





































































































































| กิจกรรม              | กิจกรรม  | จำนวนนักเรียนทั้งหมด | จำนวนนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม (คน) |            |            | ร้อยละของการเข้าร่วมกิจกรรมลด ละ เลิกบุหรี่ |            |            |
|----------------------|--|----------------------|--------------------------------------|------------|------------|---|------------|------------|
|                      |  |                      | ครั้งที่ 1                           | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 1                                  | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 |
|                      | 3. การแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ระหว่างนักเรียนด้วยกันและนำเสนอครู  |                      |                                      |            |            |   |            |            |
| 4. Action stage      | กิจกรรมลงมือทำ   |                      |                                      |            |            |   |            |            |
| 5. Maintenance stage | 1. ครู เจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง ต้องคอยดูและให้คำแนะนำ และให้กำลังใจแก่นักเรียน   |                      |                                      |            |            |   |            |            |
| 6. Termination stage | 2. นักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง และรายงานผลต่อครู เป็นระยะ<br>กิจกรรมดำรงการปฏิบัติ<br>3. ครู ติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน<br>กิจกรรมสิ้นสุด<br>4. ครูให้รางวัลหรือยกย่องชมเชยนักเรียนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ | 50                   | 27                                   | 32         | 38         | 54  | 64         | 76         |
| เฉลี่ย               |  |                      |                                      |            |            | 47  | 50         | 71.5       |

จากตารางที่ 4.5 จะพบว่า จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ในขั้นตอนที่ 4-6 เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกัน และโดยเฉลี่ยในครั้งที่ 3 ของการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนจะมีจำนวนนักเรียนเพิ่มขึ้น โดยในขั้นตอนสิ้นสุดการจัดกิจกรรมจะมีจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 71.5 แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถช่วยให้นักเรียนผู้สูบบุหรี่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเลิกสูบบุหรี่หรือลดปริมาณการสูบได้จากการเก็บข้อมูลแบบบันทึกกิจกรรมผู้เลิกสูบบุหรี่ในการศึกษาที่ผ่านมา โดยนักเรียนร้อยละ 71.5 ที่ได้ปฏิบัติตามจนถึงขั้นตอนสุดท้ายจะมีทั้งผู้ที่เลิกบุหรี่ได้และผู้ที่ลดปริมาณลง หมายความว่ามีการเคลื่อน stage ไปข้างหน้า ส่วนที่เหลือยังไม่มีการพัฒนาและอยู่ในขั้นตอนเดิม

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพการสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู และ 2) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ตามแนวทางของนักเรียนในโรงเรียนร่วมพัฒนาวิชาชีพครู สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### ผลการศึกษาสภาพการสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู

1. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาสภาพการสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครูใน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และ ด้านที่ 2 ด้านทัศนคติการสูบบุหรี่ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม จากประชากร 776 คน ได้รับกลับคืนมา 482 คน คิดเป็นร้อยละ 62.11

2. ผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพการสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียน สุขภาวะโดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ภาพรวมของการแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.51$ , S.D = 0.81)

2.2 ด้านทัศนคติการสูบบุหรี่ ภาพรวมของการแสดงความคิดเห็นของทัศนคติเกี่ยวกับบุหรี่อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.78$ , S.D = 0.78)

#### ผลการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ตามแนวทางของนักเรียนในโรงเรียนร่วมพัฒนาวิชาชีพครู

1. ผลการทำแบบทดสอบฟาเกอร์สตรอม เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยใช้วัดระดับสารนิโคตินของนักเรียน เพื่อแบ่งระดับของการติดนิโคตินโดยใช้แบบทดสอบวัดก่อนการทำกิจกรรมตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่และหลังทำกิจกรรม ช่วงคะแนนที่มีจำนวนนักเรียนมากที่สุดคือ ช่วง 4-5 คะแนน หมายความว่า เป็นช่วงที่นักเรียนมีระดับสารนิโคตินในระดับปานกลาง โดยก่อนทำกิจกรรมตามขั้นตอนการเลิกสูบบุหรี่จะมีจำนวนนักเรียน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 62 และหลังกิจกรรมมีจำนวนนักเรียน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 46 โดยจะพบว่าหลังทำกิจกรรมจำนวนนักเรียนที่มีระดับ

การติดสารนิโคตินสูง สูงมากมีจำนวนลดลงด้วย และนักเรียนที่ไม่มีระดับสารนิโคตินเลยมีจำนวนเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 44

2. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลด ละ เลิกสูบบุหรี่ 6 ขั้นตอนให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของตนเองให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ โดยจะมีการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ครั้ง จะพบว่าในแต่ละครั้งจะมีการเพิ่มขึ้นของจำนวนนักเรียนที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเอง โดยเฉลี่ยการจัดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้งจะพบว่ามีแนวโน้มของการจำนวนนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 71.5

## อภิปรายผล

### ผลการศึกษาสภาพการสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู

1. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาสภาพการสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู ใน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และด้านที่ 2 ด้านทัศนคติการสูบบุหรี่ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม จากประชากร 776 คน ได้รับกลับคืนมา 482 คน คิดเป็นร้อยละ 62.11 และมีจำนวนนักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มากที่สุด แสดงให้เห็นว่ามีแนวโน้มในพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ช่วงอายุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงอายุที่มีแนวโน้มในการสูบบุหรี่สูง สอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ได้สำรวจอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยจังหวัดร้อยเอ็ดซึ่งเป็นจังหวัดที่ตั้งของโรงเรียนธวัชบุรีวิทยา ที่มีอัตราการสูบบุหรี่เป็นอันดับ 4 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. ผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับสภาวะในโรงเรียนโดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ภาพรวมของการแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.51$ , S.D = 0.81) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในปัจจุบันพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่สามารถเลียนแบบได้ง่าย และการซื้อขายหรือการกระทำตามกฎหมายในการซื้อขายบุหรี่ให้กับเด็กและเยาวชนไม่สามารถบังคับผู้ประกอบการได้ทุกกลุ่ม ทำให้อัตราการสูบบุหรี่ยังมีสูงในท้องถิ่นต่าง ๆ หรือในพื้นที่ที่ไม่ได้รับการดูแล เช่น ชุมชนแออัด และปัจจุบันเด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงความรู้และวิธีการ ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ได้ง่าย จึงอาจเกิดพฤติกรรมการเลียนแบบ ซึ่งสอดคล้องกับ นนทรี สัจจาธรรม (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่องทัศนคติและความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ หรือพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้

2.2 ด้านทัศนคติการสูบบุหรี่ ภาพรวมของการแสดงความคิดเห็นของทัศนคติเกี่ยวกับบุหรี่อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.78$ , S.D = 0.78) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนมีทัศนคติที่ดีกับการสูบบุหรี่ หรือไม่ได้คิดว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องไม่ดี และมีบางทัศนคติที่เกิดจากความเชื่อต่อกันมา หรือความเคยชินจากการพบเห็นตัวอย่างของคนที่สูบบุหรี่ และปัจจุบันนักเรียนสามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ได้ง่ายจึงทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่และทราบถึงวิธีป้องกันหรือการหลีกเลี่ยงจึงทำให้มีทัศนคติที่เป็นเชิงบวกกับการสูบบุหรี่ในบางประเด็นของข้อคำถามจากแบบสอบถาม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บังอร ดวงรัตน์ (2541 : 99-100) ที่ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติ เพื่อป้องกันการเสพยาสูบของนักเรียน จึงอธิบายได้ว่า นักเรียนที่มรทัศนคติในเชิงบวกเกี่ยวกับบุหรือนั้นได้รับความรู้เกี่ยวกับพิษของบุหรี่ และข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ทำให้รู้สึกถึงวิธีการหลีกเลี่ยงอันตรายหรือมองว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา

### ผลการศึกษากิจการกรรมการเรียนรู้การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ตามแนวทางของนักเรียนในโรงเรียนร่วมพัฒนาวิชาชีพครู

1. ผลการทำแบบทดสอบฟาเกอร์สตรอม เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยใช้วัดระดับสารนิโคตินของนักเรียน เพื่อแบ่งระดับของการติดนิโคตินโดยช่วงคะแนนที่มีจำนวนนักเรียนมากที่สุดคือ ช่วง 4-5 คะแนน ทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจำนวนนักเรียนที่มีสารนิโคตินในระดับสูงและสูงมากมีจำนวนลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและเข้าใจพิษภัยของการสูบบุหรี่มากขึ้น และช่วงคะแนน 4-5 เป็นระดับที่นักเรียนยังสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หรือสามารถใช้พฤติกรรมบำบัดเข้ารับการเลิกบุหรี่ได้ อีกทั้งการได้รับการคัดกรอง และตรวจสอบจากทางโรงเรียนทำให้นักเรียนมีความระมัดระวังและไม่ให้ความสนใจต่อการสูบบุหรี่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชณิษฐ์ชา บุญเสริม ผกามาศ, สุจิตติวนิช และวราชา รวีสานนท์ (2552) ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ พบว่าผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่อายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป และมีพฤติกรรมการเลียนแบบจากเพื่อนและครอบครัว และเริ่มสูบบุหรี่จากการอยากทดลองสูบบุหรี่จึงทำให้มีระดับสารนิโคตินอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลด ละ เลิกสูบบุหรี่ 6 ขั้นตอน ที่ให้นักเรียนเข้าร่วมเพื่อปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง โดยจะมีการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ครั้ง จะพบว่าในแต่ละครั้งจะมีจำนวนนักเรียนที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองเพิ่มขึ้น โดยกิจกรรมการจัดทำตารางบันทึกการลด ละ เลิกบุหรี่เป็นกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมมากที่สุดคิดโดยเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 71.5 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้น พยายามให้นักเรียนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม โดยเฉพาะนักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่หนัก และ

ตัวนักเรียนเองที่มีความต้องการและมีแรงจูงใจอยากเลิกสูบบุหรี่ นักเรียนสามารถทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่ และเกิดจากความร่วมมือของโรงเรียน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน โดยกระทำอย่างจริงจัง และขยายผลไปยังครอบครัวนักเรียนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ภาวิศา ระยา และคณะ (2558) ที่ได้ทำการศึกษาการจัดกิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่โดยประยุกต์แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาจำแนกบุคคลและจัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป 8 สัปดาห์พบว่าพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครู อาจารย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม พัฒนา หรือปรับพฤติกรรมของเยาวชนที่ติดบุหรี่ หากต้องการการนำกระบวนการเปลี่ยนความคิดและการวางเงื่อนไขพฤติกรรมเพื่อลดการสูบบุหรี่ สำหรับนักศึกษาที่ติดบุหรี่ไปใช้ เพื่อช่วยให้นักศึกษาที่ติดบุหรี่ลด ละ เลิกพฤติกรรมสูบบุหรี่ ควรศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งวิธีการและขั้นตอนการใช้กระบวนการอย่างละเอียด

2. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดบุหรี่ให้สำเร็จ จะต้องอาศัยความร่วมมือกับครอบครัว หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเช่น โรงพยาบาล คลินิก ที่ให้คำแนะนำในการเลิกบุหรี่ เพื่อให้สามารถปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกันและเกิดความต่อเนื่องในการลด ละ เลิกบุหรี่ได้ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ เช่น ทักษะชีวิต แรงสนับสนุนทางสังคม

2. ควรมีการศึกษาโดยการหาข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) เพื่อศึกษาว่าการที่นักเรียนมีพฤติกรรมสูบบุหรี่นั้นมาจากสาเหตุใด

3. ศึกษาพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยใช้ทฤษฎีอื่นๆ ร่วมด้วย เพื่อการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมต่างๆ กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ให้สมบูรณ์มากขึ้น



## บรรณานุกรม

- ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดล(ศจย.),(2561). รายงานสถิติ การบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ.2561. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.).
- ชนิษฐ์ชา บุญเสริม, ผกามาศ สุธิตาวิช และวราชา ภิวิสานนท์. (2552). “การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชน ในจังหวัดชัยภูมิ,” วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 3(2) , 6-14 .
- นนทรีสัจจาธรรม. (2555). ทศนคติ และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษา วิทยาลัยราช พุทศย์. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยราชพุทศย์
- สุขุมาลัย ประสมศักดิ์. (2551). ปัจจัยและผลที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.
- ใจชื่น ตะเกาพงษ์.(2550). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณณี จรุงจิตอารี, วัฒนารี อัมมารธน์ และจตุพร วิจิตสระน้อย. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในชุมชนเมือง. วารสารสาธารณสุข ปีที่ 43(3). 281-295.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2558).คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- ชูศรี วงศ์รัตน์.(2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ : ศูนย์ หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารณี เกตุอุไร. (2533) สุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- บังอร ดวงรัตน์. (2541) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเสพยาสูบของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดการประถมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, อัดสำเนา
- ยวลักษณ์ ชันอาสา.(2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ขอ นักเรียน หญิง มัธยมศึกษาตอนปลาย และประกาศนียบัตรวิชาชีพ. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรินทร์ ธีระวานิช. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อบุหรี่ของผู้บริโภคใน กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การตลาด) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณณี แสงอาทิตย์. (2550). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่ ต่อมสุรา และเสพยาสูบ

ติดในวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพ  
เด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เสาวนีย์ อินมั่นคง. (2551). การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลด

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยา  
การแนะแนว) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). สถานการณ์การสูบบุหรี่. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.nso.go.th>. วันที่สืบค้น 10 กรกฎาคม 2551.



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

|                              |   |
|------------------------------|---|
| อาจารย์ ดร.ปัญญาพัฒน์ ชันทอง | อาจารย์ประจำสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา<br>อาจารย์นิเทศก์โรงเรียนสุภาพะ<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม            |
| อาจารย์ ดร.วนิชา สาคร        | อาจารย์ประจำสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา<br>อาจารย์นิเทศก์โรงเรียนสุภาพะ<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม            |
| อาจารย์ธัญฉติ คำประเทือง     | อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ<br>และภาษาไทย<br>อาจารย์นิเทศก์โรงเรียนสุภาพะ<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม |
| อาจารย์ ดร.ขจรพงษ์ ร่วมแก้ว  | อาจารย์ประจำสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา<br>อาจารย์นิเทศก์โรงเรียนสุภาพะ<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม            |
| อาจารย์สุนันทา กิณนรีวงศ์    | อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาไทย<br>อาจารย์นิเทศก์โรงเรียนสุภาพะ<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม                     |

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือการวิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสอบถามสภาพการสอบบุหรีของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายพัฒนาวิชาชีพครู  
การวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ การลด ละ เลิกสอบบุหรีตามแนวทางการส่งเสริมสุข  
ภาวะในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้วัตถุประสงค์เพื่อสอบถามสภาพการสอบบุหรีของนักเรียนในโรงเรียน  
เครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู โดยแบ่งเป็น 2 ด้านดังนี้

1.1 ด้านพฤติกรรมการสอบบุหรี มีทั้งหมด 8 ข้อ

1.2 ด้านทัศนคติการสอบบุหรี มีทั้งหมด 10 ข้อ

2. แบบสอบเป็นแบบสอบถามระมาณค่า 5 ระดับ โดยมีระดับความคิดเห็นดังนี้

5 หมายถึง ระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับมาก

3 หมายถึง ระดับปานกลาง

2 หมายถึง ระดับน้อย

1 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวอุบลวรรณ กิจคณะ

ผู้วิจัย

## ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....อายุ.....

เพศ..... วัน/เดือน/ปี เกิด.....สถานศึกษา.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

เบอร์โทรศัพท์.....E-mail.....

สถานภาพครอบครัว ( ) อยู่กับบิดามารดา ( ) อยู่กับบิดา ( ) อยู่กับมารดา ( ) อื่น ๆ

| รายการประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |   |
|---|------------------|---|---|---|---|
|   | 5                | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>1 ด้านพฤติกรรมกาสูบหรี่</b>                                    |                  |   |   |   |   |
| 1. ท่านคิดว่าการสูบหรี่วันละไม่เกิน 3 มวนเป็นปริมาณที่เหมาะสมแล้ว |                  |   |   |   |   |
| 2. ท่านสูบหรี่บ้างเป็นบางโอกาส                                    |                  |   |   |   |   |
| 3. เมื่อสูบหรี่แล้วไม่ส่งผลต่อสุขภาพมากกว่ายาเสพติดชนิดอื่น       |                  |   |   |   |   |
| 4. ท่านสูบหรี่ได้ทุกที่แม้ว่าจะอยู่ในโรงเรียน                     |                  |   |   |   |   |
| 5. ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเองติดบุหรี่                             |                  |   |   |   |   |
| 6. ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้สูบหรี่                           |                  |   |   |   |   |
| 7. ท่านมักจะไปแอบสูบหรี่ในห้องน้ำบ่อย ๆ                           |                  |   |   |   |   |
| 8. ท่านสูบหรี่เพราะอยากลอง  |                  |   |   |   |   |
| <b>2 ด้านทัศนคติการสูบหรี่</b>                                    |                  |   |   |   |   |
| 1. การสูบหรี่เป็นพฤติกรรมปกติของมนุษย์                            |                  |   |   |   |   |
| 2. การสูบหรี่ช่วยคลาย ความเครียดลงได้                             |                  |   |   |   |   |
| 3. การสูบหรี่ช่วงสอบช่วย ให้อ่านหนังสือได้นาน                     |                  |   |   |   |   |
| 4. การสูบหรี่ทำให้ดึงดูดเพศตรงข้าม                                |                  |   |   |   |   |
| 5. การสูบหรี่ในปริมาณที่ พอเหมาะไม่เป้นอันตรายต่อ สุขภาพ          |                  |   |   |   |   |
| 6. คนที่สูบหรี่จะเขาสังคมได้ ง่าย และมีเพื่อนมาก                  |                  |   |   |   |   |
| 7. การสูบหรี่ช่วยให้มีสมาธิ หนักแน่น รอบคอบมากขึ้น                |                  |   |   |   |   |
| 8. คนที่สูบหรี่ส่วนใหญ่ จะ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง              |                  |   |   |   |   |
| 9. การสูบหรี่เป็นการเพิ่ม โอกาสเสี่ยงที่จะลองยาเสพติด ชนิดอื่น    |                  |   |   |   |   |
| 10. คนที่สูบหรี่ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่อายุมากเกิน 30 ปีขึ้นไปแล้ว    |                  |   |   |   |   |

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ .....

.....

.....

.....



## 2.1 แบบทดสอบฟาเจอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดนิโคติน (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)

ชื่อ..... ชั้น.....

**คำชี้แจง** ในอดีตมีความเชื่อว่าการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความเคยชินที่สามารถเลิกได้โดยอาศัยเพียงกำลังใจเท่านั้น อย่างไรก็ตามเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบว่านิโคตินเป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์แรง ในบางคนอาจทำให้เกิดการเสพติดได้เทียบเท่าเอโรอีน แบบทดสอบนี้ช่วยให้คุณประเมินระดับการติดสารนิโคตินได้

1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่  
กี่มวนต่อวัน
- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> 10 มวนหรือน้อยกว่า | (0 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> 11 - 20 มวน        | (1 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> 21 - 30 มวน        | (2 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> 31 มวนขึ้นไป       | (3 คะแนน) |

2. หลับตึนนอนตอนเช้า  
คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร
- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> ภายในห้านาทีหลังตื่นนอน | (3 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> 6 - 30 นาทีหลังตื่น     | (2 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> 31 - 60 นาทีหลังตื่น    | (1 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น | (0 คะแนน) |

3. คุณสูบบุหรี่จัด  
ในช่วงโมงหลังตื่นนอน  
(สู่มากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน)
- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> ใช่    | (1 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | (0 คะแนน) |

52 เครือข่ายศูนย์เพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

4. บุหรี่มวนไหนที่  
คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด
- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> มวนแรกในตอนเช้า | (0 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> มวนอื่น ๆ       | (0 คะแนน) |

5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหม  
ที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่  
เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร
- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> รู้สึกลำบาก    | (1 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> ไม่รู้สึกลำบาก | (0 คะแนน) |

6. คุณยังต้องสูบบุหรี่  
แม้จะเจ็บป่วยนอนพัก  
ตลอดในโรงพยาบาล
- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> ใช่    | (1 คะแนน) |
| <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ | (0 คะแนน) |

|          |  |
|----------|--|
| คะแนนรวม |  |
|----------|--|

สุภาพบุรุษ/สุภาพสตรี หน้าต่อไป

## แปลผลคะแนน

### คะแนน

- 0 - 3 **ไม่นับว่าคุณติดสารนิโคติน** คุณสามารถเลิกได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากความพยายามในการเลิกด้วยตนเองให้ลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย
- 4 - 5 **คุณติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง** คุณสามารถเลิกได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากความพยายามในการเลิกด้วยตนเองให้ลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย
- 6 - 7 **คุณติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง** และมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติดสารนิโคตินในระดับสูง การเลิกบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้จะทำได้ง่ายกว่าการที่คุณจะยังสูบบุหรี่ต่อไป และจะมีแผนการเลิกในอนาคต หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่
- 8 - 9 **คุณติดสารนิโคตินในระดับสูง** คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้กำลังใจเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการรักษา หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริมหรือวิธีอื่น ๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินหรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่ เพื่อให้มีผลสำเร็จที่ดี
- 10 **คุณติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก** คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้กำลังใจเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการรักษา หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริมหรือวิธีอื่น ๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคติน หรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่ เพื่อให้มีผลสำเร็จที่ดี

## 1. เครื่องมือที่ใช้ใน การบันทึกประวัตินักเรียน

### 1.1 แบบบันทึกประวัติการสูบบุหรี่ และการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน

โรงเรียน.....

#### ตอนที่ 1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-สกุล.....

อายุ.....ปี

เพศ  ชาย  หญิง

ชั้น ...../.....

#### ตอนที่ 2 ประวัติ / พฤติกรรมการสูบบุหรี่

##### 1. นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ

- น้อยกว่า 11 ปี  
 11 - 14 ปี  
 15 - 20 ปี

##### 2. ระยะเวลาที่สูบบุหรี่

- 0 - 2 ปี  
 3 - 5 ปี  
 มากกว่า 5 ปี

##### 3. ชนิด/ยี่ห้อบุหรี่ที่สูบบุหรี่

โปรดระบุ .....

##### 4. สูบบุหรี่ครั้งแรกด้วยสาเหตุใด

- สูบบุหรี่เพราะตามเพื่อน  
 สูบบุหรี่เพราะอยากลอง  
 สูบบุหรี่เพราะถูกชักชวน  
 สูบบุหรี่เพราะเห็นคนในครอบครัวสูบบุหรี่  
 อื่น ๆ ระบุ.....

5. สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี่ในทุกวันนี้
- สูบบุหรี่เพราะพยายามเลิกแล้วไม่สำเร็จ
  - สูบบุหรี่เพื่อลดความเครียด
  - สูบบุหรี่เพื่อความเพลิดเพลิน
  - สูบบุหรี่เพราะเกิดความเบื่อหน่าย
  - สูบบุหรี่เพื่อเพิ่มความมั่นใจ
  - สูบบุหรี่เพื่อเข้าสังคม
  - สูบบุหรี่แก่งงานนอน
  - อื่น ๆ ระบุ.....
6. บุคคลในครอบครัว/คนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่คือ
- พ่อ
  - ลุง ป้า น้า อา
  - ปู่ ตา
  - พี่
  - ไม่มีคนในครอบครัวสูบบุหรี่
7. ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา นักเรียนสูบบุหรี่บ่อยแค่ไหน
- ทุกวัน
  - 2 - 3 วัน/ครั้ง
  - 1 สัปดาห์/ครั้ง
  - มากกว่า 1 สัปดาห์/ครั้ง
8. ปริมาณที่นักเรียนสูบบุหรี่/วัน
- 1 - 5 มวน/วัน
  - 6 - 10 มวน/วัน
  - 11 - 20 มวน/วัน
  - 21 - 40 มวน/วัน
  - มากกว่า 40 มวน/วัน
9. ปริมาณที่นักเรียนสูบบุหรี่เมื่อเข้ากลุ่มดื่มแอลกอฮอล์
- จำนวนประมาณ.....มวน
10. นักเรียนเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่หรือไม่
- เคย
  - ไม่เคย
11. จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่
- 1 - 2 ครั้ง
  - 3 - 5 ครั้ง
  - 6 - 10 ครั้ง
  - มากกว่า 10 ครั้ง
12. ครั้งสุดท้ายเลิกได้นาน
- 1 - 7 วัน
  - 8 - 29 วัน
  - 30 - 59 วัน
  - 60 - 89 วัน
  - 90 - 120 วัน
  - 6 เดือน
  - 1 ปี
  - 2 ปี
  - มากกว่า 2 ปี ระบุ.....
13. ทำอย่างไรถึงเลิกได้
- พยายามไม่สูบบุหรี่
  - ไม่ออกจากบ้าน
  - อดทน มีสติ
  - ไม่เข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่
  - คิดถึงพ่อกับแม่
  - อมลูกอม/เคี้ยวหมากฝรั่ง
  - อื่น ๆ ระบุ.....

## 14. เพราะอะไรจึงกลับไปสูบอีก

- เห็นเพื่อนสูบ
- คนในครอบครัวสูบ
- ออยากสูบ
- หงุดหงิด เบื่อ
- เครียด
- อื่น ๆ ระบุ.....

## 15. เคยเข้ารับการบำบัดหรือไม่

- เคย
- ไม่เคย

## 16. สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้นักเรียนต้องการเลิกบุหรี่ครั้งนี้

- ต้องการเลิกเอง
- เพื่อตนเองและครอบครัว
- สุขภาพร่างกายไม่ดี
- เพื่อลดรายจ่าย
- ถูกบังคับจากคนรอบข้าง
- อื่น ๆ ระบุ.....

## ตอนที่ 3 ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

## 17. นักเรียนดื่มสุราหรือไม่

- ไม่ดื่ม
- ดื่ม สัปดาห์ละ.....ครั้ง

## 18. นักเรียนดื่มกาแฟหรือไม่

- ไม่ดื่ม
- ดื่ม

## 19. มีโรคประจำตัวหรือไม่

- ไม่มี
- มี ระบุ.....

## 20. นักเรียนมีอาการเหล่านี้หรือไม่

- ไอเรื้อรัง
- เสมหะมาก
- เจ็บหน้าอก
- เป็นหวัดบ่อยกว่าเดือนละ 1 ครั้ง
- มีกลิ่นปาก
- ผิวแห้ง
- ไม่มีอาการเหล่านี้
- อื่น ๆ ระบุ.....

งอิงจาก มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (2550). โรงพยาบาลปลอดบุหรี่ต้นแบบ สรุบทเรียน 6 เดือน.

## 2. เครื่องมือที่ใช้ใน การคัดกรองนักเรียนเพื่อการช่วยเหลือ

### 2.1 แบบทดสอบ เรื่อง “สารพิษในบุหรี่”

**จุดประสงค์การเรียนรู้** อธิบายส่วนประกอบของสารพิษในควันบุหรี่ และผลกระทบที่เกิดกับร่างกายและชีวิตมนุษย์ได้ (ความรู้)

**คำชี้แจง** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สารพิษใดในบุหรี่ที่เป็นสารเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ก. ทาร์      | ข. นิโคติน           |
| ค. แอมโมเนีย | ง. ไนโตรเจนไดออกไซด์ |

2. สารพิษใดในบุหรี่ที่มีฤทธิ์กัดเนื้อเยื่อผิวหนังหลอดลมและถุงลมปอดจนทำให้เป็นโรคถุงลมปอดโป่งพอง

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ก. ทาร์      | ข. นิโคติน           |
| ค. แอมโมเนีย | ง. ไนโตรเจนไดออกไซด์ |

3. สารพิษใดในบุหรี่ที่มีลักษณะเป็นยางเหนียวสีน้ำตาลจะรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สุดเข้าไปทำให้เกิดอาการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอด

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ก. ทาร์      | ข. นิโคติน           |
| ค. แอมโมเนีย | ง. ไนโตรเจนไดออกไซด์ |

4. สารพิษใดในบุหรี่ที่ใช้ปรุงแต่งรสชาติทำให้เสพติด แสบตา แสบจมูก และหลอดลมอักเสบ

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ก. ทาร์      | ข. นิโคติน           |
| ค. แอมโมเนีย | ง. ไนโตรเจนไดออกไซด์ |

5. สารพิษใดในบุหรี่ที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู  
 ก. ไซยาไนต์  
 ค. คาร์บอนมอนอกไซด์  
 ข. ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์  
 ง. ไฮโดรเจนไซยาไนต์
6. สารพิษใดในบุหรี่ที่ใช้ในการดองศพ  
 ก. ไซยาไนต์  
 ค. คาร์บอนมอนอกไซด์  
 ข. ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์  
 ง. ไฮโดรเจนไซยาไนต์
7. สารพิษใดในบุหรี่ที่เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว และ ทำงานหนักขึ้น  
 ก. ไซยาไนต์  
 ค. คาร์บอนมอนอกไซด์  
 ข. ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์  
 ง. ไฮโดรเจนไซยาไนต์
8. สารพิษใดในบุหรี่ที่เป็นก๊าซพิษใช้ในสงคราม เมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง  
 ก. ไซยาไนต์  
 ค. คาร์บอนมอนอกไซด์  
 ข. ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์  
 ง. ไฮโดรเจนไซยาไนต์
9. จากการทดลอง “ผลการเผาไหม้ของบุหรี่” จะพบว่าสารที่ใช้อุดกั้นบุหรี่แทนก้นกรองจะมีสารพิษเกาะอยู่สารพิษนั้นมีลักษณะเป็นสีใด  
 ก. สีเทาหรือสีดำ  
 ค. สีแดงหรือสีเลือดหมู  
 ข. สีม่วงหรือสีน้ำเงินเข้ม  
 ง. สีเหลืองหรือสีน้ำตาลเข้ม
10. ในบรรดาสารพิษของบุหรี่สารชนิดใดที่เข้าสู่สมองได้เร็วที่สุดภายใน 7 วินาที และมีฤทธิ์กดระบบประสาททำให้เลิกสูบบุหรี่ยาก  
 ก. ทาร์  
 ค. คาร์บอนมอนอกไซด์  
 ข. นิโคติน  
 ง. ไฮโดรเจนไซยาไนต์

เฉลยแบบทดสอบ เรื่อง “สารพิษในบุหรี่”

1. ข 2. ง 3. ก 4. ค 5. ก 6. ข 7. ค 8. ง 9. ง 10. ข

### 3. เครื่องมือที่ใช้ใน การช่วยเหลือ

#### 3.1 แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

ชื่อ..... ชั้น...../..... อายุ.....ปี  
ครั้งที่ 1 วันที่..... เวลา.....-.....น. สถานที่.....

##### บันทึกการให้คำปรึกษา

##### 1. การสร้างความคุ้นเคยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

.....  
.....

##### 2. การสร้างแรงจูงใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

##### 3. บอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่

- ❖ ยืดเวลาการสูบออกไป (Delay) อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยืดเวลาออกไปเรื่อยๆ ความอยากสูบบุหรี่จะบรรเทาลงหรือหายไป
- ❖ หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ (Deep Breath) เพื่อคลายความรู้สึกเครียดและอยากสูบบุหรี่
- ❖ วารีบำบัด (Drink Water) ดื่มน้ำช้าๆ อบอุ่น /ล้างหน้า /บ้วนปาก/แปรงฟันหรืออาบน้ำ เพื่อคลายความหงุดหงิด
- ❖ หาสิ่งอื่นทำแทนการสูบบุหรี่ (Do Something else) เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความอยากสูบบุหรี่ เช่น ลุกเดิน อ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยกับเพื่อน หรือทำสิ่งอื่นที่ชอบ



❖ คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ (Destination /Discuss with a friend or family)  
เช่น สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น พูดคุยกับคนที่กำลังใจ

4. กำหนดเป้าหมาย ระบุความตั้งใจ กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่

.....

5. ประเมินผลการให้คำปรึกษา

- ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ....
- รอดติดตามผลจากครั้งนี้
- ยุติการปรึกษาได้
- ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

(.....)

...../...../.....

บันทึกการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ ..... วันที่..... เวลา..... - .....น. สถานที่.....

1. ติดตามผลการเลิกบุหรี่

.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

3. แนวทางการช่วยเหลือ

.....

4. ประเมินผลการให้คำปรึกษา

- ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....
- รอดติดตามผลจากครั้งนี้
- ยุติการปรึกษาได้
- ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

(.....)

...../...../.....

### 3.2 แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

ชื่อ ..... ชั้น ...../..... อายุ ..... ปี

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี | การสอบนุหรี |        | บันทึกการให้คำปรึกษา |
|----------|--------------|-------------|--------|----------------------|
|          |              | สอบ         | ไม่สอบ |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |
|          |              |             |        |                      |

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....  
(.....)  
...../...../.....

### 3.4 ตารางปรับพฤติกรรม

ชื่อ..... ชั้น ...../.....

| วัน เดือน ปี | เหตุการณ์/<br>เวลาที่สูบ | ระดับความอยากใน<br>การสูบบุหรี่ |             |      | การทำพฤติกรรมอื่น<br>แทนการสูบบุหรี่ | ผล  |        |
|--------------|--------------------------|---------------------------------|-------------|------|--------------------------------------|-----|--------|
|              |                          | มาก                             | ปาน<br>กลาง | น้อย |                                      | สูบ | ไม่สูบ |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |
|              |                          |                                 |             |      |                                      |     |        |

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

..... ผู้บันทึก  
...../...../.....

อ้างอิงจาก ศูนย์ข้อมูล มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ : กรุงเทพมหานคร

## 4. เครื่องมือที่ใช้ใน การติดตามผล

### 4.1 แบบติดตามผลการให้คำปรึกษา

| ครั้งที่       | วันที่ | เลิกได้ | แรงจูงใจที่ทำให้เลิกได้ | กลับไปสู่อีก | ปัญหา/อุปสรรค |
|----------------|--------|---------|-------------------------|--------------|---------------|
| 1<br>(3 วัน)   |        |         |                         |              |               |
| 2<br>(7 วัน)   |        |         |                         |              |               |
| 3<br>(14 วัน)  |        |         |                         |              |               |
| 4<br>(21 วัน)  |        |         |                         |              |               |
| 5<br>(1 เดือน) |        |         |                         |              |               |

## 4.2 รายงานตนเองเรื่องการเลิกบุหรี่ (Self Report)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรายงานผลการเลิกบุหรี่ที่นักเรียนแสดงความจำนงไว้กับทางโรงเรียน  
ชื่อ..... ชั้น..... อายุ.....ปี กลุ่มคุณครู .....

1. สูบบุหรี่มานาน.....ปี  
จำนวนบุหรี่ที่เคยสู่มากที่สุด.....มวน/ซอง ต่อวัน  
จำนวนบุหรี่ที่เคยสู่น้อย.....มวน/ซอง ต่อวัน
2. ท่านเคยเลิกสูบบุหรี่มาก่อนหรือไม่
  - เคย จำนวน.....ครั้ง เหตุผลที่เลิกไม่สำเร็จ.....
  - ไม่เคย
3. การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพของท่านหรือไม่
  - ไม่มี
  - มี ระบุอาการ/โรค.....
4. แรงบันดาลใจที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่
  - ทำเพื่อพ่อแม่
  - ทำเพื่อคนพิเศษ
  - ทำเพื่อสุขภาพของตนเอง
  - อื่น ๆ ระบุ.....
5. วิธีการที่ท่านใช้ในการเลิกบุหรี่
  - ใช้วิธีหักดิบ (หยุดเลย)
  - อมลูกอม/เคี้ยวหมากฝรั่ง
  - หลีกเลี้ยงไม่ไปสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่
  - คบเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
  - อื่น ๆ ระบุ.....

6. อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ท่านอยากสูบบุหรี่
- เห็นคนสูบบุหรี่ / ได้กลิ่นบุหรี่ / มีคนยื่นบุหรี่ให้สูบ
  - ไปในสถานที่ที่เคยสูบบุหรี่
  - เครียด / เบื่อ / เหนงา / หงุดหงิด / โกรธ
  - อื่น ๆ ระบุ.....
7. ปัญหาอุปสรรคที่ท่านพบในการเลิกบุหรี่
- ความเคยชินที่เคยสูบ
  - เพื่อนชวน / ปฏิเสธไม่ได้
  - ไม่ได้ตั้งใจจริง
  - ไปที่ไหนก็มีแต่คนสูบบุหรี่ ทำให้อดใจไม่ได้
  - อื่น ๆ ระบุ.....
8. ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เลิกบุหรี่สำเร็จ
- ได้กำลังใจจาก.....
  - ตั้งใจจริง อยากทำสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง
  - คิดถึงอนาคต
  - อื่น ๆ ระบุ.....
9. นับแต่วันที่สูบบุหรี่มวนสุดท้ายวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
 ข้าพเจ้าหยุดสูบบุหรี่แล้วรวม.....เดือน.....วัน
10. ในการเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้ท่านคิดว่าทำได้สำเร็จกี่เปอร์เซ็นต์
- 100 %
  - 80 %
  - 50 %
  - 20 - 30 %
  - คิดว่าทำไม่สำเร็จ

11. สิ่งดี ๆ ในชีวิตที่ท่านได้รับหลังการเลิกบุหรี่

- สุขภาพแข็งแรงขึ้น
- บุคลิกภาพดีขึ้น
- อื่น ๆ ระบุ.....

12. บุคคลที่มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่คือ

- พ่อแม่/ผู้ปกครอง
- พี่/น้อง
- เพื่อน
- ครู
- อื่น ๆ ระบุ.....

13. บุคคลอื่นมีส่วนช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่อย่างไร

- ให้กำลังใจ / ให้การดูแลเอาใจใส่
- ให้คำแนะนำ / ให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- อื่น ๆ ระบุ.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY (.....)  
ชั้น...../.....  
...../...../.....

## 4.4 งานผลการช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ โดยครูประเมิน

ชื่อคุณครู.....มีสมาชิกกลุ่มจำนวน.....คน  
 ท่านพบกลุ่มสัปดาห์ละ.....ครั้ง ๆ ละ.....ชั่วโมง/นาที รวมทั้งหมด.....ครั้ง  
 เทคนิค/กระบวนการ/วิธีการที่ท่านใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้เลิกบุหรี่.....  
 ผลการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกบุหรี่ในกลุ่มของท่านมีดังนี้

| ผลการเลิกบุหรี่                          | จำนวน/คน | ชื่อนักเรียน |
|--|----------|--------------|
| 1. กลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ           |          |              |
| 2. กลุ่มที่สูบบุหรี่ลดลงแต่ยังไม่เด็ดขาด |          |              |
| 3. กลุ่มที่ไม่พัฒนา                      |          |              |

ท่านมีความพึงพอใจกับความสำเร็จที่ช่วยให้นักเรียนเลิกบุหรี่ครั้งนี้เพียงใด

พอใจมากที่สุด  พอใจมาก  ยังไม่พอใจ

อุปสรรคที่พบว่านักเรียนไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้คือ

.....  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมนี้

สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ในการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกบุหรี่

.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
 (.....)

...../...../.....



## ประวัติผู้วิจัย

|                              |  |
|------------------------------|--|
| ชื่อ-สกุล                    | นางสาวอุบลวรรณ กิจคณะ  |
| วัน เดือน ปีเกิด             | 6 ตุลาคม 2528  |
| สถานที่เกิด                  | อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี  |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน          | 149/52 ถนนสีน่านนท์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง<br>จังหวัดมหาสารคาม 44000  |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | อาจารย์  |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน         | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม<br>80 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง<br>จังหวัดมหาสารคาม 44000 |
| ประวัติการศึกษา              |  |
| พ.ศ.2550                     | วท.บ. สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์<br>มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี  |
| พ.ศ.2552                     | วศ.ม. สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์<br>มหาวิทยาลัยขอนแก่น  |
| พ.ศ.2560                     | ปร.ด. สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม   |



















## สารบัญภาพ

| ภาพที่   | หน้า |
|--|------|
| 1.1 อัตราการสูบบุหรี่ปัจจุบันของประชากรไทยปี พ.ศ. 2534-2560.....   | 3    |
| 1.2 จำนวน อัตราการสูบบุหรี่ และสัดส่วนผู้สูบบุหรี่ประจำของประชากรไทย<br>อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2534-2560.....   | 4    |
| 2.1 องค์ประกอบของสุขภาพ สุขภาวะ.....   | 9    |
| 2.2 15 แผนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพสู่สังคมสุขภาวะ .....  | 10   |
| 2.3 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูบบุหรี่.....  | 29   |
| 2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....  | 35   |
| 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการสูบบุหรี่<br>ของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายร่วมพัฒนาวิชาชีพครู.....  | 36   |
| 3.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ตอนที่ 2 การศึกษาผลการจัดกิจกรรม<br>การเรียนรู้การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ตามแนวทางสุขภาวะของนักเรียน<br>ในโรงเรียนร่วมพัฒนาวิชาชีพครู ..... | 40   |