

362.296

พ 548 ก

8.3

การเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไข
เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอบึงนาราง
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปริญญานิพนธ์

ของ

นิตยาภรณ์ ค้างเรือง

16 ก.พ. 2541

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
พฤศจิกายน 2540
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

90082

การเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไข
เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอบึงนาราง
จังหวัดนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ
ของ
นิตยาภรณ์ ด้วงเรือง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2540

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอบึงนาราง จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2540 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้สัญญาเงื่อนไข แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test และ The Mann - Whitney U Test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง

2. นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภายหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข

3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF SELF-CONTROL AND CONTINGENCY
CONTRACT ON THE SMOKING BEHAVIOR REDUCTION OF MATHAYOM
SUKSA V STUDENTS OF PHIPOONSANGKARAKPRACHA AUTIT SCHOOL
IN AMPHOE PHIPOON, CHANGWAT NAKHONSITHAMMARAT

AN ABSTRACT

BY

NITAYAPORN DOUNGREUNG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Educational degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University

November 1997

The purpose of this experimental research was to compare the effect of self-control and contingency contract on the cigarettes smoking behavior reduction of Mathayom Suksa V Students of Phipoonsangkarakprachaautit school in Amphoe Phipoon, Changwat Nakhonsithammarat in the academic year 1997. The subjects of sixteen students were randomly selected from Mathayom Suksa V students whose smoking behaviors were higher than rank of percentile 75, 5 - 12 months smoker and smoked 5 - 10 cigarettes perday. The subjects were then randomly selected into two experimental groups, each group consisted of eight students. The experimental groups I was exposed to self-control the experimental groups II was exposed to contingency. The changing criterion design was a research design. The research instruments were cigarette smoking behavior questionnaire and cigarette smoking behavior report. The data were analyzed by the wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test and the Mann-Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The cigarettes smoking behavior of students who were exposed to self-control were significantly decreased before the experiment at .01 level.
2. The cigarettes smoking behavior of students who were exposed to contingency contract were significantly decreased before the experiment at .01 level.
3. There was no significantly difference of cigarettes smoking behavior between the students who were exposed to self control and the others who were exposed to contingency contract.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี)

.....คณะกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

.....คณะกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 29 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา พร้อมทั้งแนวคิดและข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องในการท้าวินยานิพนธ์แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก จึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ที่กรุณาให้คำแนะนำและ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า และได้ให้ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ และคณาจารย์ โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์นิยนา นิยมโชค อาจารย์เดิมศักดิ์ คชวานิช ที่ได้ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำในการท้าวินยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ จังหวัด นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการท้าวินยานิพนธ์แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ผลแห่งความดีทั้งหมดนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณ คุณพ่อสมบูรณ์ และคุณแม่จำเนียร ตัวเอง พี่ชาย น้องชาย และน้องสาว ที่เป็นผู้ให้การสนับสนุน ให้ความรัก ความห่วงใย และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

นิตยาภรณ์ ตัวงเรื่อง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	7
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	7
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	7
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	8
	นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	13
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม	14
	ความหมายของการปรับพฤติกรรม	14
	หลักการเรียนรู้	16
	การเสริมแรง	18
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	21
	ความหมายของการควบคุมตนเอง	21
	กระบวนการควบคุมตนเอง	22
	เทคนิคการควบคุมตนเอง	23
	ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง	27
	กลวิธีในการควบคุมตนเอง	29
	ข้อดี และข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง	31
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	33
	งานวิจัยในต่างประเทศ	33
	งานวิจัยในประเทศไทย	34

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข	37
ความหมายของการใช้สัญญาเงื่อนไข	37
ลักษณะที่สำคัญของสัญญาเงื่อนไข	38
ขั้นตอนการใช้สัญญาเงื่อนไข	39
ข้อดี และข้อจำกัดของการใช้สัญญาเงื่อนไข	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข	41
งานวิจัยในต่างประเทศ	41
งานวิจัยในประเทศ	43
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุหรี	44
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุหรี	44
บุหรีและพิษภัยของบุหรี	44
สารพิษที่มีอยู่ในบุหรีกับผลที่มีต่อร่างกาย	45
โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี	47
ปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี	47
สาเหตุของการสูบบุหรีในวัยรุ่น	49
การป้องกันการสูบบุหรี และวิธีการเลิกสูบบุหรี	50
ผลดีของการเลิกสูบบุหรี	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุหรี	56
งานวิจัยในต่างประเทศ	56
งานวิจัยในประเทศ	57
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	59
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	59
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	60
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือ	60
การดำเนินการทดลอง	66

การวิเคราะห์ข้อมูล	70
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ	70
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า	72
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	72
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
บทย่อ	77
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	77
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	77
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	77
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	78
การดำเนินการทดลอง	78
การวิเคราะห์ข้อมูล	80
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	80
อภิปรายผล	81
ข้อเสนอแนะ	85
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก	96
ภาคผนวก ข	212
ประวัติย่อของผู้วิจัย	238

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อน และหลังการใช้การควบคุมตนเอง	73
2	เปรียบเทียบพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อน และหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข	73
3	เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข	74
4	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่	213
5	เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง	214
6	เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข	215
7	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข	216
8	เปรียบเทียบคะแนนความคงทนของพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากการใช้การควบคุมตนเองและภายหลัง การใช้สัญญาเงื่อนไข	218
9	แสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอดระยะเวลาการทดลอง	218
10	แสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอดระยะเวลาการทดลอง	219

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แผนภูมิแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง	69
2	ภาพแสดงมัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะ หลังการทดลอง	75
3	แสดงค่ามัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน	220
4	แสดงค่ามัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน	221
5	แสดงค่ามัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 3 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน	222
6	แสดงค่ามัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 4 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน	223
7	แสดงค่ามัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 5 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน	224
8	แสดงค่ามัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 6 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน	225

[illegible]

- 17 แสดงคำมัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2
คนที่ 7 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง
และระยะศึกษาความคงทน 234
- 18 แสดงคำมัชฌิมาของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2
คนที่ 8 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง
และระยะศึกษาความคงทน 235

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ปัจจุบันบุหรี่เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนในสังคมมากขึ้น โดยบุหรี่ถูกใช้เป็นเครื่องสร้างความมั่นใจ เป็นเครื่องมือคลายทางอารมณ์ และเหตุผลอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งผู้สูบบุหรี่ก็รู้ดีว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ สันเป็ลื่องทางด้านเศรษฐกิจ ทาหลายสิ่งแวดลอม ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม และทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง และ หลอดอาหาร โรคเกี่ยวกับโลหิต โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น แต่ก็เห็นได้ว่า จำนวนผู้สูบบุหรี่ ยังไม่ได้ลดลง เนื่องจากมีผู้สูบบุหรี่หน้าใหม่เกิดขึ้นมากมาย (โรงพยาบาลมิชชั่น. ม.ป.ป. : 3)

อาทิตย์ อุไรรัตน์ (2538 : 6) กล่าวว่า ผลการสำรวจพฤติกรรมกาสูบหรี่ของ คนไทยโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อเดือนสิงหาคม 2536 พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จำนวน 10,399,000 คน ซึ่งลดลงมาจากผลการสำรวจ เมื่อ พ.ศ. 2534 เป็นจำนวนถึง 979,000 คน หรือลดลงร้อยละ 8.7 โดยจำนวนที่ลดลงนั้น เป็นจำนวนที่ลดลง ในเพศชาย จำนวน 708,000 คน ในเพศหญิง จำนวน 271,000 คน ตัวเลขจากการสำรวจ ครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูบบุหรี่ในสังคมไทยได้ตระหนักถึงอันตรายของการสูบบุหรี่มากขึ้น แต่จำนวนผู้สูบบุหรี่ที่ลดลงนั้น ถือว่ามีจำนวนไม่มากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้สูบบุหรี่ ทั้งหมดทั่วประเทศที่มีมากกว่า 11.4 ล้านคน ที่ยังมองไม่เห็นถึงอันตรายจากกรสูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจำนวนเยาวชนที่เริ่มหัดสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ปีละ 7 แสนคน ในปี 2536 เยาวชน อายุ 10 - 19 ปี ร้อยละ 6.3 หรือประมาณ 780,000 คน

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า มีเยาวชนจำนวนมากที่มีพฤติกรรมกาสูบหรี่ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประกิจ วาทีสารกิจ (2533 : 19) ได้ศึกษาเกี่ยวกับช่วงอายุ ของประชากรที่สูบบุหรี่พบว่า คนไทยสูบบุหรี่ประมาณ 10 ล้านคน และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอีก ร้อยละ 10 ต่อปี บุคคลที่อายุ 12 - 15 ปี สูบบุหรี่ร้อยละ 31.25 อายุ 15 - 20 ปี สูบบุหรี่ ร้อยละ 46.25 อายุ 20 - 35 ปี สูบบุหรี่ร้อยละ 20 และอายุ 35 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ร้อยละ 2.5 แสดงว่า 2 ใน 3 ของผู้ที่สูบบุหรี่จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15 - 20 ปี ซึ่งเป็นเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยอันเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศ ดังนั้นการป้องกันการสูบบุหรี่จึงเป็น

สิ่งจำเป็น และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีการติดบุหรี่แล้ว การที่จะเลิกสูบบุหรี่เป็นไปได้ยากพอ ๆ กับการเลิกสารเสพติดอื่น ๆ

จากการรายงานของโรงพยาบาลมิชชั่น (โรงพยาบาลมิชชั่น. ม.ป.ป. : 17 - 20) ถึงอัตราการตายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้เพิ่มมากขึ้น จนถึงขนาดที่เรียกได้ว่า เกิดโรคระบาดในหลายภูมิภาค และกระจายไปทั่วโลก สถิติของโลกประมาณว่า บุหรี่เป็นสาเหตุของการตายประมาณปีละ 3 ล้านคน ซึ่งประมาณ 1 ล้านคน จากจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา จากแนวโน้มดังกล่าว องค์การอนามัยโลกประมาณว่า จะมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ในประเทศกำลังพัฒนาในช่วง 2 หรือ 3 ทศวรรษข้างหน้า ประมาณ 1 ล้านคน ในประเทศที่พัฒนาแล้ว การสูบบุหรี่ในกลุ่มผู้ชายจะมีผู้เสียชีวิต จำนวน 2 ล้านคนต่อปี (หรือประมาณร้อยละ 20 ของผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ) ประมาณ 3 ใน 4 ของผู้เสียชีวิตด้วยบุหรี่หรือ 1.6 ล้านคนจะเป็นผู้ชาย ผู้ชายในประเทศที่พัฒนาแล้ว องค์การอนามัยโลกประมาณว่า ร้อยละ 75 - 80 เสียชีวิตด้วยโรคปอดเรื้อรังเริ่มด้วยหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง ร้อยละ 20 - 25 เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ ซึ่งแต่ละโรคมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ทั้งสิ้น

การสูบบุหรี่ นอกจากจะทำให้เกิดปัญหาโดยตรงต่อสุขภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศอีกด้วย การสูญเสียทางเศรษฐกิจที่สำคัญอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ คือ การสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมากมายเพื่อรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ สำหรับประเทศไทยจากการวิจัยพบว่า ความสูญเสียจากค่ารักษาพยาบาลและความสูญเสียทางการผลิตเนื่องจากการป่วย พิกัด และตายที่เกิดจากโรค 3 โรค ซึ่งมีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ คือ โรคหัวใจขาดเลือด มะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพอง จำนวนจากผู้ป่วยที่มารักษาในโรงพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค ในปี พ.ศ. 2538 มีมูลค่า 7,036 ล้านบาท (โรงพยาบาลมิชชั่น. ม.ป.ป. : 15) และนอกจากการสูบบุหรี่จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมแล้ว การสูบบุหรี่ยังมีความเกี่ยวข้องกับการใช้สิ่งเสพติดอื่น ๆ ด้วย เพราะบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดให้โทษขั้นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การใช้สิ่งเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรงมากขึ้น จากการวิจัยพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่มีความสัมพันธ์กับยาเสพติดอื่น ๆ ของโครงการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พบว่า วัยรุ่นที่ติดเหล้า ร้อยละ 62 เริ่มจากการติดบุหรี่ก่อน ร้อยละ 18 เริ่มติดเหล้าและบุหรี่พร้อมกัน และร้อยละ 20 เริ่มติดเหล้าก่อนติดบุหรี่ วัยรุ่นที่ติดโคเคน และเฮโรอีน ร้อยละ 95 เริ่มจากติดบุหรี่ก่อน ร้อยละ 3 เริ่มติดทั้ง

2 อย่างพร้อมกัน และร้อยละ 2 ดิตโคเคนก่อนบุหรี่ และวัยรุ่นที่ติดฝิ่นและกัญชา ร้อยละ 75 เริ่มจากการติดบุหรี่ก่อน ร้อยละ 14 เริ่มติดบุหรี่และกัญชาพร้อมกัน และร้อยละ 11 เริ่มติดกัญชาก่อนติดบุหรี่ (ต่อต้านยาเสพติด. มกราคม - มิถุนายน. 2539 : 87 - 88) และนอกจากนั้นพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่จะเป็นพฤติกรรมที่สำคัญเป็นอันดับหนึ่ง ที่นำไปสู่การกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนผู้ต้องคดียาเสพติด (ปราชิต ปิยสิรานนท์. 2539 : 6)

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพของประชากรทั่วโลกดังที่ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็น "วันงดสูบบุหรี่โลก" เพื่อให้ประชากรทั่วโลกได้ตระหนักถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ และให้เลิกสูบบุหรี่ ในปี พ.ศ. 2539 องค์การอนามัยโลกได้กำหนดคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกว่า "กีฬาและศิลปะร่วมใจต้านภัยบุหรี่" "Sport and the Arts Without Tobacco" (เอกสารเผยแพร่ของโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2539)

สำหรับในประเทศไทย รัฐบาลได้ออกพระราชบัญญัติ 2 ฉบับ คือ พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 โดยจำกัดอายุ คนซื้อขายบุหรี่ และพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 โดยกำหนดสถานที่ที่เป็นเขตปลอดบุหรี่ และนอกจากนี้รัฐบาลไทยโดยกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายทั่วประเทศให้เปิดคลินิกอดบุหรี่ หรือสถานบริการที่จะช่วยแก้ปัญหาแก่ผู้ประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ ในระยะเริ่มแรกให้เปิดบริการก่อน 49 แห่ง สำหรับในกรุงเทพมหานคร สถานบริการสำหรับผู้ที่จะประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ เช่น โรงพยาบาลตากสิน โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลมิชชั่น โรงพยาบาลรามาธิบดี สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ฯลฯ จะเห็นได้ว่า ปัญหาการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสำคัญโดยเฉพาะปัญหาการสูบบุหรี่ ในเยาวชนซึ่งเป็นวัยสำคัญ เพราะเยาวชนเหล่านี้จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนในสถานศึกษา (จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข. 2537 : 2)

ปัจจุบันพบว่า บุหรี่เข้าไปแพร่ระบาดในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา เป็นจำนวนมาก ดังที่ ทวีศักดิ์ เสนาณรงค์ (2538 : 10) ได้ขอให้สถานศึกษาทุกแห่งเร่งหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เพราะจากจำนวนนักเรียนนักศึกษา ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการทั้งหมด 10,975,144 คน ปรากฏว่ามีผู้ติดเหล้าและบุหรี่ถึง 16,278 คน และเป็นผู้ติดสิ่งเสพติดประเภทอื่น ๆ ดังนี้ เฮโรอีน 3,110 คน สารระเหย 1,442 คน ยาบ้า 1,069 คน และกัญชา 69 คน

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสอนอยู่ที่ โรงเรียนพินิจสังวรรักษ์ประชาอุทิศ ตำบลเขาพระ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครศรีธรรมราช มาประมาณ 5 ปี ได้สังเกตเห็นว่า นักเรียนมีพฤติกรรม การสูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยการนำแบบสอบถาม ปลายเปิดไปสำรวจกับนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าด้านอื่น ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ คือ นักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 1,110 คน ตอบว่า มีปัญหาด้านการเรียน จำนวน 380 คน คิดเป็นร้อยละ 34.23 มีปัญหาด้านการเงิน จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 12.61 มีปัญหาด้านการคบเพื่อน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 7.66 และมีปัญหาการสูบบุหรี่ จำนวน 505 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์ฝ่ายปกครองถึง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนโรงเรียนพินิจสังวรรักษ์ประชาอุทิศ ทราบว่า นักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 320 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 120 คน มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 19 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.8 โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ 1 - 4 มวนต่อวัน จำนวน 9 คน 5 - 10 มวนต่อวัน จำนวน 5 คน และมากกว่า 10 มวนต่อวัน จำนวน 5 คน นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 120 คน มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ 1 - 4 มวนต่อวัน จำนวน 14 คน, 5 - 10 คน มวนต่อวัน จำนวน 20 คน และมากกว่า 10 มวนต่อวัน จำนวน 3 คนและนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 6 จำนวน 80 คน มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ 1 - 4 มวนต่อวัน จำนวน 3 คน, 5 - 10 คน มวนต่อวัน จำนวน 5 คน และมากกว่า 10 มวนต่อวัน จำนวน 7 คน จากข้อมูลดังกล่าว ข้างต้นจะเห็นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าชั้นอื่น ๆ ในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

ดังนั้นปัญหาการสูบบุหรี่ของนักเรียนจึงเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งที่โรงเรียนควรที่จะให้ การช่วยเหลือนักเรียนที่ติดบุหรี่อย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพราะถ้าหากโรงเรียนปล่อยปละ ละเลยแล้วปัญหาการสูบบุหรี่ของนักเรียนก็จะมีจำนวนมากขึ้น และอาจนำไปสู่การใช้ยาเสพติด ชนิดอื่น ๆ อีกด้วย ถึงแม้ว่าการเลิกสูบบุหรี่จะเป็นสิ่งที่ยากมากเพียงไร แต่มีผู้ศึกษาค้นคว้าและ

วิจัยเพื่อหาแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เช่น จากการศึกษาของกระทรวงสาธารณสุข แห่งสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 90 ประารถจะเลิกสูบ และส่วนมากได้ลองพยายาม แล้วอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และพบว่า ในกลุ่มผู้ที่หยุดสูบได้เป็นเวลานานส่วนใหญ่ประสบผลสำเร็จ ได้ด้วยตนเอง (อดัมส์ ศรีแสงนาม. 2530 : 19) และธีระ ลิ้มศิลา (2525 : 8) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดของการเลิกสูบบุหรี่คือ ใจของเราเองที่จะต้องตัดสินใจทั้งบุหรี่ และ อุปกรณ์ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ทั้งนี้ ส่วนทางกองการป้องกันยาเสพติด (2528 : 14 - 15) ได้เสนอ วิธีการเลิกสูบบุหรี่โดยให้คำหนึ่งถึง บังคับตัว กลัวตาย เสียหายทรัพย์สิน เช่นเดียวกับแผนกสุขภาพศึกษา โรงพยาบาลมิชชั่น (ม.ป.ป. : 37 - 67) ที่ได้เสนอโครงการเลิกสูบบุหรี่ใน 5 วัน โดยใช้ คู่มือในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ได้ปฏิบัติตาม

วิธีการทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้แก่ การปรับ พฤติกรรม โดยใช้วิธีปรับพฤติกรรมวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลาย ๆ วิธีควบคู่กันไป ซึ่งการลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยวิธีการทางจิตวิทยานี้สามารถทำได้หลายวิธี (Thoresen and Mahoney. 1974 : 12) เช่น การควบคุมตนเอง (Self-Control) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) เทคนิคแม่แบบ (Modeling) การวางเงื่อนไขกลุ่ม (Group Contingency) การชี้แนะ (Prompting) การใช้สัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracting) การลงโทษ (Punishment) การให้เวลาออก (Time-Out) และการปรับสินไหม (Response Cost) ผู้วิจัยมีความ เห็นว่า การควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไขจะเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะเทคนิคการควบคุมตนเองเป็นวิธี ที่ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเป็น ผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขผลกรรมที่ตนจะได้รับ แล้วทำการสังเกต บันทึก ประเมินพฤติกรรมของตน และให้การเสริมแรงหรือลงโทษพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ และถือว่า การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองยังเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปรับพฤติกรรม (Kazin. 1975 : 63) ดังผลการวิจัยของ อรอนด์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 46 - 49) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อน ในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มใช้การควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการ

วางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมก่อนลงในห้องสมุดไม่แตกต่างกัน และคมคาย อนุจันทร์ (2538 : 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน พบว่า ผลของการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

สำหรับวิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขถือเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมอีกวิธีหนึ่งที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการปรับพฤติกรรม โดยผู้ปรับพฤติกรรม และผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะมีส่วนร่วมในการดำเนินการ และวางแผนร่วมกัน เป็นการนำวิธีการปรับพฤติกรรมแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกัน โดยมีการให้รางวัล การลงโทษ การให้รางวัลพิเศษ และการให้เด็กมีส่วนร่วมรับผิดชอบในสัญญาที่กระทำร่วมกัน เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับเงื่อนไขของสัญญา โดยเด็กจะทราบถึงพฤติกรรมที่เขาต้องหยุดยั้ง และยังทราบถึงผลกระทบที่เขาจะได้รับตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการทดลอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ใหญ่และเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นแนวทางให้เด็กรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการกระทำของตัวเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536 : 206) ดังเช่นผลการวิจัยของ ดวงแข ณ สงขลา (2535 : 4) ซึ่งได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้แรงเสริมทางสังคม และการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2534 ที่มีระเบียบวินัยในชั้นเรียนต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตต่ำ มีเขาวงกตสัญญาปานกลาง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับแรงเสริมทางสังคม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับแรงเสริมทางสังคม และนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ อภิรุท ศรประภา (2537 : 53) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2536 ที่มีพฤติกรรมความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง

ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียน ในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มเพิ่มมากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังวรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอฟิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองกับได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงหลังจากได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ ครู ครูแนะแนว และครูฝ่ายปกครอง ที่มีความชำนาญในการใช้วิธีการควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไข ได้นำวิธีการควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขไปใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆมรรค์ประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 จำนวน 120 คน และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆมรรค์ประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การควบคุมตนเอง

3.1.2 การใช้สัญญาเงื่อนไข

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การควบคุมตนเอง หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย แล้วให้นักเรียนดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรม
การสูบบุหรี่

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการที่จะนำไปสู่พฤติกรรม
เป้าหมายโดยการใช้วิธีการควบคุมตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง
ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงทุกสัปดาห์
เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง
ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทุกวัน ตาม
แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองภายหลังการบันทึก
พฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกต และบันทึกพฤติกรรมของ
ตนเองว่า มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่กำหนด
โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ

สัปดาห์ที่ 1 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง
20% ของค่าเฉลี่ยจากระยะเส้นฐาน นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็น
อันดับ 1 ของสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง
20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1
ของสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง
20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1
ของสัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง
20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 3 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1
ของสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 5 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 4 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1 ของสัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 6 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 5 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1 ของสัปดาห์ที่ 6

การประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ประเมินจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การใช้สัญญาเงื่อนไข หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนโดยมีการตกลง และทำสัญญาระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน ซึ่งทั้งสองฝ่ายร่วมกันกำหนดข้อตกลง และทำสัญญาไว้เป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งมีการเซ็นชื่อของทั้งสองฝ่าย ซึ่งสัญญาดังกล่าวจะประกอบด้วย พฤติกรรมเป้าหมาย ตัวเสริมแรง และรายละเอียดของเงื่อนไขที่แต่ละฝ่ายต้องกระทำและได้รับ เมื่อทำตามสัญญาที่ระบุไว้ การใช้สัญญาเงื่อนไขในครั้งนี้ ประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงและทำสัญญาต่อกัน โดยมีเงื่อนไขในสัญญาว่า นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองลง ซึ่งใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากระยะสัปดาห์แรก ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 2 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 3 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 4 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 3 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 5 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 5 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 4 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 6 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 6 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 5 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 7 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 6

บัตรสีแดงนี้ นักเรียนสามารถนำไปแลกสิ่งของที่ต้องการตามที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข และถ้านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตรสีชมพู 1 บัตร เพื่อไปแลกรางวัลพิเศษตามที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการ และร่วมกับนักเรียนกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงที่นักเรียนจะได้รับ ตามจำนวนบัตรสีแดงที่นักเรียนได้รับเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนลดลงดังนี้คือ

- บัตรสีแดง จำนวน 2 บัตร แลก ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงิน จำนวน 1 ด้าม
- บัตรสีแดง จำนวน 5 บัตร แลก สมุดบันทึกหรือสมุดปกแข็ง

จำนวน 1 เล่ม

- บัตรสีแดง จำนวน 9 บัตร แลก ถุงเท้านักเรียน จำนวน 1 คู่
- บัตรสีแดง จำนวน 14 บัตร แลก ม้วนเทปเพลงคลาสสิก

จำนวน 1 ม้วน

- บัตรสีแดง จำนวน 20 บัตร แลก ไม้แบดมินตัน จำนวน 1 คู่
- บัตรสีแดง จำนวน 27 บัตร แลก เสื้อใส่เล่นกีฬา จำนวน 1 ตัว

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตรสีเขียว จำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลกรางวัลพิเศษ คือ รองเท้านักเรียน 1 คู่

การประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ประเมินจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน

3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ หมายถึง การที่นักเรียนสูบบุหรี่วันละ 5 - 10 มวนต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน ได้แก่ การสูบบุหรี่ก่อนเข้าห้องน้ำ ระหว่างเข้าห้องน้ำ หลังรับประทานอาหาร ขณะดูโทรทัศน์ เมื่ออยู่คนเดียว เมื่อไม่สบายใจ เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

2. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน ได้แก่ การสูบบุหรี่ก่อนเข้าห้องเรียน หลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน เมื่อทะเลาะกับเพื่อน เมื่ออยู่คนเดียว เมื่อไม่สบายใจ และเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู

พฤติกรรมการสูบบุหรี่วัดได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการทดลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผู้วิจัยเสนอพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนที่ได้รับจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังทดลอง ในรูปกราฟ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ

ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม
 - 1.1.1 ความหมายของการปรับพฤติกรรม
 - 1.1.2 หลักการเรียนรู้
 - 1.1.3 การเสริมแรง
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.2.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง
 - 1.2.2 กระบวนการควบคุมตนเอง
 - 1.2.3 เทคนิคการควบคุมตนเอง
 - 1.2.4 ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง
 - 1.2.5 กลวิธีในการควบคุมตนเอง
 - 1.2.6 ข้อดีและข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.3.2 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข
 - 1.4.1 ความหมายของการใช้สัญญาเงื่อนไข
 - 1.4.2 ลักษณะที่สำคัญของสัญญาเงื่อนไข
 - 1.4.3 ขั้นตอนการใช้สัญญาเงื่อนไข
 - 1.4.4 ข้อดีและข้อจำกัดของการใช้สัญญาเงื่อนไข
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข
 - 1.5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.5.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุหรื

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุหรื

2.1.1 บุหรืและพิษภัยของบุหรื

2.1.2 สารพิษที่มีอยู่ในบุหรืกับผลที่มีต่อร่างกาย

2.1.3 โรคที่เกิดจากการสูบบุหรื

2.1.4 ปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรื

2.1.5 สาเหตุของการสูบบุหรืในวัยรุ่น

2.1.6 การป้องกันการสูบบุหรืและวิธีการเลิกสูบบุหรื

2.1.7 ผลดีของการเลิกสูบบุหรื

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุหรื

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. - เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม

1.1.1 ความหมายของการปรับพฤติกรรม

๑) พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำของบุคคลเป็นการแสดงออกในการตอบสนอง หรือโต้ตอบสิ่งเร้าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจจะกระทำได้ทั้งรู้ตัว และไม่รู้ตัว และอาจเป็นการตอบสนองที่เกิดได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น การร้องไห้ การวิ่ง การขำว้าง การกิน การอ่านหนังสือ การเต้นของหัวใจ การคิด เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : -3)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการใช้เทคนิคหรือวิธีปรับพฤติกรรม วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีประสมประสานกัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดทั้งสร้างสรรค์ และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 14)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นวิธีการที่จะใช้หลักทฤษฎีการเรียนรู้ที่ได้จากการทดลองมาใช้เปลี่ยนแปลง และแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เป็นนิสัยที่ดีของเด็กต่อไป (มาลีณี จุฑารพ. 2537 : 289)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) คือ การประยุกต์หลักการปรับพฤติกรรม หรือหลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และในการดำเนินการปรับพฤติกรรมนั้น บุคคลผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมอาจกระทำโดยบุคคลอื่น หรือตัวเจ้าของพฤติกรรมเองก็ได้ การดำเนินการปรับพฤติกรรมที่กระทำโดยผู้อื่น เรียกว่า การควบคุมจากภายนอก (External Control) และการดำเนินการปรับพฤติกรรมที่กระทำโดยเจ้าของพฤติกรรมเอง เรียกว่า การควบคุมภายใน (Internal Control) (ประเทือง ภูมิภักตราคม. 2535 : 359)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) คือ การประยุกต์หลักการปรับพฤติกรรม หรือหลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และในการดำเนินการปรับพฤติกรรมนั้น บุคคลผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมอาจกระทำโดยบุคคลอื่น หรือตัวเจ้าของพฤติกรรมเองก็ได้ การดำเนินการปรับพฤติกรรมที่กระทำโดยผู้อื่น เรียกว่า การควบคุมจากภายนอก (External Control) และการดำเนินการปรับพฤติกรรมที่กระทำโดยเจ้าของพฤติกรรมเอง เรียกว่า การควบคุมภายใน (Internal Control) (ประเทือง ภูมิภักตราคม. 2535 : 359)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) หมายถึง วิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมของอินทรีย์อย่างเป็นระบบ ด้วยหลักการเรียนรู้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2533 : 668 ; อ้างอิงมาจาก Sulzer-Azaroff and Mayer. 1977 : 6)

การปรับพฤติกรรม เพื่อให้ได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นอาศัยหลักการเรียนรู้ ซึ่งมีความเชื่อพื้นฐานที่เน้นความสำคัญของการเสริมแรงว่า การกระทำใด ๆ ที่ได้รับแรงเสริมความถี่ในการกระทำนั้น มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น ส่วนการกระทำที่ไม่ได้รับแรงเสริมความถี่ในการกระทำนั้น มีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไปในที่สุด (อรนงค์ วิทยานพนธ์. 2533 : 9) ดังนั้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและต้องการแก้ไขก็เป็นเหมือนพฤติกรรมอื่น ๆ ทั่วไป คือ สามารถพัฒนาขึ้นมาและคงอยู่ได้ตามหลักการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมก็สามารถทำได้โดยหลักการเรียนรู้เช่นเดียวกัน (โสภา มะเครือสี. 2537 : 10)

จากความหมายของการปรับพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรมเป็นการใช้เทคนิคใด เทคนิคหนึ่งหรือหลาย ๆ เทคนิครวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างเป็นระบบด้วยตัวของตัวเอง

1.1.2 หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม

มโนคติของการปรับพฤติกรรมประการหนึ่ง คือ พฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม สามารถปรับหรือเปลี่ยนได้ตามหลักการเรียนรู้ ซึ่งหลักการเรียนรู้ หมายถึง หลักการวางเงื่อนไขพฤติกรรม และหลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Staat. 1969 ; citing Fargo, Behrns and Nolen. 1970) ซึ่งหลักการเรียนรู้ต่าง ๆ นับว่าเป็นทฤษฎีพื้นฐานของการปรับพฤติกรรม เนื่องด้วยนักปรับพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของมนุษย์ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์และอินทรีย์ เกิดจากการวางเงื่อนไข (Conditioning) และเกิดจากการเรียนรู้ จากการสังเกต (Observational Learning) และเมื่อพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นก็สามารถที่จะแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และสร้างสรรค์พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ด้วยการเรียนรู้

การเรียนรู้ที่มีความสำคัญยิ่งในการปรับพฤติกรรม ได้แก่

1. การเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)
2. การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning)
3. การเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรม (Operant Conditioning)

การเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) หรือการเรียนรู้เงื่อนไขสิ่งเร้า เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และปฏิกิริยาตอบสนอง คือ สิ่งเร้าทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง โดยเชื่อว่าสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ คือ สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการตอบสนอง และการตอบสนองนั้นได้รับการเสริมแรง ซึ่งจะทำให้เป็นตัวกระตุ้นให้การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนอง (S-R) มากขึ้นกฎการเรียนรู้กฎนี้ คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) ซึ่งเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ (มาลินี จุฑารพ. 2537 : 291)

การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning)

มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (The Model) จากประสบการณ์ของตนเองตลอดทั้งจากการบอกเล่าของคนอื่น ดังนั้นพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์จึงได้รับอิทธิพลจากการสังเกตพฤติกรรม และผลของการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอื่น และในการบำบัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์สามารถจัดให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้โดยอาศัยตัวแบบ

การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมของสกินเนอร์ (Operant

Conditioning) เน้นความสำคัญของการเสริมแรงว่า การกระทำใด ๆ ที่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้ความถี่ในการกระทำนั้นเพิ่มขึ้นส่วนการกระทำที่ไม่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้ความถี่ในการกระทำนั้นลดลงและค่อย ๆ ยุติไปในที่สุด (สุพล จิตเชื้อ. 2535 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Skinner. 1953 : 230)

ซึ่งเงื่อนไขของผลกรรมมี 2 ประเภท คือ

1. เงื่อนไขผลกรรมการเสริมแรง (Contingency of Reinforcement) เป็นเงื่อนไขผลกรรมที่เพิ่มความถี่ของพฤติกรรม เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งการเสริมแรงนั้นมี 2 ประเภท คือ

1.1 การเสริมแรงทางบวก คือ การทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการที่บุคคลได้รับสิ่งพึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมสิ่งทีบุคคลพึงพอใจ เรียกว่า ตัวเสริมแรงบวก เช่น เมื่อเด็กตั้งใจฟังครูสอนแล้วครูชมเชย ซึ่งมีอยู่ 6 ชนิด (โสภา มะเครือสี. 2537 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Craighead. 1976 : 114) คือ

1. อาหารและสิ่งเสพได้ เช่น อาหาร น้ำ เป็นต้น
2. ตัวเสริมแรงทางสังคม อาจทำได้ทั้งทางวาจา

และท่าทาง เช่น การชมเชย การให้ความสนใจ เป็นต้น

3. วัสดุวัตถุและสิ่งของ เช่น ปากกา สมุด เป็นต้น
4. หลักของฟรีแมค คือ การใช้พฤติกรรมที่อันตรัยชอบ

มากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่อันตรัยชอบน้อยที่สุด

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำของอันตรัย ซึ่งทำให้อันตรัยรู้ตัวว่าตนได้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

6. เบี้ยอรรถกร เป็นตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข เช่น แด้มคะแนน ซึ่งสามารถนำไปแลกเป็นตัวเสริมแรงอื่น เช่น ขนม เป็นต้น

1.2 การเสริมแรงทางลบ คือ การทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากการถอดหรือนำสิ่งที่ไม่ต้องการออกไปหลังจากแสดงพฤติกรรม (อรนงค์ วิทยานิพนธ์. 2533 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Kazdin. 1975 : 131 - 148) เช่น การที่บุคคลออกจากบ้านแต่เช้า เพราะพบว่าการออกจากบ้านแต่เช้ารถไม่ติด

2. เงื่อนไขผลกระทบการลงโทษ (Contingency of Punishment) เป็นเงื่อนไขผลกระทบที่ลดความถี่พฤติกรรม เรียกว่า การลงโทษ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การลงโทษทางบวก หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมลดลงจากการได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เช่น นักเรียนไม่ตั้งใจเรียนจึงถูกครูทำโทษให้วิ่งรอบสนาม

2.2 การลงโทษทางลบ หมายถึง การทำให้พฤติกรรมลดลงจากการถูกถอนจากสิ่งพึงพอใจ เช่น นักเรียนมาสาย จึงถูกครูหักคะแนนจิตพิสัย 5 คะแนน (ภรณ์ อินทรสร. 2526 : 7)

1.1.3 การเสริมแรง

การเสริมแรง (Reinforcement) หมายถึง การที่ตอบสนองของอินทรีย์หรือการแสดงพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งของอินทรีย์คงอยู่หรือเพิ่มขึ้น หรือมีความถี่สูงขึ้นซึ่งเป็นผลจากการที่อินทรีย์ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ หรือเป็นผลจากความสำเร็จในการหลีกเลี่ยง หรือหนีจากสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงพอใจ (ม่วงพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 67)

การเสริมแรง (Reinforcement) คือ การทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เพิ่มขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับผลกระทบที่พึงพอใจหลังจากพฤติกรรมนั้นหรืออันเป็นผลมาจากการหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงพอใจ ผลกระทบที่อินทรีย์พึงพอใจ เรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก ส่วนสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงพอใจ เรียกว่า ตัวเสริมทางลบ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 33)

การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเพิ่มขึ้น หรือเกิดบ่อยครั้งขึ้น หรือมีความถี่สูงขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการที่อินทรีย์ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ หลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ แล้ว และ สิ่งที่อินทรีย์ได้รับแล้วเกิดความพึงพอใจ และแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เรียกว่า สิ่งเร้าทางบวก (Positive Stimulus) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 33)

ขั้นตอนการใช้การเสริมแรงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 191) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้การเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพไว้ดังต่อไปนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา
2. เลือกตัวเสริมแรง
 - 2.1 สังเกตหรือสอบถามผู้รับการเสริมแรง จากนั้นจึงเลือก

โดยพิจารณา

- 2.1.1 ตัวเสริมแรงนั้นต้องมีอยู่แล้ว
- 2.1.2 สามารถใช้ได้ทันที
- 2.1.3 ไม่เสียเวลาในการใช้

- 2.2 พยายามให้มีตัวเสริมแรงหลาย ๆ อย่าง

3. นำไปใช้

- 3.1 บอกให้รู้วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- 3.2 ใช้แรงเสริมทันทีที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น
- 3.3 ใช้คำพูดที่เจาะถึงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาทุกครั้งก่อนให้

แรงเสริม

- 3.4 พยายามให้คำชมเชยหรือการยกย่องบ่อยครั้งขึ้น

4. การถอดถอนโปรแกรมโดยการศึกษาวิธีที่ควรใช้ในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ได้รับการพัฒนาหรือปรับแล้ว

หลักในการเสริมแรงบวกอย่างมีประสิทธิภาพของการดิน (เบญจมาศ แคล้วกระโทก. 2538 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Kazdin. 1975 : 93 - 95) ได้กล่าวถึง การเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพไว้ดังต่อไปนี้

1. ต้องเสริมแรงทันทีที่พฤติกรรมพึงปรารถนาเกิดขึ้น โดยเฉพาะ
การเรียนรู้ที่เป็นทักษะใหม่
2. ต้องเป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณภาพหรือชนิดที่บุคคลต้องการ
3. ตัวเสริมแรงที่ให้ต้องมีขนาดและจำนวนมากพอแก่ความต้องการ
4. ใช้ตารางการเสริมแรง ในกรณีที่ต้องการให้การเรียนรู้เกิดขึ้น
อย่างรวดเร็ว ครูหรือนักปรับพฤติกรรมควรให้การเสริมแรงทุกครั้ง ที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา
เกิดขึ้น เมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งและสม่ำเสมอ จึงเปลี่ยนมาให้การให้แรงเสริมเป็น
ครั้งคราวเพื่อให้พฤติกรรมนั้นอยู่คงทนต่อไป
5. ควรจัดให้มีตัวเสริมแรงต่าง ๆ ไว้เพื่อแลกเปลี่ยนได้อย่าง
กว้างขวาง ใช้เป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพสำหรับทุกคนและทุกเวลา
6. ต้องแน่ใจว่าบุคคลทราบว่าจะพฤติกรรมใดที่จะได้รับ
7. อย่าเสริมแรงบ่อยจนเกินความจำเป็นหรือใช้ตัวเสริมแรงที่มี
ค่ามากเกินไปจนความจำเป็น
8. ต้องค่อย ๆ ลดความถี่ในการเสริมแรงลงทีละน้อย
9. ต้องให้การเสริมแรงทางสังคมควบคู่ไปกับการเสริมแรงที่เป็น
สิ่งของ และค่อย ๆ เปลี่ยนจากการเสริมแรงที่เป็นสิ่งของไปสู่การเสริมแรงทางสังคม
อย่างเดียว
10. ต้องให้การเสริมแรงหลังจากพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น
แล้ว

ดังนั้น การนำหลักการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมมาประยุกต์ใช้ในการ
ปรับพฤติกรรมจึงทำได้ โดยใช้การเสริมแรงหรือการลงโทษ เป็นเงื่อนไขในการปรับพฤติกรรม
ซึ่งเทคนิคการปรับพฤติกรรมเพื่อให้ได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นมีหลายวิธี เช่น การเสริมแรง
การให้ตัวแบบ การลงโทษ การใช้หลักฟรีแมค การปรับสินไหม การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การ
ใช้สัญญาเงื่อนไข การชี้แนะและการควบคุมตนเอง เป็นต้น

จากหลักการเรียนรู้ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรมที่ไม่
พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์สามารถทำได้โดยอาศัยหลักการเรียนรู้เงื่อนไขแบบ
คลาสสิก การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม



ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกนวัตกรรมการศึกษาเพียง 2 วิธี คือ
การควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไข

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1.2.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

✓ การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีการรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้น เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง ส่วนผู้บังคับหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น มีบทบาทเพียงเป็นผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น (ประเทือง ภูมิภทราคม. 2535 : 361 ; อ้างอิงมาจาก Comier and Comier. 1979 : 476)

สกินเนอร์ (Skinner. 1953 : 230) ได้ให้ความหมาย การควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมแล้วให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน กล่าวคือ พฤติกรรมนั้นกระทำแล้วนำไปสู่ ทั้งผลกรรมทางบวก และผลกรรมทางลบนั้นก็หมายความว่า บุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่าง ซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกันผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อย ส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอย แต่มีความน่าพอใจมาก

การควบคุมตนเองดังกล่าวนี้ เป็นวิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Kalish. 1981 : 294) ทฤษฎีการเรียนรู้ เชื่อว่า พฤติกรรมของอินทรีย์ ก็มีผลทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนด้วย ดังนั้นหากอินทรีย์สามารถควบคุม สิ่งแวดล้อมใหม่ตามมา การควบคุมตนเองจึงมีลักษณะสำคัญสองประการคือ ประการที่หนึ่ง เป็นความพยายามของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ ประการที่สอง เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว ผลที่เกิดขึ้นตามมา คือ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนตามไปด้วย (โสภา มะ เกรือสี. 2537 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Bringham. 1978 : 263 - 267) ดังนั้นลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเองคือ บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง (Thoresen and Mahoney. 1974 : 11) และเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลใน

การควบคุมสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้บทบาทความรับผิดชอบส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติ รวมทั้งเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองนั้น อยู่ที่เจ้าของพฤติกรรมจึงเป็นการลดอิทธิพลของบุคคลอื่นลง (Cormier and Comier. 1979 : 477)

นอกจากนี้ การควบคุมตนเองเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Watson and Tharp. 1975 : 15) เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเอง จึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ทำได้ยากก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Wilson and O'Leary. 1980 : 214) และการควบคุมตนเองจึงเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคมโดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Ferster. 1975 ; citing Kanfer and Phillips. 1970 : 416)

1.2.2 กระบวนการควบคุมตนเอง

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้น ซอเรเซน และมาโฮนี (Thoresen and Mahoney. 1974 : 17 - 21) ได้กล่าวไว้ว่า มีกระบวนการที่สำคัญในการควบคุมตนเองอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented Consequence)

การควบคุมสิ่งเร้า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไข และสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่น โฆษณาดูโทรทัศน์มาก แต่เมื่อถึงช่วงเวลาสอบ โฉจะต้องอ่านตำราเพื่อเตรียมตัวสอบ ถ้าโฉนั่งอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ก็อาจจะอยากดูโทรทัศน์ ดังนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมการอ่านตำราของโฉ ก็จะต้องควบคุมสิ่งเร้าคือ โฉต้องไม่ไปอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ ฉะนั้นจะเห็นว่า ถ้าให้บุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

การควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง หมายถึง การให้ผลกรรมตนเอง หลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือ การลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้นจึงเป็นการยากที่ บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนั้นการลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์เท่านั้น หากได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้น การลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัว และความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงนิยมเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง (ประเทือง ภูมิภทราคม. 2535 : 368 - 369) .

1.2.3 เทคนิคการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 333 - 348) ได้กล่าวถึง เทคนิคการควบคุมตนเองที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้มีดังต่อไปนี้

① การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) การควบคุม สิ่งเร้า เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมักจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภท ด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาจเกิดขึ้นเมื่อตื่นนอนตอนเช้า หลังจากการดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน อยู่คนเดียวและหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง จนทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่อต้องอยู่ในสภาพการดังกล่าว ทางแก้ไขคือ หาทางกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นเสีย

1.2 เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใด อย่างหนึ่งอย่างเด่นชัด เช่น ในกรณีของคนที่ไม่หลับใหลใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะ เจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ อาจจะเริ่มต้นจากการเกิดความรู้สึกกังวลใน กิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไปไม่ได้กับการนอนหลับ ดังนั้นเมื่อบุคคล เข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว สามารถทำได้โดยการบอกแก่ผู้รับ การบำบัดว่า เพียงนอนมีไว้สำหรับนอนเท่านั้น และเขาจะเข้านอนได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอน เท่านั้น และในขณะที่นอนอยู่ที่เตียงห้ามดูทีวีหรืออ่านหนังสือโดยเด็ดขาด

1.3 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบโง่โง่วายแยะเพศของตนเองหรือชอบใช้สิ่งของ ของเพศตรงกันข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้นการแก้ไขก็คือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวเสีย

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) การเตือนตนเอง จัดได้ว่า เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากการเตือนตนเองสามารถที่จะใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง หรืออาจเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่า การจัดการตนเอง (Self-Management)

ทั้งนี้แม้ว่าการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยบุคคลอื่นที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีนั้นจะเป็นหลักในการประเมินพฤติกรรมก็ตาม นักปรับพฤติกรรมพบว่า มีพฤติกรรมจำนวนมากที่ไม่สามารถสังเกต และบันทึกได้โดยบุคคลอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าบางพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผู้สังเกตไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ ในขณะนั้นหรืออาจเป็นเพราะว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมส่วนตัวที่ผู้สังเกตจะไม่มีทางที่เข้าไปสังเกตได้เลย เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การขโมยของ การสะสมชุดชั้นในของเพศตรงกันข้ามหรือการเสพยาเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอีกลักษณะหนึ่งที่ผู้สังเกตไม่สามารถที่จะสังเกตได้เลยคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เช่น การบดสีริษะ การคิดฆ่าตัวตาย การคิดจะข่มขืนผู้อื่น หรือการคิดว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตนเอง ซึ่งพฤติกรรมภายในเหล่านี้ถ้าผู้กระทำไม่รายงานให้ทราบก็ไม่มีใครรู้เลยว่ามื่ออะไรเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นจนกว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะแสดงออกมาในรูปพฤติกรรมภายนอก ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่รุนแรงแล้วก็ได้ ดังนั้นนักปรับพฤติกรรมจึงมีความคิดว่า น่าจะให้ผู้กระทำพฤติกรรมเป็นผู้สังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเองซึ่งเรียกว่า การเตือนตนเอง ซึ่งการเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording)

ประสิทธิภาพของการเตือนตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ

ดังนี้

1. ความมั่นใจในการบันทึกพฤติกรรม มักจะพบเสมอว่า การบอกให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นบันทึกพฤติกรรมของตนเองก็ไม่ได้หมายความว่า จะได้ข้อมูลที่แม่นยำขึ้นขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้ถ้าข้อมูลที่ได้อาจมีผลต่อการได้รับการเสริมแรง ความมั่นใจของการบันทึกข้อมูลก็จะน้อยลง เพราะข้อมูลที่ได้อาจจะสูงกว่าความเป็นจริง ดังนั้นจึงได้มีการพยายามที่จะหาทางให้การบันทึกพฤติกรรมตนเองมีความแม่นยำขึ้นโดยการให้การเสริมแรงต่อความมั่นใจของการบันทึกพฤติกรรม โดยการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง กับผลที่ได้จากผู้อื่นสังเกต ถ้าตรงกันก็จะได้รับการเสริมแรง ก็พบว่าได้ผลดี (Boldstad and Johnson. 1972 ; Wood and Flynn. 1978) และนอกจากนี้ การใช้วิธีการตรวจสอบกับผู้สังเกต และให้การเสริมแรงกับความมั่นใจในการบันทึกแล้วยังพบอีกว่าถ้าให้นักเรียนหรือเพื่อนตรวจกันเอง ก็ได้ผลที่มีความแม่นยำเช่นกัน (Thomas. 1976 ; Hundert and Batstone. 1978)

2. ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรมการเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

3. ความง่ายของพฤติกรรมที่จะกระทำ กล่าวคือ การเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย

3. ~~A~~ การเสริมแรงตนเอง และการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement and Self-Punishment) การเสริมแรงตนเอง และการลงโทษตนเอง จัดว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

หลักในการดำเนินการเสริมแรงตนเอง และลงโทษตนเอง มี 2 ขั้นตอนคือ

1. บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษโดยจะพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง ซึ่งเรียกว่า เป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง

2. บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งเรียกว่า

การเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้นตัวเสริมแรงที่นำมาใช้อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่น (ครู หรือผู้ปกครอง) หามาให้ก็ได้ ส่วนการลงโทษตนเอง เขาจะต้องจัดการให้การลงโทษด้วยตัวของเขาเอง และตัวลงโทษที่เขาจะนำมาใช้นั้นจะต้องเป็นผู้หามาเอง

4. ~~A~~ การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting) การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่า จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญาของตนเองไว้ในใจการทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันได้

5. ~~A~~ การฝึกการเปลี่ยนการตอบสนอง (Alternative Response Training) การฝึกเปลี่ยนการตอบสนองเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่งที่คนเราแสดงการสนองตอบที่สามารถระงับ หรือเข้ามาแทนที่การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม - เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนาน เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือการผ่อนคลายที่จะควบคุมความเครียด เป็นต้น

6. ~~A~~ คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual) คู่มือช่วยตนเองหรือรู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้โดยว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือ เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอธิบาย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่ โดยปกติคู่มือดังกล่าวนี้จะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่มีจำหน่ายตามคลินิกต่าง ๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาทำเป็นคู่มือ การปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาที่หนักได้แก่ คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการลดความกลัว คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา และคู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายถึงขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้นตอน (ประเทือง ภูมิภทราคม. 2535 : 374)

สำหรับเทคนิคที่นักปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ใช้ในการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิค ได้แก่ การสังเกต การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 478)

นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ เช่น การสอนตนเอง (Wilson and Oleary. 1980 : 218) การลงโทษตนเอง และการทำสัญญากับตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 476) แต่อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่การใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังเช่นการศึกษาของ เพอร์รี่ และริชาร์ด (Perri and Richard. 1977 : 177 - 183) ศึกษาพบว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะใช้เทคนิคหลายเทคนิคผสมผสานกันมากกว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้การใช้เทคนิคควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สถานการณ์ และพฤติกรรมอีกด้วย

1.2.4 ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง

ธอเรสเซน และมาโฮนี (Thoresen and Mahoney. 1974 : 45) ให้รายละเอียดการควบคุมตนเอง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เช่น ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้าก่อนเข้านอน ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามในการตั้งเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่ตั้งควรจะเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้เกิดความผิดหวัง และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

ขั้นที่ 2 การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต หรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเองพิจารณาว่า ตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยังการสังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

ต้องการสังเกต

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกต และบันทึกการสังเกต
3. กำหนดวิธีการบันทึก และเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก

4. สังเกต และบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ

ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เราได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย (Wilson and O'Leary, 1980 : 224) คือ มีการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อน แล้วจึงมีการเสริมแรงตามมาในการกำหนดเกณฑ์นั้นบุคคลผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรมอาจจะกำหนดเองด้วยตนเอง หรือให้ผู้อื่นกำหนด (อรนงค์ วิทยานิพนธ์, 2533 : 18)

ขั้นตอนหรือกระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง

(ภรณ์ อินทสร, 2526 : 33) มีกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไข การเสริมแรง และการลงโทษ

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนให้การเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับ ศสวธรรม เทศศรีเมือง (2535 : 6 - 7) ได้

กำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 นักเรียนรับทราบและตกลงในเงื่อนไขการเสริมแรง

ชั้นที่ 3 นักเรียนสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ชั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ชั้นที่ 5 นักเรียนให้การเสริมแรงตามเงื่อนไข

1.2.5 กลวิธีในการควบคุมตนเอง

กลวิธีในการควบคุมตนเองประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์ควบคุม

พฤติกรรมตนเองให้แก่บุคคลที่พึงประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้นในขั้นแรกควรจะให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่น ควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน และหลังจากที่การปรับพฤติกรรมได้ดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมาย และพฤติกรรมที่ได้รับการปรับแล้ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะค่อย ๆ ถอดถอนแรงเสริมตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป และเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้เริ่มต้นกระบวนการในการปรับพฤติกรรมของตนเองโดยให้เขามีส่วนหรือได้กำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมนั้น ๆ ของเขาเอง ให้เขาได้เลือกวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตัวเอง และได้ทดลองใช้วิธีการปรับวิธีกวนั้น ๆ พร้อมทั้งหาวิธีทางที่จะรักษาพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วให้คงอยู่ต่อไปด้วยตนเอง

2. การฝึกการควบคุมตนเองโดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะ

ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ และฝึกให้รู้จักเลือกเลียนแบบจากตัวแบบให้ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับ และให้บุคคลนั้นมีโอกาสได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อว่าต่อไปในอนาคตบุคคลนั้นจะได้รู้จักสังเกต และเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การฝึกการควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคล

ที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตามที่ตนคาดหวัง และตั้งเป้าหมายไว้ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้ จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเรียนรู้วิธีทางที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนประสงค์

4. การฝึกการควบคุมตนเองโดยจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ ในกรณีเช่นนี้จะต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็งของบุคคลที่จะต้องหาทางที่จะถอยถอยสิ่งเร้านั้น ๆ ออกไป เช่น การบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจแก่สิ่งเร้านั้น ๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้น ๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ตามแต่สิ่งเร้านั้น ๆ จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าประสงค์ได้ เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงจำเป็นต้องจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสิ่งเร้านั้นให้หมดไป

5. การฝึกการควบคุมตนเองโดยกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง
เงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น อาจได้แก่เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเอง และเงื่อนไขการลงโทษตนเอง และในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมควรคาดหวัง และบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนด บุคคลนั้นจะให้รางวัลเสริมแก่ตนเอง และรางวัลที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป แต่หากว่าเขาไม่สามารถกระทำสิ่งใดตามเงื่อนไขที่เขากำหนดไว้ เขาจะต้องลงโทษตนเองด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรบตัวเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลนั้นได้กำหนดเงื่อนไขใด ๆ ให้ตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้น ๆ จะต้องไม่หลอกตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

6. การฝึกการควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กรณีเช่นนี้แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลนั้นอาจจะยาก ไม่เชื่องชวนให้กระทำ ไม่สนุก เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งอื่นที่ง่ายกว่า เป็นที่พึงพอใจมากกว่าและสนุกกว่า

สำหรับกลวิธีในการควบคุมตนเองโดยการฝึกควบคุมตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามที่จะไปให้ถึงมาตรฐานของตนเองเท่า ๆ กับจะไปให้ถึงมาตรฐานที่บุคคลอื่น อาทิ ครู บิดา มารดา ฯลฯ ตั้งขึ้นสำหรับเขา อีกทั้งเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองได้เห็นการเปลี่ยนแปลงหรือความก้าวหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้รางวัลแก่ตัวเองด้วย

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า กระบวนการควบคุมตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้โดยอาศัยหลักการเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการนี้บุคคลจะใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลาย ๆ วิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคต่าง ๆ 6 เทคนิค เพื่อให้นักเรียนได้ควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด เทคนิคที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. การควบคุมสิ่งเร้า ผู้วิจัยให้นักเรียนระบุสิ่งเร้าที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ และกำหนดวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเร้านั้น
2. การเตือนตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกต และจดบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน
3. การเสริมแรงตนเอง โดยใช้แรงจูงใจจากการให้รางวัล หรือตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการแก่นักเรียนที่สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
4. การกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง โดยให้นักเรียนกำหนดเงื่อนไขที่เขาต้องการจะปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ
5. การใช้คู่มือช่วยตนเอง ผู้วิจัยจะให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง พร้อมทั้งแจกคู่มือการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้นักเรียน
6. การประเมินพฤติกรรมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง โดยให้เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งก่อนเริ่มใช้การควบคุมตนเอง ระยะทดลองใช้การควบคุมตนเอง และหลังจากดำเนินการใช้การควบคุมตนเองไปแล้ว

✓ 1.2.6 ข้อดีและข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 351 - 352) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อควรพิจารณาของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1. ในการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลภายนอกนั้น ประสพกับปัญหาผู้ดำเนินโปรแกรมไม่สามารถที่จะให้ผลกระทบท่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่าง

สม่ำเสมอ เนื่องจากว่าในบางครั้งผู้ดำเนินโปรแกรมไม่ทันได้สังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นกลุ่ม เช่น ในสภาพห้องเรียน เป็นต้น ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดที่สามารถแก้ปัญหาในลักษณะดังกล่าวนี้ได้ คือ การให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง

2. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย อีกทั้งยังมีการให้การเสริมแรง และการลงโทษกันตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (เพื่อการลดน้ำหนัก) หรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ดำเนินการได้สำเร็จอย่างสูง ถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย

4. การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อนอาจหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมาก หรืออาจเกิดซ้ำเกินไป ไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น ซึ่งมักจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน การออกกำลังกาย หรือการสูบบุหรี่ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวค่อนข้างจะเกิดขึ้นซ้ำ

5. คนบางคนสามารถทำได้ถ้าเขาเป็นผู้กำหนด และตัดสินใจเลือกที่จะทำ ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. การควบคุมตนเองนั้น จะช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัด หรือผู้ดำเนินโปรแกรม เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการแทบทั้งสิ้น ผู้บำบัดเป็นเพียงแต่ให้คำแนะนำ และชี้แนะบางประการเท่านั้น

7. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม ทั้งนี้เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

8. การควบคุมตนเองนั้น จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองไม่ว่าจะเป็นแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเหล่านี้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะว่าเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นนั่นเอง

ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองมีข้อดีมากมาย แต่ทว่าในการดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองให้กับผู้เข้ารับการบำบัดนั้นจำเป็นต้องพิจารณาในเงื่อนไข ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายนั้น กล่าวคือ เป้าหมายที่กำหนดนั้นควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจะก่อให้เกิดปัญหาได้

2. วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำได้ง่าย และไม่เสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมนั้นซับซ้อนเกินไป และไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว ผู้เข้าร่วมการบำบัดอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวได้

3. ตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษที่ใช้ นั้น ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการบำบัด กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นสูง

4. ในการใช้การลงโทษตนเองนั้น ควรต้องระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

5. การควบคุมตนเองนั้น จะเป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกับผู้ที่มีระดับสติปัญญาพอสมควร อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตลักษณ์ และความสามารถในตนเอง

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โบรเดน และคนอื่น ๆ (Broden and others. 1971 : 191 - 199) ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน วิชาประวัติศาสตร์ ของเด็กหญิงลิซ่า ซึ่งเรียนในเกรด 8 ผลการทดลองพบว่า การให้นักเรียนสังเกต บันทึกและ

ประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนได้ดีกว่าวิธีควบคุมตนเองจากภายนอก

โบลstad และจอห์นสัน (Boldstad and Johnson. 1972 : 443 - 454) ใช้กระบวนการควบคุมตนเอง ลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และเกรด 2 จำนวน 38 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก และกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองและกลุ่มที่ครูสอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนได้มากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

แดรบนแมน สไปตันนิก และโอเลียรี่ (Drabman, Spitanik and O'Leary. 1973 : 10 - 16) ได้ใช้วิธีสังเกตและประเมินตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของเด็กชายอายุ 9 - 10 ปี จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่า การใช้ตัวชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเอง ทำให้พฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องการการเสริมแรงจากภายนอก

โรเซน กลาสโกว์ และบาร์เรอรา (ประเทือง ภูมิภักธาคม. 2535 : 380 ; อ้างอิงมาจาก Rosen, Glasgow and Barrera. 1976 ; citing Kazdin. 1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัว ในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบว่าทำอะไร เป็นขั้นตอน ตั้งแต่การฝึกการผ่อนคลาย วิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่า การฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือ การใช้เทคนิคลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความกลัวได้ผลดี เช่นเดียวกับการใช้เทคนิคลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยบุคคลอื่น

1.3.2 งานวิจัยในประเทศ

วารุณีย์ จันทรแสงสุข (2525 : 26 - 27) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเอง กับการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 3 คน เป็นนักเรียนหญิง 3 คน นักเรียนชาย 1 คน ผลการทดลองพบว่า การสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองสามารถปรับพฤติกรรมสนใจเรียน ได้ดีกว่าการสังเกตตนเองอย่างเดียวหรือการเสริมแรงตนเองอย่างเดียว

กรณี อินทสร (2526 : 72 - 75) ศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 24 คน เป็นกลุ่มทดลอง 12 เป็นกลุ่มควบคุม 12 คน ด้วยวิธีการจับคู่ นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนไม่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง

ประภาวดี แจ่มศิริ (2527 : 60 - 63) ได้ศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยศึกษาจากนักเรียน 54 คน โรงเรียนชลธารวิทยา ในระยะทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งชั้นร่วมกันตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเอง ตลอดจนให้มีการเสริมแรงตนเอง เมื่อสามารถลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะทดลอง และระยะติดตามผล

อุบล วุฒิสัทธี (2527 : 54) ศึกษาผลของการควบคุมตนเองที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักเรียนในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษา ในสถาบันการศึกษาของรัฐบาล ในปีการศึกษา 2527 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ในการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการสอนและฝึกเกี่ยวกับหลักการปรับพฤติกรรม การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองโดยเน้นเฉพาะพฤติกรรมวิตกกังวลสอนเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกวิธีการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลได้มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

อรพินทร์ อนงค์ตระกูล (2528 : 47 - 50) ได้ศึกษาผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กราย 10 - 12 ปี ในสถานเด็กสงเคราะห์บ้านปากเกร็ด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มสอนตนเองมีความหุนหันลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 46 - 49) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดไม่แตกต่างกัน

สุพล ชัดเชื้อ (2535 : 37) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับสัณใหม่ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน พบว่า ผลของการใช้การควบคุมตนเอง และการปรับสัณใหม่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

คมคาย อนุจันทร์ (2538 : 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน พบว่า ผลของการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า การควบคุมตนเองเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนสัมพันธระหว่างพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมของตนด้วยตัวเอง และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น และในการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองนั้นต้องใช้การเสริมแรงหรือการลงโทษร่วมด้วย ซึ่งในการเสริมแรงหรือการลงโทษดังกล่าว นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษด้วยตัวเอง

ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงสามารถนำไปใช้ปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น การใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน ลดความวิตกกังวล ลดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือใช้เพิ่มพฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียน ซึ่งการควบคุมตนเองนับว่าเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ครู -

อาจารย์ที่จะนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนเพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

1.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข

1.4.1 ความหมายของการใช้สัญญาเงื่อนไข

การทำสัญญาเงื่อนไข เป็นการตกลงกันระหว่างผู้ที่ต้องการจะเห็น
พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงกับผู้ที่เปลี่ยนพฤติกรรม โดยที่ข้อตกลงนั้นจะต้องมีการร่างเป็นสัญญา
ขึ้นมา พร้อมทั้งมีการเซ็นชื่อของผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง และของผู้ที่จะ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย สัญญานั้นจะบอกถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำ และผลกรรมที่จะได้รับ
ผลกรรมก็จะเป็นไปตามความต้องการของผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนพฤติกรรมนั้นก็จะ เป็นไปตาม
ความต้องการของผู้ที่จะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 :
206)

สัญญาเงื่อนไข คือ การกระทำตามที่ตกลงกันไว้ทั้งสองฝ่ายอาจจะ
เป็นครูกับนักเรียน หรือนักเรียนกับผู้ปกครองก็ได้ ซึ่งจะทำให้การตกลงกันเป็นลายลักษณ์อักษร
ถ้านักเรียนทำตามสัญญาได้ก็จะได้รับรางวัล แต่ถ้าไม่ทำตามสัญญาอาจจะได้รับโทษในการเขียน
สัญญานั้นจะต้องมีการเซ็นชื่อของครูและนักเรียนไว้ด้วย (มาลินี จุฑารพ. 2537 : 301)

แคชดิน (Kazdin. 1980 : 149) ได้ให้ความหมายของการใช้
สัญญาเงื่อนไขไว้ว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมโดยนำเอา
เทคนิคของการปรับพฤติกรรมแบบต่าง ๆ คือ การเสริมแรง การลงโทษ และการให้รางวัล
พิเศษมาผสมผสานกันโดยเป็นการตกลงกันระหว่างผู้ปรับพฤติกรรม เช่น ผู้ปกครอง ครูหรือ
ผู้ดูแลกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม เช่น เด็ก นักเรียนหรือผู้ป่วย โดยทำข้อตกลงนั้นต้องร่างเป็นสัญญา
ขึ้นมาพร้อมทั้งมีการเซ็นชื่อของผู้ปรับพฤติกรรม และผู้ถูกปรับพฤติกรรมด้วย สัญญานั้นจะบอกถึง
พฤติกรรมที่ต้องกระทำ และผลกรรมที่ได้รับ เช่น การใช้สัญญาระหว่างครูกับนักเรียนใน
ห้องเรียนโดยวางเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนสามารถทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จภายในเวลาที่ครู
กำหนดครูจะให้เวลาว่างในการทำงานส่วนตัวหรือเลือกทำกิจกรรมเป็นเวลา 5 หรือ 10 นาที

จากความหมายของการใช้สัญญาเงื่อนไขที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า
การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นการตกลงทำสัญญาต่อกัน ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนโดยมีการเขียน

สัญญาไว้เป็นลายลักษณ์อักษร และมีการเซ็นชื่อของทั้งสองฝ่ายในสัญญานั้นจะต้องบอกถึง พฤติกรรมที่ต้องกระทำ และผลกรรมที่จะได้รับของทั้งสองฝ่ายไว้ด้วย

1.4.2 ลักษณะที่สำคัญของสัญญาเงื่อนไข

แคชดิน (Kazdin. 1980 : 149 - 150) กล่าวว่า สัญญาเงื่อนไขที่ดีประกอบด้วยหลักสำคัญ 5 ประการคือ

1. ในสัญญาจะต้องระบุรายละเอียดของเงื่อนไขที่แต่ละฝ่ายต้องกระทำ และได้รับเมื่อทำตามสัญญาที่ระบุไว้ เช่น ผู้ปกครองต้องการให้ลูกทำการบ้าน และอ่านหนังสือเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน ขณะเดียวกันลูกต้องการได้เงินพิเศษ หรือต้องการเวลาว่าง ๆ ในการดูโทรทัศน์ เป็นต้น
2. จะต้องระบุพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งสังเกตได้และต้องการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจน นอกจากนี้ ยังต้องสำรวจ และระบุตัวเสริมแรงที่จะให้เมื่อเด็กสามารถทำตามสัญญาได้
3. จะต้องระบุตัวเสริมแรง และอัตราการให้ต้องระบุคะแนนที่ได้ และให้การเสริมแรงตามที่ระบุไว้ การบอกคะแนนแก่เด็กตามที่ระบุไว้นี้ เป็นวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Information Feedback) ซึ่งเป็นการเสริมแรงที่ทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามสัญญาที่ระบุไว้
4. ต้องระบุโทษที่จะต้องได้รับเมื่อเด็กไม่สามารถทำตามสัญญาที่กำหนดไว้ โดยจะต้องทำอย่างมีระบบ วางแผนรัดกุม และ เป็นความยินยอมของทั้งสองฝ่าย เพื่อเด็กจะได้ตระหนักว่า เขาจะได้รับผลกรรมที่ไม่พึงปรารถนาเมื่อไม่ทำตามสัญญา
5. ต้องระบุรางวัลพิเศษ (Bonus) ที่จะให้เมื่อเด็กสามารถทำตามสัญญาได้อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาพอสมควร ซึ่งประโยชน์ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้ระยะเวลานาน ถ้าเด็กได้รับการเสริมแรงติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดความซาบซึ้งต่อสัญญา การให้รางวัลพิเศษจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้

นอกจากนี้ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 206) ได้กล่าวถึงลักษณะของสัญญาเงื่อนไขที่ดีไว้ดังนี้คือ

1. สัญญานั้นควรจะบอกว่าแต่ละฝ่ายของคู่สัญญาจะได้อะไรเพิ่มขึ้นบ้าง เช่น ผู้ปกครองก็จะได้เห็นลูกชายทำงานได้สำเร็จ หรือไปโรงเรียนสม่ำเสมอ

ในขณะที่ลูกชายอาจจะใช้เวลาว่างที่เป็นเวลาส่วนตัว ได้เวลาไปอยู่กับเพื่อน หรืออาจจะได้ค่าขนมเพิ่มขึ้น เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่จะต้องกระทำที่กำหนดไว้ในสัญญา นั้น จะต้องเป็นพฤติกรรมที่รู้ได้ว่า เกิดขึ้นจริงหรือไม่เกิดขึ้น พฤติกรรมที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า เกิดขึ้นจริง ไม่ควรที่จะได้รับการเสริมแรง อีกทั้งไม่ควรใส่ไว้ในสัญญาด้วย เช่น ผู้ปกครองไม่ต้องการให้ลูกชายไปคบหาสมาคมกับคนบางคน ซึ่งเป็นการยากที่ผู้ปกครองจะรู้ว่าลูกชายของตนนั้นทำตามสัญญาหรือไม่ เงื่อนไขดังกล่าวจึงไม่ควรเขียนอยู่ในสัญญา

3. สัญญานั้นควรมีภาพแห่งการลงโทษด้วย ถ้าผู้ที่ทำสัญญาไม่สามารถทำได้ตามที่สัญญาไว้ ผู้ที่ทำสัญญาจะรู้ล่วงหน้าว่าตนเองจะถูกลงโทษเช่นใดถ้าไม่ทำตามสัญญาที่กำหนดไว้ เพราะเป็นข้อตกลงร่วมกันของทั้งสองฝ่าย

4. ควรมีการให้โบนัส ถ้าผู้ที่ทำสัญญานั้นสามารถที่จะรักษาสัญญาได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานพอสมควร เพราะจะทำให้สัญญาเงื่อนไขนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5. ในสัญญานั้นควรมอบถึงวิธีการให้และการรับตัวเสริมแรงไว้
อย่างชัดเจนด้วย

1.4.3 ขั้นตอนการใช้สัญญา เงื่อนไข

กระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการใช้สัญญา เงื่อนไข

(ดวงแข ณ สงขลา. 2535 : 8 - 9) มีกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ครูและนักเรียนตกลงทำสัญญาต่อกัน และมีการกำหนด

เงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3 ครูสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการ และร่วมกับ

นักเรียนกำหนดอัตราการเสริมแรง

ขั้นที่ 4 ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดโทษที่นักเรียนจะได้รับเมื่อ

นักเรียนไม่สามารถทำตามสัญญาที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 5 ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อ

นักเรียนสามารถทำตามข้อตกลงในสัญญาได้ติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้งของการสังเกต

ซึ่งสอดคล้องกับ อภิยุธ ศรีประภา (2536 : 100 - 101) ที่ได้

กำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย
- ขั้นที่ 2 ครูทำสัญญากับนักเรียนโดยมีการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง
- ขั้นที่ 3 ครูสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการ
- ขั้นที่ 4 ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus)

1.4.4 ข้อดีและข้อจำกัดของการใช้สัญญาเงื่อนไข

ข้อดีของการใช้สัญญาเงื่อนไข (ดวงแข ณ สงขลา. 2535 : 17)

1. ผู้ถูกปรับพฤติกรรม ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการของโปรแกรม ทำให้รู้สึกถูกบังคับน้อยลง และยินยอมที่จะปฏิบัติตามสัญญาเงื่อนไขได้ง่ายซึ่งทำให้โปรแกรมได้ผลยิ่งขึ้น
2. ผลที่ได้รับจากสัญญา จะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเกิดความไม่พึงพอใจมากขึ้น เนื่องจากผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการกำหนดสัญญา ซึ่งเขาสามารถต่อรอง และเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมได้
3. สัญญามีความยืดหยุ่นได้ ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่พอใจก็สามารถที่จะตกลง และแก้ไขใหม่ไม่มีการบังคับตายตัว
4. สัญญาระบุเงื่อนไขไว้ชัดเจน โดยระบุพฤติกรรม และผลกรรมไว้อย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามสัญญาได้ง่ายขึ้น
5. การทำสัญญาเงื่อนไข มีประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปรับพฤติกรรมกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม
6. เป็นการฝึกให้เด็กให้รู้จักตนเอง และความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เนื่องจากผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมจะทำให้เด็กประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน
7. การทำสัญญาเงื่อนไขสามารถทำได้กับนักเรียนทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล

ข้อจำกัดของการใช้สัญญาเงื่อนไข

ข้อจำกัดของการใช้สัญญาเงื่อนไขมีไม่มากนัก เนื่องจากยังไม่ได้มีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้กันอย่างแพร่หลาย แต่ข้อจำกัดที่เห็นได้ชัดคือ การทำสัญญาเงื่อนไขนี้ใช้ไม่ได้กับเด็กที่มีความพิการทางสมอง หรือเด็กที่ไม่สามารถเข้าใจความหมายของการทำสัญญาเงื่อนไข

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข

1.5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

บริสตอล และสโตน (เบญจมาศ แคล้วกระโทก. 2538 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Bristol and Stone. 1974 : 271 - 285) ทดลองใช้การใช้สัญญาเงื่อนไขในการเพิ่มอัตราที่ใช้ในการเรียน และผลการเรียนของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยา และอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ในระยะแรกผู้ทดลองบอกผู้ร่วมการทดลอง ให้บันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียน และนำแบบบันทึกมาส่งผู้ทดลองทุกวันพฤหัสบดีก่อนเข้าเรียน ทุกคนจะได้เงินค่าตอบแทนสำหรับการบันทึกเป็นเงิน จำนวน 5 ดอลลาร์ สำหรับเวลาทั้งหมด 10 วัน โดยไม่คำนึงถึงผลการบันทึกว่าเป็นอย่างไร หลังจากนั้น ผู้ร่วมการทดลองถูกแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ตามคะแนนการทดสอบครั้งแรกกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 ดำเนินกิจกรรมเป็นปกติไม่มีการบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียน กลุ่มที่ 2 ผู้ร่วมการทดลองบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียนหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เมื่อสิ้นสุดการทดลองได้รับเงินตอบแทนในการบันทึกข้อมูลเป็นเงินจำนวน 12 ดอลลาร์ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองทำสัญญาเงื่อนไข โดยนักศึกษาจะต้องลงชื่อรับทราบสิ่งที่ต้องทำสัญญา 5 ข้อ คือ 1) ต้องทำงานเกี่ยวกับคร่อมหมายภายในเวลาที่กำหนด โดยเขียนรายละเอียดของงานที่ให้ทำลงในการ์ดของแต่ละคน 2) ต้องบันทึกรายละเอียดของเวลาที่ใช้ลงในแบบบันทึกด้วยความซื่อสัตย์ 3) ต้องบันทึกรายละเอียดทุกวัน 4) ต้องมาพบผู้ทดลองสัปดาห์ละครั้งตามเวลาที่กำหนด 5) ผู้ร่วมการทดลอง ได้รับเงินตอบแทนตามอัตราที่ตั้งไว้ ตามผลการทดสอบของแต่ละคนโดยตลอด ระยะที่ 1 ทำการทดสอบ 3 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมการทดลองกลุ่มที่ 3 ซึ่งใช้สัญญาเงื่อนไขมีคะแนนในการทดสอบผลการเรียนสูงกว่าสองกลุ่มแรก แสดงให้เห็นว่า การทำสัญญาเงื่อนไขสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนได้

เคลลี และสตอล์ (อาไพ เฟื่องฟู. 2528 : 19 - 20 ;

อ้างอิงมาจาก Kelly and Stooks. 1982 : 447 - 454) ทดลองใช้สัญญาเงื่อนไขในการปรับปรุงผลการเรียนของนักเรียน จำนวน 13 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 18 ปี เด็กในกลุ่มตัวอย่างนี้ต้องออกจากโรงเรียนระหว่างการเรียนชั้นมัธยมศึกษา เนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ไม่สนใจการเรียน มีปัญหาครอบครัว ตั้งครรภ์ และปฏิบัติผิดกฎระเบียบของโรงเรียน โดยเด็ก

แต่ละคนที่อาสาสมัครเข้ารับการทดลอง ต้องเข้าเรียนวิชาพื้นฐานสัปดาห์ละ 2.5 ชั่วโมง และฝึกอาชีพอีกสัปดาห์ละ 2.5 ชั่วโมง เพื่อนำความรู้จากการเรียนไปสอบเทียบเพื่อรับประกาศนียบัตรระดับมัธยมศึกษา นักเรียนแต่ละคนได้รับค่าตอบแทนเป็นเงิน 2.25 ดอลลาร์ต่อ 1 ชั่วโมง ที่เข้ามาเรียนในห้องเรียน ในระยะเส้นฐานนักเรียนแต่ละคนทำงานที่ครูสั่งลงสมุดให้ครูตรวจให้คะแนน และคืนสมุดให้นักเรียนทบทวนทุกวันและครูปฏิบัติต่อเด็กตามปกติ คือตักเตือน ดุ หรือชี้แนะในระยะต่อมา เป็นระยะของการใช้สัญญาเงื่อนไข นักเรียนได้รับเงินตอบแทนตามจำนวนงานที่ทำได้ถูกต้อง โดยครูและเด็กตกลงกันในอัตราของจำนวนข้อ และจำนวนเงินที่ได้รับในการทำสัญญาเงื่อนไข ระบุเป้าหมายในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์เด็กได้รับเงินมากขึ้นตามจำนวนข้อที่ถูกต้อง สามารถทำตามเป้าหมายได้ทุกวันจำนวนเงินเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ผลการทดลองพบว่า เด็กที่เข้ารับการทดลองทุกคน สามารถทำงานได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นในระยะเวลาทำสัญญาเงื่อนไข

บริสตอล (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 207 ; อ้างอิงมาจาก Bristol. 1976) ได้ใช้สัญญาเงื่อนไขกับเด็กชายอายุ 8 ขวบ อยู่ชั้น ป.2 ชอบที่จะทะเลาะและชกต่อยกับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนเสมอ ๆ เฉลี่ยแล้วประมาณ 9 ครั้งต่อสัปดาห์ การทำสัญญานั้น เขาให้ผู้ปกครองเป็นผู้จัดการวางเงื่อนไขการเสริมแรง พบว่า ผลจากการทำสัญญาเงื่อนไขดังกล่าว เด็กชายคนนี้มีพฤติกรรมชกต่อยกับเพื่อนลดลงจนแทบไม่เกิดเลย และติดตามผลอีก 7 เดือน ต่อมาก็พบว่าเขามีพฤติกรรมดีขึ้น

สัญญาเงื่อนไข นอกจากนำมาใช้ปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในการเรียนการสอนแล้วยังสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ อีกด้วย ดังเช่น มานน์ (Mann. 1972 : 72 - 70) ได้ทดลองลดน้ำหนักโดยใช้สัญญาเงื่อนไข กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง 7 คน ผู้ชาย 1 คน อายุระหว่าง 18 - 33 ปี โดยผู้ร่วมการทดลองต้องลงชื่อในสัญญาเงื่อนไขที่ระบุถึงสิ่งมีค่าหรือเงินที่เขาจะได้รับเมื่อสามารถลดน้ำหนักได้เท่ากับที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข ภายในช่วงเวลาที่กำหนดเป็นการเสริมแรง และเสียสิ่งมีค่าหรือเงิน เมื่อไม่สามารถลดน้ำหนักได้เท่ากับที่ระบุไว้ในสัญญาในช่วงเวลาที่กำหนดเป็นการลงโทษ และหากผู้รับการทดลองคนใดสามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุดก็จะได้รับของมีค่าอีก 1 ชิ้น เป็นการเสริมแรงอีกชั้นหนึ่งซึ่งเป็นรางวัลพิเศษ (Bonus) ผลการทดลองพบว่า ผู้รับการทดลองสามารถลดน้ำหนักได้ตามจำนวนที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไข

1.5.2 งานวิจัยในประเทศ

อาไพ เฟื่องฟู (2528 : 44 – 46) ทดลองใช้สัญญาเงื่อนไขในการับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน ผลการทดลองพบว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนได้

ดวงแข ฌ สงขลา (2535 : 61 – 65) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้แรงเสริมทางสังคม และการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2534 ที่มีระเบียบวินัยในชั้นเรียนต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตต่ำ มีเขาวนบ่อน้ำปานกลาง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับแรงเสริมทางสังคม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับแรงเสริมทางสังคม และนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิรุช ศรีประภา (2536 : 53) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2536 ที่มีพฤติกรรมความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มเพิ่มมากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

เบญจมาศ แคล้วกระโทก (2538 : 58) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา

2537 จำนวน 24 คน ที่มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลต่ำ และมีสุขภาพส่วนบุคคลต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน

กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวข้างต้น จะพบว่าการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับเงื่อนไขของสัญญา และทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้รู้ถึงผลการกระทำของตนเอง

ดังนั้น การใช้สัญญาเงื่อนไข จึงสามารถใช้เพิ่มหรือลดพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนได้ เช่น เพิ่มอัตราเวลาที่ใช้ในการเรียนของนักศึกษา ใช้เพิ่มความมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียน หรือใช้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้การเรียนการสอนเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่

2.1.1 บุหรี่และพิษภัยของบุหรี่

พัลล์ สุจานงค์ (2529 : 26) ได้กล่าวว่า บุหรี่ทำมาจากใบยาสูบที่มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า *Nicotiana Tabacum* ในใบยาสูบ จะมีสารสำคัญเรียกว่า นิโคติน เป็นแอลคาลอย ที่เป็นน้ำมัน เหนียวใส ไม่มีสี เมื่อตั้งทิ้งไว้ในอากาศ จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล และสีจะเข้มขึ้นเรื่อย ๆ ในใบยาสูบจะมีนิโคตินอยู่ประมาณ ร้อยละ 0.5 ถึง 8.0 ฉะนั้น การสูบบุหรี่แต่ละมวนร่างกายจะได้รับนิโคติน ประมาณ 6 - 8 มิลลิกรัม ถ้าเป็นซิการ์จะได้รับประมาณ 15 - 40 มิลลิกรัม นอกจากจะมีนิโคตินแล้ว ยังมีสารอื่น ๆ อีก เช่น ไพรีดีน (Pyridine) ต่างในโครจีเนียส (Nitrogenous Bases) ส่วนผสมของไอโซพรีนอยด์ (Isoprenoid Compounds) กรดไขมันไทล์ (Volatile Acids) เป็นต้น ส่วนสารเคมีที่มี

อยู่ในบุหรี่ที่ช็อกกันทำให้เกิดโรคนั้น ได้แก่ โพลonium-210 (Polonium-210) และ ทาร์ (Tar) ซึ่งเป็นสารที่เหลือจากการเผาไหม้ของบุหรี่ และในบุหรี่แต่ละยี่ห้อจะมีปริมาณ นิโคตินและสารทาร์ในบุหรี่แตกต่างกัน

2.1.2 สารพิษที่อยู่ในบุหรี่กับผลที่มีต่อร่างกาย

1. นิโคติน เป็นสารประกอบที่สำคัญที่มีผลต่อร่างกาย

ลักษณะคล้ายกับน้ำมัน ไม่มีสี ไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ในขนาดเข้มข้นใช้เป็นยาฆ่าแมลง (ถ้าฉีดสารนี้ 1 หลอด ขนาด 70 มิลลิกรัม เข้าไปในคนปกติจะตายในเพียงไม่กี่นาที) ร้อยละ 95 ของนิโคตินจะเข้าไปจับอยู่ที่ปอด เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแส เลือดมีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต (ต่อมหมวกไตเป็นต่อมเล็ก ๆ) อยู่บริเวณเอว โดยอยู่เหนือ ไตมี 2 ต่อม ส่วนในของต่อมนี้จะผลิตฮอร์โมน 2 ชนิด คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) หรือ แอดรีนาลิน (Adrenalin) และนอร์อีพิเนฟริน (Nor-Epinephrine) ให้หลังสาร อีพิเนฟริน หรือแอดรีนาลิน ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นหัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดรัดตัวเพิ่มขึ้น ในเส้นเลือด หากสูบมากต่อไปนาน ๆ อาจก่อให้เกิดโรค

1.1 หลอดเลือดแดงปลายมือ ปลายเท้าอีกเสบอดตัน จะขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงทำให้นิ้วเน่า ต่อไป แขน ขาเน่า ถึงต้องตัดมือ ตัดเท้าทิ้ง (มักเกิด กับผู้ที่สูบบุหรี่ 20 - 30 ปี)

1.2 หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ หัวใจขาดเลือดไป เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตาย ทำให้หัวใจวาย

1.3 ระบบทางเดินอาหารจะกระตุ้นน้ำลาย และ น้ำย่อยให้ออกมา ทำให้รู้สึกคลื่นไส้อาเจียน เหนือออักเสบ และเป็นโรคแผลที่กระเพาะอาหาร ได้ง่าย

1.4 ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้มือสั่นจนถึงกับ กระตุกกล้ามเนื้ออ่อนกำลัง ฉะนั้นผู้ที่ติดบุหรี่จึงไม่สามารถที่จะทำงานที่ละเอียดอ่อนหรือเป็น นักกีฬาที่ดีได้

1.5 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ใจสั่น

หลอดเลือดตีบ แขนขาเป็นตะคริว และปวดเจ็บตามข้อ

2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เกาะติดกันเป็นสีน้ำตาลเข้ม เหนียวส่วนใหญ่เป็นสารที่มีอันตรายเป็นสาเหตุในการเกิดมะเร็ง และระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจร้อยละ 30 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้หิเล็ของเซลล์ไม่สามารถเคลื่อนไหวพัดโบกได้ตามปกติเมื่อรวมกับฝุ่นที่เราสูดเข้าไปแล้วก็จะขังอยู่ในถุงลมปอดทำให้เกิดการระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของการไอ การไอเรื้อรังนาน ๆ นี้ จะทำให้ถุงลมขยายขึ้น เกิดการหอบเหนื่อยง่าย

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) การหายใจเอาคาร์บอนมอนอกไซด์ เข้าไปเป็นจำนวนมาก จะทำลายคุณสมบัติในการเป็นพาหนะนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ผู้สูดแก๊สจะหมดกำลังวังชา หายใจสั้นเข้าไม่อาจทนต่อบรรยากาศที่สูงได้ ความไวของประสาทจะลดลง และอาจถึงกับหน้ามืดเป็นลมได้ถ้ามีคาร์บอนมอนอกไซด์ ในเลือดสูงถึงร้อยละ 30 จะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง และถึงร้อยละ 60 อาจถึงตายได้

4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide) มีมากเป็น 160 เท่าของปริมาณที่ยอมรับได้ จึงจัดว่าเป็นแก๊สพิษก่อให้เกิดการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง

6. แอมโมเนีย (Ammonia) เป็นสาเหตุของอาการหลอดลมอักเสบ

7. สารกัมมันตภาพรังสี ในควันบุหรี่จะมีสารโพลีนีอัม - 210 ที่มั่งรังสีแอลฟาอยู่ กัมมันตภาพรังสีของสารนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง ผู้ที่สูบบุหรี่ 40 มวนต่อวัน จะพบว่า มีสารดังกล่าวในปัสสาวะมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่า

8. แร่ธาตุต่าง ๆ

มีแร่ธาตุบางอย่าง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิกเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในใบยาสูบ หลังจากการพ่นยาฆ่าแมลง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อนิกเกิลทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่น จะกลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง (คู่มือครูเพื่อการรณรงค์ให้โรงเรียนปลอดบุหรี่. 2533 : 14 - 15)

* 2.1.3 โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ชวนพิศ บุญรัตเวช (2528 : 25 - 29) ได้กล่าวถึงโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไว้ดังนี้คือ

1. โรคมะเร็ง พมมะเร็งปอดมากที่สุด ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ลักษณะการสูบและระยะเวลาที่สูบ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่กล่องเสียง หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อน ไต และกระเพาะอาหารด้วย
2. โรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่ที่ทำให้ปริมาณกรดไขมันอิสระ ในพลาสมามากขึ้น การจับกลุ่มเกล็ดเลือดง่ายขึ้น เป็นผลให้ผู้สูบบุหรี่เป็นโรคของระบบหัวใจ และหลอดเลือดสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า
3. โรคของระบบทางเดินหายใจ ควันบุหรี่จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อผิวของหลอดลม และถุงลม ทำให้เกิดการไอ หอบหืด พบมากในผู้สูบบุหรี่เป็นสาเหตุ ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบ และถุงลมโป่งพองถึงร้อยละ 70 และพบว่า ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 30 เท่า
4. โรคระบบทางเดินอาหาร สารเคมีในบุหรี่จะเป็นสาเหตุ ทำให้กรดเพิ่มมากขึ้นในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดการระคายเคือง การอักเสบของเยื่อกระเพาะอาหาร พบว่า ผู้สูบบุหรี่จะตายด้วยโรคแผลในกระเพาะอาหารถึง 3 เท่า
5. ผลต่อระบบสืบพันธุ์ ในหญิงที่สูบบุหรี่จัดจะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ ในผู้ชายพบว่ามี การตีตันของเม็ดเลือดแดง ที่ไปเลี้ยงอวัยวะบางส่วนทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

* 2.1.4 ปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่

พัฒน์ สุจางค์ (2529 : 53 - 54) ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไว้ดังนี้

ปัญหาทางเศรษฐกิจ

1. เสียเศรษฐกิจของครอบครัว ในการสูบบุหรี่และใช้รับแขก
2. เสียเศรษฐกิจของประเทศในการที่จะต้องสั่งใบยาสูบ และส่วนประกอบในการผลิตบุหรี่จากต่างประเทศ

3. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษา ผู้ป่วยจากพิษของการสูบบุหรี่
4. เสียเวลาในการทำงาน

ปัญหาทางสังคม

1. เสียบุคลิกภาพ
2. ทำให้บ้านเมืองสกปรก และติดนิสัยมั่งง่าย อาจทำให้เกิด

เพลิงไหม้ได้

3. เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีต่อผู้พบเห็น
4. เป็นสาเหตุให้นำไปสู่การติดยาเสพติดที่ร้ายแรงอื่น ๆ เช่น ผีน

มอร์ฟีน เฮโรอีน เป็นต้น

ปัญหาการฟื้นฟูจิตใจ

1. ปฏิเสธยาก เพราะการสูบบุหรี่เป็นที่ยอมรับของสังคม จึงไม่มี

ผู้ใดตั้งใจเลิกอย่างจริงจัง

2. ผู้สูบบุหรี่ยังไม่มีความตั้งใจที่แท้จริงจะเลิก เพราะยังขาดการ

จูงใจ

3. การสูบบุหรี่เป็นเจตคติของผู้สูบบุหรี่ที่ถือว่าเป็นสิทธิส่วนตัวของ

ผู้สูบเอง

วิทย์ เทียงบุรณธรรม (2531 : 151) กล่าวถึง ผลกระทบจากการสูบบุหรี่ต่อคนข้างเคียงดังต่อไปนี้

ผลกระทบต่อคนข้างเคียง

1. ควันบุหรืกับผูไม่สูบบุหรืในห้องที่ถ่ายเทอากาศไม่สะดวก
- การสูบบุหรืทุก 20 มวน จะทำให้ผูไม่สูบบุหรืได้รับควันบุหรืเท่ากับสูบเอง 1 มวน
2. แม่ตั้งครรภ์กับพ่อสูบบุหรื พ่อที่สูบบุหรืระหว่างแม่ตั้งครรภ์
- ลูกเกิดมาจะมีน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเด็กปกติ และโดยเฉลี่ยจะคลอดก่อนกำหนดประมาณ ร้อยละ 50

3. ผูหญิงแต่งงานกับผูชายสูบบุหรื ผูหญิงที่ไมสูบบุหรืแต่งงานกับ
- ผูชายที่สูบบุหรืเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากกว่า โดยเฉลี่ยเสียชีวิตเร็วขึ้นถึง 4 ปี

4. เด็กกับครอบครัวที่สูบบุหรื เด็ก ๆ ที่อยู่ในครอบครัวที่สูบบุหรื
- จะเป็นหวัดง่ายกว่าปกติ ไอบ่อย และอาจทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบ และปอดบวมได้

5. การหายใจเอาควันบุหรี่ที่คนอื่นสูบเข้าไปก็จะทำให้กระแสเลือดของผู้ไม่สูบบุหรี่มีนิโคติน ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ และสารอื่น ๆ มากขึ้นกว่าปกติ ๕

2.1.5 สาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2522 : 10 - 12) ได้วิเคราะห์ประเด็นของการสูบบุหรี่ว่า อาจเป็นปัจจัยเดียวหรือหลาย ๆ ปัจจัยก็ได้ที่เกิดขึ้นในคนคนนั้น แล้วส่งผลให้คนนั้นสูบบุหรี่ซึ่งสรุปปัจจัยต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การเอาแบบอย่างตามกลุ่ม ในเด็กนักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่น มักจะใช้กลุ่มอ้างอิงถึงเสมอในแง่ความคิด ความรู้สึก การกระทำ ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และต้องการการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งเขาทำนองที่ว่า เข้าเมืองตาหลวต้องหลวตาตาม เมื่อกลุ่มที่ตนเองใช้เป็นกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) สูบบุหรี่ บุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มนั้นก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามด้วย

2. การอยากลองทำ นักเรียนวัยรุ่นกำลังมีความกระตือรือร้นที่อยากรู้อยากลอง อยากมีประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการสูบบุหรี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เขายากลอง ซึ่งไม่ใช่สิ่งแปลกประหลาดแต่อย่างใด ถ้าการทําคั้งแรกได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ยังมีแนวโน้มที่จะสูบต่อไปเพิ่มมากขึ้น

3. การเอาแบบอย่างตามบุคคลอื่น ในสังคมทุกสังคมจะมีบุคคลแทบทุกประเภทที่สูบบุหรี่ เด็กนักเรียนจะเห็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ ดาราภาพยนตร์ หรือแม้แต่แพทย์ที่สูบบุหรี่ ดังนั้นเด็กนักเรียนก็เอาตามอย่างบ้างโดยการลองสูบบุหรี่ดู

4. กิจกรรมสังคม ถ้าจะกล่าวว่าการสูบบุหรี่เป็นกิจกรรมหนึ่งของสังคมก็คงไม่ผิด เมื่อมีการรวมกลุ่มทางสังคม นอกจากจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกันแล้ว การดื่มเครื่องดื่ม และการสูบบุหรี่มักจะตามมาเสมอ บุหรี่มีไว้ต้อนรับแขกในงานสังคม เช่นเดียวกับพวกเครื่องดื่มทั้งที่มีและไม่มีแอลกอฮอล์

5. ธรรมเนียมในชุมชนบางแห่ง เช่น ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมทั้งบางส่วนอื่น ๆ ของประเทศไทย ซึ่งในสมัยโบราณจะเห็นได้ชัดว่า มีการจัดหมากพลู บุหรี่ ต้อนรับแขก เมื่อแขกไปเยี่ยมก็ต้องมีการสูบบุหรี่ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าไม่มีจิตใจเป็นมิตร การใช้บุหรืต้อนรับกลายเป็นการแสดงถึงน้ำใจไมตรีที่มีต่อกัน

6. ความต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิเตียน เด็กนักเรียน โดยเฉพาะวัยรุ่นเริ่มแสดงความเป็นผู้ชายให้สังคมได้รู้จัก ถ้าคนไหนสูบบุหรี่ไม่เป็นจะถูกตำหนิหรือพูดจากถากถางด้วยคำว่า เด็กทารก ตัวเมีย ซึ่งแสดงว่าคนนั้นไม่มีลักษณะเป็นชาย เป็นการสร้างความคิดที่ผิด ๆ ที่ว่าผู้ชายต้องสูบบุหรี่

7. กลไกของการปรับตัว (Mental Mechanism) บุคคลเป็นจำนวนมากใช้การสูบบุหรี่เป็นทางออกของความตึงเครียดทางอารมณ์ เมื่อเกิดความกลัดกลุ้มใจก็หันไปสูบบุหรี่ โดยหวังว่าการสูบบุหรี่จะช่วยระงับอาการเหล่านั้น

8. การมีบุหรี่ป้ายจำหน่ายโดยทั่วไป และการโฆษณาทางสื่อมวลชน เพราะความสะดวกในการหาซื้อที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง และการหาซื้อบุหรี่ได้ง่ายจึงมีส่วนทำให้คนสูบบุหรี่มากขึ้น ถ้าการจำหน่ายบุหรี่ป้ายมีเฉพาะที่และหาซื้อยากแล้ว การสูบบุหรี่ก็ควรจะลดเป็นจำนวนมาก ประกอบด้วยการโฆษณาทางสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ ล้วนมีผลทำให้คนสูบบุหรี่

2.1.6 การป้องกันการสูบบุหรี่และวิธีเลิกสูบบุหรี่

การป้องกันการสูบบุหรี่ คือ การให้ความรู้และข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับพิษภัยและอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของเยาวชน และประชาชนที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ซึ่งมีอันตรายเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูง ได้ตระหนักถึงพิษของการสูบบุหรี่ ไม่ริเริ่มการสูบบุหรี่ลดและเลิกการสูบบุหรี่ รวมทั้งป้องกันไม่ให้ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ได้รับพิษภัยจากควันบุหรี่ด้วย

นอกจากนี้ ยังมีจุดประสงค์ที่จะสร้างภาวะแวดล้อมให้มีอากาศที่บริสุทธิ์ปราศจากควันพิษของบุหรี่ โดยการป้องกันด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. การเผยแพร่ข่าวสารแก่ประชาชนในกลุ่มต่าง ๆ เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยทางสื่อสารมวลชนทุกแห่ง ได้แก่ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ

2. การให้การศึกษา ควรให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและอันตรายของบุหรี่ตั้งแต่เริ่มต้นศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน เพราะอันตรายของบุหรี่ จะได้รับทั้งผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งอยู่ในรูปลักษณะของควันที่พ่นออกมา ดังนั้นเด็ก ๆ ทุกคนควรจะต้องรู้ว่าอากาศที่มีควันบุหรี่ เป็นอากาศที่เป็นพิษ โดยวิธีการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไว้ในหลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

การป้องกันการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา มีวิธีดำเนินการอย่างถูกต้องตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้ (จิราภรณ์ สุทธิสานนท์. 2529 : 38)

งานส่วนที่ 1 หมายถึง การให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ และควรรู้แก่นักเรียน นักศึกษาเพื่อช่วยให้เข้าใจและมีเจตคติที่ถูกต้อง มีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกทางเดินที่ถูกต้องจากการไม่สูบบุหรี่

งานส่วนที่ 2 หมายถึง การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม และมีบริการให้สนองความต้องการทางจิตวิทยา จัดปัญหาความเครียด จัดสิ่งจูงใจไปในทางที่ผิด

งานส่วนที่ 3 หมายถึง มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อช่วยให้นักเรียน นักศึกษาได้เห็นถึงความสามารถและคุณค่าของตน ยอมรับความสามารถของบุคคลอื่น รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจได้ถูกต้องและเหมาะสม

3. การจัดกิจกรรมทางเลือกสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนใช้บุหรี่เพื่อแก้ปัญหาเพราะบุคคลไม่มีทางเลือก ดังนั้นจึงควรจัดหาทางเลือกที่เน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้บุคคลได้รอดพ้นจากปัญหาการสูบบุหรี่ได้ ทางเลือกดังกล่าวได้แก่ การให้คำปรึกษา การกีฬา การออกกำลังกาย และสันทนาการ มาตราการที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและประหยัดที่สุด คือ กีฬา และการออกกำลังกาย เพราะช่วยให้เกิดความสุขสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้กีฬายังช่วยทำให้เกิดมิตรภาพที่ดี มีเพื่อนพูดคุยให้คำปรึกษาหารือได้จะทำให้ได้รู้สึกอบอุ่นมั่นใจในตัวเอง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง (ธีระ ลิมศิลา, 2525 : 26 - 28)

วิธีเลิกสูบบุหรี่

กองป้องกันยาเสพติดสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด สภานายกรัฐมนตรี (2528 : 14 - 15) ได้เสนอวิธีการเลิกสูบบุหรี่ไว้ดังนี้

1. การบังคับใจตัวเอง คือ พยายามดับความอยาก ซึ่งต้องอดทนสูง ในระยะแรกให้คิดเสียว่า เป็นกิเลสทำให้สบายใจได้ชั่วคราว ถ้าหยุดสูบก็น่าหงุดหงิด เกิดความอยากขึ้นมาใหม่ ไม่ได้ช่วยให้ใจสบายขึ้นอย่างแท้จริง ฉะนั้นการบังคับใจตนเองให้สูงกว่ากิเลส (บุหรี่) จึงเป็นวิธีที่ช่วยให้เราอดบุหรี่ได้ และมีความสุขสบายใจอย่างแท้จริง

2. กลัวตาย ทุกครั้งที่คิดจะสูบบุหรี่ พึงระลึกเสมอว่า การสูบบุหรี่ที่คิดว่าโก้เก๋นั้นเมื่ออันตรายต่อร่างกายเพียงไร ท่านอาจจะทราบหรือไม่ทราบว่า

2.1 บุหรี่ทำให้อายุสั้นกว่าคนปกติ 10 ปี หรือทุก ๆ มวนที่สูบจะทำให้ตายเร็วขึ้น 6 นาที บุหรี่จึงเป็นสิ่งที่เผาผลาญชีวิตคนไปวันละเล็กน้อย

2.2 บุหรี่ทำให้การทำงานของร่างกายเสื่อมเสีย เช่น มือสั่น เสียงแหบ ไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะ หลอดเลือดแข็ง และเป็นโรคที่ทำให้เสียชีวิตมากที่สุด คือ มะเร็งปอด

3. เสียหายทรัพย์สิน ก่อนจะสูบบุหรี่ควรจะต้องตระหนักว่า การสูบบุหรี่แต่ละมวนก็เท่ากับเป็นการเผาเงินในกระเป๋าของท่าน อย่างไม่ได้ประโยชน์อะไรตอบแทนเลย ลองคำนวณดูว่า เราต้องจ่ายค่าบุหรี่ คิดเป็นปีเท่าไร เพียงแต่เลิกสูบบุหรี่ได้ เอาเงินมาใช้จ่ายสิ่งจำเป็นของตนเองหรือครอบครัว ก็จะมีความสุข ตนเองก็จะมีสุขภาพดี

ธีระ ลิ้มศิลา (2525 : 8) ได้เสนอวิธีการเลิกสูบบุหรี่ไว้ดังนี้

1. สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ กำลังใจหรือความตั้งใจของตัวเอง ดังเช่น ประธานาธิบดีเดอโกลแห่งประเทศฝรั่งเศส ได้ประกาศต่อทุกคนในเช้าวันหนึ่งเมื่อท่านเดินเข้าไปในที่ทำงานว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะเลิกสูบบุหรี่ พวกท่านจะไม่เห็นข้าพเจ้าสูบบุหรี่อีก ปรากฏว่าท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

2. นักสูบบุหรี่ผู้หนึ่งพยายามทำความเข้าใจกับตัวเองเมื่ออยากสูบบุหรี่ โดยเอาบุหรี่ไปเก็บไว้นอกบ้าน เมื่อนึกอยากสูบบุหรี่ต้องเดินผ่านความหนาวออกไปหยิบมาเป็นการทรมานตัวเอง เมื่อทรมานตนเองเช่นนี้บ่อยเข้าก็สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ นอกจากนี้มีคนไทยคนหนึ่งสูบบุหรี่วันละ 2 ของ พอตตอนกลางคืนมีบุหรี่เหลือจากการสูดตอนกลางวันเท่าใด เขาเอาออกจากซองแล้วเหยียดไปรอบ ๆ ห้องถ้าต้องการสูดอีกจะต้องคลานไปหยิบบุหรี่เขาพยายามลดการสูบบุหรี่ โดยใช้วิธีนี้เป็นเวลาหลายเดือนในที่สุดก็สำเร็จ ๆ ได้

3. วิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง คือ พยายามทำโทษตัวเองโดยสูบบุหรี่อย่างหนักวันละ 2 - 3 ของ วันรุ่งขึ้นจะเจ็บคอ ไอเสียงแหบ ไม่สบาย ปฏิบัติซ้ำ 2 - 3 วัน จะทรมานมากซ้ำอย่างนี้ 3 - 4 ครั้ง ในที่สุดก็เลิกได้

แผนกสุขภาพศึกษา (โรงพยาบาลมิชชั่น. 2531 : 15 - 18) ได้เสนอแผนการเลิกสูบบุหรี่โดยเรียกแผนการนี้ว่า แผนการ 5 วัน เพื่องดสูบบุหรี่ โดยใช้หลักความจริง 2 ประการ ๆ คือ ร่างกายท่านติดสารนิโคติน ซึ่งมีอยู่ในควันบุหรี่ ประการที่สอง เนื่องจากการกระทำซ้ำซากจนติดนิสัย บุหรี่จึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยเสมอ คือ บุคคลสามารถติดบุหรี่ได้ ทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น แผนการ 5 วัน เพื่องดบุหรี่ ต้องช่วยผู้ที่สูบบุหรี่ โรงพยาบาลมิชชั่นยืนยันว่า นักสูบบุหรี่ต้องใช้เวลา 5 วัน ในการที่ขจัด

ความอยากสูบบุหรี่ให้หมดไป โครงการเลิกสูบบุหรี่ใน 5 วัน คิดค้นขึ้นโดย แมคฟาร์แลนด์ (Macfarland) และแดนเบิร์ก (Danberg) ประเทศสหรัฐอเมริกา และแผนการเลิกสูบบุหรี่ใน 5 วัน (The Five - Dan Plan to Stop Smoking) นี้จัดทำโดยฝ่ายสุขภาพ โรงพยาบาลฮินส์เดล (Hinsdale) ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งประสบผลสำเร็จจากการจัดแผนการดังกล่าว

การเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่เรื่องยาก

การเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่เรื่องยากเลย ถ้าท่านตัดสินใจ และปักใจแน่วแน่ว่าจะเลิกโดยเด็ดขาด ก่อนอื่นเพื่อที่ไม่ให้การตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ต้องล้มเลิกลงกลางคัน ท่านควรจะ

1. เขียนบันทึกเหตุผลที่เลิกสูบบุหรี่หรือแรงจูงใจที่ชักชวนให้เลิกไว้เตือนใจตัวเองโดยอาจจะพกติดตัวไว้ตลอดเวลาก็ได้

2. ประกาศหรือบอกเล่าแก่ภรรยาหรือสามี ญาติสนิทมิตรสหายถึงการตัดสินใจดังกล่าว เพราะคนเหล่านั้นจะเป็นกำลังใจที่สำคัญในการสนับสนุนท่านให้เลิกสูบบุหรี่

3. ต้องมีขั้นตอนหรือแผนการในการเลิกสูบบุหรี่

ขั้นตอนหรือแผนการดังกล่าว อาจจะเริ่มจาก

1. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ โดยใช้วันสำคัญหรือวันที่มีความหมายสำหรับตัวท่าน เช่น วันเกิดลูก วันแต่งงาน เป็นต้น

2. ตัดสินใจทิ้งบุหรี่ทั้งหมดที่ท่านมีอยู่รวมทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการสูบบุหรี่ เช่น ไฟแช็ก เพื่อที่ท่านจะได้ไม่ต้องนึกถึงมันอีก

3. เปลี่ยนจากการดื่มน้ำชา กาแฟ มาเป็นดื่มนมหรือน้ำผลไม้แทน

4. พึงระลึกอยู่เสมอว่า "งดสูบบุหรี่ได้ 5 นาที คือ นิมิตหมายที่ดีของการเลิกสูบบุหรี่"

หากรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ ควรปฏิบัติดังนี้

1. อาบน้ำทันที

2. หายใจเข้า-ออกลึก ๆ 10 เที้ยว และกลืนไอน้ำนาน ๆ

3. ทำให้สบายไม่เครียด
4. อย่าอ่อนไหว คิดว่าสับเพียงนิดหน่อยหรือนาน ๆ ครั้งไม่เป็นไร
5. กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะครบถ้วน
6. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ หรืออาหารรสจัด
7. ไม่นั่งเล่นต่อหลังจากกินอาหารเสร็จ เพราะอาจจะเกิด

อยากสับบุรีได้

ช่วยกันให้กำลังใจผู้จะเลิกสับบุรี

ในวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี ซึ่งเป็นวันงดสับบุรีโลก ผู้สับบุรีหลายคนถือเป็นวันดีเคยในการเลิกสับบุรี หลายคนทำได้สำเร็จ แต่หลาย ๆ คนก็หันกลับไปสู่อีก เพราะยังหักห้ามใจไม่ได้

ผลการวิจัยในต่างประเทศ พบว่า กว่าร้อยละ 80 ของผู้สับบุรีที่สามารถเลิกสับบุรีได้นั้น ล้วนเป็นผู้ที่เลิกสับบุรีได้ด้วยตนเองทั้งสิ้น แต่ถึงกระนั้น สิ่งที่คุณกำลังจะเลิกสับบุรีทุกคนต้องการคือ แรงสนับสนุนที่สร้างสรรค์จากคนรอบข้าง แต่จากงานวิจัยในสหรัฐอเมริกาชิ้นหนึ่งกลับพบว่า นอกจากผู้สับบุรีจะไม่ได้รับการสนับสนุนที่สร้างสรรค์จากคนรอบข้างเท่าใดแล้ว ยังไม่ได้รับการดูแล ชู และการถากถางอีกด้วย

ในความเป็นจริงแล้ว ผู้ไม่สับบุรีจะมีบทบาทสำคัญมากในการทำให้เพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่สับบุรีอยู่ลดหรือเลิกสับบุรีได้ นั่นคือ คนไม่สับบุรีจะต้องกระตุ้นให้ผู้สับบุรีรู้ว่า ผู้สับบุรีสามารถเลิกสับบุรีได้ด้วยการสนับสนุน และให้กำลังใจ และที่สำคัญต้องพยายามที่จะไม่ให้คนสับบุรีรู้สึกตัวเองผิดหรือเกิดความอาย จนทำให้เขาเกิดความท้อในตัวเอง ซึ่งจะทำให้เขาหันไปหิบบุรีขึ้นมาสูบนแทนที่จะเลิก

เคล็ดลับสำหรับการให้กำลังใจกับผู้ที่กำลังเลิกสับบุรีก็คือ

1. ไม่ดูต่ำหรือจู้จี้กับผู้ที่กำลังจะเลิกสับบุรี ว่าจะต้องทำอย่างนั้น
อย่างนี้ เพราะการจะเลิกสับบุรีได้สำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เลิกสับบุรีเอง
2. ควรกระตุ้นให้เขาลองใช้วิธีของตัวเองที่เขาคิดว่าดีที่สุด ที่จะ
ใช้ลดหรือเลิกสับบุรีจะดีกว่า

3. แยกคนสับบุรีออกจากการสับบุรี เพื่อที่จะให้คนสับบุรีรู้ว่า
คุณยังคงรักและห่วงใยเขาไม่ว่าเขาจะสับบุรีหรือไม่สับก็ตาม การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้เขามีความกล้าที่จะเผชิญความยากลำบากที่อยู่เบื้องหน้ามากยิ่งขึ้น

4. เป็นการดีที่จะบอกให้เพื่อนที่สูบบุหรี่ งดสูบบุหรี่เมื่ออยู่กับคุณหรือเวลาอยู่ในบ้าน อยู่ในรถ แต่คุณควรจะบอกด้วยท่าทีสุภาพและเป็นกลาง ไม่ใช่ด้วยท่าทางที่ข่มขู่หรือในลักษณะถือไพ่เหนือกว่า

จากเคล็ดลับดังกล่าว เชื่อว่าผู้สูบบุหรี่จะสามารถมีกำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับตัวผู้สูบบุหรี่เองด้วยว่าจะมีความมุ่งมั่นขนาดไหน

2.1.7 ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่

ผลดีของการงดสูบบุหรี่ มีทั้งผลทางตรงและผลทางอ้อม สรุปได้ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ ผลดีของการงดสูบบุหรี่ จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่เอง และลดโอกาสเสี่ยงที่เป็นโรคอันเกิดจากการได้รับควันบุหรี่ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ จะทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง และลดสาเหตุรำคาญอันเนื่องมาจากควันบุหรี่ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การงดสูบบุหรี่จะทำให้อาการของโรค และการดูแลรักษาโรคดีขึ้น

2. ด้านเศรษฐกิจ จะเป็นผลดีต่อเศรษฐกิจของตนเอง และช่วยประหยัดเศรษฐกิจของประเทศในการที่จะนำงบประมาณมาใช้ในเรื่องการส่งเสริม ป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ เนื่องจากความเจ็บป่วย ความพิการ และความตายของผู้ป่วยที่มีสาเหตุมาจากบุหรี่ นอกจากนั้นยังช่วยลดเวลาที่สูญเสียไปหรือทำงานไม่ได้เต็มที่ในขณะที่สูบบุหรี่ หรือป่วยจากโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

3. ด้านสังคม ปัจจุบันสังคมไม่ยอมรับการสูบบุหรี่มากขึ้น เนื่องจากทราบถึงอันตรายของบุหรี่ และจะรู้สึกรังเกียจผู้ที่สูบบุหรี่ ดังนั้นเมื่อเลิกบุหรี่ได้ จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งยังเป็นการเคารพสิทธิของผู้อื่นในการได้รับอากาศบริสุทธิ์ และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนในการที่จะเข้าสังคม โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

4. ด้านสภาพแวดล้อม การงดสูบบุหรี่ทำให้บ้านเมืองสะอาด เนื่องจากปลอดควันบุหรี่โดยเฉพาะสถานที่แออัด นอกจากนั้นยังลดการเกิดอุบัติเหตุ และอันตรายจากไฟไหม้ได้อีกด้วย (กาโลหิพย์ ระน้อย, 2536 : 24)

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุหรี

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

อีเวนแซน (Evansand. 1979 : 26) ได้ศึกษานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 3,000 คน พบว่า แรงผลักดันของกลุ่ม และสถานภาพของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กติดบุหรี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาระยะยาวของโรงเรียนในประเทศแคนาดา ได้พบว่า อิทธิพลของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญในการริเริ่มสูบบุหรีของกลุ่มนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษา

อีแวน (Evan. 1978 : 12 - 135) ได้ทำการศึกษาเป็นระยะเวลา 3 ปี ในกลุ่มนักเรียนระดับ Junior High School พบว่า การติดบุหรีของนักเรียนมาจากบุคคลใกล้ชิด สื่อมวลชน และการสูบบุหรีของบิดา มารดา และยังพบต่อไปอีกว่า อิทธิพลทางจิตวิทยาสังคม มีผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นตัดสินใจสูบบุหรี ได้แก่ บทบาททางครอบครัว และแรงผลักดันจากกลุ่ม

รอว์โบน และคนอื่น ๆ (Rawbone and others. 1978 : 53 - 58) ได้ทำการศึกษาการสูบบุหรีของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา ณ เมืองโยนส์ไอร์แลนด์ นอกกรุงลอนดอน โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับนิสัยการสูบบุหรี อาการแสดงทางระบบหายใจ และทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยในกลุ่มนักเรียน จำนวน 10,498 คน จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่สูบบุหรีเป็นประจำมีอัตราการเกิดโรคระบบหายใจ การมีเสมหะ เวลาที่มีอากาศเย็น และอาการหายใจขัด ในกลุ่มนักเรียนที่สูบบุหรีเป็นประจำสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่สูบบุหรี และยังพบว่า นักเรียนที่สูบบุหรีได้ตระหนักถึงอันตรายที่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด แต่ไม่ค่อยตระหนักถึงอันตรายอย่างอื่นที่มีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนที่มีอายุน้อย

เฮิร์ด (Hurd. 1981 : 10 - 19) ได้ศึกษาพบว่า การสูบบุหรีของบุคคลในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่ชายหรือพี่สาว เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรีของกลุ่มนักเรียนและกลุ่มวัยรุ่น

ครอนท์ และคนอื่น ๆ (กาโลทิพย์ ระน้อย. 2536 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Krohn and others. 1983 : 337 - 349) ได้ศึกษาถึงทัศนคติความผูกพันทางสังคมและการสูบบุหรีในวัยรุ่น พบว่า การสูบบุหรีในวัยรุ่นส่วนใหญ่มาจากความผูกพัน

กับเพื่อนที่สูบบุหรี่มากกว่าการผูกพันกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่และยังได้ศึกษาความพึงพอใจในสังคม การเอาแบบอย่างเพื่อนและการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น พบว่า เมื่อนักเรียนมีความไม่พึงพอใจต่อสังคม ทั้งในครอบครัว โรงเรียน นอกจากเป็นต้นเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นแล้วยังหันไปมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่สูบบุหรี่ด้วย

เคอร์รี่ และคนอื่น ๆ (Curry and others. 1991 : 318 - 240)

ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ในโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง จากการสุ่มตัวอย่าง 1,217 คน พบว่า กลุ่มที่ใช้แรงจูงใจภายนอก คือ การให้เงินรางวัล จะสนใจข้อมูลข่าวสาร และข้อปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่น้อยกว่ากลุ่มใช้แรงจูงใจภายใน คือ การบังคับใจตนเองซึ่งเป็นแรงขับให้สนใจข้อมูล ข่าวสาร และวิธีการปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ขึ้นด้วย ในระยะติดตามผล 3 - 12 เดือน พบว่า กลุ่มที่ใช้แรงจูงใจภายใน สามารถบังคับตนเองได้ดีกว่า และมีอัตราการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของกลุ่มที่ใช้แรงจูงใจภายนอก

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ธมรฤทธิ์ บุตรแสนคม (2525 : 39) ได้ศึกษาถึงผลของการจัดโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ ให้กับนักเรียนวิทยาลัยพลศึกษา มหาสารคาม พบว่า นักศึกษาพลศึกษาที่สูบบุหรี่ในระยะที่กำลังศึกษาอยู่นั้นส่วนใหญ่มากจากครอบครัวที่สูบบุหรี่ คือ พ่อ พี่ชาย และน้องชาย สูบบุหรี่

สมชัย ชื่นตา (2528 : 68) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรม และปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย ระดับต่ำกว่าอุดมศึกษาในจังหวัดขอนแก่น พบว่า อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ของกลุ่มที่สูบบุหรี่ ส่วนใหญ่เริ่มสูบเมื่ออายุ 16 ปี รองลงมาประมาณ 17 ปี และ 15 ปี ตามลำดับ จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุน้อยกับการสูบบุหรี่ เมื่ออายุมากขึ้นจะมีโอกาสสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น ส่วนทางด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ค่อนข้างสูง กล่าวคือ กลุ่มที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะมีนิสัยการสูบบุหรี่เป็นประจำ ส่วนกลุ่มที่เคยสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะสูบเป็นบางครั้งโอกาส

วันเพ็ญ ทาราศรี (2533 : ก - ข) ได้ศึกษาประสิทธิภาพการให้คำปรึกษารายกลุ่มต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมปลาย จังหวัดขอนแก่น จำนวน 83 คน พบว่า การให้คำปรึกษารายกลุ่ม และการจัดสัปดาห์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถทำให้แก่นักเรียนงดสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 39

จินตนา สิงห์สูง (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสระบุรี โดยจัดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 80 คน พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับข้อเสนอแนะวิธีการงดสูบบุหรี่ และได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มสามารถงดสูบบุหรี่ได้มากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดเอกสารข้อเสนอแนะวิธีการงดสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียว

กาโลรัตน์ เป็นสุขจิต (2534 : ก - ข) ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของโครงการค่ายเยาวชน และการเสริมแรงเพื่อการงดสูบบุหรี่ในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 48 คน พบว่า การจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยการอยู่ค่ายพักแรม การเสริมแรงโดยอิทธิพลกลุ่มเพื่อน และการร่วมกันจัดนิทรรศการมีผลทำให้นักเรียนงดสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 57.2

จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข (2537 : 50) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางปะกอกวิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการให้ข้อเสนอแนะ สามารถนำมาใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนได้ และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถนำมาใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

อิศรินทร์ ปัญญาฉิมวงษ์ (2537 : 57) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้มีความประพฤติด้านงานคุมประพฤติ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม สามารถนำมาใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้มีความประพฤติดได้

สรุปจากงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ พบว่า สาเหตุการสูบบุหรี่มักเกิดจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด และพฤติกรรมการสูบบุหรี่สามารถที่จะลดลงได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ถ้าหากตัวผู้สูบบุหรี่มีความตั้งใจที่จะลดการสูบบุหรี่อย่างแท้จริง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 จำนวน 120 คน และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 120 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่มาตรวจ และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

3. นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงไปหาต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้นักเรียนจำนวน 30 คน

4. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนในข้อ 3 เฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่
5. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้มาจากข้อ 4 เพื่อถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่า นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 21 คน ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายมา 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง โดยวิธีการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้วิธีการควบคุมตนเอง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
3. โปรแกรมการควบคุมตนเอง
4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - 1.2 สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบทดสอบประเมินหาสาเหตุทางจิตวิทยาที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่สูบบุหรี่ แบบสอบถามนี้สถาบันสาธารณสุขแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ออกแบบจัดทำขึ้น และดัดแปลงจากแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข (2537 : 59 - 69) แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นการสร้างสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ สถานการณ์ที่บ้าน และสถานการณ์ที่โรงเรียน พร้อมทั้งมีตัวเลือก 3 ตัวเลือก
 - 1.3 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.พ่วงพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อ เสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจากข้อ 1.3 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนวรางษัธดาภิเษก จำนวน 100 คน แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้ t-test แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยซึ่งได้แบบสอบถามทั้งสิ้น 52 ข้อ ผู้วิจัยคัดเลือกใช้จริง จำนวน 30 ข้อ โดยเลือกแบบสอบถามที่มีค่า t ระหว่าง 3.46 - 8.99

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92

ตัวอย่างแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์ซึ่งเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป เมื่อนักเรียนอ่านแล้วให้นักเรียนพิจารณาเลือกตอบให้ตรงกับความจริงของนักเรียนมากที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด และไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักเรียน จึงขอให้นักเรียนพิจารณาแสดงความคิดเห็นที่แท้จริงของตนออกมา โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. และ ค. เพียงตัวอักษรเดียวในแต่ละข้อ

ก. ที่บ้าน

1. ระหว่างเข้าห้องน้ำ

(1) นายสมชายเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขาจะแอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำในตอนเช้าทุกวัน โดยไม่ให้พ่อแม่เห็นเพราะพ่อแม่ห้ามไม่ให้เข้าสูบบุหรี่ ถ้าเห็นจะทำโทษ แต่เขารู้สึกว่าถ้าสูบบุหรี่แล้วทำให้สดชื่น ปลอดโปร่ง

ถ้านักเรียนเป็นนายสมชาย นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้งในระหว่างเข้าห้องน้ำ
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้งในระหว่างเข้าห้องน้ำ
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

2. หลังรับประทานอาหาร

(1) ที่บ้านของนายจิรเดช หลังรับประทานอาหารเย็นพร้อมพ่อ-แม่-ลูก นายจิรเดชรู้สึกเปรี้ยวปาก เพราะอยากสูบบุหรี่ เขาเดินไปมาอย่างครุ่นคิด ไม่กล้าสูบบุหรี่ เพราะกลัว พ่อ-แม่ดู

ถ้านักเรียนเป็นนายจิรเดช นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง หลังรับประทานอาหารเย็น
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง หลังรับประทานอาหารเย็น
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

ข. ที่โรงเรียน

1. เวลาพักกลางวัน

(1) เวลาพักกลางวัน หลังรับประทานอาหารเป็นเวลาที่น่าายเอกพจน์มีความสุขที่สุด เพราะมีเวลาพักผ่อน เขาจะหาที่เงียบ ๆ ลับตาคนเพื่อจะแอบนั่งสูบบุหรี่

ถ้านักเรียนเป็นนายเอกพจน์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง เวลาพักกลางวัน
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เวลาพักกลางวัน
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

2. ก่อนเข้าห้องเรียน

(1) นายองอาจมาโรงเรียนสาย เขากลับถูกทำโทษจึงเข้าไปแอบอยู่ในห้องน้ำเพื่อรอเวลาเข้าเรียนในวิชาชั่วโมงต่อไป เขารู้สึกอึดอัดคับข้องใจ จึงหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ

ถ้านักเรียนเป็นนายองอาจ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง ก่อนเข้าห้องเรียน
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง ก่อนเข้าห้องเรียน
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

เมื่อเกิดปัญหาในสถานการณ์ทั้งที่บ้านหรือที่โรงเรียนให้คะแนนดังนี้

ถ้านักเรียนแก้ปัญหาโดยใช้วิธีสุบบุหรีทุกครั้ง ให้ 3 คะแนน

ถ้านักเรียนแก้ปัญหาโดยใช้วิธีสุบเป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ถ้านักเรียนแก้ปัญหาโดยไม่สุบบุหรีเลย ให้ 1 คะแนน

2. แบบรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรี

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรี

2.2 ผู้วิจัย สร้างแบบรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรี แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ชุมติ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยดูความสอดคล้องกับ นิยามศัพท์เฉพาะหลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบรายงานดังกล่าวมาปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะ ของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรี ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพินิจสังวรภัทรประชาอุทิศ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้จริง

2.4 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรีที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุง แก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรี

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการสุบบุหรีของนักเรียนตามความเป็นจริง เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อการให้การช่วยเหลือต่อไป โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ให้ตรงกับช่วงเวลา ที่พฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น แล้วให้นักเรียนระบุจำนวนบุหรี ที่นักเรียนสูบในแต่ละวันลงใน ตาราง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน

คำชี้แจง ขอบให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการให้การช่วยเหลือต่อไป โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับช่วงเวลาที่พฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น แล้วให้นักเรียนระบุจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวันลงในตารางรายละเอียดต่อไปนี้

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....ห้อง.....สัปดาห์ที่.....

วัน	พฤติกรรมการสูบบุหรี่										จำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่		จำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน	
	ก่อนเข้าห้องน้ำ	ระหว่างเข้าห้องน้ำ	หลังรับประทานอาหาร	ขณะดูโทรทัศน์	เมื่ออยู่คนเดียว	เมื่อไม่สบายใจ	เมื่ออยู่กับเพื่อน	เมื่ออยู่คนเดียว	เมื่อทะเลาะกับเพื่อน	เมื่ออยู่คนเดียว	ต้องการเลิกสูบบุหรี่	ที่บ้าน	ที่โรงเรียน	นอกเวลา
จันทร์														
อังคาร														
พุธ														
พฤหัสบดี														
ศุกร์														
เสาร์														
อาทิตย์														

3. โปรแกรมการควบคุมตนเอง

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

3.2 สร้างโปรแกรมการควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.3 นำโปรแกรมการควบคุมตนเองที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

3.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสงฆวรภัทร์ประชาอุทิศ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการควบคุมตนเอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.00 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข

4.2 สร้างโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

4.3 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของรายละเอียดระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

4.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสงฆวรภัทร์ประชาอุทิศ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

4.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขในกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 14.30 - 15.10 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) (พ่วงพรม เกิดพิทักษ์, 2536 : 161 - 164) โดยแบ่งการทดลองตามลำดับต่อไปนี้

1. ก่อนการทดลองผู้วิจัย ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และให้นักเรียน บันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ตามแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 กลุ่ม โดยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง กับกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้โปรแกรม การใช้สัญญาเงื่อนไขกับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 7 สิงหาคม 2540 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 14.20 - 15.10 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2540 ถึง วันที่ 10 สิงหาคม 2540 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

วิธีดำเนินการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลองหรือระยะเส้นฐาน ผู้วิจัยหาเส้นฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทุกวัน โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1 - 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 28 มิถุนายน 2540 ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 29 มิถุนายน 2540 แล้วนำพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และเก็บคะแนนที่นักเรียนตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

(Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

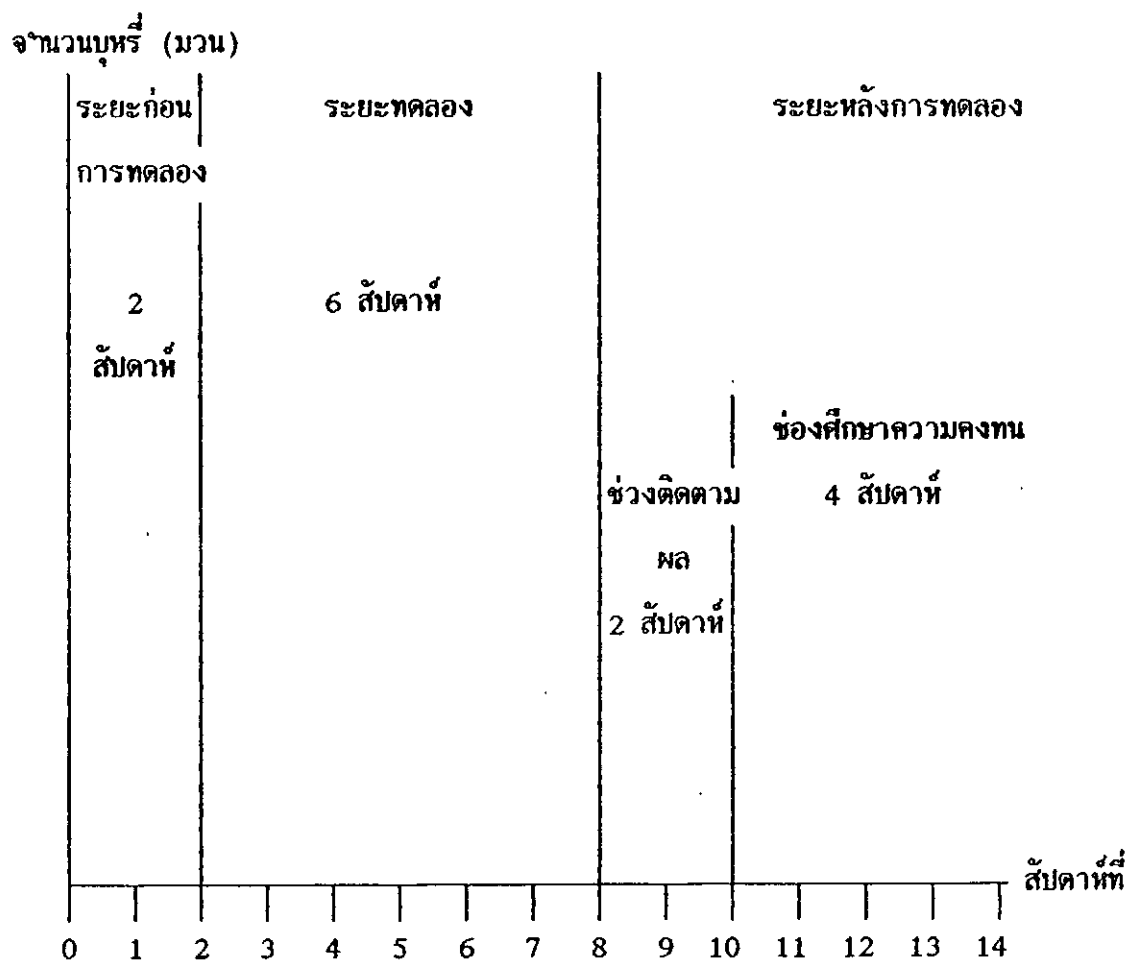
2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนตามโปรแกรมที่กำหนดโดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 7 สิงหาคม 2540

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้สัญญาเงื่อนไข เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนตามโปรแกรมที่กำหนดโดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 14.20 - 15.10 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2540 ถึง วันที่ 10 สิงหาคม 2540

ในระยะทดลองนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม บันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนทุก ๆ วัน แล้วนำข้อมูลมาเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 9 - 14) รวม 6 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9 - 10) ตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม 2540 ถึงวันที่ 25 สิงหาคม 2540 และช่วงศึกษาความคงทนของพฤติกรรมกำสุมภ์ 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 11 - 14) ตั้งแต่วันที่ 25 สิงหาคม 2540 ถึงวันที่ 22 กันยายน 2540 โดยผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมกำสุมภ์ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลงในแบบรายงานพฤติกรรมกำสุมภ์ของนักเรียนทุกวัน แล้วผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมกำสุมภ์ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกำสุมภ์หลังการทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 10 และ 14 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกำสุมภ์อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และคะแนนความคงทนของพฤติกรรมกำสุมภ์

หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมกำสุมภ์ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป และนำข้อมูลการกำสุมภ์ของนักเรียนจากแบบรายงานพฤติกรรมกำสุมภ์ที่เสนอ โดยเขียนเป็นกราฟเส้น



ภาพประกอบ 1 แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
4. ใช้ข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเส้น เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test เทคนิค 25% จากกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 139)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 132 - 133)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี (The Mann-
Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

$$U_1 = \frac{n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1}{2}$$

$$U_2 = \frac{n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2}{2}$$

เมื่อ	n_1	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากรกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากรกลุ่มที่ 2
	R_1	แทน	ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	R_2	แทน	ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่
Q.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของพฤติกรรมการสูบบุหรี่
Mdn (diff)	แทน	มัธยฐานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ลดลง
Q.D. (diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ลดลง
R ₁	แทน	ผลรวมของอันดับที่ได้จากกลุ่มทดลองที่ 1
R ₂	แทน	ผลรวมของอันดับที่ได้จากกลุ่มทดลองที่ 2
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนี
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข
4. แสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยการเขียนกราฟเส้น

ดังแสดงในตาราง 1, 2 และ 3 ตามลำดับ

ตาราง 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	68.5	3.5	0**
หลังการทดลอง	8	55.5	7.5	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การใช้การควบคุมตนเองทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ข้อ 1

ตาราง 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	71.5	5.5	0**
หลังการทดลอง	8	51.5	10.0	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ข้อ 2

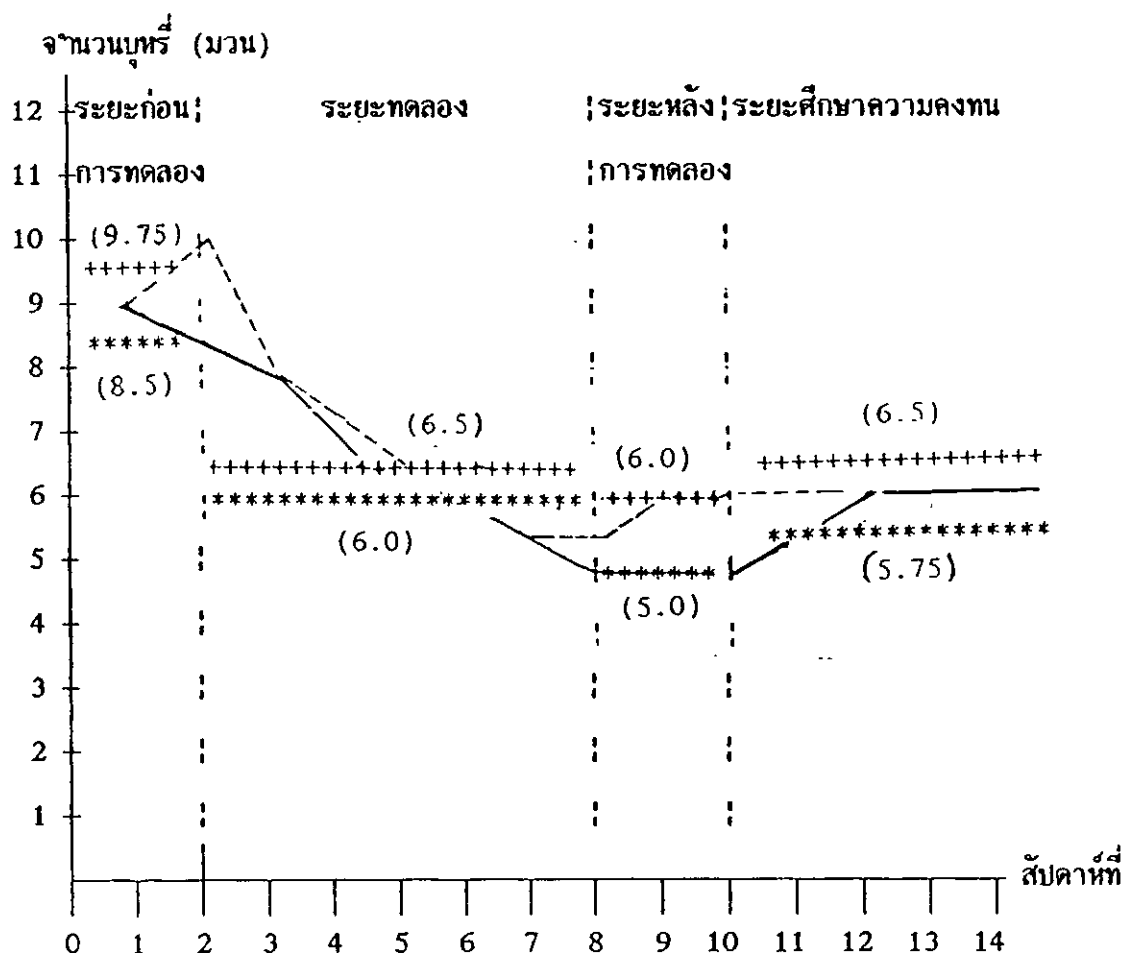
ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn _(diff)	Q.D. _(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	11.0	8.0	21.5
กลุ่มทดลองที่ 2	8	17.0	7.5	

จากตาราง 3 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไข ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลองหรือระยะเส้นฐาน ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในภาพประกอบ 2

แสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการ
การใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข โดยการเขียน
กราฟเส้น



- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์
- ***** ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละระยะการทดลอง
- +++++ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละระยะการทดลอง

ภาพประกอบ 2 มัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลอง
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

จากภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่า ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้การควบคุมในระยะก่อนการทดลองหรือระยะเส้นฐาน มีค่าเท่ากับ 8.5 และในระยะทดลองลดลงเป็น 6.0 และในระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผล ลดลงเป็น 5.0 และในระยะศึกษาความคงทนเป็น 5.75 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การใช้การควบคุมตนเอง ทำให้พฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลงได้

สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ในระยะก่อนการทดลองหรือระยะเส้นฐาน มีค่าเท่ากับ 9.75 และในระยะทดลองลดลงเป็น 6.5 และในระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผล ลดลงเป็น 6.0 และในระยะศึกษาความคงทนเป็น 6.5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การใช้สัญญาเงื่อนไข ทำให้พฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลงได้

เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ปรากฏว่า ในระยะก่อนการทดลองหรือระยะเส้นฐาน นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่สูงกว่า ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ส่วนในระยะทดลองค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลงมากกว่าค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และในระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผลระหว่างสัปดาห์ที่ 9 - 10 ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของทั้ง 2 กลุ่ม ก็ลดลงใกล้เคียงกัน แต่ในระยะศึกษาความคงทนของพฤติกรรมดังกล่าว ระยะสัปดาห์ที่ 11 - 14 พบว่า ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของทั้ง 2 กลุ่ม ได้เพิ่มขึ้นโดยค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของกลุ่มทดลองที่ 1 ได้เพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 เล็กน้อย

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงหลังจากได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพินิจสังวรภัฏประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 จำนวน 120 คน และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 – 10 มวน ต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพินิจสังวรภัฏประชาอุทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2540 มีพฤติกรรม

การสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซนต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 - 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
3. โปรแกรมการควบคุมตนเอง
4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) โดยแบ่งการทดลองตามลำดับต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลองหรือระยะเส้นฐาน ผู้วิจัยหาเส้นฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทุกวัน โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1 - 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 28 มิถุนายน 2540 ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 29 มิถุนายน 2540 แล้วนักพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และเก็บคะแนนที่นักเรียนตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

(Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนตามโปรแกรมที่กำหนดโดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เวลา 15.10 - 16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2540 ถึง วันที่ 7 สิงหาคม 2540

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข เพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนตามโปรแกรมที่กำหนดโดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 14.20 - 15.10 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2540 ถึง วันที่ 10 สิงหาคม 2540

ในระยะทดลองนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม บันทึก พฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในแบบรายงานพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนทุก ๆ วัน แล้วนำ ข้อมูลมาเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนทั้งที่บ้านและ ที่โรงเรียน

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง (สัปดาห์ ที่ 9 - 14) รวม 6 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9 - 10) ตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม 2540 ถึงวันที่ 25 สิงหาคม 2540 และช่วง ศึกษาความคงทนของพฤติกรรม การสูบบุหรี่ 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 11 - 14) ตั้งแต่วันที่ 25 สิงหาคม 2540 ถึงวันที่ 22 กันยายน 2540 โดยผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลงในแบบรายงานพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนทุกวัน แล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อ การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การสูบบุหรี่หลังการทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 10 และ 14 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามพฤติกรรม การสูบบุหรี่อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนที่ได้จาก แบบสอบถามมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และคะแนนความคงทนของพฤติกรรม การสูบบุหรี่

หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป และนำข้อมูลการ สูบบุหรี่ของนักเรียนจากแบบรายงานพฤติกรรม การสูบบุหรี่เสนอ โดยเขียนเป็นกราฟเส้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)
3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test) และเปรียบเทียบคะแนนความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง ปรากฏว่า ภายหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข ปรากฏว่า ภายหลังได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง และได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข ปรากฏว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มลดลงไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ปรากฏว่า ความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนภายหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง และได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไข เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพินิจนังมรรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอพินิจ จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการับพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เงื่อนไขการเสริมแรง พร้อมทั้งได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ทำให้นักเรียนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดหรือไม่ ซึ่งการที่นักเรียนได้ประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างต่อเนื่องนั้น ก็จะช่วยให้นักเรียนได้ทราบถึงผลการปฏิบัติของตนเองตลอดระยะเวลาทดลอง และนอกจากนี้ เมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเงื่อนไขที่กำหนด นักเรียนก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่นักเรียนกำหนดไว้ ทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ และเกิดแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างจริงจัง ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้จะส่งผลให้นักเรียนได้ปฏิบัติตนตามแผนที่วางไว้อย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมาย และเป็นขั้นตอนตลอดระยะเวลาทดลอง ซึ่งในเรื่องนี้ จอห์นสัน และไวท์ (Johnson and White. 1991 : 488 - 497) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การกำหนดเงื่อนไขให้บุคคลได้ประเมินตนเอง และมีโอกาสเลือกที่จะควบคุมตนเองนั้น มีคุณสมบัติเป็นเสมือนตัวเสริมแรงแฝงอยู่ ซึ่งหมายความว่ามนุษย์มีความพอใจที่จะได้ควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากกว่าถูกผู้อื่นควบคุม จึงกล่าวได้ว่าวิธีการควบคุมตนเองช่วยให้นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 46 - 49) ที่ศึกษาพบว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ลงได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพล ชัดเชื้อ (2535 : 45 - 46) ซึ่งศึกษาพบว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ลดลงได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โบลสตัด และจอห์นสัน (Bolstad and Johnson. 1972 : 443 - 454) ซึ่งพบว่า การฝึกกระบวนการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนได้มากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

2. นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขมีพฤติกรรมสุบหรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่นักเรียนได้มีส่วนในการทำสัญญากับผู้วิจัยที่ถูกระบุถึงพฤติกรรมที่นักเรียนต้องกระทำและผลกรรมที่จะได้รับ โดยนักเรียนสามารถเลือกรางวัลและการลงโทษที่จะได้รับด้วยตนเอง ดังนั้นนักเรียนจึงตระหนักถึงข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไข ซึ่งระบุพฤติกรรม และผลกรรมไว้อย่างชัดเจน และเมื่อนักเรียนสามารถกระทำตามข้อตกลงในสัญญาได้ นักเรียนก็จะได้รับผลที่พึงพอใจ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ได้มีการกำหนดเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสุบหรือได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง ซึ่งบัตรสีแดงนี้นักเรียนสามารถนำไปแลกตัวเสริมแรงได้ตามที่นักเรียนต้องการ แต่ถ้านักเรียนไม่สามารถลดพฤติกรรมการสุบหรือได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรดังกล่าว ซึ่งเท่ากับว่านักเรียนก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการนั่นเอง และถ้านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสุบหรือได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ 5 ครั้งติดต่อกัน นักเรียนก็จะได้รับรางวัลพิเศษ (Bonus) อีกด้วย ซึ่งในเรื่องนี้ ฮิลการ์ต และพาวเวอร์ (Hilgarl and Bower, 1966 : 111) ได้กล่าวไว้ว่า การกระทำใด ๆ ก็ตามที่ได้รับการเสริมแรงมีแนวโน้มที่การกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำใดที่ไม่ได้รับการเสริมแรง มีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไปที่สุดในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1977 : 28) ที่กล่าวว่า การที่มนุษย์เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้น มีผลมาจากการคาดหวังผลกรรมที่จะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม มนุษย์จะเลือกกระทำเฉพาะพฤติกรรมที่ได้รับสิ่งที่พึงพอใจ และลดการกระทำที่ได้รับการลงโทษหรือผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ ดังนั้นจากเงื่อนไขที่ผู้วิจัยและนักเรียนได้กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไขนั้นก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความพยายาม และตั้งใจที่จะลดพฤติกรรมการสุบหรือของตนเองอย่างจริงจัง จึงทำให้พฤติกรรมการสุบหรือของนักเรียนลดลง ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงแข ณ สงขลา (2535 : 62 - 63) ที่ศึกษาพบว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถทำให้นักเรียนมีระเบียบในชั้นเรียนสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บริสตอล และสโลน (อาไฟ เพื่อพ. 2526 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Bristol and Slone, 1974 : 271 - 285) ซึ่งได้ศึกษาผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการเพิ่มอัตราเวลาที่ใช้ในการเรียน และผลการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า สัญญาเงื่อนไขสามารถเพิ่มอัตราเวลาที่ใช้ในการเรียน และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาได้

3. นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา มะเครือสี (2537 : 53 – 54) ที่ศึกษาพบว่า การใช้การควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ คมคาย อนุจันทร์ (2538 : 56 – 57) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่ชัดเจน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกัน และจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลงไม่แตกต่างกัน อาจจะ เป็นเพราะว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่มต่างก็สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง มีความสนใจและพร้อมที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนั้นทั้งการใช้การควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่นักเรียนทั้งสองกลุ่มได้รับในสิ่งที่พึงพอใจ และได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ตนเองต้องกระทำ จึงทำให้ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของทั้งสองกลุ่มลดลง แต่เมื่อพิจารณาถึงผลต่างของมัธยฐานของพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของทั้งสองกลุ่ม ปรากฏว่า มัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไขลดลงมากกว่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเอง ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 นอกจากจะได้มีส่วนร่วม ในการทำสัญญากับผู้วิจัยที่ระบุถึงพฤติกรรมที่นักเรียนต้องกระทำ และผลกรรมที่จะได้รับโดย นักเรียนสามารถเลือกรางวัล และการลงโทษที่จะได้รับด้วยตนเองแล้วนั้น สหกับการศึกษา ค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าเพื่อปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยไม่สามารถติดตาม สังเกตได้ตลอดเวลา ดังนั้นนักเรียนกลุ่มที่ 2 ก็จะต้องสังเกตและ บันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง พร้อมทั้งต้องรายงานผลการปฏิบัติตนเพื่อจัดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ให้ผู้วิจัยทราบด้วย ดังนั้นก็เท่ากับว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก็ได้ใช้ทั้งการควบคุม ตนเอง และได้รับการควบคุมจากผู้วิจัยอีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่านักเรียนได้ประเมิณผล การปฏิบัติตนของตนเองตลอดระยะเวลาของการทดลองด้วยเช่นกัน ซึ่งก็ส่งผลให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจ ที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองมากขึ้น และจากการที่ในสัญญาเงื่อนไขได้ระบุถึงรางวัลพิเศษ (Bonus) ว่าเมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้ตามเงื่อนไขอย่างต่อเนื่องตามที่กำหนดได้นั้น

นักเรียนก็จะได้รับรางวัลพิเศษอีกด้วยก็ยิ่งทำให้มีแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองมากขึ้น แคซดิน (Kazdin. 1980 : 193) กล่าวว่า รางวัลพิเศษตัวนี้ จะเป็นตัวเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้เป็นระยะเวลานานในกรณีที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้รับการพัฒนาขึ้นมาใหม่ ๆ ถ้าต้องการให้พฤติกรรมนั้นคงทนก็สามารถใช้รางวัลพิเศษช่วยได้

เมื่อพิจารณาระยะติดตามผลในสัปดาห์ที่ 9 และ 10 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงได้มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยมีบุคคลอื่นเกี่ยวข้องน้อยที่สุด นอกจากนี้การที่ได้ฝึกให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเองรู้จักประเมินพฤติกรรมตนเอง ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงผลการกระทำของตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง และเกิดกำลังใจที่จะควบคุมตนเองต่อไปแม้จะไม่มีเสริมแรงจากภายนอกเลยก็ตาม ซึ่งในเรื่องนี้ จอห์นสันและไวท์ (Johnson and White. 1991 : 488 - 497) ได้ให้ทัศนะว่าการกำหนดเงื่อนไขให้บุคคลได้ประเมินตนเอง และมีโอกาสเลือกที่จะควบคุมตนเองนั้น มีคุณสมบัติเป็นเสมือนตัวเสริมแรงแฝงอยู่ ซึ่งหมายความว่ามนุษย์มีความพอใจที่จะได้ควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นควบคุม ส่วนวิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขนั้น นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขมีการควบคุมจากภายนอกด้วย เมื่อยุติการใช้สัญญาเงื่อนไขแล้วพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ลดลงมีแนวโน้มกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าการควบคุมตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากวิลสัน และโอเลอรี (Wilson and O'Leary. 1980 : 217) ที่กล่าวไว้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่เป็นการควบคุมจากภายนอกไม่สามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ในระยะยาว

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาการเปรียบเทียบความคงทนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 11 - 14 พบว่าความคงทนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันไม่มากนัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง และในช่วงศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนนั้นเป็นช่วงที่มีการแข่งขันกีฬา และกิจกรรมต่าง ๆ นอกห้องเรียนมากกว่าปกติ จึงทำให้นักเรียนมีโอกาสดูแลตัวเอง

อยู่กับกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากขึ้นทำให้พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้นจากช่วงติดตามผลเล็กน้อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อมีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ จึงเกิดความภาคภูมิใจในตนเองทำให้พฤติกรรมการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และสามารถรักษาระดับได้สม่ำเสมอไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก

ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก็เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่าจะเป็นการควบคุมจากสิ่งเร้าภายนอก แต่เมื่อได้ยุติการควบคุมหรือการใช้สัญญาเงื่อนไขแล้วก็ตาม นักเรียนก็ยังคงรักษาระดับของพฤติกรรมได้อย่างสม่ำเสมอไม่เปลี่ยนแปลงไปมากนัก ซึ่งอาจเป็นเพราะว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 นอกจากจะได้รับการควบคุมจากสิ่งเร้าจากภายนอกแล้ว เขาก็ต้องควบคุมตัวเองด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถรักษาระดับของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไว้ได้ จึงทำให้พฤติกรรมการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเช่นเดียวกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการใช้การควบคุมตนเองและการใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนให้ลดลงได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การวิจัยครั้งนี้ แสดงว่า การใช้การควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไข ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงได้ ดังนั้น ครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนจึงควรนำวิธีดังกล่าวไปใช้ในการปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน และพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ต่อไป

1.2 ในการนำวิธีการควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไขไปใช้นั้น ผู้ที่จะนำไปใช้ ต้องศึกษาและทำความเข้าใจ จุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนของวิธีการดังกล่าว ก่อนจะนำไปใช้ปรับพฤติกรรมใด ๆ ของนักเรียนหรือบุคคลอื่น ๆ

1.3 ควรมีการเผยแพร่หลักการปรับพฤติกรรม โดยการใช้วิธีการควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไขแก่ ครู และผู้ปกครอง เพื่อนำไปใช้ในการเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 เนื่องจากวิธีการควบคุมตนเอง และการใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงได้ ดังนั้นจึงควรนำวิธีการดังกล่าวไปทดลองใช้ในการปรับพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมหนีเรียน พฤติกรรมเล่นการพนัน พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน พฤติกรรมไม่มีระเบียบวินัย เป็นต้น ✓

2.2 ควรเพิ่มเวลาในการทดลองให้มากขึ้น เพราะพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่ต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

2.3 ควรมีการติดตามผลระยะยาวภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เช่น ในระยะเวลา 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น เพื่อติดตามว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วนั้น ยังคงเปลี่ยนแปลงหรือไม่เพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กาโลทิพย์ ระน้อย. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพ ในการงดสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย
วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
2536. อัดสำเนา.

กาโลรัตน์ เบ็นสุขจิต. ประสิทธิผลของโครงการค่ายเยาวชน และการเสริมแรงเพื่อการ
งดสูบบุหรี่ในนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.

คมคาย อนุจันทร์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรม
ที่ชัดเจนเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเมงพอร์ด
วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางปะกอกวิทยาคม กรุงเทพมหานคร.
ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2537. อัดสำเนา.

จิราภรณ์ สุทธิสานนท์. การรับรู้เกี่ยวกับยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9. ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

✓ ขวนพิศ บุษย์รัตเวช. "โทษของการสูบบุหรี่," โรคมะเร็ง. 4(8) : 17 - 18 ;
เมษายน - มิถุนายน 2528.

_____. ปัญหาการสูบบุหรี่ในประชากรกลุ่มต่าง ๆ ในรายงานสัมมนาเรื่องการสูบบุหรี่และ
สุขภาพในประเทศไทย. หน้า 83. กรุงเทพฯ : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กระทรวงสาธารณสุข, 2536. อัดสำเนา.

จุศรี วงศ์รัตน์ะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

ดวงแข ฌ สงขลา. การเปรียบเทียบผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมและการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา. ปรินทิพย์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

ทวีศักดิ์ เสถาณรงค์. ไทยรัฐ. 18 กรกฎาคม 2538. หน้า 10

ธีระ ล้อมลีลา. บุหรืและภาวะแวดล้อม. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

_____. "อันตรายจากบุหรื," สุขภาพ. 11(4) : 24 - 28 ; กุมภาพันธ์ 2526.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส ปริ้นท์, 2533.

เบญจมาศ แคล้วกระโทก. การเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอสว่าง จังหวัดนครราชสีมา. ปรินทิพย์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

ปภาวดี แจ้งศิริ. ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

ประกิต วาทีสารกกิจ. ไทยรัฐ. 31 พฤษภาคม 2533. หน้า 19.

ประเทือง ภูมิภทราคม. การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2535.

ปราณีต บิยสิริานนท์. รายงานประจำปี ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. กรุงเทพฯ : สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2539.

ป้องกันยาเสพติด, กอง สำนักงาน ป.ป.ส. สำนักนายกรัฐมนตรี. "ข้อมูลผู้เข้ารับการบำบัดรักษา ปีปฏิทิน 2537 ประเทศไทย," เอกสารเผยแพร่กลุ่มงานข้อมูลผู้ติดยาเสพติดและสารระเหย. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2538.

_____. ตอนปัญหาเสพติด. เอกสาร 1-02-2528. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2528.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับปรุงพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530.

_____. การปรับปรุงพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย, 2536.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2535.

พัฒน สัจจางค์. บุหรีมพิชชีวัตเป็นนัย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529.

ภรณ์ อินทรสร. ผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับปรุงพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.

มาลินี จุฑารพ. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2537.

ธรรฤทธิ์ บุตรแสนคม. ผลการจัดโปรแกรมงดสูบบุหรี่ให้กับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.

วันเพ็ญ ทาราสรี. ประสิทธิผลของการให้คำปรึกษารายกลุ่มต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ นักเรียนชายมัธยมปลาย จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อัดสำเนา.

วารุณีย์ จันทร์แสงสุก. ผลของการสังเกตและการเสริมแรงตนเองตามทฤษฎีฟรีแมนต่อ พฤติกรรมไม่สนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจวาง รัชดาภิเษก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.

วิทย์ เทียงบุญธรรม. ตำรายาเสพติด. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นต์ติ้งเฮาส์, 2531.

ศสวรรณ เทศศรีเมือง. การเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. "การสูบบุหรี่และโรคมะเร็งโปรแกรมการศึกษาและบุคลากร
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม," วารสารสุขภาพ. 10 ; กรกฎาคม - กันยายน 2522.

สมชัย ชื่นตา. การศึกษาถึงพฤติกรรมและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของ
กลุ่มนักเรียนชายระดับต่ำกว่าอุดมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น จังหวัด
ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
อัสสาเนา.

สมโภชน์ สุภานิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526 ~~25~~.

_____. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (2536). 2541

สุโขทัยธรรมมาธิราช. เอกสารการสอนชุดวิชาหน่วยที่ 9 - 15 : จิตวิทยาและสังคมวิทยา
พื้นฐานเพื่อการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2533.

สุขศึกษา, แผนก โรงพยาบาลมิชชั่น. "แผนการ 5 วัน เพื่อดูสูบบุหรี่," สุขภาพครอบครัว.
5(8) : 15 - 18 ; มิถุนายน 2531.

_____. "โครงการเลิกบุหรี่สูบบุหรี่ใน 5 วัน," บุหรืกับชีวิต. 15 - 20 ; ม.ป.ป.

สุพล ขัดเชื้อ. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับสัณใหม่ที่มีต่อ
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินูญานันท์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัสสาเนา.

✓โสภา มะเครือสี. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่าง
ศรีสะเกษ. ปรินูญานันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2537. อัสสาเนา.

หมอชาวบ้าน, มูลนิธิ. คู่มือเพื่อการรณรงค์ให้โรงเรียนปลอดบุหรี่. กรุงเทพฯ : โครงการ
รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2533.

_____. เอกสารเผยแพร่โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. กรุงเทพฯ : โครงการ
รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2539.

- อภัยธ ศรีประภา. การเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- อรนงค์ วิทยานิพนธ์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- อรพินท์ อนงค์ตระกูล. ผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กราย 10 - 12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็ก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- อาทิตย์ อรุณรัตน์. บุรี. จดหมายข่าวเพื่อสังคมปลอดบุหรี่. 6 ; กันยายน - ตุลาคม 2538.
- อำไพ เพื่องฟู. ผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- อิสริณทร์ บัญญาภูมิวงษ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้มีความประพฤติ สันักงานคุมประพฤติ จังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. "การสูบบุหรี่ผลกระทบต่อสังคม," แพทย์ชนบท. 3 : 31 ; มิถุนายน - กรกฎาคม 2530.
- อุบล วุฒิสถิธิ. กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

- Boldstad, Orin D. Stephen M. Johnson. "Self-Regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behavior," Journal of Applied Behavior Analysis. 5 : 443 - 454 ; 1972.
- Broden, Maria, Nanee R. Hall and Brenda Mitts. "The Effects of Self - Recording on the Classroom Behavior of Two Eight Grade Students," Journal of Applied Behavior Analysis. 4 : 191 - 199 ; 1971.
- Cormeir, W.H. and Cormier. Interviewing strategies for Helpess : A Guide to Assessment, Treatment, and Evaluation. Monterrey California : Brooks Cole publishing Company, 1979.
- Curry, M. and others. "Evaluation of Intrinsic and Extrinsic motivation interventions with a Self-Help Smoking Cessation Program," Journal Counsult Clinic Psychology. 59 : 318 - 240 ; 1991.
- Drabman, Ronald S., Rosert Spitalnik and Daniclk O'Leary. "Jeaching Self-Control to Didruptive Children," Journal of Abnormal Psychology. 82 : 10 - 16 ; 1973.
- Evan, R.I. and others. "Detering the onset of Smoking in Children : Knowledge of Immediate Physiological Effects and Coping with Pressure medix Pressure and Parent Modeling," Journal of Applied Social Phychology. 8 : 126 - 135 ; September, 1973.
- Evans, Richard I. and others. "Smoking in Children and Adolescent Pychosocial Determinantas and Prevention Strategies," The Behavioral Aspects of Smoking. NIDA Research Monograph. 26(5) : 26 ; August, 1979.
- Hard, P.D and others. "Preventing Cigaratte Smoking in Seventh Grade Students," The American Cancer Society Journal. 6 : 10 - 19 ; March, 1981.
- Kalish, Harry I. Behavioral Seince to Behavior Mod ; fication. New York : Mc Grew-Hill Book Co., 1981.
- Kanfer, F.H. and J.S. Phillip. Learning Foundations of Behavior Therapy. New York : Wiley, 1970.
- Kazdin, Alan E. Behavior Modification in Applied Setting. Illinois : The Dorsey Press, 1980.
- Mann, Ronald A. "The Behavior Theraputic Use of Contingency Contracting to Control and Adult Behavior Problem : Weight Control," Journal of Applied Behavior Analysis. 5 : 99 - 109 ; 1972.
- Perri, M.G. and C.S. Richards. "An Investigation of Naturallu Occurring Episodes of Self-Controlled Behaviors," Journal of Counselling Psychology. 24 : 177 - 183 ; 1977.

- Rawbone R.G. and others. "Cigarettes Smoking among Secondary School Children in 1975," Journal of Epidemiology and Community Health. 32(1) : 53 - 58 ; March, 1978.
- Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York : Macmillan, 1953.
- Staats, Arthur W. "Reinforcer Systems in the Solution of Human Problems, (1969)," In Behavior Modification in the Classroom. Edited by George A. Fargo, Charlene Behrns, and Patrieia Nolen. California : Belmont, 1970.
- Thomas, J.D. "Accuracy of Self-assessment of on-task Behavior by Elementary School Children," Journal of Applied Behavior Analysis. 9 : 209 - 210 ; 1973.
- Thoresen, Carl E. and Michael J. Mahoney. Behavioral Self-Control. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1974.
- Watson, D. and R. Tharp. Self-Directed Behavior. 2nd ed. Monterey, CA : Brooks/Cole, 1975.
- Wilson, Terence G. and Daniel K. O'Leary. Principles of Behavior Therapy. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1980.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามพฤติกรรม การสูบบุหรี่
2. โปรแกรมการควบคุมตนเอง
3. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข
4. แบบรายงานพฤติกรรม การสูบบุหรี่
5. สัญญาเงื่อนไข
6. แบบสำรวจตัวเสริมแรง

แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ซึ่งเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป เมื่อนักเรียนอ่านแล้วให้นักเรียนพิจารณาเลือกตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด และไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักเรียน จึงขอให้นักเรียนพิจารณาแสดงความคิดเห็นที่แท้จริงของตนออกมาโดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก, ข และ ค เพียงอักษรเดียวในแต่ละข้อ

ชื่อ นามสกุล

ชั้น

1. นายภาสกรไปร่วมงานฉลองวันเกิดที่บ้านของนายวิทย์บรรยาภาศในงานเป็นไปอย่างสนุกสนานครื้นเครง ภายหลังจากผู้ปกครองขอตัวไปพักผ่อนนายภาสกรได้แจกบุหรี่ซึ่งได้แอบพกติดตัวมาให้เพื่อน ๆ รวมทั้งนายวิทย์ทดลองสูบบุหรี่

ถ้านักเรียนเป็นนายวิทย์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่ออยู่กับเพื่อน
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เมื่ออยู่กับเพื่อน
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

2. ที่บ้านของนายจิรเดช หลังรับประทานอาหารเช้าพร้อมพ่อ - แม่ - ลูก นายจิรเดช รู้สึกเบรียวก เพราะอยากสูบบุหรี่ เขาเดินไปเดินมาอย่างครุ่นคิดไม่กล้าสูบบุหรี่ เพราะกลัวพ่อ - แม่ดุ

ถ้านักเรียนเป็นนายจิรเดช นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง หลังรับประทานอาหารเช้า
- ข. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ค. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง หลังรับประทานอาหารเช้า

3. นายก่อเกียรติ เป็นคนที่ชอบร้องเพลงและชอบเล่นดนตรีมาก เขาชอบและชื่นชมนักร้องที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของเมืองไทย วันหนึ่งเขาเห็นนักร้องที่เขาชื่นชอบสูบบุหรี่ ด้วยท่าทางโก้เก๋ เขาจึงคิดจะลองสูบบุหรี่ตามแบบนักร้องคนนั้นดูบ้าง

ถ้านักเรียนเป็นนายก่อเกียรติ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

4. นายเอกชัย เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาจะสูบบุหรี่ก่อนเข้าห้องน้ำ ในตอนเช้าที่บ้านของเขาทุกวัน เพราะรู้สึกว่าการสูบบุหรี่แล้วจะทำให้สดชื่นปลอดโปร่ง

ถ้านักเรียนเป็นนายเอกชัย นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้งก่อนเข้าห้องน้ำในตอนเช้า
- ข. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ค. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งก่อนเข้าห้องน้ำในตอนเช้า

5. หลังรับประทานอาหาร นายสัมฤทธิ์ รู้สึกเบรียวก ออยากสูบบุหรี่ เขาเดินไปเดินมาอย่างกระวนกระวายใจ พยายามไม่สูบบุหรี่ แต่เขารู้สึกหงุดหงิด จึงหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ

ถ้านักเรียนเป็นนายสัมฤทธิ์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้ง หลังรับประทานอาหาร
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

6. นายนิธิ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาชื่นชม นายนที ซึ่งเป็นนักเรียนรุ่นพี่มาก เพราะนายนที เป็นนักฟุตบอลของโรงเรียน และเมื่อนายนิธิเห็นนายนทีสูบบุหรี่ เขาจึงอยากลองสูบบุหรี่ตามนายนทีบ้าง

ถ้านักเรียนเป็นนายนิธิ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ
- ค. สูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

7. ทุกครั้งที่ดูโทรทัศน์ นายเอกวิทย์ รู้สึกว่าเป็นเวลาที่เขาสบายใจที่สุด เขาจึงสูบบุหรี่ด้วยทุกครั้งที่เขาดูโทรทัศน์

ถ้านักเรียนเป็นนายเอกวิทย์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่อดูโทรทัศน์
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เมื่อดูโทรทัศน์
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

8. นายสมชายเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาจะแอบสูบบุหรี่ในระหว่างเข้าห้องน้ำในตอนเช้าทุกวัน โดยไม่ให้คุณพ่อเห็นเพราะคุณพ่อห้ามไม่ให้เขาสูบบุหรี่ ถ้าเห็นจะทำโทษ แต่เขารู้สึกว่าถ้าสูบบุหรี่แล้วจะทำให้สดชื่น บลัดโปรง

ถ้านักเรียนเป็นนายสมชาย นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้งในระหว่างเข้าห้องน้ำ
- ข. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ค. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้งในระหว่างเข้าห้องน้ำ

9. นายครรชิต เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วันหนึ่งเขาอนตึ้นสายมากทั้ง ๆ ที่คุณแม่ของเขาเรียกให้เขาตื่นตั้งแต่เช้า แต่เขาไม่ยอมตื่น เขาจึงรู้สึกโกรธ และโมโหคุณแม่จึงหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบก่อนจะเข้าห้องน้ำ

ถ้านักเรียนเป็นนายครรชิต นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้งก่อนเข้าห้องน้ำ
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งก่อนเข้าห้องน้ำ
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

10. อาจารย์ทรงศักดิ์ ให้ความสนิทสนม กับนายเอกทศมาก เพราะอาจารย์สอนพิเศษวิชาคณิตศาสตร์ให้เกือบทุกวันที่ว่าง นายเอกทศเคยเห็นอาจารย์ทรงศักดิ์ นั่งสูบบุหรี่พันควันท่าทางสบายใจ เขารู้สึกประทับใจ และอยากลองทำตามอาจารย์ทรงศักดิ์ดูบ้าง

ถ้านักเรียนเป็นนายเอกทศ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งเมื่อต้องการเลียนแบบครู
- ข. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ค. สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องการเลียนแบบครู

11. นายพงษ์เทพ มีเรื่องทะเลาะกับนายสุรเชษฐ์ อย่างรุนแรง ทั้ง ๆ ที่ทั้งคู่เป็นเพื่อนรักกันมาก ทั้งนี้เพราะทั้งคู่ไม่สามารถตกลงปัญหากันได้ นายพงษ์เทพรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก จึงเก็บตัวเงียบคนเดียว ไม่ยอมพบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ เหมือนอย่างเคย และนายพงษ์เทพไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงหิบนุหรีขึ้นมาสูบ

ถ้านักเรียนเป็นนายพงษ์เทพ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบหรีทุกครั้งเมื่อทะเลาะกับเพื่อน
- ข. สูบหรีเป็นบางครั้งเมื่อทะเลาะกับเพื่อน
- ค. ไม่สูบหรีเลย

12. หลังจากตื่นนอนตอนเช้า นายวีระชัยรู้สึกเปรี้ยวปาก อยากสูบหรีเพราะเขาคิดว่าถ้าได้สูบหรีจะทำให้สมองปลอดโปร่ง และมีความกระปรี้กระเปร่า แต่คุณแม่ของเขาสั่งห้ามไม่ให้สูบหรี ดังนั้น นายวีระชัย จึงแอบสูบหรีในระหว่างที่เขาเข้าห้องน้ำ เพื่อไม่ให้คุณแม่เห็น

ถ้านักเรียนเป็นนายวีระชัย นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบหรีทุกครั้งในระหว่างเข้าห้องน้ำตอนเช้า
- ข. ไม่สูบหรีเลย
- ค. แอบสูบหรีเป็นบางครั้งในระหว่างเข้าห้องน้ำตอนเช้า

13. นายมงคล เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง นายมงคลมักจะมาโรงเรียนสายเสมอ เพราะโรงเรียนเข้าเรียน ตั้งแต่เวลา 07.45 น. ดังนั้นนายมงคลจึงถูกอาจารย์เรียกไปดักเตือน 2 ครั้งแล้ว และถ้ามีครั้งที่ 3 เขาจะถูกอาจารย์ทำโทษหน้าเสาธง นายมงคลรู้สึกอายเพื่อน ๆ และไม่สบายใจมากเขาจึงสูบหรี เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้น

ถ้านักเรียนเป็นนายมงคล นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบหรีทุกครั้งเมื่อไม่สบายใจ
- ข. สูบหรีเป็นบางครั้งเมื่อไม่สบายใจ
- ค. ไม่สูบหรีเลย

14. หลังรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มหนึ่งไปรวมตัวกันใต้ต้นมะขาม ด้านข้างของโรงเรียนนักเรียนบางคนเล่นกีฬาบางคนเล่นเกม บางคนคุยกันตลกเฮฮา และมีนักเรียนบางคนหัดลองสูบบุหรี่

ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในสมาชิกที่สูบบุหรี่ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้งเวลาพักกลางวัน
- ข. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ค. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้งเวลาพักกลางวัน

15. นายมนตรี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ต่อมานายมนตรีได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ที่เพิ่งย้ายมาจากโรงเรียนอื่นชื่อ นายดำรงค์ นายมนตรีและนายดำรงค์มีบ้านอยู่ใกล้กันจึงเดินกลับบ้านพร้อมกันทุกวัน นายมนตรีสังเกตเห็นว่าหลังเลิกเรียนในขณะที่เดินกลับบ้าน นายดำรงค์จะสูบบุหรี่เป็นประจำ วันหนึ่งนายดำรงค์ยื่นบุหรี่ให้นายมนตรีแล้วบอกว่า ลองดูซิ สูบแล้วทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อย บลัดโปรงและสดชื่นดีนะ

ถ้านักเรียนเป็นนายมนตรี นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้งหลังเลิกเรียน
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้งหลังเลิกเรียน
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

16. โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งต้องการคัดเลือกนักฟุตบอลเพื่อเป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขันในระดับเขต นายวิชัย และนายไพรัช เป็นนักเรียนที่มีความสามารถในการเล่นฟุตบอลทั้งคู่ เมื่อมีการคัดเลือกปรากฏว่าคนที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนคือนายไพรัชสร้างความไม่พอใจให้กับนายวิชัย เป็นอย่างมากเพราะเขาคิดว่าอาจารย์ไม่ยุติธรรม เขาจึงพูดจาสื่อเสียด นายไพรัชว่า เพราะเป็นลูกอาจารย์จึงได้รับการคัดเลือกในที่สุดทั้งคู่เกิดการชกต่อยกันขึ้น ต่อมานายวิชัยเกิดความรู้สึกผิดที่ตัวเองไม่มีน้ำใจนักกีฬาและรู้สึกไม่สบายใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เขาจึงหยิบบุหรี่ยื่นมาสูบ

20. นายองอาจเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วันหนึ่งเขามาโรงเรียนสาย เขากลับถูกทำโทษ จึงเข้าไปแอบอยู่ในห้องน้ำเพื่อรอเข้าเรียนในวิชาชั่วโมงต่อไป เขารู้สึกอึดอัดกับข้อใจ จึงหยิบพู่กันมาลบ

ถ้านักเรียนเป็นนายองอาจ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบลบพู่กันทุกครั้งก่อนเข้าเรียน
- ข. แอบลบพู่กันเป็นบางครั้งก่อนเข้าเรียน
- ค. ไม่ลบพู่กันเลย

21. นายวีรวัฒน์ ชอบดูการถ่ายทอดสดการชกมวย ทางโทรทัศน์ระหว่างที่ดูการถ่ายทอดสดการชกมวย เขาจะหยิบพู่กันมาลบด้วยเสมอ

ถ้านักเรียนเป็นนายวีรวัฒน์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ลบพู่กันเป็นบางครั้ง เมื่อดูโทรทัศน์
- ข. ไม่ลบพู่กันเลย
- ค. ลบพู่กันทุกครั้ง เมื่อดูโทรทัศน์

22. นายสุนทร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในวิชาคณิตศาสตร์ อาจารย์ผู้สอนได้สั่งให้นักเรียนทำการบ้าน แล้วให้ส่งในคาบเรียนต่อไป แต่เมื่อถึงเวลาที่อาจารย์นัดหมาย นายสุนทรยังไม่ได้ทำการบ้านมาส่ง เขารู้สึกไม่สบายใจกลัวว่าอาจารย์จะทำโทษ เขาจึงแอบไปลบพู่กันในห้องน้ำก่อนจะเข้าเรียน เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้น

ถ้านักเรียนเป็นนายสุนทร นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แอบลบพู่กันทุกครั้งก่อนเข้าห้องเรียน
- ข. ไม่ลบพู่กันเลย
- ค. แอบลบพู่กันเป็นบางครั้งก่อนเข้าห้องเรียน

23. วันหนึ่งคุณพ่อ - คุณแม่ ของนายสุรเกียรติ์ไปต่างจังหวัดเพื่อทำธุระสำคัญโดยจะไปพักค้างคืนเพียง 1 คืน และจะรีบกลับเมื่อเสร็จธุระ พ่อ - แม่ บอกให้นายสุรเกียรติ์ช่วยดูแลความเรียบร้อยของบ้านด้วย ขณะที่อยู่คนเดียว นายสุรเกียรติ์ก็อยากลองสูบบุหรี่ดู

ถ้านักเรียนเป็นนายสุรเกียรติ์ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่ออยู่คนเดียว
- ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เมื่ออยู่คนเดียว
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

24. นายสันติ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง วันหนึ่งนายสันติไปงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของเพื่อนที่ชื่อ โต้ง ซึ่งเป็นเพื่อนห้องเดียวกัน ในวันนั้นเพื่อน ๆ ต่างพากันสูบบุหรี่อย่างสนุกสนานครื้นเครง นายสันติจึงอยากลองสูบบุหรี่ดูบ้าง

ถ้านักเรียนเป็นนายสันติ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้งหลังเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อน
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อน
- ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

25. หลังเลิกเรียนแล้วนายประจักษ์มีหน้าที่รับผิดชอบงานประจำในบ้านคือ รดน้ำต้นไม้กวาดบ้านและถูบ้าน เมื่อทำงานเสร็จแล้ว ประจักษ์จะออกไปนั่งที่เก้าอี้หน้าบ้าน และเอนกายสูบบุหรี่ ด้วยท่าทางสบายใจ

ถ้านักเรียนเป็นนายประจักษ์ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งหลังเลิกเรียน
- ค. สูบบุหรี่ทุกครั้งหลังเลิกเรียน

26. หลังจากงานศพของคุณพ่อแล้ว นายอาทรรู้สึกเหงา, เศร้า และไม่สบายใจ เพราะรู้สึกอาลัยในตัวคุณพ่อ เขาจึงคิดจะสูบบุหรี่ เพื่อให้สบายใจขึ้น

ถ้านักเรียนเป็นนายอาทร นักเรียนจะทําอย่างไร

ก. สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อไม่สบายใจ

ข. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งเมื่อไม่สบายใจ

ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

27. หลังรับประทานอาหารกลางวัน นายพีระพงษ์ รู้สึกเบื่ยวมาก อยากสูบบุหรี่จึงหาที่เงียบ ๆ ลับตาคน แอบสูบบุหรี่ทุกวัน

ถ้านักเรียนเป็นนายพีระพงษ์ นักเรียนจะทําอย่างไร

ก. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง หลังรับประทานอาหารกลางวัน

ข. ไม่สูบบุหรี่เลย

ค. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง หลังรับประทานอาหารกลางวัน

28. นายสุรศักดิ์ จะแอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง ในเวลาพักกลางวันเพราะเขารู้สึกว่า ถ้าสูบบุหรี่แล้วจะทำให้ไม่ง่วงนอน สามารถที่จะเข้าเรียนในช่วงโมงในตอนบ่ายได้

ถ้านักเรียนเป็นนายสุรศักดิ์ นักเรียนจะทําอย่างไร

ก. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เวลาพักกลางวัน

ข. ไม่สูบบุหรี่เลย

ค. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง เวลาพักกลางวัน

29. เวลาพักกลางวัน หลังรับประทานอาหาร เป็นเวลาที่นายเอกพลมีความสุขที่สุด เพราะมีเวลาพักผ่อน เขาจะหาที่เงียบ ๆ ลับตาคนเพื่อจะนั่งแอบสูบบุหรี่

ถ้านักเรียนเป็นนายเอกพล นักเรียนจะทําอย่างไร

ก. แอบสูบบุหรี่ทุกครั้ง เวลาพักกลางวัน

ข. แอบสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง เวลาพักกลางวัน

ค. ไม่สูบบุหรี่เลย

30. หลังเลิกเรียน นายศราวุธ จะรอรถรับส่งนักเรียนอยู่ที่หน้าโรงเรียนกับเพื่อน ๆ อีกกลุ่มใหญ่ ในขณะที่รอรถมารับ นายศราวุธและเพื่อน ๆ ได้จับกลุ่มกันสูบบุหรี่ เพื่อเป็นการฆ่าเวลา

ถ้านักเรียนเป็นนายศราวุธ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่ทุกครั้งหลังเลิกเรียน
- ข. ไม่สูบบุหรี่เลย
- ค. สูบบุหรี่เป็นบางครั้งหลังเลิกเรียน

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าร่วมการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการทดลองที่ต้องการให้นักเรียนลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะใช้วิธีการควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่	1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนก่อนเข้าร่วมการทดลองโดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนรู้จักแล้วให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่นักเรียนและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกันคือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนให้ลดลงด้วยวิธีการควบคุมตนเองรวมทั้งอธิบายถึงผลดีของการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทราบ 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนหลังจากนั้นผู้วิจัยแจกแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนเพื่อฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			4. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนที่ใช้ในการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย โดยการใช้การควบคุมตนเอง ขั้นที่ 2 ขั้นการเสริมแรงตนเองภายหลังการใช้การควบคุมตนเองโดยผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงทุกสัปดาห์ เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรง ซึ่งการเสริมแรงนี้จะให้ทุกวันพฤหัสบดี ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนทุกวันโดยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงาน พฤติกรรมกำหนัดสุบหรี ตามความเป็นจริง ที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมิน พฤติกรรมกำหนัดสุบหรีของตนเองทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีของตน เองในแต่ละวันโดยให้นักเรียนเปรียบเทียบ จำนวนกำหนัดสุบหรีในแต่ละวันว่าลดลง มากน้อยเพียงใด ซึ่งนักเรียนจะบันทึกผล การเปรียบเทียบจำนวนกำหนัดสุบหรีในแต่ละ วันลงในแบบรายงานพฤติกรรมกำหนัดสุบ หรีที่ผู้วิจัยแจกให้ ขั้นที่ 5 ขึ้นเสริมแรงตนเองนักเรียนที่ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกำหนัดสุบหรี ของตนเองว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ ที่กำหนดโดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดัง รายละเอียดต่อไปนี้ การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรม กำหนัดสุบหรีในครั้งนี้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้ <u>สัปดาห์ที่ 1</u> ถ้าพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีที่ บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่า เฉลี่ย จากระยะสัปดาห์นักเรียนจะได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 1 <u>สัปดาห์ที่ 2</u> ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 2 <u>สัปดาห์ที่ 3</u> ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 3 <u>สัปดาห์ที่ 4</u> ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 3 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 4 <u>สัปดาห์ที่ 5</u> ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 4 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 5 <u>สัปดาห์ที่ 6</u> ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่า

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			เฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 5 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 6
			5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงวิธีการควบคุมตนเองที่ใช้ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองให้บทพจนถึงเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง
			6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติมจนนักเรียนทุกคนเข้าใจ
			7. ผู้วิจัยนัดหมายวันและเวลาทำการทดลองตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง
2	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่ บ้านก่อนเข้า ห้องน้ำและ ระหว่างเข้า ห้องน้ำ	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้า ห้องน้ำและระหว่างเข้า ห้องน้ำ	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการเช่นเดียวกันคือ ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการ การควบคุมตนเอง 5 ขั้นตอน แต่จะแตกต่างกันเฉพาะการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งจะใช้วิธีการที่สอดคล้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตามขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือลดพฤติกรรมสูบบุหรี่

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
3	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่บ้านหลัง รับประทานอาหาร	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับ ประทานอาหาร	ที่บ้านโดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้ เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้อง ปฏิบัติ เพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึง สาเหตุ ที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี่โดยให้ นักเรียนรายงานเป็นคาบที่ละคน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับ พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ไปหาน้อยที่สุด พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละ คนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรม การ สูบบุหรี่ของตนเองว่ามีแนวทางอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัย เตรียมไว้ให้
4	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่บ้านขณะดู โทรทัศน์	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดู โทรทัศน์	1.3 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตราย ของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของตนเองและ ผู้อื่นโดยให้นักเรียนตอบทีละคน หลังจากนั้น ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสาร เกี่ยว กับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคน ไปอ่านประกอบ
5	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่บ้านเมื่ออยู่ คนเดียวและ เมื่อไม่สบาย ใจ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่ คนเดียวและ เมื่อไม่ สบายใจ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
6	พฤติกรรมการณ์ สุบหุรที่บ้าน เมื่ออยู่กับ เพื่อนและ เมื่อต้องการ เลียนแบบ บุคคลที่ชื่นชอบ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียน รู้วิธีการลดพฤติกรรม การสุบหุรที่บ้านเมื่อ อยู่กับเพื่อนและเมื่อ ต้องการเลียนแบบ บุคคลที่ชื่นชอบ	1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการ ควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติเพื่อลด พฤติกรรมการณ์การสุบหุรที่บ้านตามที่ได้เรียนรู้ และฝึกปฏิบัติมาในครั้งที่ 1 เพื่อลดพฤติกรรม การสุบหุรของตนเอง 1.5 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมหลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกคู่มือเลิกสุบหุรด้วยตนเองให้ นักเรียนทุกคนเพื่อนำไปใช้ประกอบ ในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการณ์การสุบหุร ของนักเรียน
7	พฤติกรรมการณ์ สุบหุรที่ โรงเรียนก่อน เข้าห้องเรียน	เพื่อให้นักเรียนได้เรียน รู้วิธีการลดพฤติกรรม การสุบหุรที่โรงเรียน ก่อนเข้าห้องเรียน	1.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตนเพื่อ ลดพฤติกรรมการณ์การสุบหุรที่บ้านด้วยวิธีการ ควบคุมตนเองตามที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ มาโดยให้นักเรียนอ่านคู่มือเลิกสุบหุรด้วย ตนเองที่ผู้วิจัยแจกให้เพิ่มเติมแล้วให้นักเรียน รายงานผลในครั้งต่อไป
8	พฤติกรรมการณ์ สุบหุรที่ โรงเรียนหลัง เลิกเรียนเมื่อ อยู่กับเพื่อน และเมื่อ ทะเลาะกับ เพื่อน	เพื่อให้นักเรียนได้เรียน รู้วิธีการลดพฤติกรรม การสุบหุรที่โรงเรียน หลังเลิกเรียนเมื่ออยู่กับ เพื่อนและเมื่อทะเลาะ กับเพื่อน	ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการ กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองภายหลัง การใช้การควบคุมตนเองผู้วิจัยให้นักเรียน ตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงทุกสัปดาห์โดยให้ นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุด ในสัปดาห์นั้น ๆ เพียง 1 อย่างเพื่อใช้ในการ เสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไข การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน กำหนด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
9	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว	ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองที่บ้านทุกวัน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้
10.	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ	3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรม การสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง
11.	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู	3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตน ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองภายหลังจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรืที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยนักเรียนต้องบันทึกผลการเปรียบเทียบบุหรืที่สูบในแต่ละวันลงในแบบรายงานพฤติกรรมกำรสูบบุหรืที่ผู้วิจัยแจกให้ 4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานการสูบบุหรืของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบพร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรืของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกำรสูบบุหรืของนักเรียนแต่ละคน ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมกำรสูบบุหรืลดลง นักเรียนก็จะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่กำหนด 4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกำรสูบบุหรืของตนเองเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกำรสูบบุหรืของตนเองต่อไป ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกำรสูบบุหรืของตนเองว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนก็จะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
12.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกความคิดเห็นต่อการใช้การควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลของการใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้การควบคุมตนเองไปใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป	1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าหันเข้าหากัน และให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ มา 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกความคิดเห็นที่มีต่อการใช้การควบคุมตนเอง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
		สรุปผลของตนเอง ต่อไป	4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้และ ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้การควบคุม ตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของตนเองแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้ง สรุปผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ โดยการใช้การควบคุมตนเองของ นักเรียนแต่ละคน 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความ ร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการ ทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการควบคุมตนเอง (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ - แบบรายงานพฤติกรรมกำหนัดสุบหรี

 - แบบสำรวจตัวเสริมแรง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการทดลองที่ต้องการให้นักเรียนลดพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีของตนเอง
3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกำหนัดสุบหรี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนก่อนเข้าร่วมการทดลองโดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนรู้จัก แล้วให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีที่นักเรียนและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกันคือ ลดพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีของนักเรียนให้ลดลงด้วยวิธีการควบคุมตนเองรวมทั้งอธิบายถึงผลดีของการลดพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกแบบรายงานพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีให้นักเรียนทุกคนเพื่อฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกำหนัดสุบหรีของตนเอง

4. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนที่ใช้ในการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนโดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติ เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองให้นักเรียนเข้าใจ

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองภายหลังการให้การควบคุมตนเอง โดยผู้วิจัยจะให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงทุกสัปดาห์เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรง โดยมีเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งการเสริมแรงนี้จะได้ทุก ๆ วันพฤหัสบดี

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนทุกวันโดยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ภายหลังจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของแต่ละวันโดยให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด ซึ่งนักเรียนจะต้องบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

ขั้นที่ 5 ขั้นตอนการเสริมแรงตนเองนักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งนี้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ย จากกระยะเส้นฐานนักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของ

สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 3 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของ

สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 5 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 4 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของ

สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 6 ถ้าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 5 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ของ

สัปดาห์ที่ 5

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ให้ทบทวนถึงเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง วิธีการสังเกตและวิธีการบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติมจนนักเรียนทุกคนเข้าใจ

7. ผู้วิจัยนัดหมาย วันและเวลาที่ทำการทดลองตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันสิ้นสุด

การทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดในการเข้าร่วมการทดลองของนักเรียน

2. ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองเกี่ยวกับ การสังเกต และการบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เงื่อนไขการเสริมแรง และวิธีการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน

ครั้งที่ 2

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือ เลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - เอกสารเรื่อง "อันตรายของบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้างโดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตน ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน ก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำโดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ตื่นนอนตั้งแต่เช้า.....อาบน้ำให้สบาย

1.3.2 ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำอุ่น 2 แก้วหลังตื่นนอน ห้ามดื่มน้ำชา

หรือกาแฟโดยเด็ดขาด

1.3.3 เก็บบุหรี่หรืออุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ

1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.5 จัดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

1.3.6 ให้นักเรียนระลึกไว้เสมอว่า...นักเรียนได้ตัดสินใจและ

พร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว ทุกครั้งที่คิดจะสูบบุหรี่ก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำจงพูดกับตัวเองว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกแล้ว"

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของตนเอง และผู้อื่น โดยให้นักเรียนตอบทีละคนหลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสาร เกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนไปอ่านประกอบ

1.5 ผู้วิจัยแจกคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้นักเรียนทุกคนเพื่อนำไปใช้ประกอบ ในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่าง ในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่บ้าน ก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำทุกวัน โดยรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของนักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการ

สูบบุหรี่ของตน ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยนักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานการพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำ และระหว่างเข้าห้องน้ำ ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกรู้สึกที่ได้ออกจากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 3

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "ในบุหรี่มีอะไร"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหารของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1.3.1 เก็บบุหรี่ย่อยและอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ห่างตัวอยู่เสมอ
- 1.3.2 หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหวานหรืออาหารมันจัด และเมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว ควรลุกจากโต๊ะอาหารทันที... เพื่อ...มิให้คิดถึงสูบบุหรี่
- 1.3.3 ควรดื่มน้ำมาก ๆ โดยเฉพาะในตอนเช้าและตอนบ่าย น้ำจะช่วยขับสารนิโคตินออกจากร่างกายได้หมดภายใน 3 - 4 วัน
- 1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง
- 1.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน
- 1.3.6 ให้นักเรียนนึกถึงความตั้งใจที่แน่วแน่ว่าจะไม่สูบบุหรี่...

ไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงส่วนประกอบของบุหรี่ยี่ห้ออะไรบ้าง และแต่ละอย่างให้โทษอย่างไรต่อร่างกาย โดยให้นักเรียนตอบทีละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "ในบุหรี่มีอะไร" ให้นักเรียนไปอ่านประกอบ

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทบทวนถึงวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน หลังรับประทานอาหารอีกครั้งหนึ่ง และมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วให้นักเรียนรายงาน ผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุด เพียง 1 อย่าง ในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่บ้านหลังรับประทานอาหาร โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองภายหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลดลงมากน้อยเพียงใดโดยนักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูล การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านรับประทานอาหาร ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเอง และแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 4

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "โรคจากการสูบบุหรี่"
 - กระดาษเปล่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ห่างตัวอยู่เสมอ

1.3.2 งัดค้อนน้ำชา...กาแฟ...หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีคาเฟอีน

ในขณะดูโทรทัศน์

1.3.3 ลุกขึ้นเดินไปล้างหน้าด้วยน้ำเย็น หายใจเข้าปอดลึก ๆ

หลาย ๆ ครั้ง หรือลุกเดินเปลี่ยนอิริยาบถทันทีที่อยากสูบบุหรี่

1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.5 จัดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน

1.3.6 ทุกครั้งที่คิดถึงบุหรี่ในขณะที่ดูโทรทัศน์ จงพูดกับตัวเองว่า

"ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนอ่านประกอบ

1.5 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ แล้วให้นักเรียนรายงาน ผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่างในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ทุกวัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองภายหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลดลงมากน้อยเพียงใด โดยนักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูล การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกรักคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 5

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและ เมื่อไม่สบายใจ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "อันตรายของบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและ
เมื่อไม่สบายใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและ เมื่อไม่สบายใจโดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน เมื่ออยู่คนเดียว และ เมื่อไม่สบายใจว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและ เมื่อไม่สบายใจโดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

1.3.2 เดินเล่นรอบ ๆ บ้านหางานว่างทำ เช่น ปลุกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ โทรศัพท์ไปพูดคุยกับเพื่อน

1.3.3 เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ

1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน

1.3.6 ตั้งสติให้มั่น...นึกถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของตนเองและเพื่อคนที่เรารัก

1.4 ผู้วิจัยซักถามอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนไปอ่านประกอบ

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามรายละเอียดในคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง และมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วให้นักเรียนรายงาน ผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุด เพียง 1 อย่างในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่บ้าน ขณะอยู่คนเดียวและเมื่อไม่สบายใจทุกวันโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่ในแต่ละวันลดลงมาน้อยเพียงใด โดยนักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่ในแต่ละวันลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูล การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียว และเมื่อไม่สบายใจด้วยวิธีการควบคุมตนเอง โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 6

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "ควันบุหรี่ทำร้ายผู้ไม่สูบบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบโดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเอง ที่นักเรียนต้องปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ มา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน
เมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ปฏิเสธคำชักชวนให้สูบบุหรี่และไม่รับบุหรี่จากเพื่อน

1.3.2 ในระยะแรก ๆ ของการเลิกสูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงงาน
สังสรรค์ที่มีคนดื่มเหล้าและสูบบุหรี่มาก ๆ

1.3.3 เมื่อเห็นบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบสูบบุหรี่...อย่าเพิ่งหยิบบุหรี่ยื่นมาสูบ...ให้ลุกขึ้นไปล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ๆ แล้วหาอะไรมาขบเคี้ยวแทนการสูบบุหรี่

1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน

1.3.6 ให้นักเรียนระลึกไว้เสมอว่า...นักเรียนได้ตัดสินใจและ
พร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว...ทุกครั้งที่คิดอยากสูบบุหรี่ จงพูดกับตนเองว่า "ผมเลือกที่จะ
ไม่สูบบุหรี่อีกแล้ว"

1.4 ผู้วิจัยซักถามถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยให้นักเรียน
ช่วยกันตอบถึงอันตรายของควันบุหรี่ที่มีต่อบุคคลข้างเคียง หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้ง
แจกเอกสารเรื่อง "ควันบุหรี่ร้ายผู้ไม่สูบบุหรี่" ให้นักเรียนทุกคนไปอ่านประกอบ

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ด้วยตนเองที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบอีกครั้งหนึ่ง และ
มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วให้นักเรียนรายงานผลใน
ครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังการ
ใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่
ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่างในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้
ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเมื่ออยู่
กับเพื่อนและเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ
ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองภายหลังจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบด้วยวิธีการควบคุมตนเองโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน
ครั้งที่ 7

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "คุณทำได้"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี่ที่โรงเรียน โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ

1.3.2 ก่อนเข้าห้องเรียน... ดื่มน้ำเปล่า 2 แก้วและต้องตั้งสมาธิให้มันพร้อมที่จะเข้าเรียน

1.3.3 เดินเล่นรอบ ๆ สนามหญ้าหน้าอาคาร... หายใจเข้า - ออกลึก ๆ 10 เที้ยว โดยแต่ละครั้งกลืนไว้นาน ๆ

1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน

1.3.6 เมื่อใดที่นึกอยากสูบบุหรี่ ต้องพยายามเอาชนะใจตนเองให้ได้โดยนึกไว้เสมอว่า... "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

1.4 ผู้วิจัยซักถามถึงโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงผลดีของการเลิกสูบบุหรี่โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคนผู้วิจัยสรุปเนื้อหาต่าง ๆ เพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เรื่อง "คุณทำได้" ให้กับนักเรียนทุกคนเพื่อนำไปอ่านประกอบ

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียนอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านรายละเอียดในคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง และให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงโดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่างในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียนโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนโดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 8

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น...เมื่อคุณหยุดบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน
เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเอง นักเรียนต้องปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้
นักเรียนต้องปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนของตนเองในครั้งที่ผ่านๆ มา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อนของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน หลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 รีบกลับบ้าน...อาบน้ำให้สบาย...ดื่มน้ำส้ม 1 แก้วแล้วหาหนังสือที่น่าสนใจมาอ่าน

1.3.2 พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อนที่สูบบุหรี่

1.3.3 ปฏิเสธคำชักชวนให้สูบบุหรี่และไม่รับบุหรี่จากเพื่อน

1.3.4 เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ห่างตัวอยู่เสมอ

1.3.5 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.6 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

1.3.7 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ...อย่าเพิ่งหยิบบุหรี่มาสูบ...ให้ลุกขึ้นเดินไปล้างหน้า หรือเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเดินไปล้างหน้า แล้วหาน้ำเย็น ๆ ดื่มสัก 2 แก้ว

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ลงได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน ให้ตั้งใจปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมต่อไป

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยได้สอนไปอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งมอบหมายให้ไปอ่านหนังสือคู่มือเลิกสูบบุหรี่ประกอบในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และให้รายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังจากการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่าง ในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่โรงเรียน หลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรม

สูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลดลงมากน้อยเพียงใด โดยนักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 9

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น...เมื่อคุณหยุดบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียวโดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคาบๆทีละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เมื่ออยู่คนเดียวของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้างโดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "ผมเลือกที่จะไม่เลือกสอบหรืออีกต่อไป"

1.3.2 ถ้าอยากสอบหรือมาก ๆ อาจทดแทนโดยการ อดลูกอมเคี้ยว เมล็ดแตงโม เคี้ยวหมากฝรั่ง และให้ระลึกถึงความตั้งใจที่จะเลิกสอบหรือ...อย่างจริงจัง

1.3.3 ค่อย ๆ ลดจากจำนวนครั้งที่สอบหรือในแต่ละวันลง

1.3.4 จัดบันทึกจำนวนครั้งที่เรียนสอบหรือในแต่ละวัน

1.3.5 ถ้านักเรียนมีอาการหงุดหงิดมาก ๆ ควรล้างหน้า น้ำเย็น ๆ แล้วหาหนังสือที่น่าสนใจอ่าน

1.3.6 เมื่อใดที่นึกอยากสอบหรือต้องพยายามเอาชนะใจตนเองให้ได้นึกเสมอว่า "ผมเลือกที่จะไม่สอบหรืออีกต่อไป"

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบทหรือลงได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน พร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น...เมื่อคุณหยุดสอบหรือ" ให้นักเรียนทุกคนเพื่อใช้ประกอบการลดพฤติกรรมกาสอบหรือ

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการลดพฤติกรรมกาสอบหรือด้วยตนเองตามรายละเอียดในหนังสือคู่มือเลิกสอบหรือด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง และผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมกาสอบหรือแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังจากใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่าง ในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกาสอบหรือของตนเองที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมกาสอบหรือที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมกาสอบหรือตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมกาสอบหรือของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมกาสอบหรือ

สูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเองภายหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูลกาสูบหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ที่โรงเรียน เมื่ออยู่คนเดียวโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 10

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจโดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ให้นักเรียนระลึกไว้เสมอว่า...นักเรียนได้ตัดสินใจ

และพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว...ทุกครั้งที่คิดอยากสูบบุหรี่...จงพูดกับตัวเองว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่ต่อไป"

1.3.2 ไม่ควรดื่มสุรา หรือของมีเมาทุกชนิด เมื่อตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว

1.3.3 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ...อย่าเพิ่งหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ...ให้ลุกขึ้นเดินหรือเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเดินไปล้างหน้าแล้วหาน้ำเย็น ๆ ดื่มสัก 2 แก้ว

1.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน

1.3.6 ความเครียดเป็นเหตุจูงใจให้นักเรียนสูบบุหรี่...เมื่อไม่สบายใจ เครียด ให้นักเรียนนั่งสบาย ๆ ในที่เงียบ ๆ แล้วนับลมหายใจเข้า - ออกจนรู้สึกตัวเบาสบาย

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ลงได้บ้างแล้วโดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน พร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น...เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่" ให้นักเรียนทุกคนเพื่อใช้ประกอบการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองที่ผู้วิจัยแจกให้ประกอบ และให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่าง ในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใดโดยให้นักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 11

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - สมุดบันทึก
 - กระดาษเปล่า
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดบุหรี่"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมตนเอง ที่นักเรียนต้องปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครูของตนเองว่ามีแนวทางในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

1.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ทุกครั้งที่นักเรียนเห็นเพื่อนหรือครูสูบบุหรี่...แล้วเกิดอาการอยากสูบบุหรี่ จงเตือนตนเองว่า "คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"

1.3.2 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"

1.3.3 พยายามหาเวลาออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ...เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้นักเรียนลืม "บุหรี่" และสามารถเอาชนะใจตัวเองได้

1.3.4 ถ้านักเรียนมีอาการหงุดหงิดมาก ๆ ...ให้ไปล้างหน้าแล้วหาอะไรมาขบเคี้ยวแทนการสูบบุหรี่

1.3.5 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

1.3.6 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ลงได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน พร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น...เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่" ให้นักเรียนทุกคนเพื่อใช้ประกอบการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองตามรายละเอียดในคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังจากใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่ต้องการมากที่สุดเพียง 1 อย่าง ในสัปดาห์นั้น ๆ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองภายหลังจากการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในแต่ละวัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนจดบันทึกผลการเปรียบเทียบจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยแจกให้

4.2 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูล การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่า ลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มในการนำไปปฏิบัติต่อไป

ขั้นที่ 12

หัวข้อ บัณฑิตนิเทศ

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ -

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลของการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้การควบคุมตนเองไปใช้ในการลด

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน และให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้การควบคุมตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งสรุปผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยการใช้การควบคุมตนเองของนักเรียนแต่ละคน
5. ผู้วิจัยกล่าวขอใจนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความตั้งใจในการรายงานข้อมูลและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการทดลองที่ต้องการให้นักเรียนลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะใช้วิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่	1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนก่อนเข้าร่วมการทดลองโดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนรู้จักแล้วให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่นักเรียนและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกันคือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนลง ด้วยวิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขรวมทั้งอธิบายถึงผลดีของการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทราบ 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนเพื่อฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			4. ผู้วิจัยอธิบายถึงโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงและทำสัญญาต่อกันโดยมีเงื่อนไขในสัญญาว่านักเรียนจะต้องปฏิบัติตามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ <u>สัปดาห์ที่ 1</u> นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากระยะสัปดาห์แรก ถ้านักเรียนปฏิบัติได้ นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 2 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			<u>สัปดาห์ที่ 2</u> นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 3 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 2 <u>สัปดาห์ที่ 3</u> นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 4 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 3 <u>สัปดาห์ที่ 4</u> นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 3 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 5 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 4

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			<u>สัปดาห์ที่ 5</u> นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 4 ถ้า นักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 6 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 5 <u>สัปดาห์ที่ 6</u> นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 5 ถ้า นักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 7 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 6 บัตรสีแดงนี้นักเรียนสามารถนำไปแลกสิ่งที่ต้องการตามที่ระบุไว้ในสัญญา เงื่อนไขถ้านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตรสีชมพูจำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลกรางวัลพิเศษตามที่ระบุไว้ในสัญญา เงื่อนไข

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการโดยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงและร่วมกันกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงที่นักเรียนจะได้รับตามจำนวนบัตรสีแดงที่นักเรียนได้รับเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไข โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้คือ 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยให้นักเรียนระบุถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุดจำนวน 3 อย่าง เรียงตามลำดับ หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันพิจารณาถึงความเหมาะสมและความจำเป็นของตัวเสริมแรงที่ทุกคนตอบมา 3.2 เมื่อช่วยกันพิจารณาแล้วมีความเห็นตรงกันว่ามีสิ่งใดบ้างที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการเสริมแรงในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยและนักเรียนจึงร่วมกันกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงที่นักเรียนจะได้รับ โดยพิจารณาจากจำนวนบัตรสีแดงที่นักเรียนได้รับเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
			นักเรียนสามารถนับบัตรสีแดงที่ได้รับไป แลกสิ่งของที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไขได้ ทุก ๆ วันศุกร์ ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน กำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อ นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดติดต่อกันเป็น เวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตร สีชมพู จำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลก รางวัลพิเศษ คือ รองเท้านักเรียน จำนวน 1 คู่ ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ ตนเอง โดยผู้วิจัยแจกคู่มือการลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้ นักเรียนทุกคนพร้อมทั้งสอนวิธีการลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่นักเรียนต้อง ปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของตนเองหลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียน ทบทวนถึงรายละเอียดของสัญญาเงื่อนไข วิธีการสังเกตและวิธีการบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง 6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่ม เติมจนนักเรียนทุกคนเข้าใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
2	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่ บ้านก่อนเข้า ห้องน้ำและ ระหว่างเข้า ห้องน้ำ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านก่อน เข้าห้องน้ำและระหว่าง เข้าห้องน้ำ	7. ผู้วิจัยนัดหมายวันและเวลาที่ทำการทดลองตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการเช่นเดียวกันคือ ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการ การใช้สัญญาเงื่อนไข ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอนแต่ละแตกต่างกันเฉพาะการจัดประสบการณ์การเรียนรู้วิธีที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายซึ่งจะใช้วิธีการที่สอดคล้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตามขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านและที่โรงเรียน
3	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่บ้านหลัง รับประทานอาหาร	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านหลัง รับประทานอาหาร	ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงและทำสัญญาเงื่อนไข โดยมีเงื่อนไขในสัญญานักเรียนจะต้องปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนดังรายละเอียดต่อไปนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่นักเรียนต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด
4	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่บ้านขณะดู โทรทัศน์	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดู โทรทัศน์	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
5	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่บ้านเมื่ออยู่ คนเดียวและ เมื่อไม่สบาย ใจ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่ คนเดียวและ เมื่อไม่ สบายใจ	2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตราย ของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพของตนเองและ ผู้อื่นโดยให้นักเรียนตอบทีละคน หลังจากนั้น ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยว กับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคน ไปอ่านประกอบ
6	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้าน เมื่ออยู่กับ เพื่อนและ เมื่อต้องการ เลียนแบบ บุคคลที่ชื่นชอบ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่อ อยู่กับเพื่อนและ เมื่อ ต้องการเลียนแบบ บุคคลที่ชื่นชอบ	2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธี การปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึง ขั้นตอนและวิธีการที่ใช้ในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยสอนไปอีกครั้งหนึ่งโดย ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยแจกให้
7	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่ โรงเรียนก่อน เข้าห้องเรียน	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้า ห้องเรียน	2.5 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมหลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้ นักเรียนทุกคนเพื่อนำไปใช้ประกอบในการ ปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของ นักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
8	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียนเมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียน หลังเลิกเรียนเมื่ออยู่กับเพื่อนและ เมื่อทะเลาะกับเพื่อน	2.6 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือ เลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบ การฝึกปฏิบัติตน เพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป 2.7 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนโดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึง ปัญหาและอุปสรรค ในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยแจกให้
9	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เมื่ออยู่คนเดียว	2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึก พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงาน พฤติกรรม การสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง และผู้วิจัยนำแบบรายงาน พฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ พร้อมทั้งนำข้อมูล การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ พฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน
10.	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เมื่อไม่สบายใจ	
11.	พฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการ เลียนแบบเพื่อนและครู	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ที่โรงเรียน เมื่อต้องการ เลียนแบบเพื่อนและครู	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
12.	ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกความคิดเห็นต่อการใช้สัญญาเงื่อนไข	ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยตรวจสอบผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนว่าเป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ถ้านักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขที่กำหนด นักเรียนก็จะได้รับบัตรสีแดงตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำไปแลกสิ่งของได้ตามที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไขได้ในทุก ๆ วันศุกร์ ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตรสีชมพู จำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลกรางวัลพิเศษ คือ รองเท้านักเรียนจำนวน 1 คู่ 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ มา หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยการใช้สัญญาเงื่อนไขของนักเรียนแต่ละคน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
		2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้เงื่อนไขไปใช้ในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป	2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกรู้สึก คิดเห็นที่มีต่อการใช้สัญญาเงื่อนไข 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรม การสูบบุหรี่ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตนเองแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - แบบสำรวจตัวเสริมแรง
 - สัญญาเงื่อนไข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการทดลองที่ต้องการให้นักเรียนลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง
3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะใช้วิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนก่อนเข้าร่วมการทดลอง โดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนรู้จักแล้วให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน ทราบถึงจุดมุ่งหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่นักเรียนและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกัน คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนลง ด้วยวิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขรวมทั้งอธิบายถึงผลดีของการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทราบ

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง

4. ผู้วิจัยอธิบายถึงโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงและทำสัญญาดอกันโดยมีเงื่อนไขในสัญญานักเรียนจะต้องปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้นักเรียนทุกคนเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายถึงข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไขที่นักเรียนต้องปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากระยะสัปดาห์แรก ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง จำนวน 2 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดงจำนวน 3 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดงจำนวน 4 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนดนักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 3 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดง

จำนวน 5 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 5 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 4 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดงจำนวน 6 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 6 นักเรียนจะต้องลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนลง 20% ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 5 ถ้านักเรียนปฏิบัติได้นักเรียนจะได้รับบัตรสีแดงจำนวน 7 บัตร แต่ถ้านักเรียนปฏิบัติได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนก็จะไม่ได้รับบัตรสีแดงในสัปดาห์ที่ 6

บัตรสีแดงนี้นักเรียนสามารถนำไปแลกสิ่งของที่ต้องการตามที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข และถ้านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตรสีชมพูจำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลกรางวัลพิเศษตามที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการ โดยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงและร่วมกันกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงที่นักเรียนจะได้รับตามจำนวนบัตรสีแดงที่นักเรียนได้รับ เมื่อนักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไข

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน กำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนจะได้รับบัตรสีชมพู จำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลกรางวัลพิเศษ คือ รองเท้า นักเรียนจำนวน 1 คู่

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยสอนให้อีกครั้งหนึ่งพร้อมทั้งให้นักเรียนทบทวนถึงรายละเอียดของสัญญาเงื่อนไข วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติมจนนักเรียนทุกคนเข้าใจ

7. ผู้วิจัยนัดหมายวันและเวลา ที่จะทำการทดลองตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดในการเข้าร่วมการทดลองของนักเรียน
2. ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองเกี่ยวกับการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตลอดจนข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไข เพื่อใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

ครั้งที่ 2

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไขอีกครั้งหนึ่ง และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมรายละเอียดในสัญญาเงื่อนไขว่านักเรียนจะต้องปฏิบัติตามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตามรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่นักเรียนต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด และให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ได้เรียนรู้ไปแล้วในครั้งที่ 1

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของตนเอง และผู้อื่นโดยให้นักเรียนตอบทีละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนอ่านประกอบ

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำและระหว่างเข้าห้องน้ำ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"

2.3.2 พยายามหาเวลาออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ... เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้นักเรียนลืม "บุหรี่" และสามารถเอาชนะใจตัวเองได้

2.3.3 ถ้านักเรียนมีอาการหงุดหงิดมาก ๆ ... ให้ไปล้างหน้า แล้วหาอะไรมาขบเคี้ยวแทนการสูบบุหรี่

2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.5 จัดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

2.4 ผู้วิจัยแจกคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้นักเรียนทุกคน เพื่อนำไปใช้ประกอบในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

2.5 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.6 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงเกณฑ์การเสริมแรงและข้อตกลงที่ได้กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไขอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยพิจารณาถึงข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนว่า เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ และถ้านักเรียนปฏิบัติตามเกณฑ์ในสัญญาเงื่อนไขนักเรียนจะได้รับบัตรสีแดงตามที่กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไข

การประเมินผล

1. ประเมินจากการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านก่อนเข้าห้องน้ำ และระหว่างเข้าห้องน้ำ โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในสัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 3

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - สมุดบันทึก
 - เอกสารเรื่อง "ในบุหรี่มีอะไร"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไข และวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองตามรายละเอียดในคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองที่ผู้วิจัยแจกให้โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตามรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสัปดาห์ที่ผ่านมา และให้นักเรียนแต่ละคนประเมินตนเองว่าปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ว่ามีอะไรบ้างและแต่ละอย่างให้โทษอย่างไรต่อร่างกาย โดยให้นักเรียนตอบทีละคนจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "ในบุหรี่มีอะไร" ให้นักเรียนทุกคนอ่านประกอบ

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตามวิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 เก็บบุหรี่ยและอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ห่างตัวอยู่เสมอ

2.3.2 หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหวานหรืออาหารมันจัด

และเมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว ควรลุกจากโต๊ะอาหารทันที... เพื่อมิให้คิดถึงบุหรี่

2.3.3 ควรดื่มน้ำมาก ๆ โดยเฉพาะในตอนเช้าและตอนบ่าย

น้ำจะช่วยขับสารนิโคตินออกจากร่างกายได้หมดภายใน 3 - 4 วัน

2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

2.3.6 ให้นักเรียนนึกถึงความตั้งใจที่แน่วแน่ว่าจะไม่สูบบุหรี่...

ไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบ การฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของ นักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติ ตนเพื่อลดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตาม สถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ ว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญา เงื่อนไข หรือไม่พร้อมทั้งนำข้อมูลกาสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของ พฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม กาสูบบุหรี่ของตนเอง เพื่อกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลด พฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านหลังรับประทานอาหาร โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนโดยใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 4

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์

เวลา 50 นาที

- สิ่งที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนอ่านประกอบ

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 2.3.1 เก็บบุหรี่ย่อยและอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ห่างตัวอยู่เสมอ
- 2.3.2 งดดื่มชา...กาแฟ...หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีคาเฟอีน
- 2.3.3 ลุกขึ้นเดินไปล้างหน้าด้วยน้ำเย็น หายใจเข้าบอดลึก ๆ

หลาย ๆ ครั้ง หรือลุกเดินเปลี่ยนอิริยาบถทันทีที่อยากสูบบุหรี่

- 2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ย่อยในแต่ละวันลง
- 2.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ย่อยที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวัน
- 2.3.6 ทุกครั้งที่คิดถึงบุหรี่ย่อยในขณะที่ดูโทรทัศน์ จงพูดกับตัวเองว่า

"ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนโดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ พร้อมทั้งนำข้อมูลของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง เพื่อกระตุ้นเตือนและให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านขณะดูโทรทัศน์ โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 5

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและเมื่อไม่สบายใจ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือ เลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "อันตรายของบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและเมื่อไม่สบายใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและเมื่อไม่สบายใจ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคาบที่ละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้นักเรียนทุกคนอ่านประกอบ

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียวและเมื่อไม่สบายใจ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

2.3.2 เดินเล่นรอบ ๆ บ้านหางานว่างทำ เช่น ปลุกต้นไม้

อ่านหนังสือ รดน้ำต้นไม้ โทรศัพท์ไปพูดกับเพื่อน

2.3.3 เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ

2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน

2.3.6 ตั้งสติให้มั่น...นึกถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพื่อสุขภาพ

ของตนเองและคนที่รัก

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบ การฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ นักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติ ตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตาม สถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ ว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ พร้อมทั้ง นำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ด้วยตนเอง เพื่อกระตุ้นเตือนและให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่คนเดียว และเมื่อไม่สบายใจโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 6

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและ เมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

เวลา 50 นาที

- สิ่งที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "ควันบุหรี่ทำร้ายผู้ไม่สูบบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อน และ เมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อนและ เมื่อต้องการ เลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ว่าลดลงหรือไม่ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคาบพูดทีละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "ควันบุหรี่ทำร้ายผู้ไม่สูบบุหรี่" ให้นักเรียนทุกคนอ่านประกอบ

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน
เมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ปฏิเสธคำชักชวนให้สูบบุหรี่และไม่รับบุหรี่จากเพื่อน

2.3.2 ในระยะแรก ๆ ของการเลิกสูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงงาน
สังสรรค์ที่มีคนดื่มเหล้าและสูบบุหรี่มาก ๆ

2.3.3 เมื่อเห็นบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบสูบบุหรี่...อย่าเพิ่งหยิบ
บุหรี่ขึ้นมาสูบ...ให้ลุกขึ้นไปล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ๆ แล้วหาอะไรมาขบเคี้ยวแทนการสูบบุหรี่

2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

2.3.6 ให้นักเรียนระลึกไว้เสมอว่า...นักเรียนได้ตัดสินใจและ
พร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว...ทุกครั้งที่คิดอยากสูบบุหรี่ จงพูดกับตนเองว่า "ผมเลือกที่จะ
ไม่สูบบุหรี่อีกแล้ว"

2.6 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบ
การฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ
นักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติ
ตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตาม
สถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบว่า
นักเรียนสามารถปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ พร้อมทั้งนำ
ข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ด้วยตนเองเพื่อกระตุ้นเตือนและให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้านเมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในใช้สัญญา เจอใจในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 7

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน

เวลา 50 นาที

- สิ่งที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "คุณทำได้"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาต่าง ๆ เพิ่มเติม พร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เรื่อง "คุณทำได้" ให้นักเรียนทุกคนไปอ่านประกอบ

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 เก็บบุหรี่ย่อยอุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ

2.3.2 ก่อนเข้าห้องเรียน...ดื่มน้ำเปล่า 2 แก้วและต้องตั้งสมาธิให้มั่นพร้อมที่จะเข้าเรียน

2.3.3 เดินเล่นรอบ ๆ สนามหญ้าหน้าอาคาร...หายใจเข้า - ออกลึก ๆ 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งกลืนไว้นาน ๆ

2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ย่อยที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ย่อยที่สูบในแต่ละวัน

2.3.6 เมื่อใดที่นึกอยากสูบบุหรี่ ต้องพยายามเอาชนะใจตนเองให้ได้โดยนึกไว้เสมอว่า..."ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.4 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนก่อนเข้าห้องเรียน โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 8

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อทะเลาะกับเพื่อน

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อทะเลาะกับเพื่อน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อทะเลาะกับเพื่อน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองในครั้งที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ลงได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจกับนักเรียน พร้อมทั้งแจกเอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดบุหรี่" ให้นักเรียนทุกคนเพื่อใช้ประกอบการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อทะเลาะกับเพื่อน โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 รีบกลับบ้าน...อาบน้ำให้สบาย...ดื่มน้ำส้ม 1 แก้วแล้วหาหนังสือที่น่าสนใจมาอ่าน

2.3.2 พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อนที่สูบบุหรี่

2.3.3 ปฏิเสธชักชวนให้สูบบุหรี่และไม่รับบุหรี่จากเพื่อน

2.3.4 เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ

2.3.5 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.6 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

2.3.7 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ...อย่าเพิ่งหยิบบุหรี่มาสูบ...ให้ลุกขึ้นเดินไปล้างหน้าหรือเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเดินไปล้างหน้าแล้วหาน้ำเย็น ๆ ดื่มสัก 2 แก้ว

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบ การฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกาสูบหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญา เงื่อนไขหรือไม่ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน หลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อนและเมื่อทะเลาะกับเพื่อนโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรม การสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิด ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญา เงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเอง และแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 9

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนให้การลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจกับนักเรียน ให้นักเรียนมีความตั้งใจในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไป

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียว โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

2.3.2 ถ้าอยากสูบบุหรี่มาก ๆ อาจทดแทนโดยการอมลูกอมเคี้ยวเมลิตแดงโม เคี้ยวหมากฝรั่ง และให้ระลึกถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจัง

2.3.3 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.4 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน

2.3.5 ถ้านักเรียนมีอาการหงุดหงิดมาก ๆ ควรล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ๆ แล้วหาหนังสือที่น่าสนใจอ่าน

2.3.6 เมื่อใดที่นึกอยากสูบบุหรี่ต้องพยายามเอาชนะใจตนเองให้ได้ โดยนึกเสมอว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบว่านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญา เงื่อนไขหรือไม่ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนและให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่ออยู่คนเดียวโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 10

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองในครั้งที่ผ่านๆ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ลงได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดทีละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจกับนักเรียน

2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ให้นักเรียนระลึกไว้เสมอว่า...นักเรียนได้ตัดสินใจและพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว...ทุกครั้งที่คิดอยากสูบบุหรี่...จงพูดกับตัวเองว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป"

2.3.2 ไม่ควรดื่มสุรา หรือของมีเมาทุกชนิด เมื่อตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่แล้ว

2.3.3 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ...อย่าเพิ่งหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ...ให้ลุกขึ้นเดินหรือเปลี่ยนอิริยาบถ หรือ เดินไปล้างหน้าแล้วหาน้ำเย็น ๆ ดื่มสัก 2 แก้ว

2.3.4 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง

2.3.5 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน

2.3.6 ความเครียดเป็นเหตุจูงใจให้นักเรียนสูบบุหรี่...เมื่อไม่สบายใจ เครียด ให้นักเรียนนั่งสบาย ๆ ในที่เงียบ ๆ แล้วนับลมหายใจเข้า - ออก จนรู้สึกตัวเบาสบาย

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือ เลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบ การฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป

2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ นักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติ ตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตาม สถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบ ว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสัญญา เงื่อนไขหรือไม่ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อดูการ เปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อเป็นแรงกระตุ้นเตือน และให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะลด พฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อไม่สบายใจโดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญา เจอใจในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 11

หัวข้อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้**
- แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
 - เอกสารเรื่อง "เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดบุหรี่"
 - สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองว่าลดลงหรือไม่ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

2.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถลดจำนวนบุหรี่ได้บ้างแล้ว โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจกับนักเรียน

- 2.3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเล่นเพื่อนและครู โดยมีขั้นตอนดังนี้
- 2.3.1 ทุกครั้งที่นักเรียนเห็นเพื่อนหรือครูสูบบุหรี่...แล้วเกิดอาการอยากสูบบุหรี่ จงเตือนตนเองว่า "คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"
 - 2.3.2 ท่องไว้ในใจเสมอว่า "คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"
 - 2.3.3 พยายามหาเวลาออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ...เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้นักเรียนลืม "บุหรี่" และสามารถเอาชนะใจตัวเองได้
 - 2.3.4 ถ้านักเรียนมีอาการหงุดหงิดมาก ๆ ...ให้ไปล้างหน้า...แล้วหาอะไรมาขบเคี้ยวแทนการสูบบุหรี่
 - 2.3.5 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันลง
 - 2.3.6 จดบันทึกจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบในแต่ละวัน
- 2.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนไปอ่านคู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองประกอบการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองแล้วให้นักเรียนรายงานผลในครั้งต่อไป
- 2.5 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้
- 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ ดังรายละเอียดในแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามความเป็นจริง
- ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไขหรือไม่ พร้อมทั้งนำข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคนไปเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแต่ละคน
- ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นและให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลการฝึกปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียนเมื่อต้องการเลียนแบบเพื่อนและครู โดยดูจากแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกรักคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติตนในการใช้สัญญา เจือ้นใจในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเองและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่ 12

หัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ -

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ต่อการใช้สัญญาเงื่อนไข
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สัญญาเงื่อนไขไปใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในครั้งที่ผ่านๆ มา หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปผลการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยการใช้สัญญาเงื่อนไขของนักเรียนแต่ละคน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สัญญาเงื่อนไข
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความตั้งใจในการรายงานข้อมูลและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

เอกสารเรื่อง เกิดอะไรขึ้น... เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่วันละไม่ต่ำกว่า 20 มวนและอัดควันบุหรี่ลงปอดไม่ต่ำกว่า 10 ครั้งต่อวันนั้น ผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินประมาณวันละ 200 ครั้ง และสารเคมีอื่น ๆ อีกหลายพันชนิด ถ้าหากทำเช่นนี้ติดต่อกันหลายปี นอกจากผู้สูบจะตกเป็นทาสของนิโคตินแล้ว สุขภาพร่างกายก็ยิ่งทรุดโทรมและอาจจะต้องเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตด้วยโรคร้ายต่าง ๆ เช่น มะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคถุงลมปอดโป่งพอง เป็นต้น

แต่ทันทีที่ผู้สูบบุหรี่เริ่มหยุดสูบบุหรี่ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่อร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

ภายใน 2 ชั่วโมงแรก

จะไม่มีนิโคตินหลงเหลืออยู่ในตัวอีกต่อไป แต่กว่าที่กากของนิโคตินจะถูกขจัดให้หมดสิ้นไปอาจกินเวลาถึง 2 วัน

ภายใน 6 ชั่วโมง

อัตราการเต้นของหัวใจที่เคยถูกร่งให้เต้นถี่กว่าปกติ ก็จะเต้นช้าลงและยังทำให้ความดันเลือดที่เคยสูงเกินปกติค่อย ๆ ลดลงมาเล็กน้อย แต่กว่าที่ระดับความดันเลือดจะลดลงถึงระดับที่ควรจะเป็น จะต้องใช้เวลา 3 วัน ถึง 1 เดือน ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน

ระหว่าง 12 - 24 ชั่วโมง

ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่กับเม็ดเลือดแดงจะถูกขจัดออกไปปอดจะกลับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจนรู้สึกว่าการเหนื่อยหอบง่ายจะค่อย ๆ หายไป และกำลังวังชาดีขึ้น

ภายใน 3 - 4 วัน

จะรู้สึกสดชื่นขึ้นความรู้สึกไร้รสและกลิ่นจะกลับคืนมา นอกจากนั้นกลิ่นตัวก็จะปลอดกลิ่นบุหรี่ด้วย

หลายวันต่อมา

เสมหะที่สะสมอยู่ในปอดจะใสขึ้น คนอ่อนที่บุผนังทางเดินหายใจซึ่งเป็นอัมพาตเพราะ
คหฬุหรือ จะฟื้นคืนชีพเพื่อทำงานปกติกวาดสิ่งสกปรกในหลอดลม แต่กว่าที่คนอ่อนนั้นกลับ ะ เส้น
เหล่านี้จะฟื้นคืนชีพได้สมบูรณ์นั้น ต้องใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

ภายใน 3 สัปดาห์

การทำงานของปอดจะดีขึ้น ทำให้สามารถออกกำลังกายได้มากขึ้นกว่าครั้งที่ยังสุม
บุหรืออยู่

ภายใน 2 เดือน

เลือดจะไหลเวียนไปสู่แขนขา และจะมีกำลังวังชาเพิ่มมากขึ้น

ภายใน 3 เดือน

ระบบการจัดสิ่งสกปรกในปอดจะทำงานได้เป็นปกติ ขณะเดียวกันสำหรับผู้ป่วยคหฬุหรือ
ที่เป็นเพศชายนั้นในช่วงนี้เชื้ออสุจิจะกลับเคลื่อนไหวได้ใกล้เคียงกับสภาวะปกติและจำนวนเชื้อ
อสุจิก็จะเพิ่มขึ้นด้วย

ภายใน 5 ปี

อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจขาดเลือด จะลดลงจนเกือบเท่ากับคนที่ไม่เคย
สุมบุหรือ

ภายใน 10 - 15 ปี

อัตราการเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากบุหรือรวมทั้งมะเร็งปอด จะมี
ความใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่เคยสุมบุหรือ

เอกสารเรื่อง คุณทำได้

ในแต่ละวัน มีคนสูบบุหรี่จำนวนไม่น้อย ที่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ และในจำนวนนี้ก็ยังคงมีอีกหลายคน ที่ไม่มั่นใจกับการตัดสินใจของตัวเองในครั้งนี้เท่าใดนัก เหตุผลก็เพราะคนสูบบุหรี่ทั้งหลายมักจะเกิดคำถามที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ขึ้นมาในใจ โดยที่ตัวเองก็ไม่สามารถหาคำตอบที่ถูกต้องให้กับตัวเองได้ และนั่นเป็นสาเหตุหนึ่งของความล้มเหลวในการเลิกสูบบุหรี่ และนี่คือคำถามซึ่งเกิดขึ้นในใจคนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่และคำตอบต่อปัญหาเหล่านั้น

จะเกิดอะไรขึ้นในวันแรกที่ผมเลิกสูบบุหรี่

คุณอาจหงุดหงิดและโกรธสติไม่อยู่อารมณ์จะหวิวหวิว เดี่ยวดีใจ เดี่ยวซึมเศร้า ท้องอาจปั่นป่วนหรืออาจโอามมากขึ้น (เพราะระบบทำความสะอาดในหลอดลมกำลังฟื้นตัว) อาการเหล่านี้คือ อาการขาดบุหรี่

อาการขาดบุหรี่จะอยู่นานเพียงใด

เป็นการยากที่จะชี้ชัดลงไปสำหรับแต่ละคนแต่ที่แน่ ๆ คืออาการนี้จะอยู่ไม่เกิน 2 สัปดาห์ ความรุนแรงของอาการจะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป

ทำไมการยื้อหยัดไม่สูบบุหรี่จึงยากนัก

เพราะคุณจำต้องเอาชนะนิสัยที่เคยชินมานานเหมือนกับการเปลี่ยนนิสัยอื่น ๆ ทุกอย่าง ต้องการเวลา

เลิกแล้วจะสูบบ้างเป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไรมั้ง

สำหรับคนส่วนใหญ่ คำตอบคือ "ไม่" การทดลองสูบเพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่า ๆ อีก คุณมาได้ไกลแล้ว อย่าถอยหลังลงคลองอีกเลย

มีทางไหนที่จะช่วยลดการอยากสูบบุหรี่บ้าง

"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" นี่คือการหาวิธีป้องกันตัวเองจากความอยากใด ๆ จงพิจารณาให้เห็นชัดถึงคุณประโยชน์ของการไม่สูบบุหรี่ทุกครั้งที่มีความอยากเกิดขึ้น และหาอะไรทำเพื่อดึงความสนใจออกไปจากความอยากนั้น

เลิกแล้วนานแต่ไหน ความสูญเสียที่ร่างกายได้รับการสูบบุหรี่จะกลับคืนมา

แน่นอนว่าเมื่อเลิกสูบบุหรี่ คุณจะปลอดภัยจากมลพิษของน้ำมันดินคาร์บอนมอนอกไซด์และสารเคมีอีกหลายชนิด ลมหายใจสะอาดขึ้น ฟันจะสะอาดขึ้นภายในไม่กี่วัน การหายใจจะสะดวกสบายขึ้นภายในเวลาเป็นวันหรือสัปดาห์ ปัญหาบางประการของระบบไหลเวียนเลือดก็จะดีขึ้นภายใน 2 - 3 สัปดาห์ รวมทั้งความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจจะลดลงอย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะเป็นมะเร็งปอดและโรคอื่น ๆ จะค่อย ๆ ลดลงจนในที่สุดใกล้เคียงกับคนไม่สูบ จะเห็นได้ชัดว่า ยิ่งความสูญเสียมีน้อยการฟื้นตัวยิ่งเร็ว ดังนั้นเลิกเร็วเท่าใดยิ่งดีเท่านั้น

แล้วถ้าฉันเริ่มสู่อีกล่ะ อะไรจะเกิดขึ้น

มันไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลวนะ แต่น่าเสียดายที่คนส่วนมากที่หันกลับไปสู่อีกจะสู่มากเท่าที่เคยสูบเป็นอย่างน้อย ถ้ารู้ตัวทันทีอาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าไม่ทันรู้ตัวก็ควรเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวในคราวต่อไป...

ขอให้ถือว่า คุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะได้ในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป

อ้างอิงจาก มุลนิธิหมอชาวบ้าน. โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2540.

เอกสาร เรื่อง โรคจากการสูบบุหรี่

โรคมะเร็ง

จากการศึกษาของแพทย์ทั่วโรค พบว่าการเกิดมะเร็งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะการเกิดมะเร็งปอดและหลอดลม

ผู้ที่เป้นโรคนี้อาจมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย บวมบริเวณหน้า คอ แขน และอก ส่วนบน กลืนอาหารลำบาก ปวดกระดูกและเป็นอัมพาต ไม่สามารถกลืนบัสสาวะและอุจจาระได้

ในปัจจุบันมะเร็งของปอดและหลอดลมนี้ถือว่าเป็นมะเร็งอันดับหนึ่งของผู้ชายไทย โดยมีอัตราเสี่ยงถึงร้อยละ 86 นอกจากนั้นยังมีอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็งในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายอีก คือ

มะเร็งของกล่องเสียง	ร้อยละ 83
มะเร็งของริมฝีปากและช่องปาก	ร้อยละ 80
มะเร็งหลอดอาหาร	ร้อยละ 79
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ	ร้อยละ 42
มะเร็งของไตและอวัยวะของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	ร้อยละ 35

โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในควันบุหรี่ จะทำลายเยื่อส่วนปลายและถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบางโป่งพองหลายอันแตกรวมกัน กลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งมักจะพบร่วมกับโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ผู้สูบบุหรี่มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้อย่างน้อยร้อยละ 82

เมื่อเป็นโรคนี้อาจมีอาการแน่นหน้าอกไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย ออกกำลังกายไม่ได้ และจะเป็นเช่นนั้นเรื่อยไปไม่มีโอกาสหายแต่จะทรมาณไปชั่วชีวิต

นอกจากนี้ผู้สูบบุหรี่ ยังมีโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ อีก คือ

โรคการอุดตันทางเดินหายใจอย่างเรื้อรัง	ร้อยละ 82
โรคปอดบวม-ไข้หวัดใหญ่	ร้อยละ 28
โรควัณโรคปอด	ร้อยละ 29
โรคหอบหืด	ร้อยละ 28

โรคเส้นเลือดตีบและโรคหัวใจ

นิโคตินจะทำให้เกิดการจับตัวของไขมันในเส้นเลือดในรูปของคอล레스เตอรอล และยังทำให้หลอดเลือดแดงแข็งขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการนำเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีผลให้เกิดเส้นเลือดตีบทั่วร่างกาย ถ้าเกิดที่เส้นเลือดบริเวณที่ไปเลี้ยงหัวใจจะทำให้เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และเกิดอาการของโรคหัวใจวายกระทันหันได้ หากเกิดบริเวณเส้นเลือดของสมอง จะทำให้สมองเสื่อมสมรรถภาพและเป็นสาเหตุของโรคลมบ้าหมู

อาการเส้นเลือดตีบที่บริเวณแขนหรือขา จะมีผลให้เกิดความเจ็บปวดและทำให้นิ้ว แขน ขา เหน็บ ถึงกับต้องตัดมือหรือขาทิ้ง ซึ่งมักพบในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่มานานกว่า 20 - 30 ปีขึ้นไป

อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ มีดังนี้

โรคหลอดเลือดแข็ง	ร้อยละ 41
โรคหลอดเลือดชนิดอื่น ๆ	ร้อยละ 43
โรคหัวใจขาดเลือด	ร้อยละ 24
โรคหัวใจรูมาติก	ร้อยละ 17
โรคหลอดเลือดสมอง	ร้อยละ 19
โรคหัวใจอื่น ๆ	ร้อยละ 20
โรคระบบไหลเวียนของปอด	ร้อยละ 21
โรคความดันโลหิตสูง	ร้อยละ 19

อ้างอิงจาก มลนิธิหมอชาวบ้าน. โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2540.

เอกสารเรื่อง ควันบุหรืทำร้ายผู้ไม่สูบบุหรื

เมื่อมีผู้สูบบุหรืขนาด 7 มวนต่อชั่วโมง จะทำให้มีก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ 90 ส่วนในล้านส่วน ซึ่งเป็นสองเท่าของปริมาณสูงสุดที่ยอมให้มีได้ในโรงงานอุตสาหกรรม

การสูบบุหรืทุก ๆ 20 มวน ในห้องที่มีอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้ผู้ไม่สูบบุหรืต้องหายใจเอาควันบุหรืเข้าไปเป็นปริมาณเท่ากับการสูบบุหรื 1 มวน

ผู้ไม่สูบบุหรืที่ได้รับควันบุหรืเป็นเวลาหลายปี จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในปอด และปอดจะถูกทำลายเช่นเดียวกับปอดของคนที่สูบบุหรืวันละ 1 - 10 มวน

ผู้ไม่สูบบุหรืที่ได้รับควันบุหรืจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับปอด จมูก เส้นเลือดหัวใจตีบ หลอดลมอักเสบ ถุงลมโป่งพอง รวมทั้งมะเร็งในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรื

ผู้ไม่สูบบุหรืที่อยู่ในห้องทำงานที่มีควันบุหรืประมาณครึ่งชั่วโมง จะมีปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดเท่ากับคนที่สูบบุหรืเอง 1 มวน

ควันบุหรืจะทำให้เกิดอาการกำเริบของผู้ไม่สูบบุหรืที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหืด และโรคหัวใจ

ควันบุหรื ทำให้เกิดการระคายเคืองนัยตา จาม ไอ เจ็บคอ เสียงแหบ ปวดศีรษะ และคลื่นไส้ ในผู้ที่แพ้ควันบุหรืมาก อาจทำให้มีอาการความจำเสื่อม บุคลิกเศร้าซึม ตามัวหรือมองอะไรเป็นสองสิ่ง

ผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรืแต่แต่งงานกับชายที่สูบบุหรื จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในปอดมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานกับคนไม่สูบบุหรืถึง 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปี

ผู้หญิงที่ได้รับควันบุหรืในอัตราวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ไม่ได้รับควันบุหรืถึง 3 เท่า และมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งอื่น ๆ มากกว่าคนปกติ 2 เท่า

จากการสอบถามพนักงานในสำนักงานซึ่งเป็นผู้ไม่สูบบุหรืจำนวน 10,000 คน พบว่าพนักงานมากกว่าครึ่งหนึ่งรู้สึกไม่สบายที่ต้องทำงานร่วมกับผู้สูบบุหรื และมากกว่า 3 ใน 4 ของพนักงานทั้งหมดนั้นหลีกเลี่ยงที่จะทำงานร่วมกับผู้สูบบุหรื

ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ทำงานร่วมกับผู้สูบบุหรี่ จะมีความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งที่ปอด มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ทำงานกับผู้ไม่สูบบุหรี่เหมือนกันถึง 4 เท่า ทั้งนี้เพราะในปัจจุบันมนุษย์ใช้เวลาในสำนักงานมากขึ้น

ผลการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเยลล์พบว่า ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อาศัยอยู่ในบ้านที่มีผู้สูบบุหรี่เพียง 1 คนเป็นเวลา 25 ปี จะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งที่ปอดเป็น 2 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่และไม่มีใครในบ้านสูบบุหรี่ หากในบ้านมีผู้สูบบุหรี่มากกว่า 1 คน ระยะเวลาในการเกิดโรคมะเร็งปอดก็จะเร็วขึ้น เท่ากับเอาจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่มีอยู่ในบ้านไปหาร 25

จากการศึกษาคนงานชาวอังกฤษจำนวน 21,000 คน ปรากฏว่าปอดของคนทำงานที่ต้องทำงานร่วมกับผู้สูบบุหรี่ปอดจะถูกทำลายลงเรื่อย ๆ ขณะที่คนงานในโรงงานซึ่งไม่มีการสูบบุหรี่นั้นไม่มีปัญหาเรื่องปอดถูกทำลายเลย

นายแพทย์ เอล พี แชนด์เลอร์ ชาวอังกฤษ ยืนยันว่าควันบุหรี่มีผลทำให้คนเป็นมะเร็ง ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัย (ลับ) ของอุตสาหกรรมบุหรี่สหรัฐที่พบว่า มีสารก่อมะเร็งในควันบุหรี่ และพบว่าควันบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งในหนู

อ้างอิงจาก มุลนิธิหมอชาวบ้าน. โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2540.

เอกสารเรื่อง ในบุหรี่มีอะไร

นิโคติน (Nicotin)

ทำให้คนติดบุหรี่เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ถ้าฉีดสารนี้ 1 หยด ขนาด 70 มิลลิกรัมในขนาดความเข้มข้นที่ใช้เป็นยาฆ่าแมลงเข้าไปในคนปกติจะตายเพียงไม่กี่นาที

95% ของนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกาย จะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต ก่อให้เกิดการหลั่งของสารอิพิเนพริน (Epinephrine) ทำให้ความดันเลือดสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดรัดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ

ทาร์ (Tar)

ประกอบด้วยสารหลายชนิด มีลักษณะเป็นละอองของเหลวที่เป็นยางสีน้ำตาลเข้มคล้ายน้ำมันดิน ส่วนใหญ่เป็นสารที่มีอันตราย เช่น เบนโซไพรีน (Benzopyrene) ได้มีการทดลองเอาเบนโซไพรีนขนาดเจือจาง 1:1,000 ใส่ในเม็ดพาราฟิน และฝังลงในกระพุ้งแก้มของหนูแฮมเตอร์ 25 สัปดาห์ พบว่า 90% ของหนูเหล่านั้นจะเป็นมะเร็งในปาก

50% ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เซลล์ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เหมือนปกติ เมื่อรวมตัวกับฝุ่นที่เราสูดเข้าไปแล้ว ก็จะขังอยู่ในถุงลมของปอด ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของอาการไอ ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอดและถุงลมปอดโป่งพอง

คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide)

เป็นก๊าซที่มีความเข้มข้นมากในควันบุหรี่ เกิดจากการเผาไหม้ของใบยา จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่า 10 - 15% หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น ทำงานมากขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้พอ ทำให้มีอาการปวดหัว คลื่นไส้ กล้ามเนื้อแขนขาไม่มีแรง

ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide)

เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงครามก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะและหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen Dioxide)

เป็นสาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพองเช่นเดียวกับทาร์เพราะไปทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลาย และถุงลม

แอมโมเนีย (Ammonia)

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ มีอาการไอ และเสมหะมาก

สารกัมมันตภาพรังสี

ในควันบุหรี่จะมีสารโพลีเนียม-210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่กัมมันตภาพรังสีของสารนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง

50% ของการเกิดมะเร็งปอดในผู้สูบบุหรี่ มีสาเหตุมาจากสารกัมมันตภาพรังสีนี้ ควันบุหรี่เป็นพาหะที่ร้ายแรงในการนำสารกัมมันตภาพรังสี ทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้าง แม้จะไม่ได้สูบบุหรี่ก็หายใจเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป ทำให้ได้รับสารพิษนี้ด้วย

แร่ธาตุต่าง ๆ

มีแร่ธาตุบางอย่าง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในใบยาสูบหลังจากการพ่นยาฆ่าแมลง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนิเกิลทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่น จะกลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

อ้างอิงจาก มลนิธิหมอชาวบ้าน. โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2540.

แบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการให้การช่วยเหลือต่อไป โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น แล้วให้นักเรียนระบุจำนวนบุหรี่ที่นักเรียนสูบบุหรี่ในแต่ละวันลงในตารางรายละเอียดต่อไปนี้

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....ห้อง.....ถัดจากที่.....

วัน	พฤติกรรมการสูบบุหรี่										จำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่		จำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่เปรียบเทียบกับเมื่อวาน					
	ที่บ้าน					ที่โรงเรียน					ที่ตู้บ่อวัน		ที่บ้าน	ที่โรงเรียน	มากกว่า	เท่ากัน	น้อยกว่า	
	ก่อนเข้าห้องน้ำ	ระหว่างเข้าห้องน้ำ	หลังรับประทานอาหาร	ขณะดูโทรทัศน์	ขณะอยู่คนเดียว	เมื่อไม่สบายใจ	เมื่ออยู่กับเพื่อน	เมื่ออยู่คนเดียว	เมื่ออยู่คนเดียว	เมื่ออยู่กับเพื่อน	เมื่ออยู่กับเพื่อน	เมื่ออยู่กับเพื่อน						เมื่ออยู่กับเพื่อน
จันทร์																		
อังคาร																		
พุธ																		
พฤหัสบดี																		
ศุกร์																		
เสาร์																		
อาทิตย์																		

สัญญาเงื่อนไข

เพื่อให้การลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ดำเนินไปด้วยดี ข้าพเจ้า

นาย..... ขอทำสัญญากับผู้วิจัย ดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะร่วมมือกับผู้วิจัยทุกประการ

2. ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของข้าพเจ้า ดังนี้

2.1 ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน ได้แก่ การสูบบุหรี่ก่อนเข้าห้องน้ำ ระหว่างเข้าห้องน้ำ หลังรับประทานอาหาร ขณะดูโทรทัศน์ เมื่ออยู่คนเดียว เมื่อไม่สบายใจ เมื่ออยู่กับเพื่อน และเมื่อต้องการเปลี่ยนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ

2.2 ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน ได้แก่ การสูบบุหรี่ก่อนเข้าห้องน้ำ เวลาพักกลางวัน หลังเลิกเรียน เมื่ออยู่กับเพื่อน ทะเลาะกับเพื่อน เมื่ออยู่คนเดียว เมื่อไม่สบายใจ และเมื่อต้องการเปลี่ยนแบบเพื่อนและครู

3. เมื่อข้าพเจ้าให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของข้าพเจ้า ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนได้ตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ ข้าพเจ้าจะได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัย โดยที่ข้าพเจ้าจะได้รับบัตรสีแดงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละสัปดาห์ และบัตรสีแดงที่ข้าพเจ้าได้รับสามารถนำไปแลกสิ่งของต่าง ๆ ได้ดังนี้

- บัตรสีแดง จำนวน 2 บัตร แลก ปากกาลูกกลิ้งสีน้ำเงิน จำนวน 1 ด้าม
- บัตรสีแดง จำนวน 5 บัตร แลก สมุดบันทึก/สมุดปกแข็ง จำนวน 1 เล่ม
- บัตรสีแดง จำนวน 9 บัตร แลก ถุงเท้านักเรียน จำนวน 1 คู่
- บัตรสีแดง จำนวน 14 บัตร แลก ม้วนเทปเพลงคลาสเซต จำนวน 1 ม้วน
- บัตรสีแดง จำนวน 20 บัตร แลก ไม้แบดมินตัน จำนวน 1 คู่
- บัตรสีแดง จำนวน 27 บัตร แลก เสื้อใส่เล่นกีฬา จำนวน 1 ตัว

4. ถ้าข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของข้าพเจ้าได้ตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในแต่ละสัปดาห์ ข้าพเจ้าก็จะไม่ได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัย แต่ถ้าข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ข้าพเจ้าจะได้รับบัตรสีชมพู จำนวน 1 บัตร เพื่อนำไปแลกรางวัลพิเศษ คือ รองเท้านักเรียน จำนวน 1 คู่

5. ข้าพเจ้าจะรักษาสัญญาไว้เป็นความลับ โดยไม่ให้สมาชิกกลุ่มอื่นทราบ
6. สัญญานี้มีผลใช้ได้ตั้งแต่ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

ลงชื่อ.....ผู้รับสัญญา

ลงชื่อ.....พยาน

ลงชื่อ.....พยาน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....
วันที่.....เดือน.....สัปดาห์.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุด โดยให้ใส่หมายเลข 1 หน้าสิ่งที่
นักเรียนต้องการมากที่สุดเพียงหมายเลขเดียว

- ปากกาลูกกลิ้งสีน้ำเงิน
- สมุดปกแข็ง
- สมุดบันทึก
- เสื้อใส่เล่นกีฬา
- ไม้แบดมินตัน
- ม้วนเทปเพลงคลาสเซท
- รองเท้านักเรียน

หมายเหตุ แบบสำรวจตัวเสริมแรงนี้ใช้สำรวจทุกสัปดาห์ สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

ภาคผนวก ข

1. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. ตารางเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง
3. ตารางเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข
4. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข
5. ตารางเปรียบเทียบคะแนนความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง และภายหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข
6. ตารางแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอดระยะการทดลอง
7. ตารางแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอดระยะการทดลอง
8. กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตลอดระยะการทดลอง

ตาราง 4 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	6.16	16	5.67
2	5.35	17	5.80
3	5.03	18	3.46
4	7.70	19	4.95
5	6.47	20	8.71
6	4.36	21	6.55
7	7.53	22	6.12
8	8.83	23	6.99
9	8.99	24	4.80
10	4.92	25	7.41
11	3.55	26	5.99
12	7.86	27	6.08
13	5.80	28	6.46
14	6.28	29	8.31
15	8.86	30	7.06

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง
การใช้การควบคุมตนเอง

คนที่	คะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่		ผลต่างของคะแนน พฤติกรรมการสูบบุหรี่	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	64	63	1	1	+1	
2	72	53	19	6	+6	
3	63	58	5	3	+3	
4	68	65	3	2	+2	
5	71	48	23	7	+7	
6	73	67	6	4	+4	
7	64	48	16	5	+5	
8	69	40	29	8	+8	
Mdn	68.5	55.5	11		+36	
Q.D	3.5	7.5	8			

T = 0**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้สัญญาณเงื่อนไข

คนที่	คะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่		ผลต่างของคะแนน พฤติกรรมการสูบบุหรี่	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	75	61	14	3	+3	
2	57	38	19	5	+5	
3	71	65	6	1.5	+1.5	
4	63	54	15	4	+4	
5	72	49	38	8	+8	
6	74	41	33	7	+7	
7	63	42	21	6	+6	
8	81	75	6	1.5	+1.5	
Mdn	71.5	51.5	17		+36	
Q.D	5.5	10	7.5			

$$T = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาใจเอง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1 ผลต่างของ คะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2 ผลต่างของ คะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่	อันดับ
1	1	1	14	7
2	19	10.5	19	10.5
3	5	3	6	5
4	3	2	15	8
5	23	13	38	16
6	6	5	33	15
7	16	9	21	12
8	29	14	6	5

$$R_1 = 57.5$$

$$R_2 = 78.5$$

$$U_1 = 42.5$$

$$U_2 = 21.5$$

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังใช้การควบคุมตนเอง และภายหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1 การควบคุมตนเอง	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2 การใช้สัญญาเงื่อนไข	อันดับ
1	64	11	62	9.5
2	67	14	51	4
3	59	7	67	14
4	65	12	59	7
5	57	5	50	2.5
6	67	14	50	2.5
7	62	9.5	59	7
8	45	1	80	16

$$R_1 = 73.5$$

$$R_2 = 62.5$$

$$U_1 = 26.5$$

$$U_2 = 37.5$$

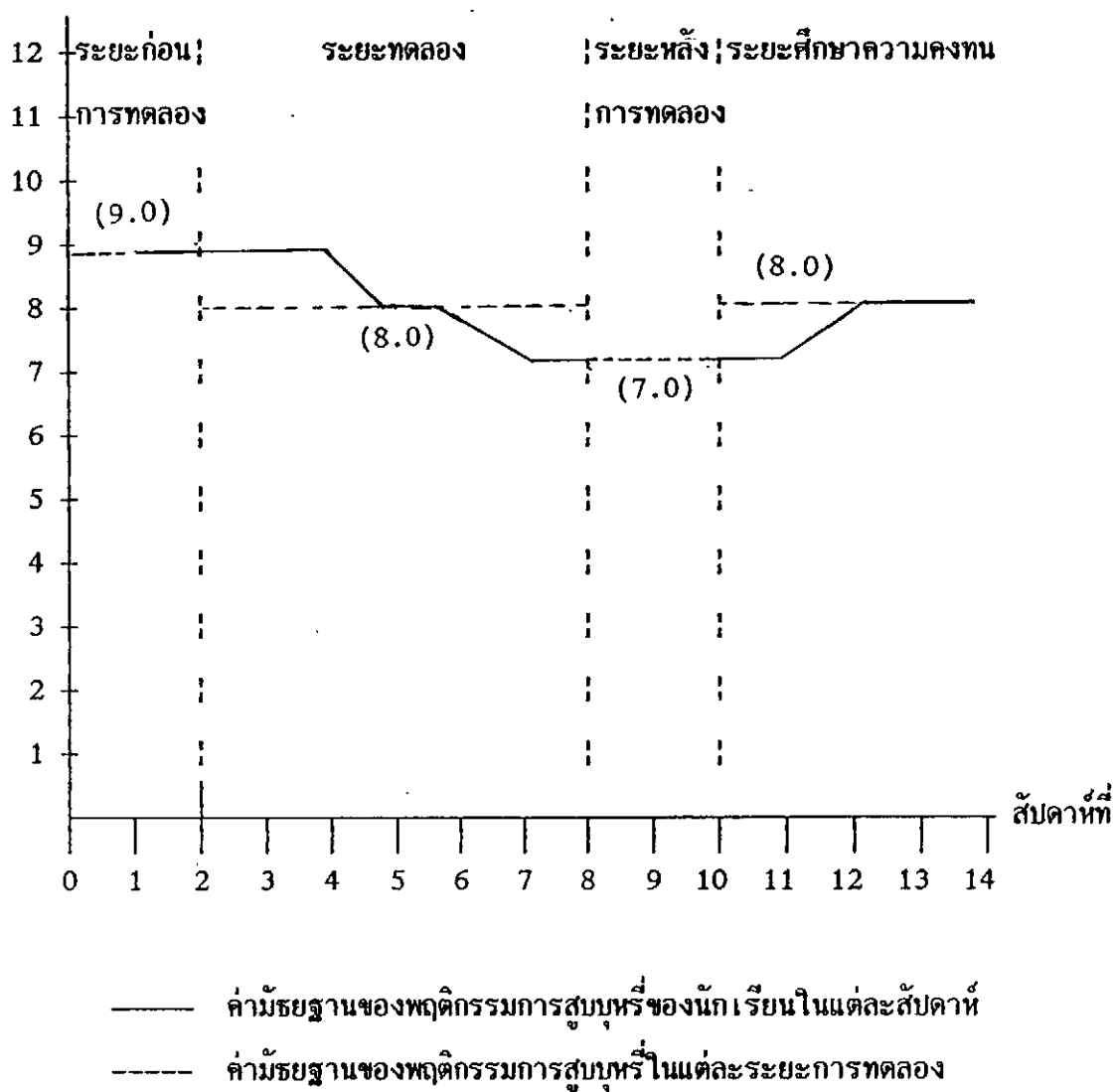
ตาราง 9 แสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอดระยะเวลาการทดลอง

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	นักเรียนคนที่								มัธยฐาน
		1	2	3	4	5	6	7	8	
ระยะก่อนการทดลอง	1	9	9	8	8	10	10	8	10	9
	2	9	7	8	7	10	10	8	10	8.5
	มัธยฐาน	9	8	8	7.5	10	10	8	10	8.5
ระยะทดลอง	3	9	6	6	6	10	10	8	8	8
	4	9		6	6	10	9	7	7	7
	5	8	5	6	5	9	8	6	6	6
	6	8	5	6	5	8	8	6	6	6
	7	7	5	5	5	8	8	5	6	5.5
	8	7	4	5	4	8	8	5	5	5
	มัธยฐาน	8	5	6	5	8.5	8	6	6	6
ระยะหลังการทดลอง	9	7	4	5	4	8	7	5	4	5
	10	7	4	5	4	8	7	5	4	5
	มัธยฐาน	7	4	5	4	8	7	5	4	5
ระยะศึกษาความคงทน	11	7	5	5	5	8	8	6	5	5.5
	12	8	5	5	5	8	8	6	5	5.5
	13	8	4	5	6	8	8	6	6	6
	14	8	4	5	6	8	8	6	6	6
	มัธยฐาน	8	4.5	5	5.5	8	8	6	5.5	5.75

ตาราง 10 แสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด
ระยะเวลาทดลอง

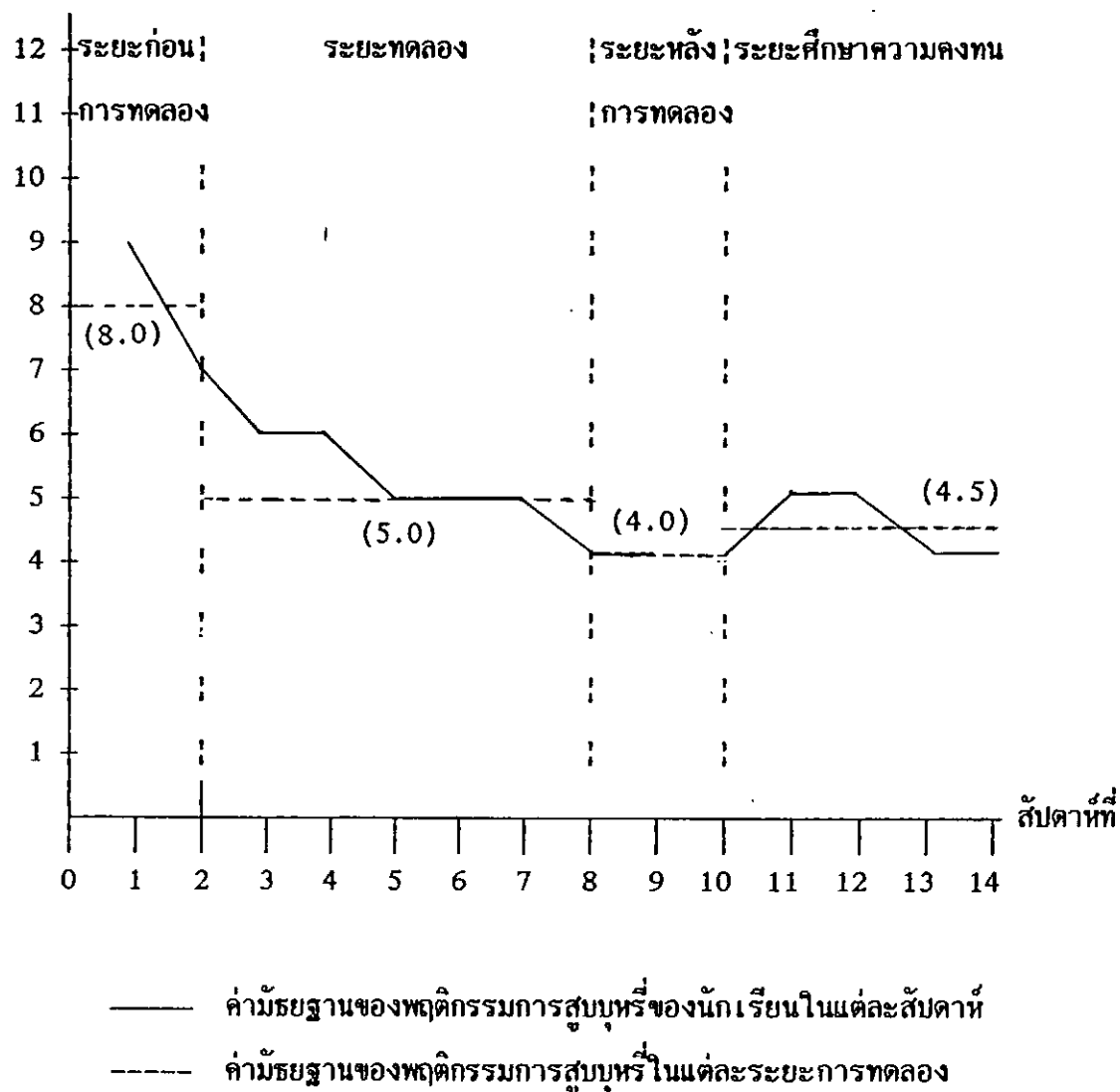
ระยะเวลาทดลอง สัปดาห์ที่		นักเรียนคนที่								มัธยฐาน
		1	2	3	4	5	6	7	8	
ระยะก่อนการทดลอง		10	9	10	10	8	10	9	9	9.5
		10	9	10	10	8	10	10	9	10
		10	9	10	10	8	10	9.5	9	9.75
ระยะทดลอง		8	8	9	9	8	7	8	7	8
		7		9	8	6	8	7	6	7.5
		7	8	9	7	6	8	6	5	7
		6	8	8	6	6	6	5	5	6
		6	7	8	6	5	5	5	5	5.5
		6	7	8	6	5	5	5	5	5.5
		6.5	8	8.5	6.5	6	6.5	5.5	5	6.5
ระยะหลังการทดลอง		6	7	8	6	5	6	5	5	6
		6	7	7	6	6	6	6	5	6
		6	7	7.5	6	5.5	6	5.5	5	6
ระยะศึกษาความคงทน	11	7	7	8	7	6	6	6	5	6.5
	12	8	7	8	7	6	5	5	5	6.5
	13	8	7	8	6	6	6	5	5	6
	14	8	7	8	7	6	6	5	5	6.5
มัธยฐาน		8	7	8	7	6	6	5	5	6.5

จำนวนบุหรื, (มวน)



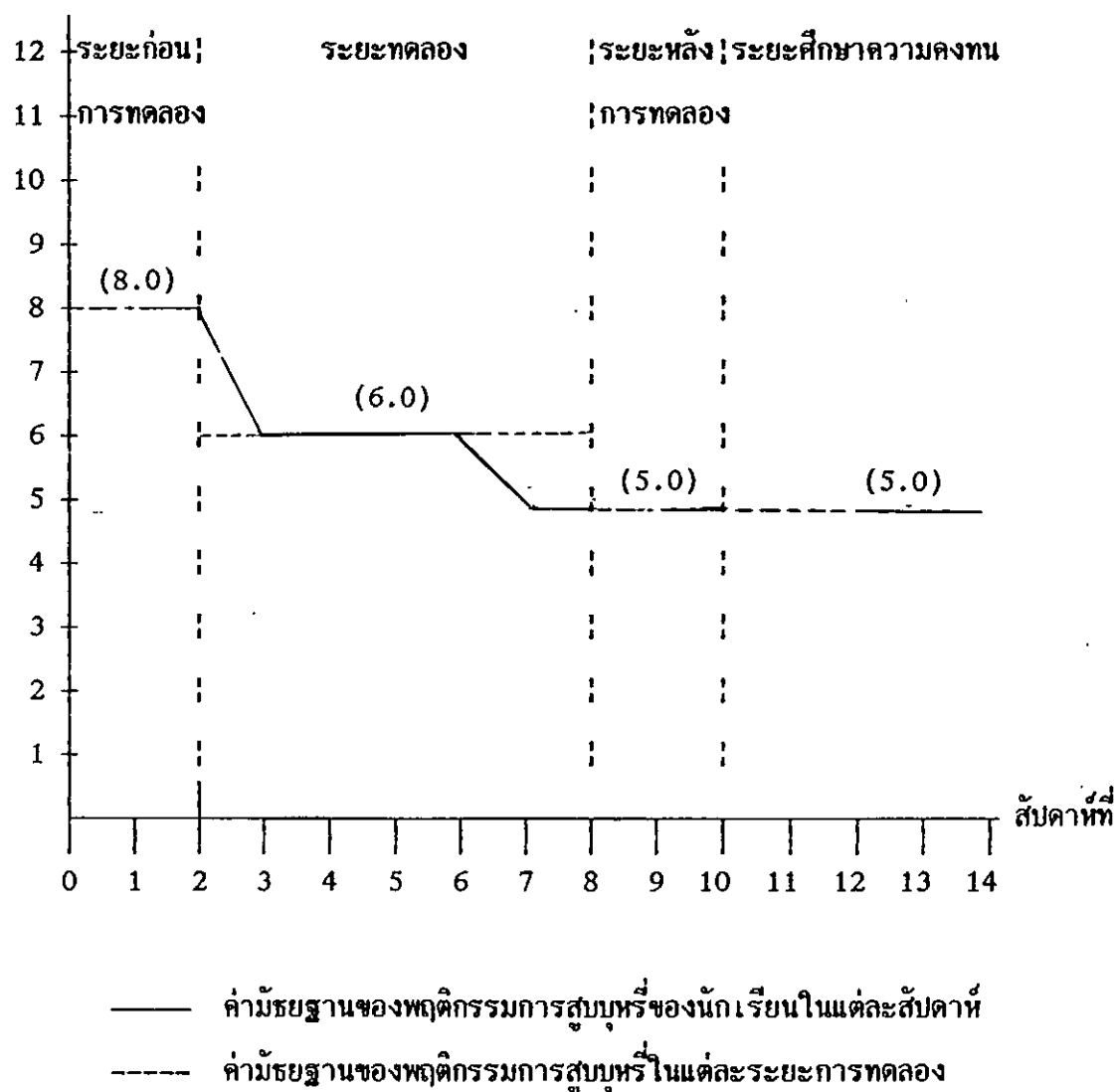
ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงคำมัธยฐานของพฤติกรรมกำสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



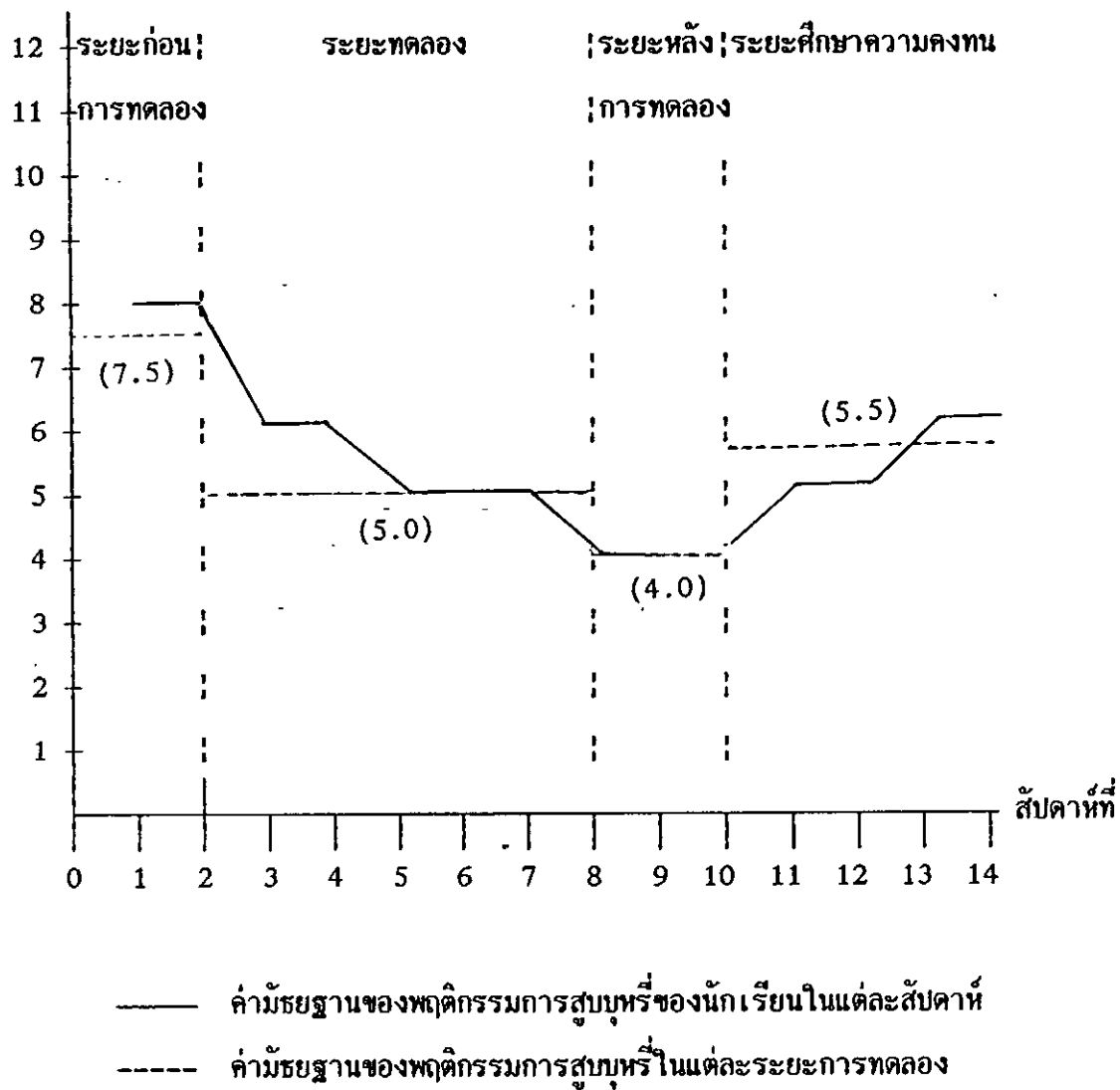
ภาพประกอบ 4 กราฟแสดงคำมัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบท (นวน)



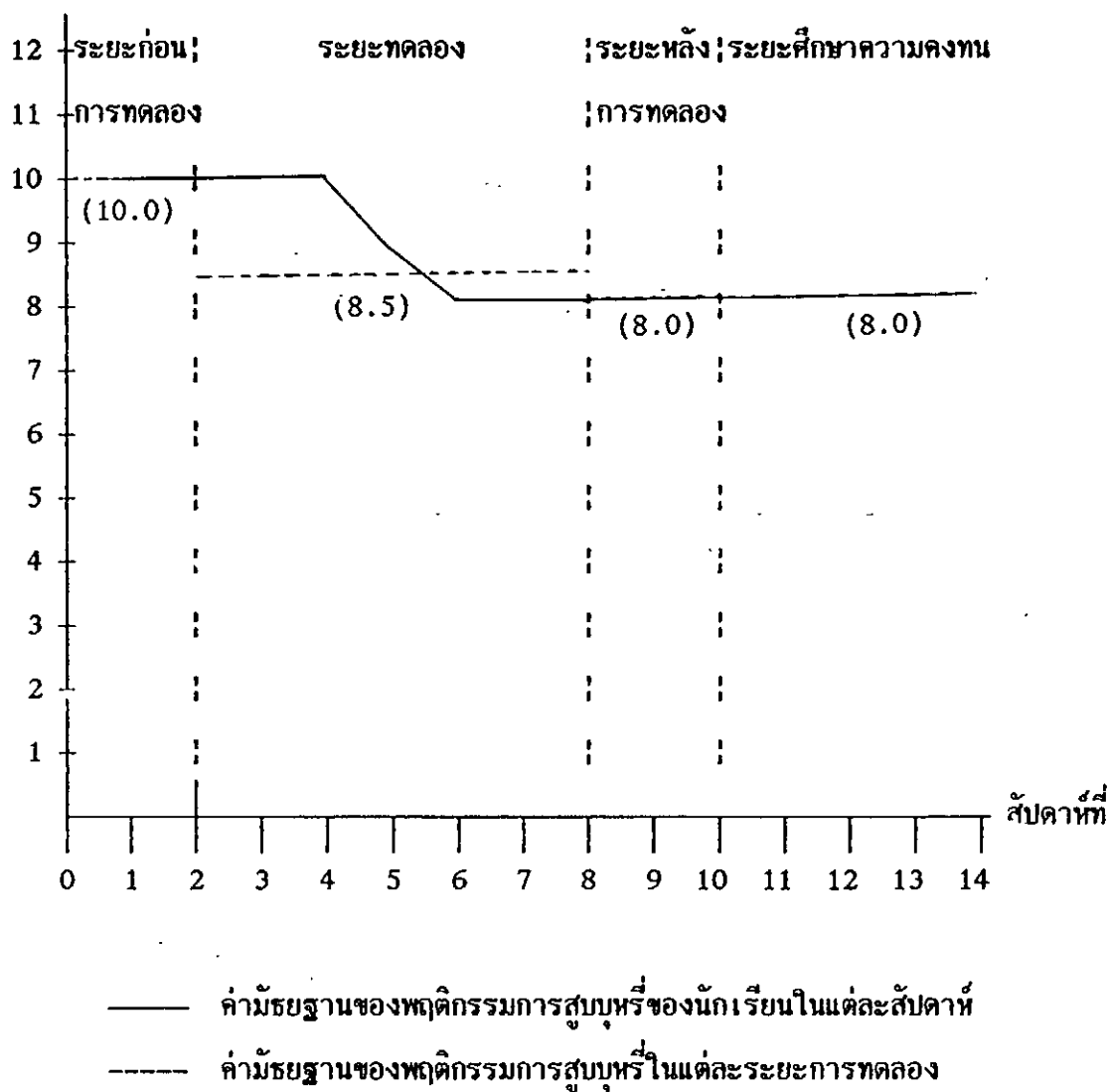
ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกำหนัดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 3 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



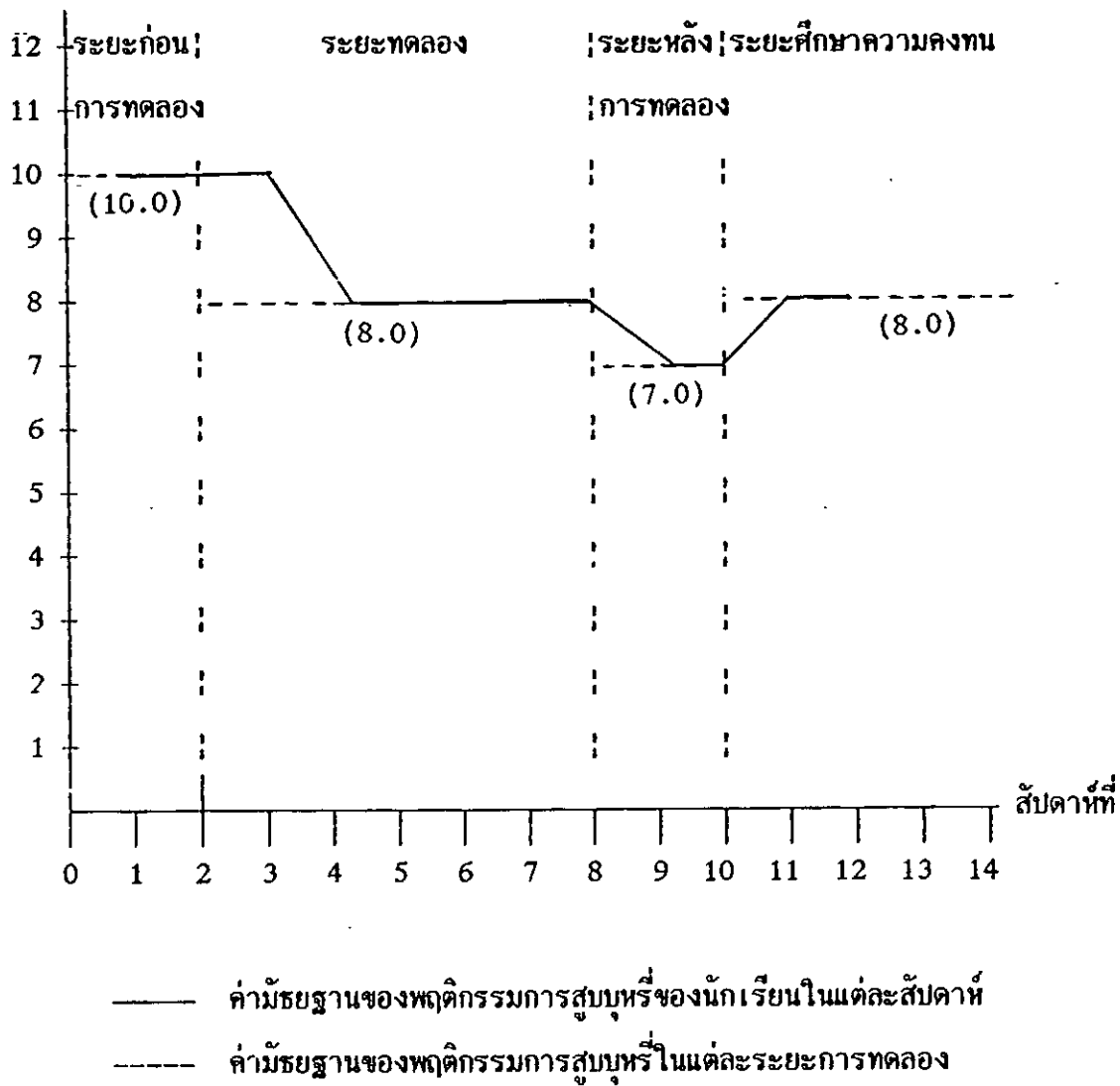
ภาพประกอบ 6 กราฟแสดงคำมัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 4 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



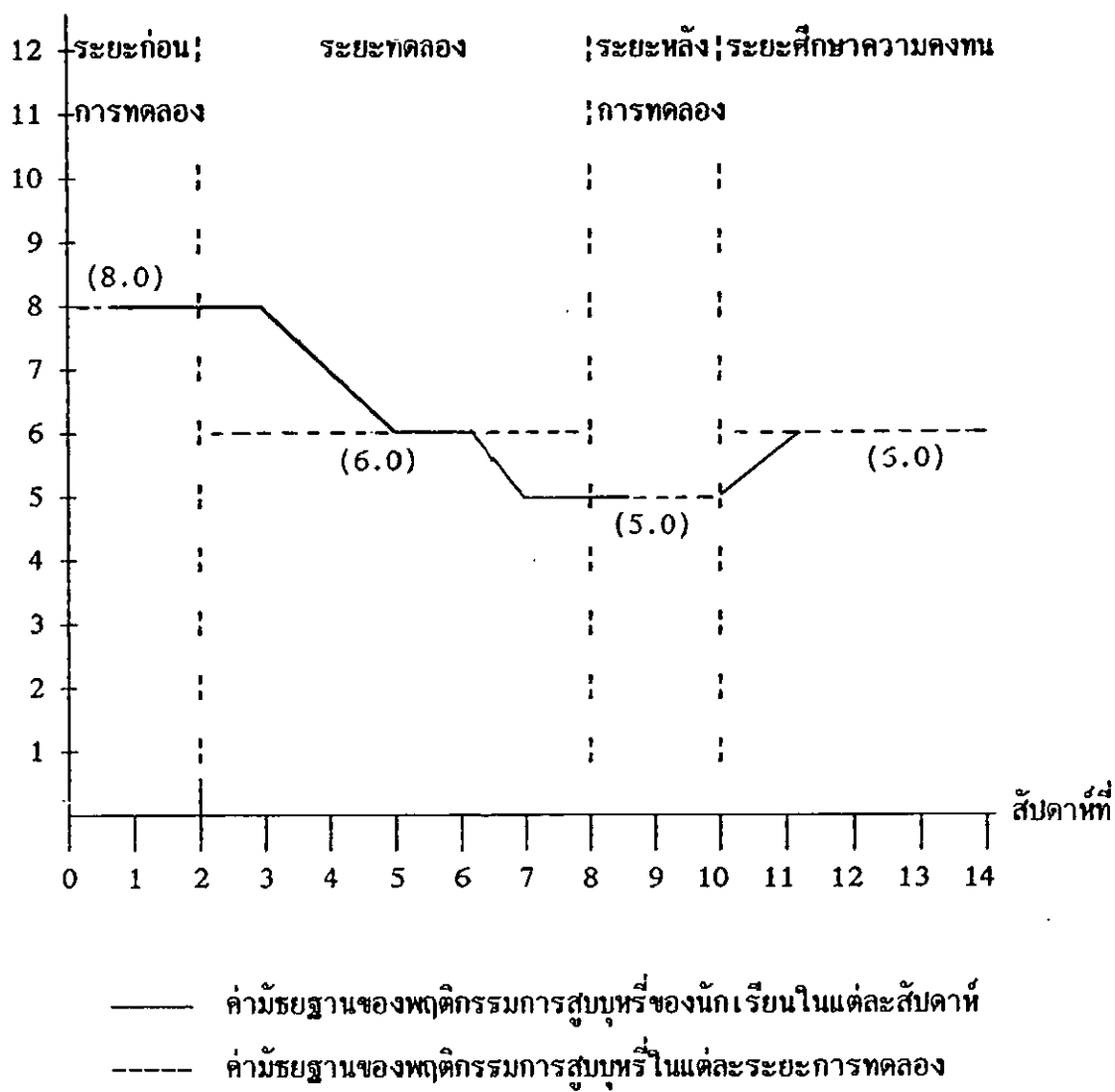
ภาพประกอบ 7 กราฟแสดงคำมัธยมฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 5 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



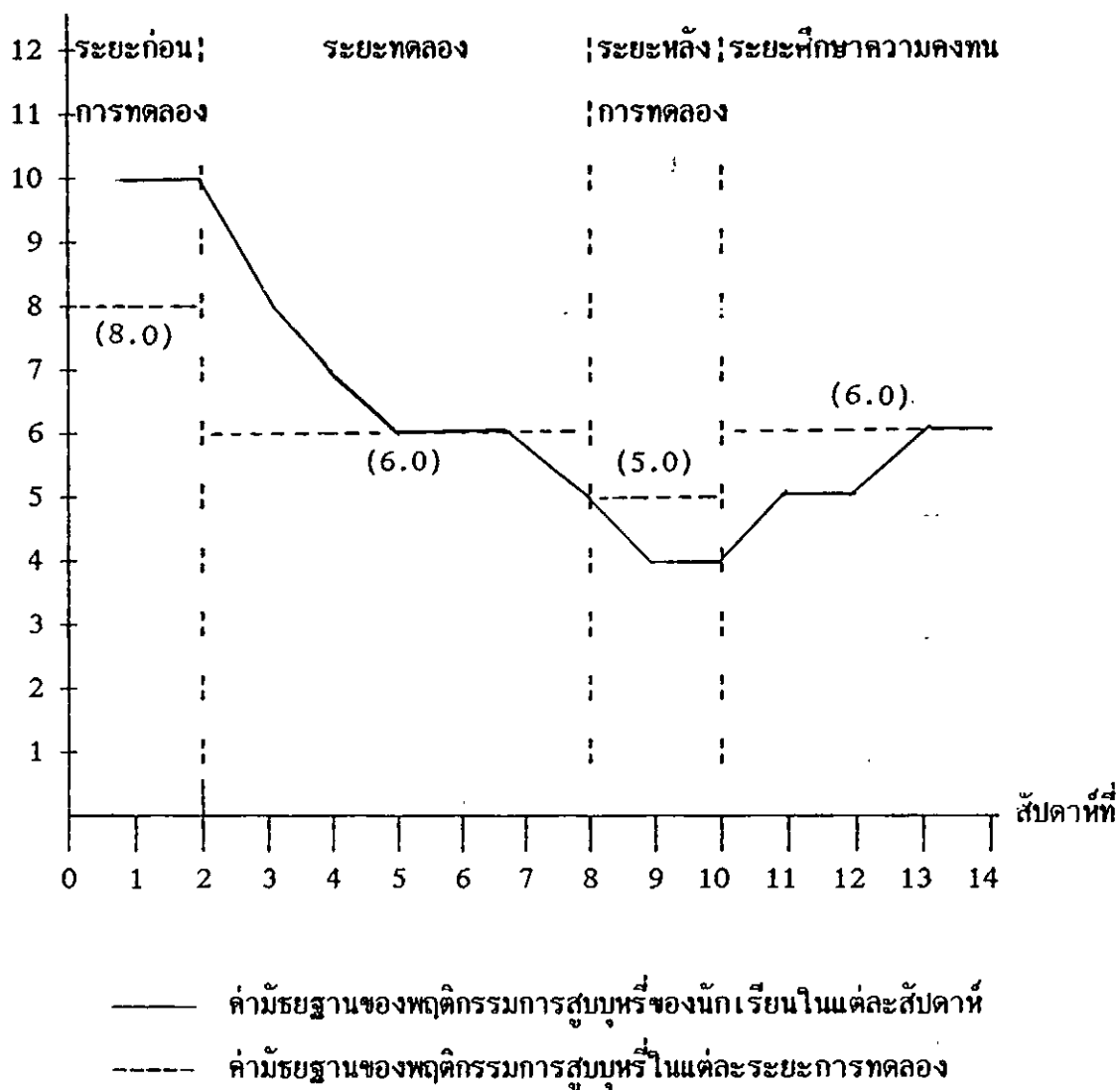
ภาพประกอบ 8 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 6 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



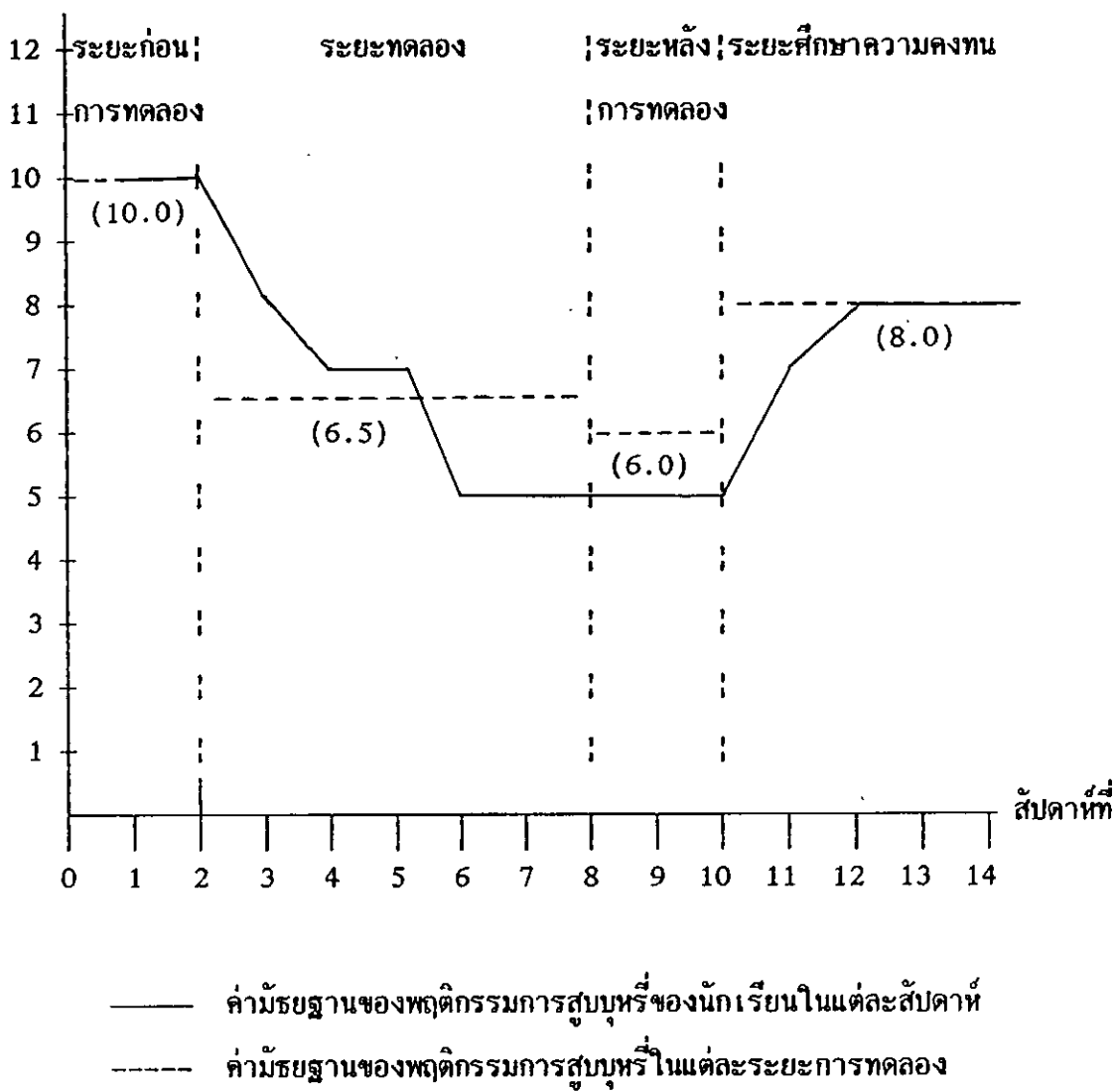
ภาพประกอบ 9 กราฟแสดงคำนวณฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 7 ในระยก่อนการทดลอง ระยทดลอง ระยหลังการทดลอง และระยศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



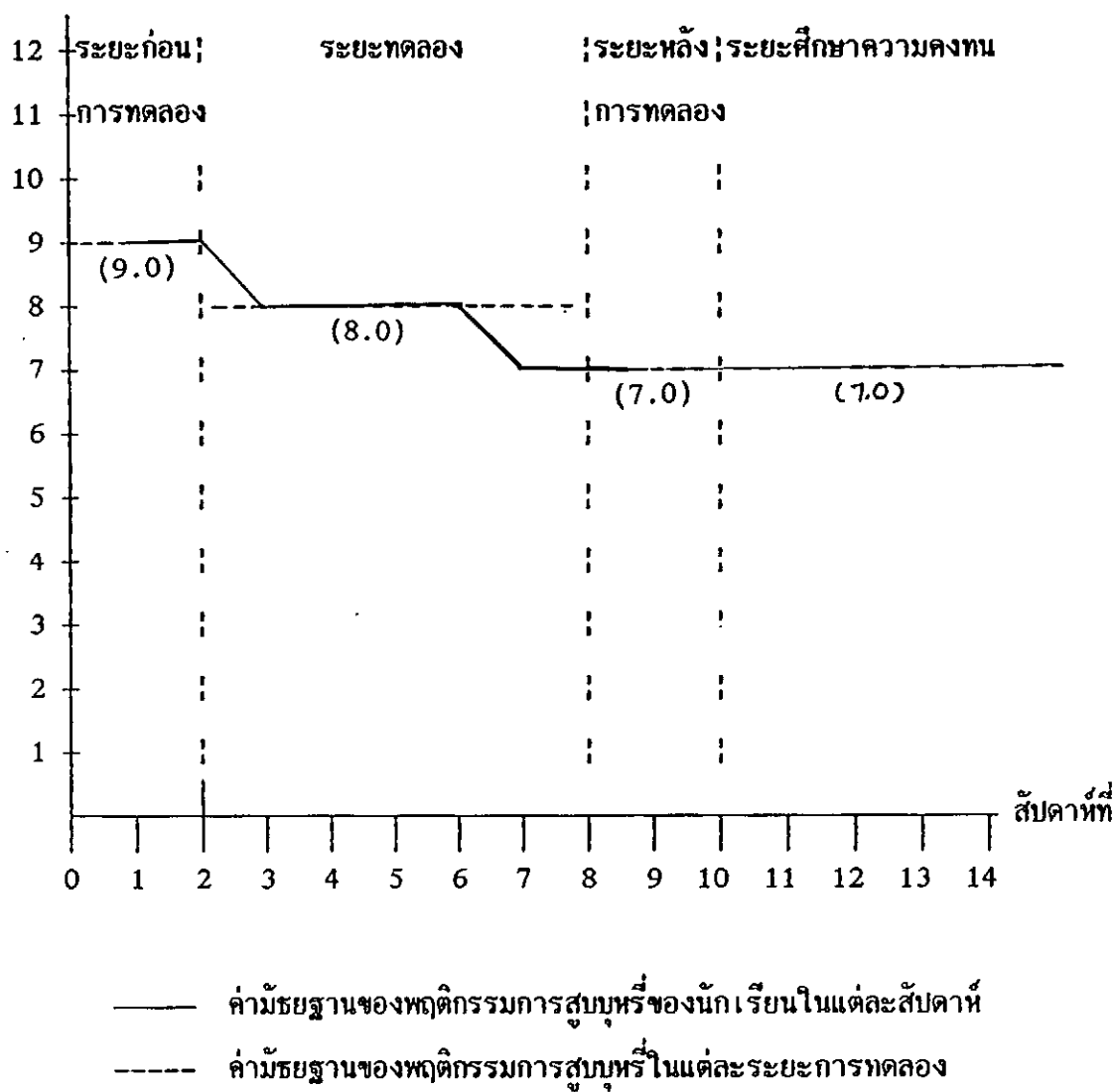
ภาพประกอบ 10 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 8 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



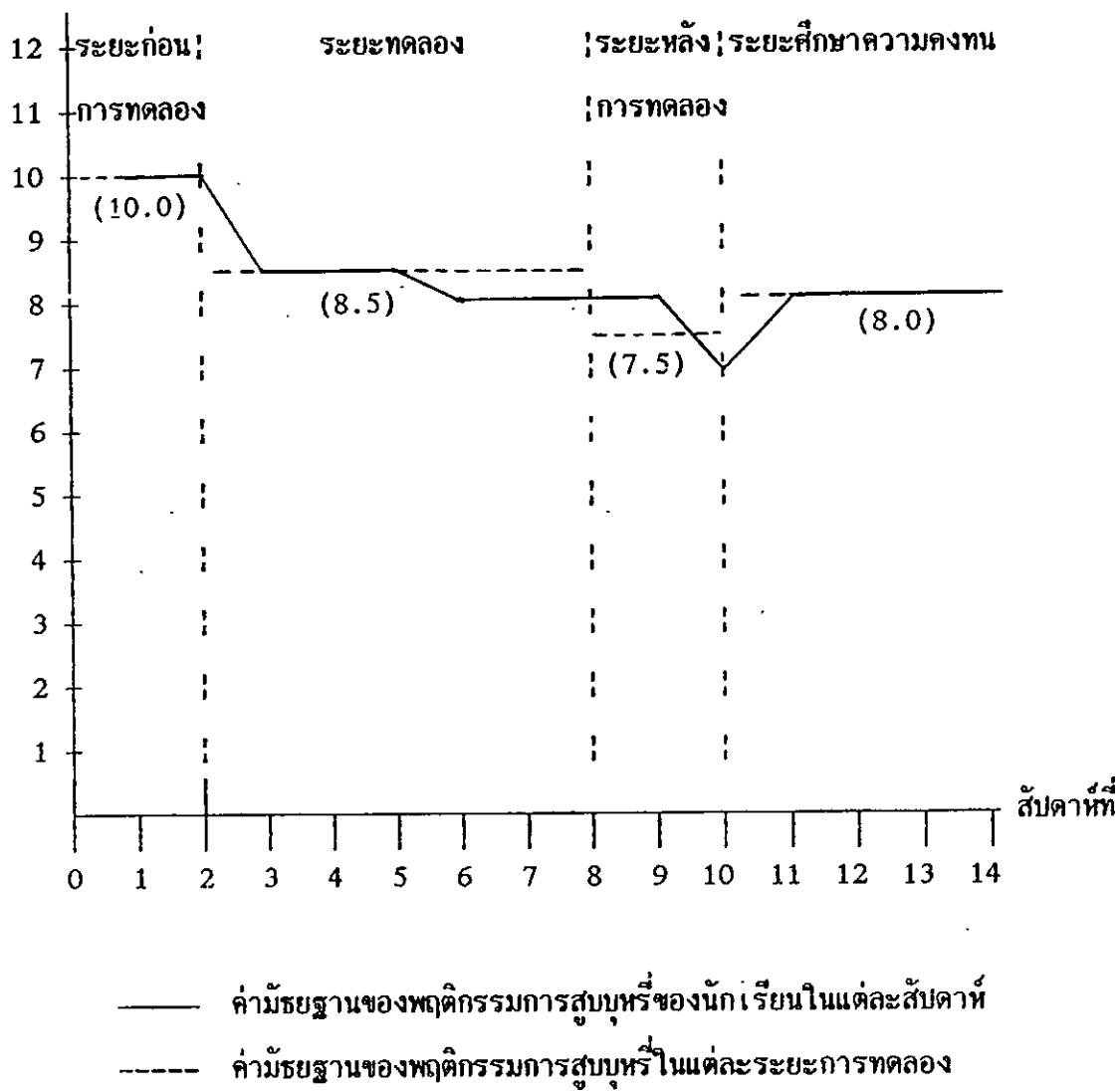
ภาพประกอบ 11 กราฟแสดงคำมัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



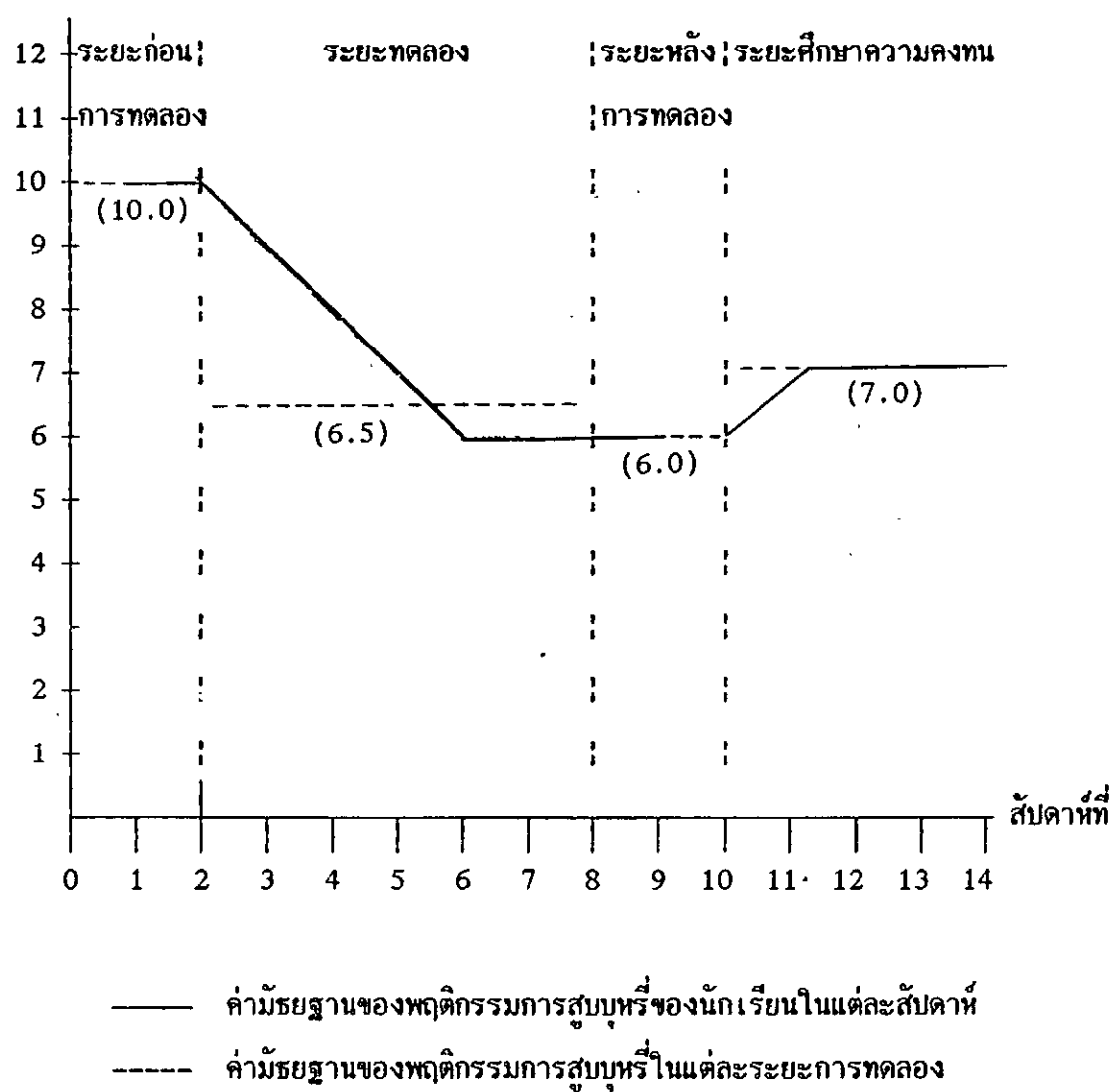
ภาพประกอบ 12 กราฟแสดงคำมัชฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 2 ในระยก่อนการทดลอง ระยทดลอง ระยหลังการทดลอง และระยศึกษาความคงทน

จำนวนบุรี (นวน)



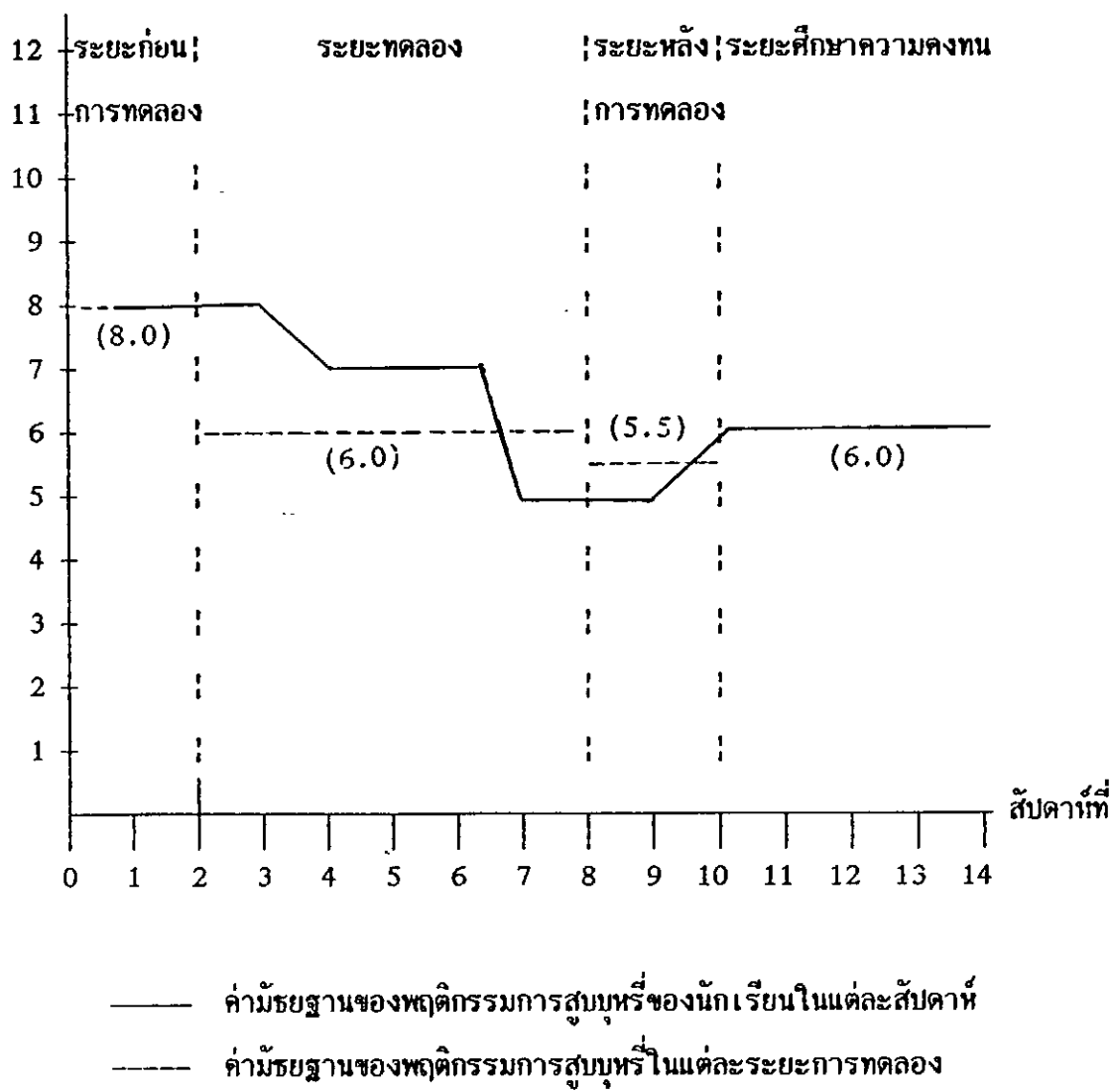
ภาพประกอบ 13 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกำหนัดการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 3 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



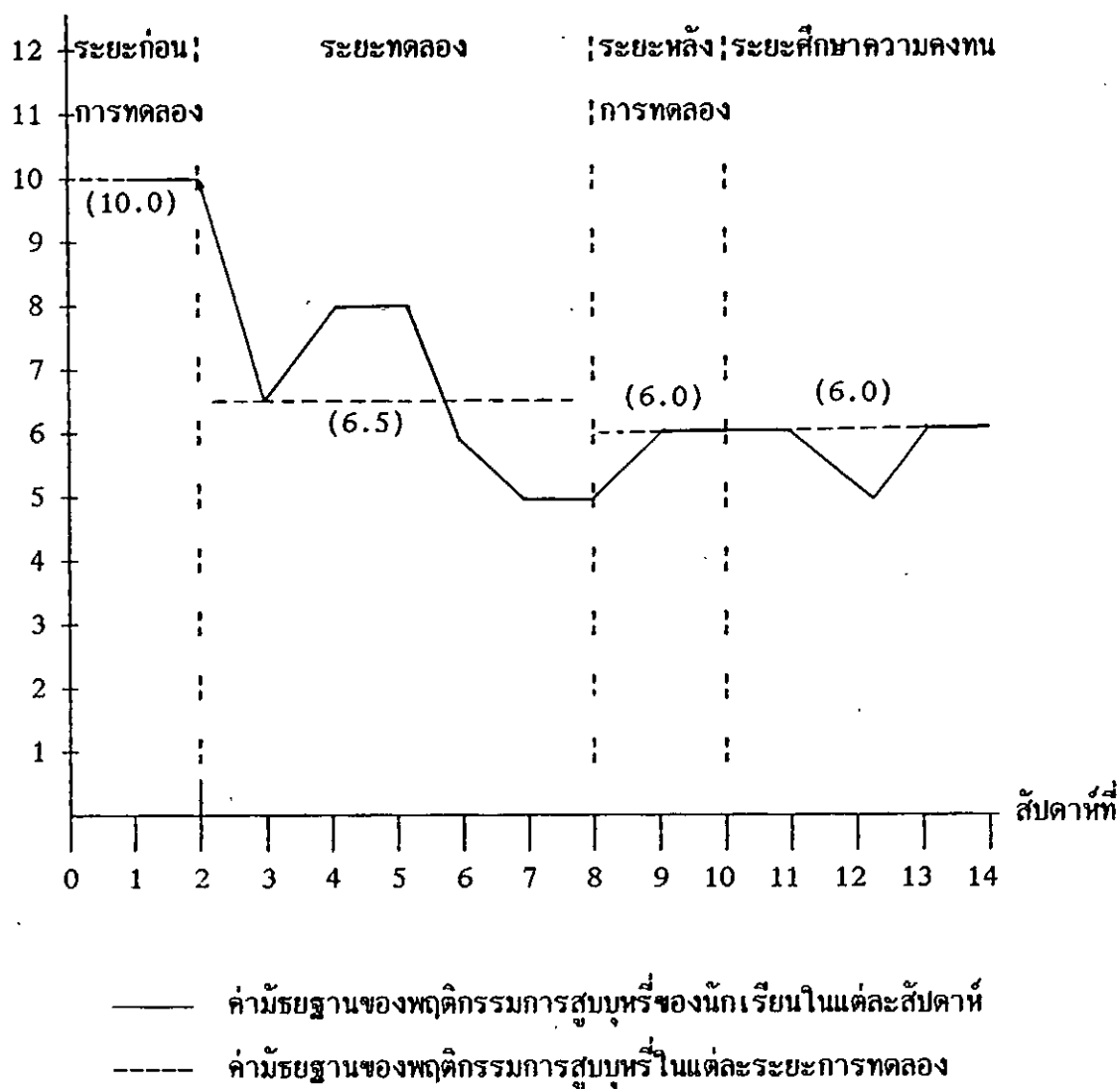
ภาพประกอบ 14 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 4 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



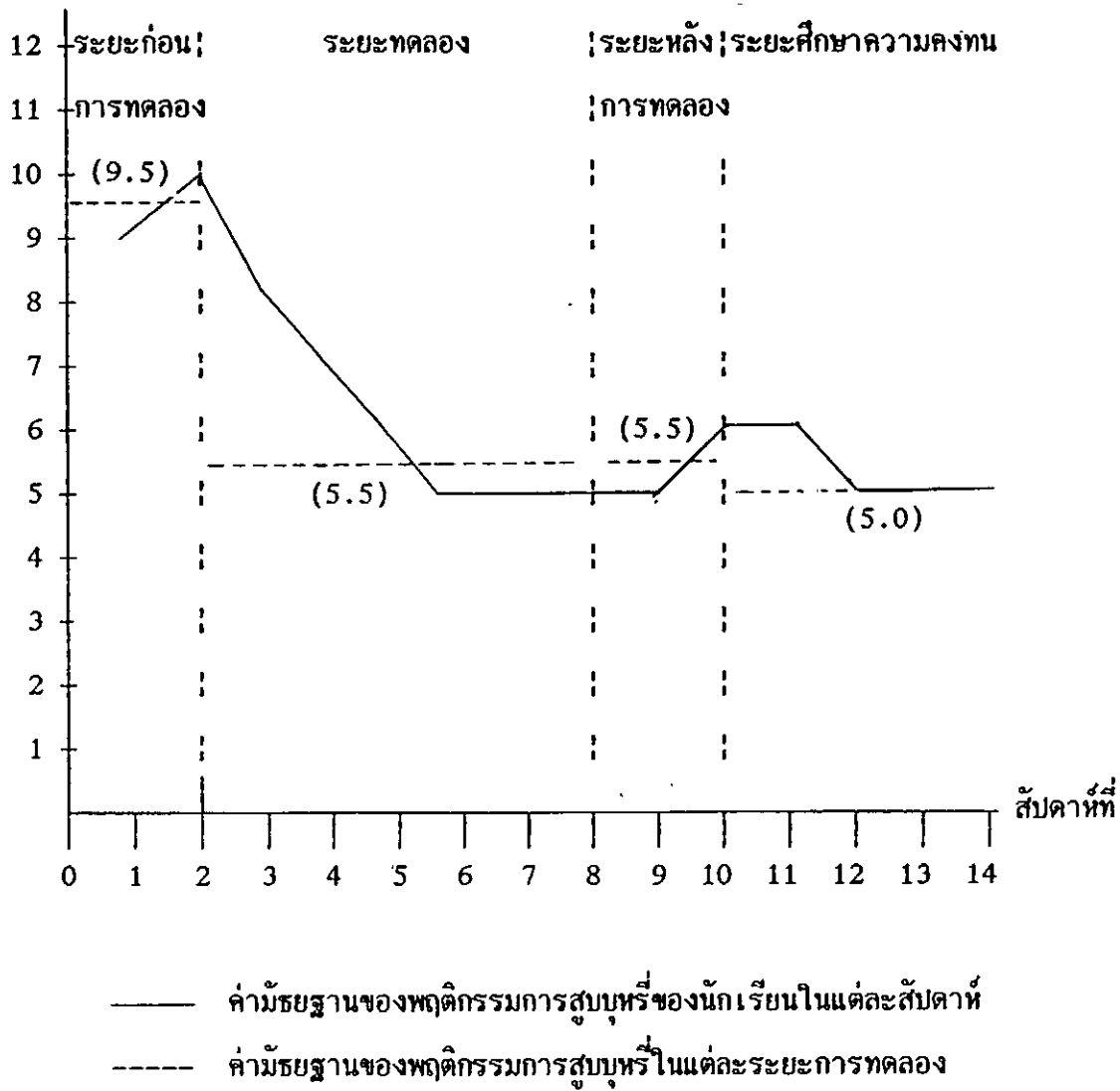
ภาพประกอบ 15 กราฟแสดงคำมัชฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 5 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



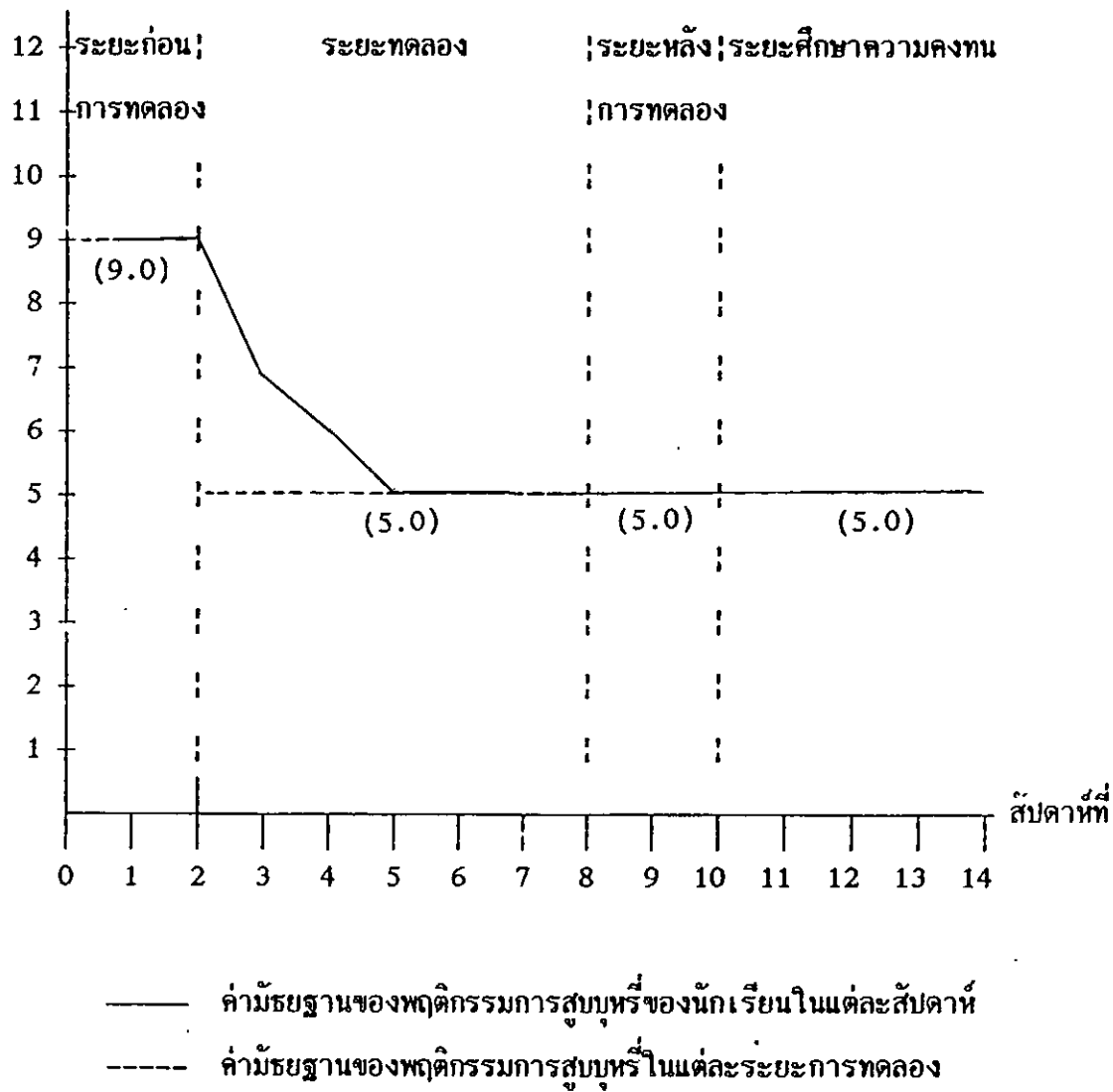
ภาพประกอบ 16 กราฟแสดงคำนวณฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 6 ในระยก่อนการทดลอง ระยทดลอง ระยหลังการทดลอง และระยศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



ภาพประกอบ 17 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 7 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

จำนวนบุหรื (มวน)



ภาพประกอบ 18 กราฟแสดงคำมัธยฐานของพฤติกรรมกาสูบบุหรืของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 8 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะศึกษาความคงทน

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล

นางสาวนิตยาภรณ์ ต้วงเรือง

เกิดวันที่

7 พฤษภาคม พุทธศักราช 2511

สถานที่เกิด

อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี 80210

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่ 257 หมู่ที่ 2 ตำบลพ่วงพรมคร
อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี 80210

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 4

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ ตำบลเขาพระ
อำเภอพิบูล จังหวัดนครศรีธรรมราช 80270

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2530 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระแสงวิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พ.ศ. 2533 กศ.บ. (การแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สงขลาพ.ศ. 2540 กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร