

613.8508837

พ.บ. ๗

๗.๒

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของครูชาย
โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา

ปริญญาโท

ของ

พจนีย์ เหล่าอมต

- 5 ต.ค. 2532

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2532

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๓๐ ๒๕๓๒

168709

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของครูชาย
โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา

บทคัดย่อ

ของ

พจนีย์ เหล่าอมต

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2532

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ และการเลิกสูบบุหรี่ของครูชายโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีขอบเขตเฉพาะครูสังกัดกรมสามัญศึกษาที่สอนในโรงเรียน ซึ่งเปิดสอนทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายเท่านั้น จุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อ 1) หาความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวแปรที่สามารถจำแนกและทำนายครูชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและไม่สำเร็จได้ชัดเจนที่สุด 2) เพื่อเปรียบเทียบลักษณะทางจิตของบุคคลที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกัน 3) เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ของครูชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและไม่สำเร็จ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูชายที่ได้มาจากการสุ่ม จำนวน 200 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 50 คน จำนวน 4 กลุ่มคือ 1) ผู้ไม่สูบบุหรี่ 2) ผู้สูบบุหรี่ (ไม่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่) 3) ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้ หรือเลิกได้แล้วหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่) 4) ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (ไม่หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกเป็นระยะเวลาเกินกว่า 1 ปี)

เครื่องมือวัดที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 8 ฉบับ คือ 1) สืบหาข้อมูลเบื้องต้น 2) ทิศนคติต่อการสูบบุหรี่ 3) ความกดดันในชีวิตประจำวัน 4) ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 6) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ 7) ทิศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และ 8) พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่แบบสอบถามดังกล่าวใช้สอบถามกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันคือ กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ตอบแบบสอบถามฉบับที่ 1-5, กลุ่มผู้สูบบุหรี่ตอบฉบับที่ 1-7, กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จตอบฉบับที่ 1-8 การประมวลและวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS^x กำหนดระดับนัยสำคัญที่

ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มตัวอย่างรายงานเกี่ยวกับอายุเฉลี่ยในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ลองสูบบุหรี่เมื่ออายุ 17 ปี เริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำเมื่ออายุ 21 ปี เริ่มพยายามเลิกสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 28 ปี เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเมื่ออายุ 33 ปี

สำหรับกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่นั้นมีเพียงร้อยละ 16 เท่านั้นที่รายงานว่าไม่เคยลองสูบบุหรี่เลย ที่เหลือร้อยละ 84 เคยลองแต่ไม่สูบบอกว่าจะสถานการณ์ใด ๆ

รายงานเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 24 รายงานว่าไม่เคยคิดเลิกสูบบุหรี่เลย แต่อีกร้อยละ 60 รายงานว่าเคยคิดเลิกสูบบุหรี่บ้างแต่ไม่เคยพยายามทดลอง ที่เหลืออีกร้อยละ 16 ไม่ตอบคำถามนี้ สำหรับกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ทวนกลับไปสูบใหม่ ส่วนใหญ่เคยเลิกมาแล้ว 2 ครั้ง จำนวนครั้งที่ทวนกลับมาสูบใหม่มากที่สุดคือ 9 ครั้ง ช่วงเวลาที่อดทนได้นานที่สุดก่อนทวนกลับมาสูบใหม่ส่วนใหญ่เป็นเวลา 1 เดือน โดยเฉลี่ยทนได้ 8 เดือน

การวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant Analysis) พบว่าตัวแปรทุกตัวที่กำหนดคือ จำนวนบุหรี่ที่สูบ, จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่, ความกดดันในชีวิตประจำวัน,ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่, ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งตัวแปรทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วแยกเป็นตัวแปรย่อย ๆ รวมทั้งสิ้น 22 ตัวแปร สามารถรวมกันจำแนกและทำนายความสำเร็จและไม่สำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้ถูกต้องถึงร้อยละ 73 แต่ตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักมากจำนวน 5 ตัวแปร สามารถรวมกันจำแนกและทำนายได้ถูกต้องถึงร้อยละ 70 ตัวแปรเหล่านั้นคือ การสูบบุหรี่แบบใช้เป็นสิ่งกระตุ้น, การสูบบุหรี่แบบคุ่นเคยที่มีหรืออยู่ใฝ่เมื่อ, จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่, ความกดดันในชีวิตประจำวันด้านเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน และทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ดังสมการทำนายที่ใช้คะแนนมาตรฐานดังนี้

$$D = .3703 V 28 - .5705 V 29 + .4795 V 2 + .4331 V 25 \\ - .4893 V 34$$

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เปรียบเทียบตัวแปรลักษณะทางจิตระหว่างบุคคลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่างกันจำแนกเป็นตัวแปรย่อย ๆ

จำนวน 18 ตัวแปร พบว่า : กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้งสามด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านปฏิสัมพันธ์สังคม และด้านการดำรงชีวิตประจำวันสูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่, กลุ่มผู้สูบบุหรี่มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านสุขภาพ และทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ, กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านปฏิสัมพันธ์สังคมและด้านการดำรงชีวิตประจำวัน และทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ แต่มีความกดดันในชีวิตประจำวันด้านเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตนต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ สำหรับความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จนี้ในการวิเคราะห์จำแนกประเภทส่วน Univariate ยังพบว่ามีตัวแปรที่แตกต่างกันเพิ่มขึ้นอีกคือตัวแปรที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีค่าสูงกว่าคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ส่วนตัวแปรที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีค่าต่ำกว่าคือ จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่ และความกดดันในชีวิตประจำวันด้านงานในหน้าที่

การวิเคราะห์ความแตกต่างของสัดส่วนด้วยสถิติ X^2 - test พบว่าจากแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ทั้งหมด 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ, ด้านสังคม, ด้านเศรษฐกิจ และด้านส่วนตนนั้นกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสุขภาพมากกว่าด้านอื่น ๆ ขณะที่กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกันส่วนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ พบว่าวิธีที่ผู้ชายผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ทั้งหลายเลือกใช้มาก 5 อันดับแรกจาก 14 พฤติกรรมที่กำหนดคือ 1) ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด 2) พยายามบังคับตนเองให้เลิกสูบบุหรี่ในภาวะใดภาวะหนึ่งก่อน ๓) นึกถึงโทษภัยของบุหรี่เมื่ออยากสูบ 4) นึกถึงสิ่งจะได้ให้ไว้กับตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องเมื่ออยากสูบ และ 5) ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ แต่จากการรายงานผลสำเร็จพบว่า ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จรายงาน่ววิธีที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของเขา คือ ระลึกถึงสิ่งจะได้ให้ไว้แก่ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนบุคคลผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จรายงาน่ววิธีที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของเขา คือ ลดจำนวนบุหรี่ที่ซื้อลงเรื่อย ๆ, ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ และพยายามบังคับตนเองให้เลิกสูบบุหรี่ในภาวะใดภาวะหนึ่ง ๓

VARIABLES RELATED^{to} SMOKING BEHAVIOR AND SMOKING CESSATION
OF SECONDARY SCHOOL MALE TEACHERS
IN NAKONRAJSIMA PROVINCE.

AN ABSTRACT

BY

PODJANEE LOWAMATA

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

February 1989

This study had Three main objectives: 1) to identify a group of variables which could clearly discriminate between male teachers who quit smoking and the ones who unsuccessfully attempting to quit smoking, 2) to compare psychological characteristics of the teachers who had different kinds of smoking behaviors, and 3) to compare the motivations in attempting to quit smoking and the smoking cessation behavior of the teachers who unsuccessfully attempted to quit smoking and the ones who did it successfully. Data were collected from 200 secondary school male teachers in Nakonrajsima province. These teachers represented 4 groups of smoking behaviors: 1) non-smokers (G 1) 2) smokers, (G 2) 3) smokers who unsuccessfully attempted to quit smoking (G 3) 4) ex-smokers (G 4) Each group contained 50 teachers.

Eight questionnaires were used to measure 1) personal data, 2) attitude toward smoking, 3) daily stress, 4) locus of control, 5) achievement motivation, 6) smoking behaviors, 7) attitude toward smoking cessation, 8) smoking cessation activities. The non-smokers completed the first five questionnaires, the smokers completed the first seven questionnaires, and the other two groups of subject completed all eight questionnaires. The data were analyzed by using the statistecal package SPSS^x with the significant level set at .05.

For the whole group, the results revealed that: 1) the average age at which teachers started trying to smoke was 17 years, 2) the average age at which teachers began smoking habits was 21 years, 3) the average age at which teachers tried to stop smoking first time was 28 years, and 4) the average age at which the teachers successfully quit smoking was 33 years.

Sixteen percentage of the non-smokers group (G 1) had never tried to smoke and the remaining eighty-four percentage had tried to smoke but never again in any situation. Sixty percentage of the smokers group (G 2) wanted to quit smoking but had never tried to do so, twenty-four percentage did not want to quit smoking, and the remaining sixteen percentage did not respond to this question. Sixty-four percentage of the third group (G 3) had quit smoking but later resume smoking again. The range of the times of attempting to quit smoking was 1-9 and the most was 2. Each time, most of them could stop smoking for one month.

From the eight questionnaires used, the questionnaires number 1-7 contained 22 predictive variables. These twenty-two variables were found to be able to discriminate clearly between the ex-smokers (G 3) and the smokers who unsuccessfully attempting to quit smoking (G 4). And the predictive index of the group membership was 73 %. Of those 22 variables, five

variables were found to be the most important in discriminating the two groups, with the predictive index of 70 %. These five variables were two types of smoking behavior getting used to having cigarette in hand and having stimulate by cigarette, the number of smokers at home, daily stress in economic and personal aspects, and attitude toward smoking cessation. The predicted standard function was as follows :

$$D = .3703 V_{28} - .5705 V_{29} + .4795 V_2 + .4331 V_{25} - .4893 V_{34}$$

The resulting significant differences in psychological characteristics of the teachers in the four groups, using one-way ANOVA, were : the non-smokers group (G 1) had more positive attitude toward smoking concerning health, socia.-interaction, and daily life, than the smokers group (G 2). The smokers who unsuccessfully attempting to quit smoking group (G 3) had more positive attitude toward smoking (only the attitude concerning health) and more positive attitude toward smoking cessation than the smoker group (G 2). The ex-smokers group (G 4) had more positive attitude toward smoking (only the attitude concerning daily life) and more positive attitude toward smoking cessation than the smokers who unsuccessfully attempting to quit smoking group (G 3). The ex-smokers group (G 4) had less daily stress in economic and personal aspects than the smokers who unsuccessfully attempting to quit smoking group (G 3). Furthermore, it was found that the ex-smokers group (G 4) had more positive

attitude toward smoking concerning social-interaction and higher level of achievement motivation but had a smaller number of smokers at home and less daily stress in job than the smokers who unsuccessfully attempting to quit smoking group (G 3).

Results from the X^2 -test revealed that; among the four aspects of motivation to quit smoking, the ex-smokers group (G 4) referred to health aspect more often than the other three. The unsuccessfully attempting to quit smoking group approximately equally referred to the four aspect of motivation.

Fourteen smoking cessation activities were found in this study. Among these activities, five were found to be used substantially. They were: 1) not buying any cigarettes, 2) controlling oneself not to smoke in some specific situation first and then generalized to other situation, 3) reminding oneself of danger cigarette smoking, 4) keeping a promise to oneself not to smoke, and 5) using something else such as gums and candies to substitute cigarettes. The successful smoking cessation activities reported by; the ex-smokers group (G 4) was keeping a promise to oneself not to smoke, and the smokers who unsuccessfully quit smoking group (G 3) were reduced their smoking, using something else to substitute cigarettes and controlling oneself not to smoke in some specific situation first and then generalatized to other situation.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญาโท
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

..... จรรยา สุวรรณทัต ประธาน
(ศ.ดร.จรรยา สุวรรณทัต)
..... ผจจจ กรรมการ
(ผศ.ดร.ผจจจ อันทสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบ

..... จรรยา สุวรรณทัต ประธาน
(ศ.ดร.จรรยา สุวรรณทัต)
..... ผจจจ กรรมการ
(ผศ.ดร.ผจจจ อันทสุวรรณ)
..... อธิษฐาน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผศ.ดร. อธิษฐาน บัวศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาโทฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... อธิษฐาน คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ.ดร. อธิษฐาน บัวทอง)

วันที่ 10 ... เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2532

คำนำ

ปัจจุบันการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่เป็นกิจกรรมที่ทำกันอย่างกว้างขวางเกือบทุกประเทศ สำหรับประเทศไทยระยะเวลา 2 - 3 ปี ที่ผ่านมามีการตื่นตัวอย่างมาก จนถึงกับมีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ทั่วประเทศ เมื่อเดือน ตุลาคม 2530 การรณรงค์ดังกล่าว หมายถึง การป้องกันมิให้ประชาชนสูบบุหรี่ และแก้ไขแนะนำให้นักสูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ ตลอดจนปลูกเร้าให้มีการต่อต้านการสูบบุหรี่ในที่ชุมนุมชนด้วย ผู้วิจัยเคยได้ยินคำบอกเล่าของนักสูบบุหรี่หลายคนว่า การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องที่ยากมาก หลายคนที่ไม่เลิกสูบได้แล้วก็ยังหวนกลับไปสูบบุหรี่อีกหลายครั้งหลายครา ทำให้ผู้วิจัยสนใจเรื่องนี้อย่างมาก ประกอบกับที่ผู้วิจัยมีความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการและวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลอยู่ก่อนแล้ว จึงได้ทำการวิจัยเรื่องนี้ขึ้น เพื่อศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคล ซึ่งคาดว่าผลการวิจัยจะสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางในการป้องกันการสูบบุหรี่และแนะนำนักสูบบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 5 บท คือ บทที่ 1 เป็นบทนำ ที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับความเป็นมาของปัญหา จุดมุ่งหมาย ขอบเขต และความสำคัญของการวิจัย ตลอดจนนิยามศัพท์เฉพาะของตัวแปรต่าง ๆ ที่นำมาวิจัยในครั้งนี้ บทที่ 2 เป็นการเสนอการศึกษาค้นคว้า ทฤษฎี งานวิจัย รายงาน และบทความต่าง ๆ ทั้งใหม่และต่างประเทศที่มีประโยชน์ต่อการนำมาใช้ตีกรอบการวิจัย และกำหนดสมมุติฐานการวิจัยครั้งนี้ บทที่ 3 เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย นับตั้งแต่การกำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือ กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล บทที่ 4 เป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งในบทนี้จะเสนอผลที่วิเคราะห์ได้ทางสถิติและอ่านผลข้อมูลที่

นำเสนอเท่านั้น บทที่ 5 เป็นการสรุปการวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด และอภิปรายผลที่ได้ให้เห็นภาพเป็นรูปธรรมเด่นชัดขึ้น ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ และการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อเนื่อง สำหรับรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ เช่น แบบสอบถาม คุณภาพของแบบสอบถาม รายละเอียดของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ฯลฯ ผู้วิจัยได้นำไปรวบรวมไว้ที่ภาคผนวก

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ก็ด้วยความกรุณาจาก ศ.ดร.จรรยา สุวรรณทัต และ ผศ.ดร.พวงจิต อินทสุวรรณ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้โดยตลอด การวิจัยนี้จะไม่สำเร็จลงได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากผู้บริหารโรงเรียน และอาจารย์ผู้ชายผู้ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดลองเครื่องมือที่ได้อำนวยความสะดวก และให้ความช่วยเหลือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับการแนะนำช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้จากอาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านในสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน เพื่อน ๆ ทุกคน และทุกคนในครอบครัว บุคคลอีกท่านหนึ่งที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ คือ ผศ.ดร.วชิรญา บัวศรี ท่านกรุณามาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าและให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่ายิ่ง ผู้วิจัยระลึกในพระคุณของท่านทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยจะถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการป้องกันกาสูบ บุหรี่ และช่วยเหลือให้บุคคลผู้สูบบุหรี่ เลิกสูบได้สำเร็จ เพื่อสุขภาพที่ดีถ้วนหน้าของประชาชนชาวไทย ตามเจตจำนงของผู้วิจัยและรัฐบาล

พจนีย์ เหล่าอมต

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
	ความสำคัญของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	ตัวแปรและนิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาคันคั่ว	12
	บุหรี่ปัญญาและพิษภัยของบุหรี่ปัญญา	12
	มาตรการที่ภาครัฐและเอกชนดำเนินการเพื่อยับยั้งการสูบบุหรี่ปัญญา	16
	พฤติกรรมการสูบบุหรี่ปัญญาและการเลิกสูบบุหรี่ปัญญาของนักสูบบุหรี่ปัญญา	20
	ตัวแปรที่ทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ปัญญา	21
	สมมุติฐานการวิจัย	38
3	วิธีดำเนินการวิจัย	40
	ประชากร	41
	กลุ่มตัวอย่าง	41
	เครื่องมือที่ใช้	42
	วิธีดำเนินการวิจัย	49
	การวิเคราะห์ข้อมูล	52

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	54
สมมุติฐานที่ 1	59
สมมุติฐานที่ 2	69
สมมุติฐานที่ 3	86
สมมุติฐานที่ 4	95
สมมุติฐานที่ 5	97
5 สรุปและอภิปรายผล	116
สรุปและอภิปรายผลข้อมูลตามสมมุติฐาน	118
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้	126
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	128
บรรณานุกรม	129
ภาคผนวก	136
ประวัติย่อผู้วิจัย	161

ผู้วิจัย : นาย.....

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า	
1	อัตราการเสี่ยงภัยจากโรคต่าง ๆ ของผู้สูบบุหรี่เมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่	14
2	ปริมาณการสูบบุหรี่ และนโยบายเพื่อการไม่สูบบุหรี่ในประเทศต่าง ๆ ระหว่างปี พ.ศ. 2517 - 2527	18
3	สาเหตุในการสมัครเข้าโครงการเลิกสูบบุหรี่ของทหารประจำการในค่ายสุรธรรมพิทักษ์	36
4	มูลเหตุจูงใจในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ของครูโรงเรียนซานเมืองจังหวัดนครราชสีมา	37
5	การใช้เครื่องมือวัดไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่แตกต่างกัน	43
6	ค่าสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่	55
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับอายุของกลุ่มตัวอย่างสี่กลุ่มจำแนกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่	56
8	ความคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ (กลุ่ม 1) ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (กลุ่ม 2) และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (กลุ่ม 3)	57
9	จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่ และช่วงเวลาที่สามารถอดทนได้นานที่สุดก่อนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ของผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่	58
10	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบตัวแปรต่าง ๆ ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	60

11	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในสมการจำแนกประเภทผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	62
12	ผลการคาดคะเนความเป็นสมาชิกของกลุ่มโดยสมการจำแนกประเภทของตารางที่ 11	64
13	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกสูงในสมการจำแนกประเภทผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ กับผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	66
14	ผลการคาดคะเนความเป็นสมาชิกกลุ่มโดยสมการจำแนกประเภทของตารางที่ 13	68
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ผลต่อสุขภาพของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	70
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อสุขภาพของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	71
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคมของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	72
18	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคมของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	73
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	74

20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	75
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน-งานในหน้าที่ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	76
22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน-ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	77
23	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน-ความสัมพันธ์กับผู้บริหาร และระบบบริหารของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	78
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน-ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	79
25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน-สภาพแวดล้อมในบ้าน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	80
26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน-เศรษฐกิจและภาระหนี้ที่ส่วนตน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	81

27	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความกดดันในชีวิตประจำวัน- เศรษฐกิจและ ภาระหน้าที่ส่วนตน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิก สูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	82
28	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเชื่ออำนาจภายใน- ภายนอกตนของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	83
29	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	84
30	ตัวแปรลักษณะทางจิตที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้ สำเร็จแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ	85
31	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่- ใช้เป็นสิ่งกระตุ้นของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่ สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	87
32	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่- เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบ บุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	88
33	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่- ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิก สูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	89
34	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่- ช่วยค้าจนเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายาม เลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	90

35	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่-ติดบุหรี่โดยสภาวะทางจิตของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	91
36	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่-สูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	92
37	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	93
38	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	94
39	จำนวนความถี่ และร้อยละของครูชายที่มีแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ในการเลิกสูบบุหรี่จำแนกตามกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	96
40	จำนวนความถี่ของพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ที่กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเลือกใช้	98
41	จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 1 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	100
42	จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 2 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	101

51	จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ครั้งที่ 11 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	110
52	จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ครั้งที่ 12 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	111
53	จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ครั้งที่ 13 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	112
54	จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ครั้งที่ 14 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	113
55	เปรียบเทียบค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์และไม่นำมาวิเคราะห์ (เฉพาะกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่)	137
56	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทุกตัว	139
57	รายชื่อโรงเรียนและจำนวนประชากร	141
58	คำอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	142

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

✓ ปี ค.ศ. 1962 หรือ พ.ศ. 2505 มีเหตุการณ์หนึ่งที่น่าคิดว่ามีความสำคัญต่อมวลมนุษยชาติทั่วโลก กล่าวคือ เป็นปีที่ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งลอนดอน (The British Royal College of Physicians of London) ได้ประกาศผลของการค้นพบว่า การสูบบุหรี่คือสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดโคโรนารี นับจากวันนั้นจนถึงปัจจุบันเป็นเวลากว่า 20 ปีแล้ว และตลอดช่วงเวลาดังกล่าว แพทย์, นักวิทยาศาสตร์และบุคลากรสาธารณสุขทุกสาขาได้ตื่นตัวต่อปัญหาของมนุษยชาติที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากขึ้นเรื่อย ๆ ดังได้ปรากฏจากผลการวิจัยต่าง ๆ ซึ่งพอจะสรุปความได้ว่า บุหรี่มีพิษภัยทั้งต่อร่างกายของบุคคลผู้สูบบุหรี่เองและผู้อื่นใกล้ชิด อีกทั้งยังมีผลต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจทั้งของเอกชนและของรัฐบาลอย่างมหาศาล เช่น บุหรี่มีผลทำให้หลอดเลือดตีตันอันเป็นสาเหตุให้ความดันโลหิตสูง และหัวใจทำงานหนัก ดังนั้นจึงพบว่า คนที่สูบบุหรี่จำนวน 2 ซองต่อวันขึ้นไปมีโอกาสเป็นโรคหัวใจถึงสองเท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ในบุหรี่ยังมีสารพิษที่ระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจทำให้เกิดเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งกล่องเสียง 2 - 27 เท่า ของคนไม่สูบบุหรี่ สำหรับผู้ข้างเคียงพบว่าเด็กที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี่ และผู้ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดอักเสบและมะเร็งปอดได้ เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ (แพทย์ชนบท.

2530 ; U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1969 A ; 1970 ; 1971)

นิษัยของบุหรี่ดังกล่าวเป็นสิ่งกีดขวางแพทย์ตระหนักเป็นอย่างดี มีการให้ข่าวสาร
 ข้อมูลในเรื่องนิษัยของบุหรี่ทั้งแก่รัฐบาล และสื่อสารมวลชนอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้ยังมี
 การเสนอให้รัฐบาลกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่และสนับสนุนการเลิกสูบ
 บุหรี่ เช่น ให้มีประกาศข้างซองบุหรี่ว่า "บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ" ห้ามโฆษณาขายบุหรี่
 ทางวิทยุและโทรทัศน์ และห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ มาตรการดังกล่าวมีหลายประเทศรับ
 และนำไปปฏิบัติ เช่น สหรัฐอเมริกา, รัสเซีย, ฝรั่งเศส, จีน, ญี่ปุ่น ฯลฯ (แพทย์ชนบท.
 2530 : 51) แต่การปฏิบัติดังกล่าวไม่สามารถสรุปว่าช่วยยับยั้งการสูบบุหรี่ของประชากร
 ได้หรือไม่ เพราะประเทศที่ใช้มาตรการเดียวกันบางประเทศยอดจำหน่ายบุหรี่เพิ่มขึ้น แต่
 บางประเทศยอดจำหน่ายบุหรี่ยกลับลดลง ในเรื่องนี้ ผลงานวิจัยชื่อ Stanford Three
 Community Study ได้ศึกษาพบผลที่ชวนให้ให้เห็นมาตรการในการจัดการเพื่อการเลิกสูบ
 บุหรี่ของประชากรได้ชัดเจนขึ้นกล่าวคือการศึกษานี้ได้ทดลองในประชากรจำนวนประมาณ
 20,000 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม รวมเป็น 3 กลุ่ม กลุ่ม
 แรกปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ กลุ่มที่สองให้ข่าวสารทางสื่อสารมวลชนเท่านั้น และกลุ่มที่สาม
 ให้ข่าวสารทางสื่อสารมวลชนร่วมกับการให้สุขศึกษารายบุคคล แล้วติดตามไป 3 ปี พบว่า
 ตัวอย่างในกลุ่มที่สามจำนวนร้อยละ 50 เลิกสูบบุหรี่ได้ ในขณะที่อีกสองกลุ่มมีผู้สูบบุหรี่ลดลงไม่
 เกินร้อยละ 10 ในปีแรก แล้วกลับคงเดิมในปีต่อมา (แพทย์ชนบท. 2530 : 19) ผลการ
 วิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการจะให้บุคคลเลิกสูบบุหรี่นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการให้คำแนะนำ
 เป็นรายบุคคล มีผลการวิจัยอีกฉบับหนึ่งซึ่งอ้างถึงในบทความเดียวกันช่วยให้เห็นจุดเชื่อมโยง
 ที่จะนำไปสู่การศึกษาค้นคว้าอันอาจจะมีประโยชน์ในการให้คำแนะนำแก่บุคคลผู้สูบบุหรี่
 เป็นรายบุคคลได้คือ กระทรวงสาธารณสุขแห่งสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้สูบบุหรี่กว่าร้อยละ 90
 บรรารณจะเลิกสูบ และส่วนมากได้ลองพยายามแล้วอย่างน้อยหนึ่งครั้งและยังพบอีกว่าในกลุ่ม
 ผู้ที่หยุดสูบได้เป็น เวลานานส่วนใหญ่ประสบผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง งานวิจัยฉบับนี้น่าสนใจ
 มากในประเด็นที่ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากพยายามจะเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ขณะที่ผู้ประสบความสำเร็จ
 สำเร็จนั้นส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง จึงนำศึกษาว่าผู้ที่ล้มเหลวและผู้ประสบความสำเร็จ
 ความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่นั้นมีวิธีการเลิกสูบบุหรี่แตกต่างกันหรือไม่และมีตัวแปรอะไร

บ้างที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคล งานวิจัยลักษณะนี้ได้มีผู้ศึกษามาก่อนแล้วในต่างประเทศ เช่น การศึกษาของเทท (Tate, 1986) ที่นิวยอร์ก ซึ่งศึกษาลักษณะเฉพาะของบุคคลผู้ซึ่งจัดการกับตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อกำหนดหลักสูตรให้แก่บุคคลแต่ละคนในการเลิกสูบบุหรี่ การศึกษาของเททพบว่า มีตัวแปรบางตัวซึ่งเป็นลักษณะภายในของบุคคลสามารถทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลได้ เช่น ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ความพยายามที่จะต่อสู้แข่งขันหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แต่การวิจัยลักษณะนี้ยังไม่มีในประเทศไทย ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่ และการหาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่-การเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลในประเทศไทย จะช่วยให้สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการเตรียมการป้องกันการสูบบุหรี่และให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม

ประเทศไทยได้มีการสำรวจเกี่ยวกับอนามัยและสวัสดิการขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2524 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างสุ่มมาจาก 50 จังหวัด จำนวน 21,680 ครอบครัว พบว่าประชากรอายุ 10 ปีขึ้นไป ชายสูบบุหรี่ร้อยละ 51.20 ของประชากรชาย หญิงสูบบุหรี่ร้อยละ 4.41 ของประชากรหญิง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่สุ่มมามีจำนวนประชากรชายและหญิงไล่เลี่ยกัน จากข้อมูลนี้จะเห็นได้ว่าประชากรไทยที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย ดังนั้น การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยจึงนำศึกษาจากบุคคลเพศชายมากกว่า การศึกษาทั้งสองเพศ ในการสำรวจครั้งนี้ยังพบข้อมูลที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ ประชากรไทยอายุระหว่าง 15-19 ปี สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 27.4 นั่นคือ เด็กวัยรุ่นชาย 1 ใน 4 คน สูบบุหรี่ ข้อมูลดังกล่าวค่อนข้างน่าวิตกกังวล เพราะเหตุที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาเล่าเรียน และยังคงต้องพึ่งพามารดาทางการเงินนั้น สูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก วัยรุ่นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้จึงหัดประพฤตินิสิตตนให้เป็นผู้ใหญ่ด้วยการเลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่ตนรักและเป็นผู้มีอำนาจ เมื่อพิจารณาถึงผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเด็กวัยรุ่นจะพบว่า มีบิดามารดาและครูเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเด็กวัยรุ่นมากที่สุด ในส่วนของครูพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของครูจะถูกนักเรียนวัยรุ่นลอกเลียนแบบได้ง่าย โดย

เฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ เพราะเด็กเหล่านี้จะเห็นความสำคัญของครูและยอมรับอิทธิพลของครูได้มากกว่าวัยรุ่นประเภทอื่น ๆ (ดวงเดือน และบุญยิ่ง, 2517) ดังนั้น การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทย หากเลือกศึกษากับครูชายแล้ว การนำผลการศึกษาไปใช้ย่อมมีประโยชน์ทั้งแก่ตัวครูเองและนักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของครูเหล่านั้นด้วย

นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี ส่วนใหญ่เป็นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ปวช. อย่างไรก็ตามจากข้อมูลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนในเขตการศึกษา 11 (2530) พบว่า มีนักเรียนเริ่มหัดสูบบุหรี่และสูบบุหรี่เป็นประจำตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษานพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของครูชายในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เปิดสอนทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

ดังนั้น จึงทำโครงการวิจัยนี้ขึ้นเพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ ของครูชาย ผู้สอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาประจำอำเภอทุกโรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อหาความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวแปรที่สามารถจำแนกและทำนายกลุ่มครูชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ
2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะทางจิตของบุคคลที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกัน
3. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของครูชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ กับผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ

ความสำคัญของการวิจัย

1. การทราบตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ของบุคคล จะช่วยให้บุคคลผู้เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่สามารถเตรียมการป้องกันการสูบบุหรี่ให้แก่บุคคลทั่วไปได้อย่างเหมาะสม
2. การทราบตัวแปรที่ทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ จะช่วยให้บุคคลผู้เกี่ยวข้องกับการรณรงค์เลิกสูบบุหรี่สามารถให้คำแนะนำและจัดหลักสูตรเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม
3. ผลการวิจัยนี้จะมีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ประโยชน์ทางตรงคือช่วยให้ครูชายเลิกสูบบุหรี่ได้ ประโยชน์ทางอ้อมคือหากครูชายเลิกสูบบุหรี่ได้ก็จะช่วยลดบุคคลตัวอย่างที่สูบบุหรี่ อันเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของโรงเรียนได้อีกทางหนึ่ง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษา เฉพาะกลุ่มประชากรซึ่งเป็นครูชายผู้สอนในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา และโรงเรียนดังกล่าวอยู่ในเขตอำเภอเมือง และเป็นโรงเรียนประจำอำเภอที่มีระยะทางห่างจากเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมาไม่เกิน 90 กิโลเมตร

ตัวแปรและนิยามศัพท์เฉพาะ

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ มี 10 ตัวแปร คือ

1. จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ หมายถึง จำนวนผู้สูบบุหรี่ซึ่งอยู่ในบ้านเดียวกัน ทำงานห้องเดียวกัน และพบปะสัมพันธ์กันเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือนสุดท้าย

ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ ได้มาจากการตอบแบบสอบถามของครูในกลุ่มตัวอย่าง

2. จำนวนบุหรี่ที่สูบ หมายถึง จำนวนบุหรี่ที่บุคคลสูบต่อวันในช่วง 1 เดือนสุดท้ายก่อนตอบแบบสอบถาม หรือ 1 เดือนสุดท้ายก่อนพยายามเลิกสูบบุหรี่

ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนบุหรี่ที่สูบ ได้มาจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง

3.ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้เชิงประเมินค่า และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์สังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน

การวัดทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ใช้แบบสอบถามจำนวน 15 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (1-4 คะแนน) ประกอบด้วย คำถามที่วัดความรู้สึกและความรู้เชิงประมาณค่าของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ, ปฏิสัมพันธ์สังคมและการดำรงชีวิตประจำวัน

4. ความกดดันในชีวิตประจำวัน หมายถึง ความเข้มข้นของความรู้สึกกดดันในชีวิตประจำวันที่มีต่ออารมณ์ของบุคคล มีเนื้อหาเกี่ยวกับการทำงานในหน้าที่, ความสัมพันธ์

กับเพื่อนร่วมงาน, ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหารงาน, ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว, สภาพแวดล้อมในบ้าน, เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน

การวัดความกดดันในชีวิตประจำวัน ใช้แบบสอบถามจำนวน 18 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (0-4 คะแนน) แต่ละคำถามบ่งชี้ถึงน้ำหนักของความกดดันในแต่ละเรื่อง เรื่องละ 3 ข้อ ผู้ตอบคนหนึ่ง ๆ อาจมีความกดดันในชีวิตประจำวัน หลายเรื่องได้

5. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน หมายถึง จิตลักษณะของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อในเรื่องผลของการกระทำ หากบุคคลเชื่อว่าตนทำดีจะได้รับผลดี ทำชั่วจะได้รับโทษตอบแทน ตนสามารถจะทำนายผลการกระทำของตนที่จะเกิดขึ้นได้ และสามารถควบคุมผลนั้น ๆ บุคคลลักษณะนี้ถือว่ามีความเชื่ออำนาจภายในตน หากบุคคลเชื่อว่าผลแห่งการกระทำของตนเกิดจากโชคเคราะห์หรือแรงดลบันดาลจากภายนอก และตนไม่สามารถที่จะทำนายหรือควบคุมผลของพฤติกรรมตนเองได้ บุคคลลักษณะนี้ถือว่ามีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

การวัดลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนนี้ ใช้แบบสอบถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามแต่ละข้อประกอบไปด้วยประโยค 2 ประโยค ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงประโยคเดียว ประโยคหนึ่งเป็นลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตน อีกประโยคหนึ่งเป็นลักษณะความเชื่ออำนาจภายนอกตน

6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง จิตลักษณะของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเป็นบุคคลที่ชอบทำงานท้าทาย มุ่งมั่นใช้ความพยายามในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูงในการปฏิบัติงานเขาจะเลือกงานที่มีความยากง่ายปานกลาง แต่มักจะเลือกงานที่ค่อนข้างยากมากกว่างานง่าย ถ้า

เขาล้มเหลวก็จะไม่ย่อท้อมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นต่อไปจนสำเร็จ สำหรับผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต่ำจะชอบทำงานง่าย ๆ และชอบทำงานด้วยวิธีการที่เคยทำมากกว่าแสวงหาวิธีใหม่ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพประสิทธิผลของงาน เมื่อประสบปัญหาในการทำงานจะหมัดกำลังใจในการทำงานนั้นต่อไป และพอใจที่จะเลือกความสำเร็จด้านมนุษยสัมพันธ์มากกว่าประสิทธิภาพของงาน

การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ใช้แบบสอบถามจำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (0-4 คะแนน)

7. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ หมายถึง อาการขณะสูบบุหรี่ แรงจูงใจในการสูบบุหรี่ และนิสัยในการสูบบุหรี่ ของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ข้อสรุปที่ชี้บ่งว่า เขาสูบบุหรี่ด้วยเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างต่อไปนี้

7.1 ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น เป็นพฤติกรรมที่ผู้สูบบุหรี่แสดงว่าการสูบบุหรี่ทำให้เขารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าและมีชีวิตชีวา

7.2 ความเคยชินกับกาวม้บุหรี่อยู่ในมือ เป็นพฤติกรรมที่ผู้สูบบุหรี่แสดงว่ามีความสุขเมื่อมีบุหรี่อยู่ในมือ และเมื่อได้มองควันบุหรี่ที่พุ่งออกมา

7.3 ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย เป็นพฤติกรรมที่ผู้สูบบุหรี่แสดงว่ามีความสุขและผ่อนคลายเมื่อได้สูบบุหรี่ หรือจุดบุหรี่สูบบเมื่อต้องการผ่อนคลาย

7.4 ช่วยค้ำจุนเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ เป็นพฤติกรรมที่แสดงว่าผู้สูบบุหรี่ใช้การสูบบุหรี่เพื่อระงับความรู้สึก หรือต้องการสูบบุหรี่เมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เศร้า เหงา เสียใจ ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย เป็นต้น

7.5 ติดบุหรี่โดยสภาวะทางจิต เป็นอาการคล้ายผู้ติดยาที่เกิดขึ้นเมื่อผู้สูบบุหรี่ไม่ได้สูบบเมื่อต้องการ เช่น มือสั่น เครียด หงุดหงิด จุนเจียว กระทบก เหนื่อยล้า อากาศดังกล่าวเกิดขึ้นจากสภาวะทางจิตมิได้เกิดจากสารเสพติด

7.6 สูบบุหรี่เป็นกิจวัตร ผู้สูบบุหรี่เป็นกิจวัตรจะจุดบุหรี่สูบเป็นประจำ โดยมิได้คำนึงถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังการสูบบุหรี่ เช่น จุดบุหรี่ใหม่ทั้งที่มีบุหรี่ที่จุดแล้วอยู่ในปาก ในมือ และที่เขี่ยบุหรี่

การวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ใช้แบบสอบถามจำนวน 18 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (1-5 คะแนน) คำถามแต่ละคำถามบ่งชี้ถึงเหตุผลในการสูบบุหรี่ของบุคคล เหตุผลทั้งหมดมี 3 ข้อ

8. ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ หมายถึง ความรู้เชิงประเมินค่า ความรู้สึกและความมุ่งมั่นที่จะกระทำของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ ในเนื้อหาที่เกี่ยวกับผลของการเลิกบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ, ปฏิสัมพันธ์สังคม, การดำรงชีวิตประจำวัน และความสามารถส่วนบุคคล

การวัดทศนคติต่อการเลิกบุหรี่ ใช้แบบสอบถามจำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (1-4 คะแนน)

9. แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ หมายถึง สาเหตุที่สำคัญที่สุดเบื้องหลังการตัดสินใจพยายามเลิกบุหรี่ของบุคคล แยกออกเป็น 4 ด้าน คือ

9.1 ด้านสุขภาพ หมายถึง แรงจูงใจที่มีสาเหตุจากการเจ็บป่วย การได้รับนิষภัยของบุหรี่จากการสูบบุหรี่ของตนเอง และการรับรู้ถึงนิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ

9.2 ด้านสังคม หมายถึง แรงจูงใจที่มีสาเหตุเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูบบุหรี่

9.3 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง แรงจูงใจที่มีสาเหตุมาจากการตระหนักถึงความสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุของการสูบบุหรี่ ความต้องการประหยัดเงินของผู้สูบบุหรี่หรือการมีปัญหาด้านการเงิน จนเป็นสาเหตุให้ต้องเลิกสูบบุหรี่

9.4 ด้านส่วนตน หมายถึง แรงจูงใจที่มีสาเหตุมาจากแรงจูงใจภายในตนเองได้แก่ ต้องการบังคับตนเอง ไม่อยากสูบบุหรี่อีก

การวัดแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ ได้มาจากการตอบแบบสอบถามปลายเปิดของครูในกลุ่มตัวอย่างที่สอบถามถึงสาเหตุที่สำคัญที่สุดในการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ของเขาเพียงหนึ่งสาเหตุ แล้วนำคำตอบที่ได้มาจัดประเภทแรงจูงใจที่กำหนด หากตอบหลายสาเหตุ ถือว่าสาเหตุแรกเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด

10. พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ของบุคคลที่ใช้ในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ของตน ทั้งนี้ถือว่า "การเลิกสูบบุหรี่" และ "การเลิกบุหรี่" มีความหมายเหมือนกัน

การวัดพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยวิธีการ เลิกสูบบุหรี่ จำนวน 14 พฤติกรรม พฤติกรรมเหล่านี้ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบว่าตนได้ใช้วิธีการใดบ้างในการเลิกสูบบุหรี่ หากวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ใช้ไม่มีกำหนดไว้ใน 14 พฤติกรรมสามารถระบุใหม่ได้ ทั้งนี้ให้ระบุวิธีการเลิกสูบบุหรี่ได้ตามที่เลือกใช้จริงแต่ไม่เกิน 4 วิธี แล้วรายงานว่าแต่ละวิธีที่เลือกใช้มีผลต่อความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของเขาเพียงไรโดยใช้ค่าความสำเร็จที่กำหนดให้

ตัวแปรตาม คือพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคล แบ่งออกเป็น 4 ระดับตามปริมาณการสูบและความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ดังนี้

1. ผู้ไม่สูบบุหรี่ หมายถึง บุคคลที่เคยลองสูบบุหรี่มาบ้าง แต่ไม่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ และบุคคลที่ไม่เคยลองสูบบุหรี่เลย

2. ผู้สูบบุหรี่ หมายถึง บุคคลที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จำนวนประมาณวันละ 5 มวนขึ้นไป และบุคคลเหล่านี้ปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่อยู่และรายงานว่าไม่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่

3. ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ หมายถึง บุคคลที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จำนวนประมาณวันละ 5 มวนขึ้นไป และเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง แต่ไม่สำเร็จ หรือสำเร็จแล้วแต่หันกลับไปสูบบุหรี่อีก หรือบุคคลที่ปัจจุบันไม่สูบบุหรี่เพราะประสบความสำเร็จในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ไม่เกิน 1 ปี แต่รายงานว่าไม่แน่ใจว่าจะกลับไปสูบบุหรี่หรือไม่

4. ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ หมายถึง บุคคลที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ จำนวนประมาณวันละ 5 มวนขึ้นไป แต่ปัจจุบันไม่สูบเพราะประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้นานกว่า 1 ปี หรือบุคคลที่เลิกสูบบุหรี่มาระหว่าง 6-12 เดือน และรายงานว่ามีใจว่าจะไม่แน่ใจว่าจะกลับไปสูบบุหรี่หรือไม่

บทที่ 2

เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

บุหรี่และพิษภัยของบุหรี่

บุหรี่ คือ ใบยาสูบที่แห้งแล้วม้วนด้วยกระดาษบาง ๆ เป็นมวนเล็ก ๆ ใช้สำหรับสูบบุหรี่ แตกต่างจากซิการ์ ในส่วนที่ซิการ์นำใบยาสูบที่นำมาม้วนเป็นมวนโดยมิได้มีการหั่นก่อนเช่นบุหรี่ (Webster's new world dictionary) พิษภัยของบุหรี่ ได้มีการศึกษามาเป็นเวลานานจะเห็นได้จากการประกาศเตือนภัยของบุหรี่ยุคที่สมาคมนักวิจัยแห่งอเมริกา ได้ประกาศเป็นครั้งแรกในปลายปี 2493 (แพทยศนบท. 2530 : 21) หลังจากนั้นได้มีการศึกษาถึงพิษภัยของบุหรี่ยุคกันอย่างกว้างขวาง พบผลดังนี้ (U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1969 A ; 1970 ; 1971 ; แพทยศนบท. 2530)

1. สารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่ กับผลที่มีต่อร่างกาย

1.1 นิโคติน (Nicotine) เป็นสารเสพติดที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ในขนาดเข้มข้นใช้เป็นยาฆ่าแมลง ถ้าฉีดสารนี้ 1 หยด ขนาด 70 มิลลิกรัมเข้าไปในคนปกติจะตายในเวลาเพียงไม่กี่นาที หรือนิโคตินบริสุทธิ์เพียง 30-40 มิลลิกรัมนำมาแต่ละเส้นทำให้ตายได้ ในบุหรี่แต่ละมวนมีสารนิโคตินประมาณ 1-2.7 มิลลิกรัมมีฤทธิ์กดสมองส่วนกลาง ทำให้มีแรง วิงเวียน ความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจทำงานหนัก หลอดเลือดส่วนปลายหดตัว มือ เท้าเย็น การไหลเวียนของโลหิตเสีย เพราะหลอดเลือดตีตัน

1.2 ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เกาะติดกันเป็นสีน้ำตาลชั้นเหนียว ส่วนใหญ่เป็นสารที่มีอันตราย เป็นสาเหตุในการเกิดมะเร็ง และระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจ ร้อยละ 30 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้ Cilia ของเซลล์ไม่สามารถเคลื่อนไหวพัดโบกได้ตามปกติ เมื่อรวมตัวกับฝุ่นที่เราสูดเข้าไปแล้วก็จะขังอยู่ในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของการไอ การไอเรื้อรังนาน ๆ นี้ จะทำให้ถุงลมขยายขึ้น เกิดการหอบเหนื่อยง่าย

1.3 คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) การหายใจเอาคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไปจำนวนมาก จะทำลายคุณสมบัติในการเป็นพาหนะนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ผู้สูดแก๊สนี้จะหมดกำลังวังชา หายใจสั้นเข้า ไม่อาจทนต่อบรรยากาศที่สูงได้ ความไวของประสาทตาจะลดลง และอาจถึงกับหน้ามืดเป็นลมได้ ถ้ามีคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูง ถึงร้อยละ 30 จะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง และถ้าถึงร้อยละ 60 อาจถึงตายได้

1.4 ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide) มีมากเป็น 60 เท่าของปริมาณที่ยอมรับได้ จึงจัดว่าเป็นแก๊สพิษ ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

1.5 สารพิษอื่น ๆ คือ ไนโตรเจนไดออกไซด์ แอมโมเนีย สารกัมมันตรังสี แร่ธาตุต่าง ๆ เป็นเหตุให้ถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ และมะเร็ง

2. อัตราเสี่ยงภัยจากโรคต่าง ๆ ของผู้สูบบุหรี่ เมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่ จากการศึกษาทางการแพทย์ พบอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ของผู้สูบบุหรี่เมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่ดังนี้

ตาราง 1 อัตราการเสี่ยงภัยจากโรคต่าง ๆ ของผู้สูบบุหรี่เมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่

ชนิดของโรค	อัตราเสี่ยง
โรคหลอดเลือดโคโรนารี	1.3 - 2.4
โรคหลอดเลือดสมอง	3.0
โรคปอดทุกชนิด (ยกเว้นมะเร็ง)	1.6 - 3.6
แผลดูโอดีนัม	1.5 - 2.5
มะเร็งปอด	10.7 - 31.0
มะเร็งช่องปาก	5.1 - 7.0
มะเร็งระบบปัสสาวะ	1.8 - 1.9
มะเร็งแผ่กระจายที่ไม่ทราบแหล่งปฐมภูมิ	7.4
มะเร็งกล่องเสียง	2.0 - 27.5
CODP	2.2 - 24.7
มะเร็งหลอดอาหาร	1.8 - 6.4
หลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน	11.5
ตายเฉียบพลันจากหัวใจหยุดเต้น	2.0 - 4.0

อัตราเสี่ยงเทียบเป็นจำนวนเท่าของคนที่ไม่สูบบุหรี่

3. ผลจากควันในอากาศที่ผู้อยู่ข้างเตียงได้รับ พบว่าในควันที่ผู้สูบบุหรี่ดูดเข้าไปไม่มีก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์อยู่ โดยเฉลี่ยร้อยละ 5 โดยปริมาตร แต่ในควันที่ลอยอยู่ในอากาศจากบุหรี่ยังมีถึงร้อยละ 10-15 โดยปริมาตร ส่วนนิโคตินที่แพร่กระจายในสถานที่มืดซิดนั้น มีมากเกินกว่าปริมาณมาตรฐานที่ยอมรับกันในทางอุตสาหกรรม ภัยต่อสุขภาพของผู้ได้รับ

ควันบุหรีโดยมิได้สูบ มีดังนี้

3.1 เด็กที่พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบมากกว่าเด็กที่มีพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี

3.2 ผู้ใหญ่ ที่ถูกควันจากบุหรี มีอาการผิดปกติที่พบบ่อย คือ เคื่องตา ร้อยละ 69 ปวดศีรษะ ร้อยละ 33 อาการทางจุมหรือร้อยละ 33 ไอ ร้อยละ 33 อาการรุนแรงที่พบ ได้แก่อาการของภาวะภูมิแพ้ของระบบทางเดินหายใจกำเริบ สำหรับผู้ที่ได้รับควันติดต่อกันเป็นเวลานานจะมีอาการผิดปกติในระบบทางเดินหายใจส่วนปลาย เทียบเท่ากับ การสูบบุหรีด้วยตนเอง 1-10 มวน และยังคงพบอีกว่า ภรรยาของชายที่สูบบุหรีวันละไม่ เกิน 1 ซอง มีอุบัติการณ์ของมะเร็งปอดเป็น 1.6 เท่า ของภรรยาที่สามีไม่สูบบุหรี และในกรณีที่สามีสูบมากกว่าวันละ 1 ซอง อุบัติการณ์มีเพิ่มเป็น 2.1 เท่า

4. การกัในครรภ์ พบว่า แม่ที่สูบบุหรีให้กำเนิดลูกที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าลูกของแม่ที่ไม่สูบบุหรี โดยเฉลี่ยประมาณ 200 กรัม และยังพบว่าแม่ที่สูบบุหรีให้กำเนิดลูกที่มีน้ำหนักต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 2,500 กรัม) มากกว่าแม่ที่ไม่สูบบุหรีถึง 2 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่า แม่ที่สูบบุหรียังเสี่ยงต่อการตกเลือดระหว่างตั้งครรภ์และระหว่างคลอด และยังมีเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดอีกด้วย

5. ภัยทางเศรษฐกิจ เอกสารเผยแพร่ความรู้เรื่องบุหรี ในโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี กล่าถึงผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการสูบบุหรีไว้ ดังนี้

5.1 คนไทยในปัจจุบันสูบบุหรีประมาณ 10 ล้านคน สูบบุหรีประมาณปีละ 30,000 ล้านมวน คิดเป็นมูลค่าของบุหรีที่คนไทยเผาทิ้ง ไปปีละไม่ต่ำกว่า 15,000 ล้านบาท

5.2 ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคถุงลมโป่งพอง และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง คิดเป็นเงินปีละ 4,670 ล้านบาท (ตัวเลขกระทรวงสาธารณสุข) ค่ารักษาโรคอื่น ๆ ที่คนสูบบุหรี่เป็นมากกว่าคนปกติ ประมาณ 1 แสนคน (ร้อยละ 1 ของคนสูบบุหรี่) ใช้จ่ายประมาณปีละ 1,000 ล้านบาท

5.3 ค่าสูญเสียทางเศรษฐกิจ ที่คนไทยตายก่อนอายุขัยเฉลี่ย หรือหย่อนสมรรถภาพต่าง ๆ เพราะสาเหตุการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ ประมวลมูลค่าทางเศรษฐกิจอีกมากมายมหาศาล

พิษภัยของบุหรืดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีอันตรายทั้งต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูบบุหรี่เองและของผู้ใกล้เคียง และนอกจากอันตรายต่อสุขภาพของบุคคลแล้ว ยังมีผลต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจทั้งของเอกชนและรัฐบาลอย่างมหาศาล ดังนั้น การสูบบุหรี่ถึงแม้จะเป็นเรื่องส่วนบุคคลก็ตาม แต่การสูบบุหรี่ก็สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้ที่อยู่ใกล้และประเทศชาติได้ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่อย่างเร่งด่วน

มาตรการที่ภาครัฐและเอกชนดำเนินการเพื่อยั้งการสูบบุหรี่

วงการแพทย์ทั่วโลกได้ตระหนักถึงพิษภัยของบุหรื มีการศึกษาและให้ข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรืทั้งแก่มวลชน และรัฐบาลตลอดทศวรรษที่ผ่านมา (แพทย์ชนบท. 2530 ; U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1966 ; 1969 A ; 1970 ; 1971) สำหรับประเทศไทย เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2529 องค์การนิรโทษกรรมสาธารณสุขต่าง ๆ ได้แก่ มูลนิธิหมอชาวบ้านชมรมแพทย์ชนบท กลุ่มสาธารณสุขเพื่อชุมชน และคณะกรรมการประสานงานองค์กรเอกชนเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน ได้ร่วมกันทำโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และจัดสัมมนาเรื่อง "บุหรื : ภัยเงียบที่กัดกร่อนสังคม" ขึ้น ที่ประชุมเห็นพ้องร่วมกันว่ามีปัญหาการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดความเสียหายในทุกด้านอย่าง

ต่อเนื่องยาวนาน และให้มีหนังสือเรียกร้องให้รัฐบาลมีนโยบายและมาตรการในการป้องกัน และแก้ไข โดย

1. ให้สถานที่ราชการ สถานศึกษา และรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง เป็น "เขตปลอดบุหรี่" โดยจัดให้มีสถานที่สำหรับผู้สูบบุหรี่โดยเฉพาะ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน ในการแสดงถึงความเคารพสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่
2. ห้ามมิให้มีการโฆษณาหรือทุกรูปแบบ และเผยแพร่หรือแพร่ภาพเกี่ยวกับการสูบบุหรี่อื่นจะก่อให้เกิดทัศนคติที่ต่อการสูบบุหรี่
3. ห้ามมิให้มีการขายบุหรี่แก่ผู้ยังไม่บรรลุนิติภาวะ
4. ลดจำนวนสารพิษ และนิโคตินในบุหรี่ให้มีปริมาณไม่เกินมาตรฐานสากล และระบุจำนวนไว้บนซองอย่างชัดเจน เพื่อเป็นการให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภค
5. ให้มีคำเตือนว่า "บุหรี่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ" โดยตีพิมพ์ไว้หน้าซองอย่างชัดเจน
6. ผู้นำทางสังคมต่าง ๆ ควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน โดย
 - 6.1 แพทย์ไม่สูบบุหรี่ในขณะปฏิบัติงาน
 - 6.2 ครู - อาจารย์ ไม่สูบบุหรี่ต่อหน้านักเรียน นักศึกษา
 - 6.3 พระ ไม่สูบบุหรี่และไม่รับถวายบุหรี่

นอกจากการเสนอมาตรการดังกล่าวแก่รัฐบาลแล้ว ระหว่างวันที่ 10-22 ตุลาคม 2530 คณะแพทย์ชนบทและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกลุ่มหนึ่ง จำนวนประมาณ 250 คน ได้ร่วม

กันวีรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ขึ้น การวีรครั้งนี้สามารถรวบรวมรายชื่อประชาคมติในการ รณรงค์ได้ทั้งสิ้นจำนวน 5.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรในประเทศไทย รายชื่อดังกล่าวได้รายงานให้กับคณะกรรมการสาธารณสุข และรายงานให้กับฝ่ายรัฐบาล ทราบเพื่อดำเนินการหาวิธีที่นอกเหนือจากการณรงค์มาแก้ไขปัญหาซึ่งจะเป็นการออกกฎ ระเบียบข้อบังคับ หรือกฎหมายก็ได้ ทั้งนี้ เสนอให้ใช้มาตรการอย่างเข้มงวด (สยามรัฐ. 24 ตุลาคม 2530 : 1) สำหรับรัฐบาลไทยนั้นมีมาตรการเกี่ยวกับการสูบบุหรี่อยู่บ้างแล้ว ในปัจจุบัน คือ กำหนดให้ผู้ผลิตบุหรี่ เขียนข้อความว่า "คำเตือน สูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ" ไว้บนซองบุหรี่ และห้ามโฆษณาบุหรี่ทางสื่อมวลชนบางประเภท เช่น โทรทัศน์ ตลอดจนรวมถึงการห้ามสูบบุหรี่ในภัตตาคารบางแห่ง มาตรการที่คล้ายคลึงกันยังมีหลาย ประเทศได้นำมาใช้เพื่อยับยั้งการสูบบุหรี่ของประชากรเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากตาราง 2

ตาราง 2 ปริมาณการสูบบุหรี่ และนโยบายเพื่อการไม่สูบบุหรี่ในประเทศต่าง ๆ ระหว่าง ปี 2517-2527

ประเทศ	การเปลี่ยนแปลง ปริมาณการบริโภคน บุหรี่ ในแต่ละปี	คำเตือน บนซองบุหรี่	การห้ามโฆษณา		การห้ามสูบบุหรี่ ในที่สาธารณะ	
			ทั้งหมด	บางส่วน	เด็ดขาด	บางแห่ง
อาร์เจนตินา	+ 0.1					
ออสเตรเลีย	+ 0.9	/		/		
บราซิล	+ 1.6	/			/	
บุลแกเรีย	- 0.2	/	/		/	
จีน	+ 6.2		/			/
อียิปต์	+ 8.7	/				/
ฟินแลนด์	+ 0.8	/	/		/	

ตาราง 2 ปริมาณการสูบบุหรี่ และนโยบายเพื่อการไม่สูบบุหรี่ในประเทศต่าง ๆ ระหว่าง
ปี 2517-2527 (ต่อ)

ประเทศ	การเปลี่ยนแปลง ปริมาณการบริโภค บุหรี่ ในแต่ละปี	ค่าเดือน บนซองบุหรี่	การห้ามโฆษณา		การห้ามสูบบุหรี่ ในที่สาธารณะ	
			ทั้งหมด	บางส่วน	เด็ดขาด	บางแห่ง
ฝรั่งเศส	+ 0.6	/		/	/	
อังกฤษ	+ 0.4	/	/		/	
อินเดีย	+ 2.9	/				
อิตาลี	+ 1.6		/		/	
ญี่ปุ่น	+ 0.6	/				/
แคนาดา	+ 3.9					/
เม็กซิโก	+ 1.0	/		/		
เนเธอร์แลนด์	- 3.3	/		/		
นอร์เวย์	- 1.6	/	/			
โปแลนด์	+ 0.3		/		/	
รัสเซีย	+ 0.8	/	/		/	
สเปน	+ 1.6			/		
สวีเดน	- 0.3	/		/		
อังกฤษ	- 3.1	/		/		
สหรัฐ	+ 0	/		/		/

ข้อมูลจากตาราง 2 ไม่สามารถสรุปได้ว่ามาตรการใดที่รัฐดำเนินการจะช่วยยับยั้งการสูบบุหรี่ของประชาชนได้ เช่น พบว่าจำนวนการบริโภคบุหรี่ของประชาชนในประเทศบราซิลลดลง เมื่อรัฐใช้มาตรการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะทุกแห่ง, ห้ามโฆษณาอย่างเด็ดขาด และให้มีค่าเตือนบนซองบุหรี่ด้วย แต่สำหรับประเทศฟินแลนด์และรัสเซียซึ่งใช้มาตรการเดียวกันนี้กลับมีจำนวนการบริโภคบุหรี่สูงขึ้น แสดงว่านโยบายต่าง ๆ ของรัฐเกี่ยวกับการยับยั้งการสูบบุหรี่ดังกล่าว อาจไม่ส่งผลให้บุคคลสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และไม่สามารถยับยั้งการสูบบุหรี่ของบุคคลได้

พฤติกรรมกาสูบบุหรี่กับการเลิกสูบบุหรี่ของนักสูบบุหรี่

กระทรวงสาธารณสุขฯ แห่งสหรัฐอเมริกา ได้สอบถามพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ของบุคคลจำนวน 750 คน พบว่า คนที่สูบบุหรี่หนักรายงานว่า การสูบบุหรี่ของเขามักจะมีเวลาที่แน่นอนมากกว่าการสูบอย่างพร่ำเพรื่อ เวลาดังกล่าว คือ หลังอาหาร ตื่นนอนใหม่ ๆ นุดโทรตีฟท์ อยู่คนเดียว เจ็บ ๆ ต้มกาแฟ ดูโทรทัศน์ ขับรถ มีความกดดัน ต้องการสมาธิ และผ่อนคลาย สถานการณ์ดังกล่าว เป็นสถานการณ์ที่เร้าให้บุคคลอยากจุกบุหรี่สูบ แต่ก็มักจะมีสถานการณ์อื่น ๆ ที่เป็นสถานการณ์กระตุ้นเกิดร่วมด้วย (Mahoney and Thoresen, 1974 : 301-302 ; citing Health, Education and Welfare, 1964)

ผลการศึกษาดังกล่าวตรงกับที่ลีครอน (LeCron, 1964 : 5-6) ได้บรรยายพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของบุคคลส่วนใหญ่ว่าผู้สูบบุหรี่จะตื้นขึ้นในตอนเช้าพร้อมกับการกระแอม ไอ เพราะมีเสมหะมาก ดังนั้น จึงมีการขากสลับกันไป เขาจะรู้สึกว่ในปากมีกลิ่นรสที่น่าขยะแขยง แต่ก็จจะสูบอีกมวนหนึ่งเมื่อต้องการ หากอาหารเข้าช้า ก็จจะสูบอีก หลังอาหารเข้าก็จะสูบอีกหนึ่งมวนทันทีที่หมดอาหารคำสุดท้าย และมีจจะเป็นเช่นนั้นทุกมื้อ ระหว่างช่วงเวลากลางวัน ทุกครั้งที่มีความกดดัน เช่น รู้สึกว่ต้องการใช้ความคิดและความพยายามในการทำงานก็จะสูบ นอกจากนี้สถานการณ์บางอย่างยังทำให้ผู้สูบบุหรี่จุก บุหรี่สูบด้วย เช่น เห็นที่เขี่ยบุหรี่ หรือ ไฟแช็ค เทีตหรือได้กลิ่นควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบเป็นต้น

ข้อความดังกล่าวข้างต้นได้ให้ข้อมูลตรงกันว่า การสูบบุหรี่ ของบุคคลก่อนข้างมีเวลาสูบที่แน่นอน และการสูบแต่ละครั้งมักจะมีสถานการณ์อื่น ๆ เป็นสถานการณ์กระตุ้นร่วมด้วย

การศึกษาให้ทราบนิสัยการสูบบุหรี่ของบุคคลได้อย่างชัดเจน น่าจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดสถานการณ์ให้กับตนเองเพื่อเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างถูกต้อง เช่น การแนะนำตามแบบทดสอบด้วยตนเองของกระทรวงสาธารณสุขการศึกษาและประกันสังคมแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1969 B) แบบทดสอบนี้มีจำนวน 4 ฉบับ ฉบับหนึ่งเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีพฤติกรรมที่สอบถามทั้งหมด 18 ข้อแล้วจัดแยกเป็นสาเหตุการสูบบุหรี่ของบุคคล 6 ด้านคือ ใช้บุหรี่เป็นสิ่งกระตุ้น, เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ, ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย, ช่วยกำจัดความเมื่อยล้าทางจิต, ติดบุหรี่โดยสภาวะทางจิต และสูบบุหรี่เป็นนิสัย ในแบบทดสอบนี้เสนอแนวทางการเลิกสูบบุหรี่สำหรับสาเหตุการสูบบุหรี่แต่ละด้านแตกต่างกัน เช่น ผู้ที่ใช้บุหรี่เป็นสิ่งกระตุ้นแนะนำให้กระตุ้นตนเองด้วยพฤติกรรมอื่นแทน เช่น เดินเร็ว ๆ และบริหารร่างกายเบา ๆ เมื่อต้องการบุหรี่ กลุ่มผู้เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือแนะนำให้เล่นปากกาหรือดินสอที่อยู่ในมือ, ชีตเขียนเล่น, เล่นเหรียญ, เล่นหัวแหวน หรืออะไรที่อยู่ใกล้มือ แทนการสูบบุหรี่ กลุ่มผู้สูบบุหรี่เมื่อมีความสุขและผ่อนคลาย แนะนำให้ใช้พฤติกรรมแทนการสูบบุหรี่เช่น รับประทานอาหาร, ดื่ม มีกิจกรรมทางสังคม และบริหารร่างกาย แบบวัดและข้อเสนอนี้ตามแบบวัดดังกล่าวข้างต้น ซึ่งให้เห็นว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคลมีความแตกต่างกัน และการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการเลือกพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สอดคล้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคลผู้เคยสูบบุหรี่จะทำให้ทราบรายละเอียดส่วนนี้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ตัวแปรที่ทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่

จำนวนบุหรี่ที่สูบ ลีครอน เป็นนักจิตวิทยาบำบัดผู้มีความสามารถในด้านการสะกด

จิตเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ ได้ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคุณคน แล้วแบ่งนักสูบบุหรี่ออกเป็น 4 ประเภท ตามปริมาณการสูบ เขาได้บรรยายพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของนักสูบบุหรี่ไว้ ดังนี้ (LeCron. 1964 : 1-7)

1. ผู้สูบบุหรี่น้อย เป็นผู้สูบบุหรี่จำนวนน้อยกว่าหนึ่งซองต่อวัน (20 มวน) บุคคลพวกนี้ไม่จัดอยู่ในประเภทผู้ติดบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ประเภทนี้สามารถเลิกสูบได้เพียงแต่ตัดสินใจเลิกสูบ แต่ก็มีจำนวนมากทีเดียวที่ไม่สามารถเลิกสูบได้ง่าย ๆ จำเป็นจะต้องมีกระบวนการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย แต่ถ้าหากสูบน้อยกว่า 15 มวนต่อวันแล้ว จะพบว่า การเลิกสูบบุหรี่ไม่มีปัญหา และไม่มีการถอยกลับมาสูบบุหรี่ใหม่

2. ผู้สูบบุหรี่ปานกลาง ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่ที่จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ระดับปานกลาง กล่าวคือ จะสูบวันละหนึ่งซอง หรือบางทีหนึ่งซองครึ่ง (20-30 มวน) บุคคลกลุ่มนี้จะมีความสุขในการสูบ การได้รับริชชาวสารเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อร่างกาย ไม่ใคร่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของคุณคนกลุ่มนี้ สิ่งที่มีผลในการจูงใจให้ละเลิกสูบได้ก็คือ อาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ของเขาตนเอง

การเลิกสูบบุหรี่ของคุณคนกลุ่มนี้จริง ๆ แล้ว ไม่ได้ยากจนเกินไป เขาอาจมีปัญหาบางประการในไม่กี่วันแรก แต่ถ้าใช้ความพยายามอย่างมากแล้วก็จะสามารถเลิกได้ ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีพบว่าบุคคลกลุ่มนี้สามารถหยุดได้ แต่ก็มักหวนกลับมาสูบบุหรี่อีกครั้ง พร้อมกับกลัวว่า เขาสามารถหยุดได้ทุกเวลา เพียงแต่ไม่ต้องการหยุดเท่านั้น ความจริงแล้ว บุคคลกลุ่มนี้น่าจะหาวิธีการที่จะช่วยไม่ให้หวนกลับมาสูบบุหรี่ได้ไม่ยากนัก จากการพิจารณาผลที่เกิดขึ้นภายหลังการสูบบุหรี่

3. ผู้สูบบุหรี่หนัก บุคคลกลุ่มนี้จะสูบมากกว่าหนึ่งซองครึ่งต่อวัน (30 มวนขึ้นไป) พบบ่อย ๆ ที่สูบวันละสามซอง (60 มวน) หรือมากกว่า ผู้สูบบกลุ่มนี้รู้ดีว่าสูบมากเกินไป

และรู้ด้วยว่าควรหยุด มักจะมีการวางแผนไว้ว่าจะเลิกสูบบุหรี่วันใดวันหนึ่งข้างหน้า แต่ก็ยากที่จะลงมือดำเนินการเสียที กล่าวคือ ผลัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ พร้อมกับมีข้ออ้างว่าจริงอยู่ที่ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็ง แต่ก็คงไม่ใช่เขาแน่

ในการเลิกสูบบุหรี่ ถึงแม้บุคคลเหล่านี้จะใช้ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ แต่ความต้องการทางร่างกายจะเป็นตัวกระตุ้น ดังนั้น บุคคลกลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมาก เขาจะรู้สึกว่ายากมาก ทั้งยังเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังอาหาร เป็นช่วงเวลาที่เขาจะต้องสู้รบกับความต้องการนั้นอย่างมากทีเดียว ช่วงเวลานี้คนจำนวนมากจะพ่ายแพ้และหยุดการปฏิบัติตนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ แต่ก็พบว่ามีส่วนหนึ่งของบุคคลในกลุ่มนี้ประสบความสำเร็จ

4. ผู้ติดบุหรี่ คำจำกัดความของคำว่า "เสพยา" หรือ "ติด" นั้น มักหมายถึงอำนาจสิ่งเสพยาที่บังคับให้คุณเสพยา เสพสิ่งเสพยา พลังดังกล่าวอาจเกิดขึ้นได้ในรูปของความต้องการทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การสูบบุหรี่มักจะจัดไว้ในกลุ่มกิจนิสัยมากกว่าการเสพยา กล่าวคือเป็นความอยากที่จะสูบบุหรี่มากกว่าถูกบังคับจากสารเสพยา มีความต้องการเพิ่มสารเสพยาน้อยมาก หรือไม่มีเลย และไม่มีความต้องการทางร่างกายที่จริงแล้ว การสูบบุหรี่ได้รับอิทธิพลจากเอกตบุคคลและสังคมมากกว่าอิทธิพลของสารเสพยาในบุหรี่ อย่างไรก็ตามผู้สูบบุหรี่จำนวนมากก็จัดไว้ในจำพวกบุคคลที่มี "ภาวะเสพยา" เพราะสถานการณ์ดังกล่าว

บุคคลที่จัดว่าติดบุหรี่มักจะจัดให้กับกลุ่มผู้สูบบุหรี่หนัก ถึงแม้ว่าผู้สูบบุหรี่หนักไม่ได้ติดบุหรี่ทุกคนและผู้ติดบุหรี่บางคนก็ได้สูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก ผู้ติดบุหรี่มักสูบบุหรี่วันละหนึ่งซองครึ่งหรือมากกว่า บุคคลกลุ่มนี้ยอมรับว่าติดบุหรี่ เขาคิดถึงการเลิกสูบบุหรี่เหมือนกัน แต่ความกลัวเป็นเกราะกีดกันให้เขาหลีกเลี่ยงจากความคิดนั้น หากแพทย์บอกเขาว่าจะต้องเลิกสูบบุหรี่เพราะปัญหาสุขภาพเขาจะเสียชีวิต หากจะเลิก เขาจะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก

เขาจะมีความรู้สึกทรมาน ถึงแม้จะไม่เหมือนกับการเลิกเหล้า หรือฝิ่น แต่ก็เลวพอ ๆ กัน กล่าวคือ จะรู้สึกเครียด, ฉุนเฉียว, บางทีก็พยายามหนีห่างจากครอบครัว, มือสั่น, มือ และเท้าบวม, มีเหงื่อมาก และกระตุก ดังนั้น จึงพบว่าผู้ติดบุหรี่มักจะหยุดความพยายามในเวลาไม่กี่วันหลังจากที่เริ่มจะเลิกสูบบุหรี่ แต่สำหรับผู้ที่ใช้ความพยายามจนสามารถเลิกได้ เขาจะคิดถึงการสูบบุหรี่อย่างมาก ถึงแม้ว่าเขาจะสามารถหยุดสูบได้แต่เขาก็ไม่สามารถจัดการให้ตนเองหลุดพ้นจากความ "อยาก" สูบบุหรี่ได้อย่างแท้จริง ดังนั้นจึงมีบุคคลกลุ่มนี้น้อยคนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างถาวร

พฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และการเลิกสูบบุหรี่ของนักสูบบุหรี่ ที่ลิครอน ได้บรรยายไว้ตรงกับผลการศึกษาของโกลบ (Thoresen and Mahoney. 1974 : 303 ; citing Globe. 1969) ในส่วนของความอดทนที่จะพยายามเลิกสูบบุหรี่และความสามารถในการเลิกสูบบุหรี่คือ โกลบรับสมัครผู้อสาเลิกสูบบุหรี่ทางจดหมายและทางโทรศัพท์ เข้ามาจำนวน 1,000 ราย หลังจากนั้นเขาส่งแบบสอบถามเพื่อเลือกคนที่ยังมีสุขภาพดีไม่ได้อยู่ในสภาพเสเพลหรือต้องใช้อียาไว้ 40 คน เป็นชาย 18 คน หญิง 22 คน อายุ 21-54 ปี (Median 35) ระยะเวลาที่สูบมาแล้ว 6.5-35 ปี (Median 17.5) กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ เคยพยายามหยุดสูบมาแล้ว ตั้งแต่ไม่เคยเลยจนถึง 10 ครั้ง (Median 2 ครั้ง) โกลบแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสามกลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูบหนักมาก 7 คน (50-70 มวนต่อวัน) กลุ่มผู้สูบหนัก 22 คน (30-50 มวนต่อวัน) และกลุ่มผู้สูบบานกลาง 11 คน (20-30 มวนต่อวัน) ในส่วนนี้จะพบว่า โกลบ แบ่งประเภทผู้สูบบุหรี่เหมือนกันกับลิครอน คือ กลุ่มผู้เสเพลและไม่เคยติดในกลุ่มผู้ไม่เสเพลก็ยังแบ่งตามจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวันในอัตราเดียวกัน แต่โกลบเพิ่มกลุ่มผู้สูบหนักขึ้นอีกกลุ่มหนึ่งคือ กลุ่มผู้สูบบุหรี่จำนวน 50-70 มวนต่อวัน วิธีการที่โกลบใช้ช่วยในการลดเลิกบุหรี่คือ การให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล การเข้ากลุ่ม และการใช้ยาช่วย โดยมีเกณฑ์ในการลดบุหรี่ให้ ดังนี้ สัปดาห์แรกให้กลุ่มตัวอย่างสูบในอัตราปกติของเขา สัปดาห์ต่อไปลดวันละ 4 มวนในช่วงแรก และวันละ 2 มวนในช่วงหลัง มีการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ พบว่า จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ มีกลุ่มผู้สูบหนักมากร้อยละ

67, กลุ่มผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 75.5 และกลุ่มผู้สูบบุหรี่ปานกลางร้อยละ 80 และจากการติดตามผล ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ 6 สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบอัตราการสูบบุหรี่กับอัตราการสูบบุหรี่ ก่อนเริ่มโครงการ ของผู้ที่เข้าโครงการตลอดและผู้ที่เข้าโครงการบ้างเล็กน้อย พบว่า กลุ่มผู้สูบบุหรี่มากลดได้ร้อยละ 27, กลุ่มผู้สูบบุหรี่กลางลดได้ร้อยละ 43 และกลุ่มผู้สูบบุหรี่ กลางลดได้ร้อยละ 50 นอกจากนี้ยังพบอีกว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างจำนวนครั้งที่เข้า โครงการกับปริมาณการลดบุหรี่ด้วย

ถึงแม้ว่าจะไม่มีงานวิจัยใหม่ ๆ เกี่ยวกับความสามารถในการลดเลิกบุหรี่ ของผู้ที่ สูบบุหรี่ต่อวันในจำนวนที่แตกต่างกัน แต่บทความและงานวิจัยข้างต้น สามารถยืนยันได้ค่อนข้างชัดเจนว่า จำนวนบุหรี่ที่บุคคลสูบน่าจะทำนายความพยายามและความสำเร็จในการเลิก สูบบุหรี่ของเขา ได้กล่าวคือ ผู้ที่สูบบุหรี่ในแต่ละวันเป็นจำนวนมากจะประสบความสำเร็จใน การเลิกสูบบุหรี่ ได้น้อยกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ในแต่ละวันเป็นจำนวนน้อย

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

(Internal-External Control) เป็นจิตลักษณะของบุคคลที่พัฒนามาจากประสบการณ์ สังคม ทำให้บุคคลมีความเชื่อว่าผลแห่งการกระทำของตนเกิดขึ้นจากอะไร หากบุคคลเชื่อ อำนาจภายในตน เขาก็จะเชื่อว่าผลการกระทำทั้งหลายเกิดขึ้นจากการกระทำของเขาเป็น เหตุ เขาจะสามารถควบคุมผลแห่งการกระทำของเขาได้ และทำนายผลที่จะเกิดขึ้นกับตน ได้ เช่น หากเขาทำดีเขาจะได้รับความดีตอบแทน หากเขาขยันขันแข็ง เขาจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง ตรงกันข้าม หากเขาขี้เกียจ เขาจะล้มเหลว ส่วนบุคคลที่เชื่อ อำนาจภายนอกตน จะเชื่อว่า ผลแห่งการกระทำของตนเกิดขึ้นจากโชคเคราะห์หรือแรงบันดาลจากภายนอกและตนไม่สามารถที่ควบคุมหรือทำนายผลแห่งการกระทำใด ๆ ของตนได้

งานวิจัยหลายฉบับที่ได้ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับการควบคุม ตนเองพบผลที่พอจะเชื่อถือได้ว่าหากบุคคลใช้วิธีการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง (การควบคุมตนเอง)

แล้ว ลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของบุคคลมีผลต่อความสำเร็จและล้มเหลวในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลนั้น ๆ ด้วย ดังปรากฏในผลงานวิจัยต่อไปนี้ ฉบับแรกเป็นผลการศึกษาของ เทท (Tate, 1986) ซึ่งได้ศึกษาลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ใช้จัดการกับตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อค้นหาสิ่งที่มีประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลเลิกสูบบุหรี่ได้ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 100 คน ประกอบด้วยชาย 24 คน หญิง 76 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดความสนใจ และบุคลิกภาพภายใน, แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการสัมภาษณ์ในระยะติดตามผลเมื่อโครงการเสร็จสิ้นไปแล้วเป็นเวลา 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่มากกว่าบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของ เซฟแมน และเจฟฟรี (Chapman and Jeffrey, 1979) ซึ่งศึกษาประสิทธิผลของการควบคุมตนเองในการลดน้ำหนักของหญิงจำนวน 51 คน โดยศึกษาจิตลักษณะประกอบด้วยกล่าวคือ เขาแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1) เชื่ออำนาจภายในตนและต้องการเป็นที่พึ่งปรารถนาของสังคมสูง 2) เชื่ออำนาจภายในตนและต้องการเป็นที่พึ่งปรารถนาของสังคมต่ำ 3) เชื่ออำนาจภายนอกตนและต้องการเป็นที่พึ่งปรารถนาของสังคมสูง 4) เชื่ออำนาจภายนอกตนและต้องการเป็นที่พึ่งปรารถนาของสังคมต่ำ จากการติดตามผลเมื่อสิ้นสุดโครงการแล้ว ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างที่เชื่ออำนาจภายในตน และต้องการเป็นที่พึ่งปรารถนาของสังคมสูง สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ แต่ด้วยเหตุที่การวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ผลแบบวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จากการจัดตัวแปรร่วมดังกล่าว จึงไม่สามารถชี้ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าบุคคลผู้มีความเชื่ออำนาจในตนสามารถควบคุมตนเองในการลดความอ้วนได้ดีกว่าบุคคลผู้เชื่ออำนาจภายนอกตน ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์ของจิตลักษณะดังกล่าว กับความสามารถในการควบคุมตนเองยังเคลือบแคลงอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาของ เรลโล (Rallo, 1986) ก็ได้ตอบปัญหาดังกล่าวได้ กล่าวคือ เรลโล ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ของการจัดการกับตนเองและความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนในโครงการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มที่ใช้

หลักการควบคุมตนเอง (Self-Control) ในการลดน้ำหนัก 2) กลุ่มควบคุมตนเองโดยมิได้ใช้หลักการควบคุมตนเองโดยตรง 3) กลุ่มที่ใช้วิธีการดังกล่าวข้างต้นสลับกัน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะปฏิบัติการควบคุมตนเองตามคู่มือที่แจกให้ และมีการพบกัน 10 สัปดาห์ ตัวแปรที่วัด คือ 1) ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงแคลอรี 3) การเปลี่ยนแปลงกิจกรรม 4) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 5) ประสิทธิภาพทั้งหมดของการควบคุมตนเอง จากการวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติ ANOVA หรือ MANOVA 3 x 2 (วิธีการ x ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน) พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ในเรื่องน้ำหนักที่ลดลง พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปและประสิทธิผลทั้งหมดเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ และการติดตามผลเมื่อเสร็จสิ้นโครงการไปแล้ว 6 สัปดาห์

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่จะควบคุมตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของเขาได้นั้น ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อันเป็นจิตลักษณะที่ เขามีอยู่จะช่วยทำนายความสำเร็จของเขาได้ กล่าวคือ บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ผลการวิจัยอีกฉบับหนึ่งที่สนับสนุนความเชื่อนี้ คือผลการวิจัยของ โฮล์วเจอร์ (Holwager, 1985) เขาได้ศึกษาประสิทธิผลของการสะกดจิตสองวิธีที่มีต่อการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน พบว่าหนึ่งในสองวิธีที่ใช้สะกดจิตมีผลในการเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่พบความแตกต่างกันในความสามารถเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ผลการวิจัยนี้นำมาพิจารณาในประเด็นที่ว่า การสะกดจิตเป็นวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลภายนอกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ส่วนการควบคุมตนเองนั้นกลุ่มตัวอย่างต้องอาศัยตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ดังนั้น ในการศึกษาวิธีการควบคุมตนเองจึงพบว่าความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีผลเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของบุคคล แต่การสะกดจิตไม่พบความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับจิตลักษณะดังกล่าว

ดังนั้น จึงพอจะสรุปได้ว่า บุคคลผู้ใช้วิธีการใด ๆ ในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง นั้น ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคนที่ เขามีอยู่จะทำนายความสำเร็จของเขาได้ กล่าวคือ ผู้มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

ตัวแปรทางสังคม หลังจากมีการเผยแพร่พิษภัยของบุหรี่แก่มวลชนแล้ว ได้มีการทดลองและศึกษาหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเลิกสูบบุหรี่ และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่กันอย่างกว้างขวาง ผลงานวิจัยต่อไปนี้จะช่วยให้เห็นตัวแปรทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ของคุณ ซึ่งมีประโยชน์ในการกำหนดแนวทางศึกษาต่อ ไม่ว่าจะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง หรือเชิงสำรวจแบบเปรียบเทียบหาสาเหตุเพื่อยืนยันผลการเลิกสูบบุหรี่ที่มีส่วนสัมพันธ์กับตัวแปรเหล่านี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ

สเตซี (Stacy. 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทางบุคลิกภาพ และตัวแปรทางประชากร กับการเลิกสูบบุหรี่ของคนไข้โรคเบาหวาน เพื่อหาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของคุณได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนไข้โรคเบาหวานของศูนย์ศึกษาและฝึกอบรมโรคเบาหวาน มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย ใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่, ข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน, ประวัติการสูบ, ความเชื่อเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และโรคเบาหวาน, และการเชี่ยวชาญทางการแพทย์เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ พบว่า ตัวแปร 6 ตัว คือ อายุ, น้ำหนักที่สูงหรือต่ำเกินไป, จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน, จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่, สถานภาพสมรส, ความถี่ในการบริหารร่างกาย สามารถรวมกันทำนายสถานภาพการสูบบุหรี่ของคุณได้ และชุดตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมกาเลิกสูบบุหรี่ได้ดีที่สุด คือสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน รายงานการวิจัยฉบับย่อของสเตซี มิได้ชี้รายละเอียดของสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของคุณ แต่ผลงานวิจัยต่อไปนี้ได้พยายามศึกษารายละเอียดของสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันของผู้สูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ได้ค่อนข้างชัดเจน

ไมล์ส (Myles. 1986) ได้ศึกษาสภาพเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิตที่อาจก่อให้เกิดความกดดันกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูบบุหรี่ที่ได้ร่วมกิจกรรมการปลดปล่อยตนเองจากการสูบบุหรี่ตลอดโครงการของสมาคมปลดปล่อยตนเองจากการสูบบุหรี่ ในโรงพยาบาลใหญ่แห่งหนึ่งที่ตอนกลางใต้ของสหรัฐอเมริกาจำนวน 81 คน บุคคลเหล่านี้สูบบุหรี่มาเป็นเวลา 15 ปีโดยเฉลี่ยและในจำนวนนี้มี 31 คนเคยพยายามหยุดสูบบุหรี่แล้วถึง 3 ครั้ง เครื่องมือเป็นแบบสอบถามสองฉบับ ฉบับหนึ่งเป็นแบบสำรวจประสบการณ์ชีวิต อีกฉบับหนึ่งเป็นประวัติการสูบบุหรี่ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 81 คน ประกอบด้วยชาย 41 คน (ร้อยละ 50.6) หญิง 40 คน (ร้อยละ 49.3) บุคคลเหล่านี้เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 15 ปี อายุปัจจุบัน 47 ปี โดยเฉลี่ย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน (ร้อยละ 45.6) รายงานว่าสูบบุหรี่มานาน และจำนวน 31 คน (ร้อยละ 38.2) รายงานว่าได้พยายามเลิกสูบบุหรี่มาถึง 3 ครั้งแล้ว สำหรับตัวแปรที่เกี่ยวกับเหตุการณ์กดดันในชีวิตประจำวันที่ได้รับรายงานว่าเกิดขึ้นมากมี การแต่งงาน, การเปลี่ยนนิสัยการนอน, การเปลี่ยนสถานการณการทำงาน, การประสบความสำเร็จที่สำคัญในชีวิต, การโต้เถียงกับคู่สมรส, การเปลี่ยนแปลงสถานะทางการเงิน, ชายและหญิงที่ความรู้สึกกดดันในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน สำหรับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่นี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน (ร้อยละ 49.3) ซึ่งรายงานว่ามีความสุขในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์คะแนนที่กำหนดไว้สามารถรักษาพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่อยู่ได้ ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน (ร้อยละ 30.8) ซึ่งรายงานว่ามีความกดดันในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์คะแนนที่กำหนดไว้ั้นไม่สามารถรักษาพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่อยู่ได้ กล่าวคือกลับไปสูบบุหรี่คืน

การวิจัยอีกฉบับหนึ่งที่คล้าย ๆ กับการวิจัยของไมล์ส คือ ผลงานวิจัยของ ซิเนลล์ (Cinelle. 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องความกดดันในอาชีพ ระดับความเป็นผู้เชี่ยวชาญในอาชีพ และองค์ประกอบทางสังคมบางตัวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนางพยาบาลจำนวน 292 คน จากโรงพยาบาลสองแห่งในตอนใต้สหรัฐอเมริกาเน้นซิลวาเนีย เครื่องมือใช้แบบสอบถาม ถามเกี่ยวกับ ประวัติอาชีพ,

ความกดดันในการทำงาน, ประวัติการสูบบุหรี่, และข้อมูลส่วนตัว ประวัติอาชีพ ถามเกี่ยวกับระดับการศึกษา และการได้รับการอบรมพิเศษ, ประวัติการจ้างงาน, แผนกที่ทำงาน และผลงาน ประวัติการสูบบุหรี่ สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่, รูปแบบการสูบบุหรี่, ทักษะ-คติและความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน องค์ประกอบทางสังคม ถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคู่สมรส, บุคคลที่น่าสังเกตอื่น ๆ, เพื่อนและผู้ร่วมงาน ความกดดันในการทำงาน มีคำถาม 26 ข้อ วัดความกดดันในมิติความเข้มข้นของความกดดันที่มีต่อผลอารมณ์และสภาพร่างกาย ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการได้รับรางวัลถึงขนาดที่พอใจ, การทำงานสองบทบาท, ความขัดแย้งระหว่างพยาบาลกับหมอ, ช่องว่างของการสื่อสารข้อความและความร่วมมือกันของพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า ระดับเป็นผู้เชี่ยวชาญ และความกดดันในการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ดีที่สุด คือ จำนวนเพื่อน ๆ ที่สูบบุหรี่ งานวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการทดลองของ โบลลา (Bolla. 1984) ซึ่งศึกษาองค์ประกอบทางสังคมที่สัมพันธ์พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 72 คน (หญิง 40 คน, ชาย 32 คน) กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกจ้างเต็มเวลาขององค์การธุรกิจแห่งหนึ่ง วิธีการทดลองกลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและควบคุมสี่กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ไม่มีบุคคลตัวอย่าง ไม่มีที่เขี่ยบุหรี่ กลุ่มที่ 2 ไม่มีบุคคลตัวอย่าง มีที่เขี่ยบุหรี่ กลุ่มที่ 3 มีบุคคลตัวอย่าง ไม่มีที่เขี่ยบุหรี่ กลุ่มที่ 4 มีบุคคลตัวอย่าง มีที่เขี่ยบุหรี่ บุคคลตัวอย่าง คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ให้กลุ่มตัวอย่างเห็นอย่างน้อย 3 มวน ในขณะที่พบกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังมีแบบสอบถาม สอบถามเกี่ยวกับการดำรงชีวิต และบุคลิกภาพ ตัวแปรตามวัดจำนวนบุหรี่ที่สูบ จำนวนครั้งที่พบควันบุหรี่แต่ละมวน ระยะเวลาเริ่มจนกระทั่งจุดบุหรี่มวนแรก ระยะเวลาห่างระหว่างบุหรี่แต่ละมวน และเวลาที่ใช้ในการสูบบุหรี่แต่ละมวน พบว่า การมีบุคคลตัวอย่างและเพศมีผลต่อจำนวนบุหรี่ที่สูบตลอดระยะเวลาที่สังเกต กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่เห็นบุคคลสูบบุหรี่จะสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่เห็นบุคคลสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเพศหญิงมีอัตราการสูบบุหรี่มากกว่าเพศชาย และยิ่งพบว่าการมีหรือไม่มีที่เขี่ยบุหรี่ยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคล แต่ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการมีบุคคลตัวอย่างกับที่เขี่ยบุหรี่ที่มีต่อการสูบบุหรี่

งานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความสามารถในการเลิกสูบบุหรี่ และคงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่อยู่ได้หรือไม่ของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ ๆ สองประการ คือ การได้เห็นบุคคลใกล้เคียง โดยเฉพาะเพื่อน ๆ สูบบุหรี่ และความกดดันในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ บุคคลที่มีความกดดันในชีวิตประจำวัน และ/หรือการได้เห็นบุคคลใกล้เคียงสูบบุหรี่ จะทำให้บุคคลนั้นเลิกสูบบุหรี่ได้ยาก หรือไม่สามารถคงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่อยู่ได้ (จะกลับมาสูบบุหรี่)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นจิตลักษณะหนึ่งของบุคคลซึ่งแสดงออกในลักษณะความมุ่งมั่นในการทำงานผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเป็นบุคคลที่ชอบทำงานท้าทาย มุ่งมั่นใช้ความพยายามในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูงในการปฏิบัติงานมักจะเลือกงานที่มีความยากง่ายปานกลางแต่มีก็จะเลือกงานที่ค่อนข้างยากมากกว่างานง่าย ถ้าเขาล้มเหลวก็จะไม่ย่อท้อมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นต่อไปจนสำเร็จ สำหรับผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำจะชอบทำงานง่าย ๆ และชอบทำงานด้วยวิธีการที่เคยทำมามากกว่าแสวงหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของผลงาน เมื่อประสบปัญหาในการทำงานจะหมดกำลังใจในการทำงานนั้นต่อไป และพอใจที่จะเลือกความสำเร็จด้านมนุษยสัมพันธ์มากกว่าประสิทธิภาพของงาน

พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ เป็นการกระทำที่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ยอมรับว่า เป็นการกระทำที่ค่อนข้างยาก และยากมาก ดังนั้น ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจึงน่าจะมีความมุ่งมั่น มีความเพียรพยายามที่จะบังคับตนให้เลิกสูบบุหรี่จนเป็นผลสำเร็จได้ดีกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ผลการวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดนี้ คือ ผลการวิจัยของเทท (Tate, 1986) ซึ่งได้ศึกษาลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ใช้จัดการกับตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อค้นหาสิ่งที่มีประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลเลิกสูบบุหรี่ พบว่า ความพยายามต่อสู้แข่งขันของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของเขา แม้ว่าจะสำรวจพบว่ามีผลงานวิจัยฉบับเดียวที่ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเลิกสูบบุหรี่กับแรงจูงใจใฝ่-

สัมฤทธิ์ของบุคคล แต่จากลักษณะความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้ดีกว่าผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่และทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ทัศนคติ หรือเจตคติ นั้นมีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ในที่นี้จะแสดงความหมายของ จอห์นสัน (Johnson. 1975 : 59) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า "ทัศนคติ เป็นผลรวมของสิ่งที่คิดขึ้น, ข้อมูล และอารมณ์ ซึ่งส่งผลให้บุคคลชอบ หรือไม่ชอบ เห็นคุณค่า หรือไม่เห็นคุณค่าของบุคคล, กลุ่มคน, แนวความคิด, เหตุการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง" ก่อนหน้านั้น แทรนด์ซิส (Triandis. 1971 : 2) ได้ให้ความหมายว่า "ทัศนคติ เป็นความคิดที่ประกอบด้วยอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเป็นมูลเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการกระทำในสถานการณ์ต่าง ๆ"

จากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่า ทัศนคติของบุคคลเกิดจากประสบการณ์สังคม ซึ่งทำให้บุคคลสะสมข้อมูล ความรู้สึก และประเมินค่าบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นมูลเหตุจูงใจให้บุคคลกระทำการใด ๆ ต่อสิ่งที่มีทัศนคติขึ้นเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมไว้อย่างมากมาย พบว่า (Fisbein and Ajzen. 1975 : 355-367) ทัศนคติ กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันมากบ้างน้อยบ้าง หรือบางพฤติกรรมยังพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบ แต่จากการประมวลรวมของพิชแบน และไฮเซน พบว่า สิ่งต่อไปนี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้ทัศนคติกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันสูง

1. วัดทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และการกระทำพฤติกรรมนั้นเพียงด้านเดียวเท่านั้น
2. วัดทัศนคติทั้งสามองค์ประกอบ คือ ด้านความรู้ ความรู้สึก และการมุ่งกระทำ

3. ตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลทำให้ทัศนคติสัมพันธ์กับพฤติกรรม คือ ทักษะ และความสามารถของบุคคล ทั้งส่วนที่มีปฏิสัมพันธ์กับทัศนคติ และส่วนที่มีผลโดยตรงกับพฤติกรรม

ในเรื่องของการสูบบุหรี่ หรือการเลิกสูบบุหรี่ อาจพบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการสูบบุหรี่กับการสูบบุหรี่หรือการเลิกสูบบุหรี่ได้ และในขณะเดียวกันอาจพบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการเลิกสูบบุหรี่ กับการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลด้วย ซึ่งการพบผลดังกล่าวจะมีประโยชน์มากในการนำไปใช้ เปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลให้พร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่ ในเรื่องนี้ การวิจัยบางฉบับได้พบผลดังกล่าวมาแล้ว เช่น สเตซี่ (Stacy, 1986) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของคนไข้โรคเบาหวานในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 183 คน พบว่า ความเชื่อที่คนไข้โรคเบาหวานมีต่อพิษภัยของบุหรี่และประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพมีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของคนไข้เหล่านี้มาก

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาทัศนคติของบุคคล ที่มีต่อการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของเขาว่าเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอย่างไร ตลอดจนมุ่งศึกษาทัศนคติของนักสูบบุหรี่ที่มีต่อการเลิกสูบบุหรี่ว่ามีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ของเขาหรือไม่อย่างไร

แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะการที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แรงจูงใจเกิดจากการมีสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก มาทำให้บุคคลเกิดความสนใจและต้องการมากจนกระทั่งสามารถผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างมีทิศทาง ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นกระบวนการที่ไม่อยู่นิ่ง และจะเคลื่อนไหวไปอย่างมีทิศทาง องค์ประกอบของแรงจูงใจคือ ความต้องการ แรงขับ การเรียนรู้และประสบการณ์ และจุดมุ่งหมายของพฤติกรรม

ประเภทแรงจูงใจ อาจแบ่งได้หลายลักษณะ เช่น แบ่งตามลักษณะการเกิด, แบ่งตามขอบเขตของแรงจูงใจ, แบ่งตามลักษณะความต้องการ, แบ่งตามระดับความต้องการ และแบ่งตามประเภทของแรงขับ เป็นต้น (นิภา 2530 : 105-109; อุบลรัตน์. 2530 : 171-176)

1. ประเภทของแรงจูงใจตามลักษณะการเกิดสิ่งเร้า

1.1 แรงจูงใจปฐมภูมิ เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานมาจากสภาพร่างกาย มิได้เกิดมาจากการเรียนรู้ จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1 แรงจูงใจด้านสรีระ มูลเหตุให้เกิดแรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความหิว, ความกระหาย, ความต้องการทางเพศ, การนอนหลับ, ความเจ็บป่วย, ความอ่อน และความเย็น

1.1.2 แรงจูงใจทั่วไป มูลเหตุให้เกิดแรงจูงใจประเภทนี้เกิดจากการเรียนรู้อันเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพื้นฐานของบุคคล เช่น การเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ความกลัว ความอยากหรือยากเห็น และความสนใจ

1.2 แรงจูงใจทุติยภูมิ เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ประสบการณ์สังคมได้แก่ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม, ความต้องการพึ่งพาจากกลุ่ม และ ความต้องการมีชื่อเสียงเกียรติยศ

2. ประเภทของแรงจูงใจตามลักษณะขอบเขตของแรงจูงใจ

2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภาวะภายในร่างกาย และจิตใจของบุคคลเอง โดยไม่ต้องมีสิ่งเร้าภายนอกมาล่อ เช่น ความต้องการภายใน ความสนใจพิเศษ ความตั้งใจ

2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motive) เป็นแรงจูงใจที่ได้รับ การกระตุ้นจากภายนอกให้บุคคลมองเห็นจุดหมาย เพื่อนำไปสู่การแสดงพฤติกรรม เช่น การให้รางวัล การลงโทษ

3. ประเภทของแรงจูงใจตามลักษณะความต้องการ

3.1 แรงจูงใจที่จะมีชีวิตรอดอย่างปลอดภัย (Survival Motive) เป็นแรง จูงใจที่เกิดจากความต้องการทางสรีระตามธรรมชาติ เช่น ความต้องการอาหาร นึกผ่อน หลีกหนีจากอันตราย หลีกหนีจากโรคภัยไข้เจ็บ ความอยากรู้อยากเห็นของบุคคล

3.2 แรงจูงใจทางสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจาก ความต้องการของบุคคล ที่ต้องการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการที่จะรักบุคคลอื่น มีความต้องการเป็นผู้นำ เป็นผู้ตาม และ รวมถึงความต้องการทางเพศด้วย

3.3 แรงจูงใจส่วนตัว (Ego-intergration Motive) เป็นแรงจูงใจ ที่เกิดจากความต้องการขั้นสูงสุดของบุคคล ซึ่งต้องการประจักษ์แก่ตนเอง, ต้องการกระทำ สิ่งต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและความต้องการของตนเอง เพื่อให้บรรลุจุดหมายของชีวิต

จากความหมาย, ลักษณะการเกิด และประเภทของแรงจูงใจดังกล่าวข้างต้น จะ เห็นได้ว่าแรงจูงใจย่อมมีผลต่อการเลือกสรรบุรุษหรือของบุคคล ในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้สอบถามมูลเหตุ แรงจูงใจในการสมัครเข้าโครงการเลือกสรรบุรุษหรือทหารที่ประจำการอยู่ในค่ายสุรธรรมพิทักษ์ กองพันภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา พบว่า จากแบบสอบถามที่มีคำตอบไว้ 7 ข้อ และ ปลายเปิดให้เขียนอีกในกรณีคำตอบที่ระบุไว้ไม่มี ผู้สมัครเข้าโครงการ จำนวน 130 คน รายงานดังตารางที่ 3

ตาราง 3 สาเหตุในการสมัครเข้าโครงการเลิกสูบบุหรี่ของทหารประจำการในค่าย
สุรธรรมนิทกัษ์

ที่	สาเหตุที่สมัครเข้าโครงการเลิกสูบบุหรี่	จำนวนคน
1	กลัวเสียสุขภาพของตนเอง	68
2	อยากประหยัด	22
3	บุคคลในครอบครัวอยากให้เลิก	13
4	กลัวเสียสุขภาพของบุคคลในครอบครัว	11
5	อยากกำจัดกลิ่นปากกลิ่นตัว	7
6	แพทย์สั่งให้เลิกเพราะมีโรคประจำตัว	4
7	เป็นนโยบายของหน่วยงาน	1
8	ไม่เห็นประโยชน์ของการสูบบุหรี่	1
9	อยากลองดูความสามารถของตนเอง	3
	รวม	130

จากการศึกษานำร่อง (Pilot Study) ของผู้วิจัยเพื่อทำการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามปลายเปิดสอบถามครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในโรงเรียนชายเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 3 โรงเรียน ผู้ที่รายงานว่าเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่ ทั้งผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ รายงานเหตุผลเหตุจูงใจที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ ดังนี้

ตาราง 4 มลเหตุจูงใจในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ของครูโรงเรียนชานเมืองจังหวัดนครราชสีมา

ที่	มลเหตุที่ทำให้พยายามเลิกสูบบุหรี่	จำนวนคน
1	เปลืองทรัพย์สินโดยใช้เหตุ และต้องการประหยัด	10
2	เห็นโทษของบุหรี่จากการสูบบุหรี่ของตน เช่น เจ็บคอ ไอ สุขภาพทรุดโทรม ฯลฯ	10
3	มีโรคประจำตัว และแพทย์สั่งให้เลิก	7
4	บุหรี่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	5
5	รบกวนสังคมและรู้สึกว่าสังคมรังเกียจ	5
6	มีกลิ่นปาก และกลิ่นเหม็นติดตามเสื้อผ้า	3
7	เลิกสูบเอง ไม่อยากสูบ	2
8	ต้องการบังคับตนเอง	2
9	เป็นอุปสรรคในการทำงาน	1
10	ภรรยาไม่ชอบ ต้องการเอาใจภรรยา	1
11	มีลูกเล็ก กลัวลูกได้รับอันตรายจากบุหรี่ไปด้วย	1
	รวม	47

มลเหตุจูงใจให้บุคคลเลิกสูบบุหรี่ดังกล่าวข้างต้น เมื่อนำมาจัดประเภทแล้ว พบว่าจำแนกได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. มลเหตุจูงใจด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว แพทย์สั่งให้เลิก ได้รับ

โทษของบุหรี่จากการสูบ

2. มวลเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ครอบงำสังคม, สังคมรังเกียจ, คนในครอบครัวอยากให้อีก, มีกลิ่นปากและกลิ่นเหม็นติดตามเสื้อผ้า ไม่ต้องการให้คนอื่นพลอยรับโทษของบุหรี่ไปด้วย

3. มวลเหตุจูงใจทางเศรษฐกิจ ได้แก่ สิ้นเปลืองทรัพย์สินโดยใช่เหตุ ต้องการประหยัดมีปัญหาทางการเงิน

4. มวลเหตุจูงใจส่วนตัว ได้แก่ ต้องการบังคับตนเองอยากเลิกสูบเอง

ถึงแม้ว่าแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลมีหลายด้านก็ตาม แต่จากการวิจัยพบว่าแรงจูงใจที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคล คือ แรงจูงใจทางด้านสุขภาพ ดังจะเห็นได้จากที่ลีครอน (LeCron. 1964 : 1-7) ได้บรรยายไว้ในบทความของเขาว่า บุคคลผู้สูบบุหรี่วันละ 1 ซองขึ้นไปนั้น การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อร่างกายไม่มีใครมีผลต่อการเลิกบุหรี่ แต่สิ่งที่จะมีผลในการจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่ได้ คือ อาการเจ็บป่วยอันมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ของเขา สำหรับผลการศึกษาของ สเตซี่ (Stacy. 1986) ที่ศึกษาคนไข้โรคเบาหวาน พบว่าน้ำหนักของความสำเร็จเกี่ยวกับพิษภัยของการสูบบุหรี่ที่มีต่อผู้สูบ เป็นตัวแปรที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของคนไข้โรคเบาหวานมากพอที่จะไปใช้กำหนดเป็นหลักในการเลิกสูบบุหรี่แก่คนไข้ได้

สมมติฐานการวิจัย

1. จำนวนบุหรี่ที่สูบ, จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่, ความกดดันในชีวิตประจำวัน, ทศนคติต่อการสูบบุหรี่, ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่, ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก

ตน, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพฤติกรรมการสู้บหรี สามารถร่วมกันจำแนกและทำนายกลุ่มบุคคลผู้เลิกสูบหรีได้สำเร็จและผู้พยายามเลิกสูบหรีแต่ไม่สำเร็จได้

2. บุคคลผู้ไม่สูบหรี, ผู้สูบหรี, ผู้พยายามเลิกสูบหรีแต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบหรีได้สำเร็จ มีทัศนคติต่อการสูบหรี, ความกดดันในชีวิตประจำวัน, ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน

3. บุคคลผู้สูบหรี, ผู้พยายามเลิกสูบหรีแต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบหรีได้สำเร็จ มีทัศนคติต่อการเลิกสูบหรีและพฤติกรรมการสูบหรีแตกต่างกัน

④ บุคคลผู้เลิกสูบหรีได้สำเร็จ เป็นผู้มีแรงจูงใจด้านสุขภาพมากกว่าบุคคลผู้มีแรงจูงใจประเภทอื่น ๆ

⑤ บุคคลผู้พยายามเลิกสูบหรีแต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบหรีได้สำเร็จเลือกใช้วิธีในการเลิกสูบหรีด้วยสัดส่วนที่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้มุ่งศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของครูชาย ซึ่งจำแนกพฤติกรรมดังกล่าวออกเป็น 4 ประเภทคือ ผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ตัวแปรที่นำมาศึกษามีดังต่อไปนี้

1. จำนวนคนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ จำแนกเป็น จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่ จำนวนคนที่ทำงานห้องเดียวกันที่สูบบุหรี่ และจำนวนคนที่พบปะกันทุกวัน วันละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมงที่สูบบุหรี่
2. จำนวนบุหรี่ที่สูบ
3. ทักษะคิดต่อการสูบบุหรี่ จำแนกเป็น ทักษะคิดในเรื่อง ผลต่อสุขภาพ, ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม และผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน
4. ความกดดันในชีวิตประจำวัน จำแนกเป็น ความกดดันในเรื่อง งานในหน้าที่, ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน, ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร, ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว, สถานแวดล้อมในบ้าน และเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน
5. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน
6. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

7. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำแนกเป็น การสูบบุหรี่แบบต่าง ๆ ดังนี้คือ ใช้เป็น สิ่งกระตุ้น, เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ, ใช้บุหรี่ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย, ใช้ บุหรี่ช่วยคำจุนเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ, ดัดบุหรี่โดยสภาวะทางจิต และสูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย

8. ทักษะต่อต้านการเลิกสูบบุหรี่

9. แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ จำแนกเป็น แรงจูงใจด้านสุขภาพ, ด้านสังคม, ด้านเศรษฐกิจ และส่วนตน

10. พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่จำนวน 14 วิธี

ประชากร -

- ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูชายผู้สอนอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาที่ เปิดสอนทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา โรงเรียนดังกล่าว อยู่ในเขตอำเภอเมือง และโรงเรียนประจำอำเภอที่มีระยะทางห่างจากเขตเทศบาลเมือง ไม่เกิน 90 กิโลเมตร มีจำนวนทั้งสิ้น 20 โรงเรียน และมีครูชายอยู่จำนวน 851 คน

กลุ่มตัวอย่าง -

กลุ่มตัวอย่างเป็นครูชายจำนวน 200 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 50 คน ตามพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ คือ 1) ผู้ไม่สูบบุหรี่ 2) ผู้สูบบุหรี่ 3) ผู้พยายามเลิก สูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ 4) ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้มาจากการสุ่ม 2 ครั้ง ดังนี้

1. สุ่มโรงเรียนที่จะเก็บข้อมูลจากครูชายทุกคน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย ได้จำนวน

11 โรง มีจำนวนครูชายซึ่งถือเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 570 คน

2. เนื่องจากปัญหาในการเก็บข้อมูลของผู้วิจัย ทำให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีสัดส่วนที่แตกต่างกันมาก (ดูรายละเอียดที่วิธีดำเนินการ) จึงสุ่มแบบสอบถามที่ใช้ได้อีกครั้งหนึ่งให้ได้จำนวนกลุ่มละ 50 ชุด โดยการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือวัดที่ใช้

เครื่องมือวัดที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 8 ฉบับ ซึ่งเครื่องมือวัดเหล่านี้ผู้วิจัยนำไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันดังตารางที่ 5

ข้อความบางส่วนในตารางมีความหมายดังนี้

กลุ่มหนึ่ง หมายถึง กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่

กลุ่มสอง หมายถึง กลุ่มผู้สูบบุหรี่

กลุ่มสาม หมายถึง กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ

กลุ่มสี่ หมายถึง กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ตาราง 5 การใช้เครื่องมือวัดไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่แตกต่างกัน

ที่	การใช้วัด แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง			
		กลุ่มหนึ่ง	กลุ่มสอง	กลุ่มสาม	กลุ่มสี่
1	ข้อมูลเบื้องต้น	/	/	/	/
2	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่	/	/	/	/
3	ความกดดันในชีวิตประจำวัน	/	/	/	/
4	ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน	/	/	/	/
5	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	/	/	/	/
6	พฤติกรรมการสูบบุหรี่		/	/	/
7	ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่		/	/	/
8	พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่			/	/

กระบวนการสร้างแบบสอบถามและการตีความหมายคะแนนมีดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นข้อคำถาม 7 ข้อ การตอบมีลักษณะเป็นคำตอบหลายคำตอบให้ผู้เลือกตอบ และเว้นไว้ให้เติมข้อความสั้น ๆ เช่น ตัวเลขของอายุ จำนวนบุหรี่ที่สูบ จำนวนครั้ง จำนวนคน ช่วงเวลา และประโยชน์หรือวลีสั้น ๆ เกี่ยวกับสาเหตุของการเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง และเพื่อทราบตัวแปรที่สำคัญตามที่กำหนด สมมุติฐานไว้คือ จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน และแรงจูงใจในการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

แบบสอบถามชุดนี้ผ่านการทดลองกับครูชายโรงเรียนสามเมือง 3 โรงเรียน จำนวน 98 คน และได้ปรับปรุงปัญหาที่พบแล้ว

2. แบบสอบถามวัดทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ แบบสอบถามฉบับนี้มีลักษณะเป็น ประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้เชิงปริมาณค่าและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์สังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน เนื้อหาละ 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 15 ข้อ การตอบให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายลงบนมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างมาก เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างมาก ระดับดังกล่าวมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-4 ผู้ตอบทั้งให้คำตอบที่แสดงว่าไม่เห็นคุณประโยชน์ และเห็นโทษภัยของบุหรี่จะ ได้คะแนนสูงส่วนผู้ตอบที่แสดงว่าเห็นประโยชน์และไม่เห็นโทษภัยของบุหรี่จะ ได้คะแนนต่ำ ผู้ตอบจะ ได้คะแนนรวมระหว่าง 15-60 คะแนน และเมื่อจำแนกตามเนื้อหาผู้ตอบจะ ได้คะแนนรวมแต่ละเนื้อหาระหว่าง 5-20 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงหมายถึงมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ในทางที่ถูกต้อง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำหมายถึงมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ในทางที่ผิด

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยคัดเลือก แปล และปรับปรุงสำนวนภาษามาจากแบบวัดตนเองของกระทรวงสาธารณสุข การศึกษา และประกันสังคมแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1969 : Test 1-2) ได้จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ แล้วนำไปให้ครูชายโรงเรียนสามเมือง 3 โรงเรียน จำนวน 98 คนตอบ นำคะแนนที่ได้จากคำตอบมาหาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อโดยใช้การทดสอบที (t - test) เลือกข้อที่มีค่าที่สูงและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไว้เนื้อหาละ 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 15 ข้อ แล้วคำนวณค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) (อนันต์ ศรีโสภณ. 2525 : 73) ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้เป็น .8629

3. แบบสอบถามวัดความกดดันในชีวิตประจำวัน มีลักษณะเป็นแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยประโยคบอกเล่าที่บ่งถึงความกดดันในชีวิตประจำวันในเนื้อหาเกี่ยวกับ การทำงานในหน้าที่, ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน, ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร, ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว, สภาพแวดล้อมในบ้าน และเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตัว เนื้อหาละ 3 ข้อ รวม 18 ข้อ การตอบ ให้ผู้ตอบระบุว่าเกิดความรู้สึกกดดันดังกล่าวในชีวิตประจำวันบ่อยครั้งเพียงไรโดยทำเครื่องหมายลงบนมาตราส่วนประมาณค่า 5-ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อย ๆ นาน ๆ ครั้ง ไม่ใคร่จะ และไม่เคยเลย ระดับดังกล่าวมีช่วงคะแนน 0-4 ผู้ตอบที่แสดงว่ารู้สึกกดดันในชีวิตประจำวันเป็นประจำจะได้คะแนนสูง ส่วนผู้ตอบที่แสดงว่าไม่เคยรู้สึกกดดันในชีวิตประจำวันเป็นประจำจะได้คะแนนสูง ส่วนผู้ตอบที่แสดงว่าไม่เคยรู้สึกกดดันในชีวิตประจำวันจะได้คะแนนต่ำ ผู้ตอบจะได้คะแนนรวมระหว่าง 0-72 คะแนน และเมื่อจำแนกตามลักษณะความกดดันแล้วผู้ตอบจะได้คะแนนรวมแต่ละเนื้อหา ระหว่าง 0-12 คะแนน ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีความกดดันในชีวิตประจำวันมาก ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีความกดดันในชีวิตประจำวันน้อย หรือไม่มีเลยถ้าได้คะแนน 0

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการทำงานของครูโรงเรียนหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมาจำนวน 95 คน และสัมภาษณ์ศึกษานิเทศก์ชายซึ่งปฏิบัติงานประจำสำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 11 จำนวน 10 คน แล้วนำไปสร้างเป็นแบบสอบถามได้จำนวน 28 ข้อ จากนั้นนำไปให้ครูชายโรงเรียนชานเมือง 3 โรงเรียนจำนวน 98 คนตอบ นำคะแนนจากคำตอบเหล่านี้ไปหาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อ เลือกข้อที่ค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไว้เนื้อหาละ 3 ข้อ รวม 18 ข้อ แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้เป็น .8669

4. แบบสอบถามวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก มีลักษณะเป็นแบบสอบถามซึ่งประกอบไปด้วยประโยคบอกเล่า 2 ประโยคในแต่ละข้อ ประโยคหนึ่งเป็นลักษณะ

ความเชื่ออำนาจภายในตน อีกประโยคหนึ่งเป็นลักษณะความเชื่ออำนาจภายนอกตน การตอบให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายลงในช่องกำกับหน้าประโยคที่ผู้ตอบเห็นด้วยมากที่สุดเพียงประโยคเดียว คำตอบที่แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจภายในตนจะได้ 1 คะแนน คำตอบที่แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจภายนอกตนจะได้คะแนน 0 แบบสอบถามนี้มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ ผู้ตอบจะได้คะแนนรวมระหว่าง 0-10 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะเชื่ออำนาจภายในตน ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการแปลและปรับปรุงสำนวนภาษามาจากแบบวัด Rotter Locus of Control (Rotter, 1966) ทั้งฉบับจำนวน 29 ข้อ แล้วนำไปทดลองกับศึกษานิเทศก์เขตการศึกษา 11 นักศึกษาที่เรียนอยู่ในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน และทหารประจำการในฐานทัวกองบิน 1 จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 195 คน นำคำตอบไปหาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อ (อนันต์ ศรีโสภา, 2525 : 208) เลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .03 ขึ้นไปได้จำนวน 10 ข้อ แล้วหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) สูตรที่ 20 (KR 20) (อนันต์ ศรีโสภา, 2525 : 70) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้เป็น .7469

5. แบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยประโยคบอกเล่าที่บ่งถึงลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง และลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ จำนวน 15 ข้อ การตอบให้ผู้ตอบบอกว่าแต่ละประโยคนี้เป็นความจริงสำหรับเขาเพียงไรโดยทำเครื่องหมายลงบนมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงครึ่งเดียว จริงน้อย และไม่จริงเลย ระดับดังกล่าวมีช่วงคะแนนระหว่าง 0-4 หากตอบรับในประโยคที่เป็นลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะได้คะแนนสูง หากตอบปฏิเสธจะได้คะแนนต่ำ สำหรับประโยคที่เป็นลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำหากตอบรับจะได้คะแนนต่ำ หากตอบปฏิเสธจะได้คะแนนสูง ผู้ตอบจะได้คะแนนรวมระหว่าง 0-60 คะแนน ผู้ตอบที่ได้คะแนนมากแสดงว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยคัดเลือกและปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคีคัตไทย สุรกิจบวร (2518 : 45-48) โดยเลือกมาเฉพาะข้อที่มีข้อความตรงกับนิยามปฏิบัติการที่กำหนด ได้ทั้งหมด 20 ข้อจาก 50 ข้อ แล้วนำไปทดลองกับครูชายโรงเรียนชานเมือง 3 โรงเรียน จำนวน 98 คน นำคะแนนจากคำตอบที่ได้ไปหาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อแล้วเลือกข้อที่ค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ได้จำนวน 15 ข้อ และคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้เป็น .7651

6. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยประโยคบอกเล่าที่บ่งบอกถึงสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลสูบบุหรี่ อากาศขณะสูบ และนิสัยในการสูบ จำนวน 18 ข้อ การตอบให้ผู้ตอบระบุว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามประโยคบอกเล่าที่กำหนดนั้นเกิดขึ้นกับเขาบ่อยเพียงไร โดยทำเครื่องหมายลงบนมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อย ๆ นาน ๆ ครั้ง ไม่นิใคร่จะ ไม่เคยเลย ระดับดังกล่าวมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 หากตอบว่าเป็นประจำจะได้คะแนนสูงสุดคือ 5 หากตอบว่าไม่เคยเลยจะได้คะแนนต่ำสุดคือ 1 ผู้ตอบจะได้คะแนนรวมระหว่าง 18-90 คะแนน เมื่อจำแนกตามลักษณะสาเหตุในการสูบบุหรี่แล้ว ผู้ตอบจะได้คะแนนรวมแต่ละสาเหตุระหว่าง 3-15 คะแนน ดังนั้นผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลักษณะนั้นมาก ผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลักษณะนั้นน้อย

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยแปลและปรับปรุงสำนวนภาษามาจากแบบวัดตนเองของกระทรวงสาธารณสุข การศึกษา และประกันสังคมแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1969 : Test 3) โดยนำมาหมดทั้งฉบับจำนวน 18 ข้อ แล้วนำไปทดลองกับครูชายโรงเรียนชานเมืองจำนวน 70 คน นำผลการตอบมาตรวจสอบพบว่าการตอบกระจายไปในมาตราส่วนประมาณค่าทุกระดับและทุกข้อคำถาม ถือว่าน่าจะนำมาใช้ได้ และเมื่อนำคำตอบไปหาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อพบว่า

ทุกข้อมีค่าที่ระดับนัยสำคัญ .01 จากการคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้เป็น .9046

7. แบบสอบถามวัดทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้เชิงประมาณค่า ความรู้สึก และความมุ่งมั่นที่จะกระทำการเลิกสูบบุหรี่ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการเลิกสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์สังคม การดำรงชีวิตประจำวัน และความสามารถส่วนบุคคล จำนวน 20 ข้อ การตอบให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายลงบนมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างมาก เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างมาก ระดับดังกล่าวมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-4 ผู้ตอบซึ่งให้คำตอบที่แสดงว่าเห็นคุณประโยชน์และมีความพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่จะได้คะแนนสูง ส่วนผู้ตอบที่แสดงว่าไม่เห็นคุณประโยชน์และไม่มีความพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่จะได้คะแนนต่ำ ผู้ตอบจะได้คะแนนรวมระหว่าง 20-80 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงหมายถึงมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการเลิกสูบบุหรี่ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำหมายถึงมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องต่อการเลิกสูบบุหรี่

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัย คัดเลือก แปล และปรับปรุงจำนวนภาษามาจากแบบวัดตนเองของกระทรวงสาธารณสุข การศึกษา และประกันสังคมแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health, Education and Welfare. 1969 : Test 1, 2, 4) ได้จำนวน 24 ข้อ แล้วนำไปให้ครูชายโรงเรียนชานเมือง 3 โรงเรียน จำนวน 70 คนตอบ นำคะแนนที่ได้จากคำตอบมาหาอำนาจจำแนกของแต่ละข้อ เลือกข้อที่ค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้จำนวน 20 ข้อ แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้เป็น .7428

8. แบบสอบถามพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าซึ่งเป็นวิธีการเลิกสูบบุหรี่จำนวน 14 วิธี การตอบให้ผู้ตอบเลือกวิธีการเลิกสูบบุหรี่ดังกล่าวเฉพาะข้อที่เขาได้เคยใช้จริงจำนวนไม่เกิน 4 วิธี หากพฤติกรรมที่ระบุไว้ไม่ตรงกับที่เคยใช้ให้เติม

ข้อความซึ่งเป็นวิธีที่ผู้ตอบเคยใช้ แล้วรายงานค่าความสำเร็จของวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่เขาเคยใช้มาว่าแต่ละวิธีมีส่วนช่วยให้เขาเลิกสูบบุหรี่ได้เพียงไร ตามค่ากำกับตัวเลขดังนี้
 0 - ไม่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่เลย 1 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่น้อย 2 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ปานกลาง 3 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่มาก และ 4 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่มากที่สุด ทั้งนี้อาจเลือกวิธีเลิกสูบบุหรี่ได้น้อยกว่า 4 วิธี (เท่าที่ได้ใช้จริง) และรายงานค่าความสำเร็จได้โดยไม่ต้องจัดลำดับ แต่ให้รายงานตามค่าที่กำกับตัวเลขซึ่งได้เกิดผลจริงต่อการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ตอบ

แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยสร้างจากผลการสัมภาษณ์บุคคลผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จำนวน 26 คน มีวิธีการเลิกสูบบุหรี่จำนวน 11 วิธี แล้วนำรายการวิธีเลิกสูบบุหรี่เหล่านี้ไปถามครูโรงเรียนชานเมือง 3 โรงเรียน จำนวน 43 คน ตอบ คำตอบที่ได้มาพบว่าวิธีการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอีก 3 ข้อ และคำตอบที่กำหนดจำนวน 11 ข้อก็ได้รับการตอบหมดทุกข้อ สำหรับการรายงานค่าความสำเร็จพบว่ามีความน้อยแตกต่างกันไป จึงนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามใหม่ได้วิธีการเลิกสูบบุหรี่จำนวน 14 วิธี

วิธีดำเนินการวิจัย *

- ✓ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการตามลำดับขั้นดังนี้
 - ✓ 1. สำรวจจำนวนประชากร ด้วยการนับจำนวนครูชายตามที่ปรากฏใน จ. 18 ปีงบประมาณ 2532 ของสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดนครราชสีมา และสอบถามจำนวนครูชายในโรงเรียนสุรนารีวิทยาซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัดส่วนกลางที่อยู่ในส่วนภูมิภาค
 - ✓ 2. สุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มโรงเรียนมาจำนวน 11 โรงเรียน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย ถือว่าครูชายทุกคนในโรงเรียนเหล่านี้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนที่สุ่มไว้ โดยการไปด้วยตนเองพร้อมกับหนังสือขอความร่วมมือจากหัวหน้าหน่วยงานนิเทศก์กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11 ที่มีไปถึงผู้บริหารโรงเรียน ในการประสานงานเพื่อการแจกแบบสอบถามผู้วิจัย ได้ประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนเกี่ยวกับวิธีการแจกแบบสอบถาม รายละเอียดต่าง ๆ ในแบบสอบถาม และนัดหมายเรื่องการรับแบบสอบถามกลับคืน

แบบสอบถามที่ส่งไปยังโรงเรียนทุกโรงเรียนจัดทำเป็น 3 ชุด ตามสัดส่วนของผู้ตอบที่ได้จากขั้นการทดลองแบบสอบถาม' แบบสอบถามทั้งหมดกำหนดให้ผู้ประสานงานของแต่ละโรงเรียนแจกแบบสอบถามไปตามประเภทของผู้ตอบคือ แบบสอบถามชุดที่ 1 แจกให้แก่ผู้ไม่เคยลองสูบบุหรี่เลยและผู้ที่เคยลองสูบบุหรี่บ้างแต่ไม่เคยสูบเป็นประจำ แบบสอบถามชุดที่ 2 แจกให้แก่ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำซึ่งไม่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามชุดที่ 3 แจกให้แก่ผู้สูบบุหรี่ซึ่งเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เคยสูบบุหรี่ซึ่งปัจจุบันไม่สูบเนื่องจากประสบความสำเร็จในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ ในทางปฏิบัติการแจกแบบสอบถามนี้จะต้องถามกลุ่มตัวอย่างทุกคนให้ทราบลักษณะเฉพาะของเขาก่อนจึงจะแจกแบบสอบถามได้ แต่แบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาคาดว่าหลายโรงเรียนมิได้สอบถามก่อนจึงพบปัญหาจากการตอบแบบสอบถามดังจะได้อีกกล่าวต่อไป

4. รับแบบสอบถามกลับคืน ช่วงเวลาที่รับกลับคืนเป็นระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์หลังจากการส่งแบบสอบถาม การรับกลับคืนนั้น ผู้ประสานงานของโรงเรียนเป็นผู้เก็บรวบรวมไว้ให้บางโรงเรียนนำส่งถึงสำนักงานของผู้วิจัย บางโรงเรียนผู้วิจัยไปรับด้วยตนเองที่โรงเรียน

5. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบ ในการตรวจสอบผู้วิจัยได้ตรวจสอบเรื่องต่อไปนี้

5.1 ความสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ เนื่องจากนิยามปฏิบัติการกำหนดพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของบุคคล โดยถือจำนวนบุหรี่ 5 มวนเป็นหลักหนึ่งในการจำแนกกลุ่มผู้สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่ ดังนั้นผู้ที่รายงานว่าสูบบุหรี่เป็นประจำหรือเคยสูบบุหรี่เป็นประจำจำนวนวันละต่ำกว่า 5 มวนตัดทิ้ง

5.2 ความสอดคล้องของการตอบแบบสอบถาม โดยดูจากการตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 และจำนวนตอนที่ควรตอบว่าสอดคล้องกันหรือไม่ หากไม่สอดคล้องกันคัดทิ้ง ความไม่สอดคล้องนี้อาจเกิดจากการตอบในตอนที่ 1 เอง เช่นรายงานว่าเคยลองแต่ไม่สูบบุหรี่เป็นประจำไม่ว่าสถานการณ์ใดแต่มีการรายงานจำนวนบุหรี่ที่สูบเป็นประจำในปัจจุบันหรืออดีตมาด้วย นอกจากนี้อาจเกิดความไม่สอดคล้องกันในจำนวนแบบสอบถามที่ต้องตอบ เช่นตอนที่ 1 จำแนกได้ว่าเป็นกลุ่มผู้สูบบุหรี่แต่ตอบแบบสอบถามมาเพียง 5 ตอน หรือกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ แต่ตอบแบบสอบถามมาเพียง 5 หรือ 7 ตอนเป็นต้น ความไม่สอดคล้องกันแบบหลังนี้พบมากจนเป็นเหตุให้สัดส่วนแบบสอบถามของกลุ่มต่าง ๆ แตกต่างกันอย่างมากระวัง ๆ ที่ขึ้นทดลองพบว่าสัดส่วนของทุก ๆ กลุ่มใกล้เคียงกัน ปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นจากการที่ผู้วิจัยมิได้อำนวยความสะดวกในการแจกแบบสอบถามให้แก่ผู้ประสานงานของโรงเรียนนั่นเอง

5.3 ความจริงใจในการตอบ โดยดูจากเส้นประลวง ซึ่งขีดไว้เช่นเดียวกับข้อที่มีคำตอบ แต่เส้นประลวงนี้มิได้มีข้อความให้ตอบ แบบสอบถามที่มีการตอบบนเส้นประลวงตั้งแต่สองแห่งขึ้นไปคัดทิ้ง

6. แยกแบบสอบถามออกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ 4 ประเภท
พบว่า กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่มีจำนวน 95 ชุด กลุ่มผู้สูบบุหรี่มีจำนวน 54 ชุด กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีจำนวน 50 ชุด และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีจำนวน 52 ชุด ผู้วิจัยจึงสุ่มแบบสอบถามที่เกิน 50 ของทุกกลุ่มออกโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (แบบสอบถามที่สุ่มออกเฉพาะกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่จำนวน 45 ชุด ผู้วิจัยนำไปตรวจและทำค่าสถิติพื้นฐานของทุกตัวแปรพบว่าค่าใกล้เคียงกันกับแบบสอบถามที่สุ่มมาใช้วิเคราะห์ / ดูภาคผนวก)

7. ตรวจแบบสอบถามและลงรหัสข้อมูล เพื่อนำไปประมวลและวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการประมวลและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS^x (Norusis. 1985) โดยใช้สถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ฐานนิยม มัชฌิมฐาน มัถสัมพันธ์ชนิดพิเศษ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และนีสัย ของทุกตัวแปร
2. สถิติวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant Analysis) ทั้งวิธีตรง (Direct Method) และวิธีมีขั้นตอน (Stepwise Method RAO) ทดสอบสมมุติฐานที่ 1
3. สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ทดสอบสมมุติฐานที่ 2-3
4. สถิติวิเคราะห์ χ^2 -test ทดสอบสมมุติฐานที่ 4-5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของครูชายซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ประเภท คือ ผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ดังกล่าวมีดังต่อไปนี้ คือ 1) จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ จำแนกเป็น คนในบ้าน, คนที่ทำงานห้องเดียวกัน และคนที่พบปะกันทุกวัน วันละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง 2) จำนวนบุหรี่ที่สูบ 3) ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ จำแนกเป็น ผลต่อสุขภาพ, ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม 4) ความกดดันในชีวิตประจำวัน จำแนกเป็นความกดดันในเรื่องงานในหน้าที่, ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน, ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร, ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว, สภาพแวดล้อมในบ้าน, เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน 5) ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน 6) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 7) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำแนกเป็นการสูบบุหรี่แบบต่าง ๆ จำนวน 6 ประเภทคือ ใช้เป็นสิงกระตุณ, เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ, เสริมความสุขและผ่อนคลาย, ช่วยคลายเครียดเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ, ดิบบุหรี่โดยสภาวะทางจิต และสูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย 8) ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ 9) แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ จำแนกเป็นแรงจูงใจด้านสุขภาพ, ด้านสังคม, ด้านเศรษฐกิจและด้านส่วนตน และ 10) พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 14 วิธี รวมจำนวนตัวแปรที่นำมาศึกษาครั้งนี้ทั้งสิ้น 24 ตัวแปร

จุดมุ่งหมายหลักในการวิจัยคือ 1) เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่สามารถจำแนกครูชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ กลุ่มตัวแปรนี้คือตัวแปรที่ 1 - 8 จำแนกตามเนื้อหาย่อได้ทั้งสิ้นจำนวน 22 ตัวแปร 2) เพื่อเปรียบเทียบ

ลักษณะทางจิตของครูชายที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกัน ตัวแปรดังกล่าวคือ ตัวแปรที่ 3 - 8 จำแนกตามเนื้อหาย่อยได้ทั้งสิ้นจำนวน 18 ตัวแปร 3) เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของครูชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่กำหนดไว้จำนวน 5 ข้อ และลักษณะพื้นฐานบางประการของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS^x (SPSS Inc. 1983) พบผลดังนี้

ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาประกอบด้วย อายุ อายุกับการสูบบุหรี่ ความคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ พบรายละเอียดของข้อมูลเหล่านี้คือ

อายุ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 200 คน จากการรายงานอายุขณะตอบแบบสอบถามพบรายละเอียดเกี่ยวกับอายุของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มดังปรากฏในตารางที่ 6

ตาราง 6 ค่าสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน คน	ต่ำสุด	สูงสุด	ฐานนิยม	มัธยฐาน	ค่าเฉลี่ย	S.D.
ผู้ไม่สูบบุหรี่	50	24	55	31	32	33.66	6.359
ผู้สูบบุหรี่	50	27	59	30	38	39.00	7.895
ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สำเร็จ	50	23	50	36	35	35.20	5.402
ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	50	27	53	32	38	38.16	6.466
ผู้ตอบรวม	200	23	59	34	35	36.51	6.892

ตาราง 6 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 200 คน มีอายุระหว่าง 23 - 59 ปี อายุเฉลี่ย 36.5 ปี ฐานนิยม 34 ปี มัธยฐาน 35 ปี เมื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ออกเป็น 4 กลุ่ม จำนวนผู้ตอบกลุ่มละ 50 คน พบว่าอายุของกลุ่มตัวอย่างทุก ๆ กลุ่มใกล้เคียงกันคือ อายุต่ำสุดของแต่ละกลุ่มอยู่ระหว่าง 23-27 ปี อายุสูงสุดของแต่ละกลุ่มอยู่ระหว่าง 50-59 ปี อายุที่เป็นฐานนิยมอยู่ระหว่าง 30-36 ปี อายุที่เป็นมัธยฐานอยู่ระหว่าง 32-38 ปี และอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 33.66 - 38.16 ปี

อายุกับการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างผู้ไม่สูบบุหรี่จำนวน 50 คน รายงานว่า ไม่เคยลองสูบบุหรี่เลยจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และเคยลองสูบบุหรี่แต่ไม่สูบไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 84 ในบรรดาผู้เคยลองสูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ และผู้เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ ได้รายงานอายุของเขาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ดังปรากฏในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับอายุของกลุ่มตัวอย่างสี่กลุ่ม จำแนกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่

อายุเกี่ยวกับการสูบบุหรี่	ผู้ไม่สูบบุหรี่		ผู้สูบบุหรี่		ผู้พยายามเลิกฯ		ผู้เลิกสูบบุหรี่	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
ลองสูบบุหรี่ครั้งแรก	17.00	4.243	17.50	4.282	17.76	3.236	16.28	3.626
เริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำ			21.74	4.290	21.16	3.846	20.02	3.717
พยายามเลิกสูบบุหรี่ครั้งแรก					28.39	5.775	28.38	5.635
เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ							32.70	5.898

อายุที่ลองสูบบุหรี่ครั้งแรกของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดพบว่า ผู้ที่ลองสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยที่สุดคือ 7 ปี อายุมากที่สุดคือ 26 ปี ค่าตัวกลางทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย ฐานนิยม มัชยฐาน) เท่ากันคือ 17 ปี ซึ่งอายุดังกล่าวใกล้เคียงกันกับอายุเฉลี่ยของทุกกลุ่ม เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่กลุ่มละ 50 คน ตามตาราง 7 พบว่าเริ่มสูบบุหรี่ระหว่างอายุ 16.28-17.76 ปี สำหรับอายุที่เริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 20.02-21.74 ปี ส่วนอายุที่พยายามเลิกสูบบุหรี่เป็นครั้งแรกของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จใกล้เคียงกันมากคือ 28.39 และ 28.38 ปี ตามลำดับ สำหรับอายุเฉลี่ยที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จคือ 32.70 ปี ซึ่งเมื่อหาช่วงเวลาที่ใช้ในการพยายามเลิกสูบบุหรี่จากค่าเฉลี่ยข้างต้นพบว่า เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 4.32 ปี

ความคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ ในปัจจุบัน และเคยสูบบุหรี่เป็นประจำ รายงานเกี่ยวกับความคิดและการปฏิบัติของเขา เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ดังนี้

ตาราง 8 ความคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ (กลุ่ม 1) ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (กลุ่ม 2) และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (กลุ่ม 3)

ความคิดและการปฏิบัติ	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		กลุ่ม 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยคิดเลิกสูบบุหรี่	12	24.0	-	-	-	-
เคยคิดเลิกอยู่บ้างแต่ไม่เคยพยายาม ทดลอง	30	60.0	-	-	-	-
เคยพยายามทดลองแล้วแต่ไม่สำเร็จ	-	-	9	18.0	-	-
เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่จนสำเร็จแล้ว แต่หันกลับมาสูบใหม่	-	-	32	64.0	-	-
ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว แต่ไม่แน่ใจว่า จะกลับไปสูบอีกหรือไม่	-	-	7	14.0	8	16.0
ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว และมั่นใจว่า จะไม่กลับไปสูบอีกเด็ดขาด	-	-	2	4.0	42	84.0
ไม่ตอบ	8	16.0	-	-	-	-
รวม	50	100	50	100	50	100

ตาราง 8 แสดงว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ จำนวนร้อยละ 60 รายงานว่าเคยคิดเลิกสูบบุหรี่อยู่บ้างแต่ไม่เคยพยายามทดลอง ร้อยละ 24 รายงานว่าไม่เคยคิดเลิกสูบบุหรี่เลย ทั้งนี้มีผู้ไม่ให้คำตอบจำนวน ร้อยละ 16 ส่วนกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ รายงานว่า

เคยคิดเลิกและเคยพยายามทดลองแล้วแต่ไม่สำเร็จร้อยละ 18 เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่จนสำเร็จแล้วแต่หวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่อีกร้อยละ 64 ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้วแต่ไม่มั่นใจว่าจะกลับไปสูบบุหรี่หรือไม่ ร้อยละ 2 สำหรับกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ รายงานว่ามั่นใจว่าจะไม่กลับไปสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ร้อยละ 84 และไม่มั่นใจว่าจะกลับไปสูบบุหรี่หรือไม่ ร้อยละ 16

ผู้ที่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่จนสำเร็จแล้วหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่อีกได้รายงานเกี่ยวกับความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ในเรื่องจำนวนครั้งที่เคยเลิกได้สำเร็จ และ ช่วงเวลาที่สามารถอดทนได้นานที่สุดก่อนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่อีกดังตาราง 9

ตาราง 9 จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่ และช่วงเวลาที่สามารถอดทนได้นานที่สุดก่อนกลับไปสูบบุหรี่ของผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่

รายงาน	ต่ำสุด	สูงสุด	ฐานนิยม	มัถฐาน	เฉลี่ย	S.D.
จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่	1	9	2	2	3.04	2.12
ช่วงเวลาที่เลิกสูบบุหรี่ได้นานที่สุดก่อนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่อีก (เดือน)	1	84	1	3	11.02	17.44

ตาราง 9 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างผู้รายงานว่าเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่รายงานว่าเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้วตั้งแต่ 1-9 ครั้ง ส่วนใหญ่พยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว 2 ครั้ง และโดยเฉลี่ยเคยพยายามมาแล้ว 3.04 ครั้ง ช่วงเวลาที่เลิกสูบบุหรี่ได้นานที่สุดก่อนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ อยู่ระหว่าง 1-84 เดือน แต่ส่วนใหญ่รายงานว่าเลิกสูบบุหรี่ได้นานที่สุดเพียง 1 เดือน โดยเฉลี่ยแล้วเลิกได้นานที่สุด 11.02 เดือน ทั้งนี้เฉลี่ยรวมผู้ที่อดทนได้นานถึง 84 เดือน (7 ปี) เมื่อตัดผู้ที่อดทนได้นานมากซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กระจายห่างจากกลุ่มมากออก (84 เดือน) พบว่าโดยทั่วไปจะอดทนในการเลิกสูบบุหรี่ได้ประมาณ 8 เดือน (ค่าเฉลี่ย 7.81 เดือน, S.D. = 9.21)

สมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 1 กำหนดว่า "จำนวนบุหรีที่สูบ จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี ความกดดันในชีวิตประจำวัน ทิศนคติต่อการสูบบุหรี ทิศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และ พฤติกรรมการสูบบุหรี สามารถรวมกัน จำแนกกลุ่มบุคคลผู้เลิกสูบบุหรีได้สำเร็จและผู้พยายามเลิกสูบบุหรีแต่ไม่สำเร็จได้" การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานนี้ใช้สถิติวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant Analysis) ทั้งวิธีตรง (Direct Method) และวิธีมีขั้นตอน (Stepwise Method) และเนื่องจากตัวแปรที่นำมาใช้บางตัว เช่น ทิศนคติต่อการสูบบุหรี พฤติกรรมการสูบบุหรี และความกดดันในชีวิตประจำวัน สามารถแยกเป็นตัวแปรย่อย ๆ ตามลักษณะเนื้อหาได้อีก ดังนั้นในการวิเคราะห์จึงแยกตัวแปรทั้งหมดออกเป็นตัวแปรย่อยเพื่อให้ชัดเจน ตัวแปรย่อยทั้งหมดมีจำนวน 22 ตัวแปร พบผลการวิเคราะห์ดังนี้

เมื่อใช้กระบวนการทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรแต่ละตัว พบว่ามีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 ตัวแปร จาก 22 ตัวแปร ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรีได้สำเร็จต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรีแต่ไม่สำเร็จคือ จำนวนบุคคลในบ้านที่สูบบุหรี, ความกดดันในชีวิตประจำวัน เรื่องงานในหน้าที่และเศรษฐกิจ และภาระหน้าที่ส่วนตน ส่วนตัวแปรที่กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรีได้สำเร็จมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรีแต่ไม่สำเร็จคือ ทิศนคติต่อการสูบบุหรี เรื่องผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม และผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และทิศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี ดังปรากฏในตารางที่ 10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบตัวแปรต่าง ๆ ของ
กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ที่	ชื่อตัวแปร	เลิกไม่ได้		เลิกได้		F
		M	S.D.	M	S.D.	
1	จำนวนคนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่					
	- คนในบ้าน	1.44	1.86	0.36	0.88	13.749*
2	- ทำงานห้องเดียวกัน	2.56	2.71	1.64	2.07	3.639
3	- พบปะทุกวัน	5.08	5.79	3.18	4.04	3.617
4	จำนวนบุหรี่ที่สูบ	12.96	5.74	13.26	8.59	.042
5	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่					
	- ผลต่อสุขภาพ	14.30	2.75	15.24	2.57	3.121
6	- ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม	14.72	2.76	15.96	2.44	5.656*
7	- ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	14.50	2.32	16.06	2.63	9.883*
8	ความกดดันในชีวิตประจำวัน					
	- งานในหน้าที่	5.94	2.20	5.10	1.83	4.308*
9	- ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	5.84	1.95	4.86	2.20	2.219
10	- ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบฯ	6.30	2.39	6.08	2.66	.189
11	- ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว	3.68	1.97	3.26	2.46	.885
12	- สภาพแวดล้อมในบ้าน	4.40	2.76	3.30	2.80	3.919
13	- เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน	6.12	2.33	4.24	2.93	12.616*
14	ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน	7.32	2.29	7.88	2.23	1.536
15	แรงจูงใจไม่สูบบุหรี่	35.32	5.75	38.14	7.71	4.300*

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบตัวแปรต่าง ๆ ของ
กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (ต่อ)

ที่	ชื่อตัวแปร	เลิกไม่ได้		เลิกได้		F
		M	S.D.	M	S.D.	
16	พฤติกรรมการสูบบุหรี่					
	- ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น	9.26	3.21	8.30	2.70	2.613
17	- เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ	7.60	2.93	8.24	2.40	1.427
18	- ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย	9.76	2.82	9.42	1.85	.508
19	- ช่วยต้านเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ	10.02	3.11	9.22	2.76	1.850
20	- ติดบุหรี่โดยสภาวะทางจิต	6.22	2.69	5.42	2.73	2.175
21	- สูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย	5.98	2.47	5.46	2.25	1.210
22	ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่	55.22	6.06	60.52	6.63	17.418*

* P < .05

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในสมการจำแนกประเภทผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ที่	ชื่อตัวแปร	รหัสตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร	
			คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ
1	จำนวนคนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่			
	- คนในบ้าน	V2	.4084	.2804
2	- ทำงานห้องเดียวกัน	V3	.1077	.0447
3	- พบปะทุกวัน	V4	-.0569	-.0114
4	จำนวนบุหรี่ที่สูบ	V10	.0346	.0047
5	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่			
	- ผลต่อสุขภาพ	V17	.1224	.0460
6	- ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม	V18	-.0042	-.0016
7	- ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	V19	-.2087	-.0841
8	ความกดดันในชีวิตประจำวัน			
	- งานในหน้าที่	V20	.2473	.1222
9	- ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	V21	-.0048	-.0023
10	- ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร	V22	-.1755	-.0694
11	- ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว	V23	-.1981	-.0887
12	- สภาพแวดล้อมในบ้าน	V24	.1866	.0672
13	- เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตัว	V25	.2759	.1043
14	ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน	V26	-.0196	-.0087
15	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	V27	-.1259	-.0185

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในสมการจำแนกประเภทผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (ต่อ)

ที่	ชื่อตัวแปร	รหัสตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร	
			คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ
16	พฤติกรรมการสูบบุหรี่			
	- ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น	V28	.2679	.0902
17	- เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ	V29	-.6467	-.2414
18	- ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย	V30	.1600	.0671
19	- ช่วยค้าจนเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ	V31	-.0077	-.0026
20	- ติดบุหรี่โดยสภาวะทางจิต	V32	.0290	.0107
21	- สูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย	V33	.0662	.0280
22	ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่	V34	-.4293	-.0676
	ค่าคงที่			4.4825

$$\text{Lambda} = .6573 \quad \text{Approx. } F = 1.825 \quad \text{Sig.} = .0267$$

ตาราง 11 ผลจากการวิเคราะห์ตัวแปรพหุนามเปรียบเทียบแตกต่างระหว่างกลุ่มทั้งสองแสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0267 มีค่า Lambda เท่ากับ .6573 แสดงว่าสับสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักในการจำแนกของตัวแปรทั้งหมด 22 ตัว พบว่าตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักสูงกว่า .2 ขึ้นไปมีเพียง 7 ตัวแปรเท่านั้น ตัวแปรดังกล่าวจัดเรียงตามลำดับค่าน้ำหนักจากสูงถึงต่ำมีดังนี้ 1) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ - เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ 2) ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ 3) จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่

4) ความกดดันในชีวิตประจำวัน - เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน 5) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น 6) ความกดดันในชีวิตประจำวัน - งานในหน้าที่ 7) ทักษะติดต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบอีกว่าในตัวแปรทั้งหมด 22 ตัวแปรนี้มีค่าน้ำหนักต่ำกว่า .10 ถึง 8 ตัวแปรคือ 1) ทักษะติดต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม 2) ความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน 3) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ติดบุหรี่ทางจิตวิทยา 4) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ช่วยค้ำจุนเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ 5) พฤติกรรมการสูบบุหรี่- สูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย 6) ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน 7) จำนวนบุหรี่ที่สูบ 8) จำนวนคนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ - พบปะทุกวัน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าตัวแปรทุกตัวสามารถรวมกันจำแนกกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จได้นั้น ตาราง 12 จะแสดงความสามารถในการนำสมการนี้ไปคาดคะเนได้ถูกต้องเพื่อประกอบในการพิจารณานำสมการนี้ไปใช้

ตาราง 12 ผลการคาดคะเนความเป็นสมาชิกของกลุ่มโดยสมการจำแนกประเภทของ

ตาราง 11

กลุ่ม	จำนวน รวม	การทำนายสมาชิกกลุ่ม			
		เลิกไม่ได้		เลิกได้	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้)	50	34	68.0	16	32.0
เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้)	50	11	22.0	39	78.0

สามารถคาดคะเนได้ถูกต้อง ร้อยละ 73.0

ตารางที่ 12 แสดงว่า กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 50 คน เมื่อใช้สมการจำแนกประเภทที่ได้คาดคะเนพบว่าสามารถคาดคะเนได้ถูกต้อง ร้อยละ 68 (34 คน) ที่เหลือร้อยละ 32 (16 คน) คาดคะเนผิดพลาดไปเป็นกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ สำหรับกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จำนวน 50 คน เมื่อใช้สมการจำแนกประเภทที่ได้ไปคาดคะเนพบว่าคาดคะเนได้ถูกต้องร้อยละ 78 (39 คน) ที่เหลือร้อยละ 22 (11 คน) คาดคะเนผิดพลาดไปเป็นกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ รวมแล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 100 คน สมการนี้สามารถคาดคะเนได้ถูกต้อง 73 คน หรือร้อยละ 73 แสดงว่าสมการจำแนกประเภทที่ได้สามารถทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 11 ซึ่งพบว่าตัวแปรหลายตัวมีค่าน้ำหนักสูงขณะเดียวกันยังมีหลายตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักต่ำมาก ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์จำแนกประเภทวิธีมีขั้นตอนซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่ช่วยเลือกตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักมากและมีความสัมพันธ์กันสูงมาใช้ในสมการจำแนกประเภทซึ่งจะช่วยให้การตีผลและการนำไปใช้กระชับรัดและชัดเจน ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกสูงในสมการจำแนกประเภทผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จกับผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ที่	ชื่อตัวแปร	รหัสตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร	
			คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ
1	พฤติกรรมการสูบบุหรี่-เคยชินกับการมี บุหรี่ยู๋ในมือ	V29	-.5705	-.2130
2	ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่	V34	-.4893	-.0771
3	จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่	V2	.4798	.3294
4	ความกดดันในชีวิตประจำวัน-เศรษฐกิจและ ภาระหน้าที่ส่วนตน	V25	.4333	.1637
5	พฤติกรรมการสูบบุหรี่-ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น ค่าคงที่	V28	.3703	.1247
				3.9074

Lambda = 0.6897

Sig. = .000

ตาราง 13 จากการใช้วิธีวิเคราะห์จำแนกประเภทแบบมีขั้นตอนพบว่า มีตัวแปรที่ถูกนำมาใช้ในสมการจำแนกประเภทเพียง 5 ตัวแปรคือ 1) พฤติกรรมการสูบบุหรี่-เคยชินกับการมีบุหรี่ยู๋ในมือ 2) ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ 3) จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่ 4) ความกดดันในชีวิตประจำวัน-เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน 5) พฤติกรรมการสูบบุหรี่-ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น สมการทำนายใหม่ที่สามารถจำแนกกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จกับผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 มีค่า Lambda เท่ากับ 0.6897 นำสังเกตว่าตัวแปรที่นำมาใช้ในสมการจำแนกประเภทใหม่เป็นตัวแปร 5

อันดับแรกที่มีค่าน้ำหนักตั้งแต่ .2 ขึ้นไปในตารางที่ 11 เมื่อพิจารณาตัวแปรทั้ง 5 ตัวนี้พบว่า มี 2 กลุ่มคือกลุ่มที่มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก และมีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบจากการนำไปพิจารณา ร่วมกับตารางที่ 10 ซึ่งเป็นตารางแสดงค่าเฉลี่ยและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่าง ๆ พบว่ากลุ่มตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวกนั้นผู้ที่ได้คะแนนต่ำเป็นกลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนสูงเป็นกลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ สำหรับกลุ่มตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบนั้น ผู้ที่ได้คะแนนสูงเป็นกลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำเป็นกลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ เมื่อพิจารณาตัวแปรแต่ละตัวพบแนวโน้มในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและไม่สำเร็จเพื่อนำไปใช้พยากรณ์ดังนี้

1. ผู้ที่มีคะแนนทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่สูงมีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนผู้ที่มีคะแนนในเรื่องนี้ต่ำมีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ
2. ผู้ที่ไม่มีคนในบ้านสูบบุหรี่หรือมีจำนวนน้อย มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนผู้ที่มีบุคคลในบ้านจำนวนหลายคนที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
3. ผู้ที่ไม่มีหรือมีความกดดันในชีวิตประจำวันเรื่อง เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตนน้อย มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนผู้ที่มีความกดดันในชีวิตประจำวันเรื่องนี้มีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ
4. ในพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทุกประเภทนั้นผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จมีคะแนนสูงกว่าผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จทุก ๆ พฤติกรรมยกเว้นการสูบบุหรี่แบบเคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือดังนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แบบเคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือสูงก็ยังมีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ซึ่งแตกต่างจากผู้มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แบบอื่น ๆ สูงมีแนวโน้มที่จะเลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แบบใช้ เป็นสิ่งกระตุ้น

ตาราง 14 ผลการคาดคะเนความเป็นสมาชิกกลุ่มโดยสมการจำแนกประเภทของ
ตาราง 13

กลุ่ม	จำนวน รวม	การทำนายสมาชิกของกลุ่ม			
		เลิกไม่ได้		เลิกได้	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้)	50	34	68.0	16	32.0
เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้)	50	14	28.0	36	72.0

สามารถคาดคะเนได้ถูกต้องร้อยละ 70

ตาราง 14 แสดงว่า เมื่อนำสมการจำแนกประเภทที่ได้ไปใช้คาดคะเนกลุ่มตัวอย่างพบว่าใช้คาดคะเนกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จถูกต้องร้อยละ 68 (34 คน) ที่เหลือร้อยละ 32 (16 คน) คาดคะเนผิดพลาดไปเป็นกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ สำหรับการคาดคะเนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้นถูกต้องร้อยละ 72 (36 คน) ผิดพลาดไปเป็นกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จร้อยละ 28 (16 คน) รวมแล้วในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 คน คาดคะเนได้ถูกต้อง 70 คน ผิดพลาดไป 30 คน แสดงว่าสมการนี้สามารถนำไปใช้ทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้ถูกต้องร้อยละ 70 ซึ่งเป็นการทำนายที่ค่อนข้างดี และเมื่อเปรียบเทียบกับผลในตาราง 12 แล้วพบว่ามีความสามารถในการทำนายได้ใกล้เคียงกันมาก (ร้อยละ 73.70) แสดงว่าตัวแปร 5 ตัวนี้ให้อำนาจการทำนายได้เกือบเท่ากับการใช้ตัวแปร 22 ตัว

เมื่อพิจารณาผลจากตาราง 11-14 แล้ว การนำไปใช้ย่อมมีประสิทธิภาพ จึงควรใช้ผลจากตาราง 13 สำหรับจำแนกกลุ่มดีกว่าการใช้ผลจากตาราง 11 สมการจำแนกประเภทในรูปคะแนนมาตรฐานที่ได้คือ

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$D = .4795V2 + .4333V25 + .3703V28 - .5705V29 - .4893V34$$

สรุป สมมติฐานที่ 1 ซึ่งกำหนดว่า "จำนวนบุหรี่ยี่สิบ จำนวนบุคคลที่ใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ ความกดดันในชีวิตประจำวัน ทักษะคิดต่อการสูบบุหรี่ ทักษะคิดต่อการเลิกสูบบุหรี่ ความเชื่ออำนาจภายใน ภายนอกตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ สามารถรวมกัน จำแนกกลุ่มบุคคลผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จได้" จากการจำเคราะห์ซึ่งแยกตัวแปรทุกตัวตามลักษณะเนื้อหาได้จำนวน 22 ตัวแปรนั้น ตัวแปรทุกตัวสามารถรวมกันทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้ถูกต้องร้อยละ 73 แสดงว่าสนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ แต่เมื่อเลือกตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักสูงมาใช้ทำนาย พบว่ามีตัวแปรจำนวน 5 ตัว สามารถรวมกันทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้ถูกต้องถึงร้อยละ 70 จึงได้ทำสมการทำนายจากตัวแปรเพียง 5 ตัว ดังปรากฏ ตัวแปรดังกล่าวคือ พฤติกรรม การสูบบุหรี่ - เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ และใช้เป็นสิ่งกระตุ้น ทักษะคิดต่อการเลิกสูบบุหรี่ จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่ และความกดดันในชีวิตประจำวันเรื่องเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน

สมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 2 กำหนดว่า "บุคคลผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มีทักษะคิดต่อการสูบบุหรี่ ความกดดันในชีวิตประจำวัน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน" การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานดังกล่าวใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม และเมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันแล้ว ($F < .05$) ใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe Procedure) เปรียบเทียบรายคู่เพื่อหาคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันในระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบผลการวิเคราะห์แต่ละตัวแปรดังนี้

27 i
29

ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่จำแนกออกเป็นทัศนคติในเรื่อง ผลของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ, ปฏิสัมพันธ์สังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้แยกวิเคราะห์ตามตัวแปรย่อยดังกล่าวพบผลดังนี้

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob
ระหว่างกลุ่ม	3	378.26	126.0867	21.4873	.000
ภายในกลุ่ม	196	1,150.12	5.8680		
รวม	199	1,528.38			

ตาราง 15 แสดงว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และ ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบผลดังนี้

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพ ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย		M ₁	M ₂	M ₃	M ₄
			16.28	12.54	14.30	15.24
ผู้ไม่สูบบุหรี่	M ₁	16.28	-	3.74*	1.98*	1.04
ผู้สูบบุหรี่	M ₂	12.54		-	-1.76*	-2.70*
ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่	M ₃	14.30			-	-0.94
ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	M ₄	15.24				-

* P < .05

ตาราง 16 แสดงว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพ ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ และผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ นอกจากนี้ยังพบว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอีกด้วย แต่ไม่พบว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีทัศนคติดังกล่าวแตกต่างไปจากผู้ไม่สูบบุหรี่และผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	388.975	129.6538	22.3466	.000
ภายในกลุ่ม	196	1,137.220	5.8021		
รวม	199	1,526.195			

ตาราง 17 แสดงว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคมของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบผลดังนี้

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคมของกลุ่ม
ผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย		M ₁	M ₂	M ₃	M ₄
			17.34	13.60	14.72	15.96
ผู้ไม่สูบบุหรี่	M ₁	17.34	-	3.74*	2.62*	1.38*
ผู้สูบบุหรี่	M ₂	13.60		-	-1.12	-2.36*
ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ	M ₃	14.72			-	-1.24
ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	M ₄	15.96				-

* P < .05

ตาราง 18 แสดงว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคมของกลุ่มผู้
ไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่มีทัศนคติดังกล่าวต่ำกว่าผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จด้วย แต่ไม่พบ
ความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ กับผู้สูบบุหรี่และผู้เลิกสูบบุหรี่
ได้สำเร็จที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	350.820	116.940	19.1212	.000
ภายในกลุ่ม	196	1,198.680	6.116		
รวม	199	1,549.500			

ตาราง 19 แสดงว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบผลดังนี้

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน
 ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่
 ได้สำเร็จ

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย		M ₁	M ₂	M ₃	M ₄
			17.12	13.72	14.50	16.06
ผู้ไม่สูบบุหรี่	M ₁	17.12	-	3.40*	2.62*	1.06
ผู้สูบบุหรี่	M ₂	13.72		-	-0.78	-2.34*
ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ	M ₃	14.50			-	-1.56*
ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	M ₄	16.60				-

* P < .05

ตาราง 20 แสดงว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของ
 กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่และผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และยังพบว่ากลุ่ม
 ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ด้านนี้สูงกว่าผู้สูบบุหรี่และผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่
 แต่ไม่สำเร็จ แต่ไม่พบว่าทัศนคติดังกล่าวของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่กับผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและ
 กลุ่มผู้สูบบุหรี่กับผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05

สรุป ในเรื่องทัศนคติต่อการสูบบุหรี่นี้สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ กล่าวคือมี
 ความแตกต่างกันทุกเนื้อหา จากการเปรียบเทียบรายคู่พบว่ากลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่กับกลุ่มผู้สูบบุหรี่
 มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทุกด้านสูงกว่าผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ, ขณะเดียวกันกลุ่มผู้
 เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จก็มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ทุกด้านอีกด้วย ส่วนกลุ่มอื่น ๆ

พบว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลที่มีต่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลที่มีต่อปฏิสัมพันธ์สังคมกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จสูงกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ นอกจากนี้ระบุไว้ที่นี่ไม่พบว่ามีความแตกต่างกัน

ความกดดันในชีวิตประจำวัน ความกดดันในชีวิตประจำวันจำแนกออกเป็นความกดดันด้านต่าง ๆ รวม 6 ด้าน คือ 1) งานในหน้าที่ 2) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน 3) ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร 4) ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว 5) สภาพแวดล้อมในบ้าน 6) เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตัว ผู้วิจัยได้แยกวิเคราะห์ตามเนื้อหาดังกล่าวพบผลดังนี้

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน - งานในหน้าที่ ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	18.32	6.1067	1.2848	.2808
ภายในกลุ่ม	196	931.60	4.7531		
รวม	199	949.92			

ตาราง 21 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - งานในหน้าที่ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	9.72	3.2400	.5757	.6317
ภายในกลุ่ม	196	1,103.16	5.2684		
รวม	199	1,112.88			

ตาราง 22 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหารของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	9.78	3.2583	.3925	.7585
ภายในกลุ่ม	196	1,626.98	8.3009		
รวม	199	1,636.76			

ตาราง 23 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหารของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	6.22	2.0717	.3870	.7625
ภายในกลุ่ม	196	1,049.18	5.3530		
รวม	199	1,055.40			

ตาราง 24 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน - สภาพแวดล้อมในบ้าน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	38.70	12.8983	1.7616	.1558
ภายในกลุ่ม	196	1,435.10	7.3219		
รวม	199	1,473.80			

ตาราง 25 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - สภาพแวดล้อมในบ้านของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความกดดันในชีวิตประจำวัน - เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	96.38	32.1267	4.3402	.0055
ภายในกลุ่ม	196	1,450.80	7.4020		
รวม	199	1,547.18			

ตาราง 26 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตนของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0055 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบผลดังนี้

ตาราง 27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความกดดันในชีวิตประจำวัน - เศรษฐกิจและภาระหน้าที่
ที่ส่วนตนของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่
ได้สำเร็จ

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย		M ₁	M ₂	M ₃	M ₄
			4.96	5.52	6.12	4.24
ผู้ไม่สูบบุหรี่	M ₁	4.96	-	-0.56	-1.16	0.72
ผู้สูบบุหรี่	M ₂	5.52		-	-0.60	1.28
ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ	M ₃	6.12			-	1.88*
ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	M ₄	4.24				-

* P < .05

ตาราง 27 แสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวัน - เศรษฐกิจและภาระหน้าที่
ส่วนตนของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จสูงกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบว่ามีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

สรุป ความกดดันในชีวิตประจำวันพบว่า สัมพันธ์สมมุติฐานที่กำหนดไว้เพียง
ด้านเดียวคือ ความกดดันเรื่องเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน และก็ยังพบว่าคู่ที่มีคะแนน
แตกต่างกันมีเพียงหนึ่งคู่คือ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีคะแนนสูงกว่าผู้เลิกสู
บบุหรี่ได้สำเร็จ นอกจากนี้ไม่พบความแตกต่างแสดงว่าความกดดันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่
ไม่สัมพันธ์สมมุติฐานที่กำหนดไว้

ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน

ตาราง 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตนของกลุ่มผู้ไม่สู้รบบุรี ผู้สู้รบบุรี ผู้พยายามเลิกสู้รบบุรีแต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสู้รบบุรีได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	11.70	3.9006	.8368	.4751
ภายในกลุ่ม	196	913.48	4.6606		
รวม	199	925.18			

ตาราง 28 แสดงว่าความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตนของกลุ่มผู้ไม่สู้รบบุรี ผู้สู้รบบุรี ผู้พยายามเลิกสู้รบบุรีแต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสู้รบบุรีได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มผู้
ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	311.69	103.8983	2.5429	.0575
ภายในกลุ่ม	196	8,008.30	40.8587		
รวม	199	8,319.99			

ตาราง 29 แสดงว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

สรุป สมมติฐานที่ 2 ซึ่งกำหนดว่า "บุคคลผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ความกดดันในชีวิตประจำวัน ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน" ผลการวิเคราะห์พบว่าความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่และความกดดันในชีวิตประจำวันพบว่ามี ความแตกต่างกัน ดังรายละเอียดที่ปรากฏในตาราง 28

ตาราง 30 ตัวแปรลักษณะทางจิตที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ก.	ชื่อตัวแปร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม					
		1, 2	1, 3	1, 4	2, 3	2, 4	3, 4
1	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อสุขภาพ	1>2	1>3		2<3	2<4	
2	-ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม	1>2	1>3	1>4		2<4	
3	-ผลต่อการดำรงชีวิตฯ	1>2	1>3			2<4	3<4
4	ความกดดันในชีวิตประจำวัน-เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตัว						3>4

- หมายเหตุ : 1 หมายถึง กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ > หมายถึง สูงกว่า
 2 หมายถึง กลุ่มผู้สูบบุหรี่ < หมายถึง ต่ำกว่า
 3 หมายถึง กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ
 4 หมายถึง กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ตาราง 30 แสดงสรุปผลการวิเคราะห์ตามสมมุติฐานที่ 1 ซึ่งพบว่า กลุ่มที่มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้งสามด้านคือ กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่, กลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ, และกลุ่มผู้สูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ สำหรับกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ในเรื่องทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม, กลุ่มผู้สูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ในทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพ, กลุ่มผู้พยายาม

เลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ในเรื่องทัศนคติต่อการสูบบุหรี่
 - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม, และกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ มีความกดดันในชีวิตประจำวัน - เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน สูงกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

สมมติฐานที่ 3

สมมติฐานที่ 3 กำหนดว่า "บุคคลผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่างกัน" การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานดังกล่าวใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อหาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันแล้ว ($F < .05$) ใช้วิธีการของเซฟเฟ่เปรียบเทียบรายคู่เพื่อหาคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันในระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบผลการวิเคราะห์แต่ละตัวแปรดังนี้

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่จำแนกเป็นการสูบบุหรี่ประเภทต่าง ๆ 6 ประเภทคือ 1) ใช้เป็นเครื่องกระตุ้น 2) เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ 3) ใช้บุหรี่ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย 4) ใช้บุหรี่ช่วยค้ำจุนเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ 5) ติดบุหรี่โดยสภาวะทางจิต 6) สูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย ผู้วิจัยได้แยกวิเคราะห์ตามเนื้อหาดังกล่าวพบผลดังนี้

ตาราง 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ใช้เป็น
 สิ่งกระตุ้นของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	23.69	11.8467	1.3736	.2564
ภายในกลุ่ม	147	1,267.80	8.6245		
รวม	149	1,291.49			

ตาราง 31 แสดงว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ใช้เป็นสิ่งกระตุ้นของกลุ่มผู้สูบบุหรี่
 ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งว่าไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

ตาราง 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือ ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	10.57	5.2867	.6948	.5008
ภายในกลุ่ม	147	1,118.50	7.6088		
รวม	149	1,129.07			

ตาราง 32 แสดงว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - เคยชินกับการมีบุหรี่อยู่ในมือของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ -
 ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลายของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ
 และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	20.65	10.3267	1.6642	.1929
ภายในกลุ่ม	147	912.18	6.2053		
รวม	149	932.83			

ตาราง 33 แสดงว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ช่วยเสริมความสุขและผ่อนคลาย
 ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่าง
 กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ช่วยค้ำจุน
เมื่อเกิดความรู้สึกทางลบของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบ
บุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	19.00	9.5000	1.0175	.3640
ภายในกลุ่ม	147	1,372.44	9.3363		
รวม	149	1,391.44			

ตาราง 34 แสดงว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ช่วยค้ำจุนเมื่อเกิดความรู้สึกทาง
ลบของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จไม่แตก
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ดิบหรี่ โดยสภาวะทางจิตของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	18.61	9.3067	1.1389	.3230
ภายในกลุ่ม	147	1,201.26	8.1718		
รวม	149	1,219.87			

ตาราง 35 แสดงว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - ดิบหรี่โดยสภาวะทางจิตของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

ตาราง 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - สูบบุหรี่ เป็นภิกษุณีของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	17.21	8.6067	1.2508	.2893
ภายในกลุ่ม	147	1,011.48	6.8808		
รวม	149	1,028.68			

ตาราง 36 แสดงว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ - สูบบุหรี่เป็นภิกษุณีของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้

สรุป ตัวแปรย่อยเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ไม่แตกต่างกันทุก ๆ ตัวแปร แสดงว่าไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ทั้งหมดทุกพฤติกรรม

ทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่

ตาราง 37 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของ
กลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F ratio	F prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1,946.65	973.3267	25.7606	.000
ภายในกลุ่ม	147	5,554.18	37.7835		
รวม	149	7,500.83			

ตาราง 37 แสดงว่าทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบผลดังนี้

ตาราง 38 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย	M ₂	M ₃	M ₄
		51.76	55.22	60.52
ผู้สูบบุหรี่	M ₂ 51.76	-	-3.46*	-8.76*
ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ	M ₃ 55.22		-	-5.30*
ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	M ₄ 60.52			-

* P < .05

ตาราง 38 แสดงว่าทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของทุกกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ นอกจากนี้กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จก็ยังต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอีกด้วย ผลที่พบดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้

สรุป สมมติฐานที่ 3 ซึ่งกำหนดว่า "บุคคลผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่างกัน" ผลจากการวิเคราะห์พบว่าทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ทำคะแนนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุก ๆ กลุ่ม กล่าวคือกลุ่มผู้สูบบุหรี่มีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จยังมีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอีกด้วย ดังนั้นผลการวิจัยในส่วนนี้จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ ส่วนพฤติกรรมการสูบบุหรี่พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทุก ๆ ลักษณะพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนั้นผลการวิจัยในส่วนนี้จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

สมมติฐานที่ 4

สมมติฐานที่ 4 กำหนดว่า "บุคคลผู้ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่เป็นบุคคลผู้มีแรงจูงใจด้านสุขภาพมากกว่าบุคคลผู้มีแรงจูงใจประเภทอื่น" แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ 1) สุขภาพ 2) สังคม 3) เศรษฐกิจ 4) ส่วนตน การวิเคราะห์ข้อมูลมีการวิเคราะห์สองลักษณะคือ ทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนของผู้ที่มีแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ในการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) โดยใช้สถิติไค-สแควร์ นอกจากนี้ยังทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) กับกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้)

ตาราง 39 จำนวนความถี่และร้อยละของครูชายที่มีแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ในการเลิกสูบบุหรี่จำแนกตามกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

แรงจูงใจ	เลิกไม่ได้		เลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพ	17	34.7	29	58.0	46	46.5
สังคม	14	28.6	5	10.0	19	19.2
เศรษฐกิจ	13	26.5	7	14.0	20	20.2
ส่วนตน	5	10.2	9	18.0	14	14.1
รวม	49	100.0	50	100.0	99	100.0

ตาราง 39 ในกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีสัดส่วนของผู้ที่รายงานว่ามีแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ 4 ด้าน แตกต่างกัน ($X^2 = 59.36$, $P = .0005$) แสดงว่าผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่แตกต่างกัน กล่าวคือมีแรงจูงใจด้านสุขภาพถึงร้อยละ 58 มีแรงจูงใจส่วนตนร้อยละ 18 แรงจูงใจด้านเศรษฐกิจร้อยละ 14 และแรงจูงใจทางสังคมร้อยละ 10 นั่นคือ ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสุขภาพมากกว่าแรงจูงใจด้านอื่น ๆ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีสัดส่วนของแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่แตกต่างกัน ($X^2 = 10.33$, $P = .016$) กล่าวคือในขณะที่กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสุขภาพสูงถึงร้อยละ 58.0 นั้น กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสุขภาพเพียงร้อยละ 34.7 เท่านั้น สำหรับแรงจูงใจด้านอื่น ๆ พบว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสุขภาพ สังคม และส่วนตนค่อนข้างใกล้เคียงกันคือ

ร้อยละ 10.0, 14.0 และ 18.0 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสังคม และเศรษฐกิจใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 28.6 และ 26.5 แรงจูงใจส่วนตมีเพียงร้อยละ 10.2 ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้

สมมติฐานที่ 5

สมมติฐานที่ 5 กำหนดว่า "บุคคลผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ด้วยสัดส่วนที่แตกต่างกัน" พฤติกรรมหรือวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ของการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 14 วิธี ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบวิธีที่เขาได้ใช้จริงไม่เกิน 4 วิธี ทั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบตั้งแต่ 1 - 4 วิธี แต่ส่วนใหญ่ตอบ 3 - 4 วิธี ในแต่ละวิธีที่เลือกใช้นี้ให้กลุ่มตัวอย่างรายงานค่าความสำเร็จของวิธีที่เขาเลือกใช้ตามตัวเลขกำกับค่าที่ให้คือ 0 - ไม่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่เลย, 1 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่น้อย, 2 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ปานกลาง, 3 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่มาก และ 4 - มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่มากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานนี้ แยกวิเคราะห์ที่ละพฤติกรรมโดยใช้สถิติ ไค-สแควร์ ทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนแรงจูงใจของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ พบผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 40 จำนวนความถี่ของพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ที่กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่
แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเลือกใช้

ที่	พฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ที่เลือกใช้	กลุ่มเลิกไม่ได้	กลุ่มเลิกได้	รวม
1	ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด	28	18	46
2	เก็บหรือทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด	11	2	13
3	ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเรื่อย ๆ	15	15	30
4	สร้างสถานการณ์ให้สูบบุหรี่ยาก	9	6	15
5	ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่	16	15 *	31
6	ให้บุคคลอื่นคอยเตือนเมื่อสูบบุหรี่	11	3 *	14
7	นึกถึงโทษภัยของบุหรี่เมื่ออยากสูบ	21	16	37
8	นึกว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย	12	17 *	29
9	นึกถึงสัจจะที่ให้ไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ๆ	5	-	5
10	นึกถึงสัจจะที่ให้ไว้แก่ตนเอง	15	17 *	32
11	เปลี่ยนชนิดของบุหรี่ที่สูบ	3	2	5
12	แสดงพฤติกรรมทดแทนการมีบุหรี่อยู่ในมือ	1	3	4
13	หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่	17	9	26
14	บังคับตนเองไม่ให้สูบที่ละภาวะ ๆ	16	29 *	45
	รวม	147	114	261

ตารางที่ 40 แสดงว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ในการเลิกสูบบุหรี่ถูกเลือกด้วยจำนวนความถี่ทั้งหมด 261 ในจำนวนนี้ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จเลือกทั้งหมดจำนวน (4) พฤติกรรม กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเลือกทั้งหมดจำนวน 114 ซึ่งเป็นจำนวนที่ใกล้เคียงกัน พฤติกรรมที่ถูกเลือกใช้มากที่สุดคือ ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด (46 คน) บังคับตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ที่สาธารณะ (45 คน) นิกิติงโทษภัยของบุหรี่เมื่ออยากสูบ (37 คน) นิกิติงสิ่งจูงใจที่ให้ไว้แก่ตนเอง (32 คน) ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ (31 คน) ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเรื่อย ๆ (30 คน) นึกว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย (29 คน) ส่วนวิธีการที่ถูกเลือกใช้น้อย คือ แสดงพฤติกรรมทดแทนการมีบุหรี่อยู่ในมือ (4 คน) เปลี่ยนชนิดของบุหรี่ที่สูบ (5 คน) และนิกิติงสิ่งจูงใจที่ให้ไว้แก่ตนเอง (5 คน)

เมื่อเปรียบเทียบแต่ละวิธีที่ใช้พบว่าวิธีที่มีจำนวนที่ถูกเลือกใช้ห่างกันมากคือ เก็บหรือทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด (11, 2 คน) ให้อุณหภูมิเย็นคอยเตือนเมื่อสูบบุหรี่ (11, 3 คน) สำหรับวิธีที่มีจำนวนที่ถูกเลือกใช้ใกล้เคียงกันคือ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเรื่อย ๆ (15, 15 คน) ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ (16, 15 คน) นิกิติงสิ่งจูงใจที่ให้ไว้แก่ตนเอง (15, 17 คน)

เมื่อวิเคราะห์หาพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่แต่ละวิธีที่ผู้ตอบระบุว่าส่งผลต่อการเลิกสูบบุหรี่มากนักน้อยเพียงไรปรากฏผลดังต่อไปนี้

วิธีที่ 1 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด พบว่า

ตาราง 41 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการ เลิกใช้พฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 1 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	1	3.6	5	27.8	6	13.0
มีผลน้อย	5	17.9	5	27.8	10	21.7
มีผลปานกลาง	6	21.4	3	16.7	9	19.6
มีผลมาก	3	10.7	2	11.1	5	10.9
มีผลมากที่สุด	13	46.4	3	16.7	16	34.8
รวม	28	100.0	18	100.0	46	100.0

$$X^2 = 8.337$$

$$\text{Sig.} = .08$$

ตาราง 41 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 1 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าไม่สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า ผู้พยายามเลิกสูบแต่ไม่สำเร็จระบุว่าวิธีนี้ได้ผลมากที่สุดด้วยสัดส่วนสูงสุด คือร้อยละ 46.4 ส่วนในกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จรายงานว่าวิธีนี้ไม่มีผลต่อการเลิกสูบ และมีผลน้อยด้วยสัดส่วนที่สูงที่สุดคือร้อยละ 27.8 เท่ากัน ดังนั้นจะเห็นว่าการเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จรายงานค่าความสำเร็จในทิศทางตรงกันข้ามกัน

วิธีที่ 2 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือการเก็บหรือทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน พบว่า

ตาราง 42 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้นวัตกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 2 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	3	27.3	-	-	3	23.1
มีผลน้อย	3	27.3	-	-	3	23.1
มีผลปานกลาง	3	27.3	2	100.0	5	38.5
มีผลมาก	1	9.1	-	-	1	7.7
มีผลมากที่สุด	1	9.1	-	-	1	7.7
รวม	11	100.0	2	100.0	13	100.0

$$X^2 = 3.782$$

$$\text{Sig.} = .4363$$

ตาราง 42 แสดงว่า กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 1 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าไม่สนับสนุนสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีผู้เลือกใช้วิธีนี้เพียง 13 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเพียง 2 คน ทั้งสองรายงานว่ามีผลปานกลาง ขณะที่ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จเลือกใช้วิธีนี้ 11 คน ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่รายงานว่าไม่มีผลเลยจนถึงมีผลปานกลางในจำนวนที่เท่ากันคือ ค่าละ 3 คน ที่เหลือรายงานว่าที่ผลมากและมีผลมากที่สุดค่าละ 1 คน

วิธีที่ 3 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือลดจำนวนบุหรี่ที่ซื้อลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งหยุดสูบบุหรี่ได้ พบว่า

ตาราง 43 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 3 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	-	-	2	13.3	2	6.7
มีผลน้อย	-	-	4	26.7	4	13.3
มีผลปานกลาง	2	13.3	5	33.3	7	23.3
มีผลมาก	7	46.7	2	13.3	9	30.0
มีผลมากที่สุด	6	40.0	2	13.3	8	26.7
รวม	15	100.0	15	100.0	30	100.0

$$X^2 = 12.063$$

$$\text{Sig.} = .017$$

ตาราง 43 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีผู้เลือกใช้วิธีนี้ทั้งหมด 30 คน ในจำนวนนี้มีผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวนเท่ากันคือ 15 คน จากรายงานค่าความสำเร็จของวิธีนี้พบว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จรายงานก่อนไปในทางมีผลน้อย คือ รายงานว่ามีผลน้อยร้อยละ 26.7 และมีผลปานกลางร้อยละ 33.3 นอกนั้นมีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 13.3 ส่วนกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบแต่ไม่สำเร็จมีส่วนการรายงานก่อนไปในทางมีผลมาก คือ รายงานว่ามีผลมากที่สุดร้อยละ 40.0 มีผลมากร้อยละ 46.7 มีผลปานกลางร้อยละ 13.3 ของกลุ่มนี้ทั้งหมด นอกนั้นไม่มีการรายงาน

วิธีที่ 4 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือการสร้างสถานการณ์ให้หยิบบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ยากขึ้น เช่น เก็บไว้ให้ห่างตัว โต๊ะทำงาน โต๊ะอาหาร และเตียงนอน เป็นต้น พบว่า

ตาราง 44 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 4 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	1	11.1	-	-	1	6.7
มีผลน้อย	2	22.2	-	-	2	13.3
มีผลปานกลาง	4	44.4	2	33.3	6	40.0
มีผลมาก	1	11.1	2	33.3	3	20.0
มีผลมากที่สุด	1	11.1	2	33.3	3	20.0
รวม	9	100.0	6	100.0	15	100.0

$$X^2 = 3.889$$

$$\text{Sig.} = .421$$

ตาราง 44 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งไม่สนับสนุนสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่ามีผู้เลือกวิธีนี้ทั้งหมด 15 คน ในจำนวนนี้มีผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 9 คน ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 6 คน จากรายงานค่าความสำเร็จพบว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีส่วนการรายงานว่ามีผลปานกลางสูงสุดคือ ร้อยละ 44.4 มีผลน้อยร้อยละ 22.2 นอกนั้นรายงานกระจายไปในทางมีผลและไม่มีผลเท่า ๆ กันคือร้อยละ 11.1 ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีส่วนการรายงานค่อนข้างไปในทางมีผลมาก คือตั้งแต่มีผลปานกลางจนถึงมีผลมากที่สุดสัดส่วนเท่ากันคือร้อยละ 33.3 ทุกค่าความสำเร็จ

วิธีที่ 5 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ยานัตถ์ ยาหม่อง พบว่า

ตาราง 45 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 5 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีผลน้อย	-	-	2	13.3	2	6.5
มีผลปานกลาง	1	6.3	4	26.7	3	16.1
มีผลมาก	6	37.5	7	46.7	13	41.9
มีผลมากที่สุด	9	56.3	2	13.3	11	35.5
รวม	16	100.0	15	100.0	31	100.0

$$X^2 = 8.308$$

$$\text{Sig.} = .04$$

จากตาราง 45 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าสนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าวิธีนี้ผู้ใช้ทั้งหมด 31 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 16 คน และเป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 15 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ใกล้เคียงกันมาก จากรายงานค่าความสำเร็จพบว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนมากมีส่วนการรายงานว่ามีผลมากที่สุด (ร้อยละ 56.3) และมีผลมาก (ร้อยละ 37.5) ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่มีส่วนการรายงานว่ามีผลมาก (ร้อยละ 46.7) และมีผลปานกลาง (ร้อยละ 26.7)

วิธีที่ 6 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ ให้บุคคลที่เคารพเกรงใจหรือรักคอยเตือนเมื่อสูบบุหรี่ พบว่า

ตาราง 46 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้ในฤตยกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 6 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	1	9.1	-	-	1	7.1
มีผลน้อย	3	27.3	1	33.3	4	28.6
มีผลปานกลาง	1	9.1	2	66.7	3	21.4
มีผลมาก	3	27.3	-	-	3	21.4
มีผลมากที่สุด	3	27.3	-	-	3	21.4
รวม	11	100.0	3	100.0	14	100.0

$$\chi^2 = 5.586$$

$$\text{Sig.} = .232$$

ตาราง 46 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า วิธีนี้มีผู้เลือกใช้ทั้งหมด 14 คน เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 11 คน เป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 3 คน ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้ทั้งสามคนนี้มีสองคนรายงานว่า มีผลปานกลาง หนึ่งคนรายงานว่า มีผลน้อย ส่วนผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จนั้นมีสัดส่วนการรายงานค่อนข้างไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ คือมีสัดส่วนการรายงานว่ามีผลน้อยร้อยละ 27.3 ของกลุ่ม ขณะเดียวกันจำนวนเท่ากันก็ยังมีผลมากและมีผลมากที่สุดอีกด้วย

วิธีที่ 7 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ นึกถึงโทษภัยของบุหรี่ที่เกิดขึ้นหรืออาจเกิดขึ้นกับตนเองเมื่ออยากสูบบุหรี่ พบว่า

ตาราง 47 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 7 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	1	4.8	1	6.3	2	5.4
มีผลน้อย	3	14.3	2	12.5	5	13.5
มีผลปานกลาง	3	14.3	1	6.3	4	10.8
มีผลมาก	4	19.0	4	25.0	8	21.6
มีผลมากที่สุด	10	47.6	8	50.0	18	48.6
รวม	21	100.0	16	100.0	37	100.0

$$\chi^2 = 0.760 \quad \text{Sig.} = .944$$

ตาราง 47 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 7 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีผู้เลือกใช้จำนวน 37 คน เป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จำนวน 16 คน ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จจำนวน 21 คน จากการรายงานค่าความสำเร็จพบว่าทั้งสองกลุ่มมีส่วนการรายงานค่อนข้างสอดคล้องกัน กล่าวคือส่วนมากรายงานว่า มีผลมากที่สุด (ร้อยละ 47.6 และ 50.0 ของแต่ละกลุ่ม) รองลงมาเป็นมีผลมาก (ร้อยละ 19.0 และ 25.0 ของแต่ละกลุ่ม) ส่วนสัดส่วนการรายงานค่าความสำเร็จอื่น ๆ มีจำนวนน้อย

วิธีที่ 8 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ พยายามนึกว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย

พบว่า

ตาราง 48 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือก ใช้เหตุการณ์การเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 8 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	2	16.7	-	-	2	6.9
มีผลน้อย	4	33.3	7	41.2	11	37.9
มีผลปานกลาง	-	-	6	35.3	6	20.7
มีผลมาก	3	25.0	1	5.9	4	13.8
มีผลมากที่สุด	3	25.0	3	17.6	6	20.7
รวม	12	100.0	17	100.0	29	100.0

$$\chi^2 = 9.231$$

$$\text{Sig.} = .056$$

ตาราง 48 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 7 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า วิธีนี้ผู้เลือก ใช้จำนวน 29 คน เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 12 คน และเป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 17 คน จากการรายงานค่าความสำเร็จพบว่า กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สำเร็จมีส่วนการรายงานค่าความสำเร็จไม่ชัดเจนคือกระจายไปในทางมีผลมาก และมีผลน้อย ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีส่วนการรายงานค่าความสำเร็จระดับปานกลางคือร้อยละ 35.5 และมีผลน้อยร้อยละ 41.2

วิธีที่ 9 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ การระลึกรั้งสิ่งที่จะทำได้ ให้ไว้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์
เมื่ออยากสูบบุหรี่ พบว่า

ตาราง 49 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 9
ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้	
	จำนวน	ร้อยละ
มีผลปานกลาง	1	20
มีผลมาก	3	60
มีผลมากที่สุด	1	20
รวม	5	100

ตาราง 49 แสดงว่ามีเพียงกลุ่มพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จเท่านั้นที่เลือก
ใช้และรายงานค่าความสำเร็จว่ามีผลมาก 3 คน จากคนที่เลือกใช้วิธีนี้ ส่วนอีก 2 คนนั้น
หนึ่งคนรายงานว่ามีผลปานกลาง อีกหนึ่งคนรายงานว่ามีผลมากที่สุด

วิธีที่ 10 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ การระลึกถึงสัจจะที่ได้ให้ไว้กับตนเอง หรือผู้เกี่ยวข้องเมื่ออยากสูบ พบว่า

ตาราง 50 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 10 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีผลน้อย	3	20.0	2	11.8	5	15.63
มีผลปานกลาง	3	20.0	1	5.9	4	12.50
มีผลมาก	7	46.7	2	11.8	9	28.12
มีผลมากที่สุด	2	13.3	12	70.6	14	43.75
รวม	15	100.0	17	100.0	32	100.00

$$X^2 = 11.039$$

$$\text{Sig.} = .012$$

ตาราง 50 แสดงว่า กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าวิธีนี้ผู้เลือกใช้จำนวน 32 คน เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 15 คน ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 17 คน เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าในกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีส่วนการรายงานว่ามีผลน้อยและมีผลปานกลางจำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 20 มีผลมาก ร้อยละ 46.7 ที่เหลือรายงานว่ามีผลมากที่สุดส่วนผู้เลิกสูบบุหรี่ได้มีสัดส่วนการรายงานว่ามีผลมากที่สุดร้อยละ 70.6 มีผลมากและมีผลน้อยจำนวนร้อยละ 11.8 เท่ากัน และมีผลปานกลางร้อยละ 5.9

วิธีที่ 11 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ เปลี่ยนชนิดของบุหรี่ที่สูบโดยเลือกเอาบุหรี่ที่ไม่ชอบรสและกลิ่นมาใช้แทนบุหรี่ที่สูบประจำ พบว่า

ตาราง 51 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลิกใช้พฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 11 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีผลปานกลาง	2	66.7	-	-	2	40.0
มีผลมาก	-	-	2	100.0	2	40.0
มีผลมากที่สุด	1	33.3	-	-	1	20.0
รวม	3	100.0	2	100.0	5	100.0

$$\chi^2 = 5.000$$

$$\text{Sig.} = .082$$

ตาราง 51 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 11 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าวิธีนี้ผู้ใช้เลือกใช้ 5 คน 2 คนเป็นกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้และรายงานว่ามีผลมาก ส่วนอีก 3 คนเป็นกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ในจำนวนนี้ 2 คน รายงานว่ามีผลปานกลาง และอีก 1 คนรายงานว่ามีผลมากที่สุด

วิธีที่ 12 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ แสดงพฤติกรรมทดแทนการมีบุหรี่อยู่ในมือ เช่น คีบปากกาและดินสอเล่น ชีตเขียนและวาดรูปเล่น เล่นหัวเหวน เล่นกีฬา ทำงานทำไม้ให้มืออยู่ว่าง ฯลฯ พบว่า

ตาราง 52 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้นวัตกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 12 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีผลน้อย	1	100.0	-	-	1	25.0
มีผลปานกลาง	-	-	-	-	-	-
มีผลมาก	-	-	2	66.7	2	50.0
มีผลมากที่สุด	-	-	1	33.3	1	25.0
รวม	1	100.0	3	100.0	4	100.0

$$\chi^2 = 4.00$$

$$\text{Sig.} = .250$$

ตาราง 52 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในภาระบัพผลจากการใช้วิธีที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าวิธีนี้มีผู้เลือกใช้เพียง 4 คน เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 1 คน ซึ่งรายงานว่ามีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของเขาเล็กน้อย อีก 3 คนเป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ซึ่ง 1 คนรายงานว่ามีผลมากที่สุด และอีก 2 คนรายงานว่ามีผลมาก

วิธีที่ 13 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า และเล่นไพ่กับเพื่อน ๆ อยู่คนเดียวเงียบ ๆ เป็นต้น พบว่า

ตาราง 53 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 13 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีผลเลย	1	5.9	-	-	1	3.8
มีผลน้อย	3	17.6	-	-	3	11.5
มีผลปานกลาง	2	11.8	1	11.1	3	11.5
มีผลมาก	10	58.8	8	88.9	18	69.2
มีผลมากที่สุด	1	5.9	-	-	1	3.8
รวม	17	100.0	9	100.0	26	100.0

$$X^2 = 3.418$$

$$\text{Sig.} = .346$$

ตาราง 53 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 13 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีผู้เลือกใช้วิธีนี้จำนวน 26 คน เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 17 คน เป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 9 คน ผู้เลือกใช้วิธีนี้ส่วนใหญ่มีส่วนการรายงานว่ามีผลมาก และรายงานสอดคล้องกันทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จร้อยละ 58.8 กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ร้อยละ 88.9

วิธีที่ 14 การเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีนี้คือ พยายามบังคับตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ในภาวะใดภาวะหนึ่งให้ได้ก่อน แล้วระลึกถึงความสามารถของตอนที่เคยควบคุมตนเองได้สำเร็จในภาวะดังกล่าวแล้ว ทำให้เกิดกำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ในภาวะอื่น ๆ ด้วย พบว่า

ตาราง 54 จำนวนความถี่และร้อยละของผลการเลือกใช้พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่วิธีที่ 14 ของกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลต่อการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มเลิกไม่ได้		กลุ่มเลิกได้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีผลน้อย	1	6.3	4	13.8	5	11.1
มีผลปานกลาง	-	-	9	31.0	9	20.0
มีผลมาก	5	31.3	10	34.5	15	33.3
มีผลมากที่สุด	10	62.5	6	20.7	16	35.6
รวม	16	100.0	29	100.0	45	100.0

$$X^2 = 10.595$$

$$\text{Sig.} = .014$$

ตาราง 54 แสดงว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (เลิกไม่ได้) และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้ (เลิกได้) แต่ละกลุ่มมีส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีที่ 14 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีผู้เลือกใช้วิธีนี้จำนวน 45 คน เป็นผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจำนวน 16 คน เป็นผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวน 29 คน สำหรับค่าความสำเร็จนั้น กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนใหญ่มีส่วนการรายงานว่ามีผลมากที่สุด (ร้อยละ 62.5) ขณะที่กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่มีส่วนการรายงานว่ามีผลมาก (ร้อยละ 34.5) และมีผลปานกลาง (ร้อยละ 31.0)

สรุป สมมติฐานที่ 5 ซึ่งกำหนดว่า "บุคคลผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เลือกใช้วิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยสัดส่วนที่แตกต่างกัน" ผลจากการวิเคราะห์พบว่าวิธีเลิกสูบบุหรี่ทั้งหมดจำนวน 14 วิธีนั้น กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เลือกใช้วิธีเลิกสูบบุหรี่ต่าง ๆ ในจำนวนรวมที่ใกล้เคียงกัน

วิธีที่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเลือกใช้มาก คือ ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด บังคับตนเองให้เลิกสูบในภาวะใดภาวะหนึ่งก่อนๆ นึกถึงโทษภัยของบุหรี่เมื่ออยากสูบ นึกถึงสัจจะที่ให้ไว้แก่ตนเอง ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ และนึกว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย วิธีที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยคือ แสดงพฤติกรรมทดแทนการมีบุหรี่อยู่ไม่ว่า เปลี่ยนชนิดของบุหรี่ที่สูบใหม่ และนึกถึงสัจจะที่ให้ไว้แก่ตนเอง

วิธีที่ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จเลือกใช้มากแต่ผู้เลิกสูบบุหรี่สำเร็จเลือกใช้น้อยคือ เก็บหรือทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด ให้บุคคลอื่นคอยเตือนเมื่อสูบบุหรี่ สำหรับวิธีที่ทั้งสองกลุ่มเลือกใช้ในจำนวนใกล้เคียงกันคือ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเรื่อย ๆ ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่และนึกถึงสัจจะที่ให้ไว้แก่ตนเอง

จากการทดสอบความแตกต่างกันของสัดส่วนในการระบุผลจากการใช้วิธีเลิกสูบบุหรี่แต่ละวิธีของทั้งสองกลุ่ม โดยเปรียบเทียบที่ละวิธี พบว่าวิธีที่มีสัดส่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ

1. ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงเรื่อย ๆ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมากและมีผลมากที่สุด ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลปานกลางและมีผลน้อย
2. ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมากที่สุดและมีผลมาก ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมากและมีผลปานกลาง

3. ระลึกถึงสิ่งที่จะทำได้ให้ไว้กับตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องเมื่ออยากสู้บ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมาก ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมากที่สุด

4. พยายามบังคับตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ในภาวะใดภาวะหนึ่งก่อน ๗ กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมากที่สุด ส่วนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนใหญ่รายงานว่ามีผลมากและมีผลปานกลาง

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยนี้ต้องการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ และการเลิกสูบบุหรี่ของครูชายโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา มีขอบเขตจำกัดเฉพาะครูสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่สอนในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่เปิดสอนทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอเมือง และเป็นโรงเรียนประจำอำเภอ ซึ่งมีระยะทางห่างจากเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมา ไม่เกิน 90 กิโลเมตร กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 200 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 50 คน จำนวน 4 กลุ่ม คือ 1) ผู้ไม่สูบบุหรี่ 2) ผู้สูบบุหรี่ (ไม่พยายามเลิกสูบบุหรี่) 3) ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ (และเลิกได้แล้วหวนกลับมาสูบบุหรี่ใหม่) 4) ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (ไม่หวนกลับมาสูบบุหรี่ใหม่)

ตัวแปรที่นำมาศึกษา มีจำนวน 10 ตัวแปรใหญ่ ซึ่งเมื่อแยกเป็นตัวแปรย่อย ๆ แล้วได้รวมทั้งสิ้น 24 ตัวแปร ดังนี้ 1) จำนวนบุคคลใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ จำแนกเป็น คนในบ้าน, คนที่ทำงานในห้องเดียวกัน และคนที่พบปะกันทุกวัน วันละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง 2) จำนวนบุหรี่ที่สูบ 3) ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ จำแนกเป็น ผลต่อสุขภาพ, ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม 4) ความกดดันในชีวิตประจำวัน จำแนกเป็น ความกดดันในเรื่องงานในหน้าที่, ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน, ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร, ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน, ความสัมพันธ์กับผู้บริหารและระบบบริหาร, ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว, สถานแวดล้อมในบ้าน, เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตัว 5) ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน 6) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 7) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำแนกเป็นลักษณะนิสัย และสาเหตุการสูบบุหรี่ จำนวน 6 ด้าน คือ ใช้เป็นสิ่งกระตุ้น,

เคยชินกับการมีหูหรืออยู่ในมือ, เสริมความสุขและผ่อนคลาย, ช่วยค้าจุมเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ, ติดหูหรือโดยสภาวะทางจิต และสูบบุหรี่เป็นกิจนิสัย 8) ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ 9) แรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่จำแนกเป็นแรงจูงใจด้านสุขภาพ, สังคม, เศรษฐกิจ และส่วนตน 10) พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 14 วิธี

จุดมุ่งหมายหลักในการวิจัย คือ 1) เพื่อหาความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวแปรที่สามารถจำแนกและทำนายกลุ่มครุชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ กลุ่มตัวแปรนี้ คือ ตัวแปรที่ 1-8 จำแนกตามเนื้อหาย่อยได้ 22 ตัวแปร 2) เพื่อเปรียบเทียบลักษณะทางจิตของครุชายที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกัน ตัวแปรดังกล่าวคือ ตัวแปรที่ 3-8 จำแนกตามเนื้อหาย่อยได้ทั้งสิ้นจำนวน 18 ตัวแปร 3) เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของครุชายที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 8 ฉบับ คือ 1) สสำรวจข้อมูลเบื้องต้น 2) ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ 3) ความกดดันในชีวิตประจำวัน 4) ความเชื่อในอำนาจภายใน-ภายนอกตน 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 6) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ 7) ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ 8) พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างผู้ไม่สูบบุหรี่ ตอบแบบที่ 1-5, ผู้สูบบุหรี่ ตอบแบบที่ 1-7, ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ตอบแบบที่ 1-8

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant Analysis) เพื่อหาตัวแปรจำแนกกลุ่ม, วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่าง ๆ ระหว่างกลุ่ม และใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe Procedure) ทดสอบความแตกต่างรายคู่, X^2 - test ทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ การประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS^x กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการวิเคราะห์ทั้งหมดไว้ที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ข้อมูลเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นครูชายที่มีอายุระหว่าง 23-59 ปี อายุเฉลี่ย 36.5 ปี ฐานนิยม 34 ปี มีชยฐาน 35 ปี เมื่อแยกกลุ่มตัวอย่างตามพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ จำนวน 4 กลุ่ม แล้วพบว่า มีค่าสถิติที่ฐานทั้งหมดอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกันมาก

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่โดยทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม รายงานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนใกล้เคียงกันมากเช่นเดียวกับอายุ ข้อมูลเหล่านี้คือ การทดลองสูบบุหรี่ครั้งแรกโดยเฉลี่ยจะลองเมื่ออายุ 17 ปี คนที่ลองสูบเมื่ออายุน้อยที่สุดคือ 7 ปี อายุมากที่สุดคือ 26 ปี เริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำเมื่ออายุ 21 ปี เริ่มพยายามเลิกสูบบุหรี่เมื่ออายุ 28 ปี และเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเมื่ออายุประมาณ 33 ปี สำหรับการลองสูบนั้น กลุ่มผู้ไม่สูบร้อยละ 16 รายงานว่าไม่เคยลองสูบบุหรี่เลย และร้อยละ 84 เคยลองแต่ไม่สูบประจำ ข้อมูลดังกล่าว แสดงว่าครูชายเกือบทั้งหมดเคยลองสูบบุหรี่มาแล้วและช่วงอายุที่ลองสูบนั้นยังอยู่ระหว่างวัยเรียน คือ 17 ปี และเริ่มสูบประจำเมื่ออายุ 21 ปี ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติซึ่งสำรวจไว้เมื่อ พ.ศ. 2524 (แพทย์ชนบท. 2530 : 32)

การรายงานเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 24 รายงานว่าไม่เคยติดเลิกสูบเลย ร้อยละ 60 รายงานว่าเคยติดเลิกอยู่บ้างแต่ไม่เคยพยายามทดลอง ที่เหลือไม่ตอบ, สำหรับกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64) รายงานว่าเคยพยายามเลิกจนสำเร็จแล้ว แต่หวนกลับมาสูบใหม่, ผู้ที่

รายงานว่ายเคยเลิกสูบบุหรี่แล้วหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ รายงานว่ายเคยเลิกมาแล้วโดยเฉลี่ย 3 ครั้ง ส่วนใหญ่ (Mode, Median) 2 ครั้ง คนที่ย่อยเลิกแล้วหวนกลับมาสูบบุหรี่ใหม่มากที่สุด 9 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาที่ยอดทนเลิกสูบบุหรี่ได้นานที่สุดก่อนหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ ส่วนใหญ่ 1 เดือน เฉลี่ย 7.8 เดือน แต่ก็พบว่ามียคนที่ย่อยเลิกสูบบุหรี่ได้นานถึง 7 ปี หวนกลับไปสูบบุหรี่อีก ข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่แล้วหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่นี้ โกลล์ เคียงกับข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาของ โกลบ (Thoresen and Mahoney. 1974 : 303 ; citing Globe. 1963) และของไมลส์ (Myles. 1986) ผลในส่วนนี้แสดงว่าผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่และจำนวนมากได้เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว ผู้ที่ย่อยเลิกสูบบุหรี่ได้จนสำเร็จจำนวนมากหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่อีก และความพยายามดังกล่าวมีประมาณ 2-3 ครั้งและผู้เลิกสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะอดทนได้นานเพียง 1 เดือน โดยเฉลี่ย 7.8 เดือน ดังนั้นช่วงเวลา 1 เดือนแรกของการพยายามเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นช่วงวิกฤติของนักสูบบุหรี่ที่จะต้องอดทนต่อความเย้ายวนของบุหรี่อย่างมากและจะต้องพยายามอดทนไปจนถึงประมาณ 7-8 เดือน ที่ไปจึงจะพ้นระยะวิกฤติที่จะทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่ ผลการวิจัยส่วนนี้สนับสนุนการจำแนกกลุ่มตัวอย่างในภาควิจัยครั้งนี้ที่จำแนกกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จเป็นผู้ที่ย่อยเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแล้ว แต่ปัจจุบันหวนกลับมาสูบบุหรี่ และปัจจุบันไม่สูบบุหรี่เพราะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จไม่เกิน 1 ปี แต่รายงานว่ายไม่แน่ใจว่าจะกลับไปสูบบุหรี่หรือไม่ เพราะในช่วงเวลานี้เป็นช่วงวิกฤติที่จะกลับไปสูบบุหรี่หรือไม่การรายงานความไม่มั่นใจดังกล่าวเป็นตัวชี้ว่ามีโอกาสจะกลับไปสูบบุหรี่ได้ สำหรับการจัดกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จก็เช่นเดียวกันคือในช่วงระยะวิกฤตินี้ หากเขารายงานว่ายมีความมั่นใจว่าไม่หวนกลับไปสูบบุหรี่ก็ค่อนข้างยืนยันได้ว่าเขาจะคงพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ไว้ได้ จึงน่าจะเชื่อมั่นได้ว่าการจำแนกกลุ่มตัวอย่างในภาควิจัยครั้งนี้ถูกต้อง

สมมุติฐานที่ 1 พบว่า จำนวนบุหรี่ที่สูบ จำนวนบุคคลใกล้เคียงที่สูบบุหรี่ ความกดดันในชีวิตประจำวัน ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งแยกเป็นตัวแปรย่อย ๆ ตามลักษณะเนื้อหาได้ 22 ตัวแปร สามารถรวมกันจำแนกกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่

สำเร็จและกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จได้ถูกต้อง ร้อยละ 73 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่กำหนดไว้ แต่ตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักมากจำนวน 5 ตัวแปร สามารถรวมกันทำนายได้ถูกต้อง ร้อยละ 70 การใช้ตัวแปรดังกล่าวมีความสะดวกและเหมาะสมกว่าการใช้ตัวแปรทั้งหมด 22 ตัว ตัวแปรเหล่านั้น คือ การสูบบุหรี่แบบคุ่นเคย์ที่มีหรืออยู่ในมือ (V 29) การสูบบุหรี่แบบใช้ เป็นสิ่งกระตุ้น (V 28), ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ (V 34) จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่ (V 2) และความกดดันในชีวิตประจำวัน เรื่องเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน (V 25) ตัวแปรดังกล่าวรวมกันทำนายได้โดยใช้สมการคะแนนมาตรฐานต่อไปนี้

$$D = .4795 V2 + .4331 V25 + .3703 V28 - .5705 V29 - .4893 V34$$

นอกจากสมการดังกล่าวแล้ว ยังพบว่า จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของ ตัวแปรแต่ละตัว พบว่ามีตัวแปรจำนวน 7 ตัว ที่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยระหว่าง กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ตัวแปรที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้ สำเร็จมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า คือ จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่และความกดดันในชีวิตประจำวัน เรื่องงานในหน้าที่ และเรื่องเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน จึงคาดหมายว่าผู้ที่บุคคลใน บ้านไม่สูบบุหรี่ หรือมีจำนวนน้อย และบุคคลที่ไม่หรือมีความกดดันในชีวิตประจำวัน เรื่อง งานในหน้าที่และเศรษฐกิจภาระหน้าที่ส่วนตนน่าจะเลิกสูบบุหรี่ได้ดีกว่าบุคคลที่มี เรื่องดังกล่าว สูง ในทางกลับกันตัวแปรที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า คือ ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ เรื่องปฏิสัมพันธ์สังคม และเรื่องการดำรงชีวิตประจำวัน, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, และทัศนคติ ต่อการเลิกสูบบุหรี่จะเห็นได้ว่าทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ เรื่องผลต่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่ ในเรื่องผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม และผลต่อดำรงชีวิตประจำวันแตกต่างกัน ซึ่งส่วนที่แตก ต่างกันนี้คาดว่ามีส่วนต่อความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของเขาด้วย นอกจากนี้ยังคาดว่า บุคคลที่มีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่สูง และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ มากกว่า ผู้มีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

ผลการวิจัยส่วนนี้ เป็นการค้นพบที่ผู้วิจัยยังไม่เคยพบในรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนั้น จึงน่าจะถือได้ว่าเป็นผลการค้นพบใหม่ ที่มีคุณค่ามากในการนำไปใช้กับบุคคลผู้ประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชน ถึงแม้ว่าการค้นพบนี้จะเป็นการค้นพบใหม่ก็ตาม แต่สมมุติฐานที่กำหนดขึ้นนี้ เกิดจากการประมวลผลการวิจัยที่จัดทำขึ้นในต่างประเทศ ทั้งการวิจัยเชิงสำรวจ และการวิจัยเชิงทดลอง ดังนั้น จึงพบว่าผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับสมมุติฐานที่กำหนดไว้ และสอดคล้องอย่างเห็นได้ชัดกับผลการวิจัยของ สเตซี (Stacy. 1986) ในเรื่อง ความเชื่อของคนไข้โรคเบาหวานที่มีต่อพิษภัยของบุหรี่ และประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของคุณค, ผลการวิจัยของ ไมลส์ (Myles. 1986) ที่พบว่าบุคคลซึ่งรายงานว่ามีความกดดันในชีวิตประจำวันไม่สามารถรักษาพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่เอาไว้ได้ ผลการวิจัยของ เทท (Tate. 1986) ที่พบว่าแรงจูงใจไม่สัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่, ผลการวิจัยของ โบลล่า (Bolla. 1984) ซึ่งค้นพบว่าผู้ที่เห็นบุคคลตัวอย่างสูบบุหรี่จะสูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่เห็นบุคคลตัวอย่างไม่สูบบุหรี่ จะเห็นได้ว่าในลักษณะของสิ่งกับ (Concept) ใหม่ ๆ แล้ว ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยในต่างประเทศ แต่ในรายละเอียดของเนื้อหากลับพบว่าไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยในต่างประเทศ - เช่น ผลการวิจัยฉบับนี้ พบว่าบุคคลในบ้าน และความกดดันในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับงานในหน้าที่ มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของคุณค แต่งานวิจัยของ ซิเนลล์ (Cinelle. 1986) กลับพบว่าความกดดันในการทำงานไม่มีผล และจำนวนเพื่อน ๆ ที่สูบบุหรี่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของนางพยาบาล ข้อแตกต่างในรายละเอียดดังกล่าวอาจเกิดขึ้นจากลักษณะของสิ่งคที่แตกต่างกัน คือ สิ่งคไทย มีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวมากกว่าบุคคลอื่น ๆ ก็ได้ และอาจเกิดจากการศึกษาในกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน คือ การวิจัยนี้ศึกษากับครูชาย แต่ของซิเนลล์ ศึกษากับพยาบาลหญิง

สมมุติฐานที่ 2 จากสมมุติฐานที่กำหนดว่า "บุคคลผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ที่ความ

กอดันในชีวิตประจำวัน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แตกต่างกัน" พบว่า ตัวแปรที่แตกต่างกันมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้ง 3 ด้าน คือ ผลต่อสุขภาพ, ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม และ ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ความกอดันในชีวิตประจำวัน เรื่องเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบว่าตัวแปรที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ และกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ คือ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้งสามด้าน จึงคาดหมายว่าบุคคลจะสูบบุหรี่ หรือไม่ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้งสามด้าน น่าจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการยับยั้งหรือส่งเสริมให้ เขาสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ในเรื่องทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้งสามด้านอีกด้วย จึงคาดว่าบุคคลผู้สูบบุหรี่จะตัดสินใจใช้ความพยายามเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ทั้งสามด้าน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก แต่สิ่งที่จะเป็นตัวนำในการตัดสินใจ ใช้ความพยายามเลิกสูบบุหรี่ น่าจะเป็นทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ เรื่องผลต่อสุขภาพ เพราะพบว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และสิ่งที่จะทำให้เขาประสบผลสำเร็จเมื่อเขาเริ่มใช้ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ คือ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ในเรื่องผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เพราะพบว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างกันของคู่อื่นใน เรื่องความกอดันในชีวิตประจำวันด้านเศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน กล่าวคือกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จจึงคาดหมายว่าในระหว่างการพยายามเลิกสูบบุหรี่นั้น บุคคลที่มีความกอดันในเรื่องนี้จะไม่สำเร็จ หรือจำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากจึงจะสำเร็จลงได้

การกำหนดสมมุติฐานดังกล่าว ผู้วิจัยกำหนดขึ้นจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลตามสมมุติฐานที่ 1 เป็นหลัก แต่เพื่อให้เห็นการเชื่อมต่อระหว่างตัดสินใจ ไม่สูบบุหรี่ - สูบบุหรี่, ไม่พยายามเลิก - พยายามเลิก, เลิกไม่สำเร็จ - เลิกได้สำเร็จ ผู้เขียนจึงกำหนดสมมุติฐานนี้ขึ้น ดังนั้น ข้อค้นพบจึงเป็นการค้นพบใหม่ที่มีประโยชน์ในการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ของบุคคลได้อย่างเจาะจง

สมมติฐานที่ 3 กำหนดว่า "บุคคลผู้สูบบุหรี่ ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มีทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่างกัน" นี้พบว่ามีเพียงทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น ที่พบความแตกต่างกันของทุกคู่โดยมีลำดับค่าเฉลี่ยจากสูงมาต่ำดังนี้ กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ, กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จุดมุ่งหมายและวิธีการในการกำหนดสมมติฐานนี้ เช่นเดียวกับกับสมมติฐานที่ 2 และต้องการให้ผลต่อเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วย ดังนั้น จึงคาดหมายได้ว่า บุคคลผู้สูบบุหรี่จะตัดสินใจใช้ความพยายามเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ และเมื่อใช้ความพยายามแล้วจะอดทนจนสำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับทัศนคติในการเลิกสูบบุหรี่เป็นสำคัญ

ผลการวิจัยตาม สมมติฐานที่ 1 และ ที่ 2 - 3 เกี่ยวกับกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จและผู้ที่ยกเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้น พบผลที่สอดคล้องกัน กล่าวคือตัวแปรที่พบว่ามีความแตกต่างกันในสมมติฐานที่ 2 - 3 นี้ เป็นตัวแปรเดียวกับกับที่ค้นพบในสมมติฐานที่ 1 แต่สมมติฐานที่ 1 พบความแตกต่างกันของตัวแปรจำนวนมากกว่า ตัวแปรดังกล่าวคือ ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม ความกดดันในชีวิตประจำวัน - งานในหน้าที่ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

สมมติฐานที่ 4 สมมติฐานนี้กำหนดว่า "บุคคลผู้ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ เป็นบุคคลผู้มีแรงจูงใจด้านสุขภาพมากกว่าบุคคลผู้มีแรงจูงใจประเภทอื่น" พบว่าผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน คือ ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจด้านสุขภาพมากกว่าด้านอื่นอย่างเห็นได้ชัด ขณะที่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ แล้วพบว่าไม่พบความแตกต่างที่ชัดเจนเหมือนกลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

สมมติฐานนี้กำหนดขึ้นจากการประมวลบทความและผลการวิจัยในต่างประเทศ (LeCron. 1964 : 1 - 7, Stacy. 1968) ดังนั้นผลที่ค้นพบจึงสอดคล้องกับบทความและงานวิจัยดังกล่าวและยังสอดคล้องกับผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 2 ที่พบว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่

มีค่าเฉลี่ย เรื่องทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อสุขภาพต่ำกว่ากลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ดังนั้นการค้นพบนี้จะช่วยประโยชน์ในการนำไปใช้ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจและใช้ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่

สมมติฐานที่ 5 กำหนด "บุคคลผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ และผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เลือกใช้วิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยสัดส่วนที่แตกต่างกัน" พบว่าจากวิธีการเลิกสูบบุหรี่ 14 วิธี ที่กำหนดให้นักสูบบุหรี่ไทย เลือกใช้วิธีต่อไปนี้เป็นจำนวนมากคือ ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด, พยายามบังคับตนเองให้เลิกสูบในสภาวะใดสภาวะหนึ่งก่อน แล้วระลึกถึงความสามารถของตนที่เคยควบคุมตนเองได้สำเร็จ เพื่อให้เกิดกำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ ภาวะอื่น ๆ ด้วย, นึกถึงโทษภัยของบุหรี่เมื่ออยากสูบ, ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ เช่น ลูกอมหมากฝรั่ง ยาแก้ไอ ฯลฯ และนึกว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย จากการทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนในการเลือกใช้วิธีการเลิกสูบบุหรี่และการรายงานค่าความสำเร็จ พบว่ามีแตกต่างกัน 4 วิธี จากทั้งหมด 14 วิธี คือ วิธีที่ กลุ่มผู้เลิกสูบได้สำเร็จรายงานว่ามีผลมากและปานกลาง แต่กลุ่มผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ รายงานว่ามีผลมากที่สุดและมากที่สุดคือลดจำนวนบุหรี่ที่ซื้อลงเรื่อย ๆ ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ และพยายามบังคับตนเองในภาวะใดสภาวะหนึ่งก่อน ๆ ส่วนวิธีที่กลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จรายงานว่ามีผลมากที่สุดแต่ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ รายงานว่ามีผลมากที่สุด คือ ระลึกถึงสัจจะที่ให้ไว้กับตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องเมื่ออยากสูบ จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้น รายงานว่าการควบคุมภายในมีผลมากกว่าการควบคุมภายนอก แต่ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ รายงานว่าการควบคุมภายนอกมีผลมากกว่าการควบคุมภายใน และการควบคุมภายนอกดังกล่าวมีลักษณะเป็นการควบคุมตนเองแบบการควบคุมสิ่งเร้า โดยมีกระบวนการค่อย ๆ พัฒนาปรับปรุงมากกว่าการเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด ซึ่งวิธีการนี้มีผลต่อการควบคุมตนเองของบุคคลที่ใช้การควบคุมภายนอก (Thoresen and Mahoney. 1974)

การกำหนดสมมุติฐานส่วนนี้เกิดจากความประสงค์ที่จะรู้รูปแบบ การเลิกสูบบุหรี่ ของนักสูบบุหรี่ และอยากรู้ว่าบุคคลผู้เลิกสูบได้สำเร็จและไม่สำเร็จมีอะไรที่แตกต่างกัน ผล การวิจัยตามสมมุติฐานนี้สนับสนุนค่านิยมของนักสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ว่าคนเราจะเลิกสูบบุหรี่ได้อยู่ที่ ใจมากกว่าสิ่งอื่นใด ดังนั้น ในการแนะนำนักสูบบุหรี่เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ควรแนะนำให้ใช้ทั้ง วิธีการควบคุมภายในและการควบคุมภายนอกร่วมกันเสมอ

สรุป การวิจัยครั้งนี้ ได้พบว่าตัวแปรที่สำคัญในการทำนายความสำเร็จในการ เลิกสูบบุหรี่ของบุคคล คือ จำนวนบุคคลในบ้านที่สูบบุหรี่ ความกดดันในชีวิตประจำวัน เรื่อง เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน ทักษะติดต่อการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่แบบ ดุ่นเคยที่มีหรืออยู่ในมือ กับใช้บุหรี่เป็นสิ่งกระตุ้น นวัตกรรมก็ได้ค้นพบตัวแปรที่เป็นรอยต่อ เชื่อมระหว่าง การตัดสินใจ สูบ - ไม่สูบบุหรี่ ของบุคคลคือ ทักษะติดต่อการสูบบ ุหรี่ทั้งด้านสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน สำหรับตัวแปรที่คาดว่า จะมีผลต่อการตัดสินใจว่าจะลองพยายามเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ คือ ทักษะติดต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพ และทักษะติดต่อการเลิกสูบบุหรี่ ส่วนตัวแปรที่คาดว่าจะมีผลต่อความสำเร็จใน การพยายามเลิกสูบบุหรี่ คือ จำนวนคนในบ้านสูบบุหรี่, ทักษะติดต่อการสูบบุหรี่ด้านผลต่าง ปฏิสัมพันธ์สังคม และผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน, ความกดดันในชีวิตประจำวัน เรื่อง เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตน และเรื่องงานในหน้าที่, ทักษะติดต่อการเลิกสูบบุหรี่, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, และแรงจูงใจด้านสุขภาพ

สำหรับการพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ที่นักสูบบุหรี่รายงานว่ามีผลต่อความสำเร็จ ของเขาพบว่าผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จให้วิธีระลึกถึงสิ่งจะที่ทำให้ไว้แก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องกัน เป็นลักษณะการควบคุมภายใน ส่วนผู้พยายามเลิกสูบแต่ไม่สำเร็จ ใช้วิธีลดจำนวนบุหรี่ที่ สูบลงเรื่อย ๆ ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ และพยายามบังคับตนเองให้เลิกสูบในภาวะใดภาวะ หนึ่งก่อน อันเป็นลักษณะการควบคุมภายนอกด้วยการควบคุมสิ่งเร้าแบบค่อยเป็นค่อยไป

ตัวแปรที่ประมวลมาใช้ศึกษาครั้งนี้ แต่ไม่พบผลที่น่าสนใจ คือ จำนวนบุหรืที่สูบและ ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน ซึ่งคาดว่าเกิดจากสิ่งต่อไปนี้คือ แบบวัดความเชื่อ อำนาจภายใน - ภายนอกตน เป็นแบบวัดที่ให้คะแนนแบบ 0 - 1 จำนวน 10 ข้อ ซึ่งได้มา จากการแปลแบบวัดของ ร็อดเตอร์ (Rotter, 1966) จำนวน 29 ข้อ แล้วนำไปทดลอง กับ ดิษานีเพตส์ นักศึกษาของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน นครราชสีมา และทหารยศนาย พันลงมาถึงพลทหาร คัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูงมาได้ 10 ข้อ ถึงแม้ว่าแบบสอบถาม ฉบับนี้จะมีการกระจายเป็นปกติในขั้นทดลอง แต่เมื่อนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างแต่ละลักษณะ คือ ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีแล้ว การกระจายของคะแนนจึงแตกต่างกัน ดังนั้น จึงทำให้แบบวัดนี้ไม่ไวพอที่จะนำมาใช้ได้ ดังจะเห็นได้จาก พบว่ามิงงานวิจัย (Tate, 1986) ยืนยันว่าลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของบุคคลแต่ ไม่พบความสำคัญของจิตลักษณะนี้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าเกิดจากสาเหตุดังกล่าว สำหรับจำนวนบุหรืที่สูบนั้นเกิดจากลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่สูบบุหรี่โดยเฉลี่ยประมาณ 12-13 มวนต่อวัน และในจำนวนนี้มีผู้ที่สูบบุหรี่เกินกว่า 20 มวนต่อวันเพียง 9 คนจาก 150 คน ดังนั้นลักษณะของตัวแปรนี้จึงไม่สามารถแสดงผล ออกมาอย่างชัดเจนได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1. การป้องกันการสูบบุหรี่ ควรใช้กับกลุ่มวัยรุ่น เริ่มใช้ได้ตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น ด้วยการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อการสูบบุหรี่ให้แก่เยาวชนของชาติ สำหรับเนื้อหาที่จะใช้ ควรเป็นผลของการสูบบุหรี่ ที่มีทั้งต่อสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์สังคม และการดำรงชีวิตประจำวัน
2. การสนับสนุนให้บุคคลตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่นั้น ควรเน้นที่ผลของการสูบบุหรี่ที่มี ต่อสุขภาพ และทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ นั่นคือประโยชน์ที่จะได้จากการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง ทั้งนี้ควรให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน

3. การช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความอดทนใช้ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่จนสำเร็จ ควรเน้นผลของการสูบบุหรี่ที่มีต่อ ปฏิสัมพันธ์สังคม และต่อการดำรงชีวิตประจำวัน มากกว่าผลทางด้านสุขภาพ และสร้างเสริมทัศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ให้มากขึ้นด้วย นอกจากนี้ควรแนะนำให้ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่ ชักชวนบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลในบ้านเลิกสูบบุหรี่ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้เกิดการแข่งขัน และลดบุคคลที่สูบบุหรี่ให้เห็น ขณะที่กำลังใช้ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่นั้น ควรแนะนำให้เขาเห็นว่าความกดดันในชีวิต เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องพบ มากน้อยตามช่วงจังหวะและลีลาแห่งชีวิตของแต่ละคน และแนะนำให้ เขาหาทางออกด้วยวิธีอื่น ทดแทนการสูบบุหรี่ สำหรับเนื้อหาที่ควรสังเกต และประชาสัมพันธ์เป็นพิเศษ คือ ความกดดันในเรื่อง เศรษฐกิจและภาระหน้าที่ส่วนตัว และงานในหน้าที่

4. สำหรับผู้ประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ สามารถทำนายความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของตนได้ด้วย การใช้สมการจำแนกกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเตรียมการล่วงหน้าว่าตนจะต้องใช้ความพยายามมากน้อยเพียงไร และจะจัดการกับตนเองอย่างไรจึงจะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และคงพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ไว้ได้

5. การแนะนำวิธีการเลิกสูบบุหรี่นั้น นอกเหนือจากวิธีการที่เคยเสนอแนะมาแล้ว ควรเสนอแนะวิธีการเลิกสูบบุหรี่ต่อไปได้ด้วยคือ

5.1 ตั้งสัจจะไว้กับตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องว่าจะเลิกสูบ แล้วระลึกถึงสัจจะที่ตั้งไว้ทุกครั้งที่ยากสูบบุหรี่

5.2 ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่ซื้อและสูบลงเรื่อย ๆ จนกว่าจะเลิกสูบได้

5.3 พยายามเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ในภาวะใดภาวะหนึ่งก่อน เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะไปพยายามเลิกสูบในภาวะอื่น ๆ อื่นที่ภาวะ เช่น ไม่สูบเมื่อตื่นนอน, หลังอาหาร, ดูโทรทัศน์, เล่นไพ่, ดื่มเหล้า ฯลฯ

5.4 หากอดทนที่จะไม่สูบไม่ไหว ก็ให้ใช้สิ่งอื่นทดแทนบุหรี่ เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ยานต์ถ์ เป็นต้น

6. สถาบันการศึกษา และผู้ปกครอง ควรศึกษาวิธีการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และจัดกระบวนการอบรมเลี้ยงดูให้เด็กมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงตั้งแต่เด็กเล็ก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. รูปแบบการวิจัยแบบเปรียบเทียบหาสาเหตุ (Causal Comparative Study) แม้จะเป็นวิธีที่ใช้ทดแทนการวิจัยเชิงทดลองได้ แต่ในทางพฤติกรรมศาสตร์ ผลการวิจัยอาจไม่ถูกต้องตามสภาพเป็นจริงนักเนื่องจากลักษณะบางอย่างของบุคคลอาจเกิดขึ้นจากผลของ ผลของสถานการณ์ที่ผ่านมา สำหรับงานวิจัยนี้อาจได้แก่ ทศนคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ความจริงอาจเกิดขึ้นจากประสบการณ์ภายหลังการเลิกสูบบุหรี่ของเขา ไม่ใช่ก่อนเลิกก็ได้ (Johnson. 1980 : 89-90) ดังนั้นเพื่อความชัดเจนในข้อสงสัยเกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ ว่าเกิดขึ้นก่อนหรือหลังพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ จึงควรได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ โดยศึกษาตัวแปรที่นำสงสัยต่าง ๆ ร่วมด้วย

2. ผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปสู่การวิจัยพัฒนาได้ เช่นการสร้างรูปแบบการประชาสัมพันธ์และการจัดหลักสูตร เพื่อป้องกันแก่การสูบบุหรี่ ชักชวนให้คนเลิกสูบบุหรี่และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้พยายามเลิกสูบบุหรี่สามารถถอดทบทวนประสบการณ์ความสำเร็จและคงพฤติกรรม การไม่สูบบุหรี่นี้ได้

บรรณากรรม

บรรณานุกรม

ชูศักดิ์ อุดมศรี และ ศิริชัย พงษ์วิชัย. โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสำหรับงานวิจัย SPSS.

กรุงเทพ : ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2528.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ บุญยิ่ง เจริญยิ่ง. อิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของวัยรุ่น.

กรุงเทพ : รายงานการวิจัยฉบับที่ 18 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517.

นิภา แก้วศรีงาม. จิตวิทยาองค์การ. กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, มปพ.

บุญชม ศรีสะอาด. "การวิจัยเปรียบเทียบหาสาเหตุ", วารสารการวิจัยทางการศึกษา.

2(10) : 48-57 ; 2523.

ผจงจิต อินทสุวรรณ. สถิติอนุมาน. กรุงเทพ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

มูลนิธิแพทย์ชนบท. แพทย์ชนบท : มาร่วมกันรณรงค์ให้โรงพยาบาลชุมชนเป็นเขตปลอดบุหรี่.

7(3) : มปพ.

มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย. หัวใจดีมีสุข : การสูบบุหรี่ 10 คำถาม. กรุงเทพ :

บูรพาศิลป์การพิมพ์, มปพ ; แ่งเตลิว.

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. ผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และอิทธิพลของกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมคล้อยตาม. ปรินิพนธ์ กศม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2518. อัดสำเนา.

"แพทย์ชนบทวิ่งรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่" สยามรัฐ. 24 ตุลาคม 2530. หน้า 1.

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11. สรุปผลสำรวจการใช้ยาในทางที่ผิด
โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 11 นครราชสีมา. 2530. อัดสำเนา.

อนันต์ ศรีโสภาก. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต. จิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2529.

Bagozzi, Richard P. and Burnkrant, Robert E. "Attitude Organization and the Attitude - Behavior Relation : A Replay to Dillon and Kumar." Journal of Personality and Social Psychology. 49(1) : 1985.

Bolla, Patricia Ann. "Smoking Behavior : The Influence of Environmental Supports and Gender." Dissertation Abstracts International. 45(05) : 3112-B ; 1984.

Chapman, Stanley L. and Jaffrey, Balfour D. "Processes in Maintenance of Weight Loss with Behavior Therapy." Behavior Therapy. 10(4) : 566 - 570 ; 1979.

- Cinelli, Bethann D. "An Investigation of The Relationship Between Occupational Stress, Professional Level Nurse's Training, and Selected Social Factors and The Self - Reported Smoking Behavior of Nurses in Two Southeastern Pennsylvania Hospitals." Dissertation Abstracts International. 47(11) : 3987-A ; 1987.
- Dillon, William R. and Kumar, Ajith. "Attitude Organization and the Attitude - Behavior Relation : A Critique of Bagozzi and Burnkrant's Reanalysis of Fishbein and Ajzen." Journal of Personality and Social Psychology. 49(1) : 33-46 ; 1985.
- Fishbein, Mortin and Ajzen, Icek. Belief, Attitude, Intention and Behavior ; An Introduction to Theory and Research. " Reading Mass. Addison - Wesley : 1975.
- Holwager, James Kennedy. "The Effects of Standardized Versus Tailored Hypnotic Suggestion and Locus of Control on Smoking Cessation." Dissertation Abstracts International. 47(02) ; 1986.
- Johnson, David W. "Attitude Modification Methods," in Helping People Change. Kanfer, Fredrick and Goldstein, Arnold P. Pergamon Press Inc, 1980.
- Kelley, Harold H., Michela, John L. "Attribution Theory and Research." Annual Review Psychology. 31 : 457-501 ; 1980.

- LeCron, Leslie M. How to Stop Smoking Through Self-Hypnosis.
California : Hal Leighton Printing Company, 1964.
- Lickona, Thomas. Moral Development and Behavior. New York : Holt,
Rinehart and Winston, 1975.
- Lindeman, Richard H. and other. Introduction to Bivariate and
Multivariate Analysis. Scott : Foresman and Company, 1980.
- Mahoney, Michael J. and Thoresen, Carl E. Self-Control : Power to
The Person. U.S.A. : California & Wadsworth Publishing,
1974.
- Myles, Denise Renec. "Stressful Life Events and Cigarette
Smoking Behavior in an Adult Population Which Completed
A Freedom from Smoking Program." Dissertation Abstracts
International. 47(09) : 1987.
- Norusis, Marija J. Advanced Statistics Guide SPSS^x. New York :
Mc Graw Hill, 1985.
- Rallo, Joseph Steven. "Interaction Between Treatment Directiveness
and Locus of Control In Self-Administered Weight Control
Program." Dissertation Abstracts International. 47(09) :
3969-B ; 1987.

Rotter, Julian B. "Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement." Psychological Monographs ; General and Applied. 80(1) : Whole No.609 ; 1966.

User's Guide SPSS^x. Chicago : SPSS Inc., 1983.

Stacy, Richard Dane. "The Relationship of Selected Variables and Smoking Cessation by Diabetes Patients." Dissertation Abstracts International. 47(05) : 1616-A. ; 1986.

Tate, Joanne J. "Identification of Individualized Self Management Activities Emphasizing Achievement Motivation, Goal Setting, Conation, Attention Control and Locus of Control as Elements of Curriculum in a Stop Smoking Program," Dissertation Abstracts International. 47(06) : 1986.

Thoresen, Carl E. and Mahoney, Micael J. Behavioral Self-Control. New York. : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1974.

Triandis, Harry C. Attitude and Attitude Change. New York : John wiley & Sons, Inc., 1971.

U.S. Department of Health, Education and Welfare. Chart Book on Smoking, Tobacco & Health. Public Health Service Publication No. 1937, 1969 A.

----- Facts : Smoking & Health. HSM No.72-7508, 1971.

----- If You Must Smoke : 5 Way to Reduce the Risks of Smoking.

Document No. O-373-141, 1970.

----- Smoker's Self-Testing Kit. Public Health Service

Publication No. 1904, 1969 B.

ภาคผนวก

ตาราง 55 เปรียบเทียบค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ และ ไม่นำมาวิเคราะห์ (เฉพาะกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่)

ที่	ชื่อตัวแปร	กลุ่ม	Min	Max	Mode	Median	M	S.D.
1	อายุ	ก	24	55	31	32	33.66	6.36
		ข	23	56	36	35	34.77	7.40
2	จำนวนคนในบ้านที่สูบบุหรี่	ก	0	7	0	0	0.74	1.44
		ข	0	5	0	0	0.89	1.32
3	จำนวนเพื่อนร่วมห้องทำงานที่สูบบุหรี่	ก	0	9	0	1	1.22	2.03
		ข	0	8	0	1	1.51	2.24
4	จำนวนเพื่อนที่พบปะกันทุกวัน ที่สูบบุหรี่	ก	0	20	0	1	2.92	4.46
		ข	0	20	0	1	3.82	5.67
5	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ - ผลต่อสุขภาพ	ก	9	20	16	16	16.28	2.22
		ข	10	20	14	15	15.09	2.42
6	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อปฏิสัมพันธ์สังคม	ก	13	20	20	17	17.34	1.94
		ข	11	20	16	16	16.58	2.21
7	ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่-ผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	ก	12	20	19	17	17.12	2.32
		ข	12	20	14	16	16.51	2.30
8	ความกดดันในชีวิตประจำวัน-งานในหน้าที่	ก	0	10	4	5	5.50	2.33
		ข	0	11	4	5	4.84	1.86
9	ความกดดันในชีวิตประจำวัน-ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	ก	0	11	6	5	5.12	2.83
		ข	0	10	4	4	4.69	2.24

ตาราง 55 เปรียบเทียบค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ และไม่นำมา
วิเคราะห์ (เฉพาะกลุ่มผู้ไม่ลองสุบ) (ต่อ)

ก	ชื่อตัวแปร		กลุ่ม	Min	Max	Mode	Median	M	S.D.
10	ความกดดันในชีวิตประจำวัน -ความสัมพันธ์กับผู้บริหาร และระบบบริหาร		ก	0	12	6	6	6.12	3.43
			ข	1	12	6	5	5.51	2.66
11	ความกดดันในชีวิตประจำวัน- ความสัมพันธ์กับบุคคล ในครอบครัว		ก	0	10	3	3	3.58	2.44
			ข	0	9	4	3	3.17	2.50
12	ความกดดันในชีวิตประจำ วัน-สภาพแวดล้อมในบ้าน		ก	0	9	3	3	3.46	2.55
			ข	0	9	3	3	3.20	2.55
13	ความกดดันในชีวิตประจำ วัน-เศรษฐกิจและภาระ หน้าที่ส่วนตน		ก	0	11	5	5	4.96	2.60
			ข	0	11	4	4	4.42	2.91
14	ความเชื่ออำนาจภายใน- ภายนอกตน		ก	2	10	10	9	7.94	2.16
			ข	4	11	8	8	8.11	1.68
15	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์		ก	26	52	38	37	38.54	5.48
			ข	22	52	37	37	36.9	5.26
16	ลองสุบ-อายุ	42 คน 84 %	ก	7	26	17	17	17.0	4.24
		37 คน 82 %	ข	7	30	20	19	17.70	5.48
17	ไม่ลองสุบ	8 คน 16 %	ก						
		8 คน 18 %	ข						

หมายเหตุ ก = กลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์

ข = กลุ่มตัวอย่างที่ไม่นำมาวิเคราะห์

ตาราง 56 ตารางแสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทุกตัว

รหัส ตัวแปร	V 2	V 3	V 4	V 10	V 17	V 18	V 19	V 20
V 3	.4575*	-						
V 4	.3467*	.3371*	-					
V 10	.0881	.2123*	.1448*	-				
V 17	-.1796*	-.2355*	-.2103*	-.0435	-			
V 18	-.1517*	-.2357*	-.1533*	-.0240	.6208*	-		
V 19	-.1361*	-.1617*	-.2289*	.0622	.6444*	.6839*	-	
V 20	.0901	.0096	.0522	-.2005*	-.0312	-.0481	.0036	-
V 21	.1863*	.1148	.0823	-.0474	.0016	-.0176	.0417	.6231*
V 22	.0358	.0869	.1033	-.1331	-.0478	-.0039	.0019	.4464*
V 23	.2118*	.0998	.0297	-.0723	-.0398	-.0622	-.0187	.3962*
V 24	.1178*	-.0056	.0573	-.1518*	-.0381	-.1268*	-.0160	.3753*
V 25	.1650*	.1718*	.1160	-.1703*	-.1033	-.2349*	-.1471*	.4618*
V 26	-.1012	-.0068	.0044	-.0281	.0145	.0736	.0662	-.2242*
V 27	.0030	.0057	.0075	.0438	.0345	.0843	.1290*	-.1805*
V 28	.1967*	.1959*	.2655*	.2664*	-.1759*	-.1914*	-.1138	.1323
V 29	.0611	.0932	.0270	.2397*	-.0634	-.1838*	.0017	.1264
V 30	.1055	.0728	.1957*	.2865*	-.2120*	-.2854*	-.1706*	.1902*
V 31	.1034	.1371*	.0341	-.2178*	-.0867	-.1982*	.0786	.1624*
V 32	.2189*	.1656*	.0650	.2090*	-.0888	-.1630*	.0583	.1480*
V 33	.1516*	.1936*	-.1692*	.2857*	-.0552	-.1145	.0497	.1200
V 34	-.2338*	-.2285*	-.1268	-.0564	.4177*	.4257*	.3644*	.1193

ตาราง 56 ตารางแสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทุกตัว (ต่อ)

รหัส ตัวแปร	V 21	V 22	V 23	V 24	V 25	V 26	V 27	V 28
V 22	.5927*	-						
V 23	.4634*	.3723*	-					
V 24	.4063*	.2744*	.5616*	-				
V 25	.4056*	.2973*	.4912*	.5503*	-			
V 26	-.2688*	-.2336*	-.2002*	-.1692*	-.1679*	-		
V 27	-.1759*	-.1066	-.1854*	-.1445*	-.1619*	.1773*	-	
V 28	.1260	.0571	.0496	.0421	.1860*	-.1052	-.0629	-
V 29	.1275	-.0285	.1070	.0465	.0752	-.2106*	-.0935	.4944*
V 30	.1566*	.0739	.0186	.0180	.1320	-.0997	-.0121	.6083*
V 31	.1844*	-.0638	.0071	.0133	.1341	-.1562*	-.1259	.5196*
V 32	.2415*	-.0770	.0778	.1224	.1669*	-.2260*	-.1424*	.5376*
V 33	.2097*	.0151	.0955	.0054	.0894	-.2205*	-.0613	.3588*
V 34	-.2005*	-.1286	-.1259	-.1412*	-.2461	-.1197	.1480*	-.1155
	V 29	V 30	V 31	V 32	V 33	V 34		
V 30	.5877*	-						
V 31	.4147*	.5644*	-					
V 32	.5270*	.3936*	.5302*	-				
V 33	.4875*	.2998*	.2401*	.5042*	-			
V 34	-.0676	-.1615	-.1529*	-.2417*	-.2701*	-		

* P < .05

หมายเหตุ : ดูชื่อตัวแปรที่ตารางที่ 11

ตาราง 57 รายชื่อโรงเรียนและจำนวนประชากร

ที่	ชื่อโรงเรียน	จำนวนครูชาย		
1	สุทธธรรมพิทักษ์	28°		
2	มหิศราธิบดี	25°		
3	บุญเหลือวิทยานุสรณ์	49°		
4	สุรนาวิวิทยา	35 ⁺		
5	ราชสีมาวิทยาลัย	96 ⁺		
6	บุญวัฒนา	45 ⁺		
7	ปึกธงชัยประชานิรมิต	60 ⁺		
8	มัธยมด่านขุนทด	45 ⁺		
9	สูงเนิน	32 ⁺	<u>จำนวนรวม</u>	
10	สีคิ้ว "สวัสดิ์ผดุงวิทยา"	53 ⁺	ประชากร	851 คน
11	ปากช่อง	66 ⁺	กลุ่มตัวอย่าง	570 คน
12	โนนสูงศรีธานี	38 ⁺	กลุ่มทดลองเครื่องมือ	102 คน
13	นิมายวิทยา	63 ⁺		
14	โคราชนิเทศาคม	37 ⁺		
15	ครบุรี	36		
16	โชคชัยสามัคคี	44		
17	ห้วยแถลงนิเทศาคม	40		
18	จักราชวิทยา	19		
19	โนนไทยคุรุอุปถัมภ์	40		

แหล่งที่มา : จ 18 ประจำปีงบประมาณ 2532

หมายเหตุ : ° หมายถึง กลุ่มทดลองเครื่องมือ

+ หมายถึง กลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 58 ค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ข้อ	ทัศนต่อการสูญบุรี		ความกดดันในชีวิตประจำวัน		ความเชื่ออำนาจ ภายในภายนอกตน
	t	sig.	t	sig.	
1	6.517	.001	4.936	.001	.684
2	5.326	.001	6.345	.001	.684
3	5.959	.001	2.720	.01	.895
4	3.966	.001	4.090	.001	.368
5	5.978	.001	6.247	.001	.632
6	5.852	.001	6.861	.001	.579
7	6.141	.001	8.681	.001	.684
8	5.128	.001	4.261	.001	.368
9	5.257	.001	5.340	.001	.684
10	3.708	.001	3.367	.01	.526
11	4.973	.001	5.638	.001	
12	3.843	.001	4.335	.001	
13	4.167	.001	3.790	.001	
14	5.033	.001	4.548	.001	
15	5.882	.001	2.973	.01	
16			3.006	.01	
17			2.712	.01	
18			3.697	.001	
ความเชื่อมั่น	.8629	df54	.8669	df49	.7469

ตาราง 58 ค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อ	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์		พฤติกรรมกำราบผู้บงการ		ทัศนคติต่อการเลิกผู้บงการ	
	t	sig.	t	sig.	t	sig.
1	4.674	.001	4.590	.001	3.129	.01
2	2.714	.01	5.65	.001	4.653	.001
3	3.202	.01	4.194	.001	3.070	.01
4	2.762	.01	4.475	.001	2.780	.01
5	2.804	.01	2.769	.01	2.955	.01
6	4.988	.001	3.643	.01	2.707	.01
7	2.914	.01	7.892	.001	3.581	.001
8	2.756	.01	3.188	.01	2.757	.01
9	2.723	.01	3.313	.01	3.365	.001
10	3.843	.001	3.519	.01	3.292	.01
11	3.754	.001	4.361	.001	3.629	.001
12	3.812	.001	2.752	.01	2.715	.01
13	4.286	.001	5.866	.001	2.731	.01
14	3.853	.001	2.758	.01	2.720	.01
15	3.060	.01	3.157	.01	2.757	.01
16			4.822	.001	2.778	.01
17			5.094	.001	3.664	.001
18			2.809	.01	2.801	.01
19					2.811	.01
20					2.739	.01
ความเชื่อมั่น	.7651	df52	.9046	df34	.7428	df39

คู่ฉบับ



144

ที่ ขบ 020711/2173

สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 11
ถ.สีนสรี อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

21 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอความร่วมมือตอนแบบสอบถาม

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ชุด

ด้วยนางสาวพจนีย์ เหล่าอมต ศึกษาชั้นปีที่ 5 จะทำการวิจัยเรื่อง ตัวแปร ที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนและภาวะเลิกสนับสนุนของครูชาวโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อประกอบการศึกษาระดับมหาบัณฑิต หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11 พิจารณาแล้วเห็นว่า การวิจัยเรื่องนี้จะได้องค์ประกอบเพื่อนำไปใช้ในการลดเลิกการสนับสนุนของครูอาจารย์และนักเรียนอันจะเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษาศึกษาและสุขภาพอนามัยของมนุษยชาติเป็นอย่างดี นอกเหนือจากการนำไปใช้ประกอบการศึกษาของผู้นั้น จึงขออุทธรณ์ให้ นางสาวพจนีย์ เหล่าอมต มาเก็บข้อมูลจากครูอาจารย์ภายในโรงเรียนนี้ และขอความร่วมมือจากครูอาจารย์ทุกท่านได้โปรดให้ข้อมูลตามความจริง เพื่อประโยชน์ในทางการศึกษาต่อไป

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11 หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความกรุณาและความร่วมมือเป็นบางอย่างที่ จขจรจนคุณมาพร้อมนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายทองขาว โคตรโยธา)

หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา
เขตการศึกษา 11

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
เขตการศึกษา 11
โทร. นครราชสีมา 244506, 242447

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา

เขตการศึกษา 11

20 ธันวาคม 2531

เรียน อาจารย์ผู้ได้รับแบบสอบถาม ที่เคารพ

ข้าพเจ้า นางสาวพจณี เหล่าอมต ศึกษาานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11 กำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาหาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ และการเลิกบุหรี่ของบุคคล ซึ่งผลการวิจัยจะมีประโยชน์ในการเตรียมการป้องกันการสูบบุหรี่และการแนะนำวิธีการเลิกบุหรี่แก่ผู้ประสงค์จะเลิกบุหรี่

ประโยชน์ของการวิจัยดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อท่านได้กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และตามความคิดเห็นที่แท้จริงของท่าน ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลส่วนตัวของท่านจะเป็นความลับไม่แพร่พรายให้ผู้อื่นผู้ใดทราบอย่างเด็ดขาด

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านที่มีต่อข้าพเจ้าและมวลมนุษยชาติ ขออำนาจแห่งผลบุญที่ท่านได้กระทำในครั้งนี้อาจดลให้ท่านมีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ประสบแต่ความสุข ความเจริญสืบไป

ขอแสดงความนับถือ

พจณี เหล่าอมต

ผู้ตอบ :> ทุกท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้น

คำถามต่อไปนี้ เป็นข้อมูลเบื้องต้นของท่านเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่
โปรดตอบทุกข้อที่เกี่ยวข้องกับท่าน

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ :..... ปี
2. ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา คนใกล้ชิดกับท่านซึ่ง อยู่บ้านเดียวกัน ทำงานห้องเดียวกันกับท่าน และพบปะสัมพันธ์กับท่านทุกวัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง มีผู้สูบบุหรี่จำนวนกี่คน
 - o บุคคลใกล้ชิดซึ่งอยู่บ้านเดียวกันกับท่าน จำนวน คน
 - o บุคคลใกล้ชิดซึ่งทำงานในห้องเดียวกันกับท่าน จำนวน คน
 - o บุคคลใกล้ชิดซึ่งพบปะสัมพันธ์กับท่านทุก ๆ วัน
วันละไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน คน
3. ท่านกับการสูบบุหรี่ เป็นดังสถานการณ์ใดต่อไปนี้
 - [] ไม่เคยแม้แต่จะลอง
 - [] เคยลองแต่ไม่สูบไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด
 - [] เคยสูบเป็นประจำ แต่ปัจจุบันนี้เลิกสูบแล้ว
 - [] ปัจจุบันนี้สูบบุหรี่เป็นประจำ
4. อายุกับการสูบบุหรี่ของท่าน (โปรดตอบทุกข้อที่เกี่ยวข้องกับท่าน)
 - o ท่านทดลองสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ปี
 - o ท่านเริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำเมื่ออายุประมาณ ปี
(ไม่ว่าจะสูบมากหรือน้อยเพียงไร)
 - o ท่านพยายามเลิกสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ปี
 - o ท่านเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเมื่ออายุประมาณ ปี (ไม่หวนกลับไปสูบอีก)

5. o ท่านที่สูบบุหรี่เป็นประจำในปัจจุบัน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่
ประมาณวันละ มวน
- o ท่านที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว ในช่วง 1 เดือนสุดท้าย
ก่อนที่ท่านจะเริ่มใช้ความพยายามเลิกบุหรี่ ท่านสูบบุหรี่ประมาณวันละ ... มวน
6. สำหรับท่านที่สูบบุหรี่เป็นประจำ หรือเคยสูบบุหรี่เป็นประจำ โปรดเลือกตอบเฉพาะข้อ
ที่ตรงกับการเลิกบุหรี่ของท่าน
- ไม่เคยคิดเลิกบุหรี่
- เคยคิดเลิกบุหรี่อยู่บ้าง แต่ไม่เคยพยายามทดลอง
- เคยคิดเลิกบุหรี่ และเคยพยายามทดลองแล้วแต่ไม่สำเร็จ
- เคยพยายามทดลองเลิกบุหรี่จนสำเร็จแล้ว แต่ทวนกลับมาสูบบุหรี่อีก
จำนวน ครั้ง
- ระยะเวลาที่เลิกสูบได้นานที่สุด เดือน ปี
- ปัจจุบันนี้เลิกสูบมาแล้วเป็นเวลา เดือน ปี
แต่ไม่มั่นใจว่าจะกลับไปสูบอีกหรือไม่
- ปัจจุบันนี้เลิกสูบมาแล้วเป็นเวลา เดือน ปี
และมั่นใจว่าจะไม่กลับไปสูบอีกอย่างเด็ดขาด
7. ท่านที่เคยพยายามเลิกบุหรี่ (ทั้งท่านที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ)
อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลิกบุหรี่ (โปรดตอบเพียง 1 สาเหตุ)
-
-

ผู้ตอบ : > ทุกท่าน

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่โปรดแสดงระดับความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ต่อไปนี้ โปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
1	การสูบบุหรี่จำนวนไม่เกิน 20 มวนต่อวันนั้น ไม่มากพอที่จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่มี สาเหตุมาจากบุหรี่ได้				
2	การสูบบุหรี่ช่วยสร้างสัมพันธภาพในการ เข้าสังคมได้				
3	การสูบบุหรี่เป็นการสร้างความวุ่นวายในการ ดำรงชีวิตประจำวันให้แก่ตนเองโดยใช่เหตุ				
4	การเลือกใช้นิรภัยกรอง, ฟิล์มโคตินต่ำและ คาร์บอนต่ำ จะทำให้ผู้สูบบุหรี่ไม่เกิดโรคร้ายอันมี สาเหตุมาจากการสูบบุหรี่				
5	ผู้สูบบุหรี่มีบุคลิกความเป็น "ชาย" มากกว่า ผู้ไม่สูบ				
6	การสูบบุหรี่ทำให้เสื้อผ้าเครื่องใช้หมั่น, ไหม้ และสกปรก				
7	การสูบบุหรี่ทำให้ประชากรวัยผู้ใหญ่และ กลั่นแกล้ง				

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
8	การสูบบุหรี่ของฉันอาจจะมีอิทธิพลต่อคนใกล้ ชิด คือทำให้เขาหัดสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่เป็นประจำได้				
9	ผู้สูบบุหรี่จะต้องคอยวิตกกังวลกับการพกพา บุหรี่และไฟแช็ค จมูกเป็น				
10	ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่มิได้มี อันตรายร้ายแรงมากมายเหมือนความเจ็บ ป่วยที่เกิดจากสาเหตุอื่น เช่น โรคที่เกิดจาก ความอ้วนและการดื่มสุรา				
11	การสูบบุหรี่ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีฐานะขึ้น				
12	ฉันไม่ชอบความคิดที่ว่า คนเราจะอยู่ได้ ด้วยการพึ่งบุหรี่				
13	การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุให้ลมหายใจเข้า ออกสั้น				
14	หากครูสูบบุหรี่อาจมีผลให้นักเรียนสูบบุหรี่ ตามไปด้วย				
15	ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าตลอดวัน หากได้สูบบุหรี่เป็นระยะ ๆ				

ผู้ตอบ : > ทุกท่าน

ตอนที่ 3 ความรู้สึกเกี่ยวกับการดำรงชีวิตประจำวัน

ท่านมีความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตประจำวันต่อไปนี้มากน้อยเพียงไร โปรดตอบให้ตรงกับ
ความรู้สึกของท่านที่เกิดขึ้น โปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	ความรู้สึกต่อชีวิตประจำวัน	เป็น ประจำ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ใคร่ จะ	ไม่เคย เลย
1	ฉันรู้สึกวุ่นวายและตึงเครียดกับการทำงาน หลายหน้าที่
2	ฉันเบื่อเพื่อนร่วมงานที่จำเป็นต้องทำงาน ร่วมกัน
3	ระบบการบริหารงานในโรงเรียนสับสน วุ่นวาย
4	ฉันรำคาญคนที่อยู่ร่วมกัน
5	ฉันจะมีความสุขหากได้เปลี่ยนที่อยู่ (บ้าน) ใหม่
6	ภาระทางครอบครัวทำให้ฉันขาดโอกาส หาความสุขส่วนตัว
7	ฉันอดอัดใจที่ต้องมาประกอบอาชีพครู
8	ฉันเบื่อหน่ายการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นใน หน่วยงาน

ข้อ	ความรู้สึกต่อชีวิตประจำวัน	เป็นประจำ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ใคร่จะ	ไม่เคยเลย
9	ผู้บริหารหรือหัวหน้าหมวดไม่ค่อยสนับสนุนให้กำลังใจแก่ฉัน					
10	บุคคลบางคนในครอบครัวไม่ยอมทำความเข้าใจกับการกระทำของฉันเลย					
11	ฉันไม่สามารถใช้มุมหนึ่งในบ้านที่สงบเพื่อพักผ่อนหรืออยู่คนเดียวได้					
12	ครุมีรายได้น้อยมาก ทำให้ฉันต้องเป็นหนี้สิน					
13	นักเรียนทุกคนเห็นสร้างความปลอดภัยให้แก่อัน					
14	ฉันรู้สึกไม่เต็มหน้าเต็มตาเพื่อนร่วมงาน					
15	การพิจารณาให้สองชั้นของโรงเรียนไม่ยุติธรรม					
16	ฉันมักจะถูกต่อว่าหรือดุด่าจากผู้ใหญ่หรือบุคคลในครอบครัวโดยมิได้สอบสวนหาสาเหตุให้ถ่องแท้ก่อน					
17	ในบ้านของฉันสงบเงียบน้อยกว่านอกบ้านมาก					
18	ฉันกังวลใจกับภาวะการเงินของฉันทุกวันนี้					

ผู้ตอบ : > ทุกท่าน

ตอนที่ 4 ความคิดความเชื่อในการดำรงชีวิตประจำวัน

แบบสอบถามนี้แต่ละข้อจะมีประโยคอยู่ 2 ประโยค โปรดเลือกประโยคที่ท่าน
เห็นด้วยที่สุดเพียงประโยคเดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

1. หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของฉัน ฉันคิดว่าเกิดขึ้นโดยบังเอิญและไม่สามารถให้เหตุผลได้
 ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตฉัน ย่อมมาแต่เหตุซึ่งสามารถอธิบายได้เสมอ
2. โลกจะต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นกับทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับใคร สักวันหนึ่งบุคคลนั้นก็จะได้ประสบกับเหตุการณ์ที่ดีแน่นอน
 ชีวิตของคนไม่ได้ถูกควบคุมด้วยเหตุการณ์ที่เราไม่สามารถทำความเข้าใจกับมันได้ ดังนั้นบุคคลทุกคนจึงสามารถทำนายได้ว่าอนาคตของเขาจะเป็นอย่างไรจากการกระทำของเขาในปัจจุบัน
3. อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันนั้น เป็นเพราะการกระทำของฉันเอง
 บางทีฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถลิขิตชีวิตของฉันได้
4. เป็นไปไม่ได้ หรือคงจะยากมากที่ประชาชนจะสามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติงานของข้าราชการประจำและนักการเมือง
 เราสามารถลงมือปฏิรูปโครงสร้างของบ้านเมืองเราได้ หากคนส่วนมากร่วมมือกัน และใช้ความพยายามอย่างเต็มที่

5. ข้าชอลิขิตชีวิตข้าเองไม่เกรงดิณฟ้า
 ชีวิตของข้า ดิณฟ้าเป็นผู้ลิขิต
6. การที่จะทำงานให้ได้ผลดีนั้นขึ้นอยู่กับสถานที่ที่ดีและช่วงเวลาที่ดี มากกว่าความสามารถและความพยายามของบุคคล
 การที่เราจะมีเพื่อนรักและจริงใจต่อกันนั้น เราจำต้องมีความดีและความเป็นมิตรต่อบุคคลอื่นก่อน
7. ประชาชนไม่สามารถทำความเข้าใจกับเหตุผลของสงครามได้ และไม่สามารถควบคุมไม่ให้เกิดสงครามได้ด้วย
 ประชาชนสามารถควบคุมการกระทำต่าง ๆ ทางการเมืองของประเทศและกิจการสังคมทั้งหลายได้
8. มีหลายครั้งที่ฉันตัดสินใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉันด้วยการเสี่ยงทาย เช่นการโยนหัว-ก้อย
 ฉันเชื่อว่า โชค-เคราะห์ มีผลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉันน้อยมาก หรือไม่มีเลยก็เป็นได้
9. คนที่รู้สึกว่าคุณอยู่อย่างเดียวดายนั้น เป็นเพราะเขาไม่พยายามทำตัวให้เป็นมิตรกับคนอื่น
 ถ้าใครเขาไม่ชอบคุณ คุณไม่ต้องไปพยายามเอาอกเอาใจเขาหรอก เพราะถ้าเขาไม่ชอบคุณแล้วจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเขาได้
10. พลเมืองสามารถมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของรัฐบาลได้
 โลกนี้ดำเนินไปได้ด้วยคนจำนวนน้อยที่มีอำนาจ และคนน้อยคนนั้นก็จะมีอำนาจได้
-

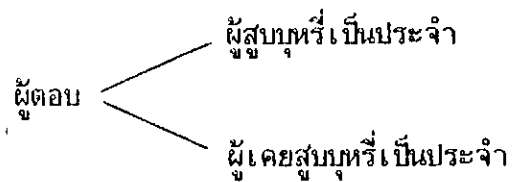
ผู้ตอบ : > ทุกท่าน

ตอนที่ 5 การปฏิบัติตนในการทำงาน

ในสถานการณ์เกี่ยวกับการทำงานต่าง ๆ ต่อไปนี้ โปรดบอกว่าเป็นความจริง
สำหรับท่านหรือไม่ เพียงไร โปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	สถานการณ์เกี่ยวกับการทำงาน	จริง ที่สุด	จริง	จริงครึ่ง เดียว	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
1	ถ้ามีงานที่ค่อนข้างยากกับงานที่ค่อนข้างง่าย ให้ฉันเลือก ฉันจะเลือกทำงานที่ค่อนข้างง่าย					
2	เพื่อน ๆ มักจะคิดว่าฉันเป็นคนที่ชอบตั้ง มาตรฐานการทำงานของตนเองไว้สูง					
3	ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับงานที่ได้รับมอบหมายจนกว่า จะสำเร็จแม้ว่างานเหล่านั้นจะยากลำบากเพียงไร					
4	ฉันมักจะหมดกำลังใจที่จะทำงานต่อไปอีก หากฉันทำงานล้มเหลวไปบางส่วน					
5	ฉันชอบตั้งความหวังไว้สูง ๆ เพื่อที่จะได้ใช้ ความพยายามและความสามารถทำงานนั้น อย่างเต็มที่					
6	ฉันชอบทำงานด้วยวิธีการที่เคยทำมามากกว่า การทำงานด้วยวิธีการใหม่ ๆ ที่คาดว่าจะได้ ผลดีกว่าแต่ยังไม่พิสูจน์					

ข้อ	สถานการณ์เกี่ยวกับการทำงาน	จริง ที่สุด	จริง	จริงครึ่ง เดียว	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
7	ฉันจะมีความสุขและความภูมิใจในความสำเร็จ เรื่องมนุษย์สัมพันธ์มากกว่าความสำเร็จในเรื่องผลงาน					
8	ฉันชอบทำงานที่ยาก ๆ มากกว่างานที่ง่าย ๆ					
9	ฉันชอบเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับผลงานของผู้อื่นอยู่เสมอ					
10	ถ้าฉันต้องทำงานยาก ๆ ฉันมักจะพักผ่อนหรือวิตกกังวลตลอดระยะเวลาการทำงานนั้น					
11	เมื่อฉันทำงานได้ล้มเหลว ฉันจะต้องคิดหาวิธีการทำงานใหม่ เพื่อให้งานนั้นสำเร็จให้ได้					
12	ฉันไม่ชอบการทำงานที่ต้องใช้ความพยายามและการดูแลเอาใจใส่มาก					
13	ฉันชอบที่จะพัฒนาวิธีการทำงานและผลงานของฉันให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ					
14	ฉันชอบที่จะใช้ความพยายามให้มากในการทำงานเพื่อให้ได้ผลงานดีกว่าที่ตั้งใจไว้					
15	เมื่อมีใครคนหนึ่งทำงานมีคุณภาพดี ฉันมักจะเกิดความรู้สึกอิจฉาที่จะแข่งขันกับเขา					



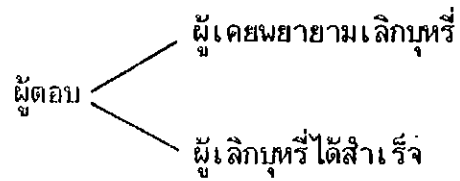
ตอนที่ 6 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

โปรดตอบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไปนี้เกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้งเพียงไร

โปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	พฤติกรรมการสูบบุหรี่	เป็นประจำ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ใคร่จะ	ไม่เคยเลย
1	ฉันรู้สึกสดชื่นขึ้นเมื่อฉันสูบบุหรี่					
2	การมีบุหรี่อยู่ในมือ เป็นความสุขอย่างหนึ่งของฉัน					
3	การสูบบุหรี่ช่วยให้สบายใจและผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี					
4	ฉันจะจุดบุหรี่สูบเมื่อรู้สึกโกรธ					
5	เมื่อบุหรี่อยู่ใกล้ตัว ฉันรู้สึกว่าแทบจะทนไม่ได้					
6	ฉันสูบบุหรี่จนเป็นอัตโนมัติ จนกระทั่งไม่รู้ตัวว่ากำลังสูบบุหรี่					
7	ฉันสูบบุหรี่เพื่อกระตุ้นให้กระปรี้กระเปร่าขึ้น					
8	ความสุขส่วนหนึ่งของการสูบบุหรี่ เกิดขึ้นจากการได้จุดบุหรี่					
9	ฉันพบว่าบุหรี่เป็นสิ่งที่ทำให้สบายใจ					

ข้อ	พฤติกรรมกาารสูบบุหรี่	เป็น ประจำ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ใคร่ จะ	ไม่เคย เลย
10	เมื่อฉันเกิด ไม่สบายใจหรืออารมณ์เสียเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันจะต้องจุดบุหรี่สูบ					
11	ฉันรู้สึกว่ามีกลิ่นเมื่อฉันต้องการสูบบุหรี่แต่ไม่มีบุหรี่อยู่ในขณะนั้น					
12	ฉันจุดบุหรี่ทั้งที่ความจริงฉันยังมีบุหรี่จุดแล้ว อยู่ในที่ เขี่ยบุหรี่					
13	การสูบบุหรี่ทำให้ฉันมีชีวิตชีวา					
14	ขณะที่ฉันสูบบุหรี่ ฉันจะมีความสุขกับการมองควันบุหรี่ที่พุ่งออกมา					
15	ฉันจะมีความต้องการสูบบุหรี่อย่างมาก เมื่อฉันมีความสบายใจหรือขณะพักนอน					
16	เมื่อรู้สึกเศร้า หรือต้องการระงับความเสีใจฉันจะสูบบุหรี่					
17	ฉันรู้สึกเหมือนกับจะ "ลงแดง" ถ้าไม่ได้สูบบุหรี่แม้ชั่วขณะหนึ่ง					
18	ฉันหาบุหรี่เพื่อจุดสูบทั้ง ๆ ที่ปากยังคาบบุหรี่อยู่					



ตอนที่ 8 วิธีการที่ใช้ในการเลิกบุหรี่

ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรมที่นักสูบบุหรี่มักใช้ในการเลิกบุหรี่ของเขา โปรดเลือกพฤติกรรมที่ท่านใช้ เลิกการสูบบุหรี่ของท่านเฉพาะที่ท่านได้ใช้จริงจำนวนไม่เกิน 4 พฤติกรรม (หากข้อความเหล่านี้ ไม่มีพฤติกรรมที่ท่านใช้ในการเลิกบุหรี่ โปรดระบุข้อความใหม่)

เมื่อเลือกพฤติกรรมการเลิกบุหรี่แล้ว โปรดให้ค่าความสำเร็จของพฤติกรรมที่ท่านได้เลือกไว้ ว่าพฤติกรรมใดที่ท่านเลือกใช้แล้วมีผลต่อการเลิกบุหรี่ของท่านมากน้อยเพียงไร โดยให้ค่าความสำเร็จเป็นตัวเลขดังนี้ 0 - ไม่มีผลต่อการเลิกบุหรี่เลย, 1 - มีผลต่อการเลิกบุหรือน้อย, 2 - มีผลต่อการเลิกบุหรี่ปานกลาง, 3 - มีผลต่อการเลิกบุหรี่มาก, 4 - มีผลต่อการเลิกบุหรี่ปานมากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรมการเลิกบุหรี่	เลือก	ค่าความสำเร็จ
1	ไม่สูบบุหรี่สู้อย่างเด็ดขาด	/	2
5	ใช้สิ่งอื่นทดแทน เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ยานัดมึ่ ยานพ่อง ฯลฯ	/	4
10	ระลึถึงสัจจะที่ให้ไว้กับตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องเมื่ออยากสูบ	/	0
13	หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ ฯลฯ	/	3

ตัวอย่างข้างต้นแสดงว่าท่านได้ใช้วิธีการตามข้อ 1, 5, 7 และ 10 ในการเลิกบุหรี่ของท่าน แต่มีวิธีการหนึ่งที่ไม่ได้ผลช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่ได้คือวิธีการข้อ 10 ส่วนวิธีการที่มีผลต่อการเลิกบุหรี่ของท่านคือ ข้อ 1 มีผลปานกลาง, ข้อ 13 มีผลมาก, ข้อ 5 มีผลมากที่สุด

หมายเหตุ ท่านสามารถเลือกวิธีการเลิกบุหรี่น้อยกว่า 4 วิธีได้ (เลือกตามที่ได้ใช้จริง) และให้ค่าความสำเร็จของวิธีการต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องจัดลำดับ กล่าวคือ ให้ค่าตามข้อความกำกับค่านั้น ๆ ตามที่เกิดขึ้นกับท่านจริง

ข้อ	พฤติกรรมการเลิกบุหรี่	พฤติกรรม ที่เลือกใช้	ค่าความ สำเร็จ
1	ไม่ซื้อบุหรี่สูบอย่างเด็ดขาด
2	เก็บหรือทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
3	ลดจำนวนบุหรี่ที่ซื้อลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งหยุดสูบได้
4	สร้างสถานการณ์ให้หิบบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้ยากขึ้น เช่น เก็บไว้ให้ห่างตัว โต๊ะทำงาน โต๊ะอาหาร เติงนอน เป็นต้น
5	ใช้สิ่งอื่นทดแทนเช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ยานัตต์ ยาหม่อง ฯลฯ
6	ให้บุคคลที่เคารพเกรงใจ หรือรัก คอยเตือนเมื่อสูบบุหรี่
7	นึกถึงโทษภัยของบุหรี่ที่เกิดขึ้น หรืออาจเกิดขึ้นกับตนเองเมื่อ อยากสูบ
8	พยายามนึกว่าบุหรี่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย
9	ระลึกถึงสิ่งจะได้ให้ไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เมื่ออยากสูบ
10	ระลึกถึงสิ่งจะได้ให้ไว้กับตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องเมื่ออยากสูบ

ชื่อ	พฤติกรรมกาารเลิกบุหรี่	พฤติกรรม ที่เลือกใช้	ค่าความ สำเร็จ
11	เปลี่ยนชนิดของบุหรี่ที่สูบ โดยเลือกเอาบุหรี่ที่ไม่ชอบรสและกลิ่นมาใช้แทนบุหรี่ที่สูบประจำ
12	แสดงพฤติกรรมทดแทนการมีบุหรี่อยู่ในมือ เช่น คีบปากกา และดินสอ เล่นขีดเขียนวาดรูป เล่น เล่นหัวแหวน เล่นกีฬา ทำงานทำไม้ให้มือว่าง ฯลฯ
13	หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า และเล่นไพ่กับเพื่อน ๆ, อยู่คนเดียวเงียบ ๆ
14	พยายามบังคับตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ในภาวะใดภาวะหนึ่งให้ได้ ก่อนแล้วระลึกถึงความสามารถของตอนที่เคยควบคุมตนเองได้สำเร็จในภาวะดังกล่าวแล้วทำให้เกิดกำลังใจในการเลิกบุหรี่ในภาวะอื่น ๆ ด้วย
	
	
	
	
	

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวพจณีย์ ชื่อสกุล เหล่าอมต

เกิดวันที่ 26 เดือนตุลาคม พุทธศักราช 2493

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 2240 ถนนมรุขมนตรี อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา 30000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ศึกษานิเทศก์ 5 กรมสามัญศึกษา ประจำเขตการศึกษา 11

สถานที่ทำงานปัจจุบัน หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11
สำนักงานศึกษานิเทศ เขตการศึกษา 11
จังหวัดนครราชสีมา 30000

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2510 มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ. 3) จากโรงเรียนสุรนารีวิทยา
พ.ศ. 2515 ปวส. (บัญชี) จากวิทยาลัยเทคนิคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
พ.ศ. 2517 ปม. จากวิทยาลัยเทคนิคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
พ.ศ. 2519 ศศ.บ. (ศึกษาศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่