

การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ของนักเรียนหญิง

ปริญญานิพนธ์
ของ
เสาวนีย์ อินมั่นคง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2551

การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ของนักเรียนหญิง

ปริญญานิพนธ์
ของ
เสาวนีย์ อินมั่นคง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ของนักเรียนหญิง

บทคัดย่อ
ของ
เสาวนีย์ อินมั่นคง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2551

เสาวนีย์ อินมั่นคง. (2551). การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง. ปริญญา กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์, รองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และนักเรียนหญิง ที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่ และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่และตัวแปรเชิงสาเหตุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพของแบบสอบถาม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,074 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากกว่า 7 มวนขึ้นไปใน 1 สัปดาห์ ที่ได้รับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนานักศึกษาของโรงเรียน โดยคัดเลือกจากความสมัครใจของนักเรียนมาจำนวน 12 คน และเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง จำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง และโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนหญิงกลุ่มที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มี เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่านักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ ได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และได้รับตัวแบบทางสังคมมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แต่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองและทราบถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนมากมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นประจำสัปดาห์ละ 1-3 มวน เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกอายุ 15-16 ปี โดยได้บุหรี่ยาสูบด้วยวิธีการซื้อและเพื่อนให้ สถานที่ที่นักเรียนหญิงเลือกสูบบุหรี่นอกโรงเรียนมากที่สุด คือ ที่บ้านหรือที่พัก ส่วนสถานที่ที่นักเรียนหญิงสูบบุหรี่ในโรงเรียน มากที่สุด คือ ในห้องน้ำ ช่วงเวลาที่นักเรียนหญิงส่วนมากสูบบุหรี่ คือ หลังเลิกเรียนตอนเย็น

3. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ และอิทธิพลของ

กลุ่มเพื่อนลดลง ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนเองและการรู้ถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านการได้รับตัวแบบทางสังคม

A STUDY OF THE SMOKING BEHAVIORS AND A DEVELOPING OF
THE PROGRAM FOR DECREASING SMOKING BEHAVIORS
OF FEMALE STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
SAOWANEE INMUNKHONG

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

May 2008

Saowanee Inmunkhong. (2008). *A Study of Cigarette Smoking Behaviors and Development of a Program to Reduce Cigarette Smoking for Female Students*. Master thesis, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Assoc.Prof. Dr. Nanthana Wong-in, Assoc.Prof. Laddawan Kasemnet.

The purposes of this research were to compare causal variables of cigarette smoking behaviors of female students with smoking behaviors and without smoking behaviors; study the smoking behaviors of female students with smoking behaviors; compare the smoking behaviors of female students with smoking behaviors and the causal variables before and after participation in the Program to Reduce Cigarette Smoking. The samples for the acquisition of the quality of the questionnaire consisted of 1,074 students in a vocational school in the northern region. The samples for the experiment of the Program to Reduce Cigarette Smoking consisted of 12 students studying in a vocational school in the northern region in the 2007 academic year. They smoked more than 7 cigarettes a week, their names were provided by the Student Development Department of the school. The 12 samples were selected on voluntary basis to participate in the Program to Reduce Cigarette Smoking for female students which lasted for 12 sessions. The instrument used in the research consisted of a questionnaire concerning smoking behaviors of female students and a Program to Reduce Cigarette Smoking for female students. The data were analyzed by t-test.

The research results reveal as follows.

1. The female students with smoking behaviors and without smoking behaviors had significantly different attitudes toward smoking cigarette, taking friend influences, taking social role model, internal locus of control, and effects of cigarette smoking at .05 level. It was found that female students with smoking behaviors had better attitudes toward smoking cigarette, taking more friend influences and social role model than those without smoking behaviors, but had less internal locus of control and perceptions on effects of cigarette smoking than those without smoking behaviors.

2. Most female students with smoking behaviors smoked 1-3 cigarettes a week, started smoking at 15-16 years of age, acquired cigarettes by buying and friend giving, the most chosen smoking place outside school was at home or residence, the most smoking place in school was in the restrooms, the time intervals that most female students smoked were after evening class.

3. After participation in the Program to Reduce Cigarette Smoking, the female students had significantly reduced smoking behaviors at .05 level. In terms of causal variables of the smoking behaviors of the female students, it was found that after participation in the Program to Reduce Cigarette Smoking, the female students had reduced better attitudes toward smoking cigarette, and taking friend influences while their internal locus of control, and perceptions on effects of cigarette smoking increased significantly at .05 level. No difference was found in taking social role model.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ของนักเรียนหญิง
ของ
เสาวนีย์ อินมั่นคง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์เกษมเนตร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่าให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณาจารย์โรงเรียนทั้ง 2 แห่ง ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และเพื่อน ๆ นิสิตร่วมรุ่นทุกคน ที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัวคุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย และน้องสาว ที่คอยช่วยเหลือห่วงใย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ คุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณบิดา มารดา และ ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดี จนประสบความสำเร็จในวันนี้

เสาวนีย์ อินมั่นคง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวความคิดในการวิจัย	12
สมมุติฐานของการวิจัย	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่	15
เอกสารที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่	15
เอกสารที่เกี่ยวกับเจตคติต่อการสูบบุหรี่	23
เอกสารที่เกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	37
เอกสารที่เกี่ยวกับตัวแบบทางสังคม	40
เอกสารที่เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	45
เอกสารที่เกี่ยวกับผลกระทบของการสูบบุหรี่	49
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	53
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม	53
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม	55
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม	56
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม	57
ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม	57
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	59
ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม	61
เทคนิควิธีที่ใช้ในโปรแกรมลดพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่	61
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	63

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	66
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	66
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
วิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..	80
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	89
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	89
วิธีดำเนินการวิจัย.....	89
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	98
 บรรณานุกรม.....	100
 ภาคผนวก.....	112
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	176

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่วัดได้.....	68
2 ตัวอย่างแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง.....	70
3 ตารางโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง.....	74
4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre test-post test design.....	77
5 ตารางการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง.....	78
6 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียนหญิง.....	82
7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา.....	83
8 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของ กลุ่มเพื่อนที่ได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ระหว่างนักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และไม่สูบบุหรี่.....	84
9 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง.....	85
10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง.....	87
11 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่จำนวนบุหรี่ที่สูบ (มวน/สัปดาห์) ก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง...	88
12 แสดงค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ ของนักเรียนหญิง.....	163
13 การให้คะแนนรายข้อ.....	167
14 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง จากการทดสอบกับนักเรียนที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง (N=1,074) โดยใช้ Item-Total Correlation.....	169

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มสูบบุหรี่ เสพติดบุหรี่.....	17
2 วงจรการสูบบุหรี่.....	19
3 รูปแบบการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเอง.....	46

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การมีสุขภาพที่ดีเป็นความปรารถนาที่ทุกคนต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิต เพราะการมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคนนั้นมีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพที่ดี มีค่ามากกว่าความร่ำรวย ทั้งนี้เนื่องมาจากชีวิตของผู้คนในโลกยุคข้อมูลข่าวสาร อิทธิพลของเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิต ทำให้ผู้คนมีความสะดวกสบายในเรื่องของการติดต่อสื่อสาร การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเดินทาง ตลอดจนการจัดการธุรกิจก็เกิดความรวดเร็ว การใช้ชีวิตของผู้คนจึงต้องรีบเร่งให้ทันต่อยุคสมัยที่กำลังเกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้สุขภาพของผู้คนเริ่มอ่อนแอขึ้นเรื่อย ส่งผลแม้กระทั่งสุขภาพทางด้านจิตใจก็ถูกกระทบไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพที่อ่อนแอ คือ การบริโภคที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และความเร่งรีบในการทำงานที่ส่งผลให้สภาพของจิตใจถูกกระทบ จนเกิดความเครียด และนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ องค์การอนามัยโลกจึงห่วงใยต่อสุขภาพของประชากรโลก เพราะความเครียดและปัญหาสุขภาพต่างๆ เป็นตัวการทำให้คนหันมาบริโภคสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์อาทิเช่น สุรา บุหรี่ และยาเสพติด ซึ่งคนเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยบรรเทาความเครียดให้เบาบางลงไป (ทวิรัชต์ โรจน์รัตนวิชัย. 2546 : 121-122)

การสูบบุหรี่ เป็นพฤติกรรมที่มนุษย์ได้สร้างให้เกิดมีขึ้นต่อตนเอง ที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจและสังคมเป็นปัญหาต่อสังคมและได้แพร่ขยายไปทั่วทุกกลุ่มคน ตั้งแต่กลุ่มคนในวัยเด็กจนถึงวัยชรา โดยเฉพาะปัญหาการสูบบุหรี่ของกลุ่มเด็กและเยาวชนตามสถานศึกษา ถือว่าเป็นปัญหาที่สร้างความสูญเสียทั้งกำลังคนและเศรษฐกิจ ซึ่งสอดคล้องกับที่สุวพักตร์ พนมวัน ณ อยุธยา (2539 : 70) ได้จำแนกความสูญเสียไปกับการสูบบุหรี่ไว้ 3 ประการ คือ ความสูญเสียที่สามารถคำนวณได้ ได้แก่ เงินที่สูญเสียไปกับการซื้อบุหรี่สูบ และการรักษาอาการป่วยเนื่องจากการสูบบุหรี่ ความสูญเสียที่ยากจะคำนวณได้ ได้แก่ เวลาหรือแรงงานที่ญาติหรือครอบครัวต้องเสียไปในการดูแลผู้ป่วยอันเกิดจากการสูบบุหรี่ส่วนความสูญเสียที่ไม่สามารถคำนวณได้ ได้แก่ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วยหรือเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ความทุกข์ความรำคาญของผู้ที่ต้องรับควันบุหรี่ และความสูญเสียของผู้สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควร

จากการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยปี พ.ศ. 2547 พบว่า จำนวนประชากรทั่วประเทศประมาณ 60 ล้านคน มีผู้สูบบุหรี่จำนวนร้อยละ 23 จากประชากรทั้งหมดของประเทศไทย ในจำนวนนี้มีผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำหรือสูบทุกวันคิดเป็นร้อยละ 19.50 และนานๆสูบครั้ง ร้อยละ 3.50 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547 : ออนไลน์) ซึ่งในจำนวนผู้ที่สูบบุหรี่นั้นพบว่าเยาวชนเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อย นับเป็นปัญหาสำคัญจะต้องเร่งดำเนินการแก้ไข เนื่องจากการเริ่มสูบบุหรี่ของเยาวชนจะมีแนวโน้มว่าจะติดบุหรี่เมื่อโตขึ้น การที่เยาวชนยิ่งเริ่มสูบบุหรี่เร็วขึ้นเท่าใดโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจะเริ่มมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าการสูบ

บุหรีเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนชักนำเยาวชนก้าวสู่ปัญหาการติดยาเสพติด เพราะบุหรี เป็นสิ่งเสพติดขั้นพื้นฐานที่จะนำไปสู่สิ่งเสพติดให้โทษร้ายแรงชนิดอื่น โดยพบร้อยละ 95 ของวัยรุ่นติดโคเคน และเฮโรอีน ร้อยละ 75 ติดฝิ่น และร้อยละ 62 ติดสุรา ซึ่งผลของพฤติกรรมกรรมการเสพติดสิ่งเสพติดทั้งหมดเริ่มมาจากการที่เยาวชนสูบบุหรีก่อนอายุ 17 ปี (อนุภาพ ทองอยู่. 2547 : 4) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเอแบคโพลล์ที่ศึกษาเรื่องการสูบบุหรีของนักเรียนนักศึกษา และพฤติกรรมปัญหาที่เกี่ยวข้อง : กรณีศึกษานักเรียนนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรีจาก 25 จังหวัด ทั่วประเทศปี 2548 ได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ของการสูบบุหรีของนักเรียน นักศึกษากับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งทำให้เราต้องหันมามองปัญหาการเสพติดบุหรีของเยาวชนไทยกันใหม่ งานวิจัยดังกล่าวพบข้อมูลที่น่าสนใจคือ กลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่สูบบุหรีมีผู้ที่ดื่มเหล้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี 3.5 เท่า เทียบกลางคืนมากกว่า 3.2 เท่า เคยมีเพศสัมพันธ์มากกว่า 3.7 เท่า เล่นการพนันมากกว่า 3.3 เท่า และใช้ยาเสพติดอื่นมากกว่า 16 เท่า และหากวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ติดยาเสพติด มีตัวเลขน่าตกใจมากกว่า คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สูบบุหรี เป็นผู้ที่ใช้ยาเสพติดมากกว่านักเรียนที่ไม่สูบบุหรี 27 เท่า ขณะที่ในนักเรียนนักศึกษาปริญญาตรี ผู้ที่สูบบุหรีใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี 10 เท่า (ประกิต วาทีสาธกกิจ. 2548:2)

บุหรีเป็นสินค้าบริโภคที่มีผู้เสพติดเป็นจำนวนมาก ผู้สูบบุหรีเหล่านี้นั้นส่วนมากจะทราบดีว่าเมื่อสูบบุหรีแล้วจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง แต่เนื่องจากอันตรายจากการสูบบุหรีมิได้เกิดให้เห็นผลอย่างทันทีทันใด ต้องใช้เวลานานหลายปีจึงจะเกิดขึ้นมา ทำให้เยาวชนรุ่นใหม่ไม่เกิดความเกรงกลัวต่ออันตรายเหล่านี้ ประกอบการมีสิ่งเร้าต่าง ๆ มากมาย ที่มีผลทำให้เยาวชนบางคนหลงผิดจนกลายเป็นผู้สูบบุหรีรุ่นใหม่โดยเฉพาะเยาวชนหญิง จึงทำให้พบเห็นเยาวชนหญิงในเมืองใหญ่ ๆ ได้สูบบุหรีกันมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับจำนวนผู้สูบบุหรีในประเทศไทยนั้น สำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจเมื่อ พ.ศ. 2544 พบว่าประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูบบุหรีเป็นประจำประมาณ 10,600,000 คน เป็นผู้ชายประมาณ 10,000,000 คน และผู้หญิง 600,000 คน ในกลุ่มประชากรที่มีอายุมากกว่า 25 ปีมีอัตราการสูบบุหรีลดลง แต่ในกลุ่มเยาวชนมีการสูบบุหรีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเยาวชนหญิงมีแนวโน้มสูบบุหรีมากขึ้นและอายุของเยาวชนหญิงที่สูบบุหรีจะน้อยกว่าเดิม แสดงให้เห็นว่าเยาวชนหญิงที่มีอายุน้อย ๆ เริ่มกลายเป็นผู้สูบบุหรีรุ่นใหม่ไปแล้ว (บัญญัติ สุขศรีงาม. 2549: ออนไลน์)

สาเหตุสำคัญที่ชักจูงใจให้วัยรุ่นหญิงสูบบุหรี ได้แก่ ความเครียด (ร้อยละ 37.80) การไปร่วมงานสังสรรค์ (ร้อยละ 31.40) และความรู้สึกเหงา (ร้อยละ 23.90) (บัญญัติ สุขศรีงาม. 2549 : ออนไลน์) ส่วนข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำรวจเมื่อปี 2544) ระบุว่าคนไทยทั่วประเทศสูบบุหรีร้อยละ 22.50 หรือคิดเป็นจำนวน 10.60 ล้านคน อัตราการสูบบุหรีของผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 2.6 ของผู้หญิงทั้งหมด ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาองค์การอนามัยโลก วิเคราะห์ว่า การสูบบุหรีของผู้หญิงไทยมีอัตราที่สูงมากขึ้น (อัตราผู้หญิงสูบบุหรีเพิ่มสูงมากกว่าผู้ชาย) เมื่อประเมินจากพฤติกรรมการสูบบุหรีที่กำลังเป็นอยู่คาดการณ์ว่าใน 20 ปีข้างหน้าอัตราการสูบบุหรีของผู้ชายจากร้อยละ 42.60 (ในปี 2543) จะลดลงเหลือร้อยละ 25.00 ในปี พ.ศ. 2563 ในขณะที่อัตราการสูบบุหรีของ

ผู้หญิงจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2.60 เป็นร้อยละ 15.00 ในปี พ.ศ. 2563 ที่น่าเป็นห่วงก็คือ กลุ่มวัยรุ่นหญิงกำลังนิยมสูบบุหรี่มากขึ้น

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้ทำการสำรวจเรื่อง "เจตคติต่อการสูบบุหรี่ของผู้หญิงไทย : กรณีศึกษาประชาชนอายุ 15-30 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยทำการสำรวจในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม พ.ศ.2548 จากประชาชนทั่วไปอายุ 15-30 ปี จำนวน 661 ตัวอย่าง และกลุ่มผู้หญิงอายุ 15-30 ปี ที่สูบบุหรี่จำนวน 419 ตัวอย่าง ผลสำรวจประเด็นสำคัญสรุปได้ดังนี้ เหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจสูบบุหรี่ในครั้งแรกคือร้อยละ 51.8 มีความเครียด/กลุ้มใจ/รู้สึก หงุดหงิด ร้อยละ 28.40 ทดลองแล้วรู้สึกชอบรสชาติของบุหรี่ ร้อยละ 24.80 คิดว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเป็นเรื่องธรรมดา ร้อยละ 21.70 เพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่/สูบบุหรี่ตามเพื่อน ร้อยละ 21.00 มีเวลาว่าง ไม่รู้จะทำอะไรจึงสูบบุหรี่เป็นการฆ่าเวลา ร้อยละ 19.10 สูบแล้วรู้สึกทำให้บรรยากาศการสังสรรค์มีความเพลิดเพลิน ร้อยละ 17.40 เห็นคนทั่วไปเขาสูดกับเลยสูบตาม ร้อยละ 12.90 ต้องการแสดงออกซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง ร้อยละ 11.00 ต้องการประชดชีวิต/ประชดสังคม เพื่อความสะใจ และร้อยละ 10.00 ต้องการความสดชื่น/กระปรี้กระเปร่า/กระฉับกระเฉง สำหรับสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงติดบุหรี่ (ไม่ยอมเลิกสูบบุหรี่ในปัจจุบัน) เป็นเพราะความเคยชิน/สูบมานานแล้ว รองลงมาคือต้องการผ่อนคลายความเครียด/ความหงุดหงิด (เทวินทร์ ขอเหนียวกลาง. 2548: ออนไลน์)

จากรายงานยังพบอีกว่า ปัจจุบันนี้ เยาวชนหญิงจะเริ่มสูบบุหรี่มากขึ้นกว่าเดิม สาเหตุของการสูบบุหรี่ในครั้งแรก ร้อยละ 83.30 ตอบว่าอยากลองด้วยตนเอง และสาเหตุของการสูบบุหรี่ ในปัจจุบันร้อยละ 48.50 ตอบว่า มีสาเหตุมาจากความเครียด ร้อยละ 39.40 ตอบว่า เป็นความเคยชิน นอกจากนี้ยังพบอีกว่า นักเรียนหญิงที่ศึกษาในระดับประกาศนียบัตรสูบบุหรี่ร้อยละ 5.90 ส่วนนักเรียนหญิงที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สูบบุหรี่ร้อยละ 3.70 นักเรียนหญิงที่ศึกษาในสถานศึกษาของภาคเอกชนสูบบุหรี่ร้อยละ 6.10 ส่วนนักเรียนหญิงที่ศึกษาในสถานศึกษาของภาครัฐบาลสูบบุหรี่ร้อยละ 3.30 นักเรียนหญิงที่มีผลการเรียนอยู่ในเกรดเฉลี่ยน้อยกว่า 2.00 สูบบุหรี่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.30 นักเรียนหญิงที่พักอาศัยหอพักกับเพื่อนสูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 17.00 และนักเรียนหญิงที่มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่แล้วตัวเองก็สูบบุหรี่ด้วย ร้อยละ 16.80 (อรรพรรณ หุ่นดี. 2542 : 35) ซึ่งสอดคล้องกับสถิติจากการวิจัยเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย โดยกองแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขระบุว่า คนไทยทั่วประเทศที่มีอายุระหว่าง 12 – 60 ปีร้อยละ 67.60 มีความเครียด ในจำนวนนี้เป็นผู้หญิงร้อยละ 56.10 และจากสถิติยังพบอีกว่า ผู้หญิงมักเครียดมากกว่าผู้ชาย โดยเพราะผู้หญิงโสด และสภาพสังคมปัจจุบันทำให้ผู้หญิงต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น ปัญหาความไม่เท่าเทียมกันทางเพศในการทำงาน ปัญหาเรื่องการถูกลวนลามในที่ทำงาน ปัญหาเศรษฐกิจ และอันตรายจากสภาพแวดล้อมรอบตัว อีกทั้งจิตใจของคนในสังคมเสื่อมลง ทำให้ผู้หญิงต้องเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น จึงทำให้เกิดความเครียดตามมา ซึ่งปัญหาเหล่านี้ทำให้ผู้หญิงหันไปพึ่งยาระงับประสาทต่างๆ และมากที่สุดก็คือการสูบบุหรี่ (ทวิรัชต์ โรจนรัตน์วิชัย. 2546 : 121 – 123) ดังนั้น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิง

ที่มีให้เห็นได้ทั่วไปจึงมีความสัมพันธ์กับบริบททางสังคม เช่น การมีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ การมีเพื่อนสูบบุหรี่ การมีครอบครัวที่ไม่อบอุ่นและ การอาศัยอยู่ในวัฒนธรรมที่การสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติของสังคม เด็กที่อยู่ในสังคมเหล่านี้มีแนวโน้มสูงที่จะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นอกจากบริบททางสังคมหรือปัจจัยภายนอกเหล่านี้แล้วปัจจัยภายในได้แก่ การมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ การมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ และความอยากลองก็มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ เด็กผู้หญิงที่มีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ เด็กที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำและเด็กที่มีความรู้สึกอยากลองสูบบุหรี่ เด็กเหล่านี้ก็มีแนวโน้มสูงเช่นกันที่จะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (สุรพงษ์ ชูเดช. 2547: 98)

ดังจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิง จึงสัมพันธ์กับปัจจัยภายใน เช่นการมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง การรับรู้ถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่มีต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง รวมสัมพันธ์ถึงปัจจัยภายนอก เช่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

จากพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้นนี้ จึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งที่จะต้องรีบแก้ไข เพราะอันตรายจากการสูบบุหรี่จะส่งผลไม่เฉพาะแต่ตัวผู้สูบเองเท่านั้นควันบุหรี่ที่กระจายไปในอากาศก็ส่งผลให้เกิดพิษภัยให้คนรอบข้างได้เช่นเดียวกัน และที่สำคัญผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะได้รับผลโดยตรงก็คือ การตั้งครรภ์และการมีลูกที่ยากลำบาก เพราะสารพิษจากบุหรี่จะเข้าไปทำลายเซลล์ในผนังมดลูก ซึ่งส่งผลให้ภูมิคุ้มกันโรคร้ายในร่างกายของผู้หญิงลดลง นอกจากนี้ยังจะเกิดโรคตามอีกหลายประการด้วยกันได้แก่ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง เป็นต้น (บัญญัติ สุขศรีงาม. 2546: 69-71)

จากการสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงในโรงเรียนอาชีวแห่งหนึ่งในภาคเหนือของผู้วิจัยเป็นเวลา 1 เดือน พบว่ามีนักเรียนหญิงจำนวนมากมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งทั้งผู้สูบบุหรี่ประจำและผู้สูบบุหรี่ชั่วคราว จากการสัมภาษณ์สาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงทำให้ทราบว่าสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในเบื้องต้น คือ ปัจจัยด้านส่วนตัวและสังคม เช่น ความเดือดร้อนทางการเงิน การชักจูงของกลุ่มเพื่อนให้ทดลองบุหรี่ยาเสพติดชนิดอื่นๆ โดยมีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่อยู่ในภาวะเสี่ยง และจากการสัมภาษณ์นักเรียนหญิงจำนวน 10 คนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำ พบว่าร้อยละ 10 ต้องการเลิกสูบบุหรี่เพราะเห็นโทษจากการสูบบุหรี่ ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง

จากสภาพปัญหาดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง เพื่อเป็นการพัฒนาโปรแกรมที่เป็นผลมาจากการตัดสินใจโดยเฉพาะการสูบบุหรี่ โดยสามารถนำมาใช้ในการบำบัดผู้ติดสิ่งเสพติด ทั้งนี้ นักเรียนหญิงถือได้ว่าเป็นเยาวชนและกำลังของชาติในอนาคต ดังนั้นหากเยาวชนของชาติไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพติดแล้วประเทศก็จะเจริญยิ่งขึ้นเพราะทำให้ไม่หลงมกมายกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย งานวิจัยนี้จึงมุ่งหวังเพื่อให้เยาวชนโดยเฉพาะนักเรียนหญิง ตลอดจนประชาชนทั่วไป

ทราบถึงปัญหาการสูบบุหรี่ คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้น ตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ หันมาใส่ใจสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง และพัฒนาโปรแกรมการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง เพื่อจะได้ทราบถึงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง และช่วยเหลือให้นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เพื่อจะได้มีสุขภาพกายและจิตที่ดีต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และนักเรียนหญิง ที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่และตัวแปรเชิงสาเหตุพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการสูบบุหรี่และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มที่สูบบุหรี่และกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ทั้ง 2 กลุ่มมีสาเหตุที่แตกต่างกันทางด้านใด และนำผลการศึกษาที่ได้นำมาพัฒนาโปรแกรมลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ช่วยให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อีกทั้งเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้นำโปรแกรมการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไปใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,074 คน ซึ่งมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 229 คน และนักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 775 คนและใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยผ่านการคัดกรองจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของฝ่ายพัฒนานักศึกษาจากโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่ได้รับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนานักศึกษาของโรงเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำสัปดาห์ละ 7 มวนขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 82 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าโปรแกรมลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตัวแปรเชิงสาเหตุ คือ

1. เจตคติต่อการสูบบุหรี่
2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
3. การได้รับตัวแทนทางสังคม
4. ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง
5. ผลกระทบของการสูบบุหรี่

ตัวแปรตาม คือ การมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่มีกับไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนหญิงเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ครอบคลุมในด้านของ จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อสัปดาห์ สถานที่สูบบุหรี่ การได้บุหรี่มาสูบ ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่ ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. เจตคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มพฤติกรรมของนักเรียนหญิงที่มีต่อบุหรี่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 เจตคติด้านความคิด หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนหญิงเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งความเชื่อของนักเรียนหญิงที่มีต่อการสูบบุหรี่ด้วย ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษของการสูบบุหรี่

2.2 เจตคติด้านความรู้สึก หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนหญิงที่มีต่อบุหรี่ซึ่งเป็นไปทั้งในทางที่ดีหรือไม่ดี ได้แก่ รู้สึกสบายใจที่ได้สูบบุหรี่ รู้สึกอ่อนเพลียเมื่อได้สูบบุหรี่ รู้สึกหงุดหงิดเมื่อสูบบุหรี่

2.3 เจตคติด้านแนวโน้มพฤติกรรม หมายถึง ความโน้มเอียงของนักเรียนหญิงที่จะแสดงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้แก่ การจะสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่

3. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน หมายถึง แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจของกลุ่มเพื่อนต่อนักเรียนหญิงที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ มีเพื่อนสูบบุหรี่ชักชวนให้ทดลองสูบบุหรี่ เห็นเพื่อนสูบบุหรี่ทำให้อยากสูบบุหรี่บ้าง การสูบบุหรี่เหมือนเพื่อนๆทำให้เพื่อนรักและยอมรับในตัวข้าพเจ้า

4. การได้รับตัวแบบทางสังคม หมายถึง บุคคลในสังคมที่นักเรียนยอมรับ ชื่นชอบ ถือเป็นตัวอย่าง ได้แก่ พ่อแม่ ครู ดารา ผู้มีชื่อเสียงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และนักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมการสูบบุหรี่

5. ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความเชื่อในการควบคุมตนเองในการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ได้แก่ นักเรียนเชื่อว่าเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง นักเรียนสามารถปฏิเสธคำชักชวนการสูบบุหรี่ นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้

6. ผลกระทบของการสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจของนักเรียนหญิงเกี่ยวกับผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่จะเกิดแก่ตนเอง ได้แก่ การสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ การสูบบุหรี่ทำให้มีกลิ่นตัวและกลิ่นปาก การสูบบุหรี่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงทำให้ติดเชื้อง่าย

7. การลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หมายถึง นักเรียนหญิงมีการสูบบุหรี่น้อยลงจากเดิม

8. โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หมายถึง ชุดของกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ นักเรียนได้ปรับลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง โดย

ใช้เทคนิคของกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง โดยจัดในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนหญิง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยกิจกรรมเหล่านั้นจะช่วยให้ นักเรียนหญิงนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับไปลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พร้อมทั้งตระหนักถึงผลเสียจากการสูบบุหรี่ อันจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของตนเอง โดยผ่านประสบการณ์จากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยมีขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วม

นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรม มีส่วนร่วมในการกระทำ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์

นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ซึ่งช่วยทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากขึ้น สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มในกลุ่ม ตลอดจนช่วยทำให้นักเรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 3 สรุปและประยุกต์หลักการ

นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และสรุปเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ขั้นที่ 4 ประเมินผล

นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรมกลุ่มของตนและของกลุ่มและให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ จะใช้เทคนิคดังนี้ คือ การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมุติ การใช้ตัวแบบทางสังคม กรณีตัวอย่าง เกม โดยแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนดังนี้

8.1 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ โดยให้นักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน วิธีการนี้นักเรียนมีการประชุมพิจารณาถึงเรื่องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนโดยเสรี เป็นการเสริมสร้างระบบการประชุมกลุ่มและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก เป็นเรื่องของการแสวงหาข้อยุติ ทุกคนจะยอมรับผลสรุปหรือข้อยุติร่วมกัน โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของเนื้อหาในเอกสารเพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจตรงกัน ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มกันระดมความคิด (Brain Storming) เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หลังจากนั้นให้สมาชิกได้ใช้ความสามารถภายในตัวของแต่ละคนโดยการหาวิธีการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยเป็นผู้เสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุปแนวทางที่ได้จากการอภิปรายกลุ่มโดยให้สมาชิกได้นำไปใช้กับตนเอง ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมที่ได้อภิปรายกลุ่มในครั้งนี้ พร้อมนำมาประยุกต์ใช้ในอนาคต

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือและความสนใจในการอภิปราย โดยแต่ละคนได้ใช้สิ่งที่สมาชิกต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้พัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองในการสรุปความคิดเห็นในการอภิปราย

การอภิปรายกลุ่ม ใช้ในครั้งที่ 2, 4, 6, 7, 11, 12

8.2 บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วจัดให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม เป็นการจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้แสดงสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โทษของการสูบบุหรี่ การปฏิเสธเพื่อนหากถูกชักชวน โดยการให้ตัวแทนสมาชิกในกลุ่มแสดง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความสนใจและเพลิดเพลิน ได้ข้อคิดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมโดยการสังเกตบทบาทของตัวแทนกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ เมื่อผู้แสดง แสดงจบแล้วสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายโดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีอย่างไร และร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และข้อคิดเห็นต่าง ๆ จากการที่ผู้แสดงได้แสดงบทบาทที่ผู้วิจัยได้กำหนด เพื่อให้สมาชิกได้นำมาประยุกต์ใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่สมาชิกได้ประเมินผลจากการเรียนรู้ของตนเอง และกลุ่มโดยการให้สมาชิกได้ประเมินและอภิปรายกันเองภายในกลุ่ม

บทบาทสมมติ ใช้ในครั้งที่ 8, 10

8.3 การใช้ตัวแบบทางสังคม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้ตัวอย่างจากบุคคล ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงจากตัวแบบ เพื่อนำมาลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรม และสิ่งที่สมาชิกต้องมีส่วนร่วมเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ จากนั้นผู้วิจัยจึงพาสมาชิกไปพบกับผู้ป่วยที่เป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ แล้วให้สมาชิกสามารถถามเกี่ยวกับข้อสงสัยของโรคเหล่านี้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยเป็นผู้เสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุปสิ่งที่พบเจอในการทำกิจกรรมของวันนี้ ผู้วิจัยเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยสังเกตความสนใจซักถาม และการอภิปรายของสิ่งที่ได้เห็น รวมถึงสีหน้า อารมณ์ของสมาชิกขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปอีกครั้งจากกิจกรรมทั้งหมด

การใช้ตัวแบบทางสังคม ใช้ในครั้งที่ 5

8.4 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการใช้กรณีตัวอย่างหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้นักเรียนศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันสร้างความเข้าใจและรู้จักหาวิธีที่ถูกต้องหรือเหมาะสม วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดพิจารณาข้อมูลในเรื่องการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างถาวร และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามนักเรียนถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างให้นักเรียนทุกคนได้อ่าน แล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่างๆ หรือแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างให้ทั้ง 2 กลุ่ม ชี้แจงให้นักเรียนอ่านและร่วมกันคิดพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมหรือวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่องว่าเป็นอย่างไร และเชื่อมโยงถึงตัวนักเรียนเอง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและเสนอแนะร่วมกัน

กรณีตัวอย่าง ใช้ในครั้งที่ 3

8.5 เกม หมายถึง วิธีการที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างโจทย์ขึ้น แล้วให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงผลกระทบของ

พฤติกรรมการสับสนบุหรื นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในการเข้ากลุ่มอีกด้วย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม พร้อมทั้งชี้แจงถึงขั้นตอนในการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนของกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

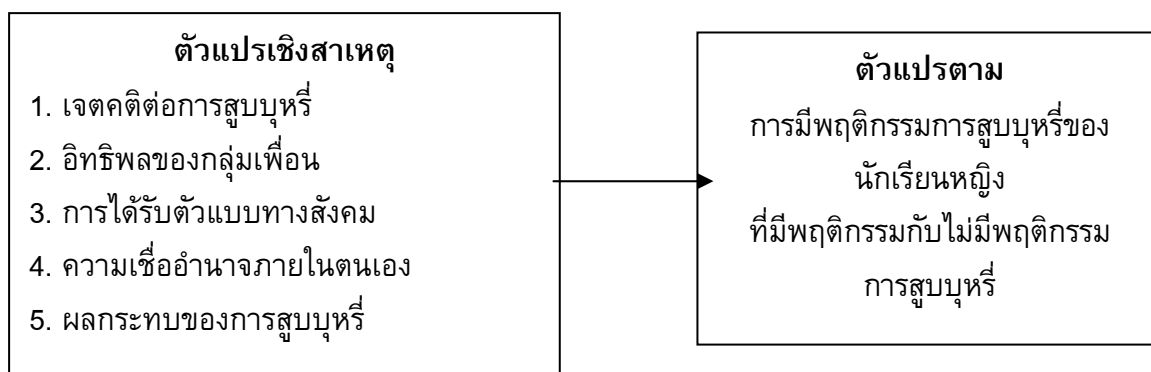
เกม ใช้ในครั้งที่ 1,9

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

1. เพื่อเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่

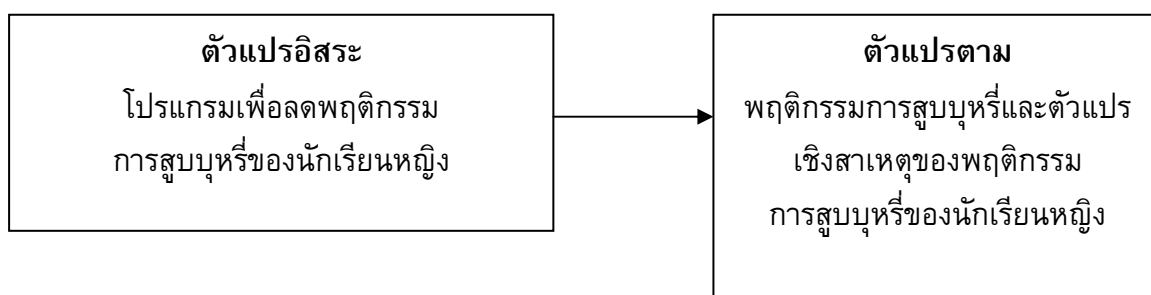
ตอนที่ 1



ตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

1. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่และตัวแปรเชิงสาเหตุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตอนที่ 2



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่กับนักเรียนหญิงที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแทนทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ต่างกัน
2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่นักเรียนหญิง นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง และมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง รับรู้ผลกระทบของการสูบบุหรี่ดีขึ้น รวมถึงการได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแทนทางสังคมน้อยลง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเรียงลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวกับเจตคติต่อการสูบบุหรี่
 - 1.3 เอกสารที่เกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
 - 1.4 เอกสารเกี่ยวกับการได้รับตัวแบบทางสังคม
 - 1.5 เอกสารที่เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนเอง
 - 1.6 เอกสารที่เกี่ยวกับผลกระทบของการสูบบุหรี่
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.3 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.4 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม
 - 2.5 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม
 - 2.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.7 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม
 - 2.8 เทคนิควิธีที่ใช้ในโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1.1 เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ เป็นพฤติกรรมที่ปลูกฝังอยู่ในวัฒนธรรมของกลุ่มชนต่าง ๆ ทั่วโลกเป็นเวลานาน มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ และปรับแต่งชนิดใหม่ ๆ ออกมาตลอดเวลาเพื่อสนองความต้องการของผู้สูบบุหรี่ที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นการติดสิ่งเสพติดอย่างหนึ่ง การเลิกสูบบุหรี่จึงยากทั้ง ๆ ที่มีผลการศึกษาถึงโทษและพิษภัยของการสูบบุหรี่ การทดลองใช้โครงการศึกษารูปแบบต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่มานานหลายปี แต่ก็ยังมีผู้สูบบุหรี่อีกเป็นจำนวนมากที่ยังสูบบุหรี่ ทั้งนี้เนื่องจากไม่สามารถเลิกสูบได้ ถึงแม้จะได้พยายามแล้วและทั้งที่ไม่เคยพยายามที่จะเลิกก็ตาม จากการศึกษาเอกสาร พบว่ามีนักวิชาการชาวต่างประเทศกล่าวถึงขั้นตอนของการพัฒนาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไว้ คือ กลอน ลีเวนทอล; และเฮิร์ชแมน (Glynn, Leventhal; & Hirschman. 1995 : 130 – 152) ได้อธิบายขั้นตอนของการพัฒนาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในบุคคลก่อนที่จะกลายมาเป็นคนสูบบุหรี่เป็นนิสัย หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ ซึ่งแบ่งขั้นตอนออกเป็น 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ระยะปลูกฝัง (Preparatory Stage) ระยะนี้เป็นช่วงที่เด็กพัฒนาทัศนคติที่มีต่อการสูบบุหรี่ แต่จะยังไม่มีผลเสียร้ายแรงต่อการนำไปสู่พฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยเด็กในวัยอายุ 4 เดือน จะสามารถรับรู้เกี่ยวกับบุหรี่ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก และภายในอายุ 3 ปี เด็กมากกว่าร้อยละ 90 จะเริ่มคุ้นเคยกับบุหรี่ ในระยะนี้การรับรู้เกี่ยวกับบุหรี่จะมีผลต่อการพัฒนาความต้องการ และการสร้างบุคลิกภาพตามรูปแบบที่เด็กต้องการ ซึ่งรูปแบบบุคลิกภาพนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเด็กในระยะต่อมา ในการทำให้เด็กเริ่มสูบบุหรี่และผ่านเข้าสู่ระยะต่างๆ จนกลายเป็นคนสูบบุหรี่เป็นนิสัย

ระยะที่ 2 ระยะเริ่มทดลอง (Initiation) คือระยะที่เด็กเริ่มทดลองสูบบุหรี่เป็นครั้งแรก ซึ่งอาจมีครั้งที่ 2 และ 3 ตามมา โดยเด็กส่วนใหญ่มักผ่านเข้าสู่ระยะนี้โดยมีการเริ่มลองสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 มวน ในระยะนี้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะการมีเพื่อนสูบบุหรี่และการที่เพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่ รวมทั้งการอยากรู้อยากลองของเด็กที่มีผลให้เด็กพัฒนาผ่านระยะนี้และเข้าสู่ระยะที่ 3 อย่างรวดเร็ว

ระยะที่ 3 ระยะเริ่มสูบบุหรี่ (Becoming) เป็นระยะที่วัยรุ่นอาจยังไม่คิดว่าตนเองเป็นผู้สูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นช่วงที่ทดลองมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เช่น การซื้อบุหรี่ การสูบบุหรี่ที่สัมพันธ์กับกิจกรรมอื่นๆ เช่น หลังรับประทานอาหาร เมื่อดื่มสุรา เมื่อไปเที่ยวกับเพื่อน ในระยะนี้การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นจะถูกกระตุ้นโดยสิ่งแวดล้อมที่ทำให้มีการสูบเป็นระยะๆ โดยเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เคยทำ

ระยะที่ 4 ระยะสูบบุหรี่ประจำ (Maintenance) เมื่อบุคคลเข้าสู่ระยะนี้จะมีการสูบบุหรี่เป็นประจำและมีการกำหนดภาพลักษณ์ของตนเองว่าเป็นคนสูบบุหรี่ โดยส่วนมากบุคคลจะใช้เวลาประมาณ 2 ปี หรือมากกว่าในการผ่านขั้นตอนต่างๆ ของการสูบบุหรี่ และเข้าสู่การเป็นคนสูบบุหรี่

จัดและต้องสูบอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างของระยะเวลาในการพัฒนาพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่างกันไป

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย ชินเดอร์ (อรัทัย ลิ้มตระกูล. 2534 : 20) ได้อธิบายพัฒนาการที่นำมาสู่พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคลเชิงจิตวิทยาสังคม มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

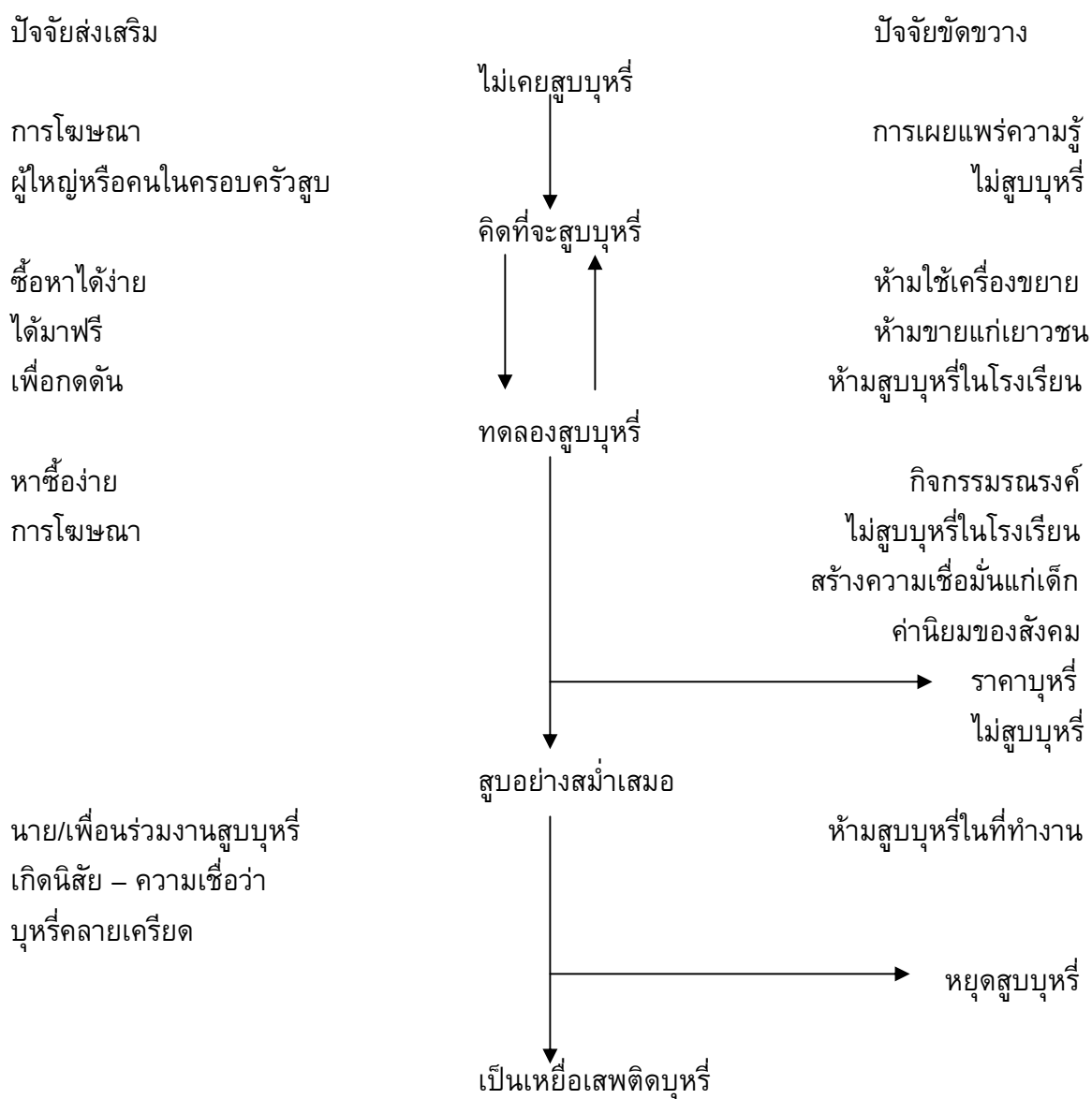
ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ เป็นปัจจัยทางด้านจิตวิทยาก่อนการสูบบุหรี่ ได้แก่ เจตคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่ การดูตัวแบบ จากบุคคลรอบข้าง การดูแบบอย่างเป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามตัวแบบที่เห็น บุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่มีบทบาทในสังคม เช่น พ่อ แม่ ครู ดารา และผู้นำสังคม ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 2 การเริ่มสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยทางด้านจิตวิทยาสังคม ที่นำไปสู่การทดลองสูบบุหรี่ เช่น ความกดดันและแรงเสริมจากกลุ่มเพื่อน การหาซื้อได้ง่าย ความอยากรู้ อยากทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 นิสัยการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยทางด้านจิตวิทยาสังคมและปัจจัยทางด้านร่างกาย ที่นำไปสู่นิสัยการสูบบุหรี่ ได้แก่ ความต้องการนิโคตินของร่างกาย ความต้องการทางด้านอารมณ์ สิ่งแวดล้อม และแรงเสริมจากเพื่อน

ขั้นตอนที่ 4 การหยุดสูบบุหรี่ มีปัจจัยทางด้านจิตวิทยาสังคมและปัจจัยทางด้านร่างกายที่ชี้แนะให้พยายามหยุดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ คือสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ แรงสนับสนุนจากสังคม รวมทั้งการบังคับจิตใจของตนเองให้เลิกบุหรี่

ขั้นตอนที่ 5 การสูบบุหรี่ต่อไปเป็นปัจจัยทางด้านสังคม และปัจจัยทางด้านร่างกายที่ทำให้มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไปหลังจากที่มีพฤติกรรมการหยุดสูบบุหรี่ในขั้นตอนที่ 4 หรืออาจจะข้ามขั้นตอนที่ 4 เลยก็ได้ ได้แก่ อาการถอนฤทธิ์ยาจากนิโคติน ความเครียด ความกดดันทางสังคม และการควบคุมบังคับตนเองไม่ได้ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-5 ใช้เวลารวมประมาณ 2-3 ปี คนจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างถาวร ดังนั้น เพื่อเป็นการขจัดปัจจัยส่งเสริม ที่จะนำไปสู่พัฒนาการในการสูบบุหรี่ดังกล่าว ประกิต วาทีสารภกิจ (2535 : 4) ได้เสนอปัจจัยขัดขวางเพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการหยุดสูบบุหรี่ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มเสพติดบุหรี่

ที่มา : ประกิจ วาทีสารกกิจ. 2535: หน้า 2.

จากแนวคิดเรื่องพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ จะเห็นได้ว่าเราสามารถป้องกันปราบปรามพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ของเด็กนักเรียนในขั้นตอนการเตรียมการ และขั้นตอนการเริ่มสูบบุหรี่ได้จะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการณ์ของมนุษย์มีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพอนามัยของตน จึงได้มีความพยายามที่จะใช้มาตรการต่าง ๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการณ์ เช่นการให้ความรู้ เป็นต้น นอกจากนี้ที่กล่าวมา ยังมีซัลลิแวน ทอมกินส์ (Sullivan Tomkins) ได้กล่าวว่าถึงพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ของคนไว้ 4 ประเภท ดังนี้ (สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ. 2541 : 10)

1. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เป็นนิสัยเคยชิน (Habitual smoking) ผู้สูบบุหรี่ประเภทนี้มักจะติดที่ปากตลอดเวลา จะมีบุหรี่ติดตัวหรือใกล้ตัวตลอดเวลา เมื่อสูบบุหรี่จะทำให้มีความรู้สึกอะไร ๆ ดีขึ้น หรืออาจมีความรู้สึกว่าการสูบบุหรี่ช่วยให้เกิดความภูมิใจ เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมของตนเอง กลุ่มนี้จะเป็นแบบอัตโนมัติ นักสูบบุหรี่ประเภทนี้ ถ้าต้องการเลิกสูบบุหรี่จะต้องทำความเข้าใจลักษณะของพฤติกรรมของการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อจะนำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่ได้

2. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่มองโลกในแง่ดี (Positive affect smoking) แบบฉบับของผู้สูบบุหรี่ประเภทนี้ ถือว่าการสูบบุหรี่เป็นการกระตุ้นช่วยให้เกิดความพอใจ เกิดความสุขความตื่นเต้น เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การสูบบุหรี่หลังอาหารแต่ละมื้อ เด็กวัยรุ่นที่สูบบุหรี่เพื่อที่จะแสดงให้他人เห็นว่ามีความเป็นผู้ใหญ่ หรือสูบบุหรี่เพราะเอาตัวอย่างของผู้ที่ตนเองรัก เช่น ทำตามดาราดาราภาพยนตร์ที่ตนเองชอบ กลุ่มนี้บางคนมีความสุขที่ได้สูบบุหรี่มีความสุขที่ได้สัมผัสกับควันบุหรี่ ที่พ่นออกจากปาก จมูก คนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แบบนี้ถ้าชักจูงให้เลิกสูบบุหรี่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก

3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่เนื่องจากมองโลกในแง่ลบ (Negative affect smoking) ผู้สูบบุหรี่ประเภทนี้จะสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง ไม่ต่อเนื่อง เช่น เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้รับความกดดัน มีปัญหาเพื่อระงับอารมณ์ก็จะสูบบุหรี่ เช่น เมื่อรู้สึกตื่นเต้น หวาดกลัว ความสุข ความเศร้า เหนื่อย การเข้าสังคม การอยู่คนเดียว พฤติกรรมการสูบบุหรี่ไม่ได้ติดตัวสืบเนื่อง ปกติแล้วการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มนี้ทำได้ง่าย เพียงแต่พยายามค้นหาว่าจะสูบบุหรี่เมื่อไหร่ จะหาอะไรมาทดแทนการสูบบุหรี่

4. พฤติกรรมที่ขาดการสูบบุหรี่ไม่ได้ (Addiction smoking) ผู้สูบบุหรี่ประเภทนี้ถือว่าบุหรี่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ขาดไม่ได้ การสูบบุหรี่จะช่วยทำให้สบายใจขึ้น มีความพอใจช่วยลดความรู้สึกกดดัน ช่วยให้บรรยากาศดี คิดอะไรออก บุคคลกลุ่มนี้ถ้าเลิกสูบบุหรี่อาจทำได้ยาก จะต้องใช้กระบวนการพยายาม ความตั้งใจมากเป็นพิเศษ ต้องได้รับการส่งเสริมกำลังใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ มีข้อเสนอแนะสำหรับนักติดบุหรี่ประเภทนี้ว่าก่อนถึงวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้สูบบุหรี่ให้มากขึ้นเท่าตัว หรือหลายเท่า เป็นการทำโทษตนเอง บังคับตนเองให้สูบบุหรี่มาก ๆ จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ เช่น เจ็บคอ ไอ เสียงแหบ เพื่อจะได้รู้สึกถึงความไม่ดีโทษของการสูบบุหรี่ได้รับความไม่สบายใจหลังสูบบุหรี่ ซึ่งอาจจะเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของคนกลุ่มนี้อาจใช้วิธีต่าง ๆ มาช่วยหลาย ๆ ทาง

การวิเคราะห์หาสาเหตุของการสูบบุหรี่ในทางพฤติกรรมศาสตร์ อาจสรุปได้ว่าปัจจัยที่นำไปสู่การสูบบุหรี่ ซึ่งอาจเป็นเพียงปัจจัยเดียวหรือหลาย ๆ ปัจจัยมารวมกันแล้วส่งผลให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ (วราพร ตันต์ศรีสุวรรณ, 2543 อ้างถึงใน ธิดา จับจิตต์, 2547:25) มีดังนี้

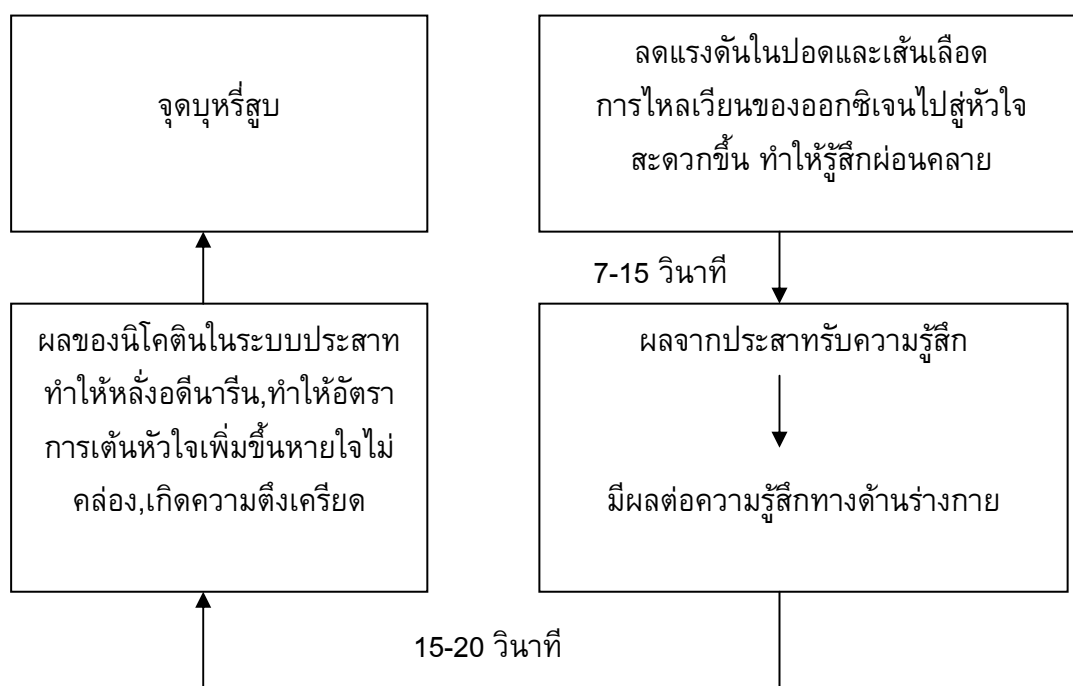
1. **เหตุกระตุ้น** ความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในกาย ใจ สังคมกับบุคคล, การต้องตกอยู่ในที่ทุรกันดาร, ขาดความสะดวกสบาย, ต้องบังคับตนเองให้อยู่ในภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง มีเรื่องกลุ้มใจ อึดอัด หงุดหงิด ด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพราะสูบบุหรี่ทำให้ใจเย็นขึ้น หายหงุดหงิด จึงสูบบุหรี่จนกลุ้มใจ เพราะนิโคตินขนาดน้อยๆ มีฤทธิ์กล่อมอารมณ์

2. **เหตุสนับสนุน** ได้แก่ การได้มาหรือซื้อหาบุหรืได้ง่าย ได้รับการแจกและค้ายันคะยอ โดยเพื่อน โดยนักแสดงเด่นๆ ในสังคม เช่น ดารา, ศิลปินชื่อดัง, ปราชญ์ตัวในภาพยนตร์ โทรทัศน์ ในป้ายโฆษณาบ่อยๆ สู้บุหรืทั้งในและนอกเวที เด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นนอยากเป็นเหมือนดาราที่ทำตาม

3. **เหตุโน้มเอียงในบุคลิกภาพ** มีการศึกษาวิจัย พบว่าสู้บุหรืมักเป็นคนหุ่นแห้ง, เปิดเผย, กระตือรือร้น, ต้องการต่อต้านอำนาจบังคับบัญชา, ผู้สู้บุหรืส่วนหนึ่งมีลักษณะอารมณ์ตึงเครียดวิตกกังวล เจ้าอารมณ์ และมีลักษณะทางประสาทซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไปพึ่งบุหรื

เมื่อได้รับนิโคตินเพิ่มขึ้นปลายประสาทสมองจะได้รับการกระตุ้นเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมเพิ่มขึ้น ระบบไหลเวียนหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น ดังนั้น ระดับจำนวนนิโคตินจึงมีความจำเป็นที่ช่วยในการกระตุ้นและทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง หลังจากหนึ่งคืนที่ไม่ได้สู้บุหรืนักสูบจะมีอาการตอบสนองจากผลของนิโคตินในบุหรือย่างกะทันหัน ดังนั้นพวกเขาจะพยายามสู้บุหรือีกครั้งเพื่อเพิ่มพลังขึ้น ซึ่งมีวงจรการสู้บุหรื (Wellness, 2003 :11) ดังนี้

1-7 วินาที



ภาพประกอบ 2 วงจรการสู้บุหรื
ที่มา : ธิดา จัปปิตต์. 2547: หน้า 25.

เนื่องจากสารนิโคตินออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทในการกระตุ้นและทำให้เกิดความสบาย และฤทธิ์เสพติด ในการแบ่งกลุ่มผู้สูบบุหรี่ตามลักษณะการติดสารนิโคตินสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่ติดนิโคติน (Nicotine Independence) และกลุ่มที่ติดนิโคติน (Nicotine dependence) โดยมีรายละเอียดดังนี้ (กรมการแพทย์, 2541:2)

1. กลุ่มที่ไม่ติดนิโคติน

กลุ่มนี้สูบบุหรี่เนื่องจากด้วยความเคยชิน เป็นการติดที่พฤติกรรมการสูบบุหรี่ไม่ได้ติดสารนิโคติน กลุ่มนี้จะสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้สำเร็จในอัตราที่สูงโดยมิต้องให้ยา หรือสารนิโคตินทดแทน แต่จำเป็นต้องมีกำลังใจ ความมุ่งมั่น รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลิกความเคยชิน และเตรียมพร้อมภายหลังการเลิกบุหรี่

2. กลุ่มติดนิโคติน

กลุ่มนี้เป็นคนที่สูบบุหรี่จัด (มากกว่าวันละ 1 ซอง) มาเป็นระยะเวลานาน กลุ่มนี้จะ "ทน" (Tolerance) ต่อสารนิโคติน มีสารรับรู้สีกนิโคติน (Nicotine Receptor) ในสมองจะมีอาการอยากเมื่อขาดบุหรี่ หรือสารนิโคติน อาการอยากหรือถอนยานี้ ทำให้กลุ่มที่ติดนิโคตินจำนวนหนึ่งไม่สามารถเลิกได้สำเร็จ อย่างไรก็ตามกลุ่มที่ติดนิโคตินนี้ส่วนใหญ่ก็ยังสามารถเลิกบุหรี่ด้วยตนเองได้สำเร็จ แต่จำเป็นต้องใช้กำลังใจสูง และแรงจูงใจมาก การเตรียมพร้อมระหว่างเลิกสูบบุหรี่ระยะแรก และการปฏิบัติตนเมื่อเลิกบุหรี่สำเร็จแล้วในระยะยาวนั้น โดยส่วนใหญ่คนกลุ่มนี้ต้องอดบุหรี่หลายครั้งจนกว่าจะประสบผลสำเร็จ คือเลิกบุหรี่ได้ระยะเวลาที่จะประเมินว่าเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จคือ เลิกบุหรี่ได้ไม่ต่ำกว่า 1 ปี

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า วัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีวัยระหว่างเริ่มเป็นหนุ่มสาว (Puberty) และกำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ (Young adulthood) เป็นช่วงที่มีอายุระหว่าง 10 – 20 ปี ซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาพฤติกรรมใหม่ ๆ การแสดงพฤติกรรมก็จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง พฤติกรรมด้านความคิดริเริ่มคิดในสิ่งต่าง ๆ ทางเหตุผลของความถูกต้อง ต้องการทราบว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร เริ่มมีข้อขัดแย้งกับกฎเกณฑ์ของสังคมในบางประการที่มองเห็นไม่เหมาะสม พยายามจะสร้างค่านิยมใหม่ในเรื่องต่าง ๆ ส่วนบทบาทของบิดามารดาหรือครูอาจารย์ที่มีต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นจะลดน้อยลงไปมาก ปัญหาข้อขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจะมีมากขึ้นเพราะทั้งสองฝ่ายเข้าใจพฤติกรรมต่างกัน วัยรุ่นจะทำเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และให้สังคมรับรู้ว่าเป็นผู้ใหญ่ แต่เนื่องจากขาดประสบการณ์การเรียนรู้ก็มากจึงทำให้เกิดความคับข้องใจหรืออาจเห็นตัวอย่างที่ไม่ถูกต้องหรือมีเจตคติต่อความเป็นผู้ใหญ่ไม่เหมาะสม จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมตามที่ตนเองคิดว่าควรจะเป็น (สุชา จันทน์เอม. 2543 : 50) เช่น การลองสูบบุหรี่โดยเข้าใจว่าการสูบบุหรี่แสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้คนดูโก้เก๋ รวมทั้งเชื่อว่าบุหรี่ทำให้สมองปลอดโปร่ง จิตใจสบาย วัยรุ่นมีความอยากรู้อยากเห็น มีอารมณ์ไม่แน่นอน อยากให้เพื่อนยอมรับโดยพยายามทำตนให้เข้ากลุ่ม กลุ่มในวัยเดียวกันจะมีอิทธิพลต่อความคิดความรู้สึกและการกระทำเป็นอย่างมาก การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นใน

ปัจจุบันพบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากหลายสาเหตุด้วยกัน อีกทั้งวัยรุ่นเองมีค่านิยมทางสุขภาพ เช่น คิดว่าลูกผู้ชายต้องสูบบุหรี่ นับว่าเป็นค่านิยมที่ควรได้รับการปรับปรุง แก้ไขเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นพฤติกรรมที่มีโทษต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่ครอบครัวมีบทบาทในการเลี้ยงดู และอบรมสมาชิกให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์แล้ววัยรุ่นที่กำลังค้นหาเหตุผล ต้องการเรียนรู้ อยากเห็น ต้องการลองทำสิ่งต่าง ๆ ที่พัฒนาค่านิยมรวมทั้งค่านิยมทางสุขภาพ ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมควรได้รับการเน้นในขณะนี้ รวมทั้งแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวความคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมด้วย การสูบบุหรี่นั้นเป็นพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้นมาภายหลังไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นเกิดเพราะอยากลองสูบเอง การทำตามเพื่อน การมองว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่เทห์ กระแสการโฆษณาทางโทรทัศน์ มีอิทธิพลสูง การเลียนแบบดาราที่มีชื่อเสียง หรืออาจเกิดเพราะบุหรี่หาซื้อได้ง่าย

1.1.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษางานวิจัยทั้งในต่างประเทศ และภายในประเทศไทย ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ดังนี้

1.1.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เคอร์ และคณะ (Curry & others. 1991 : 318 – 340) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองจากการสุ่มตัวอย่างจำนวน 1,217 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ใช้แรงจูงใจภายนอก โดยการให้เงินเป็นรางวัล จะสนใจข้อมูลข่าวสารและการปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่น้อย และมีอัตราการเลิกสูบบุหรี่น้อยกว่าที่ใช้แรงจูงใจภายใน คือ การบังคับจิตใจตนเอง การใช้แบบบันทึก ซึ่งเป็นแรงขับให้สนใจข้อมูลข่าวสาร และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วย

แอนดริวส์ และเฮิร์น (Andrews & Hearn. 1994 : 18 – 20) ได้ทำการศึกษาผลของโครงการสุขภาพที่มีเจตคติและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนและผู้ปกครอง โดยทำการศึกษาจากกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 600 คน แล้วทำการประเมินผลหลังจากเริ่มโครงการดังกล่าว 3 ปี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีเจตคติและการปฏิบัติตนที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ มีส่วนน้อยที่อยากสูบบุหรี่และพบว่า ผู้ปกครองของกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงนิสัยการสูบบุหรี่ของตนหลังจากที่บุตรของตนได้เข้าร่วมโครงการนี้

ริชาร์ด และ แวนเดอร์ (Richard & Vander. 1994 : 48 – 68) ศึกษาเจตคติและองค์ประกอบทางสังคมในเด็กวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีแรงผลักดันให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่

เพนเดอร์ (Pender. 1996: 64) กล่าวว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความถี่ และความจริงของการกระทำพฤติกรรม การส่งเสริม โดยบุคคลที่รับรู้ตนเองว่า มีสุขภาพดี ก็จะมีแนวโน้ม ที่จะกระทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพบ่อยกว่า และจริงจังกว่าการที่บุคคลที่รู้ว่าตนเองมีสุขภาพไม่ดี

นิวแมน (Newman. 1997 : 146 – 148) ได้ทำการศึกษาถึงพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงสุดโดยใช้ เวลาในการศึกษา 13 ปี ติดตามดูพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเด็กนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเพื่อนมี อิทธิพลต่อความนึกคิด (Image) ของเด็ก ๆ แต่ไม่ใช่เป็นแรงกดดันโดยตรงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นแรงผลักดันให้เด็กคนหนึ่งถูกกระตุ้นให้ทำอะไรอย่างหนึ่งโดยเด็กคนอื่น ๆ เพื่อ ตอบสนองความต้องการของตนเองให้สามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ เช่น ได้รับการยอมรับเป็น สมาชิกกลุ่ม นิวแมนได้เสนอแนะแนวทางการใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนทาง สุขภาพที่ดี โดยการพัฒนากลวิธีการศึกษาที่ทำให้เด็กสามารถใช้อิทธิพลกลุ่มเข้าใจธรรมชาติแรงกดดัน เข้าใจถึงความต้องการของตนเอง สามารถกำหนดทางเลือกที่จะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ตัดสินใจ เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดได้ ซึ่งจะเป็นการเตรียมตัวที่ดี และสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอิทธิพลกลุ่มที่ ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในอนาคต

1.1.3 งานวิจัยในประเทศ

กุลวรรณ นาครักษ์ (2540 : 98) การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน การเลิกสูบบุหรี่ ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 สูบบุหรี่และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา จำนวน 90 คน กลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 44 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา เป็นเวลา 10 สัปดาห์ กลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือก่อนทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ โดยใช้แบบสอบถาม บัตรบันทึกการสูบบุหรี่ หลังพบว่า ค่าสัดส่วนของจำนวนนักเรียนที่เลิกบุหรี่ของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และค่าเฉลี่ยจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวันของกลุ่มทดลองน้อยกว่า ก่อนทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

รวมพร นาคะพงศ์ (2535: 103) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการจัดประสบการณ์ตรง ในโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยศึกษา ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 คน ผลการศึกษาพบว่า การจัดประสบการณ์ตรงในโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ ทำให้กลุ่มตัวอย่างการสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 24 และกลุ่มตัวอย่างที่ยังสูบบุหรี่อยู่แต่ลดจำนวนมาลงประมาณร้อยละ 51 ส่วนจำนวนปีที่สูบบุหรี่มีความสัมพันธ์ทางลบ

กำไลทิพย์ ระน้อย (2536 : 103) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาใน การงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จำนวน 54 คน โดยการนำกลวิธีการ ทางสุขศึกษามาประยุกต์ใช้กับทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพร่วมกับทฤษฎี ความสามารถของตนเองมาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ผลการศึกษาพบว่าภายหลัง

การทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของอันตรายจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความรุนแรงของอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่ และการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ถูกต้องมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งพบว่าสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ถึงร้อยละ 48.00

จุฑารัตน์ จุฑารอด (2536 : 82 – 83) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ร่วมกับแรงสนับสนุนจากเพื่อนในการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดสงขลา จำนวน 58 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและพบว่าการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเป็นผลทำให้นักศึกษางดสูบบุหรี่ได้ถึงร้อยละ 60.36

วิยะดา ดิลกวัฒนา (2537 : 4) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคสุโขทัย จำนวน 80 คน ผลการศึกษาพบว่า มีนักศึกษาสูบบุหรี่นั้นเพราะอยากลอง ร้อยละ 40 ส่วนใหญ่ขาดความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่ ร้อยละ 78.2 ไม่ทราบวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการงดสูบบุหรี่ ร้อยละ 82.7 และไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถงดสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 74.5

ธิดิ รัตนโชติ (2539 : 134 – 140) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิงศึกษาเฉพาะนักเรียนหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 433 คน พบว่า ความยึดมั่นผูกพันต่อกิจกรรมของสังคม ความเชื่อถือในบรรทัดฐานและกฎเกณฑ์ของสังคม เพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2 เอกสารเกี่ยวกับเจตคติต่อการสูบบุหรี่

1.2.1 ความหมายของเจตคติ

เจตคติหรือทัศนคติเป็นลักษณะหนึ่งของคุณลักษณะด้านเจตพิสัยหรือด้านความรู้สึก (Affective characteristic) เป็นลักษณะภายในซึ่งยากต่อการที่จะสร้างนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operation definition) การให้นิยามมักทำได้เพียงการให้นิยามมโนทัศน์ (Conceptual definition) สิ่งที่จัดว่าเป็นลักษณะด้านความรู้สึกนั้นมีลักษณะ 5 ประการ คือ (ส.วาสนา ประवालพฤษ 2524:5)

1. เป็นลักษณะซึ่งแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Emotion) รวมทั้งความรู้สึกของบุคคล
2. เป็นลักษณะที่มีความคงที่ (Consistency) เป็นลักษณะหรือแบบแผนเฉพาะคน
3. มีเป้าหมาย (Target) หมายถึง ความรู้สึกนั้นมีต่อสิ่งใด เช่น ต่อวัตถุ ต่อบุคคล ต่อการกระทำ ต้องระบุให้แน่ชัด
4. มีทิศทาง (Direction) หมายถึง ความรู้สึกนั้นเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา เช่น พอใจ ไม่พอใจ

5. มีความเข้ม (Intensity) หมายถึง ความรู้สึกนั้นมีมากน้อยเพียงใด เช่น ชอบมาก ชอบน้อย

เมื่อพิจารณาจากลักษณะ 5 ประการดังกล่าว กล่าวได้ว่า สิ่งที่ทำให้จำแนก เจตคติจากคุณลักษณะอื่นๆ ด้านความรู้สึก คือ เจตคติเป้าหมาย มีทิศทาง และมีความเข้ม

คำว่า “เจตคติ” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Attitude” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Aptus” แปลว่า โน้มเอียง เหมาะสม ความหมายของเจตคตินั้นมีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันและยังไม่มีเป็นที่ยอมรับตรงกันในกลุ่มนักจิตวิทยา หรือในกลุ่มผู้ที่ศึกษาเจตคติดังนั้นแต่ละกลุ่มก็ให้ความหมายไปตามความเชื่อของตน ความหมายของเจตคติที่ได้รับการอ้างอิงโดยทั่วไป มีดังนี้

เจตคติเป็นการประมวลความรู้สึกทางอารมณ์ที่มีต่อสิ่งเร้าทางสังคม ซึ่งจะแสดงออกใน 2 ลักษณะ คือ ในทางสนับสนุนหรือคัดค้าน (Krech et al., 1962; อ้างอิงจาก เชิดศักดิ์ วินัยโกศล, 2520 : 38) เจตคติ เป็นสภาวะความพร้อมทางจิตใจ ที่เกิดจากประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการตอบสนองของบุคคลต่อวัตถุและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Allport. 1954; อ้างอิงจาก Shaw et al., 1967 : 3)

เจตคติ เป็นระดับความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งหนึ่งซึ่งอาจเป็นอะไรหลายอย่าง (Thurstone: 1946, อ้างถึง ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526:1)

เจตคติ เป็นการผสมผสาน หรือการจัดระเบียบของความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ (Rotech. 1970:12 อ้างจาก ประภาเพ็ญ สุวรรณ , 2526:3)

เจตคติ หมายถึง ท่าที หรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525: 235)

จากความหมายของเจตคติที่กล่าวไว้หลากหลาย ทำให้งานเขียนต่างๆ อภิปรายถึงความหมายของเจตคติและสรุปลงด้วยการให้ความหมายของเจตคติตามที่คุณเขียนแต่ละท่านจะใช้ ดังนั้นจำนวนนิยามของเจตคตินี้จึงมีมาก วีระพร อุวรรณโณ เสนอแนวคิดในการพิจารณาความหมายของเจตคติเป็นสามกลุ่ม โดยอาศัยจำนวนองค์ประกอบของเจตคติที่แต่ละกลุ่มใช้ คือ สาม สอง หรือหนึ่ง องค์ประกอบ ดังนี้

1.2.2 ลักษณะของทัศนคติ

ส.วาสนา ประवालพฤษ (2524:5) ได้สรุปลักษณะของทัศนคติไว้ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นการเตรียม หรือความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในทางที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งการเตรียมนั้นเป็นการเตรียมภายในของจิตใจมากกว่าภายนอกที่สังเกตเห็นได้

2. สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนอง เป็นลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคลที่จะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งต่างๆ จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอารมณ์ด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยได้ และบางครั้งไม่มีเหตุผล

3. ทักษะคติไม่ใช่พฤติกรรม แต่เป็นสภาวะของจิตใจที่มีอิทธิพลต่อ ความรู้สึกนึกคิด และเป็นตัวกำหนดแนวทางในการแสดงออกของพฤติกรรม

4. ทักษะคติไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถสร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำนาย หรืออธิบายทักษะคติได้

5. ทักษะคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ บุคคลจะมีทักษะคติในเรื่องเดียวกันแตกต่างกันได้ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับอายุ เชื้อชาติเป็นต้น

6. ทักษะคติมีความคงที่และแน่นอนพอสมควรแต่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากทักษะคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ ถ้าการเรียนรู้และประสบการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไป ทักษะคติก็อาจเปลี่ยนแปลงได้

1.2.3 องค์ประกอบของทักษะคติ

1. เจตคติมีสามองค์ประกอบ (ส.วาสนา ประมวลพฤษ 2524:5)

นักจิตวิทยาที่สนับสนุนการแบ่งเจตคติออกเป็นสามองค์ประกอบ ได้แก่ เครทช์, ครัทช์ฟิลด์ ,บัลลาเชย์ (Kretch, Crutchfield, and Ballachey) และทริอันดิส (Triandis) องค์ประกอบของเจตคติ ได้แก่

1.1 องค์ประกอบด้านสติปัญญา (Cognitive component) หมายถึง องค์ประกอบด้านความเชื่อ ความรู้ ความคิดและความเห็นของบุคคลที่มีต่อเป้าหมายของเจตคติ

1.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective component) หมายถึง ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือทำที่ที่ดี ไม่ดี ที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของเจตคติ

1.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) หมายถึง ความพร้อมหรือแนวโน้มที่บุคคลจะปฏิบัติต่อเป้าหมายของเจตคติ

2. เจตคติมีสององค์ประกอบ

นักจิตวิทยาที่สนับสนุนการแบ่งเจตคติเป็นสององค์ประกอบ ได้แก่ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) และแคทซ์ (Katz) องค์ประกอบของเจตคติ ได้แก่

2.1 องค์ประกอบด้านสติปัญญา หมายถึง กลุ่มของความเชื่อที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของเจตคติ จะเป็นตัวส่งเสริมหรือขัดขวางการบรรลุถึงค่านิยมต่างๆ ของบุคคล

2.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีเมื่อถูกกระตุ้นโดยเป้าหมายของเจตคติ

3. เจตคติมีองค์ประกอบเดียว

นักจิตวิทยาที่สนับสนุนการแบ่งเจตคติเป็นองค์ประกอบเดียว ได้แก่ เทอร์สโตน (Thurstone) อินสโก (Insko) เบม (Bem) ฟิชบายน์ และไอเซน (Fishbein and Ajzen) ซึ่งกล่าวว่า เจตคติมีองค์ประกอบเดียว คือ อารมณ์ความรู้สึกในทางชอบ หรือไม่ชอบ ที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของเจตคติ

ตัวอย่าง เจตคติของชายคนหนึ่งต่อดารารายนส์สาวสวยคนหนึ่ง อาจมีองค์ประกอบ คือ

1. ความรู้ความเข้าใจว่า เธอเป็นดารารายนส์สาวสวย
2. ความรู้สึกชื่นชอบ ชอบพอ หรือประทับใจ
3. แนวโน้มทางด้านพฤติกรรม หรือ การกระทำอันได้แก่แนวโน้มที่จะไปชมภาพยนตร์ที่

เธอแสดงบ่อยๆ

การแบ่งองค์ประกอบของเจตคติ เป็น 3 แนวทางดังกล่าว ปรากฏว่าแนวทางที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน คือ แนวทางที่เห็นว่าเจตคติมีองค์ประกอบเดียว

ดังนั้นในการวัดเจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้วัดอาจวัดองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่ง หรือวัดสององค์ประกอบหรือวัดทั้งสามองค์ประกอบพร้อมกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับการนิยามความหมายของเจตคติของผู้วัด

1.2.4 มิติของทัศนคติ

เบอร์นาร์ด และแอลวิน (คักดี สุทธเสณี. 2531:6; อ้างอิงจาก Bernard and Alvin. 1976:154) ได้กล่าวไว้ว่ามิติของทัศนคติที่น่าสนใจและสมควรถึงมี 7 ประการดังนี้

1. ด้านความเข้มข้น (Intensity) คือ มีลักษณะอื่นๆ ของทัศนคติเข้ามาประกอบ ทำให้เกิดความเข้มข้น ส่วนมากมักจะมีสิ่งอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ความมั่นใจ ความสำคัญของจุดมุ่งหมายที่มีต่อวัตถุประสงค์ของทัศนคติ เช่น ทัศนคติที่มีต่อบิดามารดาของเรา ย่อมเข้มข้นกว่าทัศนคติต่อบิดามารดาของบุคคลอื่น

2. ด้านขนาดหรือปริมาณ (Magnitude) คือ ปริมาณชอบหรือไม่ชอบว่ารุนแรงเพียงใด คือ ชอบมาก ชอบน้อย หรือไม่ชอบเลย

3. ด้านความเด่น (Salience) คือ ความพร้อมที่จะแสดงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เราเป็นคนไทยนับถือพุทธศาสนา เมื่อมีคนมาว่าพุทธศาสนาไม่ดีเราพร้อมที่จะตอบโต้

4. ด้านความเป็นแกนสำคัญของชีวิต (Centrality) การมองทัศนคติด้านนี้เป็นการมองทัศนคติที่ว่า เป็นส่วนหนึ่งของความคิดรวบยอดของบุคคล (Self-Concept)

5. ด้านมิติทั้งสามขององค์ประกอบทัศนคติ คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านการกระทำ (The Cognitive, Effective and Action Tendency trichotomy) การมองทัศนคติทั้งสามนี้เป็นการมองในด้านความเชื่อ ความคิดเห็นในความรู้สึกและในด้านการกระทำหรือพฤติกรรมนั่นเอง

6. **ด้านจิตสำนึก (Consciousness)** ตามมิตินี้ ทักษะจิตจะถูกมองว่า ทักษะจิตนั้นอยู่ในสภาวะจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก หรืออยู่ในสำนึกเพียงบางส่วนหรือไม่อย่างไร

7. **ด้านมั่นคง (Stability)** การพิจารณาทักษะจิตตามมิตินี้ ก็ได้จากว่าทักษะจิตนั้นๆ มีความทนทานยืดหยุ่น หรือว่าง่ายต่อการเปลี่ยนแปลงมากน้อยขนาดไหนอย่างไร

1.2.5 การเกิดทักษะจิต

เจตคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ฮิลการ์ด (ศักดิ์ สุนทรเสณิ. 2528:4 อ้างจาก Hilgard, 1962:619)

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูน และบูรณาการของการตอบสนองแนวความคิดต่างๆ เช่น เจตคติจากครอบครัว โรงเรียน ครู เพื่อการเรียนรู้การสอน เป็นต้น

2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคลซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป นอกจากประสบการณ์ของคนจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ยังทำให้เกิดรูปแบบที่เป็นตัวเองอีกด้วย ดังนั้น เจตคติบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล แล้วแต่พัฒนาการและความเจริญเติบโตของคนๆ นั้น

3. การเลียนแบบ การถ่ายทอดเจตคติของคนบางคนได้มาจากการเลียนแบบเจตคติของคนอื่นที่ตนพอใจ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ครู เป็นต้น

4. อิทธิพลของกลุ่มสังคม บุคคลย่อมมีเจตคติคล้ายตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ตามสภาพแวดล้อม เช่น เจตคติต่อศาสนา สถาบันต่างๆ เป็นต้น

1.2.6 การเปลี่ยนแปลงทักษะจิตและทฤษฎีการเปลี่ยนทักษะจิต

เจตคติไม่ได้เกิดขึ้นโดยกำเนิด หรือพันธุกรรม แต่เกิดขึ้นภายหลัง ซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้การเลียนแบบ หรืออิทธิพลจากสิ่งอื่นๆ นอกจากนี้เจตคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ การศึกษาเจตคติจึงควรศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติด้วย ซึ่งได้แก่

1. ทฤษฎีความสอดคล้องของความคิด
 2. ทฤษฎีความขัดแย้งของความคิด
 3. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม
 4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม
 5. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
- รายละเอียดของแต่ละทฤษฎีมีดังนี้

1. ทฤษฎีความสอดคล้องของความคิด (Theories of Cognitive Consistency)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าความคิดหรือการรู้เรื่องหนึ่งๆ ของบุคคลทำให้เกิดความรู้หลายๆ ด้าน หรือมีส่วนประกอบของการรู้หลายอย่าง รู้ในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้าเรารู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีมากกว่าในทางที่ไม่ดี ก็จะทำให้เกิดความสอดคล้องของการรู้ขึ้น ทำให้เราเกิดเจตคติที่ดีในสิ่งนั้น และใน

ทำนองเดียวกันถ้าเรารู้สึกในทางที่ไม่ดีมากกว่าในทางที่ดีต่อสิ่งใดก็ตามเราก็เกิดเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น (รวิวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์. 2533:3)

ทฤษฎีความสอดคล้องของความคิดนี้ ผู้คิดคือไฮเดอร์ (Heider) ทฤษฎีนี้บางทีเรียกว่า Heider's P-O-X formulation หรือ Heider's three-elements system ทฤษฎีนี้จะกล่าวถึง 3 สิ่งคือ

P หมายถึง บุคคลหนึ่ง (อาจเป็นตัวเรา)

O หมายถึง บุคคลอีกบุคคลหนึ่ง (อาจเป็นเพื่อนเรา)

X หมายถึง วัตถุหรือสิ่งของ (หรือเป็นบุคคล)

ความสัมพันธ์ระหว่าง P-O-X จะสมดุลหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้นว่าเป็นไปในทางใด อาจจะเป็นทางบวก (+) หรือทางลบ (-)

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลง เจตคติของบุคคลพบว่าบุคคลจะแก้ปัญหาภาวะไม่สมดุลของความคิดด้วยวิธีการดังนี้

1. เปลี่ยนความคิดของตนเองให้เข้ากับเพื่อน
2. ไม่ยอมรับเพื่อนคนนั้น โดยถือว่าเขามีความสามารถน้อยกว่าตน
3. พยายามลบล้างความขัดแย้งในด้านความคิดนั้นๆ
4. ไม่ให้ความสำคัญต่อเรื่องนั้น

2. ทฤษฎีความขัดแย้งของความคิด (Theories of Cognitive Dissonance)

ทฤษฎีนี้คิดโดย เฟสติงเกอร์ (Festinger) โดยมาจากความคิดที่ว่ามนุษย์ไม่สามารถทนต่อความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องกันได้จึงจำเป็นต้องลดความขัดแย้งนั้น ด้วยการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เฟสติงเกอร์กล่าวว่า ถ้าเจตคติไม่สอดคล้องกับการกระทำแล้วเจตคติต่อสิ่งนั้นจะเปลี่ยนไป หลักการของทฤษฎีนี้คือ ถ้าพฤติกรรมของบุคคลประกอบด้วยส่วนประกอบของความขัดแย้ง สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้โดยการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของการรับรู้ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกันนั้น (เชตศักดิ์ โฆวสินธุ์ 2520:41)

ตัวอย่างเช่น บางคนก่อนที่จะเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร (ส.ส.) มีอุดมคติสูง เห็นประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน รังเกียจการฉ้อราษฎร์บังหลวง แต่เมื่อได้เป็น ส.ส. แล้วมีผู้นำเงินหรือของกำนัลมาให้เพื่อตอบแทนการกระทำที่ไม่ค่อยถูกต้องบางอย่าง เขาจะเกิดความขัดแย้งในใจที่ได้กระทำการขัดกับอุดมคติ เพราะไม่สามารถลบล้างสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว ดังนั้นเขาจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนเจตคติ คือ เปลี่ยนอุดมคติให้สอดคล้องกับการกระทำเพื่อลดความขัดแย้งในใจ คือ อาจเป็นการฉ้อราษฎร์บังหลวงเป็นสิ่งดี โดยให้เหตุผลว่า อุดมคติกินไม่ได้ ซึ่งเป็นการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (Rationalization)

นักจิตวิทยาบางท่านเชื่อว่าตัวแปรที่จะช่วยลดความขัดแย้ง มีดังนี้

1. ความสำคัญของส่วนประกอบของการรับรู้ เช่น คนแก่อายุมากก็การดื่มเหล้าจะมีการรับรู้ 2 อย่าง คือ การดื่มเหล้าไม่ดี ทำให้เป็นโรคตับแข็ง เมื่อคิดว่าตนเองนั้นแก่แล้ว ความ

ขัดแย้งก็จะไม่ต่างกันมากนัก แต่ถ้าบุคคลนั้นยังไม่อยากตาย ส่วนประกอบของความขัดแย้งก็จะมีมาก

2. อัตราส่วนของส่วนประกอบที่ขัดแย้งกับส่วนประกอบที่เหมือนกัน ถ้าอัตราส่วนความขัดแย้งยิ่งสูงจะทำให้ความขัดแย้งมีมากขึ้น ดังนั้นถ้าต้องการลดความขัดแย้งก็ให้เพิ่มส่วนประกอบที่เหมือนกัน

3. ชนิดของส่วนประกอบที่เหมือนกัน ถ้าอยู่ในส่วนประกอบที่เหมือนกัน ก็ย่อมจะลดความขัดแย้งลงได้ เช่น การเลือกซื้อระหว่างรถจักรยานยนต์ 2 คัน ย่อมมีความขัดแย้งน้อยกว่าการเลือกซื้อรถยนต์ 1 คัน และรถจักรยานยนต์ 1 คัน

วิธีที่จะช่วยลดความขัดแย้งทางความคิด หรือการรับรู้ให้น้อยลง คือ

1. พยายามตัดสินใจใหม่อีกครั้ง โดยการตัดสินใจอย่างอิสระ หรือ ยินยอมโดยมีสิ่งบังคับจากภายนอก

2. ลดความสำคัญของการรับรู้บางอย่าง เปรียบเทียบดูว่าความรู้อย่างใดดีกว่ากัน

3. เพิ่มความเหมือนกันระหว่างสิ่งสองอย่างนั้น

4. เพิ่มส่วนประกอบที่เหมือนกันให้มากขึ้น

จะเห็นว่าความขัดแย้งจะเกิดขึ้นหลังจากเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว การลดความขัดแย้งก็เป็นการเพิ่มความสนใจให้กับอีกสิ่งหนึ่งที่เลือกไว้นั่นเอง แสดงว่าเจตคติที่มีต่อสิ่งสองสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม (Active Participation Theory)

แนวความคิดของทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมเป็นผลมาจากการวิจัยทางจิตวิทยา สังคมบางเรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ซึ่งเสนอแนะว่า “การเปลี่ยนเจตคติ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้เกิดขึ้นได้โดยสร้างสถานการณ์ให้เกิดมีส่วนร่วมในกลุ่มบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ” มีข้อมูลที่ศึกษาและแสดงให้เห็นว่ากลุ่มบุคคลมีส่วนร่วมของอิทธิพลที่มีต่อเจตคติและพฤติกรรมของบุคคล เช่น จอห์นสันและนีล (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526:116 อ้างจาก Johnson & Neale. 1970) พบว่า นักศึกษาที่ร่วมในกิจกรรมสังคมจะเป็นสมาชิกของกลุ่มนักศึกษาที่มีความชอบและเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมสังคม และมีเจตคติที่ไม่ดีต่อบุคคลซึ่งไม่เห็นด้วยกับการทำกิจกรรมสังคม นอกจากนี้วัตสันและจอห์นสัน (Watson and Johnson. 1972) ได้สรุปผลการวิจัยหลายเรื่องสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ดังนี้

1. เจตคติของบุคคลจะมีผลอย่างมากจากกลุ่มที่เขามีส่วนร่วม และกลุ่มที่เขาต้องการร่วมด้วย

2. ถ้าเจตคติของบุคคลสอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มจะเป็นแรงเสริมกำลังให้กับเจตคตินั้นมากขึ้น ในทางตรงข้ามจะเป็นการลงโทษ ถ้าบุคคลนั้นมีเจตคติไม่ตรงกับมาตรฐานของกลุ่ม

3. บุคคลขึ้นอยู่กับกลุ่มอย่างมากจะเป็นบุคคลที่เปลี่ยนแปลงเจตคติได้ยากที่สุด ถ้าการเปลี่ยนนั้นเป็นความพยายามของบุคคลภายนอก
4. การสนับสนุนเจตคติบางอย่างของสมาชิกในกลุ่ม ถึงแม้เพียงหนึ่งคนก็จะสามารถลดพลังของกลุ่มใหญ่ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติของสมาชิกในกลุ่มได้
5. ถึงแม้จะเป็นเพียงสมาชิกในกลุ่มจำนวน 2 คนเท่านั้น ที่ยึดมั่นในเจตคติบางอย่างก็จะมีอิทธิพลของสมาชิกของคนอื่นๆ ในกลุ่มได้เช่นกัน
6. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มและการตัดสินใจของกลุ่ม จะช่วยแก้ไขการต่อต้านที่จะเปลี่ยนเจตคติใหม่ๆ ถ้ากลุ่มตัดสินใจที่จะยอมรับเจตคติใหม่ สมาชิกในกลุ่มก็จะยอมรับเจตคตินั้นด้วย
7. ถ้าบุคคลเปลี่ยนแปลงกลุ่มอ้างอิงของตน เจตคติของบุคคลมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงด้วย

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แนวความคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมีความเชื่อว่า “กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะอยู่ในรูปแบบของการเรียนรู้ และการที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ถ้าผลสืบเนื่องเป็นไปในทางที่ดี พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มเกิดขึ้นอีก แต่ถ้าผลสืบเนื่องเป็นไปในทางที่ไม่ดี พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มไม่เกิดขึ้นอีก” กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปทิศทางใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่เขาได้รับจากสังคมแวดล้อม สังคมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมรวมของบุคคล และจะมีปฏิกริยาซึ่งกันและกันเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเสมอ ระหว่างพฤติกรรมของบุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลซึ่งได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง ฯลฯ และผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลกระทำพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมที่จะแสดงออกต่อไปนั้นขึ้นกับการประเมินผลย้อนกลับของพฤติกรรมที่เขาได้แสดงออกไปแล้ว (ธีระพร อูรรณโณ. 2529:24-26 อ้างจาก Ajzen & Fishbein. 1980)

องค์ประกอบที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่สำคัญมี 4 อย่าง คือ ความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมหนึ่ง การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น คำพูดที่จูงใจ และการเร้าทางอารมณ์ จากแนวความคิดนี้ สามารถใช้วิธีการเพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมดังนี้

1. การให้แรงเสริมกำลังโดยตรง (Direct Reinforcement) เป็นวิธีการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยวิธีค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล ให้กระทำพฤติกรรมที่มีความยากเพิ่มขึ้น บุคคลก็จะเรียนรู้ปฏิบัติตอบสนองใหม่ และมีประสบการณ์ตรงกับผลสืบเนื่องจากการกระทำปฏิกริยาตอบสนองนั้น
2. การหยุดพฤติกรรม (Extinction) ถ้าต้องการจะให้บุคคลหยุดกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง สามารถกระทำได้โดยไม่ให้ผลสืบเนื่องที่เขาคาดหวังเกิดขึ้น

3. การให้รู้ถึงแรงเสริมกำลัง และการหยุดพฤติกรรมโดยการสังเกตจากบุคคลอื่น (Vicarious Reinforcement and Vicarious Extinction) แทนที่จะได้ประสบการณ์โดยตรง จะช่วยทำให้บุคคลนั้นเปลี่ยนเจตคติหรือพฤติกรรมได้

4. การสื่อสาร (Communication) การให้ข่าวสารที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง สิ่งนี้ให้แตกต่างจากความเชื่อของบุคคล อาจช่วยเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมได้

5. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory of Reasoned Action)

แนวคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ได้มีการพัฒนาและเสนอเต็มรูปแบบโดยไอเซนและฟิชบายน์ (ธีระพร อูวรรณโณ. 2529:24-26 อ้างจาก Ajzen & Fishbein. 1980) มีสาระดังนี้ “มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอยู่อย่างเป็นระบบ มนุษย์พิจารณาผลที่อาจเกิดจากการกระทำของตนเองก่อนตัดสินใจลงมือทำหรือไม่ทำพฤติกรรม”

ใจความทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีดังนี้

1. พฤติกรรมส่วนมากอยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาของบุคคล เจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) ของบุคคลจึงเป็นตัวกำหนดที่ใกล้ชิดกับการกระทำ

2. เจตนาเชิงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับตัวกำหนด 2 ตัว คือ

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นการประเมินทางบวกลบของบุคคลต่อการกระทำ เรียกว่า เจตคติต่อพฤติกรรม เจตคติต่อพฤติกรรมขึ้นอยู่กับความเชื่อเกี่ยวผลลัพธ์ของการกระทำ (Behavioral Beliefs) และการประเมินผลการกระทำ (Evaluation of Consequences)

2.2 ปัจจัยทางสังคม เป็นการประมาณของบุคคลว่าตนจะมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) เพียงใด กลุ่มอ้างอิง หมายถึงบุคคลใกล้ชิดที่มีความสำคัญต่อบุคคลผู้นั้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงขึ้นอยู่กับ ความเชื่อเกี่ยวกับบรรทัดของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative Belief) ซึ่งหมายถึง ความเชื่อที่ว่าบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในกลุ่มอ้างอิงประสงค์จะให้ตนทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นเพียงใด และยังขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Motivation to Comply)

3. ความสำคัญของเจตคติต่อพฤติกรรมและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงส่วนหนึ่งขึ้นกับเจตนาเชิงพฤติกรรม หรือพฤติกรรมเอง นั่นคือ พฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดยเจตคติต่อพฤติกรรมมากกว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ส่วนพฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งสองไล่เลี่ยกัน ความสำคัญของปัจจัยทั้งสองอาจแตกต่างกันจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง

4. ตัวแปรภายนอก (External Variables) เช่น ตัวแปรชีวสังคม เจตคติต่อเป้าหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นๆ หรือบุคลิกภาพ จะมีอิทธิพล จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ต่อเมื่อตัวแปรนั้นๆ มีอิทธิพลต่อเจตคติต่อพฤติกรรม มีอิทธิพลต่อการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หรือมีอิทธิพลต่อน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรทั้งสองที่สื่อเจตนาเชิงพฤติกรรม

5. การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษาจำเป็นต้องกำหนดโดยคำนึงถึง

5.1 การกระทำ (Action) จะต้องกำหนดว่าเป็นการกระทำอย่างเดี่ยว (Single Act) เช่น การให้ลูกตีมนม การสูบบุหรี่ เป็นต้น หรือเป็นกลุ่มการกระทำ (Behavior Category) เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะประกอบด้วยการกระทำย่อยๆ หลายการกระทำ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก และการเล่นฟุตบอล เป็นต้น

5.2 เป้าหมาย (Target) หมายถึง เป้าหมายของการกระทำ เช่น การให้ลูกตีมนม อาจกำหนดเป้าหมายเป็นการให้ตีมนมแม่

5.3 เวลา (Time) หมายถึง เวลาที่พฤติกรรมที่เราสนใจจะเกิดขึ้น เช่นการตีมนมแม่ตอนค่ำ

5.4 บริบท (Context) หมายถึง สถานการณ์ที่พฤติกรรมที่เราสนใจศึกษาจะเกิดขึ้น เช่น การตีมนมแม่ที่บ้าน

การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษานี้สามารถกำหนดให้มีความเฉพาะตามที่เราสนใจจะศึกษา เมื่อกำหนดพฤติกรรมได้แล้ว การวัดเจตคติต่อพฤติกรรม ก็ต้องวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรม เช่น ทัศนคติต่อการให้ลูกตีมนมแม่ที่บ้านตอนค่ำ ส่วนการวัดพฤติกรรมจำเป็นต้องวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

1.2.7 ประโยชน์ของทัศนคติ

ทัศนคติเป็นนามธรรมที่มีอิทธิพลสูงมาก ในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น การที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จึงควรทำความเข้าใจกับทัศนคติของบุคคลนั้นก่อน จะช่วยให้ตีความหมายพฤติกรรมของบุคคลนั้น อย่างมีความหมายยิ่งขึ้น (รวิวรรณ อังคนุกฤษณ์ พันธ์. 2533:3)

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526:4) กล่าวถึงประโยชน์ของเจตคติไว้ดังนี้

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว โดยการจัดรูปแบบหรือจัดระบบสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

2. ช่วยให้บุคคลทำตนให้น่าภาคภูมิใจ (Self-Esteem) โดยช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีหรือปกปิดความจริงบางอย่าง ซึ่งนำความไม่พอใจมาสู่ตัวเรา

3. ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ซึ่งการมีปฏิกิริยาโต้ตอบหรือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกไปนั้น ส่วนมากจะทำในสิ่งที่นำความพอใจมาให้ หรือเป็นบำเหน็จรางวัลจากสิ่งแวดล้อม

4. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าทัศนคตินั้นนำความพอใจมาให้บุคคลนั้น

โจนส์ และเจอร์ราร์ด (เอนกกุล กรีแสง. 2536:204; อ้างอิงจาก Jones and Gerard. 1967:432) กล่าวถึงประโยชน์ของทัศนคติไว้ว่า

1. ทักษะช่วยให้บุคคลตัดสินใจได้ง่าย และรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะมีพื้นฐานทางความคิดเห็นความเชื่อ ค่านิยม และแนวโน้มของพฤติกรรมอยู่ก่อนแล้ว

2. ทักษะช่วยให้สามารถพยากรณ์พฤติกรรมของบุคคลได้

จะเห็นได้ว่าการศึกษาทักษะ นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคม และทางการศึกษา เพราะเหตุว่า มีทักษะบางประเภทที่ไม่พึงปรารถนาของสังคม จำเป็นต้องจัดหรือเปลี่ยนแปลง ทักษะที่ไม่พึงปรารถนา นี้ โดยการจัดสภาพการณ์ใหม่ สร้างแรงจูงใจ หรือโดยการพยายามให้ ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านี้ใหม่ด้วย

1.2.8 เทคนิคการวัดทักษะ

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวัดทักษะ

เชดคัทซ์ โฆวาลินส์ (2520:41) กล่าวถึงข้อตกลงในการวัดทักษะดังนี้

1. การศึกษาทักษะเป็นการศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึกของบุคคลที่มีลักษณะคงเส้นคงวา หรืออย่างน้อยเป็นความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่จะไม่เปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาหนึ่ง

2. ทักษะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถวัด หรือสังเกตได้โดยตรง การวัดจึงเป็นการวัดทางอ้อมจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออก

3. การศึกษาทักษะของบุคคลนั้น ไม่ใช่เป็นการศึกษาเฉพาะทิศทาง ทักษะของบุคคลเท่านั้น แต่ต้องศึกษาถึงระดับความมากน้อย หรือความเข้มข้นของทักษะนั้นๆ ด้วย

เทคนิคการวัดทักษะ

การวัดทักษะส่วนใหญ่เป็น การวัดพฤติกรรมประเภทมาตราจัดอันดับ เพื่อประเมินคุณสมบัติบางอย่าง (ลัดดา กิติวิภาค. 2525:98) วิธีการสร้างเครื่องมือวัดทักษะสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. วิธี Equal Appearing Interfals เทอร์สโตน (Thurstone) ใช้วัดทัศนคติของบุคคล โดยอาศัยกฎแห่งการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจ (Law of Comparative Judgment) คือ ให้ผู้ตอบตัดสินข้อความที่แสดงถึงทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยในข้อความเหล่านั้น มากน้อยเพียงใด โดยให้กลุ่มผู้ตัดสินพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อความที่เสนอมานั้น ควรจะอยู่ระดับไหน เมื่อแบ่งความคิดเห็นจากเห็นด้วยมากที่สุด ถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุด 11 ระดับเท่าๆ กัน เมื่อกลุ่มผู้ตัดสินพิจารณาตัดสินหมดทุกข้อความแล้ว ก็นำแต่ละค่ามาหาค่าสเกล (Scale Value) คือ หาตำแหน่งมัธยฐานของแต่ละสเกลสำหรับวัดทัศนคติต่อไป

2. วิธี Summated Ratings or Likert Method ซึ่งสร้างขึ้นโดย ลิเคอร์ท (Likert. 1970:150-151) เป็นวิธีการวัดทัศนคติ โดยให้นำเอาข้อความที่จะใช้วัดทัศนคติให้ ผู้ตอบลงความเห็นว่ามีความรู้สึกต่อข้อความเหล่านั้นอย่างไรบ้าง เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แล้วกำหนดคะแนน 5 4 3 2 1 ตามลำดับ เป็นข้อความทางบวก (Positive Statement) และ 1 2 3 4 5 ตามลำดับ เป็นข้อความทางลบ (Negative

Statement) จากนั้นนำข้อความทั้งหมดไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Item Analysis) โดยเลือกข้อความที่สามารถจำแนกกลุ่มที่มีทัศนคติดี และทัศนคติไม่ดีได้ เพื่อนำไปใช้วัดทัศนคติต่อไป

3. วิธี Semantic differential (Osgood, 1957:189) ซึ่งใช้วัดความหมายของมโนทัศน์ในรูปความหมายของคำคุณศัพท์ โดยให้บุคคลทำเครื่องหมายแสดงความคิดเห็นลงในสเกล ซึ่งอยู่ระหว่างคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงข้ามกับคู่หนึ่งๆ เช่น ดี-ไม่ดี ชอบ-ไม่ชอบ ฯลฯ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาว่า มโนทัศน์ที่ตนเห็นมีความหมายสอดคล้องกับคุณศัพท์ในแต่ละสเกลอย่างไร มากน้อยแค่ไหน แล้วกรอกรายความเห็นลงในสเกล

1.2.9 ความหมายของเจตคติต่อการสูบบุหรี่

นักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้ให้ความหมายของเจตคติต่อการสูบบุหรี่ไว้ดังนี้

วิภาพรรณ อุ่นพรรณ (2539: 7) ให้ความหมายของทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีในทางสนับสนุนหรือต่อต้านการสูบบุหรี่

ประเสริฐ กรวยสวัสดิ์ (2540:9) ได้ให้ความหมายของเจตคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และท่าทีที่มีความโน้มเอียงที่จะตอบสนองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โดยบุคคลหนึ่งจะแสดงพฤติกรรมออกมาในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง อาจจะชอบ พอใจ สนับสนุนการสูบบุหรี่ หรืออาจจะคัดค้านไม่ชอบ ไม่พอใจเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ก็ได้

ยุวลักษณ์ ชันอาสา (2541: 11) กล่าวว่าเจตคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้สึก ความนึกคิด ความชอบ ความไม่ชอบ ของนักเรียนต่อการสูบบุหรี่ และผู้หญิงสูบบุหรี่

ชัยโรจน์ ขุมมงคล (2542: 6) ให้ความหมายของเจตคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ทัศนคติ ความเชื่อ ความคิดเห็นในเรื่องบุหรี่ ในเรื่องบุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพ ความเชื่อ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่หรือการสูบบุหรี่

จากความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เจตคติต่อการสูบบุหรี่ คือ ความคิด ความรู้สึก และท่าทีของบุคคลที่จะตอบสนองต่อบุหรี่ โดยบุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะนิมานหรือทางบวก คือ ชอบ พอใจ เห็นด้วย สนับสนุน หรือแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะนิเสธ คือ ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่สนับสนุน

1.2.10 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบียสโก และฮาร์ทเน็ตท์ (Biasco and Hartnett, 2002:446-447) ได้ศึกษาในเรื่อง เจตคติของนักศึกษาที่มีต่อการสูบบุหรี่ กับนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ทเวส ฟลอริดา จำนวน 810 คน ได้ผลว่า เจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีต่อการสูบบุหรี่เห็นว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดีแต่พวกเขาก็ต้องการมีสิทธิในการสูบบุหรี่ด้วยเหมือนกันซึ่งทราบได้จากการให้ตอบแบบสอบถาม 94% เห็นด้วยว่า การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและไม่อยากให้คนอื่นมาเป็นอันตรายกับการสูบบุหรี่ของพวกเขา นอกจากนี้ นักศึกษาเสนอว่า ควรจะบอกแก่ผู้สูบบุหรี่ถึงผลของการสูบบุหรี่กับผู้สูบบุหรี่และ

ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ใกล้เด็กและผู้หญิงมีครรภ์ และพวกเขายังเชื่ออีกว่าการสูบบุหรี่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพต่อผู้ใกล้เคียง แต่พวกเขาไม่ยากให้มีกฎหมายมาควบคุมผู้สูบบุหรี่มากนัก

ชาเลลา และคณะ (Chalela ,et al., 2007:187-195) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของสังคม เจตคติและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกันในเยาวชน ชนชาติลาตินที่อยู่ในชายแดน ศึกษาแก่นักเรียนลาตินมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 2,471 คน ที่มีระยะเวลาในการสูบบุหรี่แตกต่างกัน มี 2 กลุ่ม คือ นักเรียนที่สูบบุหรี่เป็นเวลานาน และนักเรียนที่สูบบุหรี่มาได้ 30 วัน พบว่า นักเรียนที่สูบบุหรี่มาได้ 30 วัน จะได้รับอิทธิพลจากเพื่อนมากกว่าคนที่สูบมานานในการแนะนำให้ใช้ยาสูบแต่การสูบบุหรี่เป็นการเรียนรู้จากที่บ้านและสังคม จากเพื่อน พ่อแม่และครอบครัวอื่นๆ การยอมรับทางสังคมโดยเฉพาะเพื่อนมีอิทธิพลมากกับเยาวชน เพื่อนและพ่อแม่เป็นตัวแทนหลักสำคัญสำหรับเยาวชนต่อพฤติกรรมและการถ่ายทอดเจตคติที่ดีและพฤติกรรมการใช้ยาสูบ ทั้งเพื่อนและพ่อแม่และครอบครัวต่างมีผลต่อการใช้บุหรี่ทั้งสิ้น พ่อแม่ที่สูบบุหรี่มีอิทธิพลต่อการใช้บุหรี่ยกกับนักเรียนที่สูบบุหรี่เป็นเวลานาน ความเชื่อที่ว่าคนที่สูบบุหรี่แล้วเป็นผู้ใหญ่นั้นมีอิทธิพลต่อผู้สูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน แต่ไม่มีผลต่อผู้สูบบุหรี่มาแล้ว 30 วัน ความเชื่อว่าการสูบบุหรี่แค่ 1-2 ปีจะไม่อันตรายมีผลต่อผู้ฟังจะสูบบุหรี่แต่ไม่มีผลต่อผู้สูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน

ความพยายามเหล่านี้ควรที่จะขจัดอิทธิพลทางสังคมที่มีต่อการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะกรณีอิทธิพลจากเพื่อนๆ และทำให้การเปลี่ยนเจตคติและความเชื่อต่อการสูบบุหรี่ให้ดีขึ้น และเพิ่มความเข้าใจในเรื่องของนิโคติน และแบ่งการพัฒนาทักษะในเยาวชนที่ต้องการต่อต้านความกดดันทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการสูบบุหรี่ การควบคุมอย่างเข้มงวดและการประเมินในการบังคับใช้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการขายบุหรี่แก่เยาวชนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ

โพรว์ และคณะ (Powe, et al., 2007:338) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ เจตคติ และความเชื่อเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในนักศึกษาชาวแอฟริกัน-อเมริกัน ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยที่ศึกษาเกี่ยวกับประวัติคนผิวดำ อัตราการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชาวแอฟริกัน-อเมริกันต่ำกว่าชาวคอเคเซียน แต่ชาวแอฟริกัน-อเมริกันพบว่ามีโรคมะเร็งในปอดมากขึ้น การศึกษาครั้งนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า เจตคติและความเชื่อและการคาดคะเนของพฤติกรรมสูบบุหรี่มาเป็นเวลานานในนักศึกษามหาวิทยาลัยคนผิวดำ ข้อมูลเก็บจากการใช้แบบวัดเจตคติและความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ที่สำคัญของระดับการสูบบุหรี่และแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถิติจำนวนประชากร มีประชากร 438 คน ประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงและมีสถานะโสด ซึ่งได้รับผลว่า 50 % ลองสูบบุหรี่มาแล้วและเริ่มสูบมาตั้งแต่อายุประมาณ 15.5 ปี มีเพียง 7.5% เท่านั้นของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน ความเป็นไปได้ในนักเรียนที่สูบ 15 ครั้งขึ้นไปถ้าเพื่อนของพวกเขาสูบบุหรี่ด้วยและ การสูบบุหรี่ 7 ครั้งขึ้นไปถ้าพวกเขาไม่ได้เป็นสมาชิกคนกรีกเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น ๆ นักศึกษาชายจะสูบบุหรี่เนื่องด้วยต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง เหตุผลทางอารมณ์และปัจจัยที่มีอิทธิพลของการสูบบุหรี่เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิง

เลากัส และคณะ (Loukas. et al., 2006:27) ได้ศึกษาเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษาวิทยาลัยแท็กซัสตอนนโยบายการไม่สูบบุหรี่ อันตรายต่อผู้ใกล้ชิด และการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ได้

ทำกับกลุ่มตัวอย่างในวิทยาลัยเทีกส์จำนวน 1,188 คน (66.4% เป็นผู้หญิง; 26.9% เป็นคนผิวขาว , 64.1% เป็นคนผิวดำ, 9.0% เป็นคนที่พูดภาษาสเปน) ได้ทำแบบสำรวจที่ไม่มีลักษณะเฉพาะ 60 ข้อที่เกี่ยวกับเจตคติและพฤติกรรมต่อบุหรี่ ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิง, นักศึกษาผิวดำ และนักศึกษาที่ไม่สูบบุหรี่ผลถึงการเห็นด้วยที่สุดกับการไม่สูบบุหรี่ นักศึกษาชาย, นักศึกษาผิวขาว และนักศึกษาที่สูบบุหรี่ที่ผ่านมาแล้ว 30 วัน (ปัจจุบันยังสูบบุหรี่) ได้ให้ผลว่า ไม่เห็นด้วยที่สุดกับการไม่สูบบุหรี่ ระดับต่ำที่สุดของการยอมรับจากกลุ่มย่อยๆ ทุกๆ กลุ่ม คือ การห้ามสูบบุหรี่ในทุกๆ ที่ในวิทยาลัย (ทั้งในและนอกตึก) และมีการพูดคุยถึงการบังคับใช้ในการบังคับการสูบบุหรี่ในวิทยาลัย

1.2.11 งานวิจัยในประเทศ

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ และวรณัฐ แหม่มแสง (2539 : 23-59) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่จากปัจจัยอันเนื่องมาจากสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอกของผู้ที่อยู่ในวัยเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ (อายุ 13-24 ปี) จำนวน 600 คน ทั้งที่อยู่ในระบบโรงเรียน นอกโรงเรียน และตลาดแรงงาน จากการศึกษาพบว่า เจตคติต่อการสูบบุหรี่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสามารถทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคลในระบบโรงเรียนได้ร้อยละ 36 โดยทำนายร่วมกับความรู้ความเข้าใจต่อการสูบบุหรี่ และจำนวนคนในละแวกบ้านที่สูบบุหรี่

มาลินี ภูวนันท์ และคนอื่นๆ (2536 : 17) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชาย วิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 713 คน พบว่า เจตคติต่อบุหรี่กับการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธิตี รัตนโชติ (2539 : 134-140) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิง ศึกษาเฉพาะนักเรียนหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 433 คน พบว่า ทศนคติของวัยรุ่นหญิงต่อการสูบบุหรี่ของผู้หญิงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บุปผา ม้วยแก้ว (2542 : 90-96) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่าง 283 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติการสูบบุหรี่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และประสบการณ์ใช้ยาเสพติด เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้มีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนต่างกัน ตัวแปรลักษณะการอยู่ร่วมกันภายในครอบครัวต่างกันเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ทำให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ต่างกัน และตัวแปรระดับชั้นปีต่างกัน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันเชิงลบ

1.3 เอกสารเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

เพื่อนถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมักทำตามการชักชวนของเพื่อนอยู่เสมอ การติดเพื่อนของวัยรุ่นจึงส่งผลหลายประการให้เกิดขึ้นในสังคม ชุมชน ทั้งนี้วัยรุ่นจะมีความประพฤติดีหรือร้ายสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมภายในกลุ่ม นอกจากที่กล่าวมา ยังมีปัจจัยหรือเงื่อนไขอีกมากมายที่สามารถระบุสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้ ดังต่อไปนี้ (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. 2542: 9-18)

1. การเอาแบบอย่างตามกลุ่ม บุคคลมักจะมีกลุ่มอ้างอิง (Reference group) เสมอในแง่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการการยอมรับจากกลุ่ม ดังนั้น เมื่อกลุ่มอ้างอิงสูบบุหรี่ บุคคลในกลุ่มนั้นย่อมมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามไปด้วย
2. การอยากลองทำ บุคคลโดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งมีความกระตือรือร้นอยากรู้ อยากลอง อยากมีประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการสูบบุหรี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาต้องการทดลองสูบบุหรี่ ซึ่งจะมีผลต่อการสูบบุหรี่ต่อ ๆ ไป

3. การเอาตามอย่างบุคคลอื่น ในสังคมทุกสังคมจะมีบุคคลแทบทุกประเภทสูบบุหรี่ตั้งแต่สมาชิกในครอบครัว ครู พระภิกษุ แพทย์ ดารา นักร้อง และนำกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นแบบอย่าง ให้บุคคลเกิดการเลียนแบบ โดยการสูบบุหรี่ตามบุคคลเหล่านั้น

4. กิจกรรมสังคม เมื่อมีการรวมกลุ่มทางสังคมนอกจากจะมีกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่มักจะตามมาเสมอ

5. ธรรมเนียมของสังคม ในสังคมไทย บางแห่ง จะใช้บุหรี่เป็นสิ่งสำหรับต้อนรับแขกที่มาเยี่ยม หรือนำไปเป็นของฝากแก่ผู้ที่เคารพนับถือ เพื่อเป็นการแสดงถึงน้ำใจไมตรีต่อกัน ทำให้ต้องมีการสูบบุหรี่ เพื่อผูกมิตรหรือรักษาน้ำใจของผู้ที่นำมามอบให้

6. ความต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิตืดอน หรือการต่อต้านสังคม ความไม่พอใจ นอกจากนี้อวัยรุ่นหรือผู้ชายมักมีค่านิยมที่ผิด ในการแสดงความเป็นชาย หรือแสดงความเป็นผู้ใหญ่ให้สังคมได้รู้จักโดยการสูบบุหรี่

7. การปรับตัวและต่อต้าน บุคคลจำนวนมาก ใช้การสูบบุหรี่เป็นทางออกของความตึงเครียด เมื่อเกิดความกลัดกลุ้ม มีปัญหา เกิดความวุ่นวายใจ ไม่มีทางแสดงออกในทางอื่นก็หันไปลองสูบบุหรี่ โดยหวังว่าการสูบบุหรี่จะระงับอาการเหล่านั้นได้

8. การมีบุหรี่ยาหน่ายโดยทั่วไป และการโฆษณาทางสื่อมวลชนต่าง ๆ เนื่องจากมีความสะดวกในการซื้อบุหรี่ ซึ่งจำหน่ายอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง มีส่วนส่งเสริมให้บุคคลสูบบุหรี่

คณะกรรมการองค์การอนามัยโลกในภาคพื้นยุโรป White (1998 : 20-23) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นที่สำคัญ มีดังนี้คือ

1. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม การสูบบุหรี่ถูกกำหนดให้เป็นพฤติกรรมสังคมอย่างหนึ่งที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติกัน วัยรุ่นที่ต้องการจะแสดงตนว่าเป็นผู้ใหญ่จึงหันไปสูบบุหรี่ตามแบบที่เห็นตัวอย่างในสังคมแวดล้อมตน

2. ปัจจัยด้านการโฆษณาและส่งเสริมการขายบุหรื โดยเน้นการสูบบุหรืเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุข กล้าเสี่ยงและแสดงความเป็นใหญ่ รวมทั้งการโฆษณาที่แสดงถึงการสูบบุหรืในผู้หญิงจะช่วยให้ผู้หญิงดีและดูดี เป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้วัยรุ่นหันไปสูบบุหรืได้มากขึ้น

3. ปัจจัยด้านสื่อและดารา การที่วัยรุ่นเห็นภาพของดาราสูบบุหรืทางโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ เป็นการชักนำให้วัยรุ่นหันไปสูบบุหรืตามอย่างได้

4. ปัจจัยด้านการกระจายของบุหรื การที่วัยรุ่นสามารถหาซื้อบุหรืได้ง่ายและราคาไม่แพง จะมีผลทำให้วัยรุ่นสามารถซื้อบุหรืมาสูบได้มากขึ้น

5. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน และอิทธิพลของบุคคลในครอบครัวที่สูบบุหรื จะทำให้วัยรุ่นเกิดการลองสูบบุหรื และนำไปสู่การสูบบุจนเป็นนิสัยต่อไป

6. ปัจจัยด้านส่วนบุคคล พบว่า วัยรุ่นที่มองภาพลักษณ์ตนเองต่ำ มีความมั่นใจในตนเองน้อยและขาดทักษะทางสังคม มีแนวโน้มที่จะหันไปสูบบุหรืได้มากกว่าวัยรุ่นที่มีการนับถือตนเองและมีทักษะทางสังคมดี

7. ปัจจัยด้านความรู้ ทักษะคิด และความเชื่อ พบว่า วัยรุ่นที่มีความรู้ ทักษะคิดและความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการสูบบุหรื มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการสูบบุหรืมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแสดงออกของวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะการสูบบุหรืของวัยรุ่นก็เกิดจากการประพจน์ตามอย่างกัน หรือบางคนในกลุ่มได้นำเอาสิ่งที่เห็นมาพูดให้สมาชิกในกลุ่มเชื่อเพื่อลดปมด้อยของตนเอง หรือเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

1.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แคพเพลน และมาร์ติน (Kaplan & Martin, 1984: 412-417) พบว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น เนื่องจากการใช้ยาเสพติด ซึ่งนอกจากจะทำหน้าที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมย่อยของกลุ่มเพื่อนแล้ว การใช้ยาเสพติดยังทำหน้าที่ชักจูงบุคคลเหล่านั้นให้เลียนแบบด้วยการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมายอีกด้วย

ครอนท์ (Cohn, 1987: 337 - 349) ศึกษาทฤษฎีความผูกพันทางสังคมกับการสูบบุหรืในวัยรุ่น พบว่าการสูบบุหรืส่วนใหญ่มาจากความผูกพันกับเพื่อนที่สูบบุหรืมากกว่าการผูกพันกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรื

บอวิน และคณะ (Bovine, et al., 1994: 67 - 73) ศึกษาถึงสาเหตุของการสูบบุหรืในเยาวชน ของอเมริกาโดยทำการศึกษาในเด็กนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับ 7 จำนวน 757 คน พบว่าเพื่อนและกลุ่มหรือพวกเดียวกันเป็นปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรืของนักเรียนที่สำคัญที่สุด โดยพบว่าอัตราเสี่ยงต่อการสูบบุหรืในปัจจุบันมีถึง 19.6 เท่า

โจนส์และคณะ (Jones et al., 2004:723) ได้ศึกษาในเรื่อง การใช้เวลาอยู่กับเพื่อนที่สูบบุหรืและความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรืในหมู่วัยรุ่นที่สูบบุหรื ได้พบว่า ปฏิบัติทางสังคม

เหมือนกับผลกระทบทางการใช้ยา สามารถที่จะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นได้ในวัยรุ่นและเลียนแบบในสิ่งที่ทำหยาเพื่อที่จะให้เลิกสูบบุหรี่ การศึกษาได้ตั้งสมมติฐานว่า การใช้เวลากับเพื่อนที่สูบบุหรี่จะผลทำให้ความพยายามที่จะเลิกที่มีอยู่ก่อนแล้ว ทำให้วัยรุ่นที่ได้เข้ารับการบำบัดเพื่อเลิกบุหรี่ลดทั้งจำนวนครั้งของความพยายามและช่วงเวลาที่ตั้งใจจะเลิกลง ข้อมูลเกี่ยวกับสถิติจำนวนประชากรของผู้สูบบุหรี่ เก็บได้จากวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ 98 คนที่ได้สมัครเข้ามาในการศึกษาการหยุดใช้บุหรี่เพิ่มมากขึ้น (68% เป็นผู้หญิง, 70% เป็นชาวคอเคเชียน, ค่าเฉลี่ย อายุ 15.3 ปี) ในหมู่ผู้สูบบุหรี่ ผู้ที่มีความตั้งใจเลิกบุหรี่อย่างน้อย 1 ครั้ง เมื่อมีการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนที่สูบบุหรี่ เกี่ยวข้องกับจำนวนครั้งในความพยายามที่จะเลิกบุหรี่ที่สำคัญกว่า ($\chi^2=9.55$, $P=.0085$) แต่ไม่มีผลกับช่วงเวลา ดังนั้นแนะนำได้ว่าความสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการเข้าไปเป็นพวกกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ของวัยรุ่น สูบบุหรี่เหมือนกัน และความพยายามที่จะเลิกบุหรี่ยังน้อยครั้งลงไปด้วย

บาวแมน และคณะ (Bauman et al., 2001:349) ได้ศึกษาเรื่อง แนวโน้มในเรื่องอิทธิพลของพ่อแม่และเพื่อนในระหว่างเพื่อน ในกรณีของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น พบว่า การสร้างลักษณะพิเศษต่างๆ ไปของวัยรุ่นนั้น เป็นอิทธิพลของพ่อแม่ที่มีผลน้อยและอิทธิพลจากเพื่อนจะมีผลมากในช่วงอายุของวัยรุ่นนี้ จากข้อมูลนี้จึงตั้งเป็นสมมติฐานว่า ความคิดเชื่อมโยงจากพ่อแม่แต่วัยรุ่นในเรื่องการสูบบุหรี่นั้นมีผลน้อย และความคิดเชื่อมโยงจากเพื่อนในเรื่องการสูบบุหรี่จะมีผลมากเหมือนว่าวัยรุ่นจะกลายเป็นผู้ใหญ่ สมมติฐานครั้งนี้ได้ทดสอบกับข้อมูลจากการศึกษาเรื่องพัฒนาการของบุคคลในช่วงเวลาหลายปีเรื่องสุขภาพของวัยรุ่น การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นได้ถูกวัดจากความถี่ของการสูบบุหรี่ที่เพิ่มมากขึ้นและความต่อเนื่องในการสูบบุหรี่ ไม่มีข้อสนับสนุนสำหรับสมมติฐานข้อนี้ ผลของการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาที่ทดลองมาก่อนแล้ว ในระหว่างการศึกษาปัจจัยเสริมทำให้ทราบว่าการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากการเพื่อนที่สูบบุหรี่มากกว่าการได้รับอิทธิพลจากการสูบบุหรี่ของพ่อแม่

1.3.2 งานวิจัยในประเทศ

ชูชัย ศุภวงศ์ และ สุภกร บัวสาย และนวลอนันต์ ดันติเกตุ (2540 : 18) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทยทั่วประเทศ จำนวน 5,598 คน พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชนมากที่สุดคือ เพื่อนสนิท โดยส่วนใหญ่แล้วการสูบบุหรี่ในครั้งแรกจะเกิดจากการชักนำของเพื่อนและหัดสูบบุหรี่ครั้งแรกที่บ้านเพื่อน และผู้ที่สูบบุหรี่มักมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม โดยพบว่าร้อยละ 52 ของเยาวชนชายที่สูบบุหรี่มีเพื่อนที่เคยลองเสพยาเสพติดมาก่อน ในขณะที่เยาวชนชายที่ไม่สูบบุหรี่เพียงร้อยละ 19 เท่านั้นที่มีเพื่อนที่เคยลองเสพยาเสพติด และร้อยละ 60 ของเยาวชนหญิงที่สูบบุหรี่มีเพื่อนสนิทที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ และเพียงร้อยละ 11 ของเยาวชนหญิงที่ไม่สูบบุหรี่มีเพื่อนสนิทที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ

ประกิต วาทีสารกกิจและคณะ (2550 : 1-3) ศึกษาผลการสำรวจวิจัย เรื่อง สำรวจพฤติกรรมและทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของผู้หญิงไทย กรณีศึกษาประชาชนอายุ 15-30 ปี และกลุ่ม

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,080 คน พบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงต้องมีการสูบบุหรี่อยู่ในปัจจุบัน คือ ความเคยชิน ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด หงุดหงิด มีเวลาว่างไม่รู้จะทำอะไร จึงเลือกสูบบุหรี่เป็นการฆ่าเวลา ชอบรสชาติของบุหรี่ คิดว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเป็นเรื่องธรรมดา ช่วยให้อัปถ่ายดี สูบแล้วทำให้บรรยากาศการสังสรรค์มีความเพลิดเพลิน และเพื่อนชวนเลยสูบบุหรี่ตาม

1.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับตัวแบบทางสังคม

จากการศึกษาเอกสาร พบว่า มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ที่นักวิชาการได้กล่าวอธิบายไว้ดังต่อไปนี้

ลัวัน สายยศ; และอังคณา สายยศ (2542 : 171 – 172) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่า กฎเกณฑ์ของสังคมและวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาจริยธรรม ทฤษฎีนี้พยายามอธิบายกระบวนการเรียนรู้ โดยหลักการเสริมแรงและหลักการเชื่อมโยงความสัมพันธ์จากปรากฏการณ์ของสังคม โดยสกินเนอร์ (Skinner) มีความเชื่อว่า แรงจูงใจที่ทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคมมีรากฐานมาจากความต้องการรางวัลและหลีกเลี่ยงการลงโทษจากสังคม นอกจากนี้ บันดูรา (Bandura) ได้ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยมีความคิดว่าการเรียนรู้ทางสังคมเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation) การเลียนแบบ (Imitation) และการเอาแบบอย่าง (Modeling) บันดูรา มีความคิดแตกต่างจากกลุ่มของสกินเนอร์ตรงที่การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องมีการเสริมแรง ความสำคัญของการเรียนรู้คือกระบวนการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่นหรือพิจารณาการกระทำของผู้อื่นแล้วสังเกตผลกระทบที่ตามมา

ธีระพร อูวรรณโณ (2540 : 89 – 91) ได้อธิบายทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ตามแนวคิดของบันดูรา (Bandura) นักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม สรุปได้ดังนี้

1. สิ่งที่เราเรียนรู้ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ เหตุการณ์กับเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมกับผลที่เกิดจากการกระทำ เมื่อมนุษย์เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ก็จะกลายเป็นความเชื่อมั่นที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมมนุษย์

2. วิธีเรียนรู้ คือ การเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นโดยตนเองหรือเกิดจากสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น นอกจากนี้มนุษย์ยังสามารถเรียนรู้จากการฟังคำบอกเล่าของบุคคลอื่น และจากการอ่านสิ่งที่ผู้อื่นบันทึกไว้ด้วยวิธีการเรียนรู้หลายรูปแบบ ทำให้มนุษย์เรียนรู้ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว

3. ความเชื่อ ผลของการเรียนรู้ของมนุษย์จะพัฒนาเป็นความเชื่อ ความเชื่อของมนุษย์มีบทบาทในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ การควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ที่ให้อิสระคล้อยกับความเชื่อ

4. การควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด ได้แก่การคิดในเชิงประเมินโดยตั้งอยู่บนสมมติฐานของความเชื่อที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ การคิดในเชิงประจักษ์เช่นนี้นำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนตั้งใจไว้

ไวรัช เจียมบรรจง (2542 : 51 – 55) ได้อธิบายทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีรายละเอียดพอสรุปได้ ดังนี้

ทฤษฎีการเรียนรู้สังคม เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การเรียนรู้ของเด็กเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ว่าสิ่งใดดีไม่ดี สิ่งใดควรทำไม่ควรทำอย่างไร ทำไมเด็กจึงยอมรับสังคมในเมื่อสังคมบอกว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนั้นไม่ดี คำถามต่างๆ ดังกล่าวเป็นคำถามเดียวกัน เป็นคำถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคม ว่าเด็กหรือคนเราเรียนรู้สิ่งต่างๆ ทางสังคมได้อย่างไร ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มี 4 ประเภทใหญ่ คือ

1. วิธีปรุงแต่งหรือปั้นพฤติกรรมที่ต้องการโดยการให้รางวัลหรือลงโทษ (Behavioral Shaping and Direct Reinforcement) เพื่อให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ หรือปฏิบัติในสิ่งที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่ต้องการ โดยรางวัลอาจจะเป็นการชมเชย หรือสิ่งของ แต่ถ้าหากพฤติกรรมของเด็กไม่เป็นไปตามที่ต้องการก็ลดรางวัลลง หรืออาจจะลงโทษบ้าง เด็กก็จะเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามที่ต้องการ และกลายเป็นนิสัยของเด็กไป กระบวนการดังกล่าว เป็นกระบวนการปั้นพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลปฏิบัติหรือกระทำตามที่คาดหวัง ซึ่งกระบวนการนี้มีหลักการเช่นนี้

2. การเรียนรู้โดยบังเอิญ หรือเรียนรู้โดยไม่เจตนา (Incidental Learning) เช่น การชมหรือให้แรงเสริมโดยไม่ตั้งใจ เช่น เมื่อเด็กบังเอิญพูดคำหยาบ พ่อแม่ก็ทราบดีว่าเป็นสิ่งไม่ดีที่เด็กจะพูด แต่คิดว่ากิริยาท่าทางที่เด็กพูดออกมานั้นน่ารักน่าเอ็นดู เป็นของสนุก เมื่อเด็กเห็นพ่อแม่หัวเราะ ก็คิดว่าพ่อแม่ชอบใจในคำพูดนั้น การที่พ่อแม่แสดงการหัวเราะจึงกลายเป็นแรงเสริม ทำให้เด็กพูดคำหยาบนั้นต่อไป

3. การเรียนรู้โดยการเลียนแบบหรือเทียบเคียง (Identification or Imitation Model) วิธีการเรียนรู้ประเภทนี้ประกอบด้วยกลุ่มทฤษฎีหรือแนวคิดต่างๆ ได้แก่

3.1 ทฤษฎีปัจจัยสองประการของโมเรอร์ (Mowrer's Two Factor Theory) เป็นการเรียนรู้โดยการเลียนแบบโดยใช้หลักแรงเสริมที่สอง ที่ว่าสิ่งใดหรือบุคคลใดก็ตามที่เด็กนำไปเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับแรงเสริมเบื้องต้น และสิ่งนั้นหรือบุคคลนั้นส่งผลให้เกิดความสำเร็จความตามที่ต้องการ ต่อมาสิ่งนั้นหรือบุคคลนั้นจะกลายเป็นแรงเสริมที่สอง เช่น ลิงตัวหนึ่ง ฝึกให้สามารถนำเหรียญไปหยอดในตู้ เมื่อหยอดเหรียญแล้วจะไหลลงมา ลิงจึงเห็นความสำคัญของเหรียญ เปรียบเทียบการสร้างคุณค่าให้แก่เหรียญต่อลิง

3.2 การเสริมพฤติกรรมแบบโดยสาร (Vicarious Reinforcement) เมื่อเห็นบุคคลอื่นกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วได้รับรางวัล หรือไม่ได้รับการลงโทษ ก็ยอมทำตามอย่างบุคคลนั้นบ้าง ทั้งๆ ที่ไม่รู้เลยว่าจะได้รับรางวัลหรือไม่ ทั้งนี้เพราะการที่เห็นบุคคลทำเช่นนั้นแล้วได้รับสังเกตเห็นการทำอย่างนั้นแล้วได้รับรางวัล ทำให้รู้สึกเหมือนกับการได้รับรางวัลด้วย

3.3 ทฤษฎีความคล้ายคลึงกันด้วยการเทียบเคียง(Similarity Theory of Identification) หมายถึง การที่เห็นคนอื่นแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกัน และมีพฤติกรรมใหม่ๆ เพิ่มขึ้น จึงคิดยอมรับ นำสิ่งแปลกใหม่มาปฏิบัติ

3.4 การเลือกบุคคลอื่นมาเป็นแบบในการประพฤติหรือปฏิบัติ เพราะกลัวว่าบุคคลนั้นจะไม่รัก (Withholding of Love) เช่น พ่อแม่ และเพื่อน เป็นต้น

3.5 การเลือกบุคคลอื่นมาเป็นแบบเพราะกลัวว่าบุคคลนั้นจะมาลงโทษ หรือทำอันตราย (Avoiding of Punishment) เช่น ครู และเพื่อน เป็นต้น

3.6 การเลียนแบบคนอื่น เพราะว่าคนนั้นมีอำนาจทางสังคม (Social Power) จึงเลือกคนนั้น มาเป็นแบบในการปฏิบัติ

4. ทฤษฎีการพัฒนาศีลธรรม (Moral Development Theory) เป็นเรื่องเกี่ยวกับการที่เด็กหรือบุคคลเกิดศีลธรรมขึ้นได้อย่างไร ทำไมเราจึงยอมรับสังคมที่สอนเราว่า สิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี สิ่งใดเหมาะสม หรือไม่เหมาะสม หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาทางศีลธรรมตั้งแต่เด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างไร การพัฒนาทางศีลธรรมเกิดจากการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ดังนี้ คือ

4.1 ทฤษฎีการเลียนแบบ (Identification Theory) โดยยึดแบบอย่างมาจากพ่อแม่และตัวแทนทางสังคมอื่นๆ ใช้วิธีการเลียนแบบพฤติกรรมมาช่วยอธิบายให้เห็นถึงการพัฒนาทางศีลธรรมของเด็กโดยเฉพาะทางด้านมโนธรรม (Conscience) เช่นการทดลอง เชียร์และคณะได้ศึกษาทดลอง เพื่อศึกษาว่าเด็กจะมีมโนธรรม (Conscience) โดยจะมีอะไรเป็นอิทธิพล เขาทดลองกับเด็กอายุ 5 ขวบ โดยทดลองที่ละคน ให้เด็กแต่ละคนดังกล่าวเข้าไปห้องที่มีของเล่นมากมาย เด็กที่เข้าไปนั้นจะเล่นอะไรก็ได้ที่มีอยู่ในห้องนั้น แต่มีข้อแม้ว่าห้ามกินขนมที่ตั้งอยู่บนโต๊ะ ซึ่งอยู่ในห้องของเล่นนั้น เมื่อเด็กเข้าไปเล่นในห้องแล้วผู้ทดลองจะเดินเข้าไปในห้องของเล่นนั้นแล้วหยิบกินขนมได้เลยเพื่อดูว่าเด็กแต่ละคนเหล่านั้นจะทำอย่างไรกับผู้ทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่าเด็กจะมีพฤติกรรม 3 ประเภท หรือ 3 พวก ได้แก่

พวกที่ 1 จะห้ามผู้ทดลองนั้นไม่ให้กินขนม และขู่ว่าจะดี (แสดงว่าเด็กประเภทนี้มีมโนธรรม หรือมีศีลธรรม)

พวกที่ 2 เอาของเล่นอื่นไปล่อ เพื่อไม่ให้ผู้ทดลองกินขนม (แสดงว่าเด็กประเภทนี้มีมโนธรรมหรือมีศีลธรรมเช่นเดียวกัน)

พวกที่ 3 เมื่อเห็นผู้ทดลองกินขนมได้ตัวเองก็ตามเข้าไปกินบ้าง (แสดงว่าเด็กประเภทนี้ไม่มีมโนธรรม)

1.4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

บริกเกอร์ และคณะ (Bricker et al., 2007 : 740) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่อง การเปลี่ยนแปลงอิทธิพลของการสับบุหรี่ยของพ่อแม่และเพื่อนสนิทที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการสับบุหรี่ยของวัยรุ่น

ทำกับนักเรียนโรงเรียนวอชิงตัน สเตท สคูล 3 ช่วงระดับ คือ เกรด 5 ถึงเกรด 7 (อายุ 10-12 ปี) เกรด 7 ถึง เกรด 9 (อายุ 12-14 ปี) เกรด 9 ถึง เกรด 12 (อายุ 14-17 ปี) การเปลี่ยนแปลงของการสูบบุหรี่จะถูกพิจารณาด้วย 1.ไม่เคยพยายามเปลี่ยนเลย 2.พยายามเปลี่ยนทุกๆ เดือน 3.พยายามเปลี่ยนจากทุกๆ เดือนมาเป็นทุกๆ วัน ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของการสูบบุหรี่ของพ่อแม่มีนัยสำคัญอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นใน 3 ช่วงอายุ และเปลี่ยนจากการพยายามเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่จากทุกๆ เดือนมาเป็นทุกๆ วันในการลดการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ในทางตรงกันข้าม อิทธิพลของการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิทนั้นมีอิทธิพลอย่างมากในการพยายามเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่และโดยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ในทุกๆ การเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่เหมือนว่าวัยรุ่นกำลังพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ สรุปได้ว่า อิทธิพลของการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิทมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่ค่อนข้างแน่นอนในระหว่างช่วงที่เป็นวัยรุ่น ในทางตรงกันข้าม อิทธิพลการสูบบุหรี่ของพ่อแม่จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่ทุกๆ วัน จะมีผลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นไปแล้ว

บริกเกอร์ และคณะ (Bricker et al., 2006 : 889) ได้ศึกษาเรื่อง เพื่อนในวัยเด็กที่สูบบุหรี่: พวกเขามีอิทธิพลต่อวัยรุ่นที่ทำการเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่หรือไม่ การศึกษานี้ได้ศึกษาในระยะหลาย ๆ ปีมาถึงขอบเขตที่เพื่อนในวัยเด็กที่สูบบุหรี่ซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น และเปรียบเทียบว่าอิทธิพลที่มีกับพ่อแม่ที่สูบบุหรี่ด้วย ในกลุ่มตัวอย่างคือ เด็ก 4,744 คน ได้ให้ผลว่า ความเป็นไปได้ที่มีต่อเพื่อนสนิทกับเรื่องที่เพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทำให้มีการเปลี่ยนแปลงครั้งแรกที่พยายามสูบบุหรี่เป็น 38% (95% CI: 28%, 46%) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งที่ 2 จากการพยายามสูบบุหรี่ทุกๆ เดือน 10% (95% CI: 5%, 15%) และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งที่ 3 จากการสูบบุหรี่ทุกเดือนๆ เป็นทุกๆ วัน 11% (95% CI: 5%, 17%) เมื่อเปรียบเทียบกับผลที่มีต่อการสูบบุหรี่ของพ่อแม่ การสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท เป็น 12% ($p=0.003$) มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งแรก ไม่มีผลที่แตกต่างออกไปสำหรับการเปลี่ยนแปลงครั้งที่ 2 ($p=0.53$) มีผลน้อยกว่าต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งที่ 3 เป็น 16% ($p=0.01$) ผลของการศึกษาการแนะนำใหม่ว่าเพื่อนสนิทในวัยเด็กที่สูบบุหรี่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไม่เพียงแต่ตอนเริ่มต้นเท่านั้นแต่ยังมีผลต่อการเพิ่มปริมาณมากขึ้นกับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ผลของการศึกษาได้ยืนยันถึงความสำคัญของบทบาทของการสูบบุหรี่ของพ่อแม่ ตั้งจุดมุ่งหมายทั้งการสูบบุหรี่ของเพื่อนในวัยเด็กและการสูบบุหรี่ของพ่อแม่เป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษาชิ้นนี้

โนรา เวียม และคณะ (Nora Wiium et al., 2006:551-562) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทตัวแบบที่เป็นผู้สูบบุหรี่และเจตนาในการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น การศึกษารั้งนี้พิจารณาว่าเรื่องความเข้าใจของการสนใจของวัยรุ่นต่อบทบาทของตัวแบบการสูบบุหรี่ที่เกี่ยวข้องกับเจตนาสูบบุหรี่ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านทางเจตคติ, คำมาตราชาน, และการควบคุมทางพฤติกรรมที่รับรู้ได้ ข้อมูลได้มาจากกลุ่มตัวอย่างจากทั่วประเทศที่อายุ 15 ปี ($n=1670$) ในประเทศนอร์เวย์ แนวทางการวิเคราะห์ห้ชี้ให้เห็นว่า การเข้าใจในเรื่องตัวแบบของการสูบบุหรี่นั้นถูกเชื่อมโยงกับความสนใจของวัยรุ่นที่มีต่อการสูบบุหรี่ และชี้ให้เห็นอีกว่าความสัมพันธ์จะอยู่ระหว่างกลางของเจตคติ,

ค่าเฉลี่ยระหว่างบุคคล, และการควบคุมทางพฤติกรรมที่รับรู้ได้ที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ จึงเห็นได้ว่า บทบาทตัวแบบของพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นส่วนสำคัญในการศึกษาของเจตนาเพื่อที่จะสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โปรแกรมควรถูกออกแบบโดยมีความสัมพันธ์ที่ประกอบด้วยหลายๆ ส่วน คือระหว่างตัวแบบของการสูบบุหรี่และทฤษฎีของกรอบความคิดทางพฤติกรรมที่ได้รับการวางแผนไว้แล้วและผลกระทบของตัวแบบและพฤติกรรมที่มีต่อเจตนาเพื่อที่จะสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ผลของโปรแกรมเพื่อป้องกันวัยรุ่นจากการเพิ่มเจตนาในด้านบวกที่จะสูบบุหรี่ควรที่จะจัดการกับปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล เช่น เจตคติ ค่าเฉลี่ยของแต่ละบุคคล และการควบคุมทางพฤติกรรม แต่ยังคงจัดการกับปัจจัยต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบทบาทของตัวแบบ นอกจากนี้ ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรที่จะพิจารณาสถานะของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นและทำในกลุ่มตัวอย่างอื่นอีกด้วย

บลิสซาร์ด และคณะ (Blizzard et al., 2003 : 482) ได้ศึกษาเรื่อง การสูบบุหรี่ของพ่อแม่ และการติดเชื้อทางเดินหายใจของทารก: สำคัญมากแค่ไหนที่จะไม่สูบบุหรี่ในห้องที่มีเด็กอยู่ด้วย ได้ทำการทบทวนของผู้ร่วมงานด้วย จำนวน 4,486 คน ในเมืองทัสมาเนีย ในประเทศออสเตรเลีย เป็นเด็กที่เกิดได้เพียง 12 เดือนแรก พบว่า เด็กทารกที่เกิดมาแล้ว 12 เดือน ถ้าแม่สูบบุหรี่หลังจากคลอด และเมื่อสูบไม่อยู่ในห้องเดียวกันกับลูกน้อย ความเสี่ยงที่จะเข้าโรงพยาบาลด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเป็น 56% ถ้าแม่สูบบุหรี่ในห้องเดียวกันกับลูก, ความเสี่ยงที่จะเกิดโรค 73% และจะสูงกว่านั้นอีกถ้าแม่สูบบุหรี่แล้วอุ้มลูกไปด้วย, ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเป็น 95% หรืออาจจะสูงกว่านั้นถ้าแม่สูบบุหรี่ในขณะที่กำลังเลี้ยงลูกน้อยไปด้วย ดังนั้นพ่อแม่ที่สูบบุหรี่ไม่ควรที่จะสูบบุหรี่เมื่ออยู่ในห้องเดียวกันกับลูกน้อย

1.4.2 งานวิจัยในประเทศ

จุฑารัตน์ ไตเมฆ (2541 : 68-72) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบังคับใช้พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ของนักศึกษาวิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร จำนวน 400 คน พบว่า นักศึกษาที่มีความแตกต่างของลักษณะทางประชากรด้านการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุพัชชา กิ่งแก้วก้านทอง (2540 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 653 ราย พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชนได้ถึงร้อยละ 91.37 โดยทำนายร่วมกับอายุ อายุที่สูบบุหรี่ครั้งแรก สภาวะและเหตุการณ์ที่เอื้อต่อการสูบบุหรี่ และจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน

1.5 เอกสารเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

1.5.1 ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

จากการศึกษาเอกสาร พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ดังต่อไปนี้

วันชัย ดนัยตโมนุท (2536 : 7) กล่าวว่าความเชื่ออำนาจภายในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว จะเกิดผลดีหรือต่อตนเองหรือผู้อื่น ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนและตนสามารถทำนาย ควบคุมให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้มาก

นริศว์ ปรารมย์ (2539 : 27) ให้ความหมายว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง

วณิชชา ฤกษ์ศิริ (2540 : 7) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจภายใน หมายถึง บุคคลที่เชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวต่าง ๆ ที่ตนประสบเกิดจากการกระทำของตนเอง ตนสามารถทำนาย และควบคุมให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้มาก

บุษกร ดำคง (2542 : 5) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลในเรื่องผลของการกระทำไม่ว่าจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวว่าเกิดขึ้นจากความสามารถ และการกระทำของตน สามารถอธิบายผลของการกระทำที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง สมเหตุสมผล และสามารถควบคุมผลนั้นได้

จารุณี บุญวิก (2543 : 5) ได้ให้ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตนเอง หมายถึง การรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นผลมาจากกระทำหรือความสามารถของตนเอง ความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่ตนได้รับเกิดจากการกระทำของตน

เลฟคอร์ต (ประนอม กระจ่ายศรี. 2547:56; อ้างอิงจาก Lefcuort. 1966:206-207) กล่าวว่า ความเชื่อภายในตนเองหมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ทางบวกและทางลบเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นตนจึงสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ ส่วนความเชื่ออำนาจภายนอกตนหมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ว่าเหตุการณ์ทางบวกและเหตุการณ์ทางลบไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นเหตุการณ์ดังกล่าวจึงอยู่นอกเหนือการควบคุมของตน

อุษา ธนาบุญฤทธิ์ (2544:8) ได้ให้ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตนเองว่า เป็นความเชื่อการรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นผลมาจากทักษะความชำนาญ ความพยายาม ความสามารถและการกระทำของตนเอง

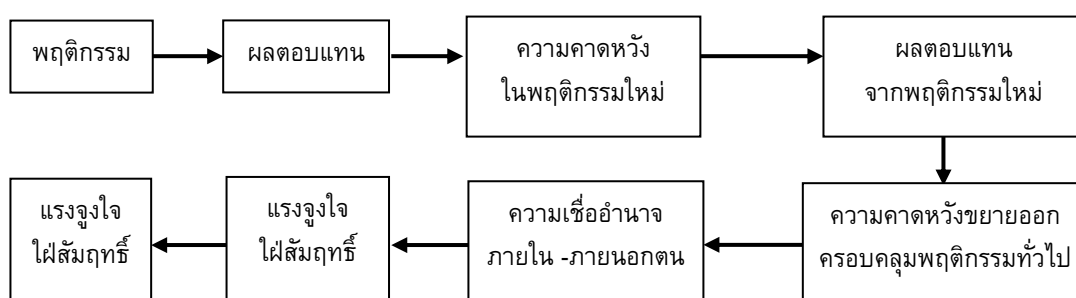
จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นผลมาจากทักษะความชำนาญ ความพยายาม ความสามารถ และการกระทำของตนเอง

1.5.2 แนวความคิดความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอก (Locus of control)

แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก มีวิวัฒนาการจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) สร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ รอตเตอร์ (Rotter, 1966 : 1) ที่ได้ตั้งข้อสังเกตว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และได้อธิบายลักษณะทั่วไปของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกว่า อำนาจภายในตนเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนตามลำดับ เริ่มต้นจากผลการตอบแทนอันหนึ่งที่ได้มาจากพฤติกรรมอันใหม่ที่มีสภาพคล้ายกับสภาพการณ์เดิม และถ้าเป็นไปตามที่เขาคาดหวังไว้ ความคาดหวังของเขาจะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าผิดหวังความคาดหวังของเขาจะลดลง แสดงว่าการลดหรือเพิ่มความคาดหวังนี้ก่อตัวขึ้นจากพฤติกรรมอันใดอันหนึ่งก่อนแล้วจึงขยายครอบคลุมจากพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่คล้ายคลึง หรือเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์เดิมกลายเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญในตัวบุคคล ถ้าประสบการณ์ที่ผ่านมาได้เสริมแรงบ่อยครั้งที่แสดงพฤติกรรมเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่า เป็นผลจากทักษะหรือความสามารถของตน แต่ถ้าไม่ค่อยได้รับการเสริมแรงจะทำให้บุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งที่ได้รับนั้นไม่ใช่ผลจากการกระทำของตน แต่เป็นเพราะโชค เคราะห์ ความบังเอิญ หรือสิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็นไปซึ่งเรียกความเชื่อนี้ว่า ความเชื่ออำนาจภายนอก ความเชื่อหรือการรับรู้ดังกล่าวนี้จะนำไปสู่ความคาดหวังในผลตอบแทนพฤติกรรมอันใหม่อีก กล่าวคือผู้ที่เชื่อโชคกลางย่อมจะหวังในผลตอบแทนจากการกระทำของตนได้น้อยกว่าผู้ที่เชื่อในความสามารถ หรือทักษะของตนความเชื่อเช่นนี้น่าจะเป็นสาเหตุสำคัญที่จะทำให้ระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) ของคนบางคนแตกต่างกันดังแสดงในแผนภูมิที่ 4

จากแผนภูมิจะทำให้มองเห็นอนุกรมของความเกี่ยวกันของพฤติกรรม (Behavior) แรงเสริม (Reinforcement) ความคาดหวัง (Expectancies) และความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจภายใน-ภายนอก (Locus of control) จากคำอธิบายข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความเชื่อ นำไปสู่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motive) รอตเตอร์ยังกล่าวว่า ความคาดหวังที่เกิดจากพฤติกรรมในสถานการณ์ที่แตกต่างกันจะมีผลกระทบกระเทือนต่อการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมในครั้งต่อไป ซึ่งอาจจะแตกต่างจากพฤติกรรมเดิม

รูปแบบการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอก



ภาพประกอบ 3 รูปแบบการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอก (Rotter, 1966: 1)

รอตเตอร์ ได้สรุปความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ที่มีผลต่อพฤติกรรมไว้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน (External Locus of Control) หมายความว่า บุคคลนั้นเชื่อหรือรับรู้ต่อเหตุการณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลอำนาจภายนอกตนที่ตนไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โชค เคราะห์ ความบังเอิญ หรืออิทธิพลของผู้อื่น บันดาลให้เป็นไป

2. บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง (Internal Locus of Control) หมายความว่า บุคคลนั้นเชื่อหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นผลจากการกระทำหรือจากความสามารถของตน

1.5.3 ความสำคัญของความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

จากการศึกษาเอกสาร พบว่ามีนักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่ออำนาจในตนไว้ดังนี้

รอตเตอร์ (Rotter.1992: 208 – 210) ได้สรุปพฤติกรรมที่สำคัญของบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกตนไว้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมอันจะเป็นประโยชน์ในอนาคต
2. พยายามปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามลำดับขั้นตอน
3. เห็นคุณค่าของทักษะ หรือผลสัมฤทธิ์ (Achievement) จากความพยายามอยู่เสมอ
4. ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่สมเหตุผล

แมคกี; และเกรนดอลล์ (Mc Ghee; & Cradall. 1998: 92 – 93) ได้สรุปลักษณะและพฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ไว้ดังนี้ เด็กที่มีความเชื่อว่า การที่ตนจะประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการศึกษานั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของตนเองโดยมีแรงจูงใจที่จะพยายามเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ และมีความตั้งใจจริงที่จะทำงานเมื่ออยู่สถานการณ์ที่ต้องใช้ปัญญาของตนเอง ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนจะรู้สึกว่าการที่จะได้รับรางวัล หรือการลงโทษนั้นเกิดขึ้นไม่แน่นอน ซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นหรือเหตุการณ์รอบข้าง

มัวร์สันด์ (Moursund. 1999: 340 – 341) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่จะประสบผลสำเร็จในการเรียนมักเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง โดยอ้างเหตุผล 3 ประการ ดังนี้

1. เด็กที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองเอง จะใช้ทักษะและความสามารถของตน พิจารณาดูงานเพื่อจะได้มองเห็นวิธีจะทำให้สำเร็จ แต่ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน จะมีความพยายามทำงานให้สำเร็จน้อย เพราะไม่แน่ใจว่าตนพยายามทำงานแล้วจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ทำให้ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในจะแก้ปัญหาได้เร็วกว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน
2. รางวัลจากภายนอก เช่น คำชมเชย คะแนน เป็นรางวัลที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการนำตนเอง (Self – Direction) และมีแรงจูงใจภายใน (Self – Motivation) การได้รับรางวัลเมื่อ

คนทำงานสำเร็จเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการเรียนรู้ทั้งในโรงเรียน และสังคมภายนอก เพราะถือเป็นรางวัลจากการกระทำของตนเอง (Self – Reward) ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง จะมีสูงกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายใน หมายถึง บุคคลผู้ซึ่งใช้วิธีการในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตนเองเองมีอยู่ จะทำนายความสำเร็จของเขาได้ กล่าวคือผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองจะประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจจากภายนอกตน

1.5.4 งานวิจัยในต่างประเทศ

สตรีกแลนด์ (ประนอม กระจ่ายศรี. 2547:58;อ้างอิงจาก Stickland.1977) ได้สรุปผลการวิจัยในเรื่องต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจภายในตนเองเป็นจิตลักษณะที่ส่งผลให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนาว่า พวกที่เชื่ออำนาจภายในตนจะสูบบุหรี่น้อยกว่า และสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตน อดทนต่องานหนักและยากได้มากกว่า อดใต้อดได้ดีกว่า เข้ากับคนอื่นได้ดีกว่า และรู้จักแสวงหาความรู้เพื่อปฏิบัติตนให้ดีกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายนอกตน นอกจากนั้นพวกที่เชื่ออำนาจภายในตน เมื่อประสบกับความล้มเหลวก็มักจะเชื่อว่าเป็นเพราะตนได้ใช้ความพยายามในการทำงานนั้นน้อยเกินไป จึงมีแนวโน้มว่าจะใช้ความสามารถเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้การทำงานนั้นประสบความสำเร็จ ความเชื่ออำนาจภายในตนเองจึงเป็นแรงผลักดันให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ตนรับผิดชอบให้สัมฤทธิ์ผล

1.5.5 งานวิจัยในประเทศ

นิทรา วรรณรัตน์ (2538 : ง - จ) ศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้โทษและอันตรายจากการสูบบุหรี่ ความเชื่อเกี่ยวกับบุหรี่ ความตั้งใจตบบุหรี่ และจำนวนบุหรี่ที่สูบ โดยเฉลี่ยต่อวันของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี จำนวน 82 คน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มศึกษามีคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับบุหรี่มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชูชัย ศุภวงศ์, สุภกร บัวสาย และนวลอนันต์ ตันติเกตุ (2540 : 15) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทยทั่วประเทศ จำนวน 5,598 คน พบว่า ผลของฉลากคำเตือนบนซองบุหรี่มีผลในการป้องกันไม่ให้เยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่มาลองสูบบุหรี่ และมีผลให้เยาวชนที่สูบบุหรี่รู้สึกยับยั้งชั่งใจมากขึ้น สำหรับกฎหมายห้ามขายบุหรี่ให้เยาวชนที่อายุต่ำกว่า 18 ปีนั้น ไม่มีผลบังคับใช้ทางการปฏิบัติเท่าที่ควร

สิริพร กาญจนะประโชติ (2546: 72) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-นอกตนด้านสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ในกรุงเทพมหานคร 150 คน พบว่า กลุ่มผู้ที่สูบบุหรี่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองด้านสุขภาพสูงกว่าความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพและความเชื่ออำนาจ

โชคชะตาหรือความบ้เญด้านสุขภาพตามลำดับ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางและมีปัญหาสุขภาพจิต

1.6 เอกสารเกี่ยวกับผลกระทบของการสูบบุหรี่

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์และวรนุช แหยมแสง (2539: 8-16) กล่าวถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ว่า วันรุ่นที่สูบบุหรี่ไปนาน ๆ จะไม่มีสง่าราศี บุคลิกไม่สง่างาม ปากเขียว นิ้วเหลือง เล็บเหลือง และยังมีอาการไอเรื้อรังอีกด้วย การสูบบุหรี่นั้นไม่ดีแน่ มีแต่เสียเงิน เสียเวลาทำงาน เสียเศรษฐกิจของประเทศ เสียสุขภาพทั้งของตนเองและผู้อื่นด้วย และการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การติดยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ ได้ เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอิน และยาบ้า เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมา ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ต่อคนข้างเคียงดังนี้ (ธีระ ลืมศิลา. 2543 : 8) คือ

1. ควันบุหรืกับผู้ไม่สูบบุหรื ในห้องที่ถ่ายเทอากาศไม่สะดวก การสูบบุหรืทุก 20 มวน จะทำให้ผู้ไม่สูบบุหรืได้รับควันบุหรืเท่ากับสูบเอง 1 มวน
2. แม่ตั้งครรภ์ กับพ่อสูบบุหรื พ่อที่สูบบุหรืระหว่างแม่ตั้งครรภ์ ลูกเกิดมาจะมีน้ำหนัก และส่วนสูงต่ำกว่าเด็กปกติ และโดยเฉลี่ยจะคลอดก่อนกำหนดประมาณร้อยละ 50
3. ผู้หญิงแต่งงานกับผู้ชายสูบบุหรื ผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรืแต่งงานกับผู้ชายที่สูบบุหรืเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งมากกว่า โดยเฉลี่ยเสียชีวิตเร็วขึ้นถึง 4 ปี
4. เด็กกับครอบครัวที่สูบบุหรื เด็กๆ ที่อยู่ในครอบครัวที่สูบบุหรืจะเป็นหวัดง่ายกว่าปกติไอบ่อย และอาจทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบและปอดบวมได้
5. การหายใจเอาควันบุหรืที่คนอื่นสูบเข้าไป ก็จะทำให้กระแสเลือดของผู้ไม่สูบบุหรืมีนิโคติน ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ และสารอื่นๆ มากขึ้นกว่าปกติ

ส่วนจันโททัย กลีบเมฆ (2545 : 18 – 19) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากการสูบบุหรืที่เป็นอันตรายของการสูบบุหรืที่มีต่อสุขภาพดังนี้

1. ทำให้อวัยวะรับความรู้สึก การได้ยิน การเห็น การรู้รส การสัมผัสการรู้กลิ่น ตลอดจนการทรงตัวจะเสื่อมไปเมื่อเทียบกับคนปกติ
2. ทำให้ระบบประสาทความจำเสื่อม ความว่องไวน้อยลง อาจทำให้ชักและเป็นอัมพาตได้
3. ทำให้ระบบหายใจและหลอดเลือด การหายใจเอาควันบุหรืเข้าไปบ่อยๆ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น อาจทำให้เป็นอัมพาตของประสาทที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ ถ้าคนเป็นโรคหัวใจอยู่แล้วและสูบบุหรืจัดจะมีอันตรายถึงชีวิตได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้น้ำตาลและไขมันในเลือดสูงมีการบีบเกร็งของเส้นเลือดและเกิดการตีบตัน ทำให้ร่างกายบางส่วนได้รับเลือดไม่เพียงพอเกิดเป็นอัมพาตจากการอุดตันของเส้นเลือดได้

4. ทำให้ปวดและระบบหายใจ สารพิษในควันบุหรี่และยาสูบจะทำให้เกิดความร้อนและระคายเคืองตั้งแต่ริมฝีปาก ลำคอ หลอดลม จนถึงปอด และไปทำลายซีเลีย หรือขนอ่อนที่อยู่ตามเซลล์ทางเดินหายใจ ทำให้สูบบุหรี่เสี่ยงหอบ ไอเรื้อรัง และเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง

5. ทำให้ระบบย่อยอาหาร การสูบบุหรี่ทำให้ความอยากอาหารน้อยลง บางคนมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวมากขึ้น ระบบย่อยอาหารผิดปกติ

6. ทำให้ระบบสืบพันธุ์เสื่อมสมรรถภาพ ทำให้การสร้างเชื้อของเพศชายน้อยลง ลูกอันตะเล้ก ในเพศหญิงทำให้รังไข่เล็กลงไข่น้อยมาก

นอกจากที่กล่าวมาแล้วถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ในด้านลบแล้ว จากรายงานสถานการณ์การสูบบุหรี่ของผู้หญิงในแถบเอเชีย ทำให้ทราบว่าวัยรุ่นกลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่ยังคงสูบบุหรี่อยู่นั้นเกิดจากการแพร่ระบาดทางพฤติกรรมจากประเทศตะวันตก ทำให้วัยรุ่นหญิงในประเทศแถบเอเชียเข้าใจว่า การสูบบุหรี่เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นผู้หญิงสมัยใหม่ มีเสน่ห์ ความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเป็นอิสระ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การรับรู้ต่อผลกระทบของการสูบบุหรี่ หมายถึงวัยรุ่นมีความตระหนักถึงพิษภัยจากการสูบบุหรี่ก็ต่อเมื่อมีความเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอันตรายต่อตนเองและคนรอบข้าง ที่มีผลต่อสุขภาพทางกายมีการเจ็บป่วยต่างๆ สุขภาพทางจิตเมื่อวัยรุ่นเข้าใจถึงผลกระทบที่รุนแรงจากการสูบบุหรี่ก็จะไม่เข้าไปข้องแวะหรือพยายามสูบบุหรี่

1.6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์ติเนซ-โดเนท และคณะ (Martinez-Donate, et al., 2005:412) ได้ศึกษาเรื่อง การสูบบุหรี่ ความสนใจต่อผู้สูบบุหรี่มือสอง และการควบคุมการสูบบุหรี่ในทิวน่า ประเทศเม็กซิโก จุดประสงค์ของวิจัยนี้ คือ เพื่อประเมินการแพร่หลายของการใช้ยาสูบ, ความสนใจต่อผู้สูบบุหรี่มือสอง และการควบคุมการสูบบุหรี่ในบ้านและที่ทำงานของประชาชนของเมืองที่ใหญ่ที่สุดเมืองหนึ่งชื่อเมืองทิวน่า ในประเทศเม็กซิโก ทำกับประชาชนที่อาศัยอยู่ในเมืองทิวน่า กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ใหญ่ 400 คน ช่วยทำแบบสำรวจการใช้ยาสูบ ผลของการวิจัยครั้งนี้ 22.9% ของผู้ใหญ่ในเมืองทิวน่านั้นเป็นผู้สูบบุหรี่และ 53.9% รายงานว่ามีความสนใจอย่างมากกับผู้สูบบุหรี่มือสอง ประมาณ 44.4% ของชาวเมืองทิวน่ามีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานของพวกเขา ในขณะที่ 65.8% ของครอบครัวของชาวเมืองทิวน่าเป็นครอบครัวปลอดบุหรี่ สรุปการวิจัย เน้นความสำคัญเรื่องต้องการในเรื่องความพยายามควบคุมการเติบโตของยาสูบ, ควรส่งเสริมกฎที่ห้ามสูบบุหรี่ที่มีอยู่ให้เข้มงวดมากขึ้น เพื่อที่จะขยายการป้องกันจากผู้สูบบุหรี่มือสองจากสถานที่ส่วนบุคคลถึงสถานที่ที่เป็นสาธารณะและเพื่อที่จะควบคุมการแพร่หลายของบุหรี่ในเมืองทิวน่าและเมืองอื่นๆ ในประเทศเม็กซิโก

ดีคิง ซัน และคณะ (Deqing Sun et al., 1998:805) ได้ศึกษาเรื่อง การเข้าใจของวัยรุ่นตอนต้นของการสูบบุหรี่ : การสำรวจเฉพาะส่วนที่ขัดแย้งกัน ได้พบว่า เกือบทั้งหมดของคนที่อยู่ใน

วัยผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่เริ่มสูบบุหรี่เมื่อตอนตนเองเป็นวัยรุ่น เนื่องจากการเข้าใจของวัยรุ่นของการสูบบุหรี่อาจจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่สูบบุหรี่ของพวกเขา แต่มันก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะเข้าใจความรู้สึกของพวกวัยรุ่นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ในการทำวิจัยในปัจจุบันการสำรวจเฉพาะส่วนที่ขัดแย้งกันจะทำกับโรงเรียนมัธยมศึกษาแถบชนบท สอบถามนักเรียนในเกรด 6 ถึง 8 เกี่ยวกับ

เจตคติที่มีต่อการโฆษณาบุหรี่, การเข้าใจต่อผลเสียของการสูบบุหรี่, และข้อมูลของบุหรี่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่แจกใบสำรวจทำกับ โรงเรียนมัธยมตอนต้นใน ชันเซ็ท พาร์ค, บรูคลิน, นิวยอร์ก ซึ่งในชันเซ็ทจะมีครอบครัวอพยพชาวสเปนที่มีรายได้ในระดับปานกลางถึงรายได้ต่ำ ผู้ตอบแบบสำรวจมีจำนวน 100 คน (ผู้หญิง 48 คน ผู้ชาย 52 คน; อายุประมาณ 10-14 ปี ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ =12.9 ปี) นักเรียน 10 คนที่เลิกสูบบุหรี่มาแล้ว 3 เดือน นักเรียน 2 คนยังสูบบุหรี่อยู่และอีก 88 คนไม่สูบบุหรี่ ผลของการสำรวจพบว่า ประมาณ 27% เชื่อว่า การโฆษณาบุหรี่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อการมีอิทธิพลต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนและกับตัวพวกเขาเองในการสูบบุหรี่ และควรห้ามการโฆษณาผลิตภัณฑ์บุหรี่อีก 90% ทราบว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายอย่างมาก นักเรียนได้รับข้อมูลเหล่านี้โดยหลักๆ แล้วมาจากครูและพ่อแม่ ในขณะที่ 53% ของนักเรียนระบุว่าพ่อแม่ของเขาเป็นคนสอนพวกเขาไม่ให้สูบบุหรี่, 48% ของพ่อแม่ของนักเรียนเป็นคนสูบบุหรี่เสียเองซึ่งตัวแบบที่เป็นพ่อแม่นั้นมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียน มีเพียงแค่ 2% ของนักเรียนที่ชี้ให้เห็นว่าพวกเขาได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของการสูบบุหรี่มาจากเจ้าพนักงานด้านสุขภาพ ซึ่งควรจะเน้นให้ความรู้กับครูและพ่อแม่ให้มากขึ้นเกี่ยวกับบุหรี่ และจัดการให้ความรู้ทางด้านสุขภาพแก่นักเรียนโดยทางรัฐบาลให้มากขึ้น

ดาร์ลิง และคณะ (Darling et al., 2006:108-115) ได้ศึกษาเรื่อง จะมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ระหว่างนโยบายด้านการสูบบุหรี่ในโรงเรียนและความรู้และความประพฤติด้านการสูบบุหรี่ของเยาวชน เพื่อที่จะทำตามกฎของที่ทำงาน โรงเรียนในประเทศนิวซีแลนด์ได้บังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ หลายๆ โรงเรียนยังได้มีกฎเพื่อที่จะป้องกันนักเรียนสูบบุหรี่ซึ่งรวมไปถึงการจัดโปรแกรมให้การศึกษา, การสนับสนุนให้เลิกสูบบุหรี่ และการลงโทษนักเรียนที่สูบบุหรี่ การศึกษานี้ค้นหาจากการรวมกันระหว่างกฎของโรงเรียนและการแพร่หลายของการสูบบุหรี่ของนักเรียน นอกจากนั้นยังศึกษาในเรื่องของการรวมกันระหว่างกฎของโรงเรียนและพฤติกรรมการซื้อบุหรี่ของนักเรียน, ความรู้ความเข้าใจของผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่และความเป็นไปได้ของการผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ข้อมูลได้มาจากการสำรวจการทำรายงานตัวเองที่ทำกับนักเรียนมัธยมศึกษาของประเทศนิวซีแลนด์ 2,658 คน และเจ้าหน้าที่จากโรงเรียนที่ได้จากการสุ่มหลายชั้น จำนวน 63 คน ส่วนประกอบของกฎโรงเรียนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อรวมกับผลลัพธ์ของการสูบบุหรี่, ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพหรือพฤติกรรมทางสุขภาพ, และเกี่ยวข้องน้อยมากกับความสำคัญของการลงโทษ และนักเรียนที่แนะนำคนอื่นไม่ให้สูบบุหรี่ ในทำนองเดียวกัน การแนะนำผู้อื่นไม่ให้สูบบุหรี่และกฎซึ่งเน้นหนักในเรื่องการลงโทษ ซึ่งมีแค่ให้แยกเป็นบริเวณที่บริเวณปลอดบุหรี่ ผลของการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การมีกฎควบคุมการใช้บุหรี่ในโรงเรียนไม่เกี่ยวข้องกับการ

แพร่หลายในการสูบบุหรี่ในโรงเรียนของนักเรียน และยังไม่มียุทธศาสตร์การรณรงค์และไม่มีผลต่อความรู้ความเข้าใจในเรื่องผลกระทบในทางลบของบุหรี่อีกด้วย

แอลเบรชท์ และคณะ (Albrecht et al., 2000:709) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบที่เป็นอันตรายของการสูบบุหรี่และความสัมพันธ์ของความรู้ความเข้าใจต่อบุหรี่ที่มีต่อการหยุดสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่มีครรภ์ การหยุดสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่มีครรภ์นั้นยังเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและไม่ได้รับการแก้ปัญหา จุดประสงค์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ได้พิจารณา ความรู้ความเข้าใจของวัยรุ่นในเรื่องผลกระทบที่ก่อให้เกิดอันตรายของการสูบบุหรี่ในผู้หญิงมีครรภ์และเด็กทารกในท้อง และ ความสัมพันธ์ของความรู้ความเข้าใจต่อบุหรี่มีความสัมพันธ์ต่อการพยายามเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ 71 คน และจัดเป็น 3 กลุ่มกันโดยการสุ่ม มีชื่อกลุ่ม ที่นเฟรชสตาร์ท (Teen FreshStart = TFS), กลุ่มที่นเฟรชสตาร์ท กับเพื่อน (Teen FreshStart with buddy = TFSB), และกลุ่มควบคุม เครื่องมือประกอบด้วยแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถิติจำนวนประชากร, แบบสอบถามประวัติการสูบบุหรี่, และระดับของการประเมินความรู้ความเข้าใจต่อผลกระทบของการสูบบุหรี่ในระหว่างการตั้งครรภ์ 11 ข้อ ผลของกลุ่มทั้งหมดเมื่อถูกวัดก่อนเข้ากลุ่มและหลังเข้ากลุ่มคะแนนความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$) และวัยรุ่นผู้ที่เลิกสูบบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจต่อผลกระทบมากขึ้นโดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .028$) กลุ่มตัวอย่างเลิกสูบบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจมากกว่าผู้ที่ไม่เลิกสูบบุหรี่โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .019$) ทั้งกลุ่ม ที่เอฟเอส และกลุ่ม ที่เอฟเอสบี มีความรู้ความเข้าใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .017$) และ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้ากลุ่มทั้ง 2 กลุ่มนั้นความรู้ความเข้าใจเพิ่มต่อผลกระทบของบุหรี่เพิ่มมากขึ้นโดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .005$) มากกว่ากลุ่มควบคุม และการทดลองนี้จะเห็นเป็นจริงมากขึ้นเมื่อทดลองเป็นรายบุคคลในกลุ่ม ที่เอฟเอส และกลุ่มที่เอฟเอสบี แต่ละคนมีความรู้ความเข้าใจต่อผลกระทบของบุหรี่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่เอฟเอส, $p = .029$; ที่เอฟเอสบี, $p = .008$) และมีความรู้ความเข้าใจต่อผลกระทบของบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างมากเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้ากลุ่ม (ที่เอฟเอส, $p = .007$; ที่เอฟเอสบี, $p = .009$) มากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้น แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีขนาดเล็ก เมื่อมีการเปรียบเทียบในแต่ละกลุ่มแสดงให้เห็นว่า (a) ความแตกต่างระหว่างผู้เลิกสูบบุหรี่และผู้ไม่เลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มควบคุมไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (b) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องผลกระทบของบุหรือนั้นเพิ่มขึ้นโดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .052$) และมีแนวโน้มที่ชี้ให้เห็นว่ามีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นอย่างมากจากก่อนและหลังเข้ากลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างผู้เลิกสูบบุหรี่กับผู้ที่ไม่เลิกสูบบุหรี่ ในกลุ่ม ที่เอฟเอส(TFS) ($p = .092$), (c) มีแนวโน้มของวัยรุ่นในกลุ่มที่เอฟเอสบี (TFSB) สำหรับผู้ที่เลิกสูบบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจต่อผลกระทบของบุหรือนั้นเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่เลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มเดียวกันนี้ ($p = .158$) ผลการศึกษาค้นคว้านี้ชี้ให้เห็นว่า ความจำเป็นสำหรับการสอบถามอย่างต่อเนื่องในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจในสุขภาพของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และการตัดสินใจในการหยุดสูบบุหรี่มีผลอย่างมาก

คริสเตียนเซน (Christiansen, 1987: 61) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่จำนวน 378 ราย พบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพของตนเองในขณะนั้นดี จะมีความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพของตนไม่ดี

เพนเดอร์ (Pender, 1987: 64) พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความถี่และความจริงของการกระทำพฤติกรรมส่งเสริม โดยบุคคลที่รับรู้ตนเองว่ามีสุขภาพดีก็จะมีแนวโน้มเอียงที่จะกระทำกิจกรรมสุขภาพบ่อยกว่า และจริงจังกว่าการรับรู้ตนเองสุขภาพไม่ดี

1.6.2 งานวิจัยในประเทศ

นิพนธ์ กลุณิธย์ (2538 : 79-80) ศึกษาปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเริ่มและเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,017 คน พบว่า ปัจจัยเชิงสุขภาพที่มีผลต่อการเริ่มสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่มีลำดับความสำคัญมากที่สุดคือ ไม่ทราบว่าจะทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและไม่ทราบว่าจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง อันดับสองคือ ไม่เคยเห็นคนเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ และอันดับสามคือ ไม่ทราบว่าจะทำให้เกิดโรคอะไร

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

อำนาจ กังเทเวศน์ (2543: 70) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการกระทำร่วมกันในจุดมุ่งหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมที่มีผู้ดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเอง เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545: 56) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

ทิตนา แคมณี (2545: 11) กล่าวว่า การทำงานเป็นกลุ่มหรือการทำงานเป็นทีมในที่นี้จึงหมายความว่า การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีเป้าหมายร่วมกัน และทุกคนในกลุ่มมีบทบาทในการช่วยดำเนินงานของกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสาร ประสานงาน และตัดสินใจร่วมกัน เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 25) กล่าวว่า ในการทำกิจกรรมกลุ่มอะไรก็ตามที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อกลุ่มจะต้องมีความต้องการให้กลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดังนั้นสมาชิกทั้งหลายจึงพยายามจะช่วยให้กลุ่มให้ดำเนินกิจกรรมไปด้วยความเรียบร้อย แต่อย่างไรก็ตามดังที่ทราบอยู่แล้วว่า บุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะบางอย่างที่เป็นของตัวเอง ลักษณะดังกล่าวแล้วอาจจะมีผลดีหรือผลเสีย

ต่อกลุ่มก็ได้ เช่น บางคนเป็นคนที่มีความรู้กว้างขวาง เมื่อใครมีปัญหาอะไรในการทำงาน เขาจะสามารถตอบปัญหาให้สมาชิกได้เป็นอย่างดี ทำให้การทำงานนั้นไม่มีอุปสรรคต่อไป แต่สำหรับบุคคลอีกประเภทหนึ่งอาจจะได้พบกลุ่มว่าเป็นคนที่มีอารมณ์ร้อนและก้าวร้าว ดังนั้นการทำงานของเขาจึงเป็นไปในลักษณะรีบร้อน ถ้าสมาชิกคนใดทำงานช้า เขาจะไม่พอใจและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทันที จึงเป็นผลเสียต่อการทำงานของกลุ่ม จะเห็นได้ว่าการทำงานของสมาชิกภายในกลุ่มนั้นจะสำเร็จหรือไม่ก็ตามขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในกลุ่มมากมาย ถ้าเราเป็นผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มเราสามารถจะช่วยกลุ่มได้ ถ้าเรารู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ตลอดจนสาเหตุของพฤติกรรมเหล่านั้น

ทศพร มณีศรีขำ (2539: 21) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็พิเศษของกิจกรรมกลุ่ม คือ วิธีการศึกษาจะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์ และการปฏิบัติจริง โดยผู้ศึกษาจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวาและท้าทายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 3) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า สำหรับความหมายของกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ เคมปี (Kemp) ให้ความหมายไว้ว่า กลุ่มประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกันมีการพึ่งพาอาศัย และการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งนักจิตวิทยาอีกท่านหนึ่งชื่อ กัลลี (Gully) ให้ความหมายไว้สอดคล้องกัน และยังเห็นว่ากลุ่มมีความหมายลึกซึ้งมากกว่าการที่บุคคลมาร่วมกิจกรรมกันเท่านั้น แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ

1. สมาชิกจะต้องมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคน
2. ผลงานที่เกิดขึ้นจะต้องมาจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. มีการสื่อสารทางวาจา หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้

บรานเดน (Barnden. 1981: 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ หมายถึง องค์ประกอบต่างๆ ซึ่งกำหนดพฤติกรรมและทัศนคติของสมาชิกแต่ละคนและของกลุ่มโดยส่วนรวม องค์ประกอบเหล่านั้นประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกในกลุ่ม

จากเอกสารที่รวบรวมจึงสามารถกล่าวสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยการพ้องใจกันในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อสามารถที่จะดำเนินไปสู่ทิศทางหรือเป้าหมายที่ได้วางไว้ร่วมกัน พร้อมทั้งถ้าจะรับผลที่เกิดขึ้นร่วมกันไม่ว่าผลนั้นจะออกมาในทางที่ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่ กลุ่มก็พร้อมที่จะเผชิญในสิ่งที่กระทำร่วมกันได้

2.2 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

จากที่ได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสามารถจำแนกความสำคัญของคุณค่ากิจกรรมกลุ่มซึ่งจะสามารถช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นบางประการดังต่อไปนี้

จินดาร์ตน์ ปิรมณี (2545: 59) กิจกรรมกลุ่มที่สามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาในด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลได้ดี

นอกจากนี้ คมเพชร จิตรสุกุล (2546:20-24) ได้กล่าวถึงคุณค่าได้กล่าวถึงคุณค่ากิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมกลุ่มที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมียุทธศาสตร์คุณค่าทางด้านอื่นๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านการพัฒนา (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้บุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าทางพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 พัฒนาทางด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมบางประเภท เช่น กิจกรรมในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามทางด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการกระทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวสมาชิกของกลุ่ม

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี โรงพยาบาลและคลินิคนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษาคนไข้โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนที่มีปัญหาอาจได้รับ

ความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to The School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคมได้

โรเจอร์ (Roger. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีความตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก ความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง การรู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น หมายความว่า พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสงสัยและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคลอื่น มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จากข้อความข้างต้นที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นพอสรุปได้ว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มถือได้ว่าเป็นทักษะอย่างหนึ่งของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการให้สมาชิกในกลุ่มได้รับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งกันและกัน สามารถที่จะแลกเปลี่ยนเจตคติ ประสบการณ์ ความคิดเห็น หรือแม้กระทั่งสามารถที่จะปรับปรุงแนวทางเจตคติและนิสัยของสมาชิกได้ด้วย ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม

2.3 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2546 : 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดที่แตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วยในกลุ่มที่มีขนาดสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกันบางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มียานทำหน้าที่มีโอกาสที่จะได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จินดารัตน์ ปิณณ (2545: 59) กล่าวว่า ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมซึ่งจะทำให้การทำกิจกรรมเกิดผลดี ควรมีขนาด 5-15 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสออกได้ทั่วกัน มีงานทำใน

กลุ่มและมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนทั่วถึงกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นสถานการณ์ และเหตุผลอื่น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมนั้น ไม่ควรให้น้อยกว่า 6 คนภายในกลุ่ม ไม่ควรให้เกิน 15 คน หรือถ้าจำเป็นต้องให้มากกว่านั้น ควรแบ่งเป็นกลุ่มย่อยเพื่อ ง่ายต่อการทำกิจกรรมต่างๆ

2.4 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (อูร์ปรีย์ เกิดในม.ค. 2549: 79; อ้างอิงมาจากTrotzer: 1977.) ให้ความเห็น พอสรุปได้ว่าในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นหากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัด เวลาเป็นคาบละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนาน เท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะต้องเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ยิ่งเป็นการดี

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973: 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความ เบื่อหน่ายได้

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ หนึ่งไม่ควรเกิน 2 ครั้งและไม่ควรให้น้อยกว่า 8 ครั้ง แต่ละครั้งควรใช้เวลาไม่น้อยกว่า 50 นาที

2.5 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีการบวนการกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงศ์. (ศุภวดี บุญญวงศ์. 2546:72 ; อ้างอิงจาก อูร์ปรีย์ เกิดในม.ค.2549: 79) กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งและเป็นผู้ลง มือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับ ผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็น การมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำการกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้า สืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อสาร ความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือการที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้ นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองมากขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการพัฒนาการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ และติชมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:27-28) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาการของกลุ่ม (Developmental Phases of Group) ว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่าพฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานานแล้วทั้งนี้เป็นเพราะการที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางกลุ่มอยู่ที่ตนเอง (Individually centered, competitive phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสได้มาอยู่ร่วมกัน โดยธรรมชาติแล้ว บุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่ายๆ นั้นเป็นสิ่งที่ลำบากทั้งๆ ที่อยากให้คนอื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคนมักจะเริ่มมีการแข่งขันซึ่งกันและกัน บางคนต้องเป็นหัวหน้ากลุ่มก็พยายามจะแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตนเอง บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อเขาทั้งหลาย

2.ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขันและยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอกกลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity Group หรือ T group) มาใช้ช่วยในการพัฒนาขึ้น โดยหวังว่าจะทำให้

บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถจะทำให้สำเร็จสมาชิกจะรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับผู้นำและมองไปในแง่ของบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ต่ำหนี่ในด้านความล้มเหลว แทนที่จะช่วยกันพัฒนาที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่มในระยะนี้ สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกัน และมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะที่มีความสามัคคี (Group harmony phase) ในระยะนี้ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีความพึงพอใจ และความสบายใจตามมาด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุน แต่คอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้ง แต่ไม่ค่อยมีผลงาน เขาทั้งหลายจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาด้านนิเสธ และนอกจากนี้จะมีการเก็บกตความต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงาน และยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered, productive phase) สมาชิกทั้งหลายยังคงแสดงให้เห็นถึงการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นแต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ในการแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความรับผิดชอบ ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มและพัฒนาสัมพันธภาพในการทำงาน สมาชิกทั้งหลายได้พัฒนาความอดทนต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม หรือพฤติกรรมก็ตาม

2.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษากิจกรรมที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้พบว่ามีผู้ให้ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มเพื่อที่จะให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเข้ากลุ่ม ทิศนา ขัมมณี (2545 : 152) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. เกม (Games) เป็นวิธีการหนึ่งวิธีซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายในข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียน จะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของแบบการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ

2. บทบาทสมมติ (Role Play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case Study) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งกรณี หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้

รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองเหตุการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ตนจะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) วิธีการให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทบาทที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่างๆ กันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลิป 66 (Philip 66) หรือแบบกลุ่มหึ่ง (Buzz Group) การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง (Circular Response) และอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มช้อน (Fishbow Technique) เป็นต้น

โรเจอร์ (Rogers. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบบ์ (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้เกิดผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น หมายความว่า บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้นและมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

2.7 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (พนม ลิ้มอารี 2522 อ้างอิงจากอูร์ปรีย์ เกิดในมวค. 2549: 82;) ได้กล่าวถึงผลพลอยได้อื่นๆ อันเกิดจากการรวมกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนเก่ง แต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน
3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างควมมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญสมาชิกด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง

2.8 เทคนิควิธีที่ใช้ในโปรแกรมลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรมโดยทั่วไปเป็นการนำเสนอจากความรู้ไปสู่ผู้เข้ารับการอบรมตามโปรแกรม ซึ่งสามารถใช้เทคนิคแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายๆแบบเข้ามาผสมผสานกัน การกำหนดว่าจะใช้เทคนิควิธีการแบบใด จำเป็นต้องคำนึงถึงการเลือกเทคนิคมาประยุกต์ให้เหมาะสม ซึ่งแบนดูรา (Bandura.1997:79-80) เสนอว่า การที่จะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองทำได้โดยการให้บุคคลได้รับข้อมูลจาก 4 แหล่ง อย่างเหมาะสม ได้แก่

1. การประสบความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive mastery experience) เป็นแหล่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดเพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่แท้จริงของบุคคลโดยตรง ความสำเร็จจะทำให้บุคคลประเมินตนเองสูงและถ้าเกิดบ่อยครั้งจะยิ่งทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเพิ่มขึ้น การประสบความสำเร็จจากการกระทำขึ้นอยู่กับความยากของงาน สภาพแวดล้อม ความพยายาม การเลือกช่วงเวลา และการประเมินตนเองเพื่อการแก้ไขปรับปรุง
2. การสังเกตตัวแบบในสถานการณ์ที่ใช้แทนประสบการณ์ (Vicarious experience) การที่เห็นบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับประสบความสำเร็จ ก็สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ คือบุคคลจะเห็นว่าตนก็มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมในทำนองเดียวกันนั้นได้สำเร็จเช่นเดียวกัน เนื่องจากบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่คล้ายคลึงกับความสามารถของตัวแบบ ลักษณะของตัวแบบมี 2 ประเภท คือ 1. ตัวแบบที่เป็นตัวบุคคล (Live modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้ตรง 2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic modeling)
3. การพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายที่จะทำให้บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จ การพูดชักจูงที่ได้ผลจะต้องเป็นเรื่องที่เป็นไปได้

ซึ่งจะทำให้ผู้ถูกชักจูงเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง โดยมีความโน้มเอียงที่จะใช้ความพยายามของตนมากขึ้นยาวนานขึ้น การพูดชักจูงทำได้ 4 แนวทาง (Bandura.1977:80) คือ การให้คำแนะนำ (Suggestion) การกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม(Exhortstion) การสอนตนเอง (Self-instrution) และการแปลความหมายจากคำพูดชักจูงที่ได้รับ (Interpretive Treatment)

4.สภาพทางกายและอารมณ์ (physiological and affective state) บุคคลมักใช้ข้อมูลทางกายและอารมณ์ในการประเมินความสามารถของตนเอง เช่น การตื่นเต้นมากเกินไปทำให้ทำกิจกรรมได้ไม่ดี บุคคลจะคาดการณ์ว่าตนทำได้สำเร็จเมื่อภาวะปกติ ไม่เครียดหรือเหนื่อยล้า ส่วนสภาวะทางอารมณ์จะมีผลต่อการตัดสินใจความสามารถของบุคคล โดยที่อารมณ์ทางบวกจะส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตน ในขณะที่อารมณ์ทางลบจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนลดลงได้

เทคนิคการฝึกอบรมที่จะนำมาในโปรแกรมการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้น ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมและนำไปทดลองโดยนำวิธีดังนี้ 1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อยๆ และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อหาข้อสรุปหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นใดประเด็นหนึ่ง มีข้อดีคือ เป็นวิธีการที่สามารถรวบรวมความคิดและประสบการณ์จากบุคคลหลายฝ่ายซึ่งนำไปสู่การได้ข้อสรุป หรือข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้แสดงความคิดเห็นของตนอย่างเสรีและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 2. การระดมสมอง (Brainstorming) เป็นการประชุมกลุ่มที่เปิดโอกาสและกระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรีโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อให้ได้ความคิดที่หลากหลาย ข้อดีคือเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับระดมความคิดเห็น หรือหาหนทางในการแก้ไขปัญหา โดยทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม และเป็นการฝึกให้ได้รับการอบรมได้รู้จักการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์ 3. การแสดงบทบาทสมมุติ (Role play) เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้กับผู้รับการอบรมได้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ได้กำหนดไว้หรือสร้างขึ้น จากนั้นมีการอภิปรายและวิเคราะห์เพื่อพิจารณาว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นบ้างและเกิดขึ้นเพราะเหตุใด โดยสนับสนุนให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ และมีความเชื่อมั่นในการจัดการกับสถานการณ์จริง ข้อดีคือ ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ด้วยการทดลองปฏิบัติจริง ทำให้ผู้รับการอบรมได้เห็นแนวทางในการปฏิบัติ และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น 4. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamic) เป็นกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันและแก้ปัญหาเพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการกระทำหรือจากประสบการณ์ผู้รับการอบรมจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองจึงเกิดการรู้แจ้งเห็นจริง (Insight) และเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

2.9.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เล็กซ์ (Lex. 1973: 6093 - A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการสอนโดยกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาปรากฏว่าการพัฒนาการของจิตใจของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนการสอน และทดสอบหลังการสอนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษาพอใจประสบการณ์ที่ได้รับแรงกระตุ้นได้อภิปรายได้อย่างอิสระในเรื่องคำนิยามและทุกคนยินดีที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อไป

เบิร์ตเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985: 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4 และ 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอร์ตแมน (Boarman. 1988: 1952) ศึกษาผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมเล็กสับบุห์ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้ โดยเฉพาะในเพศหญิง

เดวิส (Davis. 1988: 3263) ได้ศึกษาผลของการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1987: 3953-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

2.9.2 งานวิจัยในประเทศ

อริญญา วันกิ่ง (2546: 59) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางด้านอารมณ์การจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ประภักดี กันหาชิน (2544: 49) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสมขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถวิลวัลย์ อัมรินทร์ (2543: 41-45) ได้นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการให้คำปรึกษาความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความมีน้ำใจเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาความมีน้ำใจโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์อัฐ (2547: 36-39) ได้ศึกษาเรื่อง พัฒนาการตระหนักรู้ตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมทำการสัมนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วศินี มุกดอกไม้ (2541: 83-86) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 24 คน โดย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ละครละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักเรียนที่ได้รับการสอนให้ข้อเสนอแนะมี สัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยภายในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม นั้นสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มนี้สามารถพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มนั้นๆ สามารถประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อเป็นการปรับตัว การสื่อสารระหว่างบุคคล และอีกทั้งเป็น การสร้างสัมพันธภาพอันดีงามภายในสมาชิกกลุ่ม เพื่อที่จะได้ดำเนินไปสู่จุดหมายร่วมกันอย่าง สมบูรณ์แบบ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,074 คน ซึ่งมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 229 คน และนักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 775 คนและใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยผ่านการคัดกรองจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของฝ่ายพัฒนานักศึกษาจากโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่ได้รับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนานักศึกษาของโรงเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำสัปดาห์ละ 7 มวนขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 82 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าโปรแกรมลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงจำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือในการทดลอง ดังนี้

- 1.แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง แบ่งออกเป็น 7 ตอน
 - 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - 1.2 แบบสอบถามเจตคติต่อการสูบบุหรี่
 - 1.3 แบบสอบถามอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
 - 1.4 แบบสอบถามการได้รับตัวแบบทางสังคม
 - 1.5 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนเอง
 - 1.6 แบบสอบถามผลกระทบของการสูบบุหรี่
 - 1.7 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- 2.โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.การสร้างแบบสอบถามในการวิจัย

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่

1.2 สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 100 ข้อ

1.3 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ตามที่ผู้วิจัยได้ในข้อ 2 ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และรองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วในข้อ 1.3 ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.พาสนา จุรัตน์, อาจารย์ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป ได้ข้อที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 100 ข้อ

1.5 นำแบบสอบถามในข้อ 1.4 ที่คัดเลือกข้อความที่อยู่ในเกณฑ์ และผ่านการแก้ไขปรับปรุงภาษาแล้วไปทดลองสอบ (Try Out) กับนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่โรงเรียนอาชีวศึกษาที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 ฉบับ

1.6 นำแบบสอบถามที่ได้มาทำการวิเคราะห์ค่าถามเป็นรายข้อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความแต่ละข้อกับคะแนนรวม (r) คัดเลือกข้อความที่ค่า r มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ได้ผลดังตาราง 3

ตาราง 1 สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่วัดได้

แบบสอบถามพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ของนักเรียนหญิง	K ก่อน	K หลัง	ค่าอำนาจ จำแนกอยู่ ระหว่าง	ค่าความ เชื่อมั่น
เจตคติต่อการสูบบุหรี่	20	15	0.244 - 0.812	0.885
อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	20	8	0.201 – 0.740	0.806
ตัวแบบทางสังคม	20	8	0.406 – 0.652	0.829
ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	20	10	0.153 – 0.682	0.827
ผลกระทบของการสูบบุหรี่	20	7	0.669 – 0.796	0.917
รวม	100	49		

1.7 นำแบบสอบถาม ที่ได้ในข้อ 1.6 ไปใช้ในการเก็บข้อมูลพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงกลุ่มที่มีและไม่มีพฤติกรรม การสูบบุหรี่ต่อไป

ตัวอย่าง แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ระดับการศึกษา

- ☐ อาชีวศึกษา (ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น)
☐ อาชีวศึกษา (ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง)

2. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร

- ☐ บิดามารดา ☐ บิดาหรือมารดา ☐ ญาติ
☐ เพื่อนที่หอพัก ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

3. ในกลุ่มเพื่อนสนิทของนักเรียนมีผู้สูบบุหรี่หรือไม่

- ☐ ไม่มี
☐ มี จำนวน คน

4. ปัจจุบันนักเรียนสูบบุหรี่หรือไม่

- ☐ สูบ (ตอบแบบสอบถามตอนที่ 2-7)
☐ ไม่สูบ (ตอบแบบสอบถามตอนที่ 2-6)

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

	ข้อความ	เห็นด้วย มาก ที่สุด	เห็นด้วย มาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด
1.2	แบบสอบถามเจตคติต่อการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะช่วยให้คลายเครียดลดวิตกกังวล					
1.3	แบบสอบถามอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีเพื่อนสูบบุหรี่ชักชวนให้ทดลองสูบบุหรี่					
1.4	แบบสอบถามการได้รับตัวแบบทางสังคม ถ้าพ่อแม่หรือคนในบ้านสูบบุหรี่ ข้าพเจ้าจะสูบบุหรี่ตาม					
1.5	แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนเอง นักเรียนเชื่อว่า จะปฏิเสธคำชักชวนการสูบบุหรี่ได้					
1.6	แบบสอบถามการต่อผลกระทบของการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้มีกลิ่นปาก					

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนแต่ละข้อความมีน้ำหนักตั้งแต่ 1 - 5

ข้อความทางบวก

สำหรับข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	5	คะแนน
เห็นด้วยมาก	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	1	คะแนน

ข้อความทางลบ

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	5	คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
เห็นด้วยมาก	2	คะแนน
เห็นด้วยมากที่สุด	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย	1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ย	2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ย	4.50 – 5.50	หมายถึง	มากที่สุด

1.7 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1.7.1 ข้อใดตรงกับตัวนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- ☐ 17.1.1 สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1-3 มวน
- ☐ 17.1.2 สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 4-6 มวน
- ☐ 17.1.3 สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 6 มวน ขึ้นไป
- ☐ 17.1.4 อื่นๆ (ระบุ).....

1.7.2 ครั้งแรกที่นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่ มีอายุเท่าไร.....ปี

(แม้จะได้ลองสูบเพียงอึดเดียวก็ตาม)

1.7.3 ปัจจุบันเวลานักเรียนได้บุหรี่มาอย่างไร

- ☐ 17.3.1 ซื้อมา ☐ 17.3.2 ขอจากผู้อื่น
- ☐ 17.3.3 เพื่อนให้ ☐ 17.3.4 อื่นๆ (ระบุ)

1.7.4 สถานที่สูบบุหรี่นอกโรงเรียน คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 17.4.1 ที่บ้านหรือที่พัก
- ☐ 17.4.2 โรงภาพยนตร์
- ☐ 17.4.3 สวนสาธารณะ
- ☐ 17.4.4 ห้างสรรพสินค้า
- ☐ 17.4.5 บนรถประจำทาง
- ☐ 17.4.6 อื่นๆ (ระบุ)

1.7.5. สถานที่สูบบุหรี่ที่โรงเรียน คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 5.1 ในห้องน้ำ
- ☐ 5.2 หลังอาคารเรียน
- ☐ 5.3 บริเวณโรงอาหาร
- ☐ 5.4 อื่นๆ (ระบุ).....

1.7.6. ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1.7.6.1 ก่อนเข้าเรียนตอนเช้า
- ☐ 1.7.6.2 พักระหว่างคาบ
- ☐ 1.7.6.3 พักลกลางวัน
- ☐ 1.7.6.4 หลังเลิกเรียนตอนเย็น
- ☐ 1.7.6.5 อื่นๆ (ระบุ).....

2. โปรแกรมการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

2.2 เขียนโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองให้ตรงกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ตามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแล้วในข้อ 2.3 ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญาณิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำ

2.4 นำโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่ปรับปรุงแล้วในข้อ 2.3 ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุรัตน์, อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2.5 นำโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ในข้อ 2.4 ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการเก็บข้อมูลทำการวิจัยต่อไป

ตาราง 3 ตารางโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1.	การสร้างสัมพันธภาพและ การทำความเข้าใจ โปรแกรมเพื่อลด พฤติกรรมสูบบุหรี่ของ นักเรียนหญิง	1. สร้างสัมพันธภาพระหว่าง นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรม พฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง 2. เพื่อให้นักเรียนหญิงที่เข้าร่วม โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ ของนักเรียนหญิงได้รับทราบ จุดมุ่งหมายของการเข้าร่วม กิจกรรม ปฏิบัติตนตามระเบียบของ โปรแกรมและขั้นตอนกิจกรรมต่างๆ ได้ถูกต้อง	เกม	ปฐมนิเทศ
2.	การรับรู้ผลกระทบของ การสูบบุหรี่ เพื่อลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ นักเรียนหญิง	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงได้รับความรู้ เรื่องผลกระทบของบุหรี่ 2. เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของนักเรียนหญิงให้น้อยลง	อภิปราย กลุ่ม	บุหรี่ ความลับ- ความรู้
3.	ความเชื่ออำนาจภายใน ตน เพื่อลดพฤติกรรมสูบ บุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงได้พัฒนา ความเชื่ออำนาจภายในตนเพื่อให้ เกิดกำลังใจที่จะลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ ต่อไป	กรณี ตัวอย่าง	พัฒนาความ เชื่ออำนาจ ภายในตน
4.	ความเชื่ออำนาจภายใน ตน เพื่อลดพฤติกรรมสูบ บุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงเกิด ความหวังในการเลิกสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถ ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนหญิงมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องทักษะการดำเนิน ชีวิตประจำวันระหว่างการสูบบุหรี่	อภิปราย กลุ่ม	ชี้ความหวัง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
5.	การเห็นความสำคัญและความพยายามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงเห็นความสำคัญของการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้นักเรียนหญิงมีความมานะพยายามในการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่	การได้รับ ตัวแบบ ทาง สังคม	ก้าวไปให้ถึง ฝัน
6.	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถปรับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมที่มีต่อบุหรี่ในทางที่ถูกต้อง	อภิปราย กลุ่ม	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่ ตอนที่ 1
7.	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถปรับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมที่มีต่อบุหรี่ในทางที่ถูกต้อง	อภิปราย กลุ่ม	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่ ตอนที่ 2
8.	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงตระหนักในภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของการสูบบุหรี่ 2. เพื่อปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่ให้กับนักเรียนหญิง	บทบาท สมมติ	ภาพลักษณ์ไม่พึงประสงค์ของการสูบบุหรี่
9.	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถบอกประโยชน์ที่จะได้รับจากเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างน้อย 3 ประการ 2. เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ตามกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ	เกม	ทำดีเพื่อพ่อ
10.	ทักษะการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่ถูกชักชวนให้ทดลองสูบบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมสูบบุหรี่	บทบาท สมมติ	ทักษะการปฏิเสธบุหรืที่ดีมี 3 ขั้นตอน

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
11.	การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดปัญหาระหว่างการงดสูบบุหรี่ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่	อภิปราย กลุ่ม	การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่
12.	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อให้ทราบถึงผลของโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง	อภิปราย กลุ่ม	ปัจจัยนิเทศ

3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง ในภาคเหนือ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสูบบุหรี่กับเจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแทนทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง การรับรู้ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ โดยการแจกแบบสอบถามกับนักเรียนหญิง

2. วางแผนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเอง ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดไว้ ในเดือนมกราคม 2551

3. เตรียมแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ให้เพียงพอกับนักเรียนหญิงทั้งหมดจำนวน 1,400 ฉบับ

4. นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ไปให้นักเรียนทำ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจถึงวิธีตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ได้รับแบบสอบถามคืน 1,074 ฉบับ

5. ตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่ได้รับคืนมา พบว่า มีความสมบูรณ์สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 1,074 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 76.86 ของจำนวนแบบสอบถามที่แจกไป

6. นำผลการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงมารวบรวมเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจในตอนแรก และเป็นการวิจัยเชิงทดลองในตอนหลัง โดยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองนี้มีกลุ่มทดลอง มีการสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 12 ครั้ง โดยกำหนดขึ้นเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

T1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

X แทน การจัดทำตามโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

T2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง

2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ติดต่อโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนและนัดหมายกำหนดการวัน เวลา

2.2 ผู้วิจัยติดต่อรับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนานักศึกษาของโรงเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นประจำสัปดาห์ละ 7 มวนขึ้นไปโดยคัดเลือกจากความสมัครใจของนักเรียนจำนวน 12 คน

2.3 ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และใช้ผลเพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.4 ระยะการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยใช้การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 12 ครั้งโดยกำหนดขึ้นเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง ละครึ่ง 60 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.30 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 7 มีนาคม 2551

ตาราง 5 ตารางการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

สัปดาห์ที่	วัน	หัวเรื่อง
1	จันทร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2551 พุธที่ 13 กุมภาพันธ์ 2551 ศุกร์ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2551	ปฐมนิเทศ บุหรีความลับ-ความรู้ พัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเอง
2	จันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2551 พุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2551 ศุกร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2551	ชี้ความหวัง ก้าวไปให้ถึงฝัน ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี (ตอนที่ 1)
3	จันทร์ที่ 25 กุมภาพันธ์ 2551 พุธที่ 27 กุมภาพันธ์ 2551 ศุกร์ที่ 29 กุมภาพันธ์ 2551	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อบุหรี (ตอนที่ 2) ภาพลักษณ์ไม่พึงประสงค์ของการสูบบุหรี ทำดีเพื่อพ่อ
4	จันทร์ที่ 3 มีนาคม 2551 พุธที่ 5 มีนาคม 2551 ศุกร์ที่ 7 มีนาคม 2551	ทักษะการปฏิเสธที่ดีมี 3 ขั้นตอน การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี ปัจฉินิเทศ

2.5 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามพฤติกรรม การสูบบุหรี่อีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.6 นำผลที่ได้จากข้อ 2.3 และข้อ 2.5 ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้วิจัยกระทำประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FOR WINDOW (Statistical Package for the Social Sciences) โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย Mean (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541:34)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541:24)

1.3 ค่าร้อยละ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541:20)

2. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

2.1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่า ที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกันหรือกลุ่มตัวอย่างไม่มีความสัมพันธ์กัน (t-test for independent Sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541:192)

2.2 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่า ที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกันหรือกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กัน (t-test for dependent Sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541:199)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ เปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มที่มีและไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และศึกษาผล การใช้โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษา อยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่ได้รับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนา นักศึกษาของโรงเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำสัปดาห์ละ 7 มวนขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 82 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าโปรแกรมลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for window เพื่อหาค่าสถิติพื้นฐานและเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test)

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (probability) ของค่าสถิติที่ใช้ทดสอบ
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมาย ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียนหญิงทั้งสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ ระดับการศึกษา บุคคลที่พักอาศัยด้วย การมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในปัจจุบัน

ตอนที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เจตคติการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ระหว่างนักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

ตอนที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และร้อยละของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียนหญิงทั้งที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ ระดับการศึกษา บุคคลที่พำนักอาศัยด้วยการมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในปัจจุบัน แสดงผลการวิเคราะห์ดังตาราง 6

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละของข้อมูลรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียนหญิงทั้งที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ ระดับการศึกษา บุคคลที่พักอาศัยด้วย การมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในปัจจุบัน (N=1,074)

ข้อมูลทั่วไป	สูบ		ไม่สูบ		รวม	
	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
ระดับการศึกษา						
อาชีวศึกษา(ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น)	255	23.7	487	45.3	742	69.1
อาชีวศึกษา(ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง)	44	4.1	288	26.8	332	30.9
รวม	299		775			
บุคคลที่พักอาศัยด้วย						
บิดามารดา	187	17.4	472	43.9	659	61.4
บิดาหรือมารดา	43	4.0	134	12.5	177	16.5
ญาติ	62	5.8	64	6.0	126	11.7
เพื่อนที่หอพัก	5	0.5	64	6.0	69	6.4
อื่นๆ	2	0.2	41	3.8	43	4.0
รวม	299		775			
กลุ่มเพื่อนสนิทของนักเรียนสูบบุหรี่						
ไม่มี	117	10.9	652	60.7	769	71.6
มี	182	16.9	123	11.5	305	28.4
รวม	299		775			

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1,074 คน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 742 คน โดยนักเรียนหญิงพักอาศัยอยู่กับบิดามารดามากที่สุด จำนวน 659 คน และส่วนใหญ่จำนวน 769 คน ไม่มีกลุ่มเพื่อนสนิทเป็นผู้สูบบุหรี่

ในกลุ่มนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่จำนวน 299 คน พบว่า ส่วนมากเป็นนักเรียนหญิงที่ศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 255 คน พักอาศัยอยู่กับบิดามารดามากที่สุดรองลงมาคือ พักกับญาติมากที่สุด จำนวน 187 คนและ 62 คน ตามลำดับ และมีกลุ่มเพื่อนสนิทเป็นผู้สูบบุหรี่ถึง 182 คน

ส่วนกลุ่มนักเรียนหญิงที่ไม่สูบบุหรี่จำนวน 775 คน พบว่าส่วนมาก จำนวน 487 คน ศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พักอาศัยอยู่ด้วยกันกับบิดามารดามากที่สุด จำนวน 472 คน รองลงมาพักอาศัยอยู่ด้วยกันกับบิดาหรือมารดา จำนวน 134 คน และพบว่าไม่มีกลุ่มเพื่อนสนิทเป็นผู้สูบบุหรี่ จำนวนถึง 652 คน

ตอนที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ (N= 1,074)

ตัวแปรเชิงสาเหตุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
เจตคติต่อการสูบบุหรี่	2.842	0.343	ปานกลาง
อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	2.170	0.748	น้อย
การได้รับตัวแบบทางสังคม	1.943	0.763	น้อย
ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	4.086	0.744	มาก
ผลกระทบของการสูบบุหรี่	4.244	0.758	มาก

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนหญิงทราบถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ และมีความเชื่ออำนาจภายในตนเองอยู่ในระดับมาก และพบว่านักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง แต่อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนรวมถึงการได้รับตัวแบบทางสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ระหว่างนักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ระหว่างนักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (n=299) และไม่สูบบุหรี่ (n=775)

ตัวแปรเชิงสาเหตุ	กลุ่มที่มี พฤติกรรม การสูบบุหรี่	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
เจตคติต่อการสูบบุหรี่	สูบ	3.167	0.260	24.703*	0.000
	ไม่สูบ	2.717	0.285		
อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	สูบ	2.911	0.541	26.888*	0.000
	ไม่สูบ	1.884	0.608		
การได้รับตัวแบบทางสังคม	สูบ	2.537	0.560	20.001*	0.000
	ไม่สูบ	1.714	0.705		
ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	สูบ	3.752	0.562	-10.874*	0.000
	ไม่สูบ	4.215	0.765		
ผลกระทบของการสูบบุหรี่	สูบ	4.065	0.669	-5.211*	0.000
	ไม่สูบ	4.313	0.779		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนหญิงกลุ่มที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่มี เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ซึ่งพบว่านักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ ได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และได้รับตัวแบบทางสังคม มากกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แต่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองและทราบถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ตอนที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตาราง 9 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่ (n=299)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง		
สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1-3 มวน	163	54.5
สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 4-6 มวน	30	10.0
สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 7 มวน ขึ้นไป	50	16.7
อื่นๆ	56	18.7
ครั้งแรกที่นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่		
15 ปี	169	56.5
16 ปี	86	28.8
17 ปี	17	5.7
18 ปี	1	0.3
อื่นๆ	25	8.4
นักเรียนได้บุหรี่มาสูบอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ซื้อ	203	67.9
ขอจากผู้อื่น	58	19.4
เพื่อนให้	137	45.8
อื่นๆ	6	2.0
สถานที่สูบบุหรี่นอกโรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ที่บ้านหรือที่พัก	263	88.0
โรงภาพยนตร์	12	4.0
สวนสาธารณะ	61	20.4
ห้างสรรพสินค้า	27	9.0
บนรถประจำทาง	4	1.3
อื่นๆ	31	10.4
สถานที่สูบบุหรี่ที่โรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ในห้องน้ำ	111	37.1
หลังอาคารเรียน	37	12.4
บริเวณโรงอาหาร	7	2.3
อื่นๆ	114	38.1

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ก่อนเข้าเรียนตอนเช้า	48	16.1
พักระหว่างคาบ	46	15.4
พักกลางวัน	33	11.0
หลังเลิกเรียนตอนเย็น	195	65.2
อื่นๆ	64	21.4

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนมากมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำสัปดาห์ละ 1-3 มวน จำนวน 163 คิดเป็นร้อยละ 54.5 และกว่าร้อยละ 85.3 เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกอายุ 15-16 ปี โดยได้บุหรี่มาสูบบุหรี่ด้วยการซื้อและเพื่อนให้ จำนวน 203 และ 137 ตามลำดับ สถานที่ที่นักเรียนหญิงเลือกสูบบุหรี่นอกโรงเรียนมากที่สุด คือ ที่บ้านหรือที่พักรายงาน 263 คิดเป็นร้อยละ 88 และสวนสาธารณะจำนวน 61 คิดเป็นร้อยละ 20.4 ส่วนสถานที่ที่นักเรียนหญิงสูบบุหรี่ในโรงเรียน มากที่สุด คือ ในห้องน้ำจำนวน 111 คิดเป็นร้อยละ 37.1 และหลังอาคารเรียน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 ช่วงเวลาที่นักเรียนหญิงส่วนมากสูบบุหรี่ คือ หลังเลิกเรียนตอนเย็น คิดเป็นร้อยละ 65.2

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการสูบบุหรี่จำนวนบุหรี่ที่สูบ (มวน/สัปดาห์) และตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตาราง 10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตัวแปรที่ศึกษา	การทดสอบ	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$ ผลต่าง	S.D. ผลต่าง	t	p-value
เจตคติต่อการสูบบุหรี่	ก่อน	12	3.411	0.478	1.011	0.160	-6.314*	.000
	หลัง	12	2.400	0.266				
อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	ก่อน	12	3.312	0.450	.500	0.212	-2.358*	.038
	หลัง	12	2.812	0.386				
การได้รับตัวแบบทางสังคม	ก่อน	12	2.927	0.687	-.0729	0.234	0.311	.761
	หลัง	12	3.000	0.232				
ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	ก่อน	12	3.625	0.292	-.533	0.095	5.578*	.000
	หลัง	12	4.158	0.344				
ผลกระทบของการสูบบุหรี่	ก่อน	12	3.488	0.424	-1.369	0.140	9.773*	.000
	หลัง	12	4.857	0.316				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนลดลง ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนเองและการรู้ถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านการได้รับตัวแบบทางสังคม

ตาราง 11 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่จำนวนบุหรี่ที่สูบ (มวน/สัปดาห์) ก่อนและหลัง
ได้รับโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

พฤติกรรมการ สูบบุหรี่	การ ทดสอบ	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$ ผลต่าง	S.D. ผลต่าง	t	p-value
จำนวนบุหรี่ที่สูบ (มวน/สัปดาห์)	ก่อน	12	8.416	2.020	5.166	0.489	10.549*	.000
	หลัง	12	3.250	0.753				

จากตาราง 11 พบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่จำนวนบุหรี่ที่สูบ (มวน/สัปดาห์) ก่อนและหลัง
เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และนักเรียนหญิง ที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่และตัวแปรเชิงสาเหตุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่กับนักเรียนหญิงที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มี เจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ต่างกัน
2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่นักเรียนหญิง นักเรียนหญิง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง และมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง รับรู้ผลกระทบของการสูบบุหรี่ดีขึ้น รวมถึงการได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคมน้อยลง

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการเปรียบเทียบตัวแปรเชิงสาเหตุ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,074 คน ซึ่งมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 229 คน และนักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 775 คนและใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยผ่านการคัดกรองจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของฝ่ายพัฒนานักศึกษาจากโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2550 ที่ได้รับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนานักศึกษาของโรงเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำสัปดาห์ละ 7 มวนขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 82 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าโปรแกรมลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง จำนวน 12 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ตัวแปรเชิงสาเหตุ คือ

1. เจตคติต่อการสูบบุหรี่
2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
3. การได้รับตัวแบบทางสังคม
4. ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง
5. ผลกระทบของการสูบบุหรี่

ตัวแปรตาม คือ การมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ที่มีกับไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
2. โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ติดต่อและนำส่งหนังสือให้กับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งนัดวันเวลา ที่จะดำเนินการเก็บข้อมูล
3. เก็บข้อมูลเรื่อง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงระหว่าง เดือน มกราคม 2551 ถึง เดือนมีนาคม 2551 โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงไปทดลอง
4. เตรียมแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงให้เพียงพอแก่นักเรียนหญิงทั้งหมด จำนวน 1,400 คน
5. นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงไปให้นักเรียนทำ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจถึงวิธีตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
6. ตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่ได้รับกลับคืนมา พบว่ามีความสมบูรณ์และสามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 1,074 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 76.86 ของจำนวนแบบสอบถามที่แจกไป
7. นำผลการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงมารวบรวมเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และนัดหมายกำหนดวัน เวลา
2. ผู้วิจัยติดต่อรับรายชื่อจากฝ่ายพัฒนานักศึกษาของโรงเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำ สัปดาห์ละ 7 มวนขึ้นไป โดยคัดเลือกจากความสมัครใจของนักเรียน จำนวน 12 คน
3. ระยะก่อนเข้าโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ทำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่และใช้ผลเพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง
4. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโดยใช้การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 12 ครั้ง โดยกำหนดขึ้นเป็น 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน 12 ครั้งครั้งละ 60 นาทีเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และ ศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง เวลา 16.30 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2551 ถึงวันที่ 7 มีนาคม 2551

5. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงอีกครั้งเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

6. นำผลที่ได้จากข้อ 3 และข้อ 5 ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการจัดอันดับ
2. วิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรเชิงสาเหตุ โดยใช้ t-test independent

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง และตัวแปรเชิงสาเหตุ ก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง โดยใช้ t-test dependent

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

1. นักเรียนหญิงกลุ่มที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแทนทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสูบบุหรี่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่านักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ ได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และได้รับตัวแทนทางสังคม มากกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แต่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองและทราบถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนมากมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นประจำสัปดาห์ละ 1-3 มวน เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกอายุ 15-16 ปี โดยได้บุหรี่มาสูบบด้วยวิธีการซื้อและเพื่อนให้ สถานที่ที่นักเรียนหญิงเลือกสูบบุหรี่นอกโรงเรียนมากที่สุด คือ ที่บ้านหรือที่พักผ่อนสถานที่ที่นักเรียนหญิงสูบบุหรี่ในโรงเรียน มากที่สุด คือ ในห้องน้ำ ช่วงเวลาที่นักเรียนหญิงส่วนมากสูบบุหรี่ คือ หลังเลิกเรียนตอนเย็น

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรม

สับสนหรือของนักเรียนหญิงพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดีต่อการสับสนบุหรื และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนลดลง ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนเองและการรู้ถึงผลกระทบของการสับสนบุหรืเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านการได้รับตัวแบบทางสังคม

อภิปรายผล

ตอนที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการสับสนบุหรืของนักเรียนหญิง

1. นักเรียนหญิงกลุ่มที่มีพฤติกรรมการสับสนบุหรืและไม่มีพฤติกรรมการสับสนบุหรืมี เจตคติต่อการสับสนบุหรื อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้รับตัวแบบทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ผลกระทบของการสับสนบุหรื แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสับสนบุหรื มีเจตคติที่ดีต่อการสับสนบุหรื ได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และได้รับตัวแบบทางสังคม มากกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสับสนบุหรื แต่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองและทราบถึงผลกระทบของการสับสนบุหรืน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการสับสนบุหรื

เมื่อพิจารณาตัวแปรเชิงสาเหตุพบว่า ด้านเจตคติต่อการสับสนบุหรื แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 โดยเจตคติต่อการสับสนบุหรืมีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการสับสนบุหรื กล่าวคือนักเรียนหญิงที่มีเจตคติต่อการสับสนบุหรืในเชิงบวกจะมีโอกาสอยู่ในกลุ่มสับสนบุหรื และในทางตรงกันข้ามถ้านักเรียนหญิงมีเจตคติต่อการสับสนบุหรืในเชิงลบจะมีโอกาสอยู่ในกลุ่มไม่สับสนบุหรื ทั้งนี้การที่ตัวแปรเจตคติต่อการสับสนบุหรืมีอิทธิพลดังกล่าว จากทฤษฎีได้กล่าวไว้ว่า เจตคติ เป็นผลรวมของความเชื่อที่จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งนั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การที่บุคคลมีทัศนคติอย่างไรต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมนั้น บุคคลก็มักจะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเจตคติต่อพฤติกรรมนั้นๆ ดังนั้นการที่นักเรียนหญิงยอมรับและมีทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรมการสับสนบุหรื เขาก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาเช่นกัน ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญจน ศรีนวล (2536: 67-89) พบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสับสนบุหรื และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธิติ รัตนโชติ (2539: 134-140) พบว่า เจตคติของวัยรุ่นหญิงต่อการสับสนบุหรืมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสับสนบุหรืของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย คำวชิรพิทักษ์ และวรรณช แหยมแสง (2539: 23-59) พบว่า เจตคติต่อการสับสนบุหรืมีผลต่อการสับสนบุหรืของบุคคลในระบบโรงเรียน และทั้งอาจเป็นเพราะนักเรียนได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตน รวมทั้งได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับโดยสามารถค้นหาคำตอบ ด้วยตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมจึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสับสนบุหรืลดลง ดังที่ พนม ลิ้มอารีย์ (2529: 40) ได้กล่าวถึง ผลพลอยได้ของสมาชิกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มว่า กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น โดยช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก

ด้านอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 โดยอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กล่าวคือ นักเรียนหญิงที่มีอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในระดับสูงจะมีโอกาสอยู่ในกลุ่มสูบบุหรี่ และในทางตรงข้ามถ้านักเรียนหญิงที่มีอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในระดับต่ำจะมีโอกาสอยู่ในกลุ่มไม่สูบบุหรี่ ทั้งนี้การที่ตัวแปรอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลดังกล่าว อาจเป็นผลมาจากธรรมชาติของวัยรุ่น ที่ต้องการเพื่อน ต้องการการยอมรับและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกในกลุ่ม และจะแสดงออกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกกลุ่ม โดยการคบเพื่อนที่มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งคล้ายคลึงกับตน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ซูชัย ศุภวงศ์, สุภกร บัวสาย และนวลอนันต์ ดันติเกตุ (2540: 18) ที่พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชนมากที่สุด คือ เพื่อนสนิท โดยส่วนใหญ่แล้วการสูบบุหรี่ในครั้งแรกจะเกิดจากการชักนำของเพื่อน และหัดสูบบุหรี่ที่บ้านเพื่อน ภาวิณี อยู่ประเสริฐ (2540: 80-98) ที่พบว่า การใช้สารเสพติดของเพื่อนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ธิติ รัตนโชติ (2539: 134-140) ที่พบว่าเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาวิณี วิสมล (2538: 67-74) ที่พบว่า การคบเพื่อนที่สูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นิพนธ์ กุลนิตย์ (2538: 79-80) ที่พบว่า ปัจจัยเชิงสังคมสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเริ่มสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีลำดับความสำคัญมากที่สุด คือ เพื่อนชวนสูบบุหรี่ อันดับสองคือเพื่อเข้าสังคมกับเพื่อน อันดับสาม คือ เลียนแบบเพื่อน บอทวิน และคณะ (Bontvin, et al., 1994: 67-73 อ้างอิงจาก ยุวลักษณ์ ชันอาสา 2541: 114-115) ที่พบว่าเพื่อนและกลุ่มหรือพวกเดียวกัน เป็นปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนที่สำคัญที่สุด โดยพบว่า อัตราเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ในปัจจุบันมีถึง 19.6 เท่า

ด้านการได้รับตัวแบบทางสังคม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กล่าวคือ นักเรียนหญิงที่ได้รับตัวแบบทางสังคมมากจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และในทางตรงกันข้ามถ้านักเรียนหญิงได้รับตัวแบบทางสังคมน้อย จึงไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทั้งนี้การที่ตัวแปรการได้รับตัวแบบทางสังคม มีอิทธิพลดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยสนับสนุนผู้หญิงสูบบุหรี่ คือ การได้รับตัวแบบทางสังคม เช่น อิทธิพลของครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของ ยุวลักษณ์ ชันอาสา ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงเริ่มเรียนรู้การสูบบุหรี่โดยปราศจากขั้นตอนความตระหนักในครั้งแรก ส่วนใหญ่จะเรียนรู้จากพ่อแม่ และผู้ที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ โยเรียนรู้กลไลของการสูบบุหรี่ ลักษณะและสถานที่ของการสูบบุหรี่ และการสูบบุหรี่โดยที่ตนเองไม่เป็นผู้สูบบุหรี่ ทำให้รับรู้กลิ่นของบุหรี่ และเห็นบุหรี่จนชินตาเป็นเรื่องปกติ และการศึกษาของ จุฑารัตน์ ไต้เมฆ (2541: 63-69) พบว่า นักศึกษาที่มีความแตกต่างของลักษณะประชากรด้านการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้เคียง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสุพิชชา กิ่งแก้ว

ก้านทอง (2540: 72-79) ที่ศึกษาพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความเชื่ออำนาจภายในตนเอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ซึ่งแสดงว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ โดยความเชื่ออำนาจภายในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กล่าวคือนักเรียนหญิงที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับสูงจะมีโอกาสอยู่ในกลุ่มไม่สูบบุหรี่ ในทางตรงกันข้ามถ้านักเรียนหญิงมีความเชื่ออำนาจภายในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ต่ำก็จะมีโอกาสอยู่ในกลุ่มสูบบุหรี่ ทั้งนี้ นักเรียนหญิงที่ไม่สูบบุหรี่จะเห็นด้วยกับข้อความนี้ ได้แก่ ความเชื่อว่าการสูบบุหรี่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเรา ความเชื่อที่ว่าถ้าเรารับผิดชอบตนเองได้ก็จะหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ และความเชื่อที่ว่าถ้าเราได้ควบคุมพฤติกรรมเราไปในทางที่ดีเราก็จะไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีที่ว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง กล่าวคือ บุคคลนั้นเชื่อหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นผลจากการกระทำหรือความสามารถของตน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอก จึงนำไปสู่การไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การศึกษานี้จึงสอดคล้องกับการศึกษาของรณจวน คำศิริพิทักษ์ และวรณู แหยมแสง (2539: 23-59) พบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคลในระบบโรงเรียน โดยผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองสูงจะสูบบุหรี่ในอัตราที่ต่ำกว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนเองสูง

ด้านผลกระทบของการสูบบุหรี่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง และเมื่อพิจารณาทั้งสองกลุ่มจะเห็นว่าตัวแปรผลกระทบของการสูบบุหรี่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม นั่นคือ กลุ่มนักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยของผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่มีต่อร่างกายต่ำกว่านักเรียนกลุ่มไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า นักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความรู้ต่อผลกระทบของการสูบบุหรี่ต่อร่างกายอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะข้อคำถามที่เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพทั่วไป แต่ข้อคำถามที่เน้นถึงผลกระทบต่อผู้หญิงโดยเฉพาะ ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงสูบบุหรี่จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม นักเรียนหญิงส่วนใหญ่จะตอบไม่แน่ใจ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการรับรู้ในส่วนหนึ่งน่าจะมาจากการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ ซึ่งที่ผ่านมาได้มีโครงการรณรงค์หลายโครงการที่พยายามให้ผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่เป็นผู้ชายได้รับรู้ผลกระทบของการสูบบุหรี่ แต่ในปัจจุบันได้มีการศึกษาพบว่า หลายโรคที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่และพบเฉพาะผู้หญิง ซึ่งการรับรู้ในส่วนนี้ยังไม่แพร่หลายต้องดำเนินการต่อไป การศึกษานี้จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ รณจวน คำศิริพิทักษ์ และวรณู แหยมแสง (2539: 23-59) พบว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. เมื่อพิจารณานักเรียนหญิงที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนมากพบว่า เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกอายุ 15-16 ปี จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุกัลักษณ์ ชันอาสา (2541: 93) ที่พบว่า

นักเรียนหญิงที่สูบบุหรี่เริ่มสูบบุหรี่ในครั้งแรกมีอายุเฉลี่ย 14 ปี ซึ่งวัยรุ่นที่เริ่มหัดสูบบุหรี่มักถูกชักจูงหรือมองเห็นเองว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องโก้เก๋ ทำให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ ทำให้ชายเป็นชาย บางครั้งวัยรุ่นก็สูบบุหรี่ตามเพื่อนหรือตามผู้ใหญ่ หรือเพราะเครียด และจากผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนหญิงได้บุหรืมาสูบด้วยวิธีการซื้อ ซึ่งแสดงว่าการเข้าถึงแหล่งซื้อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาจเป็นผลมาจากปัจจุบันบุหรี่ซึ่งถือเป็นสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมาย วางทั่วไปตาม ซูเปอร์มาร์เก็ต มินิมาร์ท ร้านค้า ร้านขายของชำทั่วไป โดยเฉพาะร้านมินิมาร์ทต่างๆ มีการเปิดขายตลอด 24 ชั่วโมง และร้านเหล่านี้จะมีบุหรืจำหน่ายเกือบทุกยี่ห้อทั้งบุหรืไทย และบุหรืต่างประเทศในราคาที่ไม่ต่างกัน แต่ถ้านักเรียนต้องการซื้อในราคาที่ถูกลงและซื้อเป็นแพ็คก็จะมีขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ราคาจะถูกกว่าราคาขายปลีกทั่วไปกว่าร้อยละ 20 ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของนิพนธ์ กุลนิตย์ (2538 : 79-80) การที่บุหรืหาซื้อได้ง่ายซึ่งมีลำดับความสำคัญมากที่สุด ของปัจจัยเชิงธุรกิจการค้ามีผลต่อการเริ่มสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และจากการวิจัยยังพบอีกว่าสถานที่ที่นักเรียนหญิงเลือกสูบบุหรืนอกโรงเรียนมากที่สุด คือ ที่บ้านหรือที่พักร ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของส่วนสถานที่ที่นักเรียนหญิงสูบบุหรืในโรงเรียน มากที่สุด คือ ในห้องน้ำ ช่วงเวลาที่นักเรียนหญิงส่วนมากสูบบุหรื คือ หลังเลิกเรียนตอนเย็น ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของจันทร์เพ็ญ วงศ์ศิริรักษ์ (2544 : 72) พบว่า เมื่อพิจารณาตามกลุ่มของลักษณะการพักอาศัย พบว่า กลุ่มที่พักอาศัยหอพักกับเพื่อนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 17 รองลงมาคือกลุ่มที่พักอาศัยกับบิดาหรือมารดา ด้านสถานที่ที่นักเรียนหญิงสูบบุหรืในโรงเรียน มากที่สุด คือ ในห้องน้ำ เนื่องจากเป็นที่ลับตา ด้านช่วงเวลาสูบบุหรี่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองสูบบุหรืในช่วงเวลาหลังรับประทานอาหาร หลังเลิกเรียน

ตอนที่ 2 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่ และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนลดลง ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนเองและการรู้ถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านการได้รับตัวแบบทางสังคม

นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าโปรแกรม เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะ โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม Social Learning Theory ของแบบดรา Albert Bandura มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้นแล้วเกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นสามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์ตรงหรือไม่ก็โดยการสังเกต

องค์ประกอบทางชีววิทยามีบทบาทสำคัญในกระบวนการการเรียนรู้พฤติกรรม นั่นก็คือ องค์ประกอบตัวบุคคลมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้พฤติกรรม (Bandura. 1977 : 16) ในการอธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ แบนดูราได้อธิบายในรูปของการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องระหว่างพฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคล และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ให้ความสำคัญของการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลกรรมเพราะการเรียนรู้เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะอยู่ในรูปของความเชื่อและความหวังซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญาของมนุษย์ ความเชื่อและความหวังนี้จะทำหน้าที่ควบคุมหรือกำกับการกระทำของมนุษย์ในเวลาต่อมา ดังนั้นการควบคุมพฤติกรรมด้วยปัญญาก็เป็นตัวแปรที่สำคัญในควบคุมหรือกำกับการกระทำของมนุษย์ กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นอย่างไรหรือไม่ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้เหตุการณ์ของบุคคล การตีความหมาย เหตุการณ์ แบบแผนการคิด และกลวิธีในการคิดว่ามีลักษณะอย่างไร ถ้าบุคคลรับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด ตีความหมายเหตุการณ์ผิด หรือมีกลวิธีการคิดไม่ถูกต้องก็จะมีพฤติกรรมผิดไป ดังนั้นในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมจะต้องแก้ไขกระบวนการคิด หรือกระบวนการทางปัญญาเสียใหม่ให้ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงได้สร้างขึ้นในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ และวิธีเลิกบุหรี่ รวมถึงการใช้ชีวิตระหว่างการลดพฤติกรรม เพื่อไม่ให้นักเรียนหนีหายไปสูบบุหรี่อีก โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมุติ การใช้ตัวแบบทางสังคม กรณีตัวอย่าง และเกม นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ จึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง ตามแนวคิดซึ่งสอดคล้องกับที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 15-19) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์โดยได้ปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้นยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิสรา คำมณี (2544: 48) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สารณี พงษ์เจริญไทย (2537: 102) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัยกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มยังเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ด้านการได้รับตัวแบบทางสังคม แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญ นั้นอาจเป็นเพราะ บุหรี่สามารถเข้าถึงบุคคลได้หลายช่องทาง โดยกฎหมายไม่สามารถเอาผิดได้ ยกตัวอย่างเช่น วีดีโอหนัง ต่างประเทศพบว่าในหลายเรื่อง มีภาพดาราดูหนังสูบบุหรี่ซึ่งเป็นภาพธรรมชาติเป็น ภาพลักษณะปกติของผู้หญิงในสังคมนั้น ภาพผู้หญิงสูบบุหรี่ในวารสารต่างประเทศพบว่า ค่อนข้างมาก อีกทั้งสื่อเหล่านี้มาอยู่ทั่วไป รวมถึงสมาชิกในครอบครัวหรือตัวอย่างบุคคลที่มี ชื่อเสียงทางสังคม ยังคงสูบบุหรี่ให้เห็นกันทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัชชา กิ่งแก้ว ก้านทอง (2540: 65-69) ที่ศึกษาพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ ชุชัย สุ ภวงค์, สุภกร บัวสาย และนวลอนันต์ ดันติเกตุ (2540: 18) ที่พบว่า การที่สมาชิกในครอบครัว สูบบุหรี่หรือสนับสนุนให้สูบบุหรี่จะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสติดบุหรี่สูง โดยพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ บุคคลสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของทั้งบุตรชายและบุตรหญิง ส่วนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของมารดา สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของทั้งบุตรหญิงมากกว่าบุตรชาย และยังสอดคล้องกับ จุฑารัตน์ ไตเมฆ (2541:68-72) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบังคับใช้ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ของนักเรียนวิทยาลัยสาธาณสุข สิริรินทร์ จำนวน 400 คน พบว่า นักศึกษาที่มีความแตกต่างกันของลักษณะประชากรด้านการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซึ่งจากสาเหตุต่างๆ ดังกล่าว จึงอาจมีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ของ นักเรียนหญิง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า เจตคติเกี่ยวกับสูบบุหรี่มีความแตกต่างกันในระหว่างกลุ่มสูบและ กลุ่มไม่สูบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรสร้างและจัดกิจกรรมเชิงสังคมที่เน้นเพื่อการไม่ สูบบุหรี่ในผู้หญิงโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่ เพื่อให้สังคมเกิดการ ยอมรับว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ

2. ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นตัวแปรที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะนักเรียน หญิงที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก ชอบกระทำตามอย่างกลุ่มเพื่อนดังนั้น กิจกรรมต่างๆ ที่จะรณรงค์ต่อต้านบุหรี่ ควรที่จะใช้แรงจูงใจจากเพื่อน โดยส่งเสริมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนในเชิงสร้างสรรค์ให้มากขึ้น เช่น การก่อตั้งกลุ่มสัมพันธ์ หรือชมรมเพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดย สนับสนุนให้กลุ่มมีการวางแผนดำเนินงานร่วมกันอย่างจริงจัง การจัดประกวดกิจกรรมเพื่อการ ไม่สูบบุหรี่ การปลูกฝังทัศนคติเชิงลบต่อการสูบบุหรี่ และลบล้างค่านิยมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ตลอดจนชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผลที่มีต่อเพศหญิง ทั้งนี้นักเรียนหญิง ส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ยังตอบไม่แน่ใจเกี่ยวกับผลกระทบของบุหรี่ที่มีต่อตนเอง นอกจากนี้โรงเรียนรู้จักหลีกเลี่ยงและอยู่ห่างไกลจากบุหรี่และเพื่อนที่สูบบุหรี่ให้มากขึ้น

3. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่เพราะมีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ทั้งนี้เพราะเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดี มีผลเสียกับตนเองและบุคคลรอบข้าง จึงหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่เป็นผลดีต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นควรส่งเสริมและเน้นกิจกรรมต่างๆ ที่จะมีผลต่อความเชื่ออำนาจภายในตนเองอย่างจริงจัง

4. ผลการวิจัยพบว่า การได้รับตัวแบบทางสังคม เช่น บุคคลในครอบครัว บุคคลในสังคม มีความแตกต่างกันในระหว่างกลุ่มสูบและไม่สูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรที่จะขอความร่วมมือจากบิดา มารดา และบุคคลในครอบครัว บุคคลในสังคมเพื่อเกิดแบบอย่างที่ดีของนักเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ในประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงจะแตกต่างกันหรือไม่ โดยศึกษาเป็นระยะทุก 3 ปีหรือ 5 ปีและศึกษาในประชากรกลุ่มเดียวกัน

2. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ ในประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่คิดอย่างไรกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ คิดว่าจะสามารถช่วยเพื่อนให้เขาเลิกจากการสูบบุหรี่ได้อย่างไร และทำไมวัยรุ่นหญิงจึงนิยมสูบบุหรี่กันมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา เกียรติประวัติ. (2543). เอกสารคำสอนวิชา ประถม 521 : ปัญหาและกลวิธีสอนภาษาไทยใน
โรงเรียนประถมสาธิต. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- (2544). วิธีสอนทั่วไปและทักษะการสอน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- กาญจนา ศรีนวล. (2536). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของพระภิกษุในจังหวัดราชบุรี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กำไลทิพย์ ระน้อย. (2536). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาชาย
วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตกุล. (2540). สู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์.
- ขจรศักดิ์ จอมหงส์. (2535). จิตวิทยาเพื่อการพัฒนา. กรุงเทพฯ : วิริยะการพิมพ์.
- คมเพชร จัตตสุกกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ธนัชการพิมพ์.
- จันททัย กลีบเมฆ. (2545). อันตรายจากบุหรี่. กรุงเทพฯ : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กระทรวงสาธารณสุข.
- จันทร์เพ็ญ วงศ์ศิริรักษ์. (2544). ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ
เน้นความเป็นจริงที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการ
ให้ คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร.
- จินดารัตน์ ปิ่นมณี. (2545). การพัฒนาฉันทะในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี.
วิทยานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑารัตน์ จุลรอด. (2536). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน
ในการงดสูบบุหรี่ ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑารัตน์ ไต้เมฆ. (2541). พฤติกรรมการสูบบุหรี่และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบังคับให้พระราช-
บัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ของนักศึกษาวิทยาลัยสาธารณสุข-
สิรินทร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก
บริหารกฎหมายการแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี สนิทประชากร. (2545). วิธีสอนตามแนวหลักสูตรใหม่. กรุงเทพฯ : วัชรการพิมพ์.

- ชูชัย ศุภวงศ์ และสุภกร บัวสาย. (2540). *วิวัฒนาการการควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศไทย*
ทุนอุดหนุนการวิจัยจากองค์การอนามัยโลก. พิมพ์โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ชูชัย ศุภวงศ์, สุภกร บัวสาย และนวลอนันต์ ดันติเกตุ. (2540). *รายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง*
พฤติกรรม การสูบบุหรี่ของเยาวชนไทย. ทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันควบคุมการ
บริโภคยาสูบ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. (2520). *การวัดทัศนคติและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทาง*
การศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ต้องจิตต์ ทะสุวรรณ. (2538). *ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อ*
ความเมตตา กรุณาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนการัญเกษ จังหวัดนนทบุรี.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทวีรัชต์ โรจนรัตนวิชัย. (2546, พฤศจิกายน). *โรคเครียด ภัยเงียบของผู้หญิงวันนี้. วารสารแม่*
และเด็ก. 27(581). 121 – 123.
- ทิตนา แหมมณี. (2540). *การใช้บทบาทสมมติในการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : บุรพาการพิมพ์.*
- ทิตนา แหมมณี; และคนอื่นๆ. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ :*
บุรพาการพิมพ์.
- เทวินทร์ ขอเหนือกลาง. (2549). *รายงานพิเศษ : "ผู้หญิงสูบบุหรี่" มีโอกาสเป็นโสัดสูง. สืบค้นเมื่อ*
วันที่ 10 พฤศจิกายน 2549, จาก http://www.dms.moph.go.th/thanyarak/narcotic/cigarette_care_dr.nipa.pdf
- เทพนม เมืองแมน. (2526). *พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของเยาวชนไทยในปัจจุบัน วารสารสุขศึกษา.*
- ธิตี รัตนโชติ. (2539). *วัยรุ่นหญิงกับการสูบบุหรี่ศึกษาเฉพาะนักเรียนหญิงในโรงเรียนอาชีว*
ศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ ชัยยุทธขรรยง. (2546, มีนาคม). *การเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.*
การศึกษา กทม. 24 (5) : 19 – 21.
- ธีระ ลิมศิลา. (2543). *อันตรายจากบุหรี่. กรุงเทพฯ : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวง*
สาธารณสุข.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2540). *จริยธรรมกับการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์*
มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : ปรินญานีพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
ถ่ายเอกสาร.
- (2529). *จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ*
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นพดล กรรณิกา. (2550). *ข้อสรุปผลการสำรวจการวิจัยเรื่อง สำนวนพฤติกรรมและทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของผู้หญิงไทย กรณีศึกษาประชาชนอายุ 15-30 ปี และกลุ่มผู้หญิงที่สูบบุหรี่ในเขตกรุงเทพมหานคร.วารสารมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่.*
- นริศว์ ประมมภ์. (2539). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพฯ. ปรินทิพนิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- นันทา ขุนภักดี. (2538). *การพูด. นครปฐม : คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.*
- นิพนธ์ กุลนิตย์. (2538). *ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเริ่มและเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ (มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- นิสรา คำถิ. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- บัญญัติ สุขศรีงาม. (2546). *ผู้หญิงกับบุหรี่. วารสารใกล้เคียง. 20(2): 69 – 71.*
- (2548). *บุหรี่ บุหรี่ บุหรี่. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2549, จาก www.anamai.moph.go.th/oralhealth/buree/*
- บุญเยี่ยม ตรีภูวณ. (2542). *รูปแบบและแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี : กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.*
- บุษกร ดำคง. (2542). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.*
- ประกิต วาทีสาธกกิจ. (2535). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มเสพติดบุหรี่. กรุงเทพฯ : สำนักงานควบคุมการบริโภคยาสูบ กระทรวงสาธารณสุข.*
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2536). *“ค่านิยม.” ในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- (2536). *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมการสุขภาพและสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.*
- (2537). *การวัดสถานะทางสุขภาพ; การสร้างมาตรฐานส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. เจ้าพระยาการพิมพ์.*
- (2526). *ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.*

- ประนอม กระจ่ายศรี. (2547). ผลการใช้กิจกรรมด้านยาเสพติดที่มีต่อทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติดของวัยรุ่นที่มีลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเองและความเชื่ออาชญากรรมในตนเองแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิทย์ สินสวัสดิ์. (2535). การดัดแปลงแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์วิจารณ์. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดผลและการประเมินผลการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา ศรีสมยศ. (2538). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2522. (2525). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. กภาพสินธุ์: ปรีดาการพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). จิตวิทยาทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เจริญผล.
- . (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์สังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พิมพ์พร บรรจงรัตนงาม. (2548). แบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นปีที่ 3. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ. (2536). การสอนจริยธรรม. กรุงเทพฯ : พิมพ์เศ.
- ภาวิณี อยู่ประเสริฐ. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ยุวลักษณ์ ชันอาสา. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงในมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวพา เตชะคุปต์. (2547). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : วีรยุทธการพิมพ์.
- รวมพร นาคะพงศ์. (2535). ประสิทธิภาพของการจัดประสบการณ์ตรงในโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์. (2533). การวัดทัศนคติเบื้องต้น. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- รัชนี้ เหล่าเรื่องชนา.(2542). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อแรงจูงใจในการบำบัดขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์; และวรนุช แหยมแสง. (2539). การป้องกันและควบคุมพฤติกรรมสุบุนุห์ของบุคคลในวัยเสี่ยงต่อการสุบุนุห์. นนทบุรี : สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2538). 30 ปี การจัดผล มศว. : ความเกี่ยวพันทางจิต. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2542). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ลัดดา กิติวิภาค. (2525). การศึกษาจรรยาวิพากษ์เกี่ยวกับพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ของนักเรียนชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรามคำแหงปีการศึกษา 2522. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ลินจง อินทร์มพรรย์. (2544). ศาสตร์ของการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม). ถ่ายเอกสาร.
- วิยะดา ดิลกวัฒนา. (2537). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาพรรณ อุ่นพรรณ. (2539). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณดี แสงประทีปทอง. เจตคติ : แนวคิดวิธีการวัดและมาตรวัด. กรุงเทพมหานคร : แผนกวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2544.
- วราภรณ์ อ่ำขวัญยืน. (2548). แบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วณิชชา ฤกษ์ศิริ. (2540). ผลการใช้ตัวแบบนิทานที่มีต่อการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเองของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ฐะคำ. (2543). จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : กรมการฝึกหัดครู.

- วันชัย ดนัยโตมร. (2536). *คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดปทุมธานี*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา ผดุงทรง. (2547). *เทคนิคมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.
- วิมลพรรณ กลางมณี. (2535). *ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้าน
การระดมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านไฉ่ อำเภอบางบาล จังหวัด
ศรีสะเกษ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไวยรัช เจียมบรรจง. (2542). *จิตวิทยาสังคม*. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะครุศาสตร์
วิทยาลัยครูพระนคร. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริกาญจน์ โกสมถ์. (2542). *การปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬา.
- ศักดิ์ สุนทรเสถียร. เจตคติ. (2531). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.
- สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ. (2535). *พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่
พ.ศ. 2535*. กรุงเทพฯ : สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ.
- ส.วาสนา ประवालพฤกษ์. (2524 กันยายน – ธันวาคม). *ทัศนคติในแง่ของจิตวิทยา
วัดผลการศึกษา 2. 1 - 6*.
- สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ. (2541). *รายงานประสิทธิผลการสูบบุหรี่ 2540*. กรุงเทพฯ :
สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ.
- สนั่น มีชั้นหมาก. (2538). *ระเบียบแห่งวิทยาการการสอน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและ
การสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สวนา พรพัฒน์กุล. (2540). *จิตวิทยาการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญ.
- สวณิต ยมาภัย; และถิรพันธ์ อนุวัชรวิวงศ์. (2539). *หลักการพูดพื้นฐานเชิงปฐาสาระสำคัญ*.
กรุงเทพฯ : ภาควิชาวาทการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงมหาวิทยาลัย.
- สมาน ลอยฟ้า. (2545). *การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สาริณี พงษ์เจริญไทย. (2537). *ผลกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2543). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- สุพิน โณนุช. การศึกษาทัศนคติต่อการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางเมืองเขื่อนผ่องอนุสรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2543.ถ่ายเอกสาร.
- สุพินธ์ บุญชูวงศ์. (2541). หลักการสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูสวนดุสิต. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัสชา กิ่งแก้วก้านทอง. (2540). ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชน : กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุณีย์ รักษาเกียรติศักดิ์. (2547). ระบบการวิเคราะห์ข้อสอบด้วย A tutor. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2550, จาก http://cc.swu.ac.th/ccnews/content/e788/e967/e1001/index_th.html
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนา มจร. 27(1) : 98.
- สุวพัทธ์ พนมวัน ณ อยุธยา. (2539). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพเพื่อลดการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2544). หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2545). วิทยาการการสอนเทคนิควิธีการ. กรุงเทพฯ : อีบุ๊คส์.
- สิริพร กาญจนะโชติ. (2546). ความเชื่ออำนาจานใน-นอกตนด้านสุขภาพ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ และสุขภาพจิตของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.(การวิจัยทางการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- สมเกียรติ แสงจันทร์. (2539). อันตรายของบุหรี่และวิธีเลิก. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5 กรมพลศึกษา.
- สมเกียรติ แสงจันทร์. (2539). อันตรายของบุหรี่และวิธีเลิก. กรุงเทพฯ : หน่วยนิเทศ กรมพลศึกษา.
- สมชาย นวเจริญพงศ์. (2541). จิตวิทยาบำบัด. กรุงเทพฯ : แม็คสโตร์.
- สมบูรณ์ ชิตพงศ์. (2537). เทคนิคการวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอนสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สมบูรณ์ ชิตพงศ์. (2537). เทคนิคการวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอนสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. (2539). หลักการพูด. สงขลา : ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมศิริ ปลื้มจิตต์. (2544). การพัฒนาหลักสูตรและวิธีการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2544). รายงานประจำปี 2544. กรุงเทพฯ : สำนักงานฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2544). สรุปผลการสำรวจเบื้องต้น การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อุษา ธนาบุญฤทธิ์. (2544). การศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครปฐม. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.(การวิจัยทางการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอนกกุล กรี่แสง. (2536). จิตวิทยาที่เกี่ยวกับการศึกษา. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนุภาพ ทองอยู่. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรรถัย ลิ้มตระกูล. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.บ. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อรรธรณ หุ่นดี. (2542). โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ : บุหรี่กับมะเร็ง. กาญจนบุรี : สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี.
- อัจฉรา ชีวาพัฒนานุวงศ์. (2536). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัปสร เตียวตระกูลวัฒน. (2522). ทศนคติที่มีต่อยาเสพติดและปกติวิสัยเชิงอัตนัยของนักศึกษาครู. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ กังเทเวศน์. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพาณิชยการอิสราชัย. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- Andrew, R & J. Hearn. (1994 : January). *"Effect of primary grader health curriculum project on student and parent smoking attitude and behavior," Journal of school health.* 54 : 18-20.
- Barbara D. Powe, PhD, RN; Louie Ross, PhD; and Dexter L. Cooper, MPH. (2007) *Attitudes and Beliefs about Smoking among African-American College Students at Historically Black Colleges and Universities.* The Journal of the National Medical Association, 99 (4), p. 338.
- Bandura. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control.* New York: W.H.Freeman and Company.
- Barbee, E.L. Marijuana, a social problem. *Perspective in Psychiatry Care.* 1971, 5, 194 – 199.
- Blizzard et al.(2003). *Parental Smoking and Infant Respiratory Infection: How Important Is Not Smoking in the Same Room With the Baby?* American Journal Public Health 93 (3). p. 482.
- Botvin, G.J., et al. (1994). *Predictors of Cigarette Smoking among Inner – City Minority Youth.* JDBP. 15(2) : 67 – 73.
- Bunting, S.M. (1988, November). The concept of Perception in Selected Nursing Theories. Nursing Science Quarterly : Theory, Research and Practice volume 4 : 168-174.
- Biasco, F., P. Hartnett, J. (2002). *Colleges Students' Attitudes toward Smoking.* College Student Journal, 36 (2), 446-447.
- Chalela P et al.(2007) *Social influences, and attitudes and beliefs associated with smoking among border Latino youth.* Journal School Health. 77: 187-195
- Curry; & others. (1991, April). "Evaluation of intrinsic and extrinsic motivation intervention with a self – help smoking cessation program," *Journal consult clinic psychology.* 59 : 318-340.
- D. N. Jones et al. (2004) .*Time Spent With Friends Who Smoke and Quit Attempts Among Teen Smokers.* Addictive Behaviors (29). p. 723
- Deqing Sun et al. (1998) *Early Adolescents' Perceptions of Cigarette Smoking: a Cross-sectional Survey in a Junior High School.* Adolescence 33 (132). p. 805.
- Glynn ,Leventhal; & Hirschman W. (1995). *Health Education Planning : A Diagnostic Approach.* California : Mayfield Publishing.
- Gottlieb, D.W. (1985). *Human Development Psychology.* Hawaii : Thomas Y. Crowell Co.

- Helen Darling et al. (2006). *Is There a Relation between School Smoking Policies and Youth Cigarette Smoking Knowledge and Behaviors?* *Health Education Research Theory & Practice* 21 (1). p. 108-115
- House, M.R. (1985). *Behavior Modification in Applied Setting*. Illinois : Dorsey Press.
- J.B. Bricker et al. (2007). *Changes in the influence of parents' and close friends' smoking on adolescent smoking transitions*. *Addictive Behaviors* (32). p.740
- J.B. Bricker et al. (2006). *Childhood Friends Who Smoke: Do They Influence Adolescents to Make Smoking Transitions?* *Addictive Behaviors* (31). p.889
- Kagan, Jerom; & Ernest Hareman. (1998). *Psychology*. New York : Harcourt Brace and World Inc.
- K.E. Bauman et al. (2001). *Trends in Parent and Friend Influence during Adolescence: The Case of Adolescent Cigarette Smoking*. *Addictive Behaviors* (26).p. 349
- Loukas A. et al. (2006). *Texas College Students' Opinions of No-Smoking Policies, Secondhand Smoking, Smoking in Public Places*. *Journal of American College Health*, 55 (1). p. 27.
- M. J. Duasol et al. (2006). *Employee's perceived exposure to environmental tobacco smoke, passive smoking risk beliefs and attitudes towards smoking: a case study in a university setting*. *Health Education Research* (21). p. 26
- Martinez-Donate A. P. et al. (2005) *Smoking, exposure to secondhand smoke, and smoking restrictions in Tijuana, Mexico*. *Pan American Journal of Public Health*. p. 412-417
- Mc Ghee, Paul E.; & Cradall, Virginia C. (1998, September). *Beliefs in Internal External Control of Reinforcements & Academic Performance*. *Child Development*. 39 : 92 – 93.
- Midlssky, Bryan; & Brichman. (1995). *Attitudinal and Social Support Factor in Adolescent Smoking : Insight of Peer Group Influence*. *Journal of Applied Psychology*. New York : Lightning Inc.
- Moursund, J.P. (1999). *Learning and Learner*. Monterey California: Book Cole Publishing Company.
- NoraWiiium et al. *The Relationship between Smoker Role Models and Intentions to Smoke among Adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*. 35 (4). p. 551–562
- Newcomb, Theodore M. (1990). *Social Psychology*. New York : The Dryden Press Inc.
- Newman, Land, M. (1997, April). *Capture Energy of Peer pressure : Insight from Longitudinal of Adolescent Cigarette Smoking*. *Journal of School Health*. 54(4) : 146 – 148.

- Patterson, C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey:Prentice-Hall.
- Rotter. Julian B. (1992). *Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement*. Monterey California: Book Cole Publishing Company.
- Shafel, Fennie R; & George Shafel. (1996) *Role Playing For Social Value : Decision Making in The Social Studies*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall.
- Strickland, B.R. (1978, December). Internal – External Expectancies and Health – Related Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (46) : 1192 – 1211.
- S. A. Albrecht et al.(2000). Knowledge about the Deleterious Effects of Smoking and Its Relationship to Smoking Cessation among Pregnant Adolescents. *Adolescence* 35(140). p.709
- Taylor, John L.; & Rex Walford. (1994). *Simulation in Classroom*. Middlesex. Marmousworth : Penguin.
- Thoirs, Herbert C. (1982). *Moral Reasoning and Classroom Conduct*. New York : Wiley.
- Triandis, Poth K. (2001 : 3). *Attitude and Attitude Change*. New York : John Wiley and Sons Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
3. โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ที่ ศธ 0519.12/ / 5 ๕ ๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กุมภาพันธ์ 2551

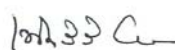
เรื่อง ขออนุญาตเสนอโครงการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอุดรดิตถ์เทคโนโลยี

เนื่องด้วย นางสาวเสาวนีย์ อินมั่นคง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนาวงษ์อินทร์ และ รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่อาคารฝ่ายพัฒนานักศึกษา เพื่อทดลองใช้โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กับนักเรียนระดับ ปวช. และ นักศึกษาระดับ ปวส. ทุกชั้นปี จำนวน 1,040 คน และ ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2551

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเสนอโครงการ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเสาวนีย์ อินมั่นคง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-492-3032, 086-977-6867

ที่ ศธ 0519.12/6473



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุโขวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

/8 ตุลาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพ อ.พิชัย จ.อุดรธานี

เนื่องด้วย นางสาวเสาวนีย์ อินมั่นคง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ลลิตาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนระดับปวช-ปวส คอบแบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และ โปรแกรมการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พร้อมกับขอใช้อาคารฝ่ายพัฒนานักศึกษาเป็นสถานที่ในการเก็บข้อมูล ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2550-เดือนธันวาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเสาวนีย์ อินมั่นคง ได้ทำการเก็บข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-6495063 , 02-6641000 ต่อ 5731 , 5646



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5646 , 5731

ที่ ศธ 0519.12/๒/๗๘

วันที่ ๑ ตุลาคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสาวนีย์ อินมั่งคง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันท์ วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา , อาจารย์พาสนา จุลรัตน์ และ อาจารย์ฉันทจิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่และ โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสาวนีย์ อินมั่งคง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

๒๕๖๖ C

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

- คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนหญิงระดับอาชีวศึกษา ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้นและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงทุกระดับชั้นปี
2. ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. แบบสอบถามทั้งหมดมี 7 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 ความคิดความรู้สึกและแนวโน้มในการปฏิบัติของนักเรียนหญิงต่อนบุหรี่
 - ตอนที่ 3 แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจของกลุ่มเพื่อนต่อนักเรียนหญิง
 - ตอนที่ 4 ตัวอย่างในสังคมที่นักเรียนยอมรับถือแบบอย่าง
 - ตอนที่ 5 ความเชื่อในการควบคุมตนเองของนักเรียนหญิง
 - ตอนที่ 6 ผลกระทบของการสูบบุหรี่
 - ตอนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้นและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงทุกระดับชั้นปี นักเรียนหญิงสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูกผิด และไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามนี้ นักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียนไว้ คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เสาวนีย์ อินมั่นคง

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ตอนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ระดับการศึกษา

- ☐ อาชีวศึกษา (ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น)
☐ อาชีวศึกษา (ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง)

2. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร

- ☐ บิดามารดา ☐ บิดาหรือมารดา ☐ ญาติ
☐ เพื่อนที่หอพัก ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

3. ในกลุ่มเพื่อนสนิทของนักเรียนมีผู้สูบบุหรี่

- ☐ ไม่มี
☐ มี จำนวน คน

4. ปัจจุบันนักเรียนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่

- ☐ สูบ (ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2-7)
☐ ไม่สูบ (ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2-6)

คำชี้แจง ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้

81-100 เปอร์เซนต์ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

61-80 เปอร์เซนต์ หมายถึง เห็นด้วยมาก

41-60 เปอร์เซนต์ หมายถึง ไม่แน่ใจ

21-40 เปอร์เซนต์ หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1-20 เปอร์เซนต์ หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

ตอนที่ 2 ความคิดความรู้สึกและแนวโน้มในการปฏิบัติของนักเรียนหญิงต่อบุหรี่

ข้อคำถาม	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด
1. การสูบบุหรี่ช่วยลดความเครียดได้					
2. เมื่อเกิดความเครียด การสูบบุหรี่ไม่ได้ช่วยให้เครียดลดลง					
3. การสูบบุหรี่ทำให้มีความวิตกกังวลมากขึ้น					
4. การสูบบุหรี่ทำให้ไม่กังวล					
5. การสูบบุหรี่สามารถกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์					
7. ฉันรู้สึกสบายใจที่ได้สูบบุหรี่					
8. ฉันรู้สึกสดชื่นที่ได้สูบบุหรี่					
9. ฉันรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อได้สูบบุหรี่					
10. ฉันรู้สึกอารมณ์ดีเมื่อได้สูบบุหรี่					
11. ฉันรู้สึกวิตกกังวลเมื่อได้สูบบุหรี่					
12. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะสูบบุหรี่					
13. ฉันจะเลือกเล่นกีฬามากกว่าเลือกไปนั่งสูบบุหรี่					
14. เมื่อรับประทานอาหารเช้าฉันจะสูบบุหรี่					
15. ฉันจะหาโอกาสสูบบุหรี่อยู่เสมอ					
16. ถ้าเกิดความเครียดฉันจะสูบบุหรี่					

ตอนที่ 3 แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจของกลุ่มเพื่อนต่อนักเรียนหญิง

ข้อคำถาม	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด
1. เพื่อนที่สูบบุหรี่ชักชวนให้ฉัน ทดลองสูบบุหรี่					
2. ฉันกลับปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนให้ สูบบุหรี่					
3. การคบเพื่อนที่สูบบุหรี่ทำให้ฉัน ต้องสูบบุหรี่ตาม					
4. ฉันต้องสูบบุหรี่ตามกลุ่มเพื่อน					
5. ฉันไม่จำเป็นต้องสูบบุหรี่ตาม เพื่อน					
6. เมื่อเห็นเพื่อนสูบบุหรี่ทำให้ฉัน อยากสูบบุหรี่บ้าง					
7. การสูบบุหรี่เหมือนเพื่อนๆ ทำให้ เพื่อนรัก					
8. การสูบบุหรี่ทำให้เพื่อนไม่ยอมรับ					

ตอนที่ 4 ตัวอย่างในสังคมที่นักเรียนยอมรับถือแบบอย่าง

ข้อคำถาม	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด
1. ถึงแม่พ่อแม่หรือคนในบ้านสูบบุหรี่ ฉันจะไม่สูบบุหรี่					
2. การสูบบุหรี่ของครู ทำให้ฉันอยากสูบบุหรี่					
3. ฉันจะไม่ทดลองสูบบุหรี่ ถึงแม้บุคคลที่ฉันชื่นชอบสูบบุหรี่					
4. ถ้าพ่อ แม่ของฉันสูบบุหรี่ ฉันจะไม่สูบบุหรี่เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี					
5. ฉันจะไม่สูบบุหรี่ถึงแม้จะเห็นดาราที่ฉันชื่นชอบสูบบุหรี่					
6. การสูบบุหรี่ต่างประเทศเหมือนบุคคลสำคัญในสังคม เป็นสิ่งโก้เก๋ ฉันจึงอยากทำตาม					
7. ฉันเห็นคุณครูสูบบุหรี่ ฉันจึงสูบบุหรี่ตาม					
8. ฉันสูบบุหรี่ตามผู้หญิงเก่งในสังคมเพราะจะทำให้ดูว่าฉันเป็นผู้หญิงเก่ง					

ตอนที่ 5 ความเชื่อในการควบคุมตนเองของนักเรียนหญิง

ข้อคำถาม	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด
1. เพราะมีปัญหาทางใจ ฉันจึงจำเป็นต้องหนีไปพึ่งบพู่รี					
2. ฉันไม่ติดบพู่รี เพราะรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน					
3. เมื่อเพื่อนสนิทชักชวนให้สูบบพู่รี ฉันจะสูบหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของฉัน					
4. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเลิกสูบบพู่รีได้ด้วยตัวเอง					
5. ฉันควบคุมพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีได้ ฉันจึงไม่สูบบพู่รี					
6. ฉันรับผิดชอบตัวเองได้ ที่จะหลีกเลี่ยงจากการสูบบพู่รี					
7. ฉันสามารถทำให้ผู้อื่นยอมรับโดยไม่ต้องพึ่งพาบพู่รี					
8. ฉันสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เป็นผู้ติดบพู่รีได้					
9. ฉันสามารถควบคุมตนเองไม่ให้สูบบพู่รีได้					
10. ความอ่อนแอของฉันทำให้ฉันติดบพู่รี					

ตอนที่ 6 ผลกระทบของการสูบบุหรี่

ข้อคำถาม	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด
1. ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสต่อการเป็น มะเร็งปากมดลูกมากกว่าผู้ที่ไม่สูบ บุหรื					
2. การสูบบุหรี่ทำให้ภูมิต้านทาน ของร่างกายลดลง ทำให้ร่างกายติด เชื้อได้ง่าย					
3. ผู้ที่สูบบุหรี่ในปริมาณมากๆ ทำ ให้เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบง่าย					
4. บุหรี่มีสารเสพติดให้โทษต่อ ร่างกาย					
5. ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีกลิ่นบุหรืติดตัว					
6. การสูบบุหรี่ในปริมาณมากๆทำ ให้เซลล์สมองเสื่อมเร็วกว่าปกติได้					
7. ควันบุหรื ทำให้เกิดอาการไอ หอบหืด เป็นอันตรายต่อทางเดิน หายใจได้					

ตอนที่ 7. แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ข้อไหนตรงกับตัวนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- ☐ 1.1 สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1-3 มวน
☐ 1.2 สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 4-6 มวน
☐ 1.3 สูบเป็นประจำ สัปดาห์ละ 7 มวน ขึ้นไป
☐ 1.4 อื่นๆ (ระบุ).....

2. ครั้งแรกที่นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่ มีอายุเท่าไร (แม้จะได้ลองสูบเพียงอึดเดียวก็ตาม)

- ☐ 2.1 15 ปี ☐ 2.2 16 ปี
☐ 2.3 17 ปี ☐ 2.4 18 ปี ☐ 2.5 อื่นๆ (ระบุ).....

3. นักเรียนได้บุหรืมาสูบอย่างไร

- ☐ 3.1 ซื้อ ☐ 3.2 ขอบจากผู้อื่น
☐ 3.3 เพื่อนให้ ☐ 3.4 อื่นๆ (ระบุ)

4. สถานที่สูบบุหรี่นอกโรงเรียน คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 4.1 ที่บ้านหรือที่พัก ☐ 4.2 โรงภาพยนตร์
☐ 4.3 สวนสาธารณะ ☐ 4.4 ห้างสรรพสินค้า
☐ 4.5 บนรถประจำทาง ☐ 4.6 อื่นๆ (ระบุ)

5. สถานที่สูบบุหรี่ที่โรงเรียน คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 5.1 ในห้องน้ำ ☐ 5.2 หลังอาคารเรียน
☐ 5.3 บริเวณโรงอาหาร ☐ 5.4 อื่นๆ (ระบุ).....

6. ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 6.1 ก่อนเข้าเรียนตอนเช้า ☐ 6.2 พักระหว่างคาบ
☐ 6.3 พักลกลางวัน ☐ 6.4 หลังเลิกเรียนตอนเย็น
☐ 6.5 อื่นๆ (ระบุ).....

*****ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ*****

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

สิ่งที่พัฒนา	การสร้างสัมพันธภาพและการทำความเข้าใจโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้ นักเรียนหญิงที่เข้าโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้รับทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมและตกลงร่วมกันเกี่ยวกับข้อกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติตนตามระเบียบของโปรแกรม และขั้นตอนกิจกรรมต่างๆ ได้ถูกต้อง
แนวคิด	การปฐมนิเทศเป็นการสร้างความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนหญิง ตลอดจนนักเรียนหญิง ภายในกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น พร้อมให้นักเรียนหญิงภายในกลุ่มได้เข้าใจระเบียบการ บทบาทหน้าที่ ความมุ่งหมาย และทราบถึงวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคเกม
อุปกรณ์	1. ป้ายชื่อนักเรียนหญิง จำนวน 12 ป้ายชื่อ 2. กล้อง 12 นักษัตร 3. เครื่องฉายข้ามศีรษะ 1 เครื่อง 4. แผ่นใสงานคำถาม 4 ข้อ 5. แผ่นใสเพลง “สวัสดี”
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนหญิง พร้อมทั้งแนะนำตัวให้นักเรียนหญิงได้รู้จัก 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (15 นาที) 1.1 สร้างความคุ้นเคย โดยร้องเพลงทักทาย...”สวัสดี”... 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (30 นาที) 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงสุมจับบัตรภาพ 12 นักษัตร 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงเขียนชื่อของตนลงด้านหลังของบัตรภาพ 12 นักษัตร 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงทุกคนให้เหตุผลว่าทำไมจึงเลือกนักษัตรดังกล่าว ตัวอย่างคำถาม เช่น - นักษัตรที่ตนเลือกมีความคล้ายตนเองอย่างไร - นักเรียนหญิงแนะนำตัวต่อกลุ่ม

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงนำนักษัตริย์ที่ตนได้รับมาใส่กล่อง 12 นักษัตริย์ เพื่อจับบัดดี้

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงทุกคนจับบัดดี้ พร้อมชี้แจงกับนักเรียนหญิงว่า ในตลอดการร่วมกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง นักเรียนหญิงทุกคนจะมีบัดดี้ที่ตนเอง จะต้องคอยดูแล เช่น

- การส่งความรู้สึกดีไปให้ผ่านตุ้บ.ณ.ของแต่ละคนซึ่งผู้วิจัยได้จัดเตรียม ตุ้บ.ณ.ไว้ให้กับนักเรียนหญิงทุกคนจำนวน 12 ตุ้บ.ณ.

- คอยดูแลให้กำลังใจ ห่วงใยโดยไม่หวังผลตอบแทน (สายลมที่หวังดี)

ตลอดการร่วมกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง

- นักเรียนหญิงต้องเก็บฐานะตนเองเป็นความลับ

ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม

- นักเรียนหญิงรู้สึกอย่างไรต่อบทบาทบัดดี้ และมีข้อเสนอแนะอย่างไร
- นักเรียนหญิงมีความรู้สึกอย่างไรในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้
- การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นักเรียนหญิงคิดว่าก่อให้เกิดประโยชน์

อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (15 นาที)

ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ความสำคัญ กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรม และ นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไป ประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นอย่างไรต่อข้อตกลงร่วมกัน เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนตามระเบียบของโปรแกรม และขั้นตอนกิจกรรมต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
- นักเรียนหญิงมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามระเบียบ ของโปรแกรม และขั้นตอนกิจกรรมต่าง ๆ

4. ขั้นการประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่ 2

กิจกรรม บุหรี่ความลับ-ความรู้

สิ่งที่พัฒนา	การรับรู้ต่อผลกระทบของการสูบบุหรี่ เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของนักเรียนหญิง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงรับรู้ผลกระทบของการสูบบุหรี่ 2. เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงให้น้อยลง
แนวคิด	เพื่อให้นักเรียนหญิงทราบและเข้าใจถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ว่านอกจากจะมีผลกระทบต่อตนเองแล้วยังมีผลต่อปัจจัยด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น บุคคลรอบข้าง สังคม สภาพแวดล้อม สภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	อภิปรายกลุ่ม
อุปกรณ์	1.วีดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (15 นาที) 1.1 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนหญิงว่า เคยได้รับความรู้เรื่อง บุหรี่ มาจากที่ใดบ้างให้นักเรียนยกตัวอย่าง 1.2 ผู้วิจัยเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้ ให้นักเรียนได้ศึกษา 2. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (15 นาที) 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนหญิงออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมปลากระป๋องแบ่งกลุ่มๆละ 6 คน 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจาก วีดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้ ภายในกลุ่ม 2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มของนักเรียนหญิงออกมาสรุปถึงความรู้ที่ได้รับ จากวีดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้ หน้าชั้นกลุ่มละ 10-15 นาที ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม - นักเรียนหญิงได้รับความรู้จาก วีดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้ อย่างไรบ้าง จงยกตัวอย่างโดยสรุปจากที่ได้รับชม 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (30 นาที) 3.1 ผู้วิจัยสรุปความรู้จากวีดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้ ให้นักเรียนหญิงทั้งสองกลุ่มได้รับฟังอีกครั้ง เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนี้คือ

3.1.1 บุหรี่มีที่มาจากวัฒนธรรมตะวันตก

3.1.2 การแพร่กระจายเข้ามาในสังคมไทยของบุหรี่ เริ่มต้นจากสังคมชั้นสูงโดยคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งดึงดูดความสนใจได้

3.1.3 บุหรี่เป็นมหันตภัยร้ายที่ทำลายสุขภาพและในปีหนึ่งๆ มีผู้ยกเลิกสูบบุหรี่ปีละประมาณ 34,000 คนเพื่อหลีกเลี่ยงโรคร้ายจากบุหรี่ และปีละประมาณ 45,000 คน ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เนื่องจากเสียชีวิต

3.1.4 สารพิษในบุหรี่มีมากกว่า 300 ชนิด ยกตัวอย่างสารพิษที่สำคัญคือ คาร์บอนมอนอกไซด์ ที่ทำลายปอดและหัวใจโดยตรง นิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดทำให้เกิดโรคหัวใจ ทาร์ ประกอบด้วยสารหลายชนิดเป็นละอองเหลวเหนียวสีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน สารก่อมะเร็งส่วนใหญ่จะอยู่ในสารทาร์นี้

3.1.5 ตัวอย่างของบุคคลที่สูบบุหรี่ แล้วเกิดโรคร้ายตามมาต้องพักรักษาตัวในทุกระดับเป็นเวลานานและเสียชีวิตในที่สุด

3.1.6 ความลับที่ทุกคนไม่รู้คือ มีการวิจัยจากบริษัทผลิตบุหรี่ ว่าบุหรี่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง แต่ไม่มีการเผยแพร่ เพราะจะส่งผลเสียต่อรายได้ของบริษัท นอกจากนี้บริษัทบุหรี่ มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงยุทธศาสตร์การผลิตและการตลาดของบุหรี่ออกให้กว้างเพื่อเจาะกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ คือ เยาวชน

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นอย่างไรต่อผลกระทบของสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ
- นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นอย่างไรต่อผลกระทบของสูบบุหรี่ที่มีต่อสังคม
- นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นอย่างไรต่อผลกระทบของสูบบุหรี่ที่มีต่อเศรษฐกิจ

ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนเห็นว่า บุหรี่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ในแต่ละครั้งต้องสูญเสียงบประมาณเป็นจำนวนมาก ในการดูแลรักษาผู้เสพบุหรี่ซึ่งบุหรี่ นอกจากจะมีผลกระทบ โดยตรงกับผู้เสพแล้ว ยังมีผลกระทบกับบุคคลรอบข้าง คนใกล้ชิดอีกด้วย อีกทั้งสังคมเริ่มไม่ยอมรับผู้สูบบุหรี่และอาจส่งผลให้เกิดสิ่งเลวร้ายอื่นๆ ตามมาอีกด้วย เช่น ฆาตกรรม ลักขโมย เป็นต้น

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เรื่องย่อ ความรู้จากวิดิทัศน์ เรื่อง บุหรี่ความลับ-ความรู้

1. บุหรี่มีที่มาจากวัฒนธรรมตะวันตก
2. การแพร่กระจายเข้ามาในสังคมไทยของบุหรี่ เริ่มต้นจากสังคมชั้นสูงโดยคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งดึงดูดความสนใจได้
3. บุหรี่เป็นมหันตภัยร้ายที่ทำลายสุขภาพและในปีหนึ่งๆ มีผู้อยากเลิกสูบบุหรี่ปีละประมาณ 34,000 คนเพื่อหลีกเลี่ยงโรคร้ายจากบุหรี่ และปีละประมาณ 45,000 คน ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เนื่องจากเสียชีวิต
4. สารพิษในบุหรี่มีมากกว่า 300 ชนิด ยกตัวอย่างสารพิษที่สำคัญคือ คาร์บอนมอนนอกไซด์ ที่ทำลายปอดและหัวใจโดยตรง นิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดทำให้เกิดโรคหัวใจ ทาร์ ประกอบด้วยสารหลายชนิดเป็นละอองเหลวเหนียวสีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน สารก่อมะเร็งส่วนใหญ่จะอยู่ในสารทาร์นี้
5. ตัวอย่างของบุคคลที่สูบบุหรี่ แล้วเกิดโรคร้ายตามมาต้องพักรักษาตัวจนทุพภิกขภัยเป็นเวลานานถึง 7 ปีและเสียชีวิตในที่สุดของ พันตำรวจตรี แห่งกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน
6. ความลับที่ทุกคนไม่รู้คือ มีการวิจัยจากบริษัทผลิตบุหรี่ ว่าบุหรี่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง แต่ไม่มีการเผยแพร่ เพราะจะส่งผลเสียต่อรายได้ของบริษัท นอกจากนี้บริษัทบุหรี่ มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงยุทธศาสตร์การผลิตและการตลาดของบุหรี่ออกให้กว้างเพื่อเจาะกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญคือ เยาวชน

.....

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง ครั้งที่ 3

กิจกรรม “พัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเอง”

สิ่งที่พัฒนา	พัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเอง
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้ นักเรียนหญิง ได้พัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเองให้สูงขึ้น เพื่อให้ เกิดกำลังใจที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงต่อไป
แนวคิด	การพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเอง เป็นพลังสำคัญที่ผลักดันให้นักเรียน หญิงมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในการก้าวไปสู่ความมุ่งมั่นแห่งความสำเร็จ และพร้อมที่จะกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคกรณีตัวอย่าง
อุปกรณ์	1.วีดิทัศน์ จากโครงการสานรัก และ มูลนิธิพระดาบส 2.ใบความรู้ 10 เคล็ดลัลด เลิก บุหรี่ด้วยตนเอง
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่ กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (15 นาที) 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงชมวีดิทัศน์ จากโครงการสานรัก และมูลนิธิพระดาบส ที่กล่าวถึงนักเรียนหญิงที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ แต่มีความมุ่งมั่น พยายามเชื่อว่าตนสามารถทำความฝันของตนให้สำเร็จได้ 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงอภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการชม วีดิทัศน์ 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (25 นาที) 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนหญิงออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมรวมเหรียญ แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงทั้งสองกลุ่ม ตอบคำถามว่า นักเรียนหญิงคิดว่า มีเคล็ดลัลดอะไรบ้างที่สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง โดยให้ เวลากลุ่มละ 8-10 นาที 2.3 ผู้วิจัย อธิบายถึงความเชื่ออำนาจภายในตนเองของคนเราจะสามารถ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองจากใบความรู้ 10 เคล็ดลัลดเลิกบุหรี่ ด้วยตนเอง 2.4 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ 10 เคล็ดลัลดเลิกบุหรี่ด้วยตนเองให้กับ นักเรียนหญิง

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (20 นาที)

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงรู้สึกอย่างไรในการร่วมกิจกรรม
- นักเรียนหญิงได้รับข้อคิดอย่างไรจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- นักเรียนหญิงสามารถนำข้อคิดที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมมาปรับใช้ใน

ชีวิตได้อย่างไร

- นักเรียนหญิงสามารถพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ได้อย่างไร

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้

10 เคล็ดลับลดเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

สำหรับผู้ที่ต้องการลดเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจไม่รู้ในแต่ละปีมีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่า 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่วันละ 600 คน จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือ วิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

1 ขอคำปรึกษา

เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่คุณอาจโทรศัพท์เพื่อขอคำปรึกษา ในการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากบุคคลที่รู้จักที่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว

2 หากำลังใจ

คุณควรบอกบุคคลใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ เพราะกำลังใจจากบุคคลรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะลดเลิกสูบบุหรี่ให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก

3 เป้าหมายข้างหน้า

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกเอาวันสำคัญต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตนเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4 ไม่รอช้า...ลงมือ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำกินผลไม้หรือลุกไปจากโต๊ะอาหารทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร

5 ถือคำมั่นไม่หวนไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่า คุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในให้กับตนเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอริยาบถ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้คุณผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

6 ห่างไกล สิ่งกระตุ้น

ในระหว่างนี้ ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วยก็ควรงดดื่มในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย

7 ไม่หมกหมุ่น ความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุด พักสมองสักครู่ คลายความเครียด ด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหนังสือการ์ตูนซ้ำขึ้นมาไว้ให้อ่านบ้างก็ได้พึงระลึกเสมอว่า มีคนมาสูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8 เจียดเวลา ออกกำลังกาย

คุณควรเจียดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด ถ้าไม่มีเวลาก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ้มแรงต่างๆ เช่น กดลิฟท์ให้ต่ำกว่าชั้นที่ต้องการ 1 ชั้น เพื่อคุณจะได้เดินออกกำลังกาย

9 ไม่ทำท่าย บุหรี่

อย่าคิดว่าลองบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่า ๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตนเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10 หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกอย่าท้อแท้

หากต้องการเริ่มต้นใหม่อีกที ก็อย่าท้อแท้ ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่นั้นไม่ได้หมายถึง โลกได้ล่มสลายแล้วไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลวอย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอให้ถือว่าคุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุดขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อมกำหนดวันที่หยุด หยุดต่อไปจนตลอดกาล

มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เผยแพร่เดือน

กันยายน 2550

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
ครั้งที่ 4
กิจกรรม “ชี้ความหวัง”

สิ่งที่พัฒนา	ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงเกิดความหวังในการลดสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถตัดสินใจลดสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนหญิงมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องทักษะในการดำเนินชีวิตประจำวันระหว่างการลดสูบบุหรี่
แนวคิด	เพื่อแสดงให้เห็นนักเรียนหญิงเห็นว่า การกระทำใด ๆ ก็ตามย่อมมีอุปสรรคเกิดขึ้นไม่มากก็น้อย แต่การที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้น สิ่งสำคัญที่สุด คือ การเอาชนะใจตนเอง
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม
อุปกรณ์	1. ใบงาน จำนวน 2 ใบงาน 2. แผ่นใสประกอบการชี้แจงกิจกรรมตามใบงาน 3. กระดาษขาวเทา กลุ่มละ 1 – 2 แผ่น 4. ปากกาเมจิก 1 ด้าม 5. กระดาษ A 4
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (15 นาที) การเสนอแนวคิด ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในตนเองเกี่ยวกับการลดสูบบุหรี่ ในหัวข้อตามขอบข่ายเนื้อหา 1.1 ผู้วิจัยนำการสนทนาโดยกล่าวว่า มีผู้สูบบุหรี่จำนวนมากที่ประสบความสำเร็จในการลดสูบบุหรี่ทุกคนที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ เคยมีความคาดหวังด้วยกันทั้งนั้นคือหวังที่จะลดสูบบุหรี่ เพราะได้ตระหนักว่าบุหรี่ยิ่งมีโทษต่อตนเอง และคนใกล้ชิดอย่างไร แต่ความพยายามในการลดสูบบุหรี่ในบางครั้งก็มีอุปสรรคกว่าจะได้มาซึ่งความหวังในการลดสูบบุหรี่ 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงและให้นักเรียนหญิงเขียนความคิดเกี่ยวกับความสามารถในตนเองเกี่ยวกับการลดสูบบุหรี่ และอุปสรรคต่อความคาดหวังในตนเองเกี่ยวกับการลดสูบบุหรี่ โดยแจกใบงานที่ 1 ให้แต่ละคนเขียนตามคำถามในใบงาน 4 ข้อแล้วพับเก็บใส่กระเป๋าไว้

2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (30 นาที)

- 2.1 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนหญิงเปิดปัญหาอุปสรรคต่อการลดสูบบุหรี่ที่เก็บไว้ให้นักเรียนหญิงแต่ละคนอ่านให้นักเรียนหญิงกลุ่มฟัง และให้ตัวแทนกลุ่มเขียนปัญหาลงในโปสเตอร์ เพื่อให้นักเรียนหญิงกลุ่มมองเห็นปัญหาอย่างชัดเจน
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงช่วยกันเลือกมา 1 ปัญหา แล้วแจกใบงานให้กลุ่มช่วยกันคิด แนวทางแก้ปัญหาและอุปสรรคต่อความคาดหวังในตนเองเกี่ยวกับการลดสูบบุหรี่ตามใบงานที่ 2
 - 2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนองานตามใบงานที่ 2 ที่กลุ่มช่วยกันคิดต่อนักเรียนหญิงกลุ่มใหญ่
- ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม
- นักเรียนหญิงคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้เรามีกำลังใจ แรงใจ ให้เราสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง
 - นักเรียนหญิงได้อะไรจากกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (15 นาที)

- ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้
- นักเรียนหญิงเกิดความหวังในการลดสูบบุหรี่ และสามารถตัดสินใจลดสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองจากการร่วมกิจกรรม อย่างไร
 - นักเรียนหญิงสามารถประยุกต์ใช้ข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันระหว่างการลดสูบบุหรี่อย่างไร

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงานที่ 1

ขอให้นักเรียนหญิงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ทำไมถึงหวังที่จะลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ คิดว่าจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ?
2. ใครคือแบบอย่างที่ดีก่อให้เกิดความคาดหวังในการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ ?
3. ท่านคาดหวังไว้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะลดพฤติกรรมสูบบุหรี่อย่างน้อยแค่ไหน ?
4. อุปสรรคที่ทำให้ท่านลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ ?

ใบงานที่ 2

ให้นักเรียนหญิงกลุ่มช่วยกันหาหนทางในการแก้ปัญหา (ทางสู่ความคาดหวังในตนเองเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่) ที่กลุ่มได้เลือกไว้ ตามหัวข้อดังนี้

1. ท่านมีทางเลือกอะไรบ้างในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่อความคาดหวังในตนเองเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่
2. แต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร
3. ให้กลุ่มตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด 1 ทางเลือก โดยอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติตามทางเลือกที่กลุ่มร่วมกันคิด เพื่อเสนอต่อกลุ่มใหญ่

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่ 5

กิจกรรมก้าวไปให้ถึงฝัน

สิ่งที่พัฒนา	การเห็นความสำคัญและความพยายามในการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ นักเรียนหญิงเห็นความสำคัญของการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้ นักเรียนหญิงมีความมานะพยายามในการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่
แนวคิด	เป็นการแสดงให้เห็นนักเรียนหญิงเห็นว่า กิจกรรมต่าง ๆ กว่าที่จะกระทำให้ประสบความสำเร็จอาจเกิดปัญหาและอุปสรรคบ้างทั้งนี้ทั้งนั้นความมุ่งมั่นความศรัทธา และความมานะพยายามจะส่งผลให้ก้าวถึงจุดมุ่งหมายหรือความสำเร็จได้
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	ตัวแบบทางสังคม
อุปกรณ์	1. สปอตทีวีวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ของมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 2. สปอตวิทยุวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ของมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (10 นาที) 1.1 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนหญิงว่านักเรียนหญิงคนใดเคยได้ชม ได้ฟัง สปอตทีวีวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ สปอตวิทยุวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ของมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่กันบ้างหรือไม่ 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิง 2-3 คนยกตัวอย่าง สปอตทีวีวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่หรือสปอตวิทยุวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ มาเล่าให้เพื่อนฟัง 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (30 นาที) 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงรับชม รับฟังสปอตสปอตทีวีวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ สปอตวิทยุวงจรเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ของมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 2.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนหญิงออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมจับฉลากกลุ่ม สัตว์บก-สัตว์น้ำ 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายในกลุ่ม ส่งตัวแทนกลุ่ม ออกมากลุ่มละ 2-3 คน ในหัวข้อ

- นักเรียนคิดว่า เมื่อได้รับชม รับฟังสเปดทีวีและวิทยุณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่แล้ว ทำให้นักเรียนหญิงได้เห็นความสำคัญและมีกำลังใจที่จะพยายามลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มากน้อย อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (20 นาที)

3.1 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมโดยชี้ให้นักเรียนหญิงเห็นว่า การชมหรือฟังเรื่องใดๆ ไม่ควรแค่ฟังเพื่อความเพลิดเพลินเพียงอย่างเดียว สื่อทุกอย่างแฝงไว้ด้วยข้อคิดที่เป็นประโยชน์มากมาย แต่การที่จะหยิบสื่อออกมาใช้ประโยชน์อย่างมีคุณค่าและประสบความสำเร็จอาจมีปัญหาบ้าง เช่น จำไม่ได้ หรือ ลืม เป็นต้น ฉะนั้นนักเรียนหญิงจะต้องอาศัยความพยายามจดจำสื่อที่สำคัญเป็นประโยชน์กับตนเองเพื่อก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายหรือความสำเร็จได้ คือ การลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นั่นเอง

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงรู้สึกอย่างไรในการร่วมกิจกรรม
- ให้นักเรียนหญิงเขียนข้อความกำลังใจให้มีมานะพยายามส่งถึงบัดดีของตนโดยนำไปใส่ไว้ในตู้ปณ.ของบัดดีหลังจบกิจกรรม

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
ครั้งที่ 6
กิจกรรม “ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่” ตอนที่ 1

สิ่งที่พัฒนา	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้ นักเรียนหญิงสามารถปรับความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มพฤติกรรมที่มีต่อบุหรี่ในทางที่ถูกต้อง
แนวคิด	เพื่อแสดงให้เห็นนักเรียนหญิงเห็นว่าพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่สามารถลดลงได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมที่ถูกต้องต่อบุหรี่ โดยชี้ให้เห็นว่า บุหรี่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะกับกลุ่มผู้หญิง
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	อภิปรายกลุ่ม
อุปกรณ์	1.วีดิทัศน์ เรื่อง พิษภัยของบุหรี่ 2.เครื่องฉายวีดิทัศน์
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (30 นาที) 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำ โดยพูดถึงโทษพิษภัยผลเสียจากการสูบบุหรี่ต่อคุณภาพชีวิต 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงชมวีดิทัศน์ เรื่อง พิษภัยของบุหรี่ 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (20 นาที) 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนหญิงออกเป็น 2 กลุ่ม โดยความสมัครใจของนักเรียน แบ่งออกเป็นกลุ่มละ 6 คน 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงทั้งสองกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจระหว่างกลุ่มบอกถึงโทษพิษภัยผลเสียต่อคุณภาพชีวิตที่ได้ชมวีดิทัศน์ เรื่อง พิษภัยของบุหรืร่วมกัน 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงเสนอถึงแนวความคิดที่ได้รับในกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อลดพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงต่อไป ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม - นักเรียนหญิงมีความรู้สึกอย่างไรจากวีดิทัศน์ เรื่องพิษภัยของบุหรืที่ได้รับชม

- ให้นักเรียนหญิงเสนอแนวความคิดที่ได้รับในกิจกรรมครั้งนี้เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงต่อไป

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (10 นาที)

ผู้วิจัยสรุปความรู้จากวีดิทัศน์เรื่อง พิษภัยของบุหรี่ ให้นักเรียนหญิงสองกลุ่มได้รับฟังอีกครั้ง เพื่อให้นักเรียนหญิงปรับความคึก ความรู้สึก และลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนี้คือ

3.1 การสูบบุหรี่ร้อยละ 60 พบว่าอยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี

3.2 1 ใน 10 ของประชาคมโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ นาทีละ 10 คน คนไทยเสียชีวิตนาทีละ 6 คน

3.3 การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพ ทำให้สภาวะผิดปกติในระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบการหายใจ ระบบต่อมไร้ท่อ การสืบพันธุ์และมะเร็ง

3.4 บุหรี่ 1 มวนมีสารมากกว่า 4,000 ชนิด ที่สำคัญคือ นิโคติน สารทาร์ มีอยู่ในใบยาสูบทำให้เส้นมีสีเหลือง

3.5 บุหรี่มือสอง คือ อันตรายจากควันบุหรี่ที่มีผลเสียกับคนข้างเคียง

ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปที่ได้จากวีดิทัศน์ เรื่อง พิษภัยของบุหรี่ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงคิดว่าโรคหรือความผิดปกติของร่างกายในส่วนใดที่ทำให้ นักเรียนหญิงมีความคิด ความรู้สึกและมีแนวโน้มลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลง

- ผู้วิจัยสรุปเรื่องผลกระทบของบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพอีกครั้งหนึ่ง และแจกเอกสารเรื่อง พิษภัยของบุหรี่ ให้นักเรียนหญิงเพื่อศึกษาและเกิดความรู้ถึงโทษ พิษภัยของบุหรี่เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไป

4. ขั้นการประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
ครั้งที่ 7
กิจกรรม “ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่” ตอนที่ 2

สิ่งที่พัฒนา	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถปรับความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มพฤติกรรมที่มีต่อบุหรี่ในทางที่ถูกต้อง
แนวคิด	เพื่อแสดงให้เห็นนักเรียนหญิงเห็นว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่สามารถลดลงได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมที่ถูกต้องต่อบุหรี่ โดยชี้ให้เห็นว่า บุหรี่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะกับกลุ่มผู้หญิง
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	อภิปรายกลุ่ม
อุปกรณ์	1.วีดิทัศน์ เรื่อง วิธีเลิกบุหรี่ 2.เครื่องฉายวีดิทัศน์
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (30 นาที) 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำ โดยพูดถึงโทษภัยผลเสียจากการสูบบุหรี่ต่อคุณภาพชีวิต 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงชมวีดิทัศน์ เรื่อง วิธีเลิกบุหรี่ 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (20 นาที) 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนหญิงออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมจับฉลาก คณะนักชัตร 12 ราศี แบ่งออกเป็นกลุ่มละ 6 คน เพื่อไม่ให้กลุ่มซ้ำซ้อนจากครั้งที่ 6 ตอนที่ 1 เพื่อให้กลุ่มมีแนวคิดที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงทั้งสองกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจระหว่างกลุ่มบอกถึงวิธีการเลิกบุหรี่ที่ได้ชมจากวีดิทัศน์ เรื่อง วิธีการเลิกบุหรี่ร่วมกัน 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงเสนอถึงแนวความคิดที่ได้รับในกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงต่อไป ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม - นักเรียนหญิงมีความรู้สึกอย่างไรจากวีดิทัศน์ เรื่อง วิธีการเลิกบุหรี่ที่ได้รับชม

-ให้นักเรียนหญิงเสนอแนวความคิดที่ได้รับในกิจกรรมครั้งนี้เพื่อลด

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงต่อไป

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (10 นาที)

ผู้วิจัยสรุปความรู้จากวีดิทัศน์เรื่อง วิธีเลิกบุหรี่ ให้นักเรียนหญิงสองกลุ่มได้รับฟังอีกครั้งเพื่อให้นักเรียนหญิงปรับความคิด ความรู้สึก และลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนี้คือ

3.1 วันที่ดีที่สุดในการเลิกบุหรี่ คือ วันนี้

3.2 สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้แก่

3.2.1 พูดคุยกับคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว

3.2.2 เขียนเหตุผลของการอยากเลิกบุหรี่เก็บไว้กับตนเพื่อเตือนสติ

3.2.3 หาข้อดี ข้อเสีย ของการสูบบุหรี่

3.3 พึงหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่เคยสูบบุหรี่ เช่น เล่นกีฬา รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือข้ามชั้น ทำสมาธิ อาบน้ำ เป็นต้น

3.4 สาเหตุที่ทำให้เลิกบุหรี่ไม่ได้ที่สำคัญที่สุด คือ คิดว่าเลิกเมื่อใดก็เลิกได้

ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปที่ได้จากวีดิทัศน์ เรื่อง วิธีเลิกบุหรี่ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงคิดว่าอาการใดบ้างที่ทำให้นักเรียนหญิงมีความคิด ความรู้สึก และมีแนวโน้มลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลง

ผู้วิจัยสรุปเรื่อง อาการระหว่างเลิกบุหรี่ ให้นักเรียนหญิงฟังอีกครั้ง และแจกเอกสารเรื่อง วิธีเลิกบุหรี่ ให้นักเรียนหญิงเพื่อศึกษาและเกิดความรู้ถึงวิธีเลิกบุหรี่เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไป

4. ขั้นการประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่ 8

กิจกรรม “ภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อสูบบุหรี่”

สิ่งที่พัฒนา	ปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงตระหนักในภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของการสูบบุหรี่ 2. เพื่อปรับเจตคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่ให้นักเรียนหญิง
แนวคิด	เพื่อให้นักเรียนหญิงได้มองเห็นถึงมุมมองของคนรอบข้าง ของผู้สูบบุหรี่ว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่เรื่องที่น่าชื่นชม การได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องต่างหากที่ทำให้รู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ได้
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ
อุปกรณ์	1. ภาพ/สื่อ ภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ 2. ใบงาน 3. บทบาทสมมติ เรื่อง หนึ่งซอง
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (15 นาที) 1.1 ให้นักเรียนหญิงดูภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของคนที่สูบบุหรี่จากภาพ/สื่อ ภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ผู้วิจัยมอบให้ 1.2 ให้นักเรียนหญิงอภิปรายร่วมกันถึงภาพลักษณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สูบบุหรี่ เช่น ภาพลักษณ์ของผู้สูบบุหรี่เป็นอย่างไร 1.3 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง หนึ่งซอง 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (25 นาที) 2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนหญิงเพื่อสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทสมมติ เรื่อง หนึ่งซอง ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม - หากนักเรียนหญิงเป็นบอย โตขึ้นนักเรียนหญิงจะสูบบุหรี่ตามอย่างบิดาหรือไม่เพราะเหตุใด - หากนักเรียนหญิงเป็นภรรยาแล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร - นักเรียนหญิงคิดว่าจะมีวิธีให้วัยรุ่นเลิกสูบบุหรี่ได้หรือไม่ อย่างไร 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (20 นาที)

- 3.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนหญิงออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 4 คน
 - 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงอภิปรายร่วมกันภายในกลุ่มตามใบงานที่ให้เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบงาน โดยใช้เวลา 7 นาที หลังจากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น ในเวลา 3 นาที
 - 3.3 ผู้วิจัยสรุปจากใบงานที่ช่วยกันเสนอข้อคิดเห็น
4. ขั้นการประเมินผล
- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
 - 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
 - 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

บทบาสนสมมติเรื่อง...หนึ่งซอง

สุดสัปดาห์นี้ วสันต์พาครอบครัว ซึ่งมีภรรยาและลูกชายไปเที่ยวที่ชายหาดชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างขับรถถึงกรุงเทพฯ ถึงชะอำ วสันต์สูบบุหรี่หมดไปหนึ่งซอง

ที่ชายหาดชะอำ หลังจากได้ที่นั่งพักผ่อนแล้ว ฝ่ายบริการได้เสนอรายการอาหารแต่สิ่งแรกที่วสันต์สั่งคือ “บุหรี่หนึ่งซอง”

บอย : โตขึ้นผมจะสูบบุหรี่อย่างพ่อบ้าง

แม่ : ทำไมล่ะลูก

บอย : ก้อ...พ่อสูบบุหรี่เก่ง สูบทั้งวันเลย

แม่ : บอยไม่รู้สึกละเมื่อบ้างหรือที่นิ้วมือพ่อก็เหลืองไปหมด ริมฝีปากก็เขียวจนคล้ำ แม่จ้...เวียนหัวกับกลิ่นบุหรี่ของพ่อ...ตลอดชีวิต

ใบงาน

ให้นักเรียนหญิงรวมกลุ่ม 4 คน อภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ โดยใช้เวลา 7 นาที หลังจากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น ในเวลา 3 นาที

กลุ่มที่ 1 ภาพลักษณ์ของผู้สูบบุหรี่เป็นอย่างไร

กลุ่มที่ 2 หากท่านเป็นบอย โตขึ้นท่านจะสูบบุหรี่ตามอย่างบิดาหรือไม่เพราะเหตุใด

กลุ่มที่ 3 หากท่านเป็นภรรยาของวสันต์ท่านจะรู้สึกอย่างไร และคิดว่าจะมีวิธีการให้วสันต์เลิกบุหรี่ได้หรือไม่อย่างไร

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่ 9

กิจกรรม “ทำดีเพื่อพ่อ”

สิ่งที่พัฒนา	เจตคติต่อการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ตามกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ 2. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถบอกประโยชน์ที่จะได้รับการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ ได้อย่างน้อย 3 ประการ
แนวคิด	เพื่อให้นักเรียนหญิงได้ทราบถึงความห่วงใย และใส่พระราชหฤทัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ ที่มีต่อเยาวชนในเรื่องบุหรี่ ในคราวพระราชทานพระราชดำรัสวาระวันเฉลิมพระชนมพรรษา เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2547 ที่ทรงกล่าวถึงโทษภัยบุหรี่ที่มีต่อผู้สูบบุหรี่
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	เกม
อุปกรณ์	1. ใบความรู้ พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2547 รายงานจากหนังสือพิมพ์ มติชนรายวัน วันที่ 5 ธันวาคม 2547 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9799
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (30 นาที) 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิงจับฉลากแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ตามชื่อสัตว์ 4 ชนิด คือ แมว ช้าง ม้า ลิง 1.2 เมื่อจับฉลากเสร็จ ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนหญิงห้ามพูดแต่ใช้วิธีส่งเสียงเป็นสัญลักษณ์ตามเสียงร้องของสัตว์ที่ตนจับฉลากได้ เมื่อครบ 3 คนให้นั่งลงเป็นกลุ่ม จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มมาจับฉลากแบ่งสาย A และสาย B 1.3 ผู้วิจัยบอกกติกาเกมส์ OX โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาเขียนประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ ที่ละ 1 คนโดยให้ฟังเสียงสัญญาณจากเพลง เมื่อเพลงหยุดหมายถึงหมดเวลา โดยประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ 3 ข้อ ต่อการกา O หรือ X ที่ตาราง 1 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะแข่งที่ละ 2 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นสาย A และสาย B กลุ่มใดชนะจึงนำมาแข่งขันกันเพื่อหาทีมชนะเลิศ ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม

- ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนหญิงบอกถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเลิกบุหรี่ 3 ประการ นักเรียนหญิงคิดว่าเกิดประโยชน์กับนักเรียนหญิงและเพื่อนอย่างไร

2. ขั้นตอนการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (20 นาที)

2.1 ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกของนักเรียนหญิงทุกคนที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพ่อหลวงของปวงชนชาวไทย

2.2 อัญเชิญพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงรับสั่งทรงห่วงใยเยาวชนในเรื่องบุหรี่ เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2547 รายงานจากหนังสือพิมพ์ มติชนรายวัน วันที่ 5 ธันวาคม 2547 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9799 เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่แก่นักเรียนหญิง โดยสังเขป

ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม

- นักเรียนหญิงรู้สึกอย่างไร ต่อกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ให้เยาวชน ลดพฤติกรรมสูบบุหรี่
- นักเรียนหญิงมีวิธีปฏิบัติตนตามกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ให้เยาวชนลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (10 นาที)

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้
- ข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมในวันนี้ นักเรียนหญิงจะสามารถปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

พระราชดำรัสในหลวง ทรงรับสั่ง"มีวิสัยทัศน์"

รายงาน มติชนรายวัน วันที่ 05 ธันวาคม พ.ศ. 2547 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9766

เมื่อเวลา 16.00 น. วันที่ 4 ธันวาคม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์ เสด็จลง ณ ศาลาดุสิดาลัย พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้คณะบุคคลต่างๆ เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 77 พรรษา จากนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสต่อผู้เข้าเฝ้าฯ ตอนหนึ่งว่า

เดี๋ยวนี้รายได้ของประเทศขึ้นไปถึงเท่าแล้ว เงินถ้ามั่นใจเฉพาะสำหรับปัญหาเรื่องเด็กहुติง มันต้องเสียเป็นพันล้านในที่สุด แต่อันนี้ถ้าเขาได้รับความปลอดภัยของการฟังได้ ทีหลังเมื่อได้เครื่องแล้วต้องใส่พลังงานต้องใช้ แพงแบตเตอรี่ต้องใช้ตลอด อันนี้คือความเสียหายจะต้องมีค่าใช้จ่ายมาก แต่ที่มากที่สุดคือคนहुติงจะเรียนรู้ปฏิบัติงานยากที่สุด เพราะคนहुติงแม้จะได้เครื่องมือก็ไม่เหมือนคนหูไม่ตึง และไม่ต้องใช้เครื่อง ประสิทธิภาพของคนहुติ หรือประสิทธิภาพของคนหูตึงแม้จะมีเครื่องช่วยให้ฟังได้ อันนี้เป็นข้อหนึ่งน่าจะแก้ไขให้คนไทยในอนาคตมีหูที่ดีขึ้นไม่ใช่ว่าถึงเป็นผู้เฒ่าถึงจะฟังไม่ได้ แต่เด็กฟังไม่ได้ แต่ถ้าระมัดระวังเดี๋ยวนี้รู้สึกจะยากที่จะรณรงค์ให้เด็กहुติขึ้นยาก เพราะว่าเคยชิน อย่างไรก็เถอะต้องแก้ไข วิธีการแก้ไขของรัฐบาลก็คือการห้ามไม่ให้เข้าดิสโก้ เคา ห้ามไม่ให้ฟังเพลง ไม่ให้สูบบุหรี่การไม่สูบบุหรี่จะทำให้หูไม่เสีย คนที่สูบบุหรี่มาก ๆ หูเสียมาก มีเหตุผลว่าทำไมคนที่สูบบุหรี่ถึงหูเสีย เพราะว่าบุหรืทำให้เส้นเลือดมันตีบ เมื่อเส้นเลือดตีบทุกก็เสีย หูตาเสียได้ง่าย เพราะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหูเลี้ยงตา เลี้ยงอวัยวะที่อ่อนไหว เส้นเลือดมันเล็ก บุหรืทำให้เส้นเลือดตีบ เลือดก็ไปไม่ได้อีก เลือดไปที่อวัยวะเหล่านี้ยาก ถ้าไปไม่ได้ทำให้อวัยวะเหล่านั้นด้อยสมรรถภาพ ดังนั้นยากที่จะแก้ไขไม่ทำคนहुติง นอกจากพยายามแก้ไข เดียวก็ร้องไวยวैयाว่า เดียวนี้ห้ามสูบบุหรี่ เดียวนี้คนสูบบุหรี่น้อยลงเพราะคนชักว่าสูบบุหรี่ไม่ได้ประโยชน์ แต่เดี๋ยวนี้เด็ก ๆ เล็ก ๆ มีการสูบบุหรี่มากขึ้นมากกว่าแต่ก่อน ก่อนนี้เด็ก ๆ ยังไม่สูบ โดยเฉพาะผู้หญิงเขากลัวว่าการสูบบุหรี่ทำให้ผิวเสีย ผิวเสียเพราะเส้นเลือดไม่ดี ก็ทำให้ผิวไม่ดี แต่สมัยใหม่เขาไม่กลัวแล้ว เพราะผิวเสียก็ช่าง ก็ทาหน้า ทาหน้าชะล้างเลย เพราะฉะนั้นต้องหาทางแก้ไข จะห้ามไม่ให้ใช้เครื่องสำอาง ก็ประหยัด สมัยก่อนประแป้งนิดหน่อยก็สวยแล้ว แป้งนิดเดียว ทาปากสีแดง แต่สมัยใหม่ไม่สีแดง สีเขียว ขอบเขียวแดง มีแป้งจุมก บั้นแก้ม ทาสีต่าง ๆ ถึงเรียกว่าพวกแต่งหน้า พวกศิลปิน แต่ก็ทำให้พวกศิลปินมีอาชีพ

เดี๋ยวนี้ถ้าเด็กไม่มีความรู้ ช่วยบ้านเมืองไม่ได้ เพราะเด็ก ๆ มัวแต่ไปเสพยาเสพติด สูบบุหรี่ ไม่ดี เสพยาติดไม่ต้องบอกว่าเสียหายอย่างไร แต่บุหรืทำให้หูเสีย ตาเสีย สมองเสีย เส้นเลือดเสีย หัวใจด้วย เมื่อ 10 กว่าปีได้เข้าโรงพยาบาลและเจาะหัวใจ 3 ครั้ง ถึงเดี๋ยวนี้ หัวใจสบายมาก เลือดเดินดีในหัวใจ หัวใจแข็งแรง การเจาะหัวใจสบายมากและทำให้มีความคิด ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจด้วยและยังได้ไปช่วยเพื่อนที่เป็นโรคแบบเดียวกันให้ไป

หาหมอเจาะหัวใจ รายหนึ่งบอกให้เขาไปเจาะหัวใจทันทีเขาก็ไป เพราะหัวใจมันตัน ไม่กี่วัน ยิ้มแย้มแจ่มใสเล่นกีตาร์สบายมาก เขาเล่าว่า หมอเจาะหัวใจ 2 ครั้ง และหมอบอกเขาว่าคุณเคราะห์ดีที่พระเจ้าอยู่หัวให้ไปทำ ไม่งั้นตาย อย่างไรก็ตาม ขอให้เลิกสูบบุหรี่ เพราะเขาสูบบุหรี่มาก พี่ชายสูบก็นตายแล้ว พ่อสูบก็นตายแล้ว เหลือคนเดียวยังไม่ตายคือเขา หมอบอกให้เขาไปเข้าเรียนความรู้สูง เขาก็เรียนได้ เขารู้ว่าบุหรี่ทำให้หัวใจเสีย ไม่ใช่ใจเสีย ซึ่งตอนแข็งแรงเรียนได้ ตอนนี่เกือบจบแล้ว มีชีวิตที่ดี การที่เล่าให้ฟังเพราะคนที่สูบบุหรี่สมองก็ทึบขึ้น เส้นเลือดในสมองตีบ คิดอะไรไม่ออก เขาบอกว่าตอนแรกคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้คิดออก แต่จริง ๆ คิดไม่ออก ตอนแรกคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้กระฉับกระเฉง ตรงข้ามไม่ทำให้กระฉับกระเฉง แต่ทำให้สมองทึบ สมองมันตัน เขาว่าอย่างนั้น และบอกว่าเลิกสูบบุหรี่ดีกว่า

การรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ มีการรณรงค์ให้เลิกขายบุหรี่แก่คนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ที่จริงคนที่อายุ 50 ปีก็ควรจะห้าม คนไหนอายุ 80 ปีอยากสูบก็นสูบ เพราะตอนนั้นสมเด็จพระบรมราชชนนีท่านก็ 80 สมเด็จพระกรมหลวง ท่านก็บังคับสูบบุหรี่ แต่สมเด็จพระบรมราชชนนีท่านไม่เลิก ท่านบอกว่าท่านแก่แล้ว เลิกทำให้ดีขึ้นไม่มาก แต่ในที่สุดท่านก็เลิกได้ เพราะไม่สบายและท่านมีอายุ 95 ก็เลยนึกว่าเราเลิกบุหรี่นี้ดี มีคนมาบอกว่าจะให้เราอายุ 120 ปี เพราะมีคนอยู่ถึง 128 เราไม่นึกถึงหรอกเพราะถ้าจะ 128 ร่างกายมันต้องดี 100% แต่ถ้าเรา 120 ก็ยอม เอาแค่ 120 ไม่เลว เพราะ 120 ก็อีก 40 กว่าปี อีก 40 ปี ท่านทั้งหลายออกแฉก ๆ อย่างว่าถ้าทำให้ร่างกายดีได้ ต้องระมัดระวังที่ก็ดี เดียวนี้ผู้พิพากษา 70 ยังทำงานได้ ก็นับว่าดี บางท่านถ้า 70 ยังไม่ออกแฉก ๆ ก็ทำงานได้ถึง 120 เลย แต่สงสัยว่าใกล้ ๆ 70 คงจะอแงแล้ว อย่างไรก็ดี ทำงานถึงอายุ 80 น่าจะได้ เพราะสมัยนี้คนอายุ 70 ก็ดูกระฉับกระเฉงดี เราหย่อนไม่ถึงวันที่ 77 เราเกิด 8 โมงเช้าที่อเมริกา เมืองไทยก็ 2 ทุ่ม ซึ่งหมายความว่าในวันรุ่ง 24 ชั่วโมง ก็ครบ 77 ระหว่างนี้ก็คงแข็งแรงดี ที่มาพูดพิน ๆ เลอะ ๆ เทอะ ๆ อย่างนี้ ก็ยิ่งอายุนึน ไม่ทราบท่านจะอายุนึนไหม บางคนอาจจะตรอมใจ แต่ว่าอย่างท่านผู้เฒ่าต่าง ๆ ต้องให้อายุนึน ส่วนเด็ก เด็กเขาไม่เชื่อนายกฯ สูบบุหรี่ เล่นเข้าคาราโอเกะ ไม่เชื่อก็เรียนอะไรไม่ได้ นายกฯต้องไปเจรจาให้เด็ก ๆ อายุ 10-20 ขวบให้เขาตั้งใจเรียน แล้วก็ต่อไปอีก 70 ปีข้างหน้า เขาก็จะได้ทำงานได้ดี ถ้าเด็กสมัยนี้ได้ทำงาน 70 ปี เมืองไทยจะเป็นถึงขนาดไหน ไปถึงดวงดาวไหนทำให้เมืองไทยมีชื่อเสียงได้ ถ้าเราไม่ระวังเดี๋ยวนี้ ต่อไป 80 ปี พวกเด็กสมัยนี้ที่ไม่ระมัดระวังไม่ถึง 80 ปี บุหรี่นี้ทอนอายุอย่างมาก ๆ เดียวนี้ได้ยืນว่าบุหรี่ยกดีขึ้น แต่เด็กไม่ดีขึ้น พูดอย่างนี้เด็ก ๆ โกรธแน่ อย่างไรก็ตามเมื่อเด็กอยากสูบบุหรี่ก็สูบนิดหน่อย ให้ได้ชื่อว่าเด็กได้สูบ เราเองเริ่มสูบบุหรี่เด็ก ๆ บุหรี่จริงไม่มีเป็นไม้ข้างแฉก ๆ เด็ก ๆ เขาเล่นสูบ ที่หลังเลิกมาตอนอายุ 18 ได้สูบบุหรี่ เพราะสมเด็จพระบรมราชชนนีท่านบอกว่าเด็ก ๆ ห้ามสูบบุหรี่ เด็ก ๆ หมายความว่าลูกหลาน แต่ตอนนั้นอายุ 18 มาหลังสงครามพอดี พวกทหารฝรั่งเขามีกระป๋องสำหรับทหารมีอาหารยังชีพต้องมีบุหรี่ 6 มวนในนั้น คนเขาให้มาเราก็ลองเวียนหัว

ตอนนั้นอายุ 18 นานไปก็เลยชิน แล้วบุหรืจากนั้นหมดไปหลังหมดสงคราม ต่อมาก็เกี่ยวข้องกับเรื่องบุหรืมีพี่เขยน้องเขย เขาสูบบุหรืเราเลยลองสูบบ้าง ตั้งแต่นั้นสูบบุหรื มาจนทีหลัง ๆ มีอาการหัวใจ หมอบอกให้เลิกสูบบุหรื ไม่เชื่อหมอก็ยังมีอาการหัวใจต่อ จนกระทั่งหลัง ๆ มีบุหรือยู่ในห้องไม้ไหว วางไว้บนโต๊ะ ในนั้นซองบุหรืมีอยู่ 10 มวนวางไว้ตรงนั้นไม่แตะอีกเลย หมอให้เลิกเราก็ก่เลิกทีละมวน ทีหลังทำไปทำมาเราเอาหนังสือราชการมาวางทับบุหรืก็อยู่ใต้หนังสือราชการ ไม่รู้เดี๋ยวนีเขาคงซุดเอาไปทั้งหมดแล้ว อยู่ตั้งนานเข้าใจว่าประมาณปีหนึ่งไม่ได้แตะ ถ้าไปแตะต้องไปซุดหนังสือราชการ

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่ 10

กิจกรรม “ทักษะการปฏิเสธบุหรี่ที่ดี มี 3 ขั้นตอน”

สิ่งที่พัฒนา	ทักษะการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวน ให้มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวน ให้มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่
แนวคิด	เพื่อให้นักเรียนหญิงได้เรียนรู้ และมีทักษะในการใช้เหตุผลและวิจารณญาณในการตัดสินใจ ในสิ่งที่ถูกต้องในสถานการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะแสดงให้บุคคลอื่นยอมรับและปฏิเสธอย่างมีเหตุผลในคราวเดียวกัน
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคบทบาทสมมติ
อุปกรณ์	1. ใบงาน สถานการณ์จำลองเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ” 2. ใบความรู้ “ทักษะการปฏิเสธที่ดี มี 3 ขั้นตอน”
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม(15 นาที) 1.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนหญิง 3 คนตามความสมัครใจ แสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ” 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (30 นาที) 2.1 แบ่งนักเรียนหญิงออกเป็นกลุ่มๆละ 3 – 4 คน ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์บทบาทสมมติที่เพื่อนแสดง เรื่อง เรายังเป็นเพื่อนกันนะ ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม - นักเรียนหญิงคิดว่าจากการแสดงบทบาทสมมติ การปฏิเสธของ ตา เป็น การปฏิเสธที่ดีหรือไม่ อย่างไร - จากการปฏิเสธของ ตา เป็นการปฏิเสธที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ พร้อมเสนอแนะ - ถ้านักเรียนหญิงเป็น ตา นักเรียนหญิงจะมีวิธีปฏิเสธคำชักชวนของกลุ่มเพื่อนอย่างไร

2.2 แต่ละกลุ่ม ศึกษาทักษะปฏิเสธ สถานการณ์ที่นักเรียนหญิงได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ทดลองสูบบุหรี่ โดยไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน 3 ขั้นตอนง่าย ๆ

2.3 ผู้วิจัยให้เอกสารไปความรู้แก่นักเรียน เรื่อง ทักษะการปฏิเสธบุหรี่ที่ดี มี 3 ขั้นตอน เพื่อศึกษาจักได้นำไปสู่ทักษะแห่งการจำและการปฏิบัติได้

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (15 นาที)

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้
- นักเรียนหญิงมีวิธีการอย่างไรที่จะรอดพ้นจากการชักชวนสูบบุหรี่จากกลุ่มเพื่อนที่ติดบุหรี่
- นักเรียนหญิงมีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถแนะนำเพื่อนให้รอดพ้นจากการชักชวนสูบบุหรี่จากกลุ่มเพื่อนที่ติดบุหรี่
- ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนหญิงไม่เป็นผู้ติดบุหรี่

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงาน

สถานการณ์จำลอง เรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”

สถานการณ์ :

ตา ชม นิด ทิพย์ เป็นเพื่อนสนิทกัน บ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาทั้งสี่คนนี้ไปลองใช้ บุหรี่ ตาไม่สบายใจจึงพยายามเลิกใช้บุหรี่ ซึ่งสามารถหยุดใช้ได้ 2 สัปดาห์ แล้วหลังเลิกเรียน วันหนึ่งพบเพื่อน กลุ่มเดิมชวนให้กลับไปใช้บุหรี่

นิด : ตาไป

ตา : ไปไหน

ชม : ที่เดิมไง

ตา : ที่ไหนล่ะ

ชม : บ้านทิพย์ไงล่ะ ไปนะ

ตา : ไม่เอาล่ะ เราจะรีบกลับบ้าน

นิด : อะไร! ทุกที

ตา : ไม่ใช่อย่างนั้นเพื่อน แต่เราไม่ชอบสูบบุหรี่พวกนั้น

ชม : เธอกลัวอะไร มันทำให้พวกเรากระปรี้กระเปร่าดีนะ สนุกดีออก

ตา : ไม่เอาดีกว่า ขอบใจพวกเธอมากนะ แต่เราไม่ชอบ รู้สึกละอายใจกับสุขภาพเราพวก

เธอคงเข้าใจเรานะ ถ้าเธอชวนเราไปเล่นอย่างอื่นละก็ ตกลงทันทีเลย

นิด : เออ ไม่ไปก็อย่าไปนะ เราอยากให้เธอมีความสุขด้วยนะ แล้วอย่ามาเสียดายที่

หลังล่ะ

ตา : ขอบใจพวกเธอมากที่เข้าใจเรา ไม่โกรธเรานะ ถึงเราจะชอบไม่เหมือนพวกเธอ

เราก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่ใช่ไหม

นิด ชม : เออ... เข้าใจ ไม่โกรธหรอก

ใบความรู้ ทักษะการปฏิเสธบุหรีที่ดี มี 3 ขั้นตอน

ในสถานการณ์ที่นักเรียนหญิงได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ลองเสพยาเสพติด ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดประสบการณ์ และความอยากรู้อยากลอง เป็นสาเหตุหนึ่งของการที่นักเรียนหญิงติดยาเสพติด ดังนั้นการเรียนรู้วิธีคิดแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ พร้อมๆกับการปฏิเสธอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีหนึ่งที่นักเรียนหญิงควรฝึกฝน การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละคน ที่ทุกคนควรให้ความเคารพสิทธินั้นๆ อีกทั้งยังเป็นทักษะที่นักเรียนหญิงสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ แม้จะเป็นสาเหตุทำให้เสียมิตรภาพหรือเสียความรู้สึกทั้งนี้ หากมีการปฏิเสธที่ถูกต้องตามหลักวิธีก็อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีและไม่เสียสัมพันธภาพได้

การปฏิเสธที่ดี มี 3 ขั้นตอน คือ

- 1) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ่านความรู้สึกจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ขั้นนี้เป็นการวิเคราะห์ เมื่อนักเรียนหญิงถูกชวนก็ควรรู้จักวิเคราะห์สิ่งที่ถูกชวนนั้นมีผลดี ผลเสียอย่างไรทั้งด้านสุขภาพ (เกิดโทษต่อร่างกายหรือไม่) เศรษฐกิจ (ใช้เงินอย่างคุ้มค่าหรือไม่) และสังคม (ตนเอง / ครอบครัว / ชุมชน จะได้รับผลจากการกระทำของเราหรือไม่)
- 2) การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธเมื่อได้วิเคราะห์แล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเกิดผลเสียมากกว่าผลดี การพูดปฏิเสธต้องชัดเจนในคำพูดหรือการบอกความต้องการของตนเองอย่างสุภาพ แข็งขันในน้ำเสียงและคำพูด
- 3) การถามความคิดเห็น เป็นการให้ความสำคัญกับอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ พร้อมแนะนำให้ผู้ชวนเลิกการกระทำนั้น การหาทางออก เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท บางครั้งนักเรียนหญิงอาจถูกเพื่อนเข้าซื้อหรือพูดสับประมาท เพื่อให้ทำตาม นักเรียนหญิงควรมีความเชื่อมั่นตนเอง กล้าแสดงออก ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด แต่ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยน้ำเสียงมั่นคง และหาทางออก โดยเลือกวิธีดังนี้
 - 3.1 ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง เหตุผล พร้อมบอกลา แล้วเดินหนีไปทันที
 - 3.2 การต่อรอง โดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า ทดแทนหรือบอกความต้องการเพื่อให้ทำในสิ่งที่ประโยชน์ ต่อทั้งสองฝ่าย
 - 3.3 การผลัดผ่อน เมื่อถูกข่มขู่ให้นักเรียนหญิงตั้งสติ ทำใจให้เข้มแข็ง อย่าปฏิเสธทันที ใช้การขอยืดระยะเวลา หรือประวิงเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ ไม่ข่มขู่ หรือทำร้ายร่างกาย

การปฏิเสธอย่างถูกวิธี

ตัวอย่างที่ 1

ปอง : โอหุ่นเธอดูไม่ได้เลย ฉันมีയാลดความอ้วนนะ

โอ : ลดได้จริงหรือ

ปอง : ได้แน่นอนราคาถูกด้วย

โอ : ไม่เอาละ ฉันไม่มั่นใจ กลัวว่าจะมีส่วนผสมยาบ้า กินเข้าไปจะทำให้ติด ไม่ดี เธอคงไม่ว่านะ

ปอง : แค่นี้ซื้ขาดไปได้ เราหวังดีแท้ๆ

โอ : ฉันไม่เอาด้วยสระจริงๆ เรามาออกกำลังกายกันดีกว่านะ ประหยัด ผอม และสุขภาพดีด้วย

ตัวอย่างที่ 2

ต้อง : โก้ทำไมนายดูเพรี่ยๆ จัง

โก้ : ไซ้ไกลวันแข่งแล้ว เราเลยซ้อมบอลหนักไปหน่อย

ต้อง ; เรามียาโด๊ป สนไหม

โก้ : ไม่ละขอใจ มะรินนี้ก็ถึงวันแข่งแล้ว เราต้องตรวจฉี่ก่อนลงแข่งขันด้วย

ต้อง : แค่นี้ก็กลัวไปได้ ตามใจนายนะเราหวังดีหรอก

โก้ : เรารู้นายหวังดีแต่ถ้าเราไซ้มัน เราต้องถูกตัดสิทธิ์ลงแข่ง แล้วที่ฉันทุ่มเทฝึกซ้อมมาทั้งปี
ละ แล้วถ้าเป็นข่าว ชื่อเสียงของฉันกับทีมก็คงปนปี้ไปด้วย

ต้อง : แล้วนายแก้ปัญหานี้อย่างไรละ

โก้ : ฉันว่าจะพักผ่อนมากขึ้นดีกว่า

.....

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ครั้งที่ 11

กิจกรรม “การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่”

สิ่งที่พัฒนา	การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนหญิงสามารถบอกแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดปัญหา ระหว่างการลดสูบบุหรี่ได้
แนวคิด	เพื่อแสดงให้เห็นนักเรียนหญิงเห็นว่า เมื่อเราพยายามที่จะเลิกบุหรี่แล้ว ควรมีความมุ่งมั่นในปณิธานที่จะไม่หวนกลับไปอีก แม้จะยากลำบากก็ตาม ซึ่งบางครั้ง เราอาจจะเจ็บปวดบ้างแต่ก็เป็นเพียงเวลาไม่นานนักเราก็จะกลับคืนสู่สภาวะปกติ และประสบความสำเร็จในชีวิตได้
เวลาที่ใช้	60 นาที
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม
อุปกรณ์	1.ใบงาน “มองอย่างเขียน” 2.ใบงาน “การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่”
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (20 นาที) 1.1 ผู้วิจัยเข้าสู่กิจกรรม โดยบอกถึงลักษณะอาการต่างๆ ไป ที่เกิดขึ้นระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ ระหว่างการลดสูบบุหรี่ โดยในระยะแรกที่ลดสูบบุหรี่จะยังมีอาการต่างๆ ตามร่วมด้วย ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ในแต่ละคน และอาการต่างๆ มีวิธีแก้ปัญหา 1.2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนหญิงเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมเพื่อนสนิท 1.3 ผู้วิจัย ให้กลุ่มนักเรียนหญิงช่วยกันลำดับความสำคัญของอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการลดสูบบุหรี่ตามที่ระบุในใบงาน แล้วให้นักเรียนหญิงในแต่ละกลุ่มช่วยกันเสนอแนวคิดในการวางแผนแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ของนักเรียนหญิงภายในกลุ่ม 2. ขั้นการวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (25 นาที) 2.1 ผู้วิจัย พูดถึงผู้สูบบุหรี่จำนวนมากที่พยายามเลิกสูบบุหรี่มากกว่า 1 ครั้ง แต่ต้องหวนกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ในภายหลัง แต่หากผู้สูบบุหรี่รู้จักวิธีเอาชนะความอยากสูบบุหรี่ได้ จะทำให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างถาวร 2.2 ผู้วิจัย ให้กลุ่มนักเรียนหญิงแต่ละกลุ่มช่วยกันเสนอความคิดแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ ผู้วิจัยใช้คำถามถามนักเรียนหญิงเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน ตัวอย่างคำถาม

- นักเรียนหญิงมีความรู้สึกรังเกียจต่อกิจกรรม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (15 นาที)

ผู้วิจัย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนหญิงได้ข้อคิดจากการร่วมกิจกรรม อย่างไร
- นักเรียนหญิงสามารถประยุกต์ใช้ข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมได้อย่างไร

ผู้วิจัย กล่าวสรุปว่า อาการทางกายเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเพื่อปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ อาการจะเป็นเพียงชั่วขณะเท่านั้น และจะหายไปจนหมดสิ้นภายใน 2 สัปดาห์ ถ้าอาการอยากยาทางกายต่างๆ รุนแรงมากจนรู้สึกสับสนหรือทนไม่ไหว ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาให้ใช้ยารักษา หรือให้สารนิโคตินทดแทน โดยควรใช้แผ่นแปะนิโคติน หรือหมากฝรั่งนิโคตินก็ได้ แต่ต้องอยู่ในความดูแลควบคุมของแพทย์

4. ขั้นการประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงานมองอย่างเขียน

การแก้ปัญหาอาการไม่พึงประสงค์ระหว่างการสูบบุหรี่

1. ให้แต่ละกลุ่มเรียงลำดับความสำคัญของอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ที่กลุ่มคิดว่า เป็นปัญหาที่สำคัญก่อนหลัง ดังนี้
 - หงุดหงิด ง่วงงุน ออยากสูบบุหรี่และโกรธขุนเคื่องง่าย
 - ง่วง กระสับกระส่าย เวียนศีรษะ ไม่มีสมาธิในการใช้ความคิด
 - หมดแรง ปวดศีรษะ ไอมีเสมหะมาก หายใจปกติ
 - ปากแห้ง เจ็บคอ
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเสนอแนวคิดวางแผนการแก้ไขปัญห โดยใช้ประสบการณ์ของนักเรียนหญิง ภายในกลุ่ม

ใบงาน

“การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่”

1. หากมีผู้ชักชวนให้ท่านสูบบุหรี่ หรือหิบบินบุหรีให้แก่ท่าน ในขณะที่ท่านกำลังอยู่ระหว่างการเลิกสูบบุหรี หรือมีความรู้สึกออยากสูบบุหรีท่านจะมีทางออกอย่างไร?
2. หากมีผู้ยั่วยุหรือสบประมาทว่าท่านไม่สามารถเลิกสูบบุหรีได้สำเร็จท่านจะรู้สึกอย่างไรและจะทำอย่างไร?
3. หากท่านให้คำสัญญาว่าจะไม่สูบบุหรี ท่านจะให้คำสัญญากับใคร?
4. จงบอกประโยชน์ที่จะช่วยย้าเตือนท่านไม่ให้หันกลับมาสูบบุหรีอีก?
5. หากยังมีอุปกรณัการสูบบุหรี เช่น ไม้จืด ไฟแช็คและสูบบุหรี ท่านจะจัดการอย่างไร

โปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
ครั้งที่ 12
กิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้ทราบถึงผลของโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
แนวคิด	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นการแสดงความขอบคุณต่อตนเอง เพื่อน และทุกๆ คนที่ทำให้เกิดกิจกรรมที่ดีที่มีประโยชน์และประสบความสำเร็จด้วยดี ทั้งนี้ทั้งนั้นจะเกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการเองและต้องการให้เกิดเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่บอกต่อไปยังคนอื่นๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จที่เอาชนะมาด้วยความมุ่งมั่นพยายาม
เวลาที่ใช้	60 นาที
อุปกรณ์	1. แบบสอบถาม
วิธีการดำเนินการ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนหญิงและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม 1. ขั้นการมีส่วนร่วม (15 นาที) ให้นักเรียนหญิงตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง 2. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายหลังกิจกรรม (35 นาที) 2.1 ผู้วิจัยสอบถามความคิด ความรู้สึกของนักเรียนหญิงหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพร้อมทั้งสอบถามข้อเสนอแนะในกิจกรรม 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหญิง ร่วมกันร้องเพลง “ศรัทธา” ศิลปิน หิน เหล็ก ไฟ เพื่อเป็นการอำลาและแสดงความรู้สึกต่อนักเรียนหญิงผู้เข้าร่วมทุกคนและรวมถึงผู้วิจัย 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (10 นาที) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนหญิงทุกคนในความตั้งใจในการร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง 4. ขั้นการประเมินผล 4.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ภาคผนวก ข

1. ตารางค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง
2. ตารางการให้คะแนนรายข้อ
3. ตารางค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง จากการทดสอบกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ($n=1,074$) โดยใช้ Item-Total Correlation

ตาราง ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1.	1	1	1	3	1
2.	1	1	1	3	1
3.	1	1	1	3	1
4.	1	1	1	3	1
5.	1	1	1	3	1
6.	1	1	1	3	1
7.	1	1	1	3	1
8.	1	1	1	3	1
9.	1	1	1	3	1
10.	1	1	1	3	1
11.	1	1	1	3	1
12.	1	1	1	3	1
13.	1	1	1	3	1
14.	1	1	1	3	1
15.	1	1	1	3	1
16.	1	1	1	3	1
17.	1	1	1	3	1
18.	1	1	1	3	1
19.	1	1	1	3	1
20.	1	1	1	3	1
21.	1	1	1	3	1
22.	1	1	1	3	1
23.	1	1	1	3	1
24.	1	1	1	3	1
25.	1	1	1	3	1
26.	1	1	1	3	1
27.	1	0	1	2	0.7
28.	1	0	1	2	0.7
29.	1	1	1	3	1

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
30.	1	1	1	3	1
31.	1	1	1	3	1
32.	1	0	1	2	0.7
33.	1	1	1	3	1
34.	1	1	1	3	1
35.	1	1	1	3	1
36.	1	1	1	3	1
37.	1	1	1	3	1
38.	1	1	1	3	1
39.	1	1	1	3	1
40.	1	1	1	3	1
41.	1	1	1	3	1
42.	1	1	1	3	1
43.	1	1	1	3	1
44.	1	1	1	3	1
45.	1	1	1	3	1
46.	1	1	1	3	1
47.	1	1	1	3	1
48.	1	1	1	3	1
49.	1	1	1	3	1
50.	1	1	1	3	1
51.	1	1	1	3	1
52.	1	1	1	3	1
53.	1	1	1	3	1
54.	1	1	1	3	1
55.	1	1	1	3	1
56.	1	1	1	3	1
57.	1	1	1	3	1
58.	1	1	1	3	1

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
59.	1	1	1	3	1
60.	1	1	1	3	1
61.	1	1	1	3	1
62.	1	1	1	3	1
63.	1	1	1	3	1
64.	1	1	1	3	1
65.	1	1	1	3	1
66.	1	1	1	3	1
67.	1	1	1	3	1
68.	1	1	1	3	1
69.	1	1	1	3	1
70.	1	1	1	3	1
71.	1	1	1	3	1
72.	1	1	1	3	1
73.	1	1	1	3	1
74.	0	1	1	2	0.7
75.	1	1	1	3	1
76.	1	1	1	3	1
77.	1	1	1	3	1
78.	1	1	1	3	1
79.	1	1	1	3	1
80.	1	1	0	2	0.7
81.	1	1	1	3	1
82.	1	1	1	3	1
83.	1	1	1	3	1
84.	1	1	1	3	1
85.	1	1	1	3	1
86.	1	1	1	3	1
87.	1	1	1	3	1

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
90.	1	1	1	3	1
91.	1	1	1	3	1
92.	1	1	1	3	1
93.	1	1	1	3	1
94.	1	1	1	3	1
95.	1	1	1	3	1
96.	1	1	1	3	1
97.	1	1	1	3	1
98.	1	1	1	3	1
99.	1	1	1	3	1
100.	1	1	1	3	1

หมายเหตุ ค่า IOC ที่สามารถนำไปใช้ได้มีค่าระหว่าง 0.5 – 1.0

ตาราง การให้ระดับคะแนนรายข้อ

ข้อที่	คะแนนที่ได้				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
1.	5	4	3	2	1
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	5	4	3	2	1
5.	5	4	3	2	1
6.	5	4	3	2	1
7.	5	4	3	2	1
8.	1	2	3	4	5
9.	5	4	3	2	1
10.	1	2	3	4	5
11.	5	4	3	2	1
12.	1	2	3	4	5
13.	5	4	3	2	1
14.	5	4	3	2	1
15.	5	4	3	2	1
16.	5	4	3	2	1
17.	1	2	3	4	5
18.	5	4	3	2	1
19.	5	4	3	2	1
20.	1	2	3	4	5
21.	5	4	3	2	1
22.	5	4	3	2	1
23.	1	2	3	4	5
24.	1	2	3	4	5
25.	5	4	3	2	1
26.	1	2	3	4	5
27.	1	2	3	4	5
28.	1	2	3	4	5

ข้อที่	คะแนนที่ได้				
	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย มากที่สุด
29.	5	4	3	2	1
30.	5	4	3	2	1
31.	5	4	3	2	1
32.	1	2	3	4	5
33.	5	4	3	2	1
34.	5	4	3	2	1
35.	5	4	3	2	1
36.	5	4	3	2	1
37.	5	4	3	2	1
38.	5	4	3	2	1
39.	5	4	3	2	1
40.	5	4	3	2	1
41.	1	2	3	4	5
42.	5	4	3	2	1
43.	5	4	3	2	1
44.	5	4	3	2	1
45.	5	4	3	2	1
46.	5	4	3	2	1
47.	5	4	3	2	1
48.	5	4	3	2	1
49.	5	4	3	2	1

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ
นักเรียนหญิง จากการทดสอบกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,074) โดยใช้ Item – Total
Correlation

1. แบบสอบถามเจตคติต่อการสูบบุหรี่

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก R
1.*	0.569
2.*	0.409
3.*	0.481
4.*	0.392
5.*	0.530
6.	-0.001
7.	0.259
8.*	0.651
9.*	0.765
10.	0.248
11.*	0.278
12.*	0.533
13.*	0.374
14.	0.118
15.*	0.665
16.*	0.359
17.	0.087
18.*	0.654
19.*	0.758
20.*	0.628

2. แบบสอบถามอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก R
1.*	0.605
2.*	0.416
3.	0.494
4.*	0.686
5.*	0.654
6.*	0.379
7.*	0.575
8.	0.200
9.	0.588
10.	0.496
11.	-0.465
12.	0.319
13.*	0.625
14.*	0.266
15.	-0.623
16.	0.435
17.	0.204
18.	0.266
19.	0.515
20.	0.269

3. แบบสอบถามการได้รับตัวแบบทางสังคม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก R
1.	0.579
2.*	0.347
3.*	0.530
4.*	0.410
5.	0.556
6.	-0.550
7.*	0.555
8.*	0.552
9.	0.614
10.	0.800
11.	0.753
12.*	0.729
13.	0.35
14.	0.387
15.	0.722
16.*	0.697
17.	0.717
18.	0.756
19.	0.143
20.	0.648

4. แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก R
1.	0.293
2.	0.408
3.*	0.328
4.*	0.544
5.	0.745
6.*	0.606
7.*	0.235
8.*	0.441
9.*	0.686
10.	0.341
11.	0.658
12.	0.122
13.*	0.228
14.*	0.622
15.	0.386
16.	0.450
17.*	0.597
18.*	0.602
19.*	0.682
20.*	0.414

5. แบบสอบถามผลกระทบของการสูบบุหรี่

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก R
1.	0.741
2.*	0.630
3.	0.126
4.*	0.717
5.	-0.048
6.	0.618
7.*	0.652
8.	0.675
9.	0.775
10.	-0.002
11.	0.471
12.	0.543
13.	-0.131
14.*	0.642
15.	-0.006
16.*	0.673
17.	0.047
18.	0.629
19.*	0.738
20.*	0.723

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวเสาวนีย์ อินมั่นคง
วันเดือนปีเกิด	24 ตุลาคม 2524
สถานที่เกิด	ตรอน อุดรดิตถ์
สถานที่ปัจจุบัน	59 ซอยอุดมสุข เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10320
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนอุดรดิตถ์ตรุณี
พ.ศ. 2546	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) จิตวิทยาและการแนะแนว เกียรตินิยมอันดับ สอง จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ