบบุหรี่คนละ 1 มวนจนหมดโดยสูบอย่างต่อเนื่อง</p> <p>7. วัดความดันโลหิตและตรวจนับชีพจรของสมาชิกทุกคน หลังจากที่อาสาสมัครทั้ง 2 คนสูบบุหรี่หมดมวน</p> <p>8. เปรียบเทียบความแตกต่างผลการวัดความดันโลหิตและการตรวจนับชีพจรก่อนและหลังการสูบบุหรี่</p> <p>9. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความรู้สึกและสรุป</p> <p>10. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแปรปรวนหน้าทีการทำงานของร่างกายในขณะที่สูบบุหรี่</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
6 15.30- 16.30น.	บุหรีกับชีวิต	- เพื่อให้สมาชิก รู้สึกกลัวพิษภัยของ บุหรีที่มีต่อสุขภาพ	- วิดีโอเทปการ สัมภาษณ์ผู้ป่วย ที่มีสาเหตุจาก การสูบบุหรี	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทป "การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุเนื่องจากการสูบบุหรี" และต้องนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 2. แจกกระดาษเปล่าให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองประทับใจมากที่สุดจากการดูวิดีโอเทปเรื่องดังกล่าว 3. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากสิ่งที่ตนเขียน 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง 5. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกของตนเองจากการดูวิดีโอเทป 6. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
7 15.30- 16.30น.	หอบฝัน	<p>- เพื่อให้สมาชิก เกิดความรู้สึกรัก และห่วงใยชีวิต ของตัวเอง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิก เห็นคุณค่าของ ตัวเอง</p>	<p>- รูปถ่ายเด็กสดใส - ข้าว และรูปถ่าย คนป่วยที่เกิดจาก การสูบบุหรี่</p> <p>- ไข่ไก่จำนวน 15 ฟอง ตกแต่งด้วย ลวดลายต่าง ๆ</p> <p>- วิทยู เทป 1 เครื่อง พร้อมตลับเทปเพลง หนอยากจะเป็น อะไร</p>	<p>7. ผู้ดำเนินการมอบไข่ไก่ซึ่ง ตกแต่งด้วยลวดลายต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกคนละ 1 ฟอง และชี้แจงให้สมาชิกทราบว่า ตั้งแต่รับไข่ไปแล้วไม่ว่า สมาชิกจะไปทีใดต้องนำไข่ ไปด้วยทุกแห่งโดยห้ามทำ แตกแล้วนำมาคืนในวันร่วม กิจกรรมครั้งที่ 7</p> <p>1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคน เล่าว่าได้นำไข่ไปที่ไหนและ ปฏิบัติต่อไข่นั้นอย่างไร</p> <p>2. ผู้ดำเนินการแจกภาพเด็กที่ หน้าตาสดใสให้แก่สมาชิก ทุกคนได้ดู พร้อมทั้งเปิด เพลงหนอยากจะเป็นอะไร</p> <p>3. ผู้ดำเนินการแจกข้าวและรูป ผู้ป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ให้แก่สมาชิก</p> <p>4. ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่มร่วมกันอภิปรายความ รู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อ</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
8 15.30- 16.30น.	มัจจุราช ลีเกา	เพื่อให้สมาชิกมี ความรู้สึกที่ไม่ดี ต่อการสูบบุหรี่	-ชิ้นส่วนอวัยวะส่วน ต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งทำด้วยกระดาษ แข็ง เป็นรูปคนที่มี ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายที่สมบูรณ์ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เป็น ของจริงและเกิดโรค ร้ายต่าง ๆ อันเนื่อง จากการสูบบุหรี่ได้แก่ มะเร็งปอด, ถุงลม โป่งพอง, หลอด โลหิตแดงแข็งตัว	<p>ข่าวและภาพผู้ป่วยที่เกิดจาก การสูบบุหรี่</p> <p>5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน รายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง</p> <p>6. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ ได้จากกิจกรรมและผู้ ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม</p> <p>1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม</p> <p>2. ผู้ดำเนินการแจกชิ้นส่วน อวัยวะของร่างกายคนที่มี สุขภาพสมบูรณ์ให้แก่สมาชิก ทุกคน ๆ ละ 1 ชิ้น</p> <p>3. ให้สมาชิกแต่ละคนนำ ชิ้นส่วนที่ได้มาต่อให้เป็น รูปคนที่มีร่างกายสมบูรณ์</p> <p>4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดู อวัยวะของร่างกายที่เป็น ของจริง และเกิดโรคร้าย อันเนื่องมาจากการสูบ บุหรี่ ได้แก่ มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง ฯลฯ และ ผู้ดำเนินการแจกอวัยวะ</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
				<p>ดังกล่าวให้แก่สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม</p> <p>5. ให้แต่ละกลุ่มนำอวัยวะที่เกิดจากโรคร้ายนั้นไปต่อในรูปภาพคนอีกภาพหนึ่ง</p> <p>6. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูภาพทั้ง 2 ภาพคือ ภาพคนที่มึร่างกายสมบูรณ์กับภาพคนที่มีสุขภาพไม่ดีเนื่องจากโรคร้ายจากการสูบบุหรี่</p> <p>7. ผู้ดำเนินการแจกซองคำสั่งให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ซองและให้ทำตามคำสั่งในซองที่แจกให้ เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกรับคำสั่งที่ตนเขียนตามคำสั่งในซองมาแต่งให้เป็นเรื่องราว 1 เรื่อง</p> <p>8. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลให้กลุ่มใหญ่ฟัง</p> <p>9. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
9 15.30- 16.30น.	- เรื่องเมินไม่ มอง	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้บริหาร - เพื่อให้สมาชิกต่อต้านบุคคลที่มีพฤติกรรมการลบชู้	- เอกสารเนื้อเรื่องบทบาทสมมติเรื่องเมินไม่มอง	1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติโดยให้อ่านเนื้อเรื่องและเตรียมตัวแสดงบทบาทตามที่กำหนดให้ 2. ให้สมาชิกอาสาสมัครแสดงบทบาทตามเนื้อเรื่องที่กำหนดให้ 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
10 15.30- 16.30น.	ปฏิเสช อย่างไรดีนะ	- เพื่อให้สมาชิกใช้เทคนิคปฏิเสชแบบต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่มีการหยยีนชู้ให้ลบ	- เอกสารเนื้อเรื่องบทบาทสมมติการปฏิเสชรับชู้มาลบชู้	1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติโดยให้อ่านเนื้อเรื่องและเตรียมตัวแสดงบทบาทตามที่กำหนดให้ ส่วนสมาชิกที่เหลือให้เป็นผู้สังเกตการณ์ 2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติและให้นักเรียนระดมความคิดในการใช้เทคนิค

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
11 15.30- 16.30น.	คนทันสมัยไม่ สู้บุหรี	-เพื่อสร้างแรงจูง ใจให้สมาชิกไม่ สนใจที่จะสู้บุหรี	-วิดีโอเทปเรื่อง คนทันสมัยไม่สู้ บุหรี	<p>ปฏิเสธแบบต่าง ๆ ที่จะรับ บุหรีมาสู้</p> <p>3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เคยมีผู้หยิบยื่นบุหรีให้สู้และวิธีการที่ใช้ในการปฏิเสธให้กลุ่มใหญ่ฟัง</p> <p>4. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม</p> <p>1. ให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่องคนทันสมัยไม่สู้บุหรี</p> <p>2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากการดูวิดีโอเทปเรื่องคนทันสมัยไม่สู้บุหรี</p> <p>3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนเรียงความกลุ่มละ 1 เรื่องในหัวข้อเรื่อง "ข้าพเจ้าไม่สู้บุหรี เพราะ..."</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอ่านเรียงความของกลุ่มตนให้กับสมาชิกกลุ่มใหญ่ฟัง</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
12 15.30- 16.30น.	โรงเรียน ปลอดบุหรี่	- เพื่อให้สมาชิก ร่วมกันรณรงค์ ป้องกันไม่ให้ นักเรียนมี พฤติกรรมการ สูบบุหรี่	- กระดาษ - ปากกา - เอกสารเรื่อง โรงเรียนคว้น บุรี	5. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการ สรุปเพิ่มเติม 1. ผู้ดำเนินการเล่าเรื่อง โรงเรียนคว้นบุรีให้ สมาชิกฟัง 2. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มให้ ช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไร ให้โรงเรียนที่มีแต่คว้นบุรี กลายมาเป็นโรงเรียนปลอด บุหรี่ 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมา รายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง 4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ ได้จากกิจกรรมและผู้ ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม
13 15.30- 16.30น.	การรณรงค์ เพื่อการไม่ สูบบุหรี่	- เพื่อให้สมาชิก ร่วมกันรณรงค์ ป้องกันไม่ให้ นักเรียนมี พฤติกรรมการ	- กระดาษโปสเตอร์ - สีเมจิก - เศษวัสดุที่ใช้ใน การตกแต่งภาพ โฆษณา	1. ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิก ออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วแจก กระดาษโปสเตอร์ให้กลุ่มละ 1 แผ่น รวมทั้งสีเมจิกและ เศษวัสดุต่าง ๆ

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
14 15.30- 16.30น.	ปัจฉิมนิเทศ	<p>สุขบัญญัติ</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงข้อคิด ต่าง ๆ อภิปราย</p>	- เทปเพลง หอบฝัน	<p>2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกัน คิดและวาดภาพโฆษณา รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยทำลงในกระดาษ โปสเตอร์ที่แจกให้ ตกแต่ง ให้สวยงามและมีการ ประกวดด้านความคิดสร้าง สรรค์ ด้านความสวยงาม และด้านเทคนิคการทำงาน และทักษะการใช้วัสดุ</p> <p>3. เสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มนำ โปสเตอร์โฆษณาณรงค์ไป ติดบนกระดาน</p> <p>4. ให้ สมาชิกทุกกลุ่มช่วยกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็น ผลของการโฆษณาณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่</p> <p>5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วย กันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหัน หน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแสดง</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
		<p>และสรุปเกี่ยวกับ การเรียนรู้ที่ได้ จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม</p>		<p>ความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็น ที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และแนวทางในการประพฤติ ปฏิบัติต่อไป</p> <p>3. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติม เกี่ยวกับการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>4. ให้สมาชิกนั่งหลับตาอยู่ใน ความสงบ คิดพิจารณาถึงสิ่ง ที่สมาชิกตั้งใจคือ ตั้งใจที่จะ ไม่สู้รบหรือเพื่อให้เกิดความ ภาคภูมิใจในตนเองพร้อมทั้ง เปิดเพลง หอบผ้า</p> <p>5. ผู้ดำเนินการกล่าวปิดทำกลุ่ม และร่วมรับประทานอาหาร กับสมาชิก</p>

2. โปรแกรมข้อเสนอ

2.1 ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของบุหรีจากหนังสือวารสาร บทความต่าง ๆ และวิดีโอเทปของโรงพยาบาลมิชชั่นและของโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

2.2 สร้างโปรแกรมข้อเสนอโดยจัดให้มีจุดมุ่งหมายสอดคล้องกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

2.3 นำโปรแกรมข้อเสนอที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และคุณนิศ พุ่มสุวรรณ ตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมายและเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมข้อเสนอที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสันนิษยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.5 นำโปรแกรมข้อเสนอไปทดลองกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียนของวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มิถุนายน 2534 ถึงวันที่ 11 กรกฎาคม 2534 สำหรับกิจกรรมแต่ละครั้งดำเนินการตามโปรแกรมข้อเสนอ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1 15.30- 16.20น.	ประชุมภาค	- เพื่อให้สมาชิกได้ เข้าใจจุดมุ่งหมาย และระเบียบวิธีการ ต่าง ๆ ของการเข้า รับข้อเสนอแนะ	1. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึง จุดประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ การป้องกันการติดบุหรี่โดยการสร้าง ทัศนคติที่ถูกต้องในการไม่สูบบุหรี่แก่ นักเรียน ตลอดจนอธิบายรายละเอียด และขอบเขตหน้าที่ของผู้ดำเนินการ และสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการให้ข้อ เสนอแนะ จากนั้นผู้ดำเนินการแจกโปรแกรม ข้อเสนอแนะให้แก่สมาชิกทุกคน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและ ปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการให้ข้อ เสนอแนะ จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิก ช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน 3. ปิดการประชุมภาค
2 15.30- 16.20น.	สาเหตุที่ทำให้ เด็กวัยรุ่น สูบบุหรี่	- เพื่อให้สมาชิกมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ เด็กวัยรุ่นอยาก สูบบุหรี่	1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่องสาเหตุ ที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ให้แก่ สมาชิกทุกคนอ่าน 2. หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเกี่ยวกับ เนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม ผู้ดำเนินการได้ 3. ผู้ดำเนินการสรุป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
3 15.30- 16.20น.	ที่มาของบุรี และสารพิษที่มี อยู่ในบุรี	- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องบุรี	1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่องไบนยาที่เผาไหม้ 2. หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหาตอนใดก็เปิดโอกาสให้ซักถามผู้ดำเนินการได้ 3. ผู้ดำเนินการสรุป
4 15.30- 16.20น.	โรคต่าง ๆ ที่ เกิดจากการสูบบุหรี่	- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคร้ายต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่	1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่องโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ 2. หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม 3. ผู้ดำเนินการสรุป
5 15.30- 16.20น.	- คนกับบุรี - แม่เพียงมวน เดียว	- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารพิษในบุรีที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย - เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความแปรปรวนหน้าที่การ	1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง "คนกับบุรี" ให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน 2. ผู้ดำเนินการเปิดวิดีโอเทปเรื่องแม่เพียงมวนเดียว ให้สมาชิกดู 3. หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม 4. ผู้ดำเนินการสรุป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6 15.30- 16.20น.	บุหรีกับชีวิต	<p>ทำงานของร่างกาย ทันทีในขณะที่สับสนหรือ</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสับสนหรือที่มีผลกระทบต่อผู้สับสนโดยตรงและผลกระทบต่อบุคคลข้างเคียงที่ได้รับคว้นบหรี</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกรู้สึกกลัวพิษภัยของบหรีที่มีต่อสุขภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทป "การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุเนื่องจากการสับสนหรือ" 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากการดูวิดีโอเทปดังกล่าว 3. ผู้ดำเนินการสรุป
7 15.30- 16.20น.	คุณค่าในตนเอง	<p>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรักและห่วงใยชีวิตตนเอง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตัวเอง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง คุณค่าในตนเองให้แก่สมาชิกทุกคน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ 3. ผู้ดำเนินการสรุป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
8 15.30- 16.20น.	การต่อต้าน พฤติกรรม การสูบบุหรี่	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่ - เพื่อให้สมาชิกต่อต้านบุคคลที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่	1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง การต่อต้านพฤติกรรมสูบบุหรี่ให้สมาชิกทุกคนอ่าน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย 3. ผู้ดำเนินการสรุป
9 15.30- 16.20น.	- การใช้เทคนิค ปฏิเสธที่จะรับ บุหรี่มาสูบ	- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจในการที่จะปฏิเสธการรับบุหรี่มาสูบ	1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง การใช้เทคนิคปฏิเสธที่จะรับบุหรี่มาสูบให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากเนื้อหาเอกสารที่ให้อ่าน 3. ผู้ดำเนินการสรุป
10 15.30- 16.20น.	- คนทันสมัยไม่ สูบบุหรี่	- เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกไม่สนใจที่จะสูบบุหรี่	1. ให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่อง "คนทันสมัยไม่สูบบุหรี่" 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากการดูวิดีโอเทปเรื่องดังกล่าว 3. ผู้ดำเนินการสรุป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
11 15.30- 16.20น.	การรณรงค์เพื่อ การไม่สูบบุหรี่	- เพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้สมาชิกร่วมกัน รณรงค์ป้องกันไม่ให้ นักเรียนมีพฤติกรรม การสูบบุหรี่	1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเกี่ยวกับ การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ให้ แก่สมาชิกอ่าน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ต่าง ๆ จากเนื้อหาเอกสารที่ให้อ่าน 3. ผู้ดำเนินการสรุป
12 15.30- 16.20น.	ปัจฉิมนิเทศ	- เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงข้อคิด ต่าง ๆ และสรุป เกี่ยวกับการเรียนรู้ ที่ได้จากการรับข้อ สนทนา	1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุปผล การเรียนรู้ที่ได้จากข้อสนทนาทั้งหมด และแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ต่อไป เพื่อมิให้มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ 2. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติมและ กล่าวปิดการให้ข้อสนทนา ตลอดจน รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิก

3. แบบสอบถามที่คั่นคิตต่อการสอบหรี

แบบสอบถามที่คั่นคิตต่อการสอบหรีนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่คั่นคิตต่อการสอบหรี และศึกษาตัวอย่างแบบสอบถามที่คั่นคิตต่อการสอบหรีของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ของรณรุทธ์ บุตรแสนคม (2525 : 112 - 115) แบบสอบถามที่คั่นคิตเกี่ยวกับการสอบหรีของตำรวจตระเวนชายแดน ของ อัจฉนา เขาวนประยูร (2531 : 119 - 121) แบบสำรวจเจตคติเกี่ยวกับการสอบหรีของครูโรงเรียนประถมศึกษาของไพโรจน์ โฉลตสาห์กุล (2532 : 79 - 82) และแบบวัดที่คั่นคิตต่อการสอบหรีของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาของ มาลา รักษาพรหมณ์ (2526 : 98 - 100)

3.2 สร้างแบบสอบถามตามแนวที่ได้ศึกษามาในข้อ 3.1

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และคุณนิต นุ่มสุวรรณ ซึ่งเป็นผู้อำนวยการแผนกสุศึกษา โรงพยาบาลมิชชั่น ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนที่จะนำไปใช้

3.4 นำแบบสอบถามที่คั่นคิตต่อการสอบหรี จำนวน 60 ข้อ ไปทดสอบกับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสันนิษยา จำนวน 100 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อเทคนิค 25% โดยใช้สูตร t -test (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187) และคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 - 6.449 ได้จำนวน 48 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วมาตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.83357

ลักษณะของแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียน เป็นข้อความซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้านคือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านความตั้งใจที่จะกระทำ มี ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความใน แบบสอบถามทีละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนมีความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะกระทำ ต่อข้อความนั้น ๆ ในระดับใด แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่กำหนดไว้ ให้เพียงช่องเดียว ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<u>ด้านความรู้</u>					
0 การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้					
00 ก้นกรองของบุหรี่สามารถขจัดพิษ จากบุหรี่ได้					
<u>ด้านความรู้สึก</u>					
0 ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญเมื่ออยู่ใกล้กับ คนที่สูบบุหรี่					
00 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการสูบบุหรี่ช่วย ส่งเสริมคุณภาพให้ดีขึ้น					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ					
0 หากเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ ข้าพเจ้า จะลองสูบ					
00 ถ้ามีโครงการรณรงค์เพื่อการไม่ สูบบุหรี่ ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมด้วย					

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ข้อความเชิงนิมานหรือทางบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน

ข้อความเชิงนิเสธหรือทางลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5	คะแนน

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 225 - 226)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E _R	T ₁	X	T ₂
C _R	T ₁	-	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม (Random Assigned)
 E แทน กลุ่มทดลอง (Experiment Group) โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group) โดยการได้รับข้อเสนอแนะ
 X แทน การจัดการกระทำ (Treatment) โดยกิจกรรมกลุ่ม
 - แทน การได้รับข้อเสนอแนะ
 T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
 T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

วิธีดำเนินการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นดังนี้

1. ให้นักเรียนที่ครูแนะแนวคัดเลือกไว้ว่าเป็นผู้เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติด จำนวน 145 คน ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ โดยถือว่านักเรียนที่ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป เป็นผู้ที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยวิธีการจับฉลากและเก็บคะแนนไว้เป็น Pretest
2. ดำเนินการทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้กับกลุ่มทดลอง และให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมที่กำหนดไว้กับกลุ่มควบคุม
3. หลังจากดำเนินการใช้กิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง และให้ข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุมเสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่อีกครั้ง เป็นคะแนน Posttest
4. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังทำการทดลองมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล มีลำดับขั้นดังนี้ คือ

1. วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยแยกวิเคราะห์ทีละด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การใช้กิจกรรมกลุ่ม

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การได้รับข้อเสนอแนะ

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม โดยใช้ข้อเสนอแนะ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 71)

โดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน คะแนนรวมของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าความแปรปรวน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 :

75) โดยใช้สูตร

$$s^2 = \frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N - 1)}$$

เมื่อ s^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนน
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามที่ค้นคิดต่อการสูบบุหรี่ โดยใช้สูตร t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s^2_H}{n_H} + \frac{s^2_L}{n_L}}}$$

เมื่อ t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
\bar{X}_H	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
\bar{X}_L	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
s^2_H	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
s^2_L	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
n_H, n_L	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่ม

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_c} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 S^2_i แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
 S^2_c แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 96)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\begin{array}{cc} 1 & 1 \\ - & + \\ n_1 & n_2 \end{array} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
	X_1	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนกลุ่มทดลอง
	X_2	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนกลุ่มควบคุม
	S^2_1	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มทดลอง
	S^2_2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามที่คนคิดต่อการ
 สู้บู้หรือนักเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test
 แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.
 2524 : 99)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและ ครั้งที่หลัง
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละกลุ่ม
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละกลุ่มทั้งหมด ยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคู่ของคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งที่หลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
N_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
N_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
\bar{X}_1	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
\bar{X}_2	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
S^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนน
S^2_1	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มทดลอง
S^2_2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มควบคุม
t	แทน	ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาของการแจกแจงแบบที

ผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ภายหลังจากทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมโดยใช้ข้อสนเทศ

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	47.67	34.381	6.389**
หลังทดลอง	15	35.46	20.409	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้ดีขึ้น

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้สึกของ
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	49.3	18.381	6.374 ^{**}
หลังทดลอง	15	36.2	12.457	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

^{**} มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้าน
ความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบ
บุหรี่

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะกระทำของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	46.0	50.28	4.726**
หลังทดลอง	15	33.13	60.981	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะกระทำของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่ลดลง

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวมทุกด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	143.0	159.857	8.44 ^{**}
หลังทดลอง	15	104.8	147.457	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

^{**} มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวมทุกด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลง

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้ของกลุ่ม
ควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	47.27	16.433	9.148**
หลังทดลอง	15	35.13	9.981	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้าน
ความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้ข้อสนเทศทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้าน
ความรู้ดีขึ้น

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้สึกของ
กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	44.73	12.638	2.996**
หลังทดลอง	15	39.6	31.328	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้าน
ความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้ข้อสนเทศทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะกระทำของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S ²	t
ก่อนทดลอง	15	48.73	35.638	2.116*
หลังทดลอง	15	42.6	90.257	

$$t_{.05, 28} = 2.048$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะกระทำของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้ข้อสนเทศทำให้นักเรียนมีความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่ลดลง

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวมทุกด้านของกลุ่ม
ควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S^2	t
ก่อนทดลอง	15	140.4	119.686	5.708**
หลังทดลอง	15	117.53	121.124	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 ปรากฏว่าคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวม
ทุกด้านของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้ข้อสนเทศทำให้นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบ
บุหรี่ยลดลง

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้ก่อนและหลัง
การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S^2	t
กลุ่มทดลอง	15	12.2	17.171	0.27
กลุ่มควบคุม	15	11.8	15.743	

$$t_{.05, 28} = 2.048$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน
กลุ่มควบคุม มีคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
แสดงว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่
ด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้สึก
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S^2	t
กลุ่มทดลอง	15	13.13	17.981	6.655**
กลุ่มควบคุม	15	4.93	4.781	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้สึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่มากกว่าการให้ข้อสนเทศ

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะ
กระทำก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S ²	t
กลุ่มทดลอง	15	12.87	92.981	2.159*
กลุ่มควบคุม	15	6.13	53.124	

$$t_{.05, 28} = 2.048$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 11 ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะกระทำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่ลดลงมากกว่าการให้
ข้อสนเทศ

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวมทั้งด้านก่อนและ
หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S^2	t
กลุ่มทดลอง	15	38.2	158.457	4.003 **
กลุ่มควบคุม	15	23.07	55.78	

$$t_{.01, 28} = 2.467$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 12 ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวมทั้งด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลงมากกว่าการให้
ข้อสนเทศ

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อทัศนคติต่อการสอบหรีของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร แยกเป็นข้อดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสอบหรีของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสอบหรีของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสอบหรีของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีทัศนคติทางบวกต่อการสอบหรีลดลง
2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีทัศนคติทางบวกต่อการสอบหรีลดลง
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีทัศนคติทางบวกต่อการสอบหรีลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
สันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 เป็นผู้ที่เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว
แต่ยังไม่ติด และมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 จำนวน 35 คน
ถามความสมัครใจและเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีก
ครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ

1. แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. โปรแกรมข้อสนเทศ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ให้นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน จำนวน 448 คน ตอบแบบสอบถาม
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ แล้วเลือกเฉพาะผู้ที่เคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้ว แต่ยังไม่ติด แล้วนำ
รายชื่อให้นักเรียนเหล่านี้ไปตรวจสอบกับคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหามหาการเสพสารเสพติด
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่เคยทดลองสูบบุหรี่แต่ยังไม่ติดเท่านั้น
แล้วให้นักเรียนเหล่านี้ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนน
สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 จำนวน 35 คน ถามความสมัครใจและทำการสุ่มอย่างง่ายเป็น
กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน
และเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

2. ดำเนินการทดลองโดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ในวันจันทร์และวันพุธ รวม 14 ครั้ง ในช่วงเวลา 15.30 - 16.30 น. ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม 2534 ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2534 และให้นักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเรื่องการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งมีเนื้อหาคล้ายกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยทำการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี รวม 12 ครั้ง ในช่วงเวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มิถุนายน 2534 ถึงวันที่ 11 กรกฎาคม 2534

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลองตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่มแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ชุดเดิมอีกครั้งเป็นการทดสอบครั้งหลัง

(Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test แบบ Independent Sample

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความตั้งใจที่จะกระทำคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อรวมทุกด้านแล้ว คะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือด้านความรู้สึก และรวมทุกด้านลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความตั้งใจที่จะกระทำคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือในกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้คะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสับสนหรือของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. ทัศนคติต่อการสับสนหรือภายในกลุ่ม
 - 1.1 นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ และรวมทุกด้าน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ พนม ลิมอารีย์ (ม.ป.ป. : 56) ที่ได้กล่าวว่า กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติ ความคิดเห็น และช่วยปรับปรุง

ทัศนคติ และนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน ในทำนองเดียวกัน คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15 - 16) ได้กล่าวว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่ คุณค่าในด้านการพัฒนา เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญของงานด้านความรู้และทักษะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของจันทิมา ลิ้มปิเจริญ (2522 : 79) ที่ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงสู่การวิเคราะห์ ทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่ ซิมบาร์โด (กรองแก้ว สานสนธิ. 2529 : 46 ; อ้างอิงมาจาก Simbarido. 1969 : 20) ได้กล่าวไว้ว่า กลุ่มเป็นเครื่องมือที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านทัศนคติและพฤติกรรม

เนื่องจากวิธีการของกิจกรรมกลุ่มนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่เชื่อว่าทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ องค์ประกอบด้านความรู้หรือความคิด (The Cognitive Component) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีความสอดคล้องกัน ดังนั้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่ง ทัศนคติของบุคคลก็จะเปลี่ยนไปด้วย (Shaver. 1977 : 168 - 170)

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ เอดเวิร์ด (Edwards. 1957 : 200 - 202) ที่ได้สรุปหลักการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับการจูงใจใหม่ เมื่อเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ตรง เมื่อบุคคลได้รับความรู้ใหม่เพิ่มเติมและยอมรับในคุณสมบัติหรือสถานการณ์ของสิ่งนั้น ๆ และเมื่อมีการกระทำหรือมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้คือ เมื่อนักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องพิษภัยของบุหรี่ยิ่งจะทำให้เด็กเรียนมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นผลทำให้เด็กเรียนมีทัศนคติ

ทางบวกต่อการสับสนหรือลดลง และสอดคล้องกับการวิจัยของจรรยา วิไลวรรณ (2532 : 90) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ผลปรากฏว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยครั้งนี้และผลการวิจัยที่สอดคล้องกันดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติทางบวกต่อการสับสนหรือลดลงกว่าเดิมได้ ที่เป็นเช่นนี้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมทำกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง ประกอบกับการเรียนเป็นกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยการวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งกันและกันตลอดเวลา ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางทัศนคติและพฤติกรรม เพื่อให้เข้ากับเกณฑ์ที่กลุ่มยอมรับ

1.2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือด้านความรู้ด้านความรู้สึก ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความตั้งใจที่จะกระทำการคะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อรวมทุกด้านแล้ว คะแนนทัศนคติต่อการสับสนหรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ เชอริฟ และ เชอริฟ (Sherif and Sherif, 1969 : 334) ที่ได้อธิบายถึงสาเหตุของการเกิดทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติว่า ทัศนคติของบุคคลไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิด แต่การที่บุคคลเกิดทัศนคติได้นั้น เกิดจากการเรียนรู้และการได้รับประสบการณ์ทั้งสิ้น นอกจากนี้ ทริแอนด์ส (Triandis, 1971 : 143) ได้กล่าวว่า การที่ทัศนคติจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้นั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่น สื่อมวลชนหรือการได้รับประสบการณ์โดยตรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบทางด้านความคิด ความเข้าใจ และมีผลทำให้องค์ประกอบด้านความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ในทำนองเดียวกันนี้ การชี้แจงอธิบายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างแจ่มแจ้ง ทำให้ผู้เรียนได้ทราบข้อเท็จจริงทั้งหมด ผู้เรียนอาจเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ (สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม, 2521 : 82) ซึ่งจะเห็นได้ว่า

การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้เรียนยังไม่รู้หรือยังไม่เข้าใจชัดเจน ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาด้วยตนเอง และยังเปิดโอกาสให้มีการซักถามปัญหาต่าง ๆ อันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ซาสเซ (Sasse. 1975 : 136 - 137) ที่ว่าการให้ข้อเสนอแนะจะทำให้บุคคลเกิดความคิด ความรู้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และจากการวิจัยของ จริยา วิไลวรรณ (2532 : 93) ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเจตคติของนักศึกษาที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง พบว่า การให้ข้อเสนอแนะแก่นักศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

จากการวิจัยครั้งนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะสามารถนำมาใช้เปลี่ยนแปลงทัศนคติทางบวกต่อการสันทนาการของนักเรียนให้ลดลงได้ด้วย

2. ทัศนคติต่อการสันทนาการระหว่างกลุ่ม

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนทัศนคติต่อการสันทนาการด้านความรู้ลึกและรวมทุกด้านลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความตั้งใจที่จะกระทำคะแนนทัศนคติต่อการสันทนาการในกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านความรู้คะแนนทัศนคติต่อการสันทนาการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุกกุล (2522 : 170 - 172) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ เพราะการเรียนรู้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลจะได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้ลึกต่าง ๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้บุคคลซาบซึ้งประทับใจมากกว่าการที่จะให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองโดยการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ทิสนา ขามมณี และเฮวพา เดชะคุปต์ (2517 : 7) ได้กล่าวว่า ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้ลึก ความ

ต้องการ ตลอดจนพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี ส่วนข้อสังเกตนั้น นักเรียนจะไม่มีการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการอ่านจากเอกสารและซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เท่านั้น ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่าทัศนคติต่อการสับสนหรือด้านความรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ก็แสดงว่าวิธีการของกิจกรรมกลุ่มและวิธีการให้ข้อสังเกต ทำให้นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องการป้องกันการสับสนหรือไม่ต่างกัน ส่วนทัศนคติต่อการสับสนหรือด้านความรู้สึกและด้านความตั้งใจที่จะกระทำของกลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับข้อสังเกตเปลี่ยนแปลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก็แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อการสับสนหรือของนักเรียนได้ดีกว่าการให้ข้อสังเกต และจากงานวิจัยของ จริยา วิไลวรรณ (2532 : 90 - 94) ซึ่งได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสังเกต

ดังนั้นจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปใช้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการสับสนหรือได้ดีกว่าการให้ข้อสังเกต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อการสับสนหรือของนักเรียนได้ ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มจึงควรเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ครู อาจารย์ อาจารย์แนะแนว ตลอดจนผู้บริหารของโรงเรียน ได้นำไปใช้ในการปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องแก่นักเรียนในเรื่องนิษภัยอันเกิดจากการสับสนหรือ ซึ่งจะเป็นการป้องกันไม่ให้นักเรียนสับสนหรือต่อไป

1.2 โรงเรียนควรจัดตั้ง "ชมรมสร้างสังคมปลอดบุหรี่" ขึ้น โดยจัดตั้งคณะกรรมการซึ่งประกอบด้วยครูและนักเรียนเพื่อร่วมกันจัดดำเนินโครงการรณรงค์เสริมสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าทัศนคติที่มีต่อการสูบบุหรี่ที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วนั้น ยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด และยังมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากน้อยเพียงไร

2.2 การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ถ้าหากจะมีการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องบุหรี่อีก ควรจะทำการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยการลดหรือเลิกสูบบุหรี่ในนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- "การรณรงค์เพื่อคุ้มครองสิทธิและสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ในประเทศไทยและประเทศสหรัฐอเมริกา," ใน เอกสารการล้มมนาเรื่องการคุ้มครองสิทธิและสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่. หน้า 2 - 5. กรุงเทพฯ : 51 องค์การรัฐและเอกชน, 2533. อัดสำเนา.
- กรองแก้ว สาณสนธิ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเสี่ยสละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- คมเพชร ฉัตรคุญกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522. _____ . กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2530.
- จรรยา วิไลวรรณ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- จรรยาวัตร คมพยัคฆ์. "อันตรายของควันบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพอนามัย," พยาบาล. 27(2) : 387 - 390 ; มกราคม 2521.
- จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่น ๆ. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- จันทิกา ลิมปิเจริญ. กระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน. ภูเก็ต : ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2522.
- จันทโทษย์ กลีบเมฆ. "อันตรายจากบุหรี่," ผู้บริโภคร. 13 : 18 - 19 ; กรกฎาคม 2528.
- จุมพล สวัสดิยากร. "พบนักเรียนสูบบุหรี่มากขึ้น ใครเตือนไม่ยอมฟังเพราะเชื่อรัฐบาลไม่ผลิตสิ่งมีพิษออกจำหน่าย," ข่าวสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 22(231) : 18 - 19 ; กันยายน 2524.

- เจียรนัย ทาซ้าย (นามแฝง). "คุณภาพสังคม : คนทั่วโลกคงสูบบุหรี่วันนี้ เบรกัมจตุราช ที่คอยคร่ำชีวิตขี้ยา," ไทยรัฐ. 31 พฤษภาคม 2533. หน้า 5.
- ชวนพิศ บุญยรัตเวช. "ปัญหาการสูบบุหรี่ในประชากรกลุ่มต่าง ๆ," ใน รายงานการสัมมนาเรื่องการสูบบุหรี่และสุขภาพในประเทศไทย. หน้า 83. กรุงเทพฯ : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, 2526. อัดสำเนา.
- ✓ ชูชีพ อ่อนโคกสูง. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : วรวิการพิมพ์, 2518.
- ✓ ชัยยงค์ ขามรัตน์. เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อการเรียนวิชาเอกศึกษาศาสตร์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523. อัดสำเนา.
- ✓ ดวงเดือน พันธุมนาวิ. "การวัดทัศนคติเพื่อทำนายพฤติกรรม," ใน เอกสารอบรมวิจัยขั้นสูงทางพฤติกรรมศาสตร์. หน้า 5-7. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- ✓ เดโช สวานานนท์. ปทานุกรมจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2512.
- "เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุหรี่," หมอชาวบ้าน. 12(134) : 61 ; มิถุนายน 2533.
- ทองหล่อ เดชไทย. "ท่านสูบบุหรี่เพราะอะไร," สุขศึกษา. 28 : 37 - 40 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2527.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.
- ไคนา แชมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- กานร พุ่มพฤษ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

- นกุล ตะบลพวงค์. "รางวัลจากการสอบหรี," สุขภาพ. 9(9) : 95 ; กรกฎาคม 2524.
- นิภา วิจารณ์ศิริ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกนิทยา จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ
: ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- พจนีย์ เหล่าอมต. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสอบหรีและการเลิกสอบหรีของครูชายใน
โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- พนม ลิมอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กานสินธุ์ : จินดาวงศ์การพิมพ์, ม.ป.ป.
- พชนี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด, 2522.
- พัฒน สัจจางค์. บุหรีมีนิหชีวิตเป็นภัย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529.
- ไพบลุย์ อินทวิชา. หลักและวิธีการวัดทัศนคติ. กรุงเทพฯ : กองการวิจัยทางการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2517.
- ไพโรจน์ โจลัดสาห์กุล. เจตคติเกี่ยวกับการสอบหรีของครูชายในโรงเรียนประถมศึกษา
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- มาลา รักษาพรหมณ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่ทำนายความตั้งใจในการสอบหรีของ
นักเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
อัดสำเนา.
- มณฑนา อังตรสกุล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

เยาวพา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

เยาวพา กันทรวิชัยกุล. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียน
ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกษวิทยาคม จังหวัดอ่างทอง.
ปริญญาานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530. อัดสำเนา.

รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. ผลการจัดโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ให้กับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา
มหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
อัดสำเนา.

"ระบุคนไทยติดบุหรี่เพิ่มทุกปีโดยเฉพาะวัยรุ่น คนไม่สูบบุหรี่แค่รับควันก็มีสิทธิ์เป็นมะเร็ง."
ไทยรัฐ. 31 พฤษภาคม 2533. หน้า 19.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์, 2524.

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรคุฎกุล. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,
2522.

วินิจ เจนนพกิจ. "ปัญหาการสูบบุหรี่ในกลุ่มประชากรต่าง ๆ," ใน รายงานการสัมมนา
เรื่อง การสูบบุหรี่และสุขภาพในประเทศไทย. หน้า 153. กรุงเทพฯ :
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, 2526. อัดสำเนา.

ส. วาสนา ประवालพฤษ์. "ทัศนคติในแง่ของจิตวิทยา," วัดผลการศึกษา. 2(2) :
1 - 6 ; กันยายน - ธันวาคม 2524.

สนอง อนุกุล. อันตรายของบุหรี่และวิถีเลิก. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมพลศึกษา, 2531.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. "การสูบบุหรี่และโรคมะเร็ง โปรแกรมการศึกษาและปัญหาการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม," สุขศึกษา. 2(7) : 10 ; กรกฎาคม - กันยายน
2522.

- ✓ **สุชา** จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. หลักการศึกษาคติวิทยาหลักการสอน.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพินิตยา, 2518.
- ✓ **สุชา** จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2521.
- ✓ **สุณีย์** อิศรากร. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถาน
สงเคราะห์หญิงปากเกร็ด, 2525.
- สุรีย์** จันทรโมลี. "การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักสูบบุหรี่," สุขศึกษา. 6(8) :
34 - 37 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2526.
- หมอชาวบ้าน, มุลินธิ.** คู่มือครูเพื่อการรณรงค์ให้โรงเรียนปลอดบุหรี่. โครงการรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มุลินธิหมอชาวบ้าน, 2533.
- ✓ **อารีรัตน์ พัฒนเพ็ญ.** ผลการทดลองให้ข้อมูลด้านอาชีพต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่ออาชีพ
อิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางละมุง จังหวัดชลบุรี.
ปริญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2525. อัดสำเนา.
- อัจนา** ชาวน์ประยูร. ประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่และการใช้แรงสนับสนุน
ทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตำรวจตระเวนชายแดน. วิทยานิพนธ์
วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- ✓ **อัปสร** เตียวตระกูลวัฒน์. ทัศนคติที่มีต่อยาเสพติดและปฏิกิริยาเชิงอัตนัยของนักศึกษาคู.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

- ✓ Allport, Gordon W. "The Handbook of Social Psychology," in The Nature of Attitudes and Attitude Change. p.142. Massachusetts : Welsley Publishing Co., 1978.
- Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling in Groups. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1963.
- Botvin, Gilbert J. and Eng Anna. "A Comprehensive School - Based Smoking Prevention Program," The Journal of School Health. 50(1) : 209 - 212 ; April, 1980.
- Deighton, Lee C. "Small Group Instruction," in The Encyclopedia of Education. p 631. New York : The Macmillan Company and Free Press, 1971.
- Durschmidt, Barbara J. "Self - Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," Dissertation Abstracts International. 38(3) : 3953-A ; January, 1977.
- Duryea, Elias J. and Martin. Gary L. "The Distortion Effect in Student Perceptions of Smoking Prevalence," The Journal of School Health. 51(2) : 115 - 118 ; February, 1981.
- ✓ Edward, Allen Louis. Techniques of Attitude Scale Construction. New York : Appleton - Century - Crofis, 1957.
- Evans, Richard I. and others. "Developing Data - Based Communication in School Psychological Research : Adolescent Smoking Prevention," Journal of Applied Social Psychology. 14(3) : 289 - 295 ; 1984.

Herrold, Kenenth F. "Evaluation and Research in Group Dynamic,"
in Educational and Psychological Measurement. p.492 - 504.
Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1952.

✓ Kiesler, Charles A. and others. Attitude Change. New York : John
Wiley and Sons, 1969.

Lex, James Joseph. "Attitude Change to Seminary Students Associated
with a Course in Group Dynamics," Dissertation Abstracts
International. 33(12) : 6093-A ; May, 1973.

✓ Newman, I.M. and others. "Attitudinal and Normative Factors
Associated with Adolescent Cigarette Smoking in Australia
and the United States of America : A Methodology to Assist
Health Education Planning," in Smoking and Health Bulletin.
p. 216. New York : Dell, 1983.

Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt, Richart and
Winston, 1970.

Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London :
Routhledge and Kegan Paul, 1966.

Perry, C.L. and others. "Peer Teaching and Smoking Prevention
Among Junior High Students," Adolescence XV. 58 : 277 -
281 ; 1980.

Roberts, Stephen. "Belief Assessment as a Component of Curriculum
Planning : Cigarette Smoking as an Example," The Journal
of School Health. 50(1) : 555 - 558 ; December, 1980.

Roger, Carl R. Encounter Group. New York : Harper and Row, 1970.

- Sasse, Connine R. Person to Person. Chas A. Bennett Co., Inc., 1975.
- Shaver, Kelly G. Principles of Social Psychology. Cambridge : Winthrop Publishers, 1977.
- ✓ Sherif, Caraly W. and Muzafer Sherif. Attitude : Ego Involvement and Change. New York : John Wiley and Sons, 1969.
- ✓ Thurstone, L.L. Attitude Measurement. Chicago : Rand Mc Nally and Company, 1970.
- ✓ _____ . "Attitude Can be Measure," in Reading in Attitude Theory and Measurement. p. 77. New York : John Wiley and Sons, 1967.
- Triandis, Harry C. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley and Sons, 1971.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม
3. แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูญพันธุ์

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1	การประชุมพิเศษ
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิก 3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม
ความคิดรวบยอด	<p>ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติงานควรทราบถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการต่าง ๆ ในกิจกรรมนั้น ๆ ตลอดจนการรู้จักสนิทสนมคุ้นเคยกันก่อนร่วมทำกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี เพื่อความสำเร็จของกิจกรรมนั้น ๆ</p>
กิจกรรม (1)	ประชุมพิเศษ
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องโสตทัศนศึกษา
อุปกรณ์	โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันและแจกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกทุกคน 2. ผู้ดำเนินการบอกจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมและอธิบายรายละเอียด บทบาท หน้าที่ของผู้ดำเนินการและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน 4. ปิดการประชุมพิเศษ

กิจกรรม (2)

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

ซิป - แขน - ชิ่ง

ฉลากรายชื่อสมาชิก

1. ให้สมาชิกนั่งเรียงเป็นวงกลม
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาว่า
 - ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูดว่า "ซิป" ให้บอกชื่อคนที่นั่งทางซ้ายมือ
 - ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูดว่า "แขน" ให้บอกชื่อคนที่นั่งทางขวามือ
 - ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูดว่า "ชิ่ง" ให้สมาชิกลุกเปลี่ยนที่นั่งกัน
ทุกคน
3. ผู้ดำเนินการจับฉลากเพื่อหาผู้กล้าหาญคนแรกที่จะมาชี้เพื่อนสมาชิก โดยเดินไปรอบ ๆ วง
4. ถ้าชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วบอกผิด สมาชิกผู้นั้นจะต้องเป็นผู้กล้าหาญคนต่อไป
5. เมื่อสมาชิกรู้จักกันทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลของกิจกรรม และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 2	เหตุโดย
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุพรี 2. เพื่อให้สมาชิกหาสาเหตุจุดใจที่ทำให้อยากสูบบุหรี่
ความคิดรวบยอด	การสูบบุหรี่ของบุคคลในสังคมนั้นจะเริ่มจากเด็กวัยรุ่น ซึ่งมีสาเหตุจุดใจหลายอย่างที่ทำให้เด็กวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องโสตทัศนศึกษา
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษ 2. ปากกา
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อบุพรี 2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อบุพรี 3. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษให้แก่สมาชิกและให้เขียนถึงสาเหตุจุดใจที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ 4. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุจุดใจที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ 5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง และเขียนสรุปบนกระดาน 6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นอยากสูบบุหรี่

ครั้งที่ 3 ไบยาที่เผาไหม้

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องความเป็นมาของ
บุหรีและสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี

ความคิดรวบยอด บุหรีเป็นสิ่งเสียดัด ในบุหรีจะประกอบด้วยสารพิษมากมายหลายชนิด

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ 1. วิดีโอเทป เรื่อง ไบยาที่เผาไหม้
2. กระดาษ
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่องไบยาที่เผาไหม้
2. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ให้แข่งขันกันตอบคำถาม 10 คำถาม โดย
ให้ออกไปเขียนคำตอบบนกระดานทีละคน ฟังสัญญาณเริ่มต้นและหมด
เวลาจากผู้ดำเนินการ คำถามมีดังนี้

1. ผู้ที่ปลูกต้นยาสูบชาติแรกเป็นชาวอะไร?
2. ผู้ที่ปลูกต้นยาสูบชาติแรกอาศัยอยู่ในประเทศอะไร?
3. สารพิษชนิดใดในบุหรีที่เป็นสารเสียดัด?
4. โรคร้ายที่เกิดจากการสูบบุหรีได้แก่โรคอะไรบ้างบอกมา 5 โรค?
5. สารพิษชนิดใดในบุหรีที่ทำให้ผู้สูบเป็นโรคมะเร็ง?
6. สารพิษชนิดใดในบุหรีที่ทำให้ผู้สูบเป็นโรคถุงลมโป่งพอง?
7. บุหรีกับซิการ์แตกต่างกันอย่างไร?
8. ในประเทศไทยมีผู้สูบบุหรีประมาณกี่คน?
9. สารพิษในบุหรีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมีอะไรบ้างบอกมา 5 อย่าง?
10. ปัจจุบันนี้ทั่วโลกมีคนตายเนื่องจากการสูบบุหรีจำนวนเท่าใด?

3. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง ไบยาที่เผาไหม้ให้นักเรียนทุกคนอ่าน

4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุป

เพิ่มเติม

เนื้อหาจากวิดีโอเทป เรื่อง ไบยาที่เผาไหม้

เนื้อหา

ชาวอินเดียแดง เป็นชนชาติแรกในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ปลูกต้นยาสูบและมีการสูบบุหรี่ก่อนชนชาติอื่น ๆ ต่อมามีคนไปพบเห็นและทดลองสูบบุหรี่จึงเกิดการเผยแพร่ไปในประเทศต่าง ๆ และได้มีผู้พยายามประดิษฐ์คิดค้นกรรมวิธีการปรุงแต่งรสชาติของยาสูบให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยนำมาทำตามกรรมวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การนำใบยาสูบไปทำการ "บ่มใบยา" แล้วนำมาหั่นฝอยเป็นเส้นยาว ๆ และประดิษฐ์กระดาษมวนเป็นเปลือกหุ้มโดยเฉาะ เรียกว่า "บุหรี่"
2. การนำใบยาสูบมาฉีกเป็นชิ้น ๆ ไม่หั่นฝอย แล้วมวนซ้อนกันเป็นท่อนโต ๆ หุ้มด้วยใบยาสูบ เรียกว่า "ซิการ์"
3. การนำใบยาสูบมาหั่นเป็นชิ้นเล็กบ้างหยาบบ้าง แล้วใช้มัดกลองด้วยไม้ท่อนไฟ แล้วจุดไฟสูบ เรียกว่า "ไปป์"

ปัจจุบันทั่วโลกมีคนตายประมาณ 2.5 ล้านคน เนื่องจากโรคที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ เช่น การเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมปอดโป่งพอง โรคหัวใจและหลอดเลือด ในประเทศไทยมีผู้สูบบุหรี่มากกว่า 10 ล้านคน และพบว่า มีผู้ชายสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิง อัตราการเกิดโรคมะเร็งปอดในผู้ชายสูงเป็นอันดับที่ 3 ของโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ บุหรี่ 1 มวนที่ถูกเผาไหม้จะมีสารประกอบต่าง ๆ อยู่มากมาย ประมาณ 4,000 ชนิด ซึ่งสารประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกายที่สำคัญ ได้แก่ นิโคติน ทาร์ (น้ำมันดิน) คาร์บอนมอนนอกไซด์ ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ไนโตรเจนไดออกไซด์ สารต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนระบบอื่น ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

นิโคติน

เป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ เป็นทั้งตัวกระตุ้น และกดประสาทส่วนกลาง นิโคตินจาก ควันบุหรี่ที่สูดเข้าไปในร่างกาย ส่วนใหญ่จะไปจับที่ปอด บางส่วนจับที่เยื่อหุ้มริมฝีปากและบาง ส่วนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งผลของนิโคตินนี้จะมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้น เร็ว หลอดเลือดหดตัว เพิ่มการสะสมไขมันในเส้นเลือด เนื่องจากนิโคตินมีฤทธิ์ที่เป็นตัว กระตุ้นและกดประสาท จึงทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีความรู้สึกว่าการขับเหงื่อไม่ถ่วงนอน และมี ความรู้สึกว่าการสูบบุหรี่ช่วยให้สมองปลอดโปร่งและลดภาวะเครียดจากปัญหาต่างๆได้ ซึ่งการสูบ บุหรี่นั้นจะช่วยในระยะสั้น ๆ เท่านั้น เพราะนิโคตินมีฤทธิ์กระตุ้นในระยะแรกและต่อมาก็จะมี ฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลางทำให้มีเมื่อย ง่วงนอน ไม่กระฉับกระเฉง สมองคิดช้า การ ตัดสินใจช้าลง จนทำให้ผู้สูบบุหรี่ต้องสูบบุหรี่เพื่อกระตุ้น จนเกิดอาการติดบุหรี่

ทาร์ (น้ำมันดิน)

เป็นสารที่ประกอบด้วยสารหลายชนิดเกาะกันเป็นสีน้ำตาล ซึ่งก่อให้เกิดการระคาย เคียงระบบทางเดินหายใจ อันเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง และมีเสมหะ ตลอดจนก่อให้เกิด โรคมะเร็งปอดและมะเร็งส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย

คาร์บอนมอนนอกไซด์

เป็นก๊าซที่เกิดขึ้นขณะที่มีการเผาไหม้ของบุหรี่ ซึ่งก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดออกซิเจน ภาวะ ที่มีก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในร่างกายมาก จะทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถนำออกซิเจนไป เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้อย่างพอเพียง ทำให้สมองขาดออกซิเจนจนเกิดอาการมึนงง อาจทำให้ หน้ามืดเป็นลมได้ สำหรับผู้ขับรถที่สูบบุหรี่ขณะขับรถ จะทำให้การตัดสินใจช้าลง ปฏิบัติการของ ร่างกายก็ช้าลง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ไฮโดรเจนไซยาไนด์

เป็นก๊าซที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ของบุงหรือเช่นเดียวกัน ก๊าซนี้สามารถทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมตอนต้น ซึ่งมีหน้าที่คอยขจัดความสกปรกจากฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่หายใจเข้าไป ทำให้กลไกการป้องกันโรคของร่างกายเสียไป นอกจากนี้สิ่งสกปรกที่เข้าไปนั้นจะเกาะติดหลอดลม ก่อให้เกิดการอักเสบเป็นแผลและเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ทำให้มีอาการไอเรื้อรังและมีเสมหะเป็นประจำ โดยเฉพาะในตอนเช้าจะมีเสมหะมากเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ไนโตรเจนไดออกไซด์

เป็นก๊าซที่อยู่ในควันบุงที่สามารถทำลายเยื่อหลอดลมและถุงลมปอด ทำให้ผนังถุงลมบางและโป่งพอง ถุงลมเล็ก ๆ หลายอันภายในปอดแตกรวมกันกลายเป็นถุงลมใหญ่ ทำให้มีจำนวนถุงลมน้อยลง พื้นที่ในการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอดลดลง นอกจากนี้ส่วนของถุงลมปอดที่โป่งพองออกคล้ายลูกโป่งจะกดเนื้อปอดส่วนดี ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ดังคนที่เป็นโรคถุงลมปอดโป่งพองจะมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก หอบเหนื่อย ไอเรื้อรัง ทำงานออกแรงไม่ได้จะมีอาการเหนื่อยหอบทันที โรคนี้เมื่อเป็นแล้วจะเกิดเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย และมีอาการทรมาณไปตลอดชีวิต การรักษาจะทำได้โดยทำให้อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทุเลาลงเท่านั้น เช่น การให้ยา การให้ออกซิเจน เป็นต้น ในรายที่มีการฉีกขาดของถุงลมปอดทำให้มีลมรั่วเข้าไปในช่องหุ้มปอด กดปอดทำให้ปอดแฟบ จะเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก หอบเหนื่อยมากอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สารกัมมันตภาพรังสี

ในควันบุงจะมีสารโพลีเนียม - 210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่ กัมมันตภาพรังสีของสารนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง ผู้ที่สูบบุหรี่ 40 มวนต่อวัน จะพบว่ามีสารดังกล่าวในปัสสาวะมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่า

แร่ธาตุต่าง ๆ

มีแร่ธาตุบางอย่าง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิกเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในยาสูบหลังจากการพ่นยาฆ่าแมลง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนิกเกิลทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่น ๆ จะกลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

- ครั้งที่ 4 คนกับบุหรี
- จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคร้ายต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่
- ความคิดรวบยอด การสูบบุหรี่เป็นการทำลายสุขภาพของตนเอง ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ
- เวลา 1 ชั่วโมง
- สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา
- อุปกรณ์ 1. กระดาดโปสเตอร์
2. สีสเมจิก
3. ขอบขวัญ
4. กาวลาเท็กซ์
- วิธีดำเนินการ 1. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม
2. แจกกระดาดโปสเตอร์พร้อมสีเมจิกแก่สมาชิก
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเกี่ยวกับโรคร้ายต่าง ๆ ที่มีต่อร่างกายอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ แล้วเขียนลงในกระดาดโปสเตอร์ให้มากที่สุด โดยใช้เวลา 5 นาที
4. ผู้ดำเนินการนำกระดาดโปสเตอร์แผ่นใหญ่ จำนวน 3 แผ่นไปติดไว้บนกระดาน
5. ผู้ดำเนินการอธิบายกติกาให้สมาชิกดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มหารายชื่อโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่เขียนไว้นั้นไปติดบนกระดาดโปสเตอร์ บนกระดาน แยกตามกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยใช้กาวลาเท็กซ์ และติดได้ทีละ 1 โรค ครั้งละ 1 คน ต่อแถวกันตามลำดับ ให้แต่ละกลุ่มฟังสัญญาณเริ่มและหมดเวลาจากผู้ดำเนินการ
6. ผู้ดำเนินการมอบขอบขวัญแก่กลุ่มที่ชนะคือคิดได้มากและถูกต้อง
7. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่องโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ให้สมาชิกทุกคนอ่าน
8. สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 5	ทำพิธี
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพิธีให้สมาชิกได้ทราบว่าสารพิษในบุหรี่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย 2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความแปรปรวนหน้าที่การทำงานของร่างกายทันทีในขณะที่สูบบุหรี่ 3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นผลกระทบต่อร่างกายทั้งของผู้สูบบุหรี่โดยตรงและบุคคลที่อยู่ข้างเคียงที่ได้รับควันบุหรี่
ความคิดรวบยอด	ควันบุหรี่จะประกอบไปด้วยสารพิษต่าง ๆ มากมาย ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายของผู้สูบเองและบุคคลที่อยู่ข้างเคียง
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องโสตทัศนศึกษา
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องวัดความดันโลหิต 2. บุหรี่ 3. หลอดฉีดยาพลาสติก 4. สำลี 5. นาฬิกาจับเวลา
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัคร 3 คน ทำการทดลองพิธีสูบบุหรี่ที่มีอยู่ในบุหรี่โดยใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ได้แก่ หลอดฉีดยาพลาสติก สำลี บุหรี่ ทำการทดลองโดยใช้สำลีพันปลายบุหรี่ แล้วเสียบไว้ที่ปาก กระบอกหลอดฉีดยา สูบอากาศเข้า-ออกในกระบอกฉีดยาจนบุหรี่หมดมวน 2. หลังจากการทดลองสิ้นสุดลงให้สมาชิกทุกคน ดูที่ปากกระบอกหลอดฉีดยา จะมีสารทาร์เหนียว ๆ สีน้ำตาลติดอยู่ ซึ่งเช่นเดียวกับปอดคนเรา เมื่อสูบบุหรี่เข้าไปก็เท่ากับนำสารทาร์ที่มีพิษต่อร่างกายเข้าไปในปอด ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลง

3. ผู้ดำเนินการเชิญแขกรับเชิญ 2 คน ซึ่งเป็นบุคคลภายนอกทดลอง
สันทนาการ 1 มวน
4. ให้สมาชิกทั้งหมดเป็นผู้สังเกตการณ์
5. ก่อนให้แขกรับเชิญ 2 คน สันทนาการ ผู้ดำเนินการทำการวัดความดัน
โลหิต และตรวจนับชีพจรของสมาชิกทั้งผู้สันทนาการและผู้สังเกตการณ์
6. ให้เวลาแขกรับเชิญ 2 คน สันทนาการ 1 มวนจนหมดโดยสุบ
อย่างต่อเนือง
7. วัดความดันโลหิตและตรวจนับชีพจรของสมาชิกทุกคน หลังจากที
แขกรับเชิญทั้ง 2 คน สันทนาการหมดมวน
8. เปรียบเทียบความแตกต่างผลการวัดความดันโลหิตและการตรวจนับ
ชีพจรก่อนและหลังการสันทนาการ
9. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความรู้สึกและสรุป
10. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแปรปรวนหน้าที่การทำงาน
ของร่างกายในขณะที่สันทนาการ

- ครั้งที่ 6 บุหรี่กับชีวิต
- จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกรู้สึกกลัวพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ
- ความคิดรวบยอด บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษหลายอย่างที่ก่อให้เกิดโรคร้ายทำลายสุขภาพ
และชีวิต
- เวลา 1 ชั่วโมง
- สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา
- อุปกรณ์ วิดีโอเทป การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่
1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทป "การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุ
เนื่องมาจากการสูบบุหรี่" และต้องนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล
 2. แจกกระดาษเปล่าให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่
ตนเองประทับใจมากที่สุดจากการดูวิดีโอเทปเรื่องดังกล่าว
 3. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
จากสิ่งที่ตนเขียนไว้
 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง
 5. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกของตนเองจากการดูวิดีโอเทป
 6. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม
 7. ผู้ดำเนินการมอบไข่ไก่ซึ่งตกแต่งด้วยลวดลายต่าง ๆ ให้แก่สมาชิก
คนละ 1 ฟอง และชี้แจงให้สมาชิกทราบว่าตั้งแต่รับไข่ไปแล้วไม่ว่า
สมาชิกจะไปที่ไหนต้องนำไข่นี้ไปด้วยทุกแห่งโดยห้ามทำแตก แล้วนำมา
คืนในวันร่วมกิจกรรมครั้งที่ 7

เนื้อหาจากวิดีโอเทป เรื่อง การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่

เนื้อหา จากวิดีโอเทปเรื่อง การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ คนไทยไม่ต่ำกว่า 10 ล้านคน สูบบุหรี่ บุหรี่ถูกใช้เป็นสิ่งคลายเครียด เป็นเพื่อนยามเหงาและเกิดเป็นความเคสชิน ติดเป็นนิสัย ในปีหนึ่ง ๆ มีคนตายและเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุเนื่องมาจากการสูบบุหรี่หลายแสนคน นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังทำให้สิ้นเปลืองเงินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การสูญเสียคุณภาพของคนจากการเจ็บป่วย ตลอดจนการเป็นแบบอย่างแก่เด็กในการเลียนแบบ ซึ่งจะนำไปสู่การเสพยาเสพติดชนิดร้ายแรง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อคนอื่น ภรรยา ลูก หรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียง ถึงเวลาหรือยังที่เราจะงดสูบบุหรี่เพื่อตัวท่านเองและเพื่อเคารพซึ่งสิทธิของบุคคลอื่น บุหรี่แม้เพียงมวนเดียวก็มีอันตรายทั้งผู้สูบและผู้ที่อยู่ใกล้ติด บุหรี่ที่จุดสูบแต่ละมวนจะมีผลกระทบต่อปอด หัวใจ และหลอดเลือด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายทันทีที่คนสูบบุหรี่ เครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ทดสอบทางด้านร่างกาย ซึ่งให้เห็นว่าบุหรี่ไม่ได้ช่วยในการคลายเครียด กลับก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบอย่างเรื้อรัง จะเห็นได้ว่าบุหรี่ก่อให้เกิดผลเสียมากมายทั้งด้านสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการสูญเสียด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ได้ และจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยเพราะบุหรี่ เป็นคนไข้โรงพยาบาลรามาศิบติ เป็นมะเร็งปอด สูบบุหรี่ เพราะคิดว่าโก้ สู้วันละ หนึ่งซองครึ่งถึงสองซอง สูบประมาณ 40 ปี ปัจจุบันอายุ 60 ปี ได้บอกว่า ถ้าย้อนเวลาได้จะไม่ยอมแตะต้องบุหรี่อย่างเด็ดขาด
2. นายสุข มีชนะ เป็นโรคถุงลมโป่งพอง และหลอดลมอักเสบ บุหรี่ที่สูบใช้ยาจุน มวนเองสูบมา 40 ปี ปัจจุบันอายุ 57 ปี มีอาการเหนื่อยหอบ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
3. นายกวาง แซ่ด่าน อายุ 77 ปี เป็นโรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ และปอดขวม สูบมาเป็นเวลา 30 ปี สู้วันละ 3 ซอง ได้เลิกสูบมา 2 ปีแล้ว แต่ก็หลีกเลี่ยง

โรคร้ายไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจไปตลอดชีวิต พุดไม่ได้เพราะไม่มีเสียง แต่รับรู้การสนทนาได้

4. นายกมล จาตะเกษม อายุ 70 ปี เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 15 ปี เพราะอยากลองและเพื่อนชวน สูบวันละ 2 ซอง สูบมา 40 ปี มีอาการหอบเหนื่อยง่ายต้องให้ออกซิเจนตลอดเวลา

5. พ.ต.ต.สุนทร รักตะบุตร อายุ 54 ปี แต่งงานมีครอบครัวมีบุตร 2 คน รับราชการในตำแหน่งรองผู้กำกับการอำนวยการ 3 กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน และปฏิบัติราชการลับในประเทศที่ 3 ท่านสูบบุหรี่ 40 - 50 มวนต่อวัน ในช่วงปี 2503-2516 เป็นระยะเวลาประมาณ 13 ปี พออายุ 45 ปี จึงเริ่มมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคถุงลมปอดโป่งพองหายใจลำบาก เหนื่อย ๆ ก็หมดสติ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากสารที่มีอยู่ในควันบุหรี่เข้าไปทำลายเยื่อผนังของปอด พ.ต.ต.สุนทร เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 15 ปี โดยเห็นเพื่อนสูบแล้วสูบตาม เพราะนึกว่าเป็นของโก้เก๋ก็เลยสูบตลอดมา ในระยะแรกก็สูบน้อยต่อมากก็สูบบ่อยขึ้น บุหรี่ที่สูบเป็นบุหรี่ก้นกรอง แต่ก็ไม่สามารถช่วยป้องกันโรคนี้ได้ ในปี 2529 อาการทรุดมากต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย เดิน 5-6 ก้าว ก็มีอาการเหนื่อยหอบ จนทำให้ต้องลาออกจากราชการ ความหวังที่จะหายจากโรคไม่มีเลย "โรคนี้เป็นโรคที่ทรมาณ เป็นมะเร็งปอดจะดีกว่า เพราะรู้วันตาย แต่โรคนี้ไม่ตาย แต่ต้องทรมาณอีกหลายปี ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตพังหมด ท้อแท้ อยากทำลายตัวเอง ถ้าไม่อยากเป็นเช่นนี้เลิกสูบบุหรี่เสียเถอะครับ"

ครั้งที่ 7	หอบผื่น
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรักและห่วงใยชีวิตตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตัวเอง
ความคิดรวบยอด	บุคคลทุกคนล้วนต้องการความสุข สมหวังในชีวิตทุกคน ดังนั้นในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นก็ต้องรักษาชีวิตให้ดีที่สุด เพื่อจะได้มีชีวิตที่มีค่าสำหรับตนเองและผู้อื่น
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องโสตทัศนศึกษา
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไข่ไก่จำนวน 15 ฟอง ตกแต่งด้วยลวดลายต่าง ๆ 2. วิทยุเทป 1 เครื่อง พร้อมตลับเทปเพลงหนอฮากจะเป็นอะไร 3. รูปภาพเด็กสดใส 4. ข่าวกว และรูปภาพคนป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคนแล้วว่าได้นำไข่ไปที่ไหนและปฏิบัติต่อไข่นั้นอย่างไร 2. ผู้ดำเนินการแจกภาพเด็กที่หน้าตาสดใสให้แก่สมาชิกทุกคนได้ดู พร้อมทั้งเปิดเพลงหนอฮากจะเป็นอะไร 3. ผู้ดำเนินการแจกข่าวและรูปผู้ป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ให้แก่สมาชิก 4. ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อข่าวและภาพผู้ป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ 5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง 6. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 8 มัจจุราชสีเทา

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่

ความคิดรวบยอด การสูบบุหรี่เป็นการนำสารพิษต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย และก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย บุหรี่จึงไม่มีประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์

1. ชิ้นส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งทำด้วยกระดาษแข็ง เป็นรูปคนที่มีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมบูรณ์
2. อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เป็นของจริง และเกิดโรคร้ายต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ ได้แก่ มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง

(ขอืมจากแผนกพยาธิวิทยาโรงพยาบาลจุฬา)

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินการแจกชิ้นส่วนอวัยวะของร่างกายคนที่สมบูรณ์ ให้แก่สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ชิ้น
3. ให้สมาชิกนำชิ้นส่วนที่ได้มาต่อกันให้เป็นรูปคนที่มี่ร่างกายสมบูรณ์
4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูอวัยวะของร่างกายที่เป็นของจริง และเกิดโรค อันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ ได้แก่ มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง และผู้ดำเนินการแจกอวัยวะดังกล่าวให้แก่สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม
5. ให้แต่ละกลุ่มนำอวัยวะที่เกิดจากโรคร้ายนั้นไปต่อในรูปภาพคนอีกภาพหนึ่ง
6. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูภาพทั้ง 2 ภาพคือ ภาพคนที่มี่ร่างกายสมบูรณ์ กับภาพคนที่มี่สุขภาพไม่ดี เนื่องจากโรคร้ายจากการสูบบุหรี่

7. ผู้ดำเนินการแจกของคำสั่งให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ซอง และให้ทำตามคำสั่งในซองที่แจกให้ เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกนำสิ่งที่ตนเขียนตามคำสั่งในซองมาแต่งให้เป็นเรื่องราว 1 เรื่อง
- ซองที่ 1 ให้ตั้งชื่อคนในภาพที่ 1 พร้อมกับบรรยายสุขภาพของเขาด้วย
- ซองที่ 2 ให้บรรยายถึงการรักษาสุขภาพของเขาในอดีตและปัจจุบัน
- ซองที่ 3 ให้บรรยายความรู้สึกของเขามที่มีต่อสุขภาพร่างกายของเขา
- ซองที่ 4 คนในรูปที่ 2 เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเขา พร้อมกับบรรยายความรู้สึกของเขา
- ซองที่ 5 ให้บรรยายสาเหตุที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไป
- ซองที่ 6 ให้บรรยายว่าต่อไปในอนาคตเขาจะเป็นอย่างไร
- ซองที่ 7 ให้บรรยายว่าจะทำอย่างไรเพื่อรักษาสุขภาพของเราให้ดีที่สุด
8. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลให้กลุ่มใหญ่ฟัง
9. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 9	เรื่องเมินไม่มอง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบุหรี่ 2. เพื่อให้สมาชิกต่อต้านบุคคลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ความคิดรวบยอด	คว้นบุหรี่ปะกอบด้วยสารพิษต่าง ๆ มากมาย ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่และบุคคลข้างเคียง ดังนั้นคนจำนวนมากที่ไม่สูบบุหรี่และต้องการอากาศบริสุทธิ์ จึงต่อต้านบุคคลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องโสตทัศนศึกษา
อุปกรณ์	เอกสารเนื้อเรื่องบทบาทสมมติเรื่อง "เมินไม่มอง"
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติโดยให้สมาชิกอ่านเนื้อเรื่องและเตรียมตัวแสดงบทบาทตามที่กำหนดให้ 2. ให้สมาชิกอาสาสมัครแสดงบทบาทตามเรื่องที่กำหนดให้ 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ

เอกสารที่แจกให้ผู้แสดงบทบาท เรื่อง เมีนไม่มอง

ปีนี้ทางโรงเรียนจะมีการจัดแข่งขันกีฬาขึ้น นักเรียนทุกคนจะต้องอยู่ประจำสีที่ทางโรงเรียนจัดให้ แต่ละสีจะมีการเลือกประธานสีและรองประธานสี วิชัยซึ่งเป็นนักเรียน ม.1/10 เป็นผู้มีรูปร่างสูงใหญ่ เสียงดังและมนุษยสัมพันธ์ ก็ได้รับเลือกให้เป็นรองประธานสีม่วง มีหน้าที่ซ่อมเชียร์กีฬา วิชัยมีความสามารถนำซ่อมเชียร์กีฬาได้ดี สมาชิกสีม่วงหลายคนชื่นชมตัววิชัย วิชัยจึงกลายเป็นผู้มีชื่อเสียงในโรงเรียน เป็นที่รู้จักของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ด้วย อยู่มาวันหนึ่งหลังจากกินข้าวกลางวันเสร็จแล้ว วิชัยก็ได้ไปทำธุระที่ห้องน้ำ ที่ห้องน้ำวิชัยก็ได้พบกับเพื่อนรุ่นพี่ชื่อสมปอง สมปองและเพื่อน ๆ ชั้น ม.5 หลายคนได้ลอบบุกรุกอย่างสนุกสนาน สมปองก็ได้ทักทายเป็นขำขันและได้ยื่นบุกรุกให้วิชัย เพื่อน ๆ ของสมปองก็ได้คะยั้นคะยอให้วิชัยลองลอบบุกรุก โดยสมปองได้บอกกับวิชัยว่าลูกผู้ชายต้องลอบบุกรุกเป็น ลอบบุกรุกแล้วทำให้สดชื่นสบายใจ เพื่อนของสมปองคนหนึ่งได้กล่าวว่า บุกรุกที่เห็นเป็นของนอกด้วยนะ ใก้ไปเลย วิชัยก็ได้หยิบบุกรุกที่สมปองยื่นให้มาลองลอบดู หลังจากนั้นเป็นต้นมา วิชัยได้แอบไปลอบบุกรุกในห้องน้ำเป็นประจำในช่วงพักกลางวันและวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นนิสัยฝึกสอน สอนอยู่ อยู่มาวันหนึ่งหลังจากโรงเรียนเลิกแล้ว วิชัยได้กลับบ้านพร้อมกับสมปองโดยนั่งรถเมล์สาย 18 ซึ่งวิชัยและสมปองนั้นบ้านไปเส้นทางเดียวกัน บนรถเมล์วิชัยและสมปองยืนอยู่ทางประตูด้านหลังรถเมล์ วิชัยและสมปองก็ได้หยิบบุกรุกขึ้นมาลอบบนรถเมล์คันเดียวกันนี้ มีนักเรียนหญิง ม.1 ซึ่งยืนอยู่ใกล้ ๆ กับสมปองและวิชัย 5 คน คำนับบุกรุกซึ่งลอยอยู่ในอากาศ ไปกระทบกับใบหน้าของนักเรียนทั้ง 5 คน ซึ่งนักเรียนหญิงทั้ง 5 คน รู้สึกรำคาญมาก นิดาซึ่งเป็นหนึ่งในจำนวนนักเรียนหญิง 5 คน เป็นสมาชิกสีม่วงเช่นเดียวกับวิชัย ได้แสดงท่าทางรังเกียจวิชัยอย่างมาก นิดาได้บอกกับเพื่อน ๆ ทั้ง 4 คนว่า วิชัยเป็นรองประธานเชียร์สีม่วง เมื่อเราเห็นพฤติกรรมเช่นนี้เรารังเกียจอย่างมาก นิดากล่าวว่า วิชัยเป็นคนที่ทำลายอากาศ ทำให้อากาศเป็นพิษและมีความพิษที่ทำลายสุขภาพของผู้อื่น

ต่อมาเมื่อมีการซ่อมเชียร์ นิดาก็ไม่ให้ความร่วมมือจะนั่งเฉยและรังเกียจวิชัยอย่างมาก ข่าวพฤติกรรมการลอบบุกรุกของวิชัยได้แพร่กระจายไปทั่วโรงเรียน ทำให้นักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นสมาชิกสีม่วงด้วยกันพากันรังเกียจวิชัยอย่างมาก และต่อต้านวิชัยโดยไม่ให้ความร่วมมือ

ในการซ้อมเชียร์กีฬา ผลการแข่งขันกีฬาประจำปีนี้ สีม่วงซึ่งเคยได้รับรางวัลกองเชียร์ดีเยี่ยม มาตลอด ปีนี้สีม่วงพ่ายแพ้อย่างยับเยิน วิชัฏถูกนักเรียนพากันรังเกียจและไม่คบเป็นเพื่อนด้วย วิชัฏรู้สึกอ้างว้างหงอยเหงามาก

บทบาทของวิชัฏ

สมมติฉันคือวิชัฏ เป็นนักเรียนชั้น ม.1/10 มีรูปร่างสูงใหญ่ เสียงดัง มนุษย์ล้มพันชาติ ฉันได้รับเลือกให้เป็นรองประธานสีม่วง มีหน้าที่ซ้อมเชียร์กีฬา ฉันนำซ้อมเชียร์กีฬาได้ดี และได้รับคำชมจากสมาชิกสีม่วงหลายคน หลังกินข้าวกลางวันเสร็จแล้วฉันได้ไปทำธุระในห้องน้ำ

สมปองและเพื่อน ๆ ชั้น ม.5 ได้ยื่นบะหรีให้ฉันลองสูบ ฉันได้ลองสูบบะหรี หลังจากนั้นเป็นต้นมา ฉันมักจะไปสูบบะหรีในห้องน้ำเป็นประจำในช่วงพักกลางวัน หลังจากกินข้าวกลางวันแล้วบ้าง อยู่มาวันหนึ่งหลังโรงเรียนเลิก ฉันได้นั่งรถเมล์สาย 18 กลับบ้านพร้อมกับสมปอง ฉันและสมปองยืนสูบบะหรีอยู่ตรงประตูบันไดหลังของรถเมล์ ข่าวพฤติกรรมกรรมการสูบบะหรีของฉันถูกกระจายไปทั่วโรงเรียน ฉันได้รับการรังเกียจจากเพื่อน ๆ ในโรงเรียนมาก ฉันรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยวมาก

บทบาทของสมปอง

สมมติฉันคือสมปอง เป็นนักเรียนชั้น ม.5 กำลังสูบบะหรีกับเพื่อน ๆ ที่ห้องน้ำ วิชัฏได้มาเข้าห้องน้ำและพบกับฉัน ฉันได้ยื่นบะหรีให้วิชัฏลองสูบ และได้ออกกับวิชัฏว่าลูกผู้ชายต้องสูบบะหรีเป็น สูบบะหรีแล้วทำให้สดชื่นสบายใจ ตอนเย็นโรงเรียนเลิกฉันได้กลับบ้านพร้อมกับวิชัฏ โดยนั่งรถเมล์สาย 18 ฉันกับวิชัฏยืนสูบบะหรีอยู่ตรงบันไดหลังของรถเมล์

บทบาทของเพื่อนของสมปอง

สมมติฉันคือเพื่อนของสมปองเรียนอยู่ชั้น ม.5 กำลังสูบบะหรีอยู่หน้าห้องน้ำอย่างสนุกสนานและได้คะยั้นคะยอให้วิชัฏลองสูบบะหรี

บทบาทของเพื่อนของสมปองคนหนึ่ง

สมมติฉันคือเพื่อนของสมปองเรียนอยู่ชั้น ม.5 ฉันเคยยื่นข้อเสนอให้วิชัยสูบบุหรี่และได้กล่าวว่าบุหรี่นี้เป็นของนอกด้วยนะ โก้ไปเลย

บทบาทของนักเรียนหญิง 5 คน

สมมติฉันคือนักเรียนหญิง 5 คน เป็นนักเรียนชั้น ม.1 ยืนอยู่ใกล้ ๆ กับสมปองและวิชัย ควันบุหรี่ปั้ววิชัยและสมปองสูบลอยมากกระทบกับใบหน้าของพวกฉันทั้ง 5 คน พวกฉันรู้สึกรำคาญมาก

บทบาทของนิดา

สมมติฉันคือ นิดา เป็นคนหนึ่งในจำนวนนักเรียนหญิง 5 คน ฉันเป็นสมาชิกสีม่วงเช่นเดียวกับวิชัย ฉันแสดงท่าทางรังเกียจวิชัยอย่างมาก ฉันบอกกับเพื่อน ๆ ทั้ง 4 คนว่า วิชัยเป็นรองประธานสีม่วง เมื่อเราเห็นพฤติกรรมเช่นนี้เรารังเกียจอย่างมาก และกล่าวว่าวิชัยเป็นผู้ทำลายอากาศ ทำให้อากาศมีควันพิษทำลายสุขภาพของผู้อื่น และเมื่อมีการซ้อมเชียร์กีฬาฉันไม่ให้ความร่วมมือโดยฉันจะนั่งเฉย ฉันแสดงท่าทางรังเกียจวิชัยอย่างมาก

ครั้งที่ 10	ปฏิเสธอย่างไรดีนะ
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้สมาชิกใช้เทคนิคปฏิเสธแบบต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่มีการหยิบยื่นบุหรี่ให้สูบ
ความคิดรวบยอด	สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่คือกลุ่มเพื่อน ดังนั้นการฝึกให้ใช้เทคนิคการปฏิเสธแบบต่าง ๆ จะสามารถป้องกันการริเริ่มสูบบุหรี่ได้
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องโสตทัศนศึกษา
อุปกรณ์	1. เอกสารเนื้อเรื่องบทบาทสมมติการปฏิเสธที่จะรับบุหรี่มาสูบ 2. บุหรี่
วิธีดำเนินการ	1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้อ่านเนื้อเรื่องและเตรียมตัวแสดงบทบาทตามที่กำหนดให้ ส่วนสมาชิกที่เหลือให้เป็นผู้สังเกตการณ์ 2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และให้นักเรียนระดมความคิดในการใช้เทคนิคปฏิเสธแบบต่าง ๆ ที่จะรับบุหรี่มาสูบ 3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เคยมีผู้หยิบยื่นบุหรี่ให้สูบ และวิธีการที่ใช้ในการปฏิเสธให้กลุ่มใหญ่ฟัง 4. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

สถานการณ์สมมติ

ต้อมเป็นเด็กจังหวัดตรัง คุณพ่อคุณแม่เป็นนักธุรกิจมีฐานะร่ำรวยมาก คุณพ่อคุณแม่ได้ซื้อบ้านที่กรุงเทพฯ ให้ต้อมและโต้งซึ่งเป็นพี่ชายของต้อมได้อยู่เพื่อเรียนหนังสือ โต้งเป็นนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เรียนอยู่ชั้น ม.4 ส่วนต้อมเรียนอยู่ชั้น ม.1 โรงเรียนเดียวกันกับพี่ชาย โต้งและต้อมใช้ชีวิตอย่างอิสระเสรีมาก สองพี่น้องไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ ตอนเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน โต้งและต้อมจะชวนเพื่อน ๆ ในโรงเรียนมาสนุกสนานเฮฮาที่บ้านทุกวัน ส่วนวันเสาร์ วันอาทิตย์ก็จะชวนเพื่อน ๆ ไปดูหนัง ไปสถานดิสนีย์ และไปเล่นสนุกเกอร์

ในงานเลี้ยงวันเกิดของโต้ง โต้งและต้อมได้ชวนเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนมาสนุกสนานเฮฮาที่บ้าน มีอาหารต่าง ๆ มากมายและเครื่องดื่ม พร้อมทั้งเปิดเพลงเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน ในขณะที่แก๊งซึ่งเป็นเพื่อนกับโต้งก็ได้นำบุหรีขึ้นมาสูบ ต้อมซึ่งไม่เคยสูบบุหรีเห็นแก๊งสูบก็นึกอยากลองสูบบ้าง จึงได้หยิบบุหรีขึ้นมาสูบ พร้อมกับส่งให้เพื่อน ๆ ทีละคน

โดยได้ยื่นให้กับนพ นพได้มองหน้าต้อมพร้อมกับพูดว่า "เธอคิดว่า ฉันควรจะสูบบุหรีเป็นเพื่อนเธอหรือ" แต่นพก็ไม่ได้หยิบบุหรีขึ้นมาสูบ

ต่อมาต้อมได้ยื่นบุหรีให้กับแดง แดงได้พูดกับต้อมว่า "เราเป็นเพื่อนสนิทกันมากนะ แต่คงไม่ได้หมายความว่า ฉันต้องชอบบุหรีเหมือนเธอใช่ไหม"

ต่อจากนั้นต้อมก็เดินไปหาชาย และได้ยื่นบุหรีให้กับชาย ชายได้พูดกับต้อมว่า "ฉันไม่ชอบกลิ่นและควันบุหรี"

ต้อมได้เดินไปหาหนึ่ง หนึ่งได้จับมือต้อมแล้วพูดว่า "เธอจะเห็นด้วยกับฉันไหม ถ้าฉันจะไม่สูบบัน"

เพื่อน ๆ ของต้อมก็ได้อยู่สนุกสนานกันจนถึงเวลา 16.30 น. จึงได้ขอตัวกลับก่อน ส่วนเพื่อนของโต้งยังคงสนุกสนานกันต่อและมีที่ท่าว่าจะอยู่อีกนาน

บทบาทของโต้ง

ฉันคือโต้ง เป็นคนจังหวัดตรัง พ่อแม่ซื้อบ้านที่กรุงเทพฯ ให้ฉันอยู่กับต้อมเพียง 2 คน ฉันเรียนอยู่ชั้น ม.4 ฉันไม่ตั้งใจเรียน หลังเลิกเรียนของทุกวัน ฉันจะชวนเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน มาสนุกสนานเฮฮาที่บ้าน ส่วนวันเสาร์ วันอาทิตย์ ฉัน ต้อม และเพื่อน ๆ ของฉันก็จะไปที่สวน ดิสโก้เธค ไปดูหนัง และไปเล่นสนุกเกอร์ ในวันเกิดของฉัน ฉันได้จัดงานเลี้ยงที่บ้าน ฉันและ เพื่อน ๆ ได้สับบุรีและเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน

บทบาทเพื่อนของโต้ง

ฉันคือเพื่อนของโต้ง เรียนอยู่ชั้น ม.4 หลังเลิกเรียนตอนเย็น ฉันได้ไปสนุกสนานเฮฮา ที่บ้านของโต้งในวันเสาร์ และอาทิตย์ ฉันก็ไปดูหนัง ไปสถานดิสโก้เธค และไปเล่นสนุกเกอร์ กัน ในงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของโต้ง พวกฉันได้สับบุรีและเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน

บทบาทของเก้ง

ฉันคือเก้ง เป็นเพื่อนกับโต้ง ในงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของโต้ง ในขณะที่กำลังเต้นรำ กันอย่างสนุกสนาน ฉันก็ได้หิบบุรีขึ้นมาสูบ

บทบาทของต้อม

ฉันคือต้อม เป็นคนจังหวัดตรัง พ่อแม่ซื้อบ้านที่กรุงเทพฯ เพื่อให้ฉันและโต้งได้อยู่เพื่อ เรียนหนังสือ ฉันเรียนอยู่ชั้น ม.1 โรงเรียนเดียวกับพี่ชายของฉัน ฉันไม่ตั้งใจเรียน หลัง เลิกเรียนทุกวันฉันจะชวนเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนมาสนุกสนานเฮฮาที่บ้านของฉันในวันหยุดเสาร์ และอาทิตย์ ฉันมักจะไปดูหนัง ไปเล่นสนุกเกอร์และไปสถานดิสโก้เธค ในงานเลี้ยงฉลองวัน เกิดของโต้ง ฉันชวนเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนมาสนุกสนานเฮฮาด้วยกัน ในขณะที่ทุกคนกำลังเต้นรำกัน อย่างสนุกสนาน ฉันได้หิบบุรีขึ้นมาสูบ และฉันก็ได้ยื่นบุรีให้กับเพื่อน ๆ ของฉันทีละคน โดย ฉันยื่นให้กับนม ให้กับแดง ให้กับชาย และฉันได้เดินไปหาหนึ่ง แล้วยื่นบุรีให้กับหนึ่ง

บทบาทของนพ

ฉันคือ นพ เป็นนักเรียนชั้น ม.1 เรียนอยู่ห้องเดียวกับต้อม ฉันได้ไปงานฉลองวันเกิดของโต้งพี่ชายต้อม ในขณะที่กำลังเต้นรำกันอย่างสนุกสนานตามจังหวะเพลงอันเร่าร้อน ต้อมก็ได้ยื่นบุหรี่ให้ฉันสูบ ฉันได้มองหน้าต้อมและพูดกับต้อมว่า "เธอคิดว่าฉันควรจะสูบบุหรี่เป็นเพื่อนเธอหรือ" แล้วฉันก็ไม่ได้หยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ

บทบาทของแดง

ฉันคือแดง เป็นนักเรียนชั้น ม.1 เรียนอยู่ห้องเดียวกับต้อม ฉันไปงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของโต้งพี่ชายต้อม ในขณะที่กำลังเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน ต้อมก็ได้ยื่นบุหรี่ให้ฉันสูบ ฉันได้พูดกับต้อมว่า "เราเป็นเพื่อนสนิทกันมานาน แต่คงไม่ได้หมายความว่าฉันต้องชอบบุหรี่เหมือนเธอใช่ไหม"

บทบาทของชาย

ฉันคือชาย เป็นนักเรียนชั้น ม.1 เรียนอยู่ห้องเดียวกับต้อม ฉันไปงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของโต้งพี่ชายต้อม ในขณะที่กำลังเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน ต้อมได้ยื่นบุหรี่ให้ฉันสูบ ฉันได้พูดกับต้อมว่า "ฉันไม่ชอบกลิ่นและควันบุหรี่"

บทบาทของหนึ่ง

ฉันคือหนึ่ง เป็นนักเรียนชั้น ม.1 เรียนอยู่ห้องเดียวกับต้อม ฉันไปงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของโต้งพี่ชายต้อม ในขณะที่กำลังเต้นรำกันอย่างสนุกสนาน ต้อมได้ยื่นบุหรี่ให้ฉันสูบ ฉันจับมือต้อมแล้วพูดว่า "เธอจะเห็นด้วยกับฉันไหม ถ้าฉันจะไม่สูบบุหรี่"

ครั้งที่ 11 คนทันสมัยไม่ลุ่มพู่

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกไม่สนใจที่จะลุ่มพู่

ความคิดรวบยอด ได้มีการพิสูจน์ทางวิชาการแล้วว่า การลุ่มพู่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
ดังนั้นจึงควรสร้างทัศนคติ และค่านิยมให้เยาวชนเลิกสนใจที่จะลุ่มพู่

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ วีดิโอเทป เรื่อง คนทันสมัยไม่ลุ่มพู่

- วิธีดำเนินการ
1. ให้สมาชิกดูวีดิโอเทป เรื่อง คนทันสมัยไม่ลุ่มพู่
 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากการดูวีดิโอเทป เรื่องดังกล่าว
 3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนเรียงความกลุ่มละ 1 เรื่อง ในหัวข้อเรื่อง "ข้าพเจ้าไม่ลุ่มพู่ เพราะ..."
 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอ่านเรียงความของกลุ่มตน ให้กับสมาชิกกลุ่มใหญ่ฟัง
 5. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหาจากวิดีโอเทปเรื่อง คนทันสมัยไม่สูบบุหรี่

เนื้อหา จากวิดีโอเทปเรื่อง คนทันสมัยไม่สูบบุหรี่

ดูเหมือนว่าขณะนี้ประเทศอุตสาหกรรม ซึ่งในขั้นต้นได้มีส่วนในการแพร่ขยายนิสัยอันเลวร้ายนี้ออกสู่ชาวโลกโดยไม่รู้ตัว ได้หันกลับมาแก้ตัวใหม่แล้ว ในขณะนี้การติดต่อสื่อสารด้านความคิดข่าวสารและภาพระหว่างประเทศเป็นไปด้วยความรวดเร็วฉับไว ประเทศอุตสาหกรรมเหล่านี้เองที่ เป็นผู้เผยแพร่กระจายความรู้ว่าสังคมที่คละคลั่งไปด้วยควันบุหรี่ เป็นสังคมที่ล้าหลังไม่ทันสมัย สังคมที่ปลอดบุหรี่ต่างหากจึงเป็นสังคมที่น่าสมัย ก้าวตามแฟชั่นใหม่ล่าสุด และสมควรที่สังคมอื่น ๆ จะเจริญรอยตาม สมัยนี้หากอยากเป็นคน "ทันสมัย" ก็ต้องเลือกที่จะรักษาสุขภาพประเทศอุตสาหกรรมจำนวนมากขึ้น กำลังสนับสนุนการมีสุขภาพดีดังกล่าวนี้ บุคคลที่มีชื่อเสียงด้านต่าง ๆ ของเมืองไทยก็ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดังนี้

พลตรีจำลอง ศรีเมือง ได้กล่าวว่า เคยคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งเทห์ แต่ปัจจุบันเลิกคิดและเลิกสูบบุหรี่มานานแล้ว เพราะว่าเหม็น และคนใกล้ชิดก็รำคาญ และทำให้เสียเงินโดยใช่เหตุ และเป็นภาระต้องคอยพกพาไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่

หนุ่มเล็ก นักร้องชื่อดัง กล่าวว่า การสูบบุหรี่เป็นการทำลายปอด และไม่ใช่สิ่งที่โก้เก๋ และคนทันสมัยเลิกสูบบุหรี่กันแล้ว

ปิยะพงษ์ ผิวอ่อน ได้กล่าวว่า บุหรี่กับการกีฬาไปด้วยกันไม่ได้ เพราะว่าเล่นกีฬาปอดต้องทำงานมาก ถ้าสูบบุหรี่ทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่ เหนื่อยง่าย เมื่อก่อนคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งเทห์ แต่ปัจจุบันคิดว่าไม่ใช่ แต่เป็นสิ่งทำลายสุขภาพ

ส.อาสนจินดา ได้กล่าวว่า สูบบุหรี่มา 45 ปี เสียเงินค่าบุหรี่ปันละ 125 บาท สูญเสียเงินค่าบุหรี่ปันละ 2 ล้านบาท ปัจจุบันเป็นคนล้มละลาย เพราะบุหรี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องเป็นคนล้มละลาย

ดังนั้นจะเห็นว่า ปัจจุบันบุคคลที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ เช่น ดารา นักการเมือง ก็ได้เลิกสูบบุหรี่กันแล้ว

ครั้งที่ 12 โรงเรียนปลอดบุหรี่

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันรณรงค์ป้องกันไม่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมกาสูบหรี่

ความคิดรวบยอด การสูบหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเป็นปัญหาซึ่งจะต้องร่วมกันรณรงค์ป้องกันแก้ไข

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ 1. กระดาษ

2. ปากกา

3. เอกสารเรื่องโรงเรียนควันบุหรี่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการเล่าเรื่องโรงเรียนควันบุหรี่ให้สมาชิกฟัง

2. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มให้ช่วยกันคิดหาแนวทางเพื่อให้โรงเรียนควันบุหรี่ กลายเป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่

3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง

4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

โรงเรียนควนบุรี

โรงเรียนควนบุรี ตั้งอยู่ในกลางเมืองกรุงเทพฯ เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ ประเภทสหศึกษา มีนักเรียนจำนวน 4,500 คน มีนักเรียนชายจำนวน 2,800 คน มีนักเรียนหญิงจำนวน 1,700 คน นักเรียนในโรงเรียนส่วนใหญ่แล้วมีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนถึงปานกลาง นักเรียนมีปัญหาด่าง ๆ มากมาย ได้แก่ ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเรียน ฯลฯ นักเรียนในโรงเรียนมีทั้งเด็กเรียนร้อยและเด็กเกเรกันแก้ว เด็กบางกลุ่มจะไม่ตั้งใจเรียนมีการก่อความวุ่นวายในชั้นเรียนและหนีเรียนบ้าง เด็กบางกลุ่มมักจะหลบครูไปสูบบุหรี่ในห้องน้ำ ทั้งในช่วงเวลาเรียนและช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน โดยเฉพาะหน้าห้องน้ำของนักเรียนชายจะเต็มไปด้วยควันบุหรี่ นักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนชั้น ม.2 - ม.6 ม.1 ที่จะไปห้องน้ำก็เข้าไม่ได้เพราะมี ๆ จะสูบบุหรี่กันอย่างสนุกสนาน

ไก่อเป็นเด็กนักเรียนชั้น ม.1 เป็นเด็กเรียนร้อยตั้งใจเรียน เมื่อกินข้าวกลางวันเสร็จแล้วก็ไปเข้าห้องน้ำ เห็นนักเรียนรุ่นพี่สูบบุหรี่อยู่หน้าห้องน้ำเป็นจำนวนมากควันบุหรี่ยลลอบคลเคลุ้งอยู่ บริเวณหน้าห้องน้ำ ไก่อเกิดความรู้สึกอึดอัดรำคาญควันบุหรี่จึงเดินออกไปโดยไม่ได้เข้าห้องน้ำ ไก่อคิดว่านักเรียนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ควรจะได้รับอากาศบริสุทธิ์

วันรุ่งขึ้นไก่อได้นำเรื่องนักเรียนชายจำนวนมากแอบสูบบุหรี่หน้าห้องน้ำแจ้งให้กับผู้อำนวยการของโรงเรียนเพื่อหาทางดำเนินการแก้ไข ผู้อำนวยการได้นำเรื่องนี้พูดให้นักเรียนฟังในช่วงตอนเช้าหลังจากเคารพธงชาติแล้วว่าจะดำเนินการเรื่องนี้อย่างจริงจัง นักเรียนเป็นจำนวนมากเห็นด้วยและจะร่วมต่อต้านนักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- นักเรียนคิดว่าควรจะแก้ไขปัญหาโรงเรียนควนบุรีอย่างไร เพื่อให้เป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่

- ครั้งที่ 13 การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
- จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันรณรงค์ป้องกันไม่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- ความคิดรวบยอด การสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเป็นปัญหาซึ่งจะต้องร่วมกันรณรงค์ป้องกันแก้ไข
- เวลา 1 ชั่วโมง
- สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา
- อุปกรณ์
1. กระดาษโปสเตอร์
 2. สีเมจิก
 3. เศษวัสดุที่ใช้ในการตกแต่งภาพโฆษณา
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วแจกกระดาษโปสเตอร์ให้กลุ่มละ 1 แผ่น รวมทั้งสีเมจิกและเศษวัสดุต่าง ๆ
 2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและวาดภาพโฆษณาการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่โดยทำลงในกระดาษโปสเตอร์ที่แจกให้ตกแต่งให้สวยงาม โดยมีการประกวดด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านความสวยงาม และด้านเทคนิคการทำงานและทักษะการใช้วัสดุ โดยเชิญอาจารย์หมวดศิลปกรรมเป็นกรรมการ พร้อมทั้งมอบรางวัลแก่กลุ่มที่ชนะ เสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มนำโปสเตอร์โฆษณาการรณรงค์ไปติดบนกระดาน
 3. ให้สมาชิกทุกกลุ่มช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นผลของการโฆษณาการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
 4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่ 14 ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ อภิปรายและสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้
ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความคิดรวบยอด ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและกัน
มีการกระทำร่วมกัน ประสิทธิภาพในกลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้
และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ซึ่งมีผลทำให้สมาชิกปรับปรุงตนเอง
และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ เทปเพลงหอบฝน

- วิธีดำเนินการ
1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่ได้จากการ
ทำกิจกรรมกลุ่มและแนวทางในการประพฤติปฏิบัติต่อไป
 3. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 4. ให้สมาชิกนั่งหลับตาอยู่ในความสงบ คิดพิจารณาถึงสิ่งที่สมาชิกตั้งใจ
คือ ตั้งใจที่จะไม่สู้บพหรีเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมทั้ง
เปิดเพลงหอบฝน
 5. ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณสมาชิกและปิดการทำกลุ่มและร่วมรับประทานอาหารกับสมาชิก

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม

- ครั้งที่ 1 ประชุมภาค
- จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจจุดมุ่งหมายและระเบียบวิธีการต่าง ๆ ของการเข้ารับ
ข้อเสนอแนะ
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงจุดประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ
เกี่ยวกับการป้องกันการติดบุหรีโดยการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการไม่สับสน
บุหรีแก่นักเรียน ตลอดจนอธิบายรายละเอียด และขอบเขตบาทหน้าที่ของ
ผู้ดำเนินการและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้ดำเนินการ
แจกโปรแกรมข้อเสนอแนะให้แก่สมาชิกทุกคน
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการ
ให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจ
ร่วมกัน
 3. ปิดการประชุมภาค

ครั้งที่ 2 สาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่องสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ แก่สมาชิกทุกคนอ่าน
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
 3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา

การวิเคราะห์การสูบบุหรี่ในด้านพฤติกรรมว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่นำไปสู่สาเหตุของการสูบบุหรี่ ซึ่งปัจจัยต่อไปนี้เป็นผลทำให้เกิดการสูบบุหรี่ อาจเป็นเพียงปัจจัยเดียวหรือหลาย ๆ ปัจจัยที่เกิดขึ้นในคนนั้น ๆ แล้วส่งผลทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่

1. การเอาแบบอย่างตามกลุ่มในเด็กนักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่นมักจะใช้กลุ่มอ้างอิงเสมอในแง่ความคิด ความรู้สึก การกระทำ ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และต้องการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งเข้าทำนองว่า "เข้าเมืองตาหลิ่วก็ต้องหลิ่วตาตาม" เมื่อกลุ่มที่ตนใช้เป็นกลุ่มอ้างอิงสูบบุหรี่ บุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มนั้นก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามไปด้วย

2. การอยากลองทำ นักเรียนในวัยรุ่นกำลังมีความกระตือรือร้นที่อยากรู้หรืออยากลองอยากมีประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการสูบบุหรี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาต้องการอยากลองสูบบุหรี่ ซึ่งไม่ใช่สิ่งแปลกประหลาดแต่อย่างใด ถ้าการทำครั้งแรกได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมรุ่นยิ่งทำให้มีผลต่อการสูบบุหรี่ครั้งต่อไปมาก หรือรสของบุหรี่จากการสูบบุหรี่ครั้งแรกนั้นถูกรสนิยมของเขา ยิ่งมีแนวโน้มการสูบเพิ่มขึ้น

3. การเอาตามอย่างบุคคลอื่น ในสังคมทุกสังคมจะมีบุคคลแทบทุกประเภทสูบบุหรี่ เด็กนักเรียนจะเห็นพ่อแม่สูบบุหรี่ ผู้ปกครองสูบบุหรี่ ครูอาจารย์สูบบุหรี่ ดาราภาพยนตร์สูบบุหรี่ แม้แต่แพทย์เองก็สูบบุหรี่ ดังนั้นเด็กนักเรียนก็ทำตามอย่างบ้างโดยลองสูบบุหรี่ดู

4. กิจกรรมสังคม ถ้าจะกล่าวว่าการสูบบุหรี่เป็นกิจกรรมหนึ่งของสังคมก็คงไม่ผิด เมื่อมีการรวมกลุ่มทางสังคม นอกจากจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบแล้ว การดื่มและการสูบ

บุหรีมักจะตามมาเสมอ บุหรีเป็นสิ่งที่มิไ้สำหรับต้อนรับแขกในงานสังคม เช่นเดียวกับพวกเครื่องดื่มทั้งที่มีแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์

5. ธรรมเนียมในชุมชนบางแห่ง เช่น ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือรวมทั้งบางส่วนอื่น ๆ ของประเทศไทย จะใช้บุหรี มาก น้ำ เป็นสิ่งที่ใช้ต้อนรับแขกที่มาเยี่ยมเยียนที่บ้าน ซึ่งในสมัยโบราณก็เห็นอย่างชัดเจน มีการจัดชั้นหมาก ปลูก บุหรี ไว้ให้แขกมาเยี่ยม เมื่อแขกไปเยี่ยมก็ต้องมีการสูบบุหรี ไม่เช่นนั้นจะถือว่าไม่มีจิตใจเป็นมิตร การใช้บุหรีต้อนรับเลยเป็นการแสดงถึงน้ำใจไมตรีต่อกัน

6. ความต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิติเตียน เด็กนักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่นเริ่มแสดงความเป็นผู้ชายให้สังคมได้รู้จัก ถ้าคนไหนสูบบุหรีไม่เป็นจะถูกตำหนิหรือพูดจาถากถางด้วยคำว่า "เด็กทารก" "คางคก" "ตัวเมีย" ฯลฯ ซึ่งแสดงว่าคนนั้นไม่มีลักษณะเป็นชาย ซึ่งเป็นการสร้างความคิดที่ผิด ๆ ด้วยที่ว่าชายต้องสูบบุหรีและคนไม่สูบจะได้รับการต่อว่าดังกล่าว

7. กลไกของการปรับตัว (Mental Mechanism) บุคคลเป็นจำนวนมากใช้การสูบบุหรีเป็นทางออกของความตึงเครียดทางอารมณ์ เมื่อเกิดความกลัดกลุ้ม เกิดปัญหา เกิดความวุ่นวายทางใจ ไม่มีทางแสดงออกในทางอื่นก็หันไปสูบบุหรีโดยหวังว่าการสูบบุหรีจะระงับอาการเหล่านั้น

8. การมีบุหรีจำหน่ายโดยทั่วไปและการโฆษณาทางสื่อมวลชน เพราะความสะดวกในการหาซื้อบุหรี ซึ่งมีจำหน่ายอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง ซึ่งบุคคลจะหาซื้อได้ง่าย จึงมีส่วนช่วยให้คนสูบบุหรี ซึ่งถ้าการจำหน่ายบุหรีมีในเฉพาะที่ และหาซื้อได้ยากแล้ว การสูบบุหรีคงจะลดลงเป็นจำนวนมาก ประกอบด้วย การโฆษณาทางสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสารรายปักษ์ วิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งโฆษณาจูงใจให้คนสูบบุหรียี่ห้อต่าง ๆ ล้วนมีผลให้คนทดลองสูบบุหรีได้ ในบางประเทศถึงกับมีการห้ามโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์

- ครั้งที่ 3 ที่มาของบุหรี่ และสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่
- จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องบุหรี่
- วิธีดำเนินการ 1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่อง ไบยาที่เผาไหม้
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา

ชาวอินเดียนแดง เป็นชนชาติแรกในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ปลูกต้นยาสูบ และมี การสูบบุสูบก่อนชนชาติอื่น ๆ ต่อมามีคนไปพบเห็นและทดลองสูบจึงเกิดการเผยแพร่ไปใน ประเทศต่าง ๆ และได้มีผู้พยายามประดิษฐ์คิดค้นกรรมวิธีการปรุงแต่งรสชาติของยาสูบให้ดี ขึ้นกว่าเดิม โดยนำมาทำตามกรรมวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การนำใบยาสูบไปทำการ "บ่มใบยา" แล้วนำมาหั่นฝอยเป็นเส้นยาว ๆ และ ประดิษฐ์กระดาษมวนเป็นเปลือกหุ้มโดยเฉาะ เรียกว่า "บุหรี่"
2. การนำใบยาสูบมาฉีกเป็นชิ้น ๆ ไม่หั่นฝอย แล้วมวนซ้อนกันเป็นท่อนโต ๆ หุ้มด้วยใบยาสูบ เรียกว่า "ซิการ์"
3. การนำใบยาสูบมาหั่นเป็นชิ้นเล็กบ้างหยาบบ้าง แล้วใช้ยัดกลองด้วยไม้ทันทไฟแล้ว จดไฟสูบ เรียกว่า "ไปป์"

ปัจจุบันทั่วโลกมีคนตายประมาณ 2.5 ล้านคน เนื่องจากโรคที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ เช่น การเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมปอดโป่งพอง โรคหัวใจและหลอดเลือด ในประเทศไทย มีผู้สูบบุหรี่มากกว่า 10 ล้านคน และพบว่ามีผู้ชายสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิง อัตราการเกิด โรคมะเร็งปอดในผู้ชายสูงเป็นอันดับที่ 3 ของโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ บุหรี่ 1 มวน ที่ถูกเผา ไหม้จะมีสารประกอบต่าง ๆ อยู่มากมาย ประมาณ 4,000 ชนิด ซึ่งสารประกอบที่เป็นอันตราย ต่อร่างกายที่สำคัญ ได้แก่ นิโคติน ทาร์ (น้ำมันดิน) คาร์บอนมอนนอกไซด์ ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ไนโตรเจนไดออกไซด์ สารต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนระบบอื่น ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

นิโคติน

เป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ เป็นทั้งตัวกระตุ้น และกดประสาทส่วนกลาง นิโคตินจากควันทบหรี่ที่สูดเข้าไปในร่างกาย ส่วนใหญ่จะไปจับที่ปอด บางส่วนจับที่เยื่อหุ้มริมฝีปากและบางส่วนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งผลของนิโคตินนี้จะมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว เพิ่มการสะสมไขมันในเส้นเลือด เนื่องจากนิโคตินมีฤทธิ์ที่เป็นตัวกระตุ้นและกดประสาท จึงทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีความรู้สึกว่าการจับกระเจิงไม่่วงนอน และมีความรู้สึกว่าการสูบบุหรี่ช่วยให้สมองปลอดโปร่งและลดภาวะเครียดจากปัญหาต่างๆได้ ซึ่งการสูบบุหรี่นั้นจะช่วยในระยะสั้น ๆ เท่านั้น เพราะนิโคตินมีฤทธิ์กระตุ้นในระยะแรกและต่อมาก็มจะมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลางทำให้มีเมื่อง ง่วงนอน ไม่กระฉับกระเฉง สมองคิดช้า การตัดสินใจช้าลง จนทำให้ผู้สูบบุหรี่ต้องสูบบุหรี่เพื่อกระตุ้น จนเกิดอาการติดบุหรี่

ทาร์ (น้ำมันดิน)

เป็นสารที่ประกอบด้วยสารหลายชนิดเกาะกันเป็นสีน้ำตาล ซึ่งก่อให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ อันเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง และมีเสมหะ ตลอดจนก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย

คาร์บอนมอนนอกไซด์

เป็นก๊าซที่เกิดขึ้นขณะที่มีการเผาไหม้ของบุหรี่ ซึ่งก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดออกซิเจน ภาวะที่มีก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในร่างกายมาก จะทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้อย่างพอเพียง ทำให้สมองขาดออกซิเจนจนเกิดอาการมีเมื่อง อาจทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ สำหรับผู้ขับรถที่สูบบุหรี่ขณะขับรถ จะทำให้การตัดสินใจช้าลง ปฏิกริยาของร่างกายก็ช้าลง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ไอโตรเจนไซยาไนด์

เป็นก๊าซที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ของบุหรีเช่นเดียวกัน ก๊าซนี้สามารถทำลายเยื่อหลอดเลือดตอนต้น ซึ่งมีหน้าที่คอยขจัดความสกปรกจากฝู่นละองและเชื้อโรคที่หายใจเข้าไป ทำให้กลไกการป้องกันโรคของร่างกายเสียไป นอกจากนี้สิ่งสกปรกที่เข้าไปนั้นจะเกาะติดหลอดเลือด ก่อให้เกิดการอักเสบเป็นแผลและเป็นโรคหลอดเลือดอักเสบ ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง และมีเสมหะเป็นประจำ โดยเฉพาะในตอนเช้าจะมีเสมหะมากเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี

ไนโตรเจนไดออกไซด์

เป็นก๊าซที่อยู่ในควันบุหรีที่สามารถทำลายเยื่อหลอดเลือดและถุงลมปอด ทำให้ผนังถุงลมบางและโป่งพอง ถุงลมเล็ก ๆ หลายอันภายในปอดแตกรวมกันกลายเป็นถุงลมใหญ่ ทำให้มีจำนวนถุงลมน้อยลง พื้นที่ในการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอดลดลง นอกจากนี้ส่วนของถุงลมปอดที่โป่งพองออกคล้ายลูกโป่งจะกดเนื้อปอดส่วนดี ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ดังคนที่เป็นโรคถุงลมปอดโป่งพองจะมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก หอบเหนื่อย ไอเรื้อรัง ทำงานออกแรงไม่ได้จะมีอาการเหนื่อยหอบทันที โรคนี้เมื่อเป็นแล้วจะเกิดเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หาย และมีอาการทรมาณไปตลอดชีวิต การรักษาจะทำได้โดยทำให้อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทุเลาลงเท่านั้น เช่น การให้ยา การให้ออกซิเจน เป็นต้น ในรายที่มีการฉีกขาดของถุงลมปอดทำให้มีลมรั่วเข้าไปในช่องหุ้มปอด กดปอดทำให้ปอดแฟบ จะเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก หอบเหนื่อยมากอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สารกัมมันตภาพรังสี

ในควันบุหรีจะมีสารโพลีเนียม - 210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่ กัมมันตภาพรังสีของสารนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของอาการเกิดโรคมะเร็ง ผู้ที่สูบบุหรี 40 มวนต่อวัน จะพบว่ามีสารดังกล่าวในปัสสาวะมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรีถึง 6 เท่า

แร่ธาตุต่าง ๆ

มีแร่ธาตุบางอย่าง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในยาสูบหลังจากการนํายาฆ่าแมลง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนิเกิลทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่น ๆ จะกลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

- ครั้งที่ 4 โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทปเรื่องโรคต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
 3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การสูบบุหรี่นั้นเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งการสูบบุหรี่นั้นก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย จากสถิติการตายทั่วโลก พบว่า อัตราตายจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่สูงถึงปีละ 2.5 ล้านคน หรือประมาณวันละ 7,000 คน ซึ่งเท่ากับคนตายจากสงคราม อุบัติเหตุ และโรคอื่น ๆ ทุกโรครวมกัน สำหรับประเทศไทยนั้น มีคนติดบุหรี่ถึง 10 ล้านคน จากจำนวนประชากร 50 ล้านคน คือ คนไทยทุก 5 คน จะติดบุหรี่ 1 คน ซึ่งจากสถิติพบว่า ผู้สูบบุหรี่จะตายก่อนอายุเฉลี่ย 65 ปี ประมาณ 5-8 ปี และผู้ที่สูบบุหรี่จะมีการตายมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ด้วยโรคร้ายต่าง ๆ ดังนี้

1. โรคมะเร็ง ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งเร็วกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 8.6 เท่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ลักษณะของการสูบ และระยะเวลาที่สูบ สำหรับอาการบ่งชี้เฉพาะโรคในระยะแรกของมะเร็งนั้น ยังไม่ชัดเจน จึงทำให้การวินิจฉัยของแพทย์ยากมาก ส่วนมากจะพบในระยะที่โรคลุกลามไปมากแล้ว ทำให้การรักษาได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลเลย

โรคมะเร็งที่เป็นมากที่สุดคือ

- มะเร็งปอด
- มะเร็งในกระเพาะอาหาร
- มะเร็งของลำคอ และมะเร็งกล่องเสียง
- มะเร็งที่ริมฝีปาก ไต กระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งที่เพดานในปาก
- มะเร็งที่แก้ม

2. โรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่ทำให้ปริมาณเกรดไขมันอิสระในพลาสมา มากขึ้น การจับกลุ่มของเกร็ดเลือดมากขึ้น เป็นผลให้ผู้สูบบุหรี่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด สูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า และตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งทำให้เกิดการตายอย่างเฉียบพลันสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 3 เท่า ซึ่งโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดนี้ขึ้นกับจำนวนของ บุหรี่และระยะเวลาที่สูบบุหรี่ ยิ่งสูบบุหรี่นานเท่าไรก็ยิ่งทำให้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ มากขึ้น นอกจากนั้นในผู้ที่ เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและสูบบุหรี่ด้วย ก็จะทำให้อัตราการเกิดโรคหัวใจยิ่งสูงมากขึ้นไปอีก

ในผู้หญิงสูบบุหรี่ที่กินยาคุมกำเนิดด้วย จะมีโอกาสตายด้วยโรคหัวใจมากกว่าผู้หญิง สูบบุหรี่แต่ไม่กินยาคุมกำเนิดถึง 10 เท่า

และถ้าเกิดโรคหัวใจขาดเลือดแล้วและยังไม่งดสูบบุหรี่อีก นอกจากจะทำให้หลอดเลือด ที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบแล้ว ยังทำให้หลอดเลือดแดงปลายมือปลายเท้าอักเสบและอุดตันได้ ทำให้เกิดปัญหาการขาดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะนั้น ๆ เช่น แขน ขา ทำให้มีอาการเจ็บปวด เน่า จนต้องตัดมือตัดขาทิ้ง

อาการเริ่มต้นของโรคหัวใจก็คือ เหนื่อยง่าย หรืออาจมีอาการเจ็บหน้าอกเวลาออก กำลังกาย เมื่องดสูบบุหรี่ จะพบว่า อาการเหล่านี้ลดน้อยลงและถ่างตลุได้ 10 ปี จะทำให้ โอกาสที่จะเป็นโรคนี้น้อยลงเท่ากับผู้ไม่สูบบุหรี่

3. โรคของระบบทางเดินหายใจ ควันบุหรี่จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อ ผนังของหลอดลมและถุงลม ทำให้เกิดการไอหอบหืด สำหรับอัตราการตายด้วยโรกระบบทางเดิน หายใจนี้ ผู้สูบบุหรี่จะพบมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ และการสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรค หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และถุงลมโป่งพองถึงร้อยละ 70

4. โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง มีอาการไอเรื้อรังและมีเสมหะ โดยเฉพาะ ตอนเช้าจะมีมาก ทำลายบุคลิกและสุขภาพลงเรื่อย ๆ ยิ่งสูบนานมากขึ้นก็ยิ่งจะทำให้อาการ ของโรคเป็นมากขึ้น และไม่มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ ผู้ป่วยจะมีสุขภาพทรุดโทรมลง เหนื่อยหอบเวลาออกกำลังกาย ในผู้ป่วยที่มีเสมหะออกมากไม่สามารถไอออกมาได้ แพทย์ ต้องเจาะคอใส่ท่อพิเศษไว้เพื่อช่วยในการหายใจ และช่วยดูดเสมหะให้

5. โรคถุงลมโป่งพอง โรคนี้มักเป็นร่วมกับโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง พบว่า ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคถุงลมโป่งพองมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 30 เท่า ขึ้นกับจำนวนวันที่สูบบุหรี่ ระยะเวลาและวิธีการสูบบุหรี่ โรคนี้เกิดจากสารพิษในควันบุหรี่ทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบางและแตก ถุงลมเล็ก ๆ หลายอันแตกรวมกันกลายเป็นถุงลมซึ่งใหญ่และมีจำนวนน้อย การยืดหยุ่นในการหายใจเข้าออกน้อยลง ทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลงเกิดอาการอึดอัด แน่นหน้าอก ไอ หอบ เหนื่อย ออกกำลังไม่ได้ เป็นโรคเรื้อรังยังไม่สามารถที่จะรักษาให้หายขาดได้ เพียงแต่ช่วยบรรเทาอาการและชะลอให้ตายช้าลง ซึ่งจะทรมาณไปจนตลอดชีวิต บางรายถุงลมที่โป่งพองนั้นฉีกขาด ทำให้ลมรั่วเข้าไปในช่องเยื่อหุ้มปอด จะกดปอดแฟบลงเกิดอาการเจ็บแน่น

การงดสูบบุหรี่ ทำให้อาการไอเรื้อรัง และการไอมีเสมหะลดน้อยลงในผู้ที่หอบเหนื่อยจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และถุงลมโป่งพองแม้จะมีการงดสูบบุหรี่อาการก็จะดีขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่ในผู้ป่วยที่อายุน้อยหากงดสูบบุหรี่ หน้าที่การทำงานของปอดจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้

6. โรคของระบบทางเดินอาหาร สารเคมีที่มีในบุหรี่นั้นจะเป็นสาเหตุทำให้กรดเพิ่มมากขึ้นในกระเพาะอาหาร เกิดการระคายเคือง การอักเสบของเยื่อกระเพาะ และการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร พบว่า ผู้สูบบุหรี่จะตายจากโรคแผลในกระเพาะอาหาร 2.9 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

7. ผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์ ในผู้หญิงที่สูบบุหรี่จัดจะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ ในผู้ชายจะพบว่า มีการตีบตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศบางส่วน ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

8. อาการอื่น ๆ ได้แก่

- ใจสั่น ท้องแน่นอึด เบื่ออาหาร สมองมึนงง เส้นเลือดตีบ
- ฟันดำ เล็บเหลือง มีกลิ่นปาก
- รั้วรูกลิ้นและรสได้น้อย
- ไบโชน้ำเหลืองเย้น แก่เร็ว
- ขาดวิตามินซี บี1 บี6

- ครั้งที่ 5 คนกับบุหรี, แม่เพียงมวนเดียว
- จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารพิษในบุหรีก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความแปรปรวน หน้าทีการทำงานของร่างกายทันทีในขณะที่สูบบุหรี
3. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสูบบุหรี มีผลกระทบต่อผู้สูบโดยตรงและผลกระทบต่อบุคคลข้างเคียงที่ได้รับควันบุหรี
- วิธีดำเนินการ 1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง "คนกับบุหรี" ให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน
2. ให้สมาชิกดู วิดีโอเทป เรื่อง แม่เพียงมวนเดียว
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
4. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา เอกสารเรื่อง คนกับบุหรี

การสูบบุหรีก่อให้เกิดผลกระทบใน 2 ลักษณะคือ

1. ผลโดยตรงต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่น
 2. ผลด้านอื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม
1. ผลโดยตรงต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ได้แก่
 - 1.1 โรคมะเร็ง
 - 1.2 โรคถุงลมโป่งพอง
 - 1.3 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
 - 1.4 เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
 - 1.5 สมองเสื่อมสมรรถภาพ
 - 1.6 โรคระบบทางเดินหายใจ
 - 1.7 โรคระบบทางเดินอาหาร
 - 1.8 ไบหน้าเหี่ยวย่น แก่เร็ว

ผลกระทบต่อสุขภาพของคนข้างเคียงที่อยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่เป็นประจำ ก็จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว เช่นเดียวกัน การสูบบุหรี่ของสมาชิก ในครอบครัวทำให้เด็กป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบมากขึ้น ในหญิงที่ตั้งครรภ์ที่ได้รับควันบุหรี่เป็นประจำจะทำให้ทารกมีโอกาสตายก่อนคลอด น้ำหนักน้อยกว่าปกติ พิการมากกว่ามารดาที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ นอกจากนี้ควันบุหรี่ในบรรยากาศ จะทำให้เกิดอาการเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดลมอักเสบ ก็จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่มมากขึ้น จากการศึกษาพบว่า การอยู่ในห้องที่มีการสูบบุหรี่ทุก ๆ 20 มวน จะทำให้ได้รับควันบุหรี่ในปริมาณเท่ากับการสูบบุหรี่ 1 มวน เพราะฉะนั้นการสูบบุหรี่ จะต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่นในการที่จะได้รับอากาศบริสุทธิ์ด้วย

2. ผลกระทบด้านอื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2.1 ด้านเศรษฐกิจ ทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็นในการซื้อหรือสูบบุหรี่และก่อให้เกิดการเจ็บป่วย ที่ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

2.2 ด้านสังคม การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดลมหายใจเหม็น ฟันเหลือง ทำให้เสียบุคลิกภาพ และมีปัญหาในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น

2.3 ด้านสภาพแวดล้อม นอกจากเศษกันบุหรี่จะทำให้สกปรกแล้ว ควันบุหรี่ยังก่อให้เกิดอากาศเป็นพิษ โดยเฉพาะในสถานที่แออัด และเป็นสาเหตุของไฟไหม้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น

เนื้อหาจากวิดีโอเทปเรื่อง แม่เพียงมวนเดียว

การสูบบุหรี่แม่เพียงมวนเดียว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงานของร่างกาย ซึ่งผลนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายไปอย่างรวดเร็ว จากการใช้เครื่องวัด ทำให้ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือดเพิ่มขึ้น

คนปกติจะมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 60 - 80 ครั้ง/นาที ในตอนที่ชีพจรมีอัตราการเต้นช้า หัวใจจะไม่ทำงานหนักเท่ากับในตอนที่อัตราการเต้นเร็ว ดังนั้นการสูบบุหรี่

แม้เพียงมวนเดียว ก็เป็นการนำก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์จากวันบุหรี่เข้าไปแย่งที่ก๊าซออกซิเจนในกระแสเลือดร่างกายจึงเกิดปฏิกิริยาตอบสนองฉับพลันในรูปการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกิริยานี้ทำหน้าที่เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและช่วยเพิ่มปริมาณก๊าซออกซิเจนให้เพียงพอับความต้องการของเซลล์ ซึ่งความจริงแล้วการโต้ตอบเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องจำเป็นเลย หากเราไม่สูดเอาควันบุหรี่เข้าไปในร่างกาย ซึ่งมีผลทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น

สรุปแล้วการตอบสนองเช่นนี้จะขัดความเชื่อที่ว่า "การสูบบุหรี่ช่วยคลายความเครียด"

ครั้งที่ 6 บุหรี่กับชีวิต

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกรู้สึกกลัวพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกดูวิดีโอเทป "การล้มภาณผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่"
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
 3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา จากวิดีโอเทปเรื่อง การล้มภาณผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่

คนไทยไม่ต่ำกว่า 10 ล้านคน สูบบุหรี่ บุหรี่ถูกใช้เป็นสิ่งคลายเครียด เป็นเพื่อนยามเหงาและเกิดเป็นความเคยชิน คิดเป็นนิสัย ในปีหนึ่ง ๆ มีคนตายและเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุเนื่องมาจากการสูบบุหรี่หลายแสนคน นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังทำให้สิ้นเปลืองเงินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การสูญเสียคุณภาพของคนจากการเจ็บป่วย ตลอดจนการเป็นแบบอย่างแก่เด็กในการเลียนแบบ ซึ่งจะนำไปสู่การเสกสิ่งเสกติดชนิดร้ายแรง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อบุคคลอื่น ภรรยา ลูก หรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียง ถึงเวลาหรือยังที่เราจะงดสูบบุหรี่เพื่อตัวท่านเองและเพื่อเคารพซึ่งสิทธิของบุคคลอื่น บุหรี่แม้เพียงมวนเดียวก็มีอันตรายทั้งผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด บุหรี่ที่จุดสูบแต่ละมวนจะมีผลกระทบต่อปอด หัวใจ และหลอดเลือด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายทันทีที่คนสูบบุหรี่ เครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ทดสอบทางด้านร่างกาย ชี้ให้เห็นว่าบุหรี่ไม่ได้ช่วยในการคลายเครียด กลับก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบอย่างเรื้อรัง จะเห็นได้ว่าบุหรี่ก่อให้เกิดผลเสียมากมายทั้งด้านสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการสูญเสียด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ได้ และจากการล้มภาณผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยเพราะบุหรี่ เป็นคนไข้โรงพยาบาลรามธิบดี เป็นมะเร็งปอด สูบบุหรี่เพราะคิดว่าโก้ดี สูบวันละ หึ่งซองครึ่งถึงสองซอง สูบประมาณ 40 ปี ปัจจุบันอายุ 60 ปี ได้บอกว่า ถ้าย้อนเวลาได้จะไม่ยอมแตะต้องบุหรี่ย่างเด็ดขาด

2. นายสุข มีชนะ เป็นโรคถุงลมโป่งพอง และหลอดลมอักเสบ บุหรี่ที่สูบให้ยาฉุน มวนเองสูบมา 40 ปี ปัจจุบันอายุ 57 ปี มีอาการเหนื่อยหอบ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ

3. นายกวาง แซ่ด่าน อายุ 77 ปี เป็นโรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ และ ปอดบวม สูบมาเป็นเวลา 30 ปี สูบวันละ 3 ซอง ได้เลิกสูบมา 2 ปีแล้ว แต่ก็หลีกเลี่ยง โรคร้ายไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจไปตลอดชีวิต พุดไม่ได้เพราะไม่มีเสียง แต่รับรู้การ สันทนาได้

4. นายกมล จาตะเกษม อายุ 70 ปี เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 15 ปี เพราะอยาก ลองและเพื่อนชวน สูบวันละ 2 ซอง สูบมา 40 ปี มีอาการหอบเหนื่อยง่ายต้องให้ออกซิเจน ตลอดเวลา

5. พ.ต.ต.สุนทร รักตะบุตร อายุ 54 ปี แต่งงานมีครอบครัวมีบุตร 2 คน รับราชการในตำแหน่งรองผู้กำกับการอำนวยการ 3 กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน และปฏิบัติราชการลับในประเทศที่ 3 ทำนสูบบุหรี่ 40 - 50 มวน/ต่อวัน ในช่วงปี 2503-2516 เป็นระยะเวลาประมาณ 13 ปี พออายุ 45 ปี จึงเริ่มมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคถุงลม ปอดโป่งพองหายใจลำบาก เหนื่อย ๆ ก็หมดสติ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากสารที่มีอยู่ในควันบุหรี่ เข้าไปทำลายเยื่อผนังของปอด พ.ต.ต.สุนทร เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 15 ปี โดยเห็นเพื่อน สูบแล้วสูบตาม เพราะนึกว่าเป็นของโก้เก๋ก็เลยสูบตลอดมา ในระยะแรกก็สูบน้อยต่อมาก็สูบ มากขึ้น บุหรี่ที่สูบเป็นบุหรี่กันกรอง แต่ก็ไม่สามารถช่วยป้องกันโรคนี้ได้ ในปี 2529 อาการ ทรุดมากต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย เดือน 5-6 ก้าว ก็มีอาการเหนื่อยหอบ จนทำให้ต้องลา ออกจากราชการ ความหวังที่จะหายจากโรคไม่มีเลย "โรคนี้เป็นโรคที่ทรมาณ เป็นมะเร็ง ปอดจะดีกว่า เพราะรู้วันตาย แต่โรคนี้ไม่ตาย แต่ต้องทรมาณอีกหลายปี ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต พังหมด ท้อแท้ อยากทำลายตัวเอง ถ้าไม่อยากเป็นเช่นนี้เลิกสูบบุหรี่เสียเถอะครับ"

ครั้งที่ 7 คุณค่าในตนเอง

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรักและห่วงใยชีวิตตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตัวเอง

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่อง คุณค่าในตนเองให้แก่สมาชิกทุกคน
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
 3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา

ชีวิตที่มีค่า หมายถึง การดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่น เมื่อชีวิตเกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ชีวิตเราก็จะมีค่าขึ้นมา

ทำอย่างไร ชีวิตของเราจึงจะเกิดประโยชน์ ชีวิตของเราจะเกิดประโยชน์ได้ก็ต่อเมื่อร่างกายของเราแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อเราแข็งแรงไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน เราก็สามารถทำงานโดยใช้แรงงานได้ ผลตอบแทนคือ ความสำเร็จในผลงานนั้นทำให้เราเกิดความมั่นใจเกิดปิติ นอกจากนี้อาจได้ค่าตอบแทนเป็นเงินเป็นสิ่งแลกเปลี่ยนอื่น ๆ ซึ่งจะนำความสุขมายังตัวเราเอง บุคคลที่เรารัก ผู้อื่น และประเทศชาติได้

การไม่มีโรครมาเบียดเบียนนอกจากจะทำให้เรามีความสุขแล้ว ผู้อื่นก็มีความสุขด้วย งานของโรงพยาบาลหมอและพยาบาลก็น้อยลง ประเทศชาติก็สั่งยาเข้ามาน้อยลง ไม่สิ้นเปลืองเงินงบประมาณของแผ่นดิน อย่างนี้เป็นต้น จะเห็นได้ว่าตัวเราแข็งแรงทำประโยชน์มากขึ้น แค่นั้นเราก็เป็นคนมีค่า

ทำอย่างไรร่างกายของเราจึงจะแข็งแรงไม่มีโรครมาเบียดเบียน วิธีการทำให้ร่างกายแข็งแรงทำได้ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ถูกส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
2. เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีพิษต่อร่างกาย
3. หายใจรับอากาศบริสุทธิ์
4. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างเหมาะสม

5. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
6. ทำร่างกายให้สะอาด
7. ทำจิตใจให้มีความสุข

ร่างกายของเราแข็งแรงได้มากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจ ดังได้มีผู้กล่าวไว้ว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" ถ้านายดี ก็ย่อมควบคุมสั่งงานให้ลูกน้องทำงานได้ในทางที่ถูกที่ควร จิตที่ไม่มีดีคือจิตใจไม่คงาม ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เปรียบเสมือนน้ำที่ขุ่นมัวหรือน้ำสกปรก นำไปใช้ประโยชน์ได้น้อย ทั้งยังทำให้สิ่งอื่นสกปรกไปด้วย เช่น น้ำน้ำที่ไม่สะอาด ขุ่นมัวไปซักผ้า ก็ทำให้ผ้ามีสีเปลี่ยนไปไม่สะอาดสดใส นำไปดื่มก็ทำให้เกิดโรค นำไปปรุงอาหารก็ทำให้อาหารมีกลิ่นไม่ดี

จะเห็นได้ว่าจิตไม่สงบ วุ่นวาย สับสนฟุ้งซ่าน นอกจากไม่เกิดประโยชน์แก่ตนเอง คือสั่งงานให้กายทำในทางที่ผิด ๆ เมื่อกายทำงานผิดก็ทำให้เกิดโทษ เมื่อไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ก็ทำให้ผู้อื่นเกิดทุกข์

ดังนั้นถ้าเราต้องการให้ตัวเรามีค่า เราก็ต้องทำจิตให้สะอาด สงบประดุจน้ำที่ถูกตั้งไว้ให้ตะกอนจม น้ำขุ่นก็จะกลายเป็นน้ำใส นำไปใช้ประโยชน์ได้นานาประการ

วิธีการทำจิตให้มีความสุข เพื่อให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทำได้โดยตามรอยพระพุทธองค์ คือ นำหลักธรรมของพระพุทธองค์เข้ามาพร้อมทั้งน้อมใจเข้าไปในธรรม และปฏิบัติตามธรรมนั้น

ประโยชน์ของการทำสุขภาพกายให้แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี

1. ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
2. ผิวพรรณงดงาม
3. สามารถสร้างสรรค์งานต่าง ๆ ได้ เช่น
 - 3.1 สร้างงานด้านศิลปะ วาดภาพ ทอผ้า แต่งโคลงกลอน เขียนหนังสือ
 - 3.2 สร้างงานทางด้านวิทยาศาสตร์

เผยแพร่ ความรู้ได้ดี ๔๗๔

4. เรียบหนังสือได้ดี เพราะจิตใจมีสมาธิ ไม่วุ่นวาย

ดังนั้นการรักษาสุขภาพทางกายและจิตของคนแต่ละคนให้แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เพียงแต่จะเกิดประโยชน์แก่ตนเองเท่านั้น แต่ส่งผลถึงคนที่อยู่รอบตัวคนนั้น ตลอดจนสังคม และประเทศชาติด้วย

- ครั้งที่ 8 การต่อต้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่
2. เพื่อให้สมาชิกต่อต้านบุคคลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- วิธีดำเนินการ 1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่องการต่อต้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา

ในปัจจุบันการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสังคมอย่างหนึ่ง ในอดีตนั้นการดมน้ำลายลงในที่สาธารณะนับตั้งแต่การดมลงในขี้เลื่อย จนถึงการดมลงในกระโถนเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ทั่วไป แต่ในปัจจุบันพฤติกรรมนี้ถูกขจัดไปหมดแล้ว เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ ได้กลายเป็นพฤติกรรมที่คนสมัยนี้ถือว่าเป็นการรบกวนผู้อื่น สังคมไม่ยอมรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากขึ้น

เดี๋ยวนี้เรารู้แล้วว่าควันบุหรี่ ทำให้ผู้ไม่ได้สูบบุหรี่เสี่ยงต่ออันตรายมากพอที่จะต้องมีมาตรการต่าง ๆ มาคุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี่ทั่วไป ผลการศึกษารายหนึ่งในญี่ปุ่น ชี้ว่า ภรรยาที่ไม่สูบบุหรี่แต่มีสามีสูบบุหรี่ เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดสูงกว่าภรรยาที่สามีไม่สูบบุหรี่

มีการประมาณการในสหรัฐอเมริกาว่า การสูบบุหรี่โดยอ้อมเป็นเหตุให้ผู้ไม่สูบบุหรี่ 1,000 - 5,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในแต่ละปี การสูบบุหรี่ในที่ทำงานหรือที่ชุมนุมชน ไม่ใช่เรื่องของสิทธิส่วนบุคคลอีกต่อไปแล้ว หากเป็นสิทธิของสังคมที่จะตัดสินใจอย่างแท้จริงแน่นอนว่าสังคมต้องตัดสินใจเลือกเอาการมีสุขภาพดี จะเห็นได้จากการเคลื่อนไหวแรงกล้าเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้ดำเนินมาอย่างจริงจังทั้งในหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน

ภาครัฐบาล

ในปี พ.ศ. 2519 กรุงเทพมหานคร ได้ออกข้อบัญญัติห้ามสูบบุหรี่ใน
ห้องชมภาพยนตร์ และบนรถโดยสารประจำทาง

2531 คณะรัฐมนตรีมีมติไม่สูบบุหรี่ในที่ประชุม ครม. ห้ามสูบบุหรี่ในที่ประชุมและ
สถานที่ราชการ

2532 การบินไทยออกคำสั่งห้ามการสูบบุหรี่ บนเครื่องบินในเส้นทางการบินในประเทศ

2532 กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้ทุกส่วนราชการและหน่วยงาน รวมทั้งสถานบริการสาธารณสุขในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง ได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. กำหนดให้บริเวณทั่วไปของอาคาร ห้องปฏิบัติงานเป็นเขตปลอดบุหรี่ หากมีความจำเป็นควรจัดให้มีที่สูบบุหรี่ไว้โดยเฉพาะ เช่น อาจเป็นห้องทำงานส่วนตัวหรือบริเวณโดยบริเวณหนึ่ง โดยการทำประกาศหรือเครื่องหมายแสดงให้เป็นที่ทราบโดยทั่วไป

2. ขอให้เจ้าหน้าที่และข้าราชการในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่สูบบุหรี่หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ต่อหน้าประชาชน

สำหรับกระทรวงศึกษาธิการ ได้สนับสนุนการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในเด็กและเยาวชนโดย

1. กำหนดให้โรงเรียนและสถานศึกษาทุกระดับเป็นเขตปลอดบุหรี่

2. เร่งรณรงค์ เสริมสร้างค่านิยมในหมู่เด็กและเยาวชนว่า "คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"

3. บรรจุหลักสูตรเรื่องพิษภัยของบุหรี่ ตั้งแต่ในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา นอกจากนี้แล้วในสถานศึกษาต่าง ๆ มีข้อห้ามนักเรียนสูบบุหรี่ ถ้ากระทำจะลงโทษกรณีทำผิดวินัย

ภาคเอกชน มีบริษัท ห้างร้านหลายแห่งที่ต่อต้านการสูบบุหรี่ เช่น ห้างเซ็นทรัล ดีพาร์ทเมนท์สโตร์ มีนโยบายและแนวทางดำเนินการควบคุมการบริโภคยาสูบ ดังนี้

1. คัดเลือกพนักงาน ได้กำหนดนโยบายตั้งแต่ปี 2530 ว่า บริษัทฯ จะไม่รับผู้สมัครงานที่สูบบุหรี่ โดยใช้วิธีหาข้อเท็จจริงในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้สมัครงาน

2. การรณรงค์ให้พนักงานเลิกสูบบุหรี่ บริษัทฯ ได้จัดและรวบรวมข้อมูล ตลอดจนข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโทษและภัยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และพยายามรณรงค์ให้พนักงานเลิกสูบบุหรี่

3. การกำหนดเขตปลอดบุหรี่ บริษัทฯ มีคำสั่งห้ามพนักงานทุกระดับสูบบุหรี่ในบริเวณบริษัทฯ อย่างเด็ดขาด

จะเห็นได้ว่าสังคมปัจจุบันมีการต่อต้านพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่อย่างกว้างขวาง แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่มิใช่พฤติกรรมปกติของมนุษย์เสียแล้ว

ครั้งที่ 9 การใช้เทคนิคปฏิเสธที่จะรับบุหรี่มาสูบ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจในการที่จะปฏิเสธการรับบุหรี่มาสูบ

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเรื่องการใช้เทคนิคปฏิเสธที่จะรับบุหรี่มาสูบ ให้แก่สมาชิกทุก ๆ คนอ่าน
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
 3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา

เยาวชนเป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากเห็น ลี้ngแวดล้อมรอบข้างทั้งครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน ฯลฯ ล้วนมีส่วนและมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อตัวเขา มีส่วนทำให้เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในชีวิต ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในทุก ๆ เรื่อง มีสาเหตุจากการเกิดความรู้สึกของเด็กและความรู้สึกของเด็กที่เกิดขึ้น จะแสดงออกด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน เด็กที่สูบบุหรี่เป็นเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อปัจเจกชนและต่อสังคมไทย จากการศึกษาวิจัยในหลาย ๆ ประเทศ พบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่ติดบุหรี่นั้นจะติดก่อนอายุ 20 ปี โดยเยาวชนส่วนใหญ่จะเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 12-18 ปี ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นวัยที่อยู่ในช่วงนักเรียนมัธยม ในช่วงวัยนี้กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อตัวนักเรียนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การทำทุกอย่างให้เหมือนกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่วัยรุ่นสนใจมาก แม้กระทั่งการสูบบุหรี่ ซึ่งจากการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสูบบุหรี่ก็พบว่าปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่คือการชักชวนจากเพื่อน ซึ่งบางครั้งทำให้เด็กวัยรุ่นบางคนไม่กล้าปฏิเสธ

ดังนั้นนักเรียนจึงควรมีโอกาสในการฝึกการปฏิเสธ เพื่อให้พวกเขาพร้อมที่จะปฏิเสธต่อการสูบบุหรี่ก่อนที่ผู้หิบบัษนบุหรี่จะทันยึดเยียดบุหรืให้สูบ ต่อไปเมื่อเติบโตออกสู่สังคมภายนอก ลี้ngแวดล้อมต่างมกันั้นนำบีบคั้นให้เขาสูบบุหรี่ นักเรียนจะพร้อมในการบอกปฏิเสธทันที การใช้ถ้อยคำปฏิเสธโดยการแสดงออกทางน้ำเสียง รวมทั้งท่าทีภายนอกแล้ว จะทำให้เพื่อนที่สูบบุหรี่เกิดความรู้สึกต่อการสูบบุหรี่ของตัวเองว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่ได้ในอนาคต และถ้าหากมีผู้หิบบัษนบุหรืให้นักเรียนสูบ นักเรียนจะใช้ถ้อยคำปฏิเสธเหล่านั้นหรือไม่

1. เธอคิดว่าฉันควรจะชอบบุรีเป็นเพื่อนเธอหรือ
2. เราเป็นเพื่อนที่สนิทกันมากนะ แต่ก็คงไม่ได้หมายความว่าฉันต้องชอบบุรีเหมือนเธอใช่ไหม
3. ฉันไม่ชอบกลิ่นและควันบุรี
4. เธอจะเห็นด้วยกับฉันไหม... ถ้าฉันจะไม่สูบบุหรี่

หรือนักเรียนจะหาถ้อยคำอื่น ๆ อีกมากมายก็ได้...

ครั้งที่ 10 คนทันสมัยไม่สูบบุหรี่

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกไม่สนใจที่จะสูบบุหรี่

- วิธีดำเนินการ
1. ให้สมาชิกดูวิดีโอเทป เรื่อง คนทันสมัยไม่สูบบุหรี่
 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
 3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา จากวิดีโอเทปเรื่อง คนทันสมัยไม่สูบบุหรี่

ดูเหมือนว่าขณะนี้ประเทศอุตสาหกรรม ซึ่งในขั้นต้นได้มีส่วนในการแพร่ขยายนิสัยอันเลวร้ายนี้ออกสู่ชาวโลกโดยไม่รู้ตัว ได้หันกลับมาแก้ตัวใหม่แล้ว ในขณะนี้การติดต่อสื่อสารด้านความคิดข่าวสารและภาพระหว่างประเทศเป็นไปด้วยความรวดเร็วฉับไว ประเทศอุตสาหกรรมเหล่านี้เองที่เป็นผู้เผยแพร่กระจายความรู้ว่าสังคมที่คละคลุ้งไปด้วยควันบุหรี่ เป็นสังคมที่ล้าหลังไม่ทันสมัย สังคมที่ปลอดบุหรี่ต่างหากจึงเป็นสังคมที่น่าสมัย ก้าวตามแฟชั่นใหม่ล่าสุด และสมควรที่สังคมอื่น ๆ จะเจริญรอยตาม สมัยนี้หากอยากเป็นคน "ทันสมัย" ก็ต้องเลือกที่จะรักษาสุขภาพประเทศอุตสาหกรรมจำนวนมากขึ้น กำลังสนับสนุนการมีสุขภาพดีดังกล่าวนี้ บุคคลที่มีชื่อเสียงด้านต่าง ๆ ของเมืองไทยก็ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดังนี้

พลตรีจำลอง ศรีเมือง ได้กล่าวว่า เคยคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งเท่ห์ แต่ปัจจุบันเลิกคิดและเลิกสูบบุหรี่มานานแล้ว เพราะว่าเหม็น และคนใกล้ชิดก็รำคาญ และทำให้เสียเงินโดยใช่เหตุ และเป็นภาระต้องคอยพกพาไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่

หนุ่มเล็ก นักร้องชื่อดัง กล่าวว่า การสูบบุหรี่เป็นการทำลายปอด และไม่ใช้สิ่งที่โก้เก๋ และคนทันสมัยเลิกสูบบุหรี่กันแล้ว

ปิยะพงษ์ ผิวอ่อน ได้กล่าวว่า บุหรี่กับการกีฬาไปด้วยกันไม่ได้ เพราะว่าเล่นกีฬาปอดต้องทำงานมาก ถ้าสูบบุหรี่ทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่ เหนื่อยง่าย เมื่อก่อนคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งเท่ห์ แต่ปัจจุบันคิดว่าไม่ใช่ แต่เป็นสิ่งทำลายสุขภาพ

ส.อาสนจินดา ได้กล่าวว่า สุนัขหรีมา 45 ปี เสียเงินค่าหรีววันละ 125 บาท
สูญเสียเงินค่าหรีวไปทั้งสิ้น 2 ล้านบาท ปัจจุบันเป็นคนล้มละลาย เพราะหรีวเป็นสาเหตุที่ทำให้
ต้องเป็นคนล้มละลาย

ดังนั้นจะเห็นว่า ปัจจุบันบุคคลที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ เช่น ดารา นักการเมือง ก็ได้เลิก
สุนัขหรีวกันแล้ว

ครั้งที่ 11 การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกร่วมกันรณรงค์ป้องกันไม่ให้นักเรียนมีพฤติกรรม
การสูบบุหรี่

วิธีดำเนินการ 1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารเกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ให้แก่
สมาชิกอ่าน

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

3. ผู้ดำเนินการสรุป

เนื้อหา ทำไมต้องรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

1. ทั่วโลกมีคนตายจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 2.5 ล้านคน หรือเท่ากับคนตาย
จากเครื่องบินจัมโบ้เจ็ตตก 20 ลำทุกวัน หรือมีคนตาย 1 คน ทุก ๆ 13 วินาที อันเนื่องจาก
การสูบบุหรี่

2. ปัจจุบันมะเร็งปอดเป็นโรคที่เป็นกันมากอันดับหนึ่งของผู้ชายไทย และ 92%
ของผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งปอดเป็นผู้ที่สูบบุหรี่

3. คนไทยทั่วประเทศสูบบุหรี่ทั้งสิ้น 10 ล้านคน และเด็กไทยอายุระหว่าง 11 -
19 ปี สูบบุหรี่ประมาณ 626,980 คน (2531)

4. จากการศึกษาวิจัยในหลาย ๆ ประเทศ พบว่า 80% ของคนที่ติดบุหรี่นั้นจะติด
ก่อนอายุ 20 ปี และ 30% จะติดบุหรี่เนื่องจากความไม่รู้

5. บุหรี่นั้นเป็นสิ่งเสพติดที่รุนแรงเช่นเดียวกับเฮโรอีน และเมื่อติดแล้วจะเลิกได้
โดยเพียงแต่การหักขวนหรือโน้มน้าวใจนั้นยากมาก จากรายงานการศึกษาในสหรัฐอเมริกา
พบว่า 80% ของผู้เลิกบุหรี่ จะกลับไปสูบบุหรี่อีกภายใน 1 ปี

6. หากอัตราการสูบบุหรี่ของคนไทยยังคงเป็นเช่นปัจจุบัน และประเทศไทยไม่ได้
มีการรณรงค์อย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ เด็กและเยาวชนไทย ซึ่งขณะนี้มียู่ 23 ล้านคน
ในอนาคตจะเป็นผู้สูบบุหรี่ 8 ล้านคน และจะตายก่อนวัยอันสมควรด้วยโรคอันเนื่องจากการสูบ
บุหรี่ไม่ต่ำกว่า 2 ล้านคน

7. คนที่ไม่สูบบุหรี่ หากได้รับควันบุหรี่ ก็มีสิทธิ์เป็นโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ได้

8. ในแต่ละปีรัฐจะต้องสูญเสียเงินไม่ต่ำกว่า 7,000 ล้านบาทในการรักษาผู้ป่วยจากโรค 3 โรค ซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่คือ โรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง และหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

9. หากคนไทยทั่วประเทศหยุดสูบบุหรี่เพียงวันเดียว เราสามารถหยุดการแพร่ควันร้ายของบุหรี่ที่จะทำลายส่วนต่าง ๆ ของสังคมได้ถึง 100 ล้านบาท และประหยัดเงินได้ถึง 60 ล้านบาท

10. บุหรี่นอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว การทำร้ายสาบยังเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งในการทำลายป่าและทำลายสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ดังนั้นการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้เด็กมีครูที่ไม่สูบบุหรี่ เวลาป่วยไปหาหมอ หมอก็ไม่สูบบุหรี่ นักเรียนของเราก็จะมีแบบอย่างที่ดี เรียนรู้แต่สิ่งที่ดีงาม นอกจากนี้ควรจะให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดค้นกิจกรรมต่าง ๆ ออกมา ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ร่วมกันรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ซึ่งจะทำให้บ้าน วัด โรงเรียน และสถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ เราไม่ได้เกลียดผู้ที่สูบบุหรี่ แต่เราเกลียดการสูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่หลายคนเป็นคนที่เรารัก บางคนเป็นพ่อ เป็นเพื่อนของเรา เป็นบุคคลที่เรายากจะให้เขาอยู่กับเราไปนาน ๆ และนี่คือสาเหตุที่ว่าทำไมจึงต้องรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากการรับข้อเสนอแนะ

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะทั้งหมด และแนวทางในการประพฤติปฏิบัติต่อไป เพื่อมีให้มีพฤติกรรมการสุบสุหรือ
 2. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิก

แบบสอบถามทัศนคติต่อการสอบบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 : ทัศนคติต่อการสอบบุรีด้านความรู้

ตอนที่ 2 : ทัศนคติต่อการสอบบุรีด้านความรู้ลึก

ตอนที่ 3 : ทัศนคติต่อการสอบบุรีด้านความตั้งใจที่จะกระทำ

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนมีความรู้ ความรู้ลึก และความตั้งใจที่จะกระทำต่อข้อความนั้น ๆ ในระดับใด แล้วเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องท้ายข้อความที่กำหนดให้เพียงช่องเดียว

โปรดตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุด คำตอบนี้จะไม่มีการทบทวนหรือเตือนนักเรียนแต่อย่างใด และคำตอบที่ได้จะถือเป็นความลับไม่นำไปเปิดเผย

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0 บุหรี่บางชนิดไม่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ.....				√.....

จากตัวอย่าง ถ้านักเรียน "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" กับข้อความซ้ายมือ นักเรียนก็ทำเครื่องหมาย √ ลงในช่อง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ทางขวามือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามที่คนคิดต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แม้แต่แพทย์ก็ยังไม่.....					
2. การสูบบุหรี่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม.....					
3. การสูบบุหรี่ช่วยลดความเครียดได้.....					
4. การสูบบุหรี่ทำให้เจ็บคอ และไอบ่อย.....					
5. ก้นกรองของบุหรี่สามารถขจัดพิษจาก บุหรี่ได้.....					
6. การสูบบุหรี่ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย.....					
7. ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่มิได้ มีอันตรายร้ายแรงมากมายเหมือนความ เจ็บป่วยที่เกิดจากสาเหตุอื่น เช่น โรค ที่เกิดจากความอ้วน และการดื่มสุรา.....					
8. การสูบบุหรี่ทำให้เสื้อผ้า เครื่องใช้เหม็น ไหม้ สกปรก.....					
9. การสูบบุหรี่ทำให้สมองปลอดโปร่ง.....					
10. ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่โดยไม่ได้สูบ มีโอกาส เป็นโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ได้เท่ากับผู้สูบบุหรี่.....					
11. ผู้สูบบุหรี่มีสิทธิจะสูดโดยไม่ต้องคำนึงถึง สิทธิของผู้อื่น.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. ปัจจุบันนี้สังคมไทยเริ่มรังเกียจผู้สูบบุหรี่ มากขึ้น.....
13. รัฐบาลควรให้ประชาชนมีเสรีภาพใน การสูบบุหรี่.....
14. การสูบบุหรี่เป็นแนวทางนำไปสู่การ เสพยาเสพติดให้โทษชนิดอื่น.....
15. การสูบบุหรี่ช่วยสร้างสัมพันธภาพในการ เข้าสังคมได้.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความรู้สึก

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น.....
2. เมื่ออยู่ใกล้คนที่สูบบุหรี่ รู้สึกรำคาญ.....
3. การสูบบุหรี่ทำให้สดชื่นสบายใจ.....
4. การสูบบุหรี่เป็นนิสัยที่ไม่ดี.....
5. การสูบบุหรี่ทำให้คลายความกังวลใจ.....
6. คนที่สูบบุหรี่ไม่มีใครต้องการจะคบด้วย.....

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7. การสูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่น่าชื่นชม.....					
8. การสูบบุหรี่ เป็นการสร้างความวุ่นวาย ในการดำรงชีวิตประจำวันให้แก่ตนเอง โดยใช่เหตุ.....					
9. การสูบบุหรี่ ช่วยแก้อาการ เขินหรือ ประหม่าอายุได้.....					
10. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ติดต่อกองการ รณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่.....					
11. การสูบบุหรี่ แสดงถึงความเป็นชาย.....					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจอย่างมากเมื่อ รัฐบาลมีการนำ ข้าบุหรี่ต่างประเทศ ได้อย่างเสรี.....					
13. การสูบบุหรี่ ทำให้อารมณ์แจ่มใส.....					
14. ข้าพเจ้าชอบรายการเกี่ยวกับการให้ ความรู้ เรื่องผลเสียของการสูบบุหรี่ ทางโทรทัศน์.....					
15. การสูบบุหรี่ ทำให้รู้สึกเป็นที่ยอมรับของ สังคม.....					
16. ข้าพเจ้าไม่ชอบรสชาติและกลิ่นควันบุหรี่.....					
17. การสูบบุหรี่ ช่วยให้มีความสุขในชีวิต.....					
18. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวพิษภัยจากการสูบบุหรี่.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. บุหรี่ที่ใช้เป็นของขวัญที่ดี ควรมอบบุหรี่ เป็นของขวัญกับบุคคลทั่วไป.....
2. ข้าพเจ้าไม่ควรสูบบุหรี่.....
3. การสูบบุหรี่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต.....
4. ถ้าข้าพเจ้าไม่สูบบุหรี่อาจมีคนอื่นไม่สูบ ตามด้วย.....
5. ข้าพเจ้าจะไม่ต่อต้านการสูบบุหรี่ เพราะเห็นว่าเป็นโอกาสดีที่รัฐบาลจะ ได้มีรายได้เป็นจำนวนมาก.....
6. ข้าพเจ้าตั้งใจจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับ ผลเสียของบุหรี่ต่อคนทั่วไป.....
7. การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมปกติของมนุษย์.....
8. ข้าพเจ้าจะจัดทำสติ๊กเกอร์ที่มีข้อความ ว่า "ขอขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่" แจกให้กับคน ทั่วไป.....
9. โรงเรียนควรจัดสถานที่ให้นักเรียนสูบบุหรี่.....
10. ถ้ามีโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมด้วย.....

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. หากเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ ข้าพเจ้าจะ ลองสูบ.....					
12. ข้าพเจ้าจะไม่ถวายบุหรี่ให้กับพระสงฆ์ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ดี.....					
13. บุหรี่เป็นสิ่งมีอิทธิพลต่อข้าพเจ้า.....					
14. ข้าพเจ้าจะสนับสนุนให้มีการออกกฎหมาย เพื่อคุ้มครองสิทธิและสุขภาพของผู้ไม่สูบ บุหรี่.....					
15. ข้าพเจ้าไม่เห็นด้วยต่อโครงการรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่.....					

ภาคผนวก ข

1. แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามที่คัดต่อการสุ่มหรือ
2. คยแนดับของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตาราง 13 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามที่คนคิดต่อการสุ่มบุรี
ตอนที่ 1.

ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	1.854
2	4.723
3	2.098
4	1.979
5	2.365
6	3.094
7	2.466
8	3.867
9	2.043
10	1.979
11	3.260
12	3.027
13	2.503
14	2.205
15	2.999

ตอนที่ 2

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.796
2	3.014
3	1.899
4	2.327
5	2.325
6	2.764
7	3.718
8	2.043
9	5.337
10	5.710
11	2.018
12	6.449
13	5.286
14	1.904
15	3.198
16	4.228
17	4.474
18	5.367

ตอนที่ 3

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	6.287
2	4.852
3	2.563
4	2.444
5	1.755
6	2.403
7	4.776
8	2.400
9	5.614
10	3.750
11	2.621
12	5.167
13	2.604
14	2.190
15	2.270

ตาราง 14 แสดงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง				คะแนนหลังการทดลอง			
	ด้าน ความรู้	ด้าน ความรู้ลึก	ด้านความตั้งใจ ที่จะกระทำ	รวม ทุกด้าน	ด้าน ความรู้	ด้าน ความรู้ลึก	ด้านความตั้งใจ ที่จะกระทำ	รวม ทุกด้าน
1	51	54	46	151	39	40	38	117
2	49	53	35	137	33	31	33	97
3	55	57	43	155	35	39	35	109
4	53	51	46	150	40	42	42	124
5	41	49	40	130	32	34	35	101
6	38	47	37	122	29	33	27	89
7	40	51	38	129	31	38	24	93
8	51	46	48	145	34	37	15	86
9	47	49	44	140	40	39	38	117
10	52	54	53	159	41	37	41	119
11	54	48	51	153	39	31	27	97
12	39	44	43	126	26	36	32	94
13	51	49	55	155	37	40	33	110
14	43	40	51	134	39	32	46	117
15	51	48	60	159	37	34	31	102

ตาราง 15 แสดงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อเสนอ

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง				คะแนนหลังการทดลอง			
	ด้าน ความรู้	ด้าน ความรู้ลึก	ด้านความตั้งใจ ที่จะกระทำ	รวม ทุกด้าน	ด้าน ความรู้	ด้าน ความรู้ลึก	ด้านความตั้งใจ ที่จะกระทำ	รวม ทุกด้าน
1	49	47	47	143	37	45	47	129
2	48	48	39	135	31	46	40	117
3	42	41	44	127	35	40	36	111
4	51	49	60	160	36	41	55	132
5	48	39	45	132	34	33	47	114
6	44	47	46	137	39	42	24	105
7	51	45	52	148	38	41	56	135
8	53	47	54	154	34	41	49	124
9	40	38	50	128	30	32	47	109
10	47	44	42	133	32	41	31	104
11	52	48	58	158	40	41	53	134
12	43	46	47	136	37	40	37	114
13	42	41	45	128	33	37	44	114
14	44	48	47	139	32	40	30	102
15	50	43	55	148	39	37	43	119

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสาริณี พงษ์เจริญไทย
 เกิดวันที่ 25 เดือน ตุลาคม พุทธศักราช 2499
 สถานที่เกิด อำเภอหนองไทร กรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 11/101 ซอยวิเศษวงศ์ ถนนราชปรารภ
 ตำบลมักกะสัน อำเภอหนองไทร กรุงเทพมหานคร 10400
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 5
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
 ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2516 มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเทพศิลา กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2518 ป.กศ.ต้น จากวิทยาลัยครูสวนดุสิต
 พ.ศ. 2521 วท.บ. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและแนะแนว)
 จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
 พ.ศ. 2534 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สาริณี พงษ์เจริญไทย

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กันยายน 2534

การทดลองวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการ
สูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ จำนวน
30 คน สุ่มนักเรียนดังกล่าวเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลอง
เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งมีเนื้อหาเช่นเดียวกับโปรแกรมกิจกรรม
กลุ่มแก่กลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูบบุหรี่
โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมข้อเสนอแนะ แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบ
โดยใช้ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลงอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มควบคุมมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลงอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ลดลงมากกว่า
กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP WORK ON THE ATTITUDE TOWARDS CIGARETTE SMOKING
OF MATHAYOM SUKSA I MALE STUDENTS AT SANTIRAJVITAYALAI SCHOOL
IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SARINEE PHONGCHAREONTHAI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakarinwirot University

September 1991

The purpose of this experimental research was to study the effect of group work on the attitude towards cigarette smoking of Mathayom Suksa 1 male students at Santirajvitayalai School in Bangkok. The Samples were 30 students who had positive attitude towards cigarette smoking. They were randomly selected for the experimental group and the control group ; each group consisted of 15 students. The experimental group participated in the group work program while the control group was given information on attitude towards cigarette smoking. The instruments used in this research were the questionnaire on the cigarette smoking attitude; the group work program and the information program. The data were statistically analyzed by t-test.

The results were as follows:

1. After the experiment, the positive attitude towards cigarette smoking of the experimental group was significantly lower at .01 level.
2. After the experiment, the positive attitude towards cigarette smoking of the control group was significantly lower at .01 level.
3. After the experiment, the positive attitude towards cigarette smoking of the experimental group significantly decreased much more than that of the control group at .01 level.