

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

Lived Experience of Smoker and Non-Smoker Thai Adolescence

สุภาภรณ์ ดั่งแพง

เขมารดี มาสิงบุญ

28 มี.ค. 2552

BK 0108389

249367

ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อ. เมือง จ. ชลบุรี

งานวิจัยนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปี 2549

มหาวิทยาลัยบูรพา

ISBN 978-974-384-373-0

ฉบับรีกษา

30 เม.ย. 2552

## คำนำ

การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ปัจจุบันเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศต่างๆมากมาย เนื่องจากบุหรี่ถือว่าเป็นยาเสพติดอย่างหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และเศรษฐกิจทั้งในผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆทั้งของรัฐและเอกชน จึงให้ความสำคัญกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือส่งเสริมสนับสนุนให้เลิกสูบบุหรี่ในผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้ได้เร็วที่สุด การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นไทยซึ่งปัจจุบันมีแนวโน้มสูงขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่หรือส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นไทยที่อาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ที่แบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ขอขอบคุณผู้บริหารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ตระหนักในความสำคัญของการวิจัยและให้การสนับสนุนการทำวิจัยมาโดยตลอด รวมทั้งผู้บริหารมหาวิทยาลัยบูรพาที่กรุณาให้ทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน จนการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

ดร. สุภาภรณ์ ดั่งแพง

ดร. เขมชาติ มาสิงบุญ

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลเป็นวัยรุ่นไทยที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี อาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2549 โดยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Interview) ตามแนวทางการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลกระทำไปพร้อม ๆ กันจนข้อมูลอิ่มตัว รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า

การให้ความหมายของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล พบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ให้ความหมายของการสูบบุหรี่ที่เหมือนกันใน 3 ประเด็นสาระ ได้แก่ 1) ผู้ชายสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา ผู้หญิงสูบบุหรี่เป็นเรื่องแปลก 2) คนที่สูบบุหรี่ไม่ใช่คนไม่ดี แต่อาจมีปัญหา และ 3) การสูบบุหรี่เป็นปัญหาสังคม ส่วนการให้ความหมายของการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกัน โดยการให้ความหมายตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และปัจจุบันยังคงมีพฤติกรรมดังกล่าวคือการสูบบุหรี่มีผลเสียแต่เป็นความสุขทางใจซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็นสาระย่อย ได้แก่ การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียด และการสูบบุหรี่เพื่อนมองว่าเท่ แต่ผู้ใหญ่มองว่าไม่ดี สำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันไม่สูบบุหรี่และผู้ให้ข้อมูลที่ไม่สูบบุหรี่เลย ให้ความหมายของการสูบบุหรี่ว่าการสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ ไม่ได้ทำให้เท่หรือแปลก และสาเหตุของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่น ประกอบด้วย 1) เครียด อยากรู้อยากลอง ให้หายเครียด 2) อยากรู้ อยากรอง และ 3) เห็นเพื่อนสูบก็นับตามเพื่อน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้น บางคนอาจเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกันได้ ส่วนผลของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย 1) การสูบบุหรี่ช่วยคลายเครียดได้บ้าง เป็นครั้งคราว 2) การสูบบุหรี่มีผลเสียทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ซึ่งมี 2 ประเด็นสาระย่อย คือ ทำให้โรคร้ายเข้าสู่ร่างกายและภาพลักษณ์เปลี่ยนไป และ รบกวนคนรอบข้างทั้งกายและจิต และ 3) การสูบบุหรี่ทำให้เสียเศรษฐกิจ

สำหรับการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล ทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ให้ความหมายการเลิกสูบบุหรี่ว่า “การเลิกบุหรี่อยู่ที่ใจ” ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ประเด็นสาระย่อย คือ เริ่มต้นที่ตนเอง ต้องมุ่งมั่นและใจแข็ง และ คนรอบข้างคอยช่วยเหลือ ส่วนสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเลิกสูบบุหรี่ คือ 1) การรับรู้ว่ามีประโยชน์ แต่มีโทษมากกว่า 2) กลัวพ่อแม่เสียใจและ/หรือกลัวถูกไล่ออกจากบ้าน 3) กลัวเรียนไม่จบเพราะถูกไล่ออกจากโรงเรียน และ 4) กลัวคนรังเกียจและไม่ยอมรับ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ คือ 1) ถ้าอยากลองก็ลองแคร์แล้วเลิกเลย 2) ถ้าไม่ติดให้เลิกทันที และ 3) ถ้าติดให้ค่อยๆลดจำนวนลง โดยมีปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ คือ 1) ความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าจะทำได้สำเร็จ 2) ปัญหาสุขภาพหรือการตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ 3) คนรอบข้าง 4) คำนิยามทางสังคม และ 5) กฎหมายหรือระเบียบที่เข้มงวด

ส่วนการป้องกันการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่น พบว่า การป้องกันการสูบบุหรี่ที่ดีที่สุดตามการรับรู้ของวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูล คือ “อย่าลอง” โดยมีปัจจัยที่จะช่วยป้องกันการสูบบุหรี่ได้ คือ 1) ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งและคำนิยามที่ถูกต้อง 2) ครอบครัวที่อบอุ่น 3) มีแบบอย่างที่ดี 4) สังคมที่เข้มแข็ง และ 5) ไม่มีการผลิตบุหรี่

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย รวมทั้งสนับสนุนให้วัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้

## Abstracts

This phenomenological study was aimed to describe life experienced of Thai teenagers about smoking. Twenty four participants aged between 13 and 21 lived in Chol Buri Province were interviewed. Data was collected and analyzed simultaneously from August to November 2006 using in-depth interviews and focus group interviews.

The findings revealed that both the smokers and non-smokers stated the meaning of smoking into 3 categories; 1) male smoker was normal, female smoker was weird 2) smoker did not mean bad person but may have problem, and 3) smoking was the social problem. However, there were some differences of meaning between the present smokers and the past smokers or the non smokers about the meaning they presented. The present smokers revealed that smoking had a bad impact but gave them good feeling which were a) smoking helped them feel less stress and b) smoking made them look good. For the past smokers or the non smokers, they stated that smoking resulted in bad health and did not represent good looking or outstanding. The causes of smoking were 1) stress 2) eager to try and 3) follow friends. Impacts of smoking were 1) smoking helped to release stress sometimes 2) smoking had a bad effect that were diseases and bad image to themselves as well as others, and 3) smoking cost money.

For the smoking cessation, both smokers and non smokers stated that "Quitting smoking depended on self". The meaning of smoking cessation was 1) starting from oneself with high commitment and 2) need help from others around. Causes of smoking cessation were 1) the perception that smoking was useless and harmful 2) the feeling that they would make their parents upset and not allow them to stay 3) the feeling that they could not finish their time in school and 4) the social rejection. The means of smoking cessation were 1) try just to know and stop 2) quit immediately, and 3) slowly decrease the amount of smoking. The successors of smoking cessation were 1) the commitment and believes that it can be achieved 2) health problems or the realization of health problems 3) people around 4) social norm and 5) the demanding regulation or laws.

The best mean to prevent smoking was "Do not try". The successors for preventing smoking were 1) potent mind and correct social norm 2) warm family 3) good role model 4) strong communities and 5) no cigarettes produced.

The findings can be used as the basic knowledge to develop the smoking prevention program for teenagers as well as promoting success smoking cessation.

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทคัดย่อ	ข
บทที่ 1	บทนำ 1-5
	ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย 1
	วัตถุประสงค์การวิจัย 3
	คำถามการวิจัย 3
	ประโยชน์ของการวิจัย 4
	ขอบเขตการวิจัย 4
	นิยามศัพท์ 4
บทที่ 2	การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 6-14
	การสูบบุหรี่และสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น 6
	ผลกระทบของการสูบบุหรี่ 8
	การเลิกสูบบุหรี่และกลวิธีในการเลิกบุหรี่ 10
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย 15-19
	การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและสถานที่ศึกษา 15
	กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล 16
	การวิเคราะห์ข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย 18
บทที่ 4	ผลการวิจัย 20-40
	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล 20
	การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย 21
	การเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย 32
	การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย 38
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 41-44
	สรุปผลการวิจัย 41
	อภิปรายผล 43
	ข้อเสนอแนะ 44
บรรณานุกรม	45-46
ภาคผนวก	แนวทางในการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม 48
	ประวัตินักวิจัย 51

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก เนื่องจากการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบกับสุขภาพในทางลบสูงมากทั้งกับผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่รอบข้าง รวมทั้งเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่อชีวิตมนุษย์มากมาย ทั้งโรคถุงลมปอดโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็งในหลายอวัยวะ จากการศึกษาติดตามระยะยาวแสดงให้เห็นว่าบุหรี่เป็นสาเหตุของการตายในกลุ่มที่สูบบุหรี่เป็น 2-3 เท่าของกลุ่มที่ไม่เคยสูบบุหรี่ ซึ่งการตายมีความสัมพันธ์กับโรคระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด มะเร็งปอด มะเร็งช่องปากและคอหอย มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่มาจากการสูบบุหรี่มีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่น (จารุณี บรรลือ, 2542, จันท์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2543) ด้วยเหตุผลดังกล่าวองค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อให้ชาวโลกได้ตระหนักถึงพิษของการสูบบุหรี่ที่มีอันตรายต่อสุขภาพ และเชิญชวนให้ผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่งดการสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 วันในแต่ละปี รวมทั้งยังได้กำหนดให้การเลิกบุหรี่เป็นเป้าหมายของการรณรงค์ ซึ่งในปี พ.ศ. 2542 องค์การอนามัยโลกได้ส่งบทความเรื่อง “Leaving the Pack Behind” ให้กับภาคีสมาชิก ในบทความตอนหนึ่งระบุว่าเยาวชนเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยและสูบบุหรี่เป็นประจำ จะมีโอกาสเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ถึงร้อยละ 50 และในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งจะเสียชีวิตในช่วงวัยกลางคนก่อนอายุ 70 ปี ซึ่งเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยปกติประมาณ 22 ปี และถ้ายังสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ ผู้สูบบุหรี่จะมีอัตราสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 3 เท่าจากโรคที่เกี่ยวข้องมากกว่า 25 โรค (ข่าวมติชน ในวารสารณ ภูมิสวัสดิ์, บรรณานิกการ, 2542: 2)

จากผลการศึกษาและบทความขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวข้างต้น ซึ่งให้เห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชน ซึ่งอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนที่จะเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว และประเทศชาติต่อไป การสูบบุหรี่ในวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดจากความอยากรู้ อยากลอง อยากเห็น อยากเอาเยี่ยงอย่าง หรือเลียนแบบ เป็นปัญหาที่สร้างความหนักใจตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน และสังคมโดยรวมหากปล่อยให้วัยรุ่นหรือเยาวชนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เพราะนอกจากจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพและการเรียนแล้ว ยังมีผลทำให้ทรัพยากรบุคคลที่จะเป็นกำลังของชาติด้อยคุณภาพ ผลการศึกษาวิจัยในประเทศไทยพบว่า การสูบบุหรี่เกิดขึ้นมากในบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น การเริ่มสูบบุหรี่สูงสุดจะอยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี ถึงร้อยละ 55.2 (ประกิต เวธีสถากกิจ และ ศุภกร บัวสาย, 2535) นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2539 สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้สำรวจพฤติกรรมสูบบุหรี่ของคนไทยพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น/เยาวชนอายุ 15-19 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.5

ในปี 2536 เป็นร้อยละ 18.3 ในปี 2539 และยังพบว่าประมาณร้อยละ 80 ของผู้ที่สูบบุหรี่ เริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำก่อนอายุ 20 ปี นอกจากนี้ยังพบว่า ในแต่ละปีจะมีผู้สูบบุหรี่รายใหม่ถึง 300,000 คน ซึ่งเกือบทั้งหมดเป็นกลุ่มวัยรุ่น (ซูชัย ศุภวงศ์, 2541) ซึ่งหากการเริ่มติดบุหรี่เมื่ออายุน้อยจะเลิกยาก รวมทั้งการติดสูบบุหรี่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเสพติดชนิดร้ายแรงอื่นๆต่อไป ในการวิจัยพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่สัมพันธ์กับยาเสพติดอื่นๆ ของโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พบว่าวัยรุ่นที่ติดเหล้าร้อยละ 62 วัยรุ่นที่ติดโคเคนและเฮโรอีนร้อยละ 95 และวัยรุ่นที่ติดฝิ่นและกัญชาร้อยละ 75 เริ่มจากการติดบุหรี่มาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่ติดบุหรี่ก่อนอายุ 15 ปี มีโอกาสที่จะนำไปสู่การเสพติดสารอื่น ๆ ได้มาก (สุวพัทธ์ พนมวัน ณ อยุธยา, 2539)

๕- จากผลกระทบดังกล่าว หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจึงได้มีส่วนในการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักเรียนหรือเยาวชน โดยให้โรงเรียนดำเนินการป้องกันและแก้ไข ปัญหาการสูบบุหรี่ด้วยการกำหนดเป็นนโยบายให้โรงเรียนต่างๆ รณรงค์เรื่องการงดสูบบุหรี่ในโรงเรียน รวมทั้งให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้นักวิชาการในสาขาต่างๆก็ให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชนจำนวนมาก เริ่มตั้งแต่การศึกษาอัตราความชุกของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือปัจจัยชักนำให้มีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ กลวิธีในการป้องกันการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของวัยรุ่นเพศชาย เนื่องจากว่าประชากรในกลุ่มดังกล่าว มีความเสี่ยงสูงที่จะมีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ รวมทั้งเมื่อมีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่เกิดขึ้นแล้ว จะมีความยุ่งยากในการเลิกสูบบุหรี่ และอาจนำไปสู่การติดสารเสพติดอื่นๆดังกล่าวข้างต้น ผลการวิจัยส่วนใหญ่พบว่า สาเหตุหรือปัจจัยชักนำที่ทำให้วัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่นั้น ครอบคลุมทั้งด้านกลุ่มปัจจัยเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และการปฏิบัติตามมา เป็นต้น และกลุ่มปัจจัยเชิงสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่นในสังคม ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นที่สำคัญ คือ อิทธิพลของครอบครัว เช่น บรรยากาศในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ต้นแบบของพ่อแม่ เป็นต้น อิทธิพลของโรงเรียน เช่น การจัดหลักสูตร การสอนที่สามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจของวัยรุ่น หรือการจัดประสบการณ์การเรียนการสอน จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเอื้อต่อพัฒนาการของวัยรุ่น เข้าใจของครู/อาจารย์ในธรรมชาติหรือความต้องการของนักเรียนวัยรุ่น การไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีและไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาของนักเรียนได้ เป็นต้น นอกเหนือจากนี้ อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการแสดงออกของนักเรียนตามธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นที่สัมพันธ์กับเพื่อนมากกว่าครู อิทธิพลของสภาพแวดล้อมของชุมชนที่อยู่อาศัย เช่น ต้นแบบของพฤติกรรมจากคนในชุมชน เป็นการปลูกฝังค่านิยมให้แก่เด็กนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่เช่นกัน

อย่างไรก็ตามถึงแม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่มาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีมาตรการทางสังคมและเศรษฐกิจ เช่น การขึ้นภาษีสรรพสามิตบุหรี่ เป็นต้น แต่ก็ยังพบว่าพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทยก็ยังคงมีจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการขาดความเข้าใจถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่มาจากการรับรู้หรือ



มุมมองของวัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงถึงมากนัก จึงยังทำให้ขาดองค์ความรู้ที่จะนำไปผสมผสานในการพัฒนาทฤษฎีที่จะช่วยเหลือให้วัยรุ่นไม่สูบบุหรี่ หรือสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในกรณีที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้ว ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งการเลิกสูบบุหรี่จากมุมมองของวัยรุ่นไทยซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ซึ่งยังไม่มีการศึกษามาก่อน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Qualitative Research) เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ของวัยรุ่นไทย ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ และสามารถพัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือเพื่อป้องกันพฤติกรรมการสูบบุหรี่และโปรแกรมการเลิกบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อบรรยายความหมายของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย
2. เพื่อบรรยายปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งการประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

### คำถามการวิจัย

#### คำถามหลัก

ประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่เป็นอย่างไร?

#### คำถามรอง

1. วัยรุ่นไทยให้ความหมายการสูบบุหรี่อย่างไร ?
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ และปัจจัยที่มีผลต่อการประสบผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการเลิกบุหรี่ของวัยรุ่นไทยมีอะไรบ้าง?

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านสุขภาพ อาจารย์ ผู้บริหารสถาบันการศึกษา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีความเข้าใจถึงการรับรู้ของวัยรุ่นไทยต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ และ การประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถนำไปสู่การป้องกันการสูบบุหรี่และการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทยได้ โดยอาจจะสอดแทรกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน หรือการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากการสูบบุหรี่ได้
2. วัยรุ่นไทยมีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งการประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองหรือกลุ่มเพื่อนได้
3. นักวิจัยหรือนักวิชาการสาขาที่เกี่ยวข้อง มีความเข้าใจถึงการรับรู้ของวัยรุ่นไทยต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่จะนำไปสู่การวิจัยหรือพัฒนารูปแบบในการป้องกันการสูบบุหรี่และการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทยต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยถึงการให้ความหมายของการสูบบุหรี่และปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการเลิกบุหรี่ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นไทยที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี ทั้งที่มีประสบการณ์การสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ และยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth -interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนพฤศจิกายน 2549 จนข้อมูลอิ่มตัว

## นิยามศัพท์

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจการให้ความหมายของการสูบบุหรี่ และปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ตามมุมมองของวัยรุ่นไทย ดังนั้นจึงกำหนดนิยามศัพท์เบื้องต้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ ดังนี้

**ความหมายของการสูบบุหรี่** หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

**วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่** หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีประสบการณ์การสูบบุหรี่และปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่หรือเลิกบุหรี่แล้ว

**วัยรุ่นที่ไม่มีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่** หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่ไม่เคยหรือไม่มีประสบการณ์การสูบบุหรี่เลย

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อสะท้อนช่องว่างการวิจัยและเป็นฐานในการสร้างความไวเชิงทฤษฎีในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การสูบบุหรี่และสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ผลกระทบของการสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่ ปัจจัยกระตุ้นให้เลิกสูบบุหรี่ และกลวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ ดังนี้

#### การสูบบุหรี่และสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

คำว่า วัยรุ่น ตรงกับคำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า Adolescence ในภาษาละติน ความหมายในรากศัพท์ วัยรุ่น หมายถึง “ความเจริญวัย” หรือ “การเจริญที่ย่างเข้าสู่วุฒิภาวะ” มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นช่วงวัยที่สำคัญยิ่งแก่การพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป วัยรุ่นถือว่าเป็นวัยที่สำคัญที่มีการปรับตัวมากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นวัยก้ำกึ่งระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิต พฤติกรรมของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาพฤติกรรมใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องและการแสดงพฤติกรรมเป็นไปอย่างรวดเร็วรุนแรง พฤติกรรมด้านความคิด จะเป็นการหาเหตุผลของความถูกต้องและการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการพยายามค้นหาความสามารถ ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ในอนาคต การที่วัยรุ่นพยายามค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้เด็กวัยรุ่นมีนิสัยชอบทดลอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมของการชอบแสวงหาประสบการณ์ เริ่มมีข้อขัดแย้งกับกฎเกณฑ์ของสังคมในบางประการที่เห็นว่าไม่เหมาะสม พยายามสร้างค่านิยมในเรื่องต่างๆ ส่วนบทบาทของบิดา มารดา หรือครูอาจารย์ที่มีต่อวัยรุ่นจะลดลงไป เพื่อนจะมีบทบาทต่อพฤติกรรมวัยรุ่นมากขึ้น สังคมของวัยรุ่นจะเริ่มจับกลุ่มกันเป็นกลุ่มใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความสับสนในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง วัยรุ่นจะมองหากลุ่มที่มีความรู้สึกเหมือนกัน เพื่อความมั่นใจว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีการจับกลุ่มกันโดยสร้างลักษณะหรือเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มขึ้นมา เช่น ลักษณะท่าทาง การแต่งกาย การใช้ภาษา ตลอดจนสร้างวัฒนธรรม ค่านิยมของกลุ่ม เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้สังคมรับรู้ตัวตนไม่ใช่เด็ก อย่างไรก็ตามการขาดประสบการณ์การเรียนรู้ทำให้วัยรุ่นเกิดความคับข้องใจ มีเจตคติและมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม เช่น การทดลองสูบบุหรี่เพราะเข้าใจว่าการสูบบุหรี่แสดง

ถึงความเป็นผู้ใหญ่ ประกอบกับความอยากรู้ อยากเห็น อยากให้เพื่อนยอมรับ จึงพยายามทำตนให้เข้ากลุ่มโดยการสูบบุหรี่ตามกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

ปัจจุบันถึงแม้จะพบว่าจำนวนและอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทยโดยรวมมีแนวโน้มลดลง แต่กลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชนอายุ 15-24 ปี กลับเป็นกลุ่มที่มีการสูบบุหรี่มากขึ้น ซึ่งวัยรุ่นหรือเยาวชนกลุ่มอายุดังกล่าวยังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ หากปล่อยให้เยาวชนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพและการเรียน ส่งผลให้ทรัพยากรบุคคลที่จะเป็นกำลังของชาติด้อยคุณภาพ จากผลการศึกษาวิจัยในประเทศไทยรายงานว่าการสูบบุหรี่เกิดขึ้นมากในบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น การเริ่มสูบบุหรี่สูงสุดจะอยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี ถึงร้อยละ 55.2 (ประกิจ เวธีสาทกกิจ และ ศุภกร บัวสาย, 2535) และกำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาถึงร้อยละ 80 (ชนวนทอง ธนสุกาญจน์, 2535) สอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ระหว่างอายุ 13-15 ปีและสูบบุหรี่มาแล้วประมาณ 3 ปี รวมทั้งยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูักร้อยละ 25.4 หรือ 1 ใน 4 ของนักศึกษา (ธานีนท์ สุธีประเสริฐ, 2543) นอกจากนี้จากการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนไทย โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2539 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของเยาวชนอายุ 15-19 ปีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.5 ในปี 2536 เป็นร้อยละ 18.3 ในปี 2539 และยังคงพบว่ามีผู้สูบบุหรี่ 80 ของผู้ที่สูบบุหรี่เริ่มสูบบุหรี่เป็นประจำก่อนอายุ 20 ปี ในแต่ละปีจะมีผู้สูบบุหรี่รายใหม่ถึง 300,000 คน เกือบทั้งหมดเป็นกลุ่มวัยรุ่น (ชูชัย ศุภวงศ์, 2541) จากสถิติดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การสูบบุหรี่ในวัยรุ่นหรือเยาวชนนั้นยังเป็นปัญหาที่พบได้อย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ

\*สำหรับสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นหรือเยาวชน อาจมาจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุ โดยสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่

1. การเอาแบบอย่างตามกลุ่ม โดยเฉพาะวัยรุ่นมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการการยอมรับจากกลุ่ม เมื่อกลุ่มที่ตนเองใช้เป็นกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) สูบบุหรี่ บุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มนั้นย่อมมีแนวโน้มจะสูบบุหรี่ไปด้วย
2. การอยากลอง วัยรุ่นมีความอยากรู้อยากลองมีประสบการณ์ต่าง ๆ และถ้าการกระทำได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ยิ่งทำให้มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมสูบบุหรี่ต่อไปมากขึ้น
3. การเอาแบบอย่างตามบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง หรือบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ เช่น ดาราภาพยนตร์ ครูอาจารย์ เป็นต้น
4. กิจกรรมสังคม เมื่อมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การดื่มเครื่องดื่มทั้งมีและไม่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่มักจะตามมาด้วยเสมอ โดยเฉพาะในงานสังคม
5. ต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิ โดยเฉพาะวัยรุ่นเพศชายจะแสดงความเป็นชายให้สังคมได้ รู้จักโดยการสูบบุหรี่ เนื่องจากคนไทยมีความเชื่อว่าชายที่สูบบุหรี่ไม่เป็น ไม่มีลักษณะความเป็นชาย ดังนั้นการสูบบุหรี่จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นใช้เพื่อการแสดงออกถึงความเป็นชายหรือการเป็นผู้ใหญ่

6. กลไกของการปรับตัว บคคลจำนวนมากใช้การสูบบุหรี่เป็นการช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ หรืออาจเรียกว่า เป็นทางออกของความตึงเครียดหรือความไม่สบายใจ หากไม่มีทางแสดงออกอย่างอื่นก็จะหันไปลองสูบบุหรี่โดยหวังว่าการสูบบุหรี่จะช่วยระงับอารมณ์เหล่านั้นได้

7. การเข้าถึงบุหรี่ได้ง่ายหรือสะดวก ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีกฎหมายหรือพระราชบัญญัติเกี่ยวกับการจำหน่ายบุหรี่ แต่ในทางปฏิบัติการซื้อหาบุหรี่ยังทำได้ง่าย ดังนั้นจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่มากขึ้น

8. สภาพแวดล้อม เช่น ที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ทำงานอยู่ในที่ไม่เหมาะสม อยู่ในบริเวณที่เป็นสถานเริงรมย์หรือเป็นแหล่งยาเสพติด ก็จะเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงหรือการสูบบุหรี่เกิดขึ้นได้โดยง่าย

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่กล่าวข้างต้น มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ทำการศึกษากันทั้งภายในประเทศและต่างประเทศที่พบว่า สาเหตุสำคัญของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นส่วนใหญ่ คือ การอยากลอง รongลงมาเป็นเรื่องของความเครียดหรือปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกท้อแท้ ลึนหวัง หรือความรู้สึกด้อยคุณค่า ทำให้อยากผ่อนคลายความเครียดหรือความรู้สึกต่างๆดังกล่าว รวมทั้งการทำตามเพื่อนหรือการชักชวนของเพื่อน เพื่อเข้าสังคมกับเพื่อน และต้องการการยอมรับจากเพื่อน เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความผูกพันกับเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ด้วยกัน (Krohn, et al., 1986; Botwin, et al., 1994; อรวี ทัพประภักตร์, 2532; จันทนา จันทรไพจิตร, 2540) ส่วนสาเหตุจูงใจอย่างอื่น คือ การสูบเพื่อความโก้เก๋ แสดงตนเป็นผู้ใหญ่ เป็นการแก้เซิน หรือมีผู้แนะนำผลดีของการสูบบุหรี่ รวมทั้งการโฆษณาและการขายที่ปรากฏการแอบแฝงตามสิ่งของใช้ต่างๆ เช่น เสื้อยืด เป็นต้น แม้จะมีกฎหมายและมีการห้ามการโฆษณาก็ตาม จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความคุ้นเคยและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสินค้าคือ บุหรี่ และตัวอย่างจากบุคคลที่เป็นที่ยอมรับและมีบทบาทในสังคม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้ที่มีบทบาทในสังคม เช่น พ่อแม่ ครู/อาจารย์ นักกีฬา ดารา นักร้อง เป็นต้น ซึ่งเป็นบุคคลที่วัยรุ่นให้ความสนใจหรือใกล้ชิด จะมีส่วนกระตุ้นให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ในที่สุด (มูลนิธิหมอชาวบ้าน, 2533; กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์, 2533; ชนวนทอง ธนสุกาญจน์, 2534)

## ผลกระทบของการสูบบุหรี่

บุหรี่จัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ไม่เพียงแต่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจทั้งของผู้ที่สูบบุหรี่และบุคคลใกล้เคียงด้วย เนื่องจากการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเกิดโรคและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร การศึกษาทางการแพทย์พบว่า การเกิดมะเร็งส่วนต่างๆของร่างกาย โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคถุงลมโป่งพองและโรคหัวใจ มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการสูบบุหรี่ โดยผู้สูบบุหรี่มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหล่านี้สูงมาก

บุหรี่ในทางการแพทย์ถือว่าเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดหนึ่ง การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูบ และบุคคลข้างเคียง พิษของบุหรี่เกิดจากส่วนประกอบสามอย่างด้วยกัน คือ จากควันของบุหรี่ กระจกตาที่ใช้ฆวนบุหรี่ และพิษที่เกิดจากตัวยาเส้นเอง สารพิษในบุหรี่มีมากมายหลายชนิด ชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายที่สำคัญคือ นิโคติน ซึ่งเป็นสาร

เสพติดที่ออกฤทธิ์เป็นทั้งตัวกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง นิโคตินจากควันทูบที่สูบเข้าไปในร่างกายส่วนใหญ่จะไปจับที่ปอด บางส่วนจับที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัวเพิ่ม การสะสมไขมันในกระแสเลือด ในระยะแรกจะมีผลทำให้ผู้สูบบุหรี่กระหม่อมไม่่วงนอน ช่วยให้ผู้รู้สึกสมองปลอดโปร่ง ต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้มีนงง สมองคิดช้าจนทำให้ผู้สูบบุหรี่ต้องการสูบบุหรี่เพื่อกระตุ้นจนเกิดอาการติดยา นอกจากนี้ ทาร์หรือน้ำมันดินซึ่งเป็นสารประกอบเกาะกันเป็นสีน้ำตาล ทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรังและมีเสมหะ ตลอดจนทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย ส่วนคาร์บอนมอนนอกไซด์เป็นก๊าซที่ทำลายคุณสมบัติการเป็นพาหนะนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ส่งผลให้สมองขาดออกซิเจนจนเกิดอาการมึนงง ถ้าเป็นมากทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้น ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำ โดยเฉพาะในตอนเช้าจะมีมาก ไนโตรเจนไดออกไซด์เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมและถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบางและโป่งพอง ส่งผลให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง สารกัมมันตภาพรังสีในควันทูบ จะมีสารโปโลเนียม - 210 ที่มีรังสีแอลฟา กัมมันตภาพรังสีของสารนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารระคายเคืองต่าง ๆ เช่น ทีนอล ควัน ยาฆ่าแมลงที่ใช้ฉีดใบยาสูบ เชื้อราชนิดต่าง ๆ ที่ยังตกค้างอยู่ เป็นสาเหตุร่วมทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบ ทำลายการป้องกันตนเองตามธรรมชาติของระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดจุดอ่อนที่จะเป็นโรคร้ายอื่น ๆ ต่อไปได้

ผลกระทบที่มีต่อสุขภาพจากสารพิษต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น พบว่า การเกิดโรคมะเร็ง จะพบมะเร็งในปอดมากที่สุด ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 8.6 เท่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน อาการบ่งชี้เฉพาะโรคในระยะแรกไม่ชัดเจน ส่วนมากจะพบในระยะที่ลุกลามไปแล้ว ทำให้การรักษาได้ผลน้อย นอกจากนี้ยังพบมะเร็งในกระเพาะอาหาร ลำคอ ไต เพดานในปาก ส่วนโรคหัวใจหลอดเลือด การสูบบุหรี่ทำให้ปริมาณกรดไขมันอิสระในพลาสมาเพิ่มขึ้น การจับกลุ่มของเกล็ดเลือดมากขึ้น เป็นผลทำให้ผู้สูบบุหรี่เป็นโรคหัวใจ และ หลอดเลือดสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 5 เท่า โรคระบบทางเดินหายใจ ควันทูบจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อหุ้มของหลอดลมและถุงลม ทำให้เกิดอาการไอหอบหืด พบในผู้สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 70 โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง มีอาการไอเรื้อรังและมีเสมหะ โดยเฉพาะตอนเช้ามีมาก ยิ่งสูบนานมากขึ้นอาการของโรคจะมากขึ้น ไม่มีโอกาสรักษาให้หายได้ ผู้ป่วยสุขภาพทรุดโทรมลงและเหนื่อยง่าย โรคถุงลมโป่งพอง โรคนี้มักเป็นร่วมกันกับโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง เกิดอาการอึดอัด แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย ออกกำลังกายไม่ได้ รักษาให้ไม่หายขาดได้ โรคระบบทางเดินอาหาร สารเคมีที่อยู่ในบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้กรดเพิ่มมากขึ้นในกระเพาะอาหาร โรคระบบสืบพันธุ์ พบว่าในผู้หญิงที่สูบบุหรี่จัดจะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ ในผู้ชายจะพบว่ามี การตีบตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศบางส่วน ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

การสูบบุหรี่นอกจากจะมีผลกระทบต่อตัวผู้สูบเองแล้ว ยังทำให้ผู้อื่นที่อยู่ในบรรยากาศของการสูบบุหรี่สูดเอาควันทูบเข้าไปด้วย เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีการสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว ทำให้อัตราการเกิดโรคหลอดลมอักเสบและ

ปอดอักเสบเพิ่มขึ้นในทารก และปัจจุบันพบว่า การได้รับควันบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิด สามารถเกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ เช่น เด็กทารกและเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปีที่มีพ่อและแม่ สูบบุหรี่ทั้ง 2 คนจะป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจมากกว่าเด็กที่มีพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งสูบบุหรี่ และผลที่เด็กได้รับจากการสูบบุหรี่ของผู้ปกครอง ยังมีผลต่อเนื่องไปถึงวัยรุ่น และผู้ใหญ่อีกด้วย คนทั่วไปที่ต้องอยู่ในบรรยากาศที่ผู้อื่นสูบบุหรี่ ควันบุหรี่จะทำให้เกิดอาการเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จนถึงการกำเริบของหอบหืดเพิ่มขึ้น หรือคู่แต่งงานของผู้สูบบุหรี่พบว่าจะอุบัติการณ์ของมะเร็งปอดของภรรยาจะเพิ่มขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดผลเสียทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศทั้งทางตรงและทางอ้อม ผลเสียทางสังคม ได้แก่ ทำให้เกิดการเลียนแบบที่ไม่ดีสำหรับเยาวชน เสี่ยงบุคลิกภาพ บ้านเมืองสกปรก อากาศเป็นพิษ และเกิดอัคคีภัย ตลอดจนอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การใช้ยาเสพติดที่ร้ายแรงอื่น ๆ ได้ จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าร้อยละ 95 ของวัยรุ่นที่ติดโคเคนและเฮโรอีน ร้อยละ 75 ของวัยรุ่นที่ติดกัญชาและฝิ่น ร้อยละ 62 ของวัยรุ่นที่ติดเหล้าจะเริ่มจากการสูบบุหรี่ก่อนทั้งสิ้น ซึ่งเท่ากับว่าการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นจะนำไปสู่ปัญหาการใช้ยาเสพติด ทำให้เกิดปัญหาสำคัญ และมีผลต่อสังคมอย่างมาก (จุฬารัตน์ จุรรอด, 2536) สำหรับผลเสียด้านเศรษฐกิจก่อให้เกิดความสูญเสียทางด้านผลผลิตและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทั้งของผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงและค่าใช้จ่ายของรัฐ

### การเลิกสูบบุหรี่และกลวิธีในการเลิกสูบบุหรี่

ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจเรื่องผลกระทบหรือพิษภัยของการสูบบุหรี่กันมากขึ้น ทำให้มีผู้ที่สูบบุหรี่จำนวนมากต้องการเลิกบุหรี่ บางคนสามารถเลิกได้ด้วยตนเองเพียงแค่อยุติสูบ แต่บางคนก็ไม่สามารถเลิกได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการติดสารเสพติดที่อยู่ในบุหรี่ คือ นิโคติน หรือเพราะติดเป็นนิสัย หรือเป็นเพราะกำลังใจไม่เข้มแข็งพอ การเลิกสูบบุหรี่ไม่ว่าจะเลิกเมื่ออายุเท่าไร ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจนในทันที รวมทั้งยังส่งผลดีต่อสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมโดยรวม

#### ผลดีของการเลิกบุหรี่และปัจจัยกระตุ้นให้เลิกสูบบุหรี่

ผลดีของการสูบบุหรี่ที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือ การเลิกสูบบุหรี่จะส่งผลดีโดยตรงต่อสุขภาพของผู้ที่สูบเอง และลดโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรครันเกิดจากการได้รับควันบุหรี่ของผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ทำให้ลดโอกาสการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคของระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง รวมทั้งโรคอื่นๆ ที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่ด้วย หรือแม้แต่ความรำคาญอันเนื่องมาจากควันบุหรี่ ส่วนผลดีด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมคือ การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้สังคมยอมรับ เนื่องจากปัจจุบันสังคมไม่ยอมรับการสูบบุหรี่มากขึ้นเพราะทราบถึงอันตรายของบุหรี่ เริ่มรังเกียจการสูบบุหรี่ ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้สังคมยอมรับมากขึ้น เพราะ



เป็นการเคารพสิทธิของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนในการที่จะเข้าถึงโดยไม่ต้องสูบบุหรี่ สำหรับด้านเศรษฐกิจจะเป็นผลดีต่อเศรษฐกิจของตนเองและประเทศชาติ จากการที่ไม่ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังเพิ่มปริมาณและคุณภาพในการทำงาน เนื่องจากลดเวลาที่สูญเสียไปหรือทำงานไม่ได้เต็มที่ในขณะที่สูบบุหรี่ หรือเจ็บป่วยจากโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ด้านสิ่งแวดล้อม การเลิกสูบบุหรี่ทำให้บ้านเมืองสะอาด ลดอากาศเป็นมลพิษอันเนื่องมาจากควันบุหรี่ โดยเฉพาะในสถานที่แออัด ทำให้ผู้อื่นไม่เป็นโรคอันเนื่องมาจากการได้รับควันบุหรี่ทางอ้อม ทั้งยังเป็นการป้องกันเพลิงไหม้อันมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ด้วย

ด้วยตระหนักในปัญหาจากผลกระทบของการสูบบุหรี่ รวมทั้งผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ดังที่กล่าวมาข้างต้น หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน จึงได้มีการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง โดยการกำหนดนโยบาย มาตรการ และกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นการป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่และกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกบุหรี่ ได้แก่

1. การรณรงค์ให้งดสูบบุหรี่ การรณรงค์ดังกล่าวมุ่งชี้โทษของบุหรี่ให้เด่นชัด การป้องกันไม่ให้มีผู้สูบบุหรี่มากขึ้น การสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ผู้สูบบุหรี่อยู่แล้วลดและเลิกการสูบบุหรี่ รวมทั้งสนับสนุนและจูงใจให้ประชาชนไม่นิยมการสูบบุหรี่ ควบคู่ไปกับการแก้ไขด้านสาเหตุสำคัญของการสูบบุหรี่ และปัจจัยสนับสนุนให้ประชาชนสูบบุหรี่ การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยวิธีการที่เหมาะสมและประหยัด ให้นำผลการสาธารณสุขที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพสามารถถ่ายทอดความรู้ และจูงใจให้ประชาชนละเว้นการสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ได้โดยวิธีการที่เหมาะสม และปลูกฝังค่านิยมการไม่สูบบุหรี่ให้เกิดขึ้นในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป ให้สื่อมวลชนช่วยรณรงค์เรื่องการไม่สูบบุหรี่ และการบรรจุหลักสูตรเรื่องพิษภัยของบุหรี่ลงในบทเรียนของเยาวชน เพื่อป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่

2. การกำหนดมาตรการทางสังคมและกฎหมาย เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ และเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่ การห้ามโฆษณาบุหรี่ทุกชนิดทางสื่อมวลชนทั้งทางตรงและทางอ้อม การขอความร่วมมือให้หน่วยราชการ สถานศึกษา รัฐบาลท้องถิ่นเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยจัดทาสถานที่เป็นเขตปลอดบุหรี่ สำหรับผู้สูบบุหรี่ เพื่อพิทักษ์สิทธิของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ การกำหนดให้มีค่าเตือนเรื่องพิษภัยของบุหรี่บนซองบุหรี่ การห้ามสูบบุหรี่ในเขตชุมชน เช่น สถานที่ราชการ โรงพยาบาล สถานศึกษา โรงภาพยนตร์ รถประจำทางและศูนย์การค้า โดยมีผลบังคับใช้ทั่วประเทศและมีบทลงโทษอย่างจริงจัง การจำกัดสถานที่ในการขายบุหรี่ รวมทั้งการห้ามขายบุหรี่แก่เยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี

3. การเพิ่มภาษีบุหรี่เป็นระยะ ๆ ทำให้ราคานูรี่สูงขึ้น เพื่อให้เกิดผลกระทบด้านเศรษฐกิจกับผู้ที่สูบบุหรี่หรือต้องการสูบบุหรี่ ซึ่งจะนำไปสู่การลดอัตราการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนหรือวัยรุ่นที่มีกำลังซื้อน้อย และยังไม่ติดสารนิโคตินมาก

## กลวิธีในการเลิกบุหรี่

เป็นที่ทราบกันดีว่า การเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับผู้สูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน มีผู้ที่สูบบุหรี่จำนวนมากที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแม้จะมีความต้องการที่จะเลิกบุหรี่ ดังนั้นหากเข้าใจถึงการติดบุหรี่ อาจจะช่วยให้สามารถเลือกแนวทางการเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมได้ ซึ่งการติดบุหรี่สามารถแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. การติดบุหรี่เพราะร่างกายต้องการ หรือ Physical Addiction ซึ่งการติดบุหรี่ยุคนี้เกี่ยวข้องกับสารนิโคตินในร่างกายที่มีผลต่อสมอง สารนิโคตินดังกล่าวจะช่วยทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่รู้สึกกระฉับกระเฉง พึงพอใจภายในไม่กีวินาทีของการสูบบุหรี่ แต่จะสลายออกจากร่างกายในเวลาผ่านไปไม่นานเช่นกัน เมื่อนิโคตินสลายไปหมด จะทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่รู้สึกเหนื่อย กระสับกระส่าย และเครียดก็จะเข้ามาแทนที่ จนต้องสูบบุหรี่ใหม่ ความต้องการนั้นก็จะเป็นเพิ่มปริมาณและความถี่มากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นอาการติดไปในที่สุด

2. การติดเพราะสูบจนเป็นนิสัย หรือ Psychological Addiction / Habit ผู้เชี่ยวชาญส่วนมากเชื่อว่าผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่หรือมากกว่าร้อยละ 90 ติดบุหรี่เพราะสูบจนเป็นนิสัย ในขณะที่การติดบุหรี่เพราะร่างกายต้องการนั้นมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ซึ่งการเลิกบุหรี่ในกลุ่มนี้ปัญหาด้านร่างกายที่อาจเกิดจากการถอนยาหรือนิโคตินนั้น อาจจะไม่มีความหนัก แต่ปัญหาคือด้านจิตใจที่อาจต้องใช้เวลานาน ผู้ที่สูบบุหรี่ต้องมีความตั้งใจและแรงจูงใจที่ดี จึงจะสามารถเลิกได้สำเร็จ

ดังนั้นหากการติดบุหรี่ของผู้ที่สูบบุหรี่ประกอบไปด้วยทั้ง 2 องค์ประกอบข้างต้น การเลิกบุหรี่จึงจำเป็นต้องกำจัดสาเหตุทั้งสองอย่างออกไปให้ได้พร้อม ๆ กัน โดยหากเป็นการติดบุหรี่เพราะร่างกายต้องการ การเลิกบุหรี่ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หรือด้วยกระบวนการทางการแพทย์ช่วย แต่หากเป็นการติดที่เรียกว่าการติดเพราะสูบเป็นนิสัยนั้น (Psychological Addiction/ Habit) ต้องอาศัยกำลังใจ ความเข้มแข็งและความตั้งใจจริงในการที่คิดจะเลิกบุหรี่ เช่น



1). การระบุเหตุผลในการเลิกบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็เหตุผลทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังตัวอย่างการให้ผู้ที่สูบบุหรี่บอกเหตุผลว่าทำไมตนเองจึงต้องเลิกบุหรี่ เช่น การนึกถึงชื่อเสียงของการสูบบุหรี่ว่า การสูบบุหรี่ทำให้ตายได้ บุหรี่เต็มไปด้วยยาพิษ การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรค การสูบบุหรี่ทำให้เสียเศรษฐกิจ บุคลิกภาพ หรือแม้แต่การเป็นหมั้นและการมีบุตร ส่วนเหตุผลดี ๆ อื่นในการเลิกสูบบุหรี่ เช่น การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถ เป็นต้น

2). การทิ้งบุหรี่ที่มีอยู่ให้หมดและจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดจากกลิ่นบุหรี่ โดยการทำความสะอาดบ้านและเครื่องเรือนทั้งหมด รวมทั้งเสื้อผ้าให้กลิ่นบุหรี่หมดไป ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ เพื่อจะได้ช่วยชำระล้างนิโคตินออกจากร่างกาย และยังช่วยบรรเทาอาการอยากบุหรี่ได้ด้วย

3). การลดปริมาณสารคาเฟอีน (Caffeine) ที่รับประทานในแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นชาหรือกาแฟก็ตาม โดยก่อนการเลิกบุหรี่ควรจะพยายามลดปริมาณสารนี้ให้ได้ประมาณครึ่งหนึ่งของที่เคยรับประทานในแต่ละวัน เพราะนิโคตินจะทำให้คาเฟอีนซึมเข้าร่างกายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ถ้าหากรับประทานคาเฟอีนในปริมาณเท่าเดิมขณะที่สูบบุหรี่ อาจจะ

นำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า Caffeine Toxicity โดยมีอาการ กระวนกระวายและเครียดได้ และนั่นอาจจะทำให้หันกลับไปสูบบุหรี่ได้อีก

4). การออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เอาใจออกห่างจากบุหรี่ได้ด้วย

5). หาเพื่อนที่มีความต้องการจะเลิกบุหรี่ด้วยกัน แล้วเลิกพร้อมกันเพื่อที่จะได้เป็นที่ปรึกษา คอยเตือนและคอยให้กำลังใจกัน หรืออาจจะเป็นการหาแรงบันดาลใจอื่น เช่น เลิกเพื่อลูก เลิกเพื่อบิดามารดา หรือคนรัก เป็นต้น สำหรับวิธีการเลิกบุหรี่ยังสามารถทำได้โดย การเลิกทันทีหรือการลดจำนวนลง แต่ละคนต้องเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยการเลิกทันที เป็นวิธีการที่ได้ผลมากที่สุด ส่วนการลดจำนวนลง เป็นวิธีที่ค่อยเป็นค่อยไป โดยการลดจำนวนต่อวันลงทีละน้อย อย่างไรก็ตามการเลิกบุหรี่ด้วยวิธีนี้ ต้องกำหนดวันเลิกเด็ดขาดที่แน่นอนภายหลังการเริ่มต้นลดจำนวนบุหรี่ยกลง จึงจะประสบผลสำเร็จได้

การช่วยเหลือผู้ที่สูบบุหรี่ให้สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จนั้น มีผู้สนใจทำการศึกษาวิจัยจำนวนมากเพื่อหาแนวทางช่วยเหลือในการเลิกที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น โดยมีการพัฒนาโปรแกรมการเลิกบุหรี่และทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมดังกล่าว โปรแกรมส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในเรื่องของ ความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ หรือการรับรู้โอกาสเสี่ยง ความคาดหวังในความสามารถของตนเองหรือการรับรู้ความสามารถในตนเอง การควบคุมตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม ลักษณะของโปรแกรมส่วนใหญ่เป็นการให้สุขศึกษาและการให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม ผลการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ ทักษะคิด การรับรู้โอกาสเสี่ยงและอันตรายจากการสูบบุหรี่ ความเชื่อมั่นในตนเองในการเลิกบุหรี่ และพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ดีขึ้น (เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ, 2536; สีน่า ลีติเบญจพล, 2536; รวมพร นาคะพงษ์, 2535) รวมทั้งมีอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเลิกบุหรี่ (กำไล เย็นจิตต์, 2536; จุฑารัตน์ จุฑรอด, 2536) และกลุ่มตัวอย่างที่มีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ตั้งใจเลิกบุหรี่ (วิยะดา ดิลกวัฒนา, 2537) นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการเลิกบุหรี่ ซึ่งสูบบุหรี่ระดับปานกลางถึงสูบบุหรี่จัด กลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเพื่อให้มีประสบการณ์ตรงในการเลิกบุหรี่ กลุ่มที่ได้รับคำแนะนำและมีการโทรศัพท์เตือนจากผู้แนะนำ และกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงโดยการให้รางวัลเมื่อเลิกบุหรี่ได้ มีอัตราการเลิกสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Orleans et al., 1991)

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าจะมีการนำเสนอแนวทางการเลิกบุหรี่ไว้มากมาย รวมทั้งมีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างความเข้าใจในสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ รวมทั้งเพื่อค้นหาและพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่จำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนหรือวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียน โดยให้ความสำคัญทั้งด้านความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ ความตระหนัก ทักษะการตัดสินใจ การจัดการกับความเครียด การให้คำปรึกษา การสนับสนุนทางสังคม การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง หรือการสร้างทักษะชีวิต และ

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับการช่วยเหลือตามโปรแกรมดังกล่าว ผู้ที่สูบบุหรี่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอัตราการเลิกบุหรี่มากขึ้นดังกล่าวข้างต้น และพบว่าในขณะที่ผู้สูบบุหรี่กลุ่มอื่นมีอัตราการสูบบุหรี่ลดลง แต่ในกลุ่มวัยรุ่นกลับมีอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งวัยรุ่นที่สูบบุหรี่อีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้หรือเลิกได้เพียงชั่วคราวแต่กลับมาสูบใหม่ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ในวัยรุ่นอย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ อันจะนำไปสู่การหาแนวทางช่วยเหลือทั้งในด้านการป้องกันการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย เพื่อพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่หรือการเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ โดยเลือกปรัชญาพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แบบเฮร์มีเนวติกส์ (Hermeneutics) เพื่อทำความเข้าใจวัยรุ่นไทยตามสภาพแวดล้อมทางสังคม การให้คุณค่า ภาษา และความคิดในช่วงเวลาที่ผ่านมา เนื่องจากปรัชญาดังกล่าวเป็นการค้นหาเพื่อแปลความหรือตีความเกี่ยวกับการมีชีวิตของมนุษย์ อันจะนำไปสู่การค้นหาประสบการณ์ที่ศึกษา และการวิเคราะห์โครงสร้างของประสบการณ์ เน้นที่สังคมและภูมิหลังของสิ่งที่แสวงหาโดยบุคคลจะให้ความหมายต่อสิ่งต่างๆตามสภาพแวดล้อมและอิทธิพลของภูมิหลังเหล่านั้น การศึกษาปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮร์มีเนวติกส์ได้อธิบายทัศนะของบุคคลไว้ว่า 1) บุคคลเป็นผู้ที่อยู่ในโลกหรือในสิ่งแวดล้อม ซึ่งโลกหมายถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ กลุ่มของสัมพันธ์ภาพ การปฏิบัติ และภาษาสามารถได้รับมาจากวัฒนธรรมนั้นๆ 2) บุคคลเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่เพื่อการให้ความหมายและคุณค่า 3) บุคคลเป็นผู้ที่ให้ความหมายด้วยตนเอง การให้ความหมายของบุคคลไม่ได้มาจากระดับสติของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับมาจากภาษา ประเพณี วัฒนธรรม และภูมิหลังที่สำคัญด้วย 4) บุคคลเป็นหน่วยรวมไม่ใช่เพียงร่างกายเท่านั้นแต่รวมถึงประสบการณ์ 5) บุคคลจะอยู่ในช่วงของเวลา องค์ประกอบของการมีชีวิตในปัจจุบันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต 6) ภาษาเป็นพื้นฐานของการทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการมีชีวิตของบุคคลในสิ่งแวดล้อมนั้น และ 7) การหล่อหลอมความเข้าใจ ผู้ศึกษาต้องมองให้ครอบคลุมและเกิดความเข้าใจตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล จากแนวคิดของปรัชญาพื้นฐานดังกล่าว ผู้วิจัยคาดว่าจะทำให้เข้าใจวัยรุ่นไทย และสามารถนำไปสู่การป้องกันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในบริบทของสังคมไทยได้อย่างแท้จริง

#### วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและสถานที่ศึกษา กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัย ดังนี้

#### การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและสถานที่ศึกษา (Participant and Setting)

##### ผู้ให้ข้อมูลและการได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่

- 1) อายุระหว่าง 13-21 ปี

- 2) มีประสบการณ์การสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่
- 3) ระดับความรู้สึกตัวดี สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้ดี
- 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและให้การสัมภาษณ์หรือสนทนากลุ่ม รวมทั้งการบันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์

#### สถานที่ศึกษา

ผู้วิจัยคำนึงบริบทและธรรมชาติของผู้ให้ข้อมูล จึงเลือกชุมชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีเป็นพื้นที่ทำการศึกษา โดยพื้นที่ดังกล่าวเป็นศูนย์รวมของการศึกษา การทำงาน และการท่องเที่ยวของวัยรุ่นไทยในภาคตะวันออก

#### กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียด

#### การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยผู้ที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ซึ่งในปัจจุบันยังสูบบุหรี่และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แล้ว และผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อนเลย ทั้งเพศหญิงและเพศชาย อายุระหว่าง 13 - 21 ปี การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเริ่มจากผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล หลังจากนั้นได้ทำการประชาสัมพันธ์กับกลุ่มวัยรุ่นทั่วไปเพื่อหาอาสาสมัครที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ร่วมกับการใช้ Snowball technique เมื่อมีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธ์ภาพเบื้องต้น ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และ/หรือสนทนากลุ่ม แจกแจงการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลตลอดการดำเนินการวิจัย โดยครอบคลุม ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย การปกปิดข้อมูลเป็นความลับ การดูแลผู้ให้ข้อมูลปลอดภัยหากมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และสิทธิที่จะถอนตัวออกจากกรวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลเห็นยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งการนัดหมายเวลาและสถานที่เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป ขนาดของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัยหรือข้อมูลอิ่มตัว มีจำนวนทั้งสิ้น 24 คน

#### การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความปลอดภัยและสิทธิของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งจริยธรรมในการวิจัย จึงได้มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย โดยผู้วิจัยโดยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและ/หรือการสนทนากลุ่มอย่างไม่บังคับ ขออนุญาตในการจัดบันทึกและการบันทึกเทปการสัมภาษณ์หรือสนทนา นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้เวลาในการคิดเพื่อตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งการขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรตามแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกสถานที่ในการสัมภาษณ์และ/หรือสนทนากลุ่มที่เป็นส่วนตัวเพื่อคำนึงถึงความเป็นบุคคลและการรักษา

ความลับของผู้ให้ข้อมูล หากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกที่จะตอบคำถาม ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามนั้น รวมทั้งขอยุติการสนทนาได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีสิทธิ์ที่จะขอข้อมูลจากการบันทึกเทป หรือการจดบันทึกโดยไม่ต้องระบุเหตุผลใด ๆ ส่วนการนำข้อมูลไปตีพิมพ์เผยแพร่ ผู้วิจัยจะทำในภาพรวมเพื่อจุดมุ่งหมายในวิชาชีพเชิงวิชาการเท่านั้น โดยไม่เปิดเผยชื่อผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลการบันทึกเสียงผู้วิจัยจะเก็บไว้ในตู้ที่ใส่กุญแจ ไม่มีผู้ใดเข้าถึงได้นอกจากทีมผู้วิจัย และทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอีก 1 คนที่ผ่านการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัยเพื่อพิจารณาจริยธรรมต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

2. เมื่อผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์เพื่อหาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด ไปยังกลุ่มวัยรุ่นทั้งที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาและกลุ่มวัยรุ่นทั่วไป เมื่อมีผู้สนใจ ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ แล้วทำการนัดหมายเวลาและสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและ/หรือสนทนากลุ่ม

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group interview) โดยผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับการสัมภาษณ์เจาะลึกจำนวน 10 คน สัมภาษณ์เจาะลึกร่วมกับการสนทนากลุ่มจำนวน 6 คน และสนทนากลุ่มอย่างเดียวจำนวน 8 คน รวมทั้งสิ้น 24 คน

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือที่สำคัญ 3 อย่าง คือ ผู้วิจัย แนวทางในการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม และแบบบันทึกต่าง ๆ

1. ผู้วิจัย เป็นที่ทราบดีว่าการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุด ดังนั้นเพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยวิจัยอีก 1 คน ทำหน้าที่ในการติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูล และอำนวยความสะดวกเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งเป็นผู้จัดบันทึกระหว่างการสนทนากลุ่ม สำหรับผู้วิจัยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพและการสอนการวิจัยเชิงคุณภาพและการพยาบาลผู้ใหญ่ในระดับบัณฑิตศึกษา ส่วนผู้ช่วยวิจัย เป็นนิสิตปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ ผ่านการเรียนการวิจัยเชิงคุณภาพในหลักสูตรจำนวน 1 หน่วยกิต และผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการการวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมอีก 2 หน่วยกิต มีประสบการณ์เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

2. แนวทางในการสัมภาษณ์เจาะลึกและแนวทางในการสนทนากลุ่ม มีลักษณะเป็นคำถามกว้าง ๆ ยืดหยุ่นเพียงพอที่จะปรับได้ตามสถานการณ์ และสามารถที่จะได้ข้อมูลเพียงพอที่จะตอบคำถามการวิจัย (รายละเอียดจัดงภาคผนวก)

3. แบบบันทึก ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล แบบบันทึกการถอดเทป การให้รหัสข้อมูล และการสะท้อนคิดของผู้วิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมๆกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลรายวันและการวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวม โดยดำเนินการตามขั้นตอนโคไลซี (Colizzi, 1978 cited in Saunders, 2003)) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังคำนึงถึงการสร้างความน่าเชื่อถืองานวิจัยตลอดกระบวนการวิจัย จึงมีกระบวนการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัยตามแนวทางของ Lincoln & Guba (1985) ดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือ (Credibility) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของสิ่งที่ค้นพบตามความเป็นจริงที่บุคคลนั้นอธิบายหรือแปลความหมายตรงกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดย

1.1 คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์การสนทนาหรือและไม่สนทนา เพื่อที่จะสามารถบอกเล่าประสบการณ์หรือความรู้สึกนึกคิดตามการรับรู้ของตนเองได้

1.2 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูล โดยการแนะนำตัว มีท่าทีที่เป็นมิตร เปิดโอกาสให้ซักถาม และแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ เมื่อผู้ให้ข้อมูลรู้สึกคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจ และมีความพร้อมที่จะให้ข้อมูล จึงจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 มีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน คือ ใช้การสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย ครอบคลุมปรากฏการณ์ที่ศึกษา สอดคล้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

1.4 ใช้เทคนิคการสะท้อนคิดและการบันทึกการสะท้อนคิดตลอดกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตรวจสอบความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลงความคิดของผู้วิจัย รวมทั้งความพร้อมของผู้วิจัยต่อกระบวนการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1.5 เก็บรวบรวมข้อมูลให้มากพอที่จะอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล ตีความและสรุปผลการวิจัยบนพื้นฐานของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมา

1.6 มีการยืนยันข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลทุกครั้งภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การนำไปใช้ (Transferability) ผู้วิจัยคำนึงถึงการนำผลการวิจัยไปใช้ในบริบทอื่น ที่นอกเหนือจากบริบทที่ทำการศึกษา โดยผู้วิจัยเขียนบรรยายรายละเอียดต่างๆ ของสถานที่ศึกษา การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งขั้นตอนและการ



ตัดสินใจต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้ข้อค้นพบนี้ได้กับวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ในกลุ่มอื่นที่มีบริบทที่คล้ายคลึงกันได้

3. ความคงที่ (Depenability) เป็นการประเมินความคงเส้นคงวาของงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้เขียนรายละเอียดของข้อมูลที่ศึกษาและจัดเอกสารไว้อย่างเป็นระบบเพื่อสามารถตรวจสอบกระบวนการตัดสินใจในการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้

4. การยืนยันข้อมูล (Confirmability) งานวิจัยนี้สามารถยืนยันได้ว่ามีความเป็นกลางหรือไม่ลำเอียง เนื่องจากผู้วิจัยได้คำนึงถึงการสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล การนำไปใช้ และความคงที่ดังกล่าวข้างต้น

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ผู้วิจัยเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาในการดำเนินการวิจัย ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่มจำนวน 2 ครั้ง ผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับการสัมภาษณ์เจาะลึกอย่างเดียว 10 คน สัมภาษณ์เจาะลึกร่วมกับการสนทนากลุ่ม จำนวน 6 คน และการสนทนากลุ่มอย่างเดียว จำนวน 8 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 24 คน วิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของโคไลซซี่ (Colizzi, 1978 cited in Saunders, 2003) ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย การเลิกบุหรี่ของวัยรุ่นไทยและการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย โดยในแต่ละส่วนจะครอบคลุมในเรื่องการให้ความหมายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 20 คน เพศหญิง 4 คน อายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 4 คน ระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 12 คน และระหว่าง 19-21 ปี จำนวน 8 คน กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 8 คน ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา จำนวน 8 คน มหาวิทยาลัย จำนวน 6 คน และสำเร็จมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่ไม่ได้รับการศึกษาต่อ จำนวน 2 คน ไม่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ จำนวน 8 คน มีประสบการณ์สูบบุหรี่จำนวน 16 คน ในกลุ่มที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ ปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่จำนวน 11 คน และเลิกสูบบุหรี่จำนวน 5 คน อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ต่ำสุด 11 ปี และสูงสุด 20 ปี โดยผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 4 คน และอายุมากกว่า 15 ปี จำนวน 12 คน ระยะเวลาในการสูบบุหรี่ต่ำกว่า 1 ปี จำนวน 3 คน ระหว่าง 1-3 ปี จำนวน 10 คน มากกว่า 3 ปี จำนวน 3 คน ปริมาณที่สูบต่อวันต่ำกว่า ½ ซอง จำนวน 12 คน และ ½ - 1 ซองต่อวัน จำนวน 4 คน มีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ จำนวน 14 คน ไม่มีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ จำนวน 10 คน ทุกคนได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และโทษของการสูบบุหรี่จากการเรียนการสอนในสถานศึกษาและการรณรงค์/สื่อต่างๆ นอกจากนี้ยังการได้รับความรู้จากหน่วยบริการสาธารณสุขหรือบุคลากรด้านสุขภาพและตำรวจ อย่างละ 4 คน

## ส่วนที่ 2 การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

การสูบบุหรี่เป็นปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพและเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่งของวัยรุ่นไทย จากการสัมภาษณ์เจาะลึกและสนทนากลุ่มกับวัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ พบประเด็นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ใน 3 เรื่อง ได้แก่ การให้ความหมายของการสูบบุหรี่ ปัจจัยที่ทำให้สูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ และผลของการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

### ความหมายของการสูบบุหรี่

การให้ความหมายของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทยที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ มีทั้งการให้ความหมายที่เหมือนกันและแตกต่างกัน โดยความหมายของการสูบบุหรี่ที่เหมือนกันตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วยประเด็นสาระที่สำคัญซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมวัฒนธรรมไทย 3 ประเด็น คือ “ผู้ชายสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา แต่ผู้หญิงสูบบุหรี่เป็นเรื่องแปลก” “คนที่สูบบุหรี่ไม่ใช่คนไม่ดี แต่อาจมีปัญหา” และ “การสูบบุหรี่เป็นปัญหาสังคม” สำหรับการให้ความหมายที่แตกต่างกันมี 3 ประเด็นสาระเช่นกัน โดยผู้ที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่และปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่ให้ความหมายการสูบบุหรี่ว่า “การสูบบุหรี่เพื่อนมองว่าเท่ แต่ผู้ใหญ่มองไม่ดี” และ “การสูบบุหรี่มีผลเสีย แต่เป็นความสุขทางใจ” ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว และผู้ให้ข้อมูลที่ไม่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ ให้ความหมายว่า “การสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ ไม่ได้ทำให้เท่หรือแปลก” ดังรายละเอียด

### ผู้ชายสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา แต่ผู้หญิงสูบบุหรี่เป็นเรื่องแปลก

ผู้ให้ข้อมูลทั้งเพศหญิงและเพศชาย ทั้งที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ มีความเห็นตรงกันว่า การที่ผู้ชายสูบบุหรี่นั้นเป็นเรื่องปกติหรือธรรมดาในสายตาของคนทั่วไป แต่เมื่อไรก็ตามที่ผู้หญิงสูบบุหรี่จะถูกมองว่าเป็นเรื่องแปลก ซึ่งหมายความว่า การให้ความหมายดังกล่าวอาจจะเป็นการสะท้อนค่านิยมของสังคมที่มองว่า ภาพลักษณ์ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงนั้นมีความแตกต่าง ซึ่งค่านิยมดังกล่าวถูกถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยคนทั่วไปมักมองว่าเพศหญิงจะต้องอยู่กับบ้าน ไม่เที่ยวเตร่ เรียบร้อย มีสัมมาคารวะ รักนวลสงวนตัว ไม่ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ผู้ชายสูบบุหรี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ใครๆก็ทำกันตามปกติทั่วไป พอเราเห็นผู้หญิงสูบบุหรี่มันเป็นเรื่องแปลก เพราะบ้านเราไม่ค่อยยอมรับ เห็นผู้หญิงสูบบุหรี่แล้วไม่ชอบมากมายเลย ผู้หญิงเป็นสิ่งที่สวยงาม ถ้าสูบบุหรี่แล้วมันจะหายไป มันไม่เหมาะกับผู้หญิง คิดว่าร้อยละแปดสิบต้องเป็นผู้หญิงเที่ยวพบ” (ID07: P2-3)

“เห็นผู้หญิงสูบบุหรี่ ไม่ชอบครับ มันของผู้ชายผู้ชายดูดพอรับได้ แบบผู้ชายดูดนี้ก็เฉยๆ มันธรรมดาครับ คือผู้หญิงไม่คุ้น มันไม่เหมาะสม...มันเป็นเรื่องแปลก ยังไง ... ถ้ากลางคืนไปเที่ยวสูบบุหรี่ไหว อาจจะอยากสนุก แต่กลางวันสูบ ส่อแววติดแล้วละครับ มันไม่ใช่ ไม่เอาแล้วผู้หญิงคนนั้นไม่ไหวแล้ว มันไม่ถูกต้อง มันไม่ใช่ผู้หญิง ภาพลักษณ์ผู้หญิงต้องเกลียดบุหรี่ ไม่ใช่มานั่งสูบเอง...มันปลุกฝังมาแล้วว่าผู้หญิงต้องเรียบร้อย อันนี้ใช่ มันต้องไม่ใช่อย่างเนี่ยะ” (F2: P23-24)

“ผู้ชายสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา ไม่น่าเป็นผู้หญิงสูบ ไม่น่าดู มันดูแบบไม่สัมาคารวะ ไม่รักนวลสงวนตัว ผู้หญิงควรเรียบร้อย ไม่ควรสูบบุหรี่ กินเหล้ายังพอธรรมดา แต่สูบบุหรี่มันไม่น่า”  
(ID16: P8)

### คนที่สูบบุหรี่ไม่ใช่คนไม่ดี แต่อาจมีปัญหา

การให้ความหมายดังกล่าว เป็นการรับรู้ของวัยรุ่นไทยที่เกิดจากการรับรู้ถึงปฏิริยาของบุคคลในสังคมที่มีต่อผู้ที่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ ว่าคนที่สูบบุหรี่จะต้องเป็นคนไม่ดี ซึ่งอาจจะไม่ใช่เช่นนั้นเสมอไป เพราะการจะตัดสินว่าเป็นคนดีหรือไม่ดี ไม่ควรตัดสินจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากมีคนจำนวนมากที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แต่ก็ยังเป็นคนดีและทำประโยชน์ให้กับสังคมได้มากมาย ซึ่งวัยรุ่นไทยต้องการให้คนอื่นในสังคมมองไปถึงสาเหตุหรือความจำเป็นของแต่ละคนที่ต้องมีพฤติกรรมดังกล่าวนั้นด้วย เพราะแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องภูมิหลัง ปัญหา หรือสถานการณ์ที่เผชิญ ถึงแม้ว่าบุหรี่จะเป็นสารเสพติดก็ตาม เพราะคนที่สูบบุหรี่ก็อาจจะไม่ใช่คนไม่ดีเสมอไปก็ได้ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“คนที่สูบบุหรี่ก็อาจจะไม่ใช่เป็นคนไม่ดี ไม่ได้รังเกียจเค้า เค้าอาจจะมีปัญหาต่างๆ หรือว่ามาจากรอบครัวอะไรยังไงก็ไม่ใช่จำเป็นนะ คนสูบบุหรี่บางคนก็เป็นคนดี บางคนอาจเป็นขี้นยา แต่เราดูไม่ออก บางคนนักธุรกิจก็ยังสูบ หรืออาจเป็นแบบเครียดหรือเปล่า บางคนสูบก็อาจช่วยแก้เครียดหรือเปล่า” (ID15: 6)

“วัยรุ่นหรือนักศึกษาชายส่วนใหญ่สูบบุหรี่ อาจจะเหมือนผมก็ได้คือมันมีปัญหาเข้ามา มันไม่ใช่เสมอไปว่าสูบบุหรี่แล้วเป็นคนไม่ดี เพราะคนที่สูบบุหรี่ก็มีทั้งที่ดีและไม่ดีก็มี ต้องขึ้นอยู่กับพฤติกรรมแล้วก็นิสัยของคนนั้นมากกว่า” (ID10: P4)

“คนที่ดูบุหรี่ก็เป็นคนดีได้ เพราะบางคนจะดูเฉพาะเวลาไปเที่ยว บางทีคำว่าคนดีหรือไม่ดีมันแยกยาก เพราะคนๆหนึ่งทำทั้งดีและไม่ดีอยู่แล้ว ไม่มีใครเกิดมาแล้วดีได้ตลอด มันขึ้นอยู่กับคน บางคนสูบบุหรี่ก็ดี บางคนก็ไม่ดี ปัญหาครอบครัว เพื่อนฝูง เรื่องเรียน อาจจะทำให้เขาสูบบุหรี่ก็ได้” (F2:P27)

### การสูบบุหรี่เป็นปัญหาสังคม

ผู้ให้ข้อมูลทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่มีความเห็นตรงกันว่า การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทยนั้นเป็นปัญหาของสังคม เพราะปัจจุบันมีจำนวนวัยรุ่นที่สูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นทั้งเพศหญิงและเพศชาย และเริ่มสูบเมื่ออายุน้อย ซึ่งการที่วัยรุ่นสูบบุหรี่นั้นมาจากค่านิยมที่ผิดที่คิดว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ตนเองมีความเท่ เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น นอกจากนี้การสูบบุหรี่จะเป็นสิ่งชักนำให้วัยรุ่นไปใช้สารเสพติดอื่น ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานและเศรษฐกิจตามมา ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ การดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลจากการสูบบุหรี่ ผู้ให้ข้อมูลจึงมองว่า นั่นคือปัญหาสังคมอย่างครบวงจร ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ผมลองสูบมานเดี๋ยวแล้วเลิก ไม่ชอบก็ไม่สูบ คนที่สูบกก็อยากให้เลิกเหมือนกัน ทุกวันนี้สูบบุหรี่เป็นปัญหาสังคมเหมือนกัน วัยรุ่นสูบมากขึ้น คนที่สูบเขาก็กินทั้งเหล้าและบุหรี่ด้วยครับ เหล้าบุหรี่มักจะไปด้วยกัน สุดท้ายอาจมีปัญหามากก็ได้” (ID09: P27)

“วัยรุ่นสูบบุหรี่คิดว่าไม่ตึ้นะ บางคนสูบอายุน้อย เดียวนี้นักเรียนก็สูบ นักเรียนผู้หญิงก็มี จากที่ไม่เคยเห็นสูบกก็สูบเยอะแยะ เขาเรียกว่าค่านิยมที่ผิดหรือเปล่าก็ไม่รู้ ที่คิดว่ามันเท่..... บุหรี่มันเป็นชื้อยาเสพติด มันจะนำไปสู่การให้ยาเสพติดอื่นอย่างกัญชา ก็เอาเมาส์บุหรี่ได้ บางคนพอสูบบุหรี่บ๊ีบก็อาจจะไปเล่นยาเลยก็ได้” (ID16: P6)

“คนที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่เริ่มที่เหล้าแล้วไปสูบบุหรี่ แต่เหล้าเลิกง่ายกว่า บุหรี่มันถ้าติดแล้วเลิกยากแบบยังงีแหละ แค่เห็นเขาสูดเราก็อยากแล้ว ยังเงี้ย กว่าจะเลิกได้เผาตังค์ไปตั้งเยอะ พอป่วยรักษาไม่หาย ทำงานไม่ได้ ปัญหาตามมาเยอะแยะ อาจจะกลายเป็นปัญหาสังคมครบวงจรก็นะครับ” (ID11: P10)

### การสูบบุหรี่มีผลเสีย แต่เป็นความสุขทางใจ

ผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้ความหมายว่า “การสูบบุหรี่มีผลเสีย แต่ก็มีความสุขทางใจ” เป็นความหมายที่วัยรุ่นต้องการสะท้อนให้เห็นว่า ส่วนใหญ่ผู้ที่สูบบุหรี่รับรู้ดีว่า การสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งที่ดีที่ควรประพฤติปฏิบัติ แต่การที่ยังคงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้น ก็เพราะบุหรี่ยังมีผลดีด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ การสูบบุหรี่สามารถทำให้เกิดความสุขทางใจได้ ซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็นสาระย่อย คือ “การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียด” และ การสูบบุหรี่เพื่อนมองว่าเท่ แต่ผู้ใหญ่มองไม่ดี” ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

“จริงๆ แล้ว สูบบุหรี่มีผลเสีย ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็มีความสุขทางใจ สูบแล้วมันก็ดีทำให้เรารู้สึกสบายขึ้น ไม่เครียด พอสูบมันโล่งๆ” (ID01:P5)

613.85  
ส ๕38ป  
๑.3

249367

“ความสุขทางใจนี่ะมันคือความจริงครับ คนไม่สูบก็นึกไม่เข้าใจ วัยรุ่นที่สูบก็นึกเพราะเขาอยากให้ คนมองว่าเท่ แต่มีคนมองก็รู้สึกดีแล้ว ยิ่งถ้าเป็นวัยรุ่นหญิงด้วยแล้ว มันบอกความรู้สึกไม่ถูก ที่เดียว หรือไม่ก็เพื่อนในกลุ่มยอมรับ เพื่อนในกลุ่มสูบ เราสูบ ดมมันเข้ากันได้จริงๆ ไปไหนไป ด้วยกันเป็นกลุ่มๆ มันสนุกครับ” (FG2: P9)

### การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียด

เป็นการให้ความหมายของการสูบบุหรี่ตามสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ ซึ่งจะนำเสนอรายละเอียดใน สาเหตุของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทยต่อไป

### การสูบบุหรี่เพื่อนมองว่าเท่ แต่ผู้ใหญ่มองว่าไม่ดี

การให้ความหมายดังกล่าว เป็นการให้ความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสะท้อนถึงมุมมองที่แตกต่าง กันระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นจะมองการสูบบุหรี่เป็นเรื่องของความเท่ ในขณะที่ผู้ใหญ่มองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและ ไม่ควรทำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้วัยรุ่นต้องค้นหาความเป็นตัวเองและสร้างคุณค่าให้กับตนเอง โดยพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นอีกหนึ่งพฤติกรรม ที่วัยรุ่นเลือกใช้ในการดึงดูดความสนใจหรือการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นเช่นกัน แล้วคอยสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองจากผู้อื่น ว่าตนเองได้รับความสนใจและการยอมรับหรือไม่ หากปฏิกิริยาตอบสนอง แสดงถึงการได้รับการยอมรับก็จะทำให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมเช่นนั้นต่อไป ถึงแม้ว่าจะรู้ถึงผลเสียหรือเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม หรือแม้แต่การไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มที่ตนเองสนใจก็ตาม การสูบบุหรี่จึงเป็นพฤติกรรมการตอบสนองด้านอารมณ์และความรู้สึกของวัยรุ่น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ยังอยากสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อยๆครับ พอดูดเป็นมันเท่...สายตาที่เพื่อนมอง ทำให้เรารู้สึกว่ามันเท่ แล้วก็ไปสูบดูกัน แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่เขารังเกียจ เขาก็จะมองว่าเราเป็นเด็กที่ไม่ดี เสเพล และแบบยุ่ง กับยาเสพติด แต่ถ้าเป็นเพื่อนๆก็อีกส่วนหนึ่ง แบบว่าเท่เข้ากันได้.... พูดจริงๆอะ เท่แล้วก็แอ็กซ์” (ID02: P22)

“สูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดาไปแล้วทุกวันนี้ กลุ่มวัยรุ่นทุกคนก็เป็นกันแบบนี้ เป็นเรื่องธรรมดาไปแล้วในสายตาเรา ...พอไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน บางทีเห็นคนอื่นสูบ ก็อยากสูบบ้าง เหมือนเป็น ความเท่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็อยากเท่ อยากให้คนมอง เลยขอเพื่อนสูบเอง...แต่ผู้ใหญ่เขาก็รับ ไม่ได้นะผมว่า สายตาที่มอง ดูเหมือนว่าเราไม่ดี ยังไงก็ไม่รู้” (ID01: P3)

“เรื่องสูบเพราะอยากเท่ วัยรุ่นที่สูบเขาก็คิดว่าเขาเท่ แล้วไม่คิดถึงโทษที่จะได้รับมาด้วย ครั้งแรกที่ ผมสูบอาจจะเพราะเขาด้วยและคิดว่ามันเท่ ส่วนใหญ่จะสูบตอนเวลาตีมีเบียร์... ผู้ใหญ่เห็นก็คง

ไม่ชอบแน่ เขาอาจจะคิดว่าเราเป็นคนไม่ดีก็ได้” (ID07: P1)

### การสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ ไม่ได้ทำให้เทห์หรือแปลก

ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้ข้อมูลซึ่งไม่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ รวมทั้งผู้ที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่แต่ปัจจุบันไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ให้ความหมายในบางส่วนที่แตกต่างจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่ว่าในประเด็นที่ว่า การสูบบุหรี่ไม่ได้ทำให้วัยรุ่นเทห์หรือแปลกกว่าวัยรุ่นอื่นๆเลย เพราะการที่จะทำให้เทห์หรือแปลกน่าจะเป็นการทำสิ่งที่มากกว่าการสูบบุหรี่ที่ทำให้เสียสุขภาพ หรือเป็นการมองจากคนนอกที่ว่า การสูบบุหรี่นั้นไม่ได้มีประโยชน์ แต่กลับมีโทษมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เสียสุขภาพ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“วัยรุ่นที่สูบบุหรี่อาจจะมีหลายเหตุผล แต่หนูคิดว่ามันไม่ดีนะละ มันก็ไม่เทห์ด้วย ถ้าในสายตาของหนู หนูว่ามันไม่เทห์เลย เพราะว่ามันก็รู้อยู่แล้วว่ามันไม่ดี ยิ่งสูบท่าไรมันก็ไม่เทห์มากขึ้นเท่านั้น ถ้าเลิกได้ก็ควรเลิก มันจะทำให้เสียสุขภาพ พ่อแม่อีกจะเสียใจ” (ID03: P18)

“วัยรุ่นสูบบุหรี่เพื่อเทห์ เพื่อแอ็ก เพื่อเก๋ เพื่อมันแบบมีความสุขอะไรยังเงี้ย แต่สำหรับเราแล้วมันไม่ใช่อย่างที่เขาวาเลย มันเหมือนกับว่ามันไม่ดี ทำให้สุขภาพไม่ดี คนอื่นก็รังเกียจ.....มันไม่ดี มันไม่เทห์หรอกคะ ความจริงแล้วมันไม่เทห์เลย มันไม่เก๋ มันไม่แมนนะคะ ถ้าเป็นผู้ชายจริงๆ ต้องแบบอดทนอดกลั้นในสิ่งที่เราทำอยู่ เขาวชนสมัยนี้จะต้องแบบมีความคิด มีความพวกเพียรในการเรียนมากขึ้น ไม่ใช่มั่วสุ่ม” (ID04: P14)

“บุหรี่ยังไม่ดีครับเราอยู่กับมันก็ไม่มีประโยชน์ มันมีแต่โทษมากกว่า คนที่สูบคงคิดว่า มันเทห์ทำให้คนมอง” (ID11: P2)

### สาเหตุของการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

ผู้ให้ข้อมูลหรือวัยรุ่นไทยรับรู้ปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้ตนเองหรือวัยรุ่นสูบบุหรี่ เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยด้านตัวผู้สูบบุหรี่ ได้แก่ ความเครียด การอยากรู้ อยากลอง และด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเห็นคนอื่นสูบ ก็สูบตาม ดังรายละเอียด

#### เครียด อยากสูบให้หายเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องสำคัญ เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ สาเหตุของความเครียดนั้น อาจมาจากปัญหาครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่แยกทางกัน และความขัดแย้งระหว่างพี่น้อง เป็นต้น นอกจากนี้ ความเครียดของวัยรุ่นยังมีสาเหตุมาจากความรัก การเรียน การทำงาน และเศรษฐกิจ และเชื่อว่าการสูบบุหรี่นั้นจะช่วย

ให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายและหายเครียดได้ จากที่เห็นคนอื่นกระทำการ หรือมีคนแนะนำ เป็นต้น ดังนั้นสาเหตุสำคัญที่วัยรุ่นสูบบุหรี่ จึงเป็นเรื่องของความเครียด ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ของผมนสูบเพราะเครียดครับ ปัญหาต่างๆที่มันเข้ามา แล้วพอมันเริ่มเครียดก็อยากทำอะไรคลายเครียด เห็นเพื่อนดูดแล้วเขาผ่อนคลาย ก็เลยลองหยิบมาลองมั่ง หลายคนดูดเพราะเขามีความเครียด มีปัญหา ปัญหาทางบ้าน ความรัก หรือว่างานก็มี” (FG01: P6)

“คนที่สูบบุหรี่อาจจะรู้ว่าบุหรี่มีโทษ แต่อาจจะมีความเครียดหรือไม่ก็เรื่องส่วนตัวบางอย่าง เขาก็เลยสูบเพื่อแก้เครียด” (ID03: P25)

“ก็ประสบการณ์จากสูบบุหรี่ เป็นความเครียดซะส่วนใหญ่ เรื่องเครียดก็จะหลายเรื่อง เป็นทั้งเรื่องงาน เรื่องเงิน แล้วก็ปัญหาครอบครัว แบบพ่อแม่ทะเลาะกัน แล้วเรารับไม่ได้เป็นอย่างนี้มากกว่า มันเป็นการคลายเครียด..เรื่องอยากลองหรือเพื่อนบังคับไม่มีครับ มันเป็นเพราะคนรอบข้างมากกว่า เราเห็นเขาสูบแล้วเขาสบาย แล้วส่วนตัวเราเครียด มีปัญหา เราก็มเลยอยากระบายคลายเครียดออกไป ก็เป็นอารมณ์ชั่ววูบที่มันอยากจะทำผ่อนคลายออกไป” (ID10: P1)

### อยากรู้ อยากลอง

การอยากรู้ อยากลอง เป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเริ่มมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่เปรียบเสมือนประสบการณ์ใหม่ที่ตนเองยังไม่เคยมี ทำให้อยากทดลองสูบ โดยให้เหตุผลของการเริ่มสูบบุหรี่คือ 1) อยากลองเพราะอยากรู้รสชาติว่าเป็นอย่างไรคนจึงชอบ 2) อยากลองเพราะคิดว่าเท่ และ 3) อยากลองเพราะได้กลิ่นจากคนอื่น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

“ที่ผมมาสูบบุหรี่ส่วนหนึ่งก็เพราะอยากลอง วัยรุ่นส่วนใหญ่น่าจะ แบลคลิปเปอร์เซ็นต์ ก็คงอยากลองนั่นแหละ เพราะจะทำตามเพื่อน โดยที่ตัวเองไม่อยากจะลองก็ไม่ทำตามอยู่แล้ว มันอยากลองมาก่อน แล้วมันก็อยากรู้ด้วย อยากรู้ว่ามันมีอะไร รสชาติเป็นแบบไหนแบบ..เพื่อนถึงชอบ ” (F2: P9)

“การสูบบุหรี่ครั้งแรกของผมก็มาจากเพื่อนที่โรงเรียนครับ เวลาเพื่อนเขาสูบผมก็อยากลองครับ..อยากลองแบบว่ามันอยากรู้ว่า ..ว่ามันเป็นยังไง ลองแล้วที่นี้พอลองไป ลองครั้งแรกก็มันไม่รู้ครับลอง..ลองไปเรื่อยๆ แล้วมันก็กลายเป็นติดครับ” (ID06: P1)



“ครั้งแรกก็อยากลอง แต่ไม่กล้าบอกเพื่อน พอดีเพื่อนเห็นเราไม่สูบบุหรี่ เลยถามว่าอยากสูบบุหรี่ ครั้งแรกปฏิเสธ เพื่อนก็บอกให้ลอง เพื่อนๆ ก็สนับสนุน แล้วก็เชียร์กันใหญ่ เราก็อยากลองอยู่แล้ว ก็เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่นั้นมา มันบอกไม่ถูกนะ มันเป็นความรู้สึกนะ เวลาไปเที่ยว พอได้กลิ่นหรือเห็นคนสูบบุหรี่ก็อยากสูบบุหรี่ขึ้นมา” (ID05: P2)

### เห็นเพื่อนสูบบุหรี่ก็สูบบุหรี่ตามเพื่อน

สาเหตุของการสูบบุหรี่ที่เกิดจากการเห็นเพื่อนสูบบุหรี่แล้วก็สูบบุหรี่ตามเพื่อนนั้น เป็นสาเหตุของการเริ่มสูบบุหรี่ที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น ที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นในสังคม เพื่อนเป็นกลุ่มสังคมที่ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้ความสำคัญว่า มีอิทธิพลมากกว่าการมีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ ดังนั้นหากวัยรุ่นอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามกลุ่มเพื่อน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“สูบบุหรี่ มันอยู่ที่กลุ่มเพื่อน กลุ่มที่อยู่ในสังคมมากกว่า เพราะว่ากลุ่มเพื่อนประมาณ 10 คน ก็ดูซั๊ก 9 คน ครบแล้วไอ้คนที่ไม่ดูดมันจะเก่งมากเลย ถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนแบบนี้จะสูบบุหรี่ไปด้วย ส่วนใหญ่ก็ต้องตาม” (F02: 6)

“ครั้งแรกที่สูบบุหรี่อยากทำแบบเพื่อน ไปเที่ยวกัน สูบไม่เป็นอยากสูบบุหรี่ให้เป็น เลยขอเพื่อนสูบบุหรี่ ไม่ได้บังคับ เราอาสาสูบเอง คือยังไม่ค่อยรู้ เวลาไปเที่ยวก็ต้องกินเหล้า การที่เรากินเหล้าแล้วสูบบุหรี่ มันต้องควบคู่กันไป” (ID01: P1-2)

“เห็นเพื่อนสูบบุหรี่ก็อยากสูบบุหรี่บ้าง อยากรู้ว่ามันเป็นยังไง เห็นเพื่อนสูบบุหรี่กันทุกคน ตอน ม.ต้นยังไม่ได้อ่าน สูบ ตั้งแต่ไปกับเพื่อนๆ ก็ต้องสูบบุหรี่กับเพื่อน ตอนแรกสูบ 4-5 มวน คือเป็นการสูบบุหรี่ที่น้อยมากในกลุ่มเพื่อน เขาสูบบุหรี่กันเยอะมาก สูบตามเพื่อนมากกว่า ไม่ได้เครียด เพื่อนที่อยู่ในกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่หลังๆก็สูบบุหรี่หมดทุกคน คนที่สูบบุหรี่จะบอกว่าถึงไม่สูบบุหรี่ก็ได้รับความพิษเหมือนกัน” (ID14: P1-2)

อย่างไรก็ตามการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นนั้น ส่วนใหญ่อาจจะไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งอย่างเดียว แต่อาจมีหลายสาเหตุร่วมกันที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ เช่น ความเครียด การอยากรู้ อยากลอง และ/หรือการเห็นเพื่อนสูบบุหรี่แล้วก็สูบบุหรี่ตามเพื่อน ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ตอนที่เริ่มสูบบุหรี่ คิดว่าอยากลองด้วย พอดีเครียดเรื่องเรียน เรื่องชีวิตประจำวัน เงินทองไม่พอใช้ แล้วก็ค่านิยมด้วยมั้ง คือตอนที่อยู่มัธยม 2 นั่งกินเหล้ากับรุ่นพี่ มีคนสูบบุหรี่ด้วย เราต้องการลิ้มบาง

เรื่อง อยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วย เลยสูบตั้งแต่นั้นมา....ตอนที่ไม่มากก็ไม่สูบนะ พอมาแล้ว คิดว่าตัวเองมันซาล์ อยากลองมากกว่า” (ID07: P2-3)

“ก็มาจากเพื่อนครับ คบเพื่อนเห็นเพื่อนดูดแล้วอยากดูด เคื่บอกว่า เอ๊ย ลองดู เคื่บอที่ยังเงี่ยะ ครับ ก็นำลองเพราะไม่เคยลอง....ต่อมาก็อยากลองต่อไปเรื่อยๆ...คือว่าคบเพื่อน แล้วดูดบุหรี่ เป็นแล้วก็เท่ด้วยครับ พอทำได้ก็คุยได้ อีกอย่างเพื่อนในกลุ่ม 99 เปอร์เซนต์ คือเกือบหมดเลย ครับสูบบุหรี่ พอไม่สูบ ดูมันห่างๆ ดูไม่เข้ากัน ผมว่าเพื่อนนั้นแหละสำคัญชักจูงเราไปให้ทำ ไปด้วยกับเพื่อนก็ดูดกับเพื่อน” (ID02: P1-2)

“เพื่อนที่สูบอาจจะเป็นเพราะความเครียด ความอยากสูบอยากลองของเด็ก อีกอย่างเค้าคิดว่าคง เท่ที่ครับ เวลาสูบบุหรี่ทำให้มีคณมอง....ความเครียดส่วนใหญ่เป็นเรื่องครอบครัว แบบพ่อแม่ ทะเลาะกันอะไร้ครับ ก็หันไปหาบุหรี่ แอบหนีไปดูดบุหรี่ี่ครับ” (ID11: P3)

ส่วนวัยรุ่นไทยที่ไม่สูบบุหรี่กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองไม่สูบบุหรี่ว่า 1) ไม่ชอบ ก็เลยไม่สูบ และการที่ไม่ชอบ บุหรี่ เพราะรับรู้ว่าบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดี มีอันตราย และ 2) มีตัวอย่างที่ดี คือคนในครอบครัวไม่สูบบุหรี่ ดังคำพูดของผู้ให้ ข้อมูลที่ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่

“ที่บ้านพ่อสูบบุหรี่ แต่ก็ไม่เคยอยากจะลอง บุหรี่มันไม่ดี เรายุ่งกับมันก็ไม่มีประโยชน์ มันมีแต่ โทษ เห็นเพื่อนเห็นพ่อสูบ ก็ไม่คิดอยากสูบเลย เพราะยังงั้นแหละ คือเห็นเขาสูบแล้วมันเหม็น ต้อง ไปอยู่ไกลๆ มันเหม็นมาก เวลาเพื่อนจะสูบต้องเดินห่างๆ” (ID11: P21-2)

“ส่วนตัวแล้วก็ไม่ชอบ แล้วพ่อแม่ก็ไม่อยากให้อยู่เกี่ยวข้องกับ ที่บ้านก็ไม่มีการสูบบุหรี่เลย แบบได้ กลิ่นแล้วรู้สึกเหม็น รำคาญ เวลาอ่านหนังสืออยู่เกิดความหงุดหงิด ไม่มีสมาธิ แล้วบุหรี่ก็ไม่ดีกับ สุขภาพด้วย” (ID15: P2)

“เคยลองสูบ 1 มวนแล้วเลิก อยากรู้ว่าทำไมผู้ใหญ่เค้าชอบกัน.....ลองแล้วไม่ชอบก็เลิกเลย มันน่าจะ มีผลเสียมากกว่าครับ...หลายๆด้าน ก็จะมีทั้งคนรอบข้าง แล้วก็ทางด้านร่างกายเราด้วย” (ID09: P3)

### ผลของการสูบบุหรี่

วัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ มีความคิดเห็นต่อผลของการสูบบุหรี่ที่ตรงกันทั้ง 3 ประเด็นสาระ คือ การสูบบุหรี่ช่วยคลายเครียดได้บ้างเป็นครั้งคราว บุหรี่มีผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และบุหรี่ทำให้ เสียเศรษฐกิจตั้ง รายละเอียด

### การสูบบุหรี่ช่วยคลายเครียดได้บ้างเป็นครั้งคราว

ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนผลทางบวกจากการสูบบุหรี่ คือ การช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับความคาดหวังของผู้ให้ข้อมูลที่บอกว่า การสูบบุหรี่นั้นก็เพื่อให้ตนเองหายเครียดหรือรู้สึกผ่อนคลาย แต่อย่างไรก็ตามผลที่ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดดังกล่าวนั้น อาจจะไม่เกิดขึ้นทุกครั้งและ/หรือเกิดขึ้นอย่างถาวร ภายหลังจากการสูบบุหรี่ แต่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้บ้างเป็นครั้งคราวเท่านั้น และไม่สามารถอธิบายได้ว่าการสูบบุหรี่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“เวลาเครียดๆ อะไรประมาณนี้ มันก็แบบไม่รู้เหมือนกันว่ามันช่วยอะไร แต่บางทีเครียดๆ แล้วดูตมันรู้สึกสบายใจขึ้น” (FG2: P12)

“เวลาทำงาน มันคิดอะไรไม่ออก มันต้องมานั่งคิดหาวิธีแก้งาน เวลามันผิด เลยเครียด สูบบุหรี่มันช่วยคลายเครียดได้ครับ มัน...มันหยุดคิดเรื่องงานซักพักนึง” (ID06: P3)

“สูบมาตั้งแต่ ม.1 ตอนนั้นเป็นช่วงเที่ยว อยากรอง อีกอย่างตอนนั้นเล่นยาด้วย แล้วการดูบุหรี่ก็จะช่วยให้คลายเครียด” (ID16: P1)

### การสูบบุหรี่มีผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนยืนยันว่า บุหรี่มีผลเสียมากกว่าผลดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลเสียที่เกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกายและจิตใจทั้งของตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย 2 ประเด็นสาระย่อย คือ 1) บุหรี่ทำให้โรคร้ายเข้าสู่ร่างกาย และภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป และ 2) บุหรี่มีผลต่อคนรอบข้างทั้งกายและจิต ดังนี้

#### ทำให้โรคร้ายเข้าสู่ร่างกายและภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการสูบบุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพของตนเองหรือผู้ที่สูบบุหรี่ ตั้งแต่มีอาการไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ ทั้งขณะและภายหลังจากการสูบบุหรี่ จนกระทั่งทำให้ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลง และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ดังนี้

- 1) มีอาการไม่สบาย เช่น ความรู้สึกอึดอัดเวลาสูบ แสบ หรือเจ็บคอ เป็นต้น
- 2) การทำให้ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเรื่องของภาพลักษณ์เป็นเรื่องที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ ผลของการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อภาพลักษณ์ตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล คือ การมีกลิ่นตัวแรง ริมฝีปากดำ เหมือกดำ และฟันเหลือง

3) ทำให้โรคร้ายเข้าสู่ร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงได้ โดยเฉพาะยิ่งเมื่ออายุมากขึ้น ก็ยิ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงได้

ง่าย ส่งผลให้อายุสั้นลงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โรคที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง เช่น การเป็นโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งกล่องเสียง หรือ มะเร็งปอด เป็นต้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“คนที่สูบบุหรี่จะมีโรคร้ายกับตัวเองต่างๆเข้ามาง่ายกว่าคนที่ไม่สูบ มีแน่นอนคือ กลืนตัวแรง เป็นหัวดง่าย ภูมิต้านทานต่ำ เจ็บคอ ผมเองก็มีเสมหะตอนเช้าเวลาตื่นนอน เจ็บคอ เพราะเป็นคนแพ้ง่าย ผมสูบไม่มากได้ประโยชน์ คือได้รับสารพิษน้อยกว่า” (ID07: P5)

“ตอนที่ยังสูบร่างกายนับไม่ไหว มันมีอาการไอ มีอาการสำลักมั้ง กลืนตัวเหม็น กลืนปากเหม็น ก็จะมีเพื่อนที่เริ่มสูบด้วยกันแล้วที่สูบมานาน ก็จะมีปากดำ เหงือกดำ ฟันเหลือง แล้วสภาพร่างกายก็จะซบลง กลืนตัวเหม็นประมาณนี้ครับ....คงจะไม่มีผลดีเลยก็ว่าได้ มันทำให้ร่างกายผิดปกติหรือหูดโรคมลง” (ID10: P4)

“ตอนแรกที่ไม่สูบบุหรี่ก็รู้สึกดีกับตัวเอง แต่เมื่อสูบแล้วมีคนมาพูดก็รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง และมันก็ไม่ดีกับสุขภาพด้วย..ไม่กลัวว่าจะเสียอนาคตแต่กลัวมันทำลายสุขภาพมากกว่า หลังสูบบางที่มีมันเหมือนไม่สบาย เหมือนคนเป็นไข้ อยากนอนอย่างเดียว ตอนนี้เป็นภูมิแพ้หนักขึ้น” (ID13: P8)

“เริ่มสูบรู้สึกแสบๆจุกๆ แล้วก็สำลัก ตอนนี้ก็ยังไม่ผลกระทบบ อาจจะไม่ชัดเจน แต่เพื่อนก็ทักว่าไปทำอะไรมาปากดำ ตอนเรียนก็รู้ว่าการที่เราไปสูบบุหรี่ก็ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย แต่ตอนที่ไปเที่ยวเราไม่ได้คิดถึงตอนที่เรียน มันลืมไปว่าเคยเรียนมา เห็นคนอื่นสูบกก็สูบตาม... กลัวโทษของมัน คือกลัวผลเสียต่อร่างกาย กลัวเป็นโรคปอด โรคถุงลมโป่งพอง มันน่ากลัวจากที่ได้เห็นมา” (ID05: P6)

#### รบกวนคนรอบข้างทั้งกายและจิต

ผู้ให้ข้อมูลทั้งที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ มีความเห็นตรงกันว่า การสูบบุหรี่นั้นนอกจากจะมีผลเสียต่อตนเองแล้ว ยังมีผลเสียต่อคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง ซึ่งผลเสียที่เกิดกับคนรอบข้างอาจจะมากกว่าที่เกิดขึ้นกับผู้สูบบุหรี่เองจากการที่ได้รับควันบุหรี่ ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจจะมีตั้งแต่ทำให้เกิดความรู้สึกว่ารำคาญ การถูกรบกวนให้เสียสมาธิ รู้สึกหงุดหงิด จนกระทั่งทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายเช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ และการทำให้พ่อแม่หรือคนใกล้ชิดเสียใจหากทราบว่าคนที่ตนรักสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นผลที่ตามมาที่วัยรุ่นไทยให้ความสำคัญ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ผลเสียคือตัวเราอาจจะสุขภาพไม่แข็งแรง แล้วก็พ่อแม่เสียใจ เรากลัวพ่อแม่เสียใจก็เลยไม่  
อยากให้พ่อแม่รู้ เพราะเขาก็เคยเตือนว่าอย่าดูด ความจริงก็เชื่อแต่กลัวเพื่อนดูถูก แฟนก็ว่าดูด  
ทำไม เหม็น คนอื่นก็ทำหำรงเกียดด้วยก็มีครับ แบบดูดแล้วควั่นมันโดนเค้าเงี้ยะ คนรอบข้าง  
ได้รับสูดกลิ่นควัน จะเป็นพิษต่อตัวเค้าด้วย บุหรี่มันทำให้ปอดดำ เป็นมะเร็ง แล้วคนใกล้ชิดก็  
เป็นภัยเหมือนกัน ก็รับควันไป ส่วนใหญ่คนใกล้ชิดรับมากกว่า” (ID02: P2-3)

“ดูดบุหรี่ก็มีทั้งดีและไม่ดีครับ ข้อดีคือทำให้หายเครียด ไม่ดีคือร่างกายไม่แข็งแรง แล้วคนรอบ  
ข้างสุขภาพก็ไม่แข็งแรงด้วย ก็รู้สึกนะคร่าวๆบางที่เขาที่รังเกียจ หรือว่ารำคาญคนที่ดูดบุหรี่ ดู  
จากท่าที” (ID06: P10)

“ถ้าพูดถึงได้รับควันบ่อยๆมันก็เหมือนรบกวนนะ ทำให้ไม่มีสมาธิในการที่เราที่กำลังทำอะไรอยู่  
แล้วก็ไม่ดี เป็นมลพิษทางอากาศ อย่างถ้าเจอกับตัวเองบ่อยๆ อย่างนี้ก็ไม่ชอบมากเลยคะ  
เพราะว่าได้กลิ่นแล้วทำให้หงุดหงิด ไม่ชอบมากเลยคะ” (ID15: P9)

### การสูบบุหรี่ทำให้เสียเศรษฐกิจ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการสูบบุหรี่ทำให้สูญเสียเศรษฐกิจ คือ ผู้ที่สูบบุหรี่เสียค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรี่ ซึ่ง  
ปัจจุบันมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้เมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นก็ทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพหรือทำงานได้ตาม  
ปกติส่งผลให้ขาดรายได้ รวมทั้งหากมีการเจ็บป่วยที่รุนแรง จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลก็จะทำให้เสีย  
ค่าใช้จ่ายในการรักษา อันจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ผมว่าเรื่องเสียเงิน มีแน่นอนครับ เมื่อก่อนวันหนึ่งหมดเป็นร้อยนะครับ เดี๋ยวนี้พยายามลดก็  
หมดน้อยลง พุดไปแล้วก็เหมือนเอาตังค์ไปเผาทิ้ง” (ID16: P4)

“ผมว่ามันทำให้เสียเศรษฐกิจมากเลยนะครับ ตอนที่ยังไม่เจ็บป่วยก็รู้สึกว่ามีเงินที่สูญเสียไปไม่  
มากนัก แต่ถ้าเจ็บป่วยก็คงแย่ เพราะเท่าที่รู้มาก็มีแต่โรคร้ายแรงทั้งนั้น แถมรักษาไม่หายขาด  
เรื่องจริงด้วย ถ้าเป็นจริงๆก็คงไม่ได้อดร้อนเฉพาะคนที่สูบหรือ ครอบครัวยุค ประเทศชาติก็กระทบ  
ด้วย” (FG02: P15)

“เห็นตัวอย่างคนที่ เป็นโรคเพราะสูบบุหรี่ ก็น่ากลัว รักษายากใช้มัยยะ ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงๆ คนที่  
เป็นก็ทรมาน ครอบครัวก็เดือดร้อน เพราะป่วยทำงานไม่ได้ ก็ไม่มีเงิน ค่ารักษาก็ต้องจ่าย”  
(FG01: P10)

## การเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยนำเสนอการเลิกสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทยโดยแบ่งออกเป็น ความหมายของการเลิกสูบบุหรี่ สาเหตุของการเลิกสูบบุหรี่และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ ปัจจัยที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย และผลของการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย ดังนี้

### ความหมายของการเลิกสูบบุหรี่

“การเลิกสูบบุหรี่อยู่ที่ใจ” เป็นการรับรู้ของวัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ที่ตรงกันว่า การที่วัยรุ่นเริ่มต้นการสูบบุหรี่นั้น เริ่มต้นการสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่เพราะต้องการคลายเครียด อายากรู้ อยากลอง อยากเท่ หรือทำตามเพื่อนก็ตาม ดังนั้นหากวัยรุ่นซึ่งเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ก็ต้องเลิกด้วยตนเอง โดยต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งและมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ จะสามารถควบคุมและกำกับตนเองได้ให้เลิกสูบบุหรี่ได้ โดยมีคนรอบข้างคอยช่วยเหลือ ดังนั้นวัยรุ่นจึงให้ความหมายของการเลิกสูบบุหรี่ว่า การเลิกสูบบุหรี่อยู่ที่ใจ ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นสาระย่อยที่สำคัญ 2 ประเด็นสาระ คือ “เริ่มต้นที่ตนเอง ต้องมุ่งมั่นและใจแข็ง” และ “คนรอบข้างคอยช่วยเหลือ” ดังนี้

#### เริ่มต้นที่ตนเอง ต้องมุ่งมั่น และใจแข็ง

การเลิกสูบบุหรี่นั้น ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่า จะต้องเป็นการเริ่มต้นที่ตัวบุคคลผู้ที่สูบบุหรี่เอง จึงจะทำให้ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้จริง บุคคลนั้นจะต้องมุ่งมั่นและใจแข็ง ไม่หวั่นไหวกับการโน้มน้าวหรือชักจูงของผู้อื่น เช่น ถ้าอยากลองก็ให้ลองแค่นี้แล้วเลิกเลย เป็นต้น สำหรับวิธีการเลิกสูบบุหรี่นั้นแต่ละคนอาจแตกต่างกันตามความเหมาะสม ซึ่งผู้ที่สูบบุหรี่สามารถคิดหรือเลือกด้วยตนเองได้แล้วมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะทำให้ได้ ก็จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ก็คงเป็นตัวของตัวเองมากกว่าที่จะต้องมุ่งมั่น คือความตั้งใจที่จะเลิก ถ้าตั้งใจจริงก็ทำได้ คนอื่นก็เป็นกำลังใจให้ ค่านิยมตรงนั้น ความอยากลอง อยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะต้องไม่คิด คือมีความตั้งใจที่จะเลิก” (ID07: P5)

“ตัวเราเองนี่แหละสำคัญ ตัวเราจะช่วยให้เลิกได้ดีกว่าคนอื่น ใจแข็งกับมันไปเลย แต่ถ้าเลิกเลยคนที่ติดตามจะทรมาน วิธีการแบบให้ตัวเองคิดด้วยตัวเองจะดีกว่า” (ID11: P6)

“ตอนที่เลิกก็เลิกเอง คงไม่ค่อยได้ดื่มเหล้า คือผมเริ่มสูบอาจจะเห็นคนอื่นสูบและสังสรรค์กันบ่อยก็เลยอยากสูบมั้งครับ เวลามาแล้วจะสูบบุหรี่ ก็ไม่รู้เหมือนกัน คือมันมา เลิกมาได้

ประมาณ 1 ปี แล้ว คิดว่าเพราะตัวเองอยากเลิกเอง ก็เลยทำได้...คงไม่กลับไปสูบบุหรี่แล้ว  
ครับ” (ID12: P7)

“ถ้าตั้งใจจะเลิก ต้องใจแข็ง เวลาไปเที่ยวกับเพื่อนจะไม่ไปยุ่ง เพื่อนชวนก็จะบอกว่าเลิกแล้ว  
คือหักห้ามใจตัวเอง จะให้เพื่อนมากอยช่วยเราคงไม่ไหว ต้องหักห้ามใจตัวเองไม่ไปยุ่งอีก”  
(ID05: P8)

### คนรอบข้างคอยช่วยเหลือ

ผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ทั้งที่ยังคงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่แล้ว เห็นว่าการที่  
จะเลิกสูบบุหรี่นั้น นอกเหนือจากจะเริ่มต้นที่ตนเองแล้ว ยังต้องมีบุคคลอื่นที่ต้องคอยให้ความช่วยเหลือ ไม่ว่าจะ  
การกระตุ้นให้เลิกสูบบุหรี่และ/หรือเป็นกำลังใจให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จริง บุคคลนั้นต้องเป็นบุคคลซึ่งผู้ที่สูบบุหรี่รัก  
และเกรงใจ เช่น เพื่อน พ่อแม่ แฟน อาจารย์ หรือ บุคลากรสาธารณสุข เป็นต้น โดยวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อน  
และแฟนมากกว่าพ่อแม่ และบุคคลอื่น เพื่อนคือผู้ที่มีประสบการณ์เดียวกัน จะเข้าใจซึ่งกันและกัน แฟนเสมือนหนึ่ง  
แรงบันดาลใจ ให้เลิกบุหรี่ พ่อแม่เป็นผู้ที่คอยตักเตือน อาจารย์ให้การชี้แนะ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็ให้ความรู้และ  
นำไปบำบัดรักษาถ้าจำเป็น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“คนที่ช่วยได้น่าจะเป็น พ่อ แม่ เพื่อน คือพ่อ แม่ต้องเข้าใจเด็ก และพูดกันดีๆให้เราเข้าใจ  
เพื่อนก็ต้องไม่สูบ ถ้าเพื่อนสูบก็คงจะสูบตามเพื่อน เพื่อนในกลุ่มเคยคิดว่าจะเลิกกัน เขาก็  
อยากเลิกนะครับ แต่พอมาถึงวันนี้ก็ยังไม่ได้เลิกกันซักที แค่อยากเลิกเป็นบางช่วง” (ID13:  
P3)

“พ่อแม่คอยเตือน อาจารย์คอยชี้แนะ ก็จะไม่เลิกได้ ญาติๆก็งั้นๆแหละ เขาไม่ค่อยรู้เรื่องเราอยู่  
แล้ว เพื่อนจะช่วยได้ในบางคน เพราะบางคนเขาก็ไม่แคร์เพื่อน แต่ผมนะแคร์เพื่อนครับ  
แบบสนิทต้องร่วมเป็นร่วมตายกันอยู่ 5-6 คน แบบเป็นเพื่อนซี้ไปเลย สูบกันหมดทุกคน พอ  
เลิกก็เลิกกันหมด เพราะถ้าเพื่อนดูเราเห็นเงี่ยมันกระตุ้นให้อยากดูดี ถ้าเพื่อนไม่ดูบุหรี่  
เราก็ไม่ดูดี” (ID01: P11)

“คิดว่าแฟนกับเพื่อนน่าจะช่วยได้มากกว่าพ่อแม่กับอาจารย์ครับ สาธารณสุขก็ช่วยให้ความรู้  
หรือเอาไปบำบัด...แบบว่า...กับแฟนถ้าเรารักเขาจริง ผู้หญิงก็จะเป็นเสมือนแรงบันดาลใจให้  
เลิกบุหรี่เลยนะครับ เพื่อน...วัยรุ่นก็จะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ แต่ก็ไม่อยากให้พ่อแม่รู้  
เพราะกลัวเขาเสียใจ” (ID01:P6)

## สาเหตุที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

### สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยเลิกสูบบุหรี่

ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่า สาเหตุที่ทำให้สามารถเลิกบุหรี่ได้นั้น มี 3 สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ 1) การรับรู้ว่าการสูบบุหรี่ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษ 2) กลัวพ่อแม่เสียใจและ/หรือกลัวถูกไล่ออกจากบ้าน 3) กลัวเรียนไม่จบเพราะถูกไล่ออก 4) กลัวคนรังเกียจหรือไม่ยอมรับ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ตอนนี้คิดอยากจะเลิก ก็เลยลดปริมาณลง กลัวพ่อแม่รู้ แล้วก็ห่วงสุขภาพตัวเองด้วย ตอนนี้อย่างไม่ผิดปกติอะไร...คงเป็นเพราะรักตัวเองมากขึ้นครับ เราก็ต้องดูแลตัวเอง พอแก่ตัวไปจะทรุดโทรมมาก ที่สำคัญเลยตอนนี้ ม. 6 ใกล้จะจบแล้ว ไม่อยากถูกออกโรงเรียนกลางครันครับ เลยคุยกันในกลุ่มว่าจะเลิก” (FG01: P10, 31)

“ที่สำคัญคือกลัวพ่อแม่จะเสียใจ คือเค้าทำเป็นไม่รู้ที่เราสูบบุหรี่ แต่ก็เตือนตลอด กลัวเค้าจะไม่สบายใจด้วย...กลัวเค้าจะเป็นห่วง...กลัวพ่อแม่จะทำโทษแล้วถูกไล่ออกจากบ้านก็เลยเลิก” (FG01: P31)

“ดูข่าวมา มันเป็นเรื่องจริง ก็รู้สึกกลัว อยากเลิกให้ได้เหมือนกันครับ ตอนนั้นก็พยายามลด..อีกอย่างมันก็มีผลเสียกับคนอื่น บางทีเวลาเราสูบ คนเดินหนี มีท่าทางรังเกียจ มันก็รู้สึกหะครับ เวลาจะสูบเลยไม่กล้าไปนั่งใกล้ใคร ไปหาที่โล่งๆสูบคนเดียวที่ไม่ใกล้ใคร คิดว่าเลิกดีกว่า” (ID16: P4)

“เลิกสูบบุหรี่เกือบ 2 เดือนครับ เพราะว่าสูบเข้าไปแล้วร่างกายมันรับไม่ได้ มันจะปฏิเสธตลอดเวลา แล้วพอร่างกายรับไม่ไหว ก็หยุด แต่พอเริ่มมีอาการมึนๆก็รีบเข้ามา ก็นี่ก็อยากสูบให้ผ่อนคลาย แต่พอรู้สึกมันไม่ไหวจริงๆ ก็เลยตัดสินใจหยุดเลย” (ID10: P2)

### วิธีการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

สำหรับการเลิกสูบบุหรี่อาจจะไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ง่ายนัก จากประสบการณ์ของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและไม่สำเร็จ กล่าวว่า แต่ละคนคงจะต้องใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไป ต้องหาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งโดยภาพรวมแล้วสามารถสรุปได้ 3 วิธี ได้แก่ 1) ถ้าอยากลอง ก็ลองแคร์แล้วเลิกเลย 2) ถ้าไม่ติดให้เลิกทันที 3) ถ้าติดให้ค่อยๆลดจำนวนลง ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“ผมสูบเพราะอยากลองว่ามันเป็นอย่างไรทำไม่ผู้ใหญ่ถึงชอบ อยากลองดูว่ามันเป็นอย่างไร ลองดูก็ธรรมดา คิดว่าน่าจะมีผลเสียมากกว่า ทั้งคนรอบข้างแล้วร่างกายเราด้วย รู้แล้วก็เลิกเลยง่ายครับ” (ID09: P 3)



“จากประสบการณ์ ถ้าจะเลิกก็ตัดสินใจเลิกคือหยุดไปเลยดีกว่า โดยเฉพาะถ้าสูบบุหรี่ได้ไม่นาน สำหรับผมคิดว่าไม่ยากเพราะผมไม่ได้ติดบุหรี่ อยากเลิกก็เลิก คนอื่นที่ติดคงยากเหมือนกัน พ่อผมก็บอกว่ายากเลิกแต่เขาก็เลิกไม่ได้ซักที เขาสูบบุหรี่มานาน วันละซองกว่า” (ID12: P6)

“ก็อยากเลิกเหมือนกัน แต่มันยังหยุดไม่ได้ ได้แค่ลดจำนวนลง ที่ยังสูบบุหรี่คงเป็นความเคยชินครับ เช่น เวลาเข้าห้องน้ำ หลังกินข้าว เที่ยงแล้วก็ยื่น บางทีเพื่อนมาเยี่ยม ไปกินข้าว กินเหล้ากับเพื่อนก็ยังสูบบุหรี่มันติดนะครับ พยายามกินหมากฝรั่ง ช่วยไม่ค่อยได้ มันต้องแบบมีคนโน้มน้าว แบบช่วยเราตลอดนะ” (ID16: P3)

### ปัจจัยเอื้อหรือปัจจัยขัดขวางต่อความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

จากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม พบปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการเลิกบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย ได้แก่ ความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าจะทำได้สำเร็จ ปัญหาสุขภาพหรือการตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมา ค่านิยมทางสังคม คนรอบข้าง กฎหมายหรือระเบียบที่เข้มงวด และการรณรงค์และสร้างความตระหนัก

#### ความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าจะทำได้สำเร็จ

จากการให้ความหมายของการเลิกบุหรี่ของวัยรุ่นไทยที่บอกว่า “การเลิกบุหรี่อยู่ที่ใจ” ดังนั้นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจึงมีความคิดเห็นว่า ถ้าหากผู้ที่สูบบุหรี่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงแล้ว ก็จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้สำเร็จ ก็จะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ถ้ามีจิตใจที่เข้มแข็ง ตั้งใจจะทำจริง จะเลิกอะไรก็น่าจะทำได้ คือเราต้องมั่นใจว่าเราจะเลิกมันได้ ต้องนึกถึงอนาคตของเรา” (ID03: P27)

“คนที่จะเลิกบุหรี่ ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งและมุ่งมั่น คงยากที่จะทำได้สำเร็จ ยิ่งคนที่สูบบุหรี่มานานจนติด ผมเชื่ออย่างนั้นจริงๆ แล้วก็เห็นมาหลายคนแล้ว ใจที่ว่าเลิก จะเลิก แต่ไม่เอาจริงซักที ใจไม่แข็ง ใครยี่นบุหรี่ให้ก็ยังรับ ผมว่าไม่สำเร็จหรอก ใจตัวเองสำคัญที่สุด” (FG 02: P20)

“ผมว่าความตั้งใจจะเลิกจริงสำคัญที่สุด เพราะตอนผมจะเลิก อยู่มัธยม 6 กลัวอาจารย์จับได้ แล้วถูกไล่ออกโรงเรียน เตียวไม่ได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย พ่อแม่ก็ต้องรู้ เลยตกลงกับเพื่อน และสัญญากันเลยว่าต้องเลิกให้ได้ เราเชื่อมั่นว่าเราจะทำกันได้ ในที่สุดเราก็ทำได้สำเร็จ” (FG 01: P19)

### ปัญหาสุขภาพหรือการตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นหรือการตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมา จะเป็นปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการตัดสินใจ เลิกหรือไม่เลิกบุหรี่ บางคนมีความรู้เรื่องอันตรายของบุหรี่ แต่ถ้าหากไม่ตระหนักว่าอาจเกิดขึ้นกับตนเองได้เช่นกัน หรือ ยังไม่เคยเผชิญกับปัญหาดังกล่าวอาจจะยังไม่ตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่ แต่เมื่อไรก็ตามที่เกิดความตระหนักถึงอันตรายที่ อาจเกิดขึ้น หรือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ที่สูบบุหรี่เผชิญกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นแล้ว จะทำให้ตัดสินใจในการที่จะเลิก บุหรี่และ/หรือสามารถเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ที่เลิกเป็นเพราะไม่ชอบ ร่างกายรับไม่ไหว แล้วคนรอบข้างก็ไม่ชอบ ก็เลยหยุด เลิกเลยดีกว่า....ที่ สำคัญก็เป็นร่างกายรับไม่ได้ เลยหยุด ก่อนจะเป็นมีอาการสำลัก มันอึดอัด แล้วก็โอดตลอดเวลา พอรู้ร่างกายรับไม่ไหวตัดสินใจเดี๋ยวนั้นเลย คือเลิกหยุดไปเลยดีกว่า” (ID10: P4, 11)

“ผมเลิกมาประมาณ 1 ปีครึ่ง เพราะว่ามันเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แล้วไม่คิดจะกลับไปสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่มันเป็นอันตราย ผมได้เปรียบคนอื่นที่ได้ลองแล้วก็ได้ประโยชน์อะไรเกิดขึ้น ร่างกาย ก็มีแต่ผลเสีย ตัวเองก็ยังไม่เคยประสบ ก็ไม่อยากจะคนอื่นเคราะห์ร้าย ....อยากให้ออกเลิก เหมือนกัน แต่เขาทำยังไม่ได้” (ID12: P2)

“ถ้าคนเกิดความตระหนักถึงสุขภาพตัวเอง น่าจะช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ แต่จะทำให้คนตระหนักก็ เป็นเรื่องยากอีก อาจจะรณรงค์ดลบบุหรี่ แบบว่าตั้งเป็นค่ายหรือไม่ก็ชวนเพื่อนๆที่ติดบุหรี่เข้า ค่ายอบรมว่าบุหรี่ยุติกันอย่างไร เขาก็จะคิดถึงสุขภาพตัวเอง จะได้ตั้งใจเลิกให้ได้ เพราะ วัยรุ่นเป็นวัยที่เจริญเติบโต ถ้าเราหาสิ่งไม่เข้าไปในตัว มันอาจจะหยุดการเจริญเติบโตได้” (ID03: P16)

### คนรอบข้าง

คนรอบข้างตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล หมายถึง เพื่อน พ่อแม่ ครู/อาจารย์ แฟนหรือคนรัก คนรอบ ข้างเหล่านี้สามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยเอื้อให้วัยรุ่นสามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จหรืออาจจะเป็นอุปสรรคในการเลิกบุหรี่ก็ได้ เช่นกัน เนื่องจากคนรอบข้างเหล่านี้เป็นผู้ที่วัยรุ่นรักและไว้วางใจ ดังนั้นการคอยตักเตือน ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง รวมทั้งคอยให้กำลังใจ ก็จะมีผลให้วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ซึ่งเกิดความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไม่ได้รับความรัก ความเข้าใจ หรือกำลังใจจากคนเหล่านั้น ก็จะทำให้เกิดความเครียดและกลับไปสูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ หรือถ้าหากคนรอบข้างซึ่งเป็นกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ด้วยกัน และเป็นผู้ให้วัยรุ่นให้ความสำคัญมากกว่าคนอื่นๆ ไม่เห็นด้วยกับการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งกลุ่มเพื่อนก็ยังคงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ คงเป็นการยากที่จะ ทำให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“เพื่อนที่สูบบุหรี่กันนี้แหละสำคัญ ถ้าอยากเลิกได้ต้องพยายามอย่าเข้าใกล้เพื่อนที่สูบบุหรี่ จะพยายามไม่ไปยุ่งกับเค้า คือแบบพยายามอยู่ห่างๆ จึงจะเลิกได้ ถ้ายังอยู่ในกลุ่ม แล้วกลุ่มก็ยังไม่อยากเลิก ก็ยังสูบบุหรี่อยู่อย่างนั้น ก็คงไม่สำเร็จหรอก” (FG01: P28)

“คนรอบข้างต้องเตือนเค้า ที่เด็กไทยสูบบุหรี่มากขึ้น แล้วก็เริ่มอายุน้อยมาก คิดว่าไม่มีคนเตือน ถ้าอยากช่วยให้เขาเลิกได้ก็ต้องบอกพ่อแม่เขาก่อนเป็นอันดับแรก ถ้าพ่อแม่เข้มงวดพ่อแม่คอย ตักเตือน เป็นแบบอย่างที่ดี ก็น่าจะเอาอยู่...ความจริงเพื่อนก็ช่วยได้ เพราะวัยรุ่นจะเชื่อเพื่อน อาจจะมากกว่าพ่อแม่ด้วยซ้ำ ถ้าเพื่อนสนิทกันมันจะไม่ทิ้งกันครับ...อีกคนก็จะเป็นอาจารย์ครับ คอยชี้แนะให้พวกเรา” (ID02: P9-10)

“เลิกบุหรี่มันเป็นเรื่องยากพอสมควร ยิ่งคนที่ติดแล้วยิ่งยาก คนที่จะช่วยได้ ต้องเป็นคนที่ยุ่รุ่น รักและต้องเข้าใจวัยรุ่นด้วย ผู้ชายวัยรุ่นมีแฟนก็จะเชื่อแฟน ถ้าแฟนบอกไม่ชอบ ขอร้องไห้เลิก ก็ต้องเลิกให้ได้ครับ” (ID04: P17)

### ค่านิยมทางสังคม

ค่านิยมทางสังคม ซึ่งยอมรับการสูบบุหรี่ ก็จะส่งผลให้บุคคลในสังคมนั้น มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อไป ดังนั้นผู้ให้ข้อมูล จึงมีความคิดเห็นว่า การที่จะทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ ค่านิยมของสังคมไทย ที่ยึดถือกันมาต้องมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นค่านิยมที่ยอมรับว่าการสูบบุหรี่แสดงถึงความเป็นเพศชาย หรือการยอมรับว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องของความเท่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นไทย เพราะการยอมรับค่านิยมดังกล่าวจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมทางสังคม ดังนั้นหากคนในสังคมไทยไม่ยอมรับค่านิยมเหล่านี้ ก็จะช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“สิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นเลิกสูบบุหรี่ได้ ก็ลดค่านิยมเกี่ยวกับความเท่ของการสูบบุหรี่ เหตุผลที่วัยรุ่นสูบบุหรี่เพราะคิดว่าเท่หรือดูดีมากกว่าสูบบุหรี่เพราะความเครียด ถ้าวัยรุ่นเลิกค่านิยมพวกนี้ได้ก็จะเลิกได้...คือถ้าอยากลองจริงๆ ก็ลองแคร์แล้วเลิก” (ID14: P6)

“ผู้ชายต้องเลิกที่ว่า ลูกผู้ชายไม่ยอมให้ใครดูถูก ส่วนใหญ่ถ้าโดนดูถูกเราก็ไม่ชอบ เลยต้องสูบบุหรี่เพราะไม่ยอมให้ใครดูถูก” (ID02: P12)

“สิ่งหนึ่งที่ผมว่าจะช่วยได้ คือการที่คนอื่นในสังคมเขาไม่ยอมรับ อาจจะช่วยได้ดีเหมือนกัน เพราะผมเองยังรู้สึกเลยว่า เวลาสูบแล้วยื่นใกล้คนอื่น เขาปิดจมูกหรือว่าเดินหนีเราไป มันรู้สึกได้

ทันทีเลยแหละ ว่าเขารังเกียจเรา แล้วถ้าคนไทยเป็นอย่างนี้เยอะๆ คนที่สูบก็ต้องคิดหนักแล้ว  
มันก็ได้ผลนะ เราต้องทิ้งบุหรี่เลย” (F02: 20)

### กฎหมายหรือระเบียบที่เข้มงวด

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า หากมีการปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบที่เข้มงวดทั้งกับ  
ผู้ผลิต ผู้ขาย และผู้ซื้อ น่าจะนำไปสู่การเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น เพื่อจะเป็นการกีดกันให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงบุหรี่ หรือการ  
ได้มาซึ่งบุหรี่ที่มีความยากลำบากขึ้น ซึ่งปัจจุบันการปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบดังกล่าว ยังขาดความเข้มงวดและ  
จริงจัง หากสามารถทำได้ ก็จะช่วยให้ผู้ที่สูบบุหรี่ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้อีกทางหนึ่ง ดังคำกล่าวของผู้ให้  
ข้อมูล

“อยากให้ตำรวจเข้มงวดเรื่องกฎหมายครับ เพราะว่าเดี๋ยวนี้ขายบุหรี่ให้เด็กมากเลย เท่าที่รู้จัก  
เพื่อน บุหรี่หามาได้ง่ายตายมากเลย ไม่เหมือนแต่ก่อน แบบเจ้าของร้านก็เอามาให้ได้เลย”  
(ID02: P28)

“กฎหมายช่วยได้มากเลยครับ แต่มันก็มีบางร้านที่ลักลอบขายให้เด็ก เพื่อนผมยังแอบไปซื้อได้  
เป็นขาประจำกันครับ...ซื้อไว้ที่นี้หลายซอง....อยากให้ตำรวจเข้มงวด แบบถ้าเจอเด็กสูบบุหรี่ยั้ง  
หรือเด็กโดดเรียนก็จับไป แบบยังไม่ชงคุก หรือเข้าสถานพินิจซักนิดหน่อย จะได้เซ็ด เพื่อนผม  
หลายรายโดนมาแล้ว เลิกเลย ส่วนใหญ่เด็กโดดเรียนนี้จะดูบุหรี่กันทุกคนที่รู้ๆมา...เจ้าของร้าน  
หรือแม่ค้า ตำรวจต้องมีแววมองดูว่าร้านไหนจำหน่ายให้เด็ก ก็อยากให้เข้มงวดตรงนี้ ถ้าเขาไม่  
ขายก็จะไม่มีบุหรี่ให้ดูดได้อีก” (ID02: 13)

“อยากให้รัฐบาลหรือว่าตำรวจเข้มงวดกว่านี้ครับ...เข้มงวดเรื่องการขาย แล้วก็ผลิตครับ..การขาย  
ก็ให้มาดูที่ร้านค้าด้วย เพราะอาจจะมีเด็กมาซื้อบ่อยๆ การผลิตก็ผลิตให้น้อยลง ถ้าจะให้เลิกบุหรี่  
ได้ผลเร็ว ก็ให้เลิกผลิตไปเลย ไม่มีก็ไม่ได้สูบ หรือขายให้แพง ไม่แบ่งขาย บุหรี่ยั้งแพง รายได้  
น้อย อาจจะตัดสินใจเลิกไปในตัว แล้วให้ตำรวจเข้มงวดมากขึ้น” (ID06: P32)

## ส่วนที่ 4 การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย

วัยรุ่นไทยทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ มีความเห็นตรงกันว่า การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น  
นั้นเป็นสิ่งที่ยาก แนวทางการป้องกันที่ดีที่สุด คือ “อย่าลอง” โดยมีปัจจัยเอื้อที่จะไม่ให้วัยรุ่นเข้าสู่การลองสูบบุหรี่ที่  
สำคัญ ดังนี้

1. ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งและค่านิยมที่ถูกต้อง เช่น การหลีกเลี่ยง ไม่เที่ยว เลือกรับเพื่อนที่ไม่สุภาพ ทำกิจกรรมอื่น และจะต้องมีค่านิยมที่ถูกต้อง เพราะการสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งที่แสดงถึงความเป็นชาย เป็นต้น
  2. ครอบครัวที่อบอุ่น โดยครอบครัวจะต้องเข้าใจวัยรุ่น ถ้ามีปัญหาควรได้พูดคุยกันอย่างเปิดเผย และหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยกัน ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาครอบครัว การเรียน หรืออื่นๆก็ตาม การเอาใจใส่ดูแลจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกอบอุ่น มีคนที่ตนเองรักและเข้าใจ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปพึ่งพาผู้อื่นที่อาจจะชักจูงไปในทางที่ไม่ดี หรือมีวิธีการแก้ ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง
  3. มีแบบอย่างที่ดี ได้แก่ พ่อ แม่ หรือบุคคลอื่นในสังคม เช่น ครู อาจารย์ หรือบุคคลที่วัยรุ่นชื่นชอบที่ไม่สูบบุหรี่ ก็จะทำให้วัยรุ่นทำตามแบบอย่างที่ดี คือ การไม่สูบบุหรี่ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อ แม่ ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวที่วัยรุ่นใกล้ชิด โอกาสที่วัยรุ่นจะเลียนแบบจึงมีมาก
  4. สังคมที่เข้มแข็ง ค่านิยมในสังคมเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญ การปลูกฝังค่านิยมทางสังคมของชุมชน ก็จะมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น เช่น การสังคมยอมรับว่า การสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเพศชาย หรือการสูบบุหรี่แสดงถึงความเป็นชาย ก็จะทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ตามค่านิยมนั้นๆ
- นอกจากผู้ให้ข้อมูลยังได้สะท้อนถึงสังคมที่เข้มแข็งเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ว่า การนำพระราชบัญญัติหรือกฎหมายที่เกี่ยวข้องทั้งการผลิตและการจำหน่ายมาใช้ จะต้องเป็นไปอย่างเคร่งครัด เพราะการที่วัยรุ่นเข้าถึงหรือได้มาซึ่งบุหรี่ด้วยความยากลำบาก หรือกลัวการลงโทษ ก็จะทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่น้อยลงหรือไม่อยากสูบบุหรี่ได้
5. ไม่มีการผลิตบุหรี่ การเลิกผลิตจะทำให้ไม่มีการซื้อและการขาย และเป็นหนทางเดียวที่สามารถป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้ดีที่สุด ซึ่งในทางปฏิบัติอาจจะเป็นไปได้ยาก ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

“การป้องกันคงยาก อย่าลองดีที่สุด หรือถ้าอยากลองก็ลองแคร์ ต้องใจแข็ง ต้องตั้งใจทำแค่นั้นจริงๆ...และคนไทยจะไม่สูบบุหรี่เลย ถ้าไม่มีการขาย ชีเยาเมืองไทยเห็นข่าวคิดหนักแน่ หรือถ้าบุหรี่ขึ้นราคา” (FG01: P24)

“อยากจะบอกว่า ถ้าใครคิดจะสูบ ใครคิดจะลอง ผมขอรับรองอย่าให้เขาเข้าไปยุ่งเกี่ยว เพราะถ้าติดแล้ว จะเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ลองเลยจะเป็นการป้องกันที่ดี ... อีกอย่างน่าจะวิธีการที่ดี คือเลิกผลิตไปเลย พยายามมีกฎหมายข้อบังคับให้มากขึ้น ที่ห้ามเด็กต่ำกว่า 18 ปี ไม่ให้ซื้อ ไม่ให้ติดป้ายไม่ให้เห็นซองบุหรี่ ผมว่ากฎแค่นี้ยังไม่พอ อยากให้เพิ่มบทลงโทษที่หนักกว่าเดิม..ห้ามร้านค้าขายให้นักเรียน อยากให้แบบว่าตำรวจเดินตรวจดูทุกเวลา เข้มงวดมากขึ้น” (ID06: P33)

“การป้องกันน่าจะเริ่มจากพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่เขาให้ความอบอุ่นดีพอ ก็จะช่วยให้มากอยากให้พ่อแม่กับลูกมีปัญหาอะไรก็เปิดอกคุยกัน ถ้าที่บ้านอบอุ่น ไม่มีปัญหา ลูกก็จะไม่ได้ไปหาทางออก

อันกับเพื่อน ถ้าเจอเพื่อนเกเร สูบบุหรี่ยกต้องตามเพื่อนอยู่ดี...คิดว่าอีกอย่างไม่น่ามีโรงงานทำ  
บุหรี่ย่อยๆ ถึงซองบุหรี่ยังมีรูปหรือเขียนไว้ บางคนเห็นภาพก็เฉยๆ” (ID03: P14)

จากผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าส่วนใหญ่แล้วผู้ใช้ข้อมูลทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่รับรู้ถึงการสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่และการป้องกันการสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกันมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลิกสูบบุหรี่และการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การป้องกันการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทยนั้น เกี่ยวข้องทั้งตัววัยรุ่นที่สูบบุหรี่ สังคม และสิ่งแวดล้อม

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ และมีวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อบรรยายการให้ความหมายของการสูบบุหรี่และปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งการเลิกสูบบุหรี่และปัจจัยที่มีผลต่อการประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลเป็นวัยรุ่นไทยที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี อาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนพฤศจิกายน 2549 โดยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Interview) ตามแนวทางการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลกระทำไปพร้อม ๆ กันจนข้อมูลอิ่มตัว รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 24 คน

ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 20 คน เพศหญิง 4 คน อายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 4 คน ระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 12 คน และระหว่าง 19-21 ปี จำนวน 8 คน กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 8 คน ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา จำนวน 8 คน มหาวิทยาลัย จำนวน 6 คน และสำเร็จมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่ไม่ได้รับการศึกษาต่อ จำนวน 2 คน ไม่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ จำนวน 8 คน มีประสบการณ์สูบบุหรี่ จำนวน 16 คน ในกลุ่มที่มีประสบการณ์สูบบุหรี่ ปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่ จำนวน 11 คน และเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 5 คน อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ต่ำสุด 11 ปี และสูงสุด 20 ปี โดยผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 4 คน และอายุมากกว่า 15 ปี จำนวน 12 คน ระยะเวลาในการสูบบุหรี่ต่ำกว่า 1 ปี จำนวน 3 คน ระหว่าง 1-3 ปี จำนวน 10 คน มากกว่า 3 ปี จำนวน 3 คน ปริมาณที่สูบต่อวันต่ำกว่า ½ ซอง จำนวน 12 คน และ ½ - 1 ซองต่อวัน จำนวน 4 คน ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดมีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ จำนวน 14 คน ไม่มีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ จำนวน 10 คน ทุกคนได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และโทษของการสูบบุหรี่จากการเรียนการสอนในสถานศึกษาและการณรงค์/สื่อต่างๆ นอกจากนี้ยังการได้รับความรู้จากหน่วยบริการสาธารณสุขหรือบุคลากรด้านสุขภาพและตำรวจ อย่างละ 4 คน

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ แบ่งสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย การให้ความหมายของการสูบบุหรี่ สาเหตุของการสูบบุหรี่ และผลของการสูบบุหรี่ ส่วนที่ 2 การเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย ความหมายของการเลิกสูบบุหรี่ สาเหตุของการเลิกสูบบุหรี่ วิธีการเลิก

สูบบุหรี่ และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ และส่วนที่ 3 การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย ความหมายของการป้องกันการสูบบุหรี่ และปัจจัยที่มีผลต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ ดังรายละเอียด

### การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

ในการให้ความหมายของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ได้ให้ความหมายของการสูบบุหรี่ทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ดังนี้

ความหมายของการสูบบุหรี่ที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายเหมือนกัน ประกอบด้วย 3 ประเด็นสาระ ได้แก่

- 1) ผู้ชายสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา แต่ผู้หญิงสูบบุหรี่เป็นเรื่องแปลก
- 2) คนที่สูบบุหรี่ไม่ใช่คนไม่ดี แต่อาจมีปัญหา และ
- 3) การสูบบุหรี่เป็นปัญหาสังคม ส่วนการให้ความหมายของการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกัน โดยการให้ความหมายตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และปัจจุบันยังคงมีพฤติกรรมดังกล่าว คือ การสูบบุหรี่มีผลเสีย แต่เป็นความสุขทางใจ ซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็นสาระย่อย ได้แก่ การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียด และการสูบบุหรี่เพื่อนมองว่าเท่ แต่ผู้ใหญ่มองว่าไม่ดี สำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันไม่สูบบุหรี่และผู้ให้ข้อมูลที่ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่เลย ให้ความหมายของการสูบบุหรี่ว่า การสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ ไม่ได้ทำให้เท่หรือแปลก

สำหรับสาเหตุของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทยนั้น ประกอบด้วยสาเหตุสำคัญ 3 ประการ คือ 1) เครียด อยากสูบให้หายเครียด 2) อยากรู้ อยากลอง และ 3) เห็นเพื่อนสูบก็นับตามเพื่อน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่นั้น อาจจะไม่จำเป็นที่จะเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอาจเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกันได้ เช่น วัยรุ่นบางคนมีความอยากรู้ อยากลอง เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเห็นเพื่อนสูบ ด้วยความอยากรู้ อยากลอง ก็สูบตามเพื่อน เป็นต้น

ส่วนผลของการสูบบุหรี่ตามการรับรู้ของวัยรุ่นไทย ประกอบไปด้วย 3 ประเด็นสาระ ได้แก่ 1) การสูบบุหรี่ช่วยคลายเครียดได้บ้างเป็นครั้งคราว 2) การสูบบุหรี่มีผลเสียทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ซึ่งมี 2 ประเด็นสาระย่อย คือ ทำให้โรคภัยเข้าสู่ร่างกายและภาพลักษณ์เปลี่ยนไป และ รมกวนคนรอบข้างทั้งกายและจิต 3) การสูบบุหรี่ทำให้เสียเศรษฐกิจ

### การเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

ผู้ให้ข้อมูลทั้งที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ ให้ความหมายการเลิกสูบบุหรี่ว่า การเลิกบุหรี่อยู่ที่ใจ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ประเด็นสาระย่อย คือ เริ่มต้นที่ตนเอง ต้องมุ่งมั่นและใจแข็ง และ คนรอบข้างคอยช่วยเหลือ ส่วนสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยเลิกสูบบุหรี่ ประกอบด้วย 3 ประเด็นสาระ คือ 1) การรับรู้ว่าการสูบบุหรี่ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษมากกว่า 2) กลัวพ่อแม่เสียใจและ/หรือกลัวถูกไล่ออกจากบ้าน 3) กลัวเรียนไม่จบเพราะถูกไล่ออกจากโรงเรียน และ 4) กลัวคนรังเกียจและไม่ยอมรับ



สำหรับวิธีการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย สามารถสรุปได้ 3 ประเด็นสาระ ได้แก่ 1) ถ้าอยากลองก็ลองแค่ว่าแล้วเลิกเลย 2) ถ้าไม่ติดให้เลิกทันที และ 3) ถ้าติดให้ค่อยๆลดจำนวนลง โดยมีปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการเลิกบุหรี่ 5 ประเด็นสาระ คือ 1) ความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าจะทำได้สำเร็จ 2) ปัญหาสุขภาพหรือการตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ 3) คนรอบข้าง 4) ค่านิยมทางสังคม และ 5) กฎหมายหรือระเบียบที่เข้มงวด

### การป้องกันการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย

ผลการศึกษา พบว่า การป้องกันการสูบบุหรี่ที่ดีที่สุดไม่วัยรุ่นไทย คือ *อย่าลอง* โดยมีปัจจัยที่จะช่วยป้องกันการสูบบุหรี่ได้ คือ 1) ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งและค่านิยมที่ถูกต้อง 2) ครอบครัวที่อบอุ่น 3) มีแบบอย่างที่ดี 4) สังคมที่เข้มแข็ง และ 5) ไม่มีการผลิตบุหรี่

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณในหลายประเด็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของสาเหตุของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทยที่พบว่า สาเหตุสำคัญมาจากตัววัยรุ่นที่สูบบุหรี่ เช่น ความเครียดหรือความวิตกกังวล การอยากรู้อยากลอง และทำตามกลุ่มเพื่อนมากกว่าการเลียนแบบจากผู้อื่น (ก่าไรรัตน์ เย็นสุจิตร์, 2533; นิพนธ์ กุลนิตย์, 2537; จันทนา จันทรไพจิตร, 2540; Krohn et al, 1983; Botwin et al, 1994) รวมทั้งการเลิกสูบบุหรี่ที่ให้ความสำคัญกับผู้ที่ยอยากจะเลิกสูบบุหรี่ว่า จะต้องมีความตั้งใจจริง เชื่อมั่นว่าตนเองจะทำให้สำเร็จ และมีคนรอบข้างคอยช่วยเหลือหรือการสนับสนุนทางสังคมที่ดี นอกจากนี้การเลิกสูบบุหรี่หรือการป้องกันการสูบบุหรี่ มักจะเกิดจากการที่วัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของตนเองจากพิษของบุหรี่ การรับรู้ถึงอันตรายหรือความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ ซึ่งวัยรุ่นต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีค่านิยมที่ถูกต้อง ครอบครัวที่อบอุ่น และสังคมที่เข้มแข็ง (พนมพร เลขะเจริญ, 2532; นิตยา เย็นฉ่ำ, 2535; เพ็ญศรี เปลียนษา, 2536; ก่าไลทิพย์ ระน้อย, 2536; ;วิยะดา ดิลกวัฒนา, 2537; Peterson, Koval, McGrady, & Tyas, 1998)

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยไม่ว่าจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ มีการรับรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่ และการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นไทยไม่แตกต่างกันมากนัก โดยการรับรู้ดังกล่าวครอบคลุมทั้งด้านตัวของวัยรุ่นเอง ครอบครัวและ/หรือคนอื่นรอบข้าง และสังคมโดยรวม การรับรู้ดังกล่าวยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของค่านิยมของสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล เช่น ค่านิยมของสังคมที่ยอมรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในเพศชายมากกว่าเพศหญิง หรือการยอมรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในผู้ใหญ่มากกว่าในวัยรุ่น เป็นต้น ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่มีต่อบุคคลและสังคมในทางลบมากกว่าทางบวก รวมทั้งในการที่จะแก้ไขปัญหาในการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทยไม่ว่าจะเป็นการป้องกันการสูบบุหรี่หรือ

การช่วยให้ผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้นั้น จะต้องตระหนักถึงปัจจัยด้านบุคคลของวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ ครอบครัวและ/หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องและสังคมโดยรวมเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ค่านิยมของสังคมที่ถูกต้องและมาตรการทางสังคมที่เข้มงวด ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ ทำให้มีความต้องการที่หลากหลาย เช่น มีความต้องการความรักและความห่วงใย ในขณะที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการตัดสินใจเอง ต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของบ้านและกลุ่มเพื่อน หรือ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าว สามารถนำวัยรุ่นไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ดังนั้นการป้องกันหรือช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครอบครัว/บุคคลรอบข้างหรือสังคมจะต้องให้การช่วยเหลือ ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

### ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การหาแนวทางในการช่วยเหลือวัยรุ่นไทย ดังนี้

1. บุคลากรด้านสุขภาพ ครู/อาจารย์ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือ ได้แก่
  - 1.1 การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย โดยให้ความสำคัญกับการร่วมมือระหว่างวัยรุ่น ครอบครัว ครู/อาจารย์ บุคลากรสุขภาพและ/หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่มีความใกล้ชิด และส่วนใหญ่วัยรุ่นศรัทธาและไว้วางใจ รวมถึงการปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้อง และการมีมาตรการทางสังคมที่เข้มแข็งด้วย
  - 1.2 การส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ประสบผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ โดยให้ความสำคัญกับการสร้างความเชื่อมั่นในการเลิกบุหรี่ให้กับวัยรุ่น การสร้างความตระหนักถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด รวมถึงการปรับเปลี่ยนค่านิยมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น
2. ผู้บริหารระดับสูงหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนค่านิยมของสังคมไทยเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ รวมทั้งการกำหนดมาตรการในการนำพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไปใช้ให้เข้มงวด
3. ควรมีการศึกษาซ้ำเพื่อให้ครอบคลุมถึงการรับรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่และการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่อยู่นอกระบบการศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. ควรมีการพัฒนารูปแบบในการป้องกันการสูบบุหรี่ และการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และนำไปสู่การทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นด้วยการวิจัยต่อไป

## บรรณานุกรม

- กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร. (2534). ประสิทธิผลของโครงการค่ายเยาวชนและการเสริมแรงเพื่อการงดสูบบุหรี่ในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กำไลทิพย์ ระน้อย. (2536). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการงดบุหรี่ของนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จารุณี บรรลือ. (2542). คุณภาพชีวิตที่สูญเสียไปของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจากการสูบบุหรี่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฑารัตน์ จุลรอด. (2536). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทนา จันทรไพจิตร. (2540). เหตุผลในการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ.(2543). สถานะสุขภาพคนไทย พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ชนวนทอง ชนสุกาญจน์. (2535). การวิจัยเพื่อพัฒนากลวิธีป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูชัย ศุภวงศ์. (2541). สรุปงานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการวิจัยสำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- ธานีนท์ สุธีประเสริฐ. (2543). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคจังหวัดสุพรรณบุรี. สุพรรณบุรี: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี.
- นิพนธ์ กุลนิตย์. (2537). ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเริ่มและเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิตยา เย็นน้ำ. (2535). ความเชื่อด้านสุขภาพและการปฏิบัติตนเพื่องดสูบบุหรี่ของบุคลากรชายในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ประกิต เวชีสถากกิจ และ ศุภกร บัวสาย. (2535). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนไทย. จดหมายข่าวบุหรี่และสุขภาพ. 7. ยูภาพรพรณ จันท์เมฆา. (2540). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาชายวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี. สำนักงานสาธารณสุขกาญจนาบุรี จังหวัดกาญจนาบุรี.
- รวมพร นาคะพงษ์. (2535). ประสิทธิผลของการจัดประสบการณ์ตรงในโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนมพร เลขะเจริญ. (2532). ประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญศรี เปลี้นฆ่า. (2536). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการงดสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลีนา รุติเบญจพล. (2536). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการงดสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาชายจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิยะดา ดิลกวัฒนา. (2537). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคจังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวพัทธ์ พนมวัน ณ อยุธยา. (2539). การแก้ไขปัญหาเสพติดในโรงเรียน. ใกล้หมอ. 71.
- ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อความคัมยาสลบ. (2550). การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป. มหาวิทยาลัยมหิดล. <http://www.trc.or.th/upload/situation49.pdf>
- หมอชาวบ้าน, มูลนิธิ. (2533). คู่มือครูเพื่อการรณรงค์ให้โรงเรียนปลอดบุหรี่. โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่.
- อรวิ รัตน์ประภักดิ์. (2532). ศึกษาเฉพาะกรณีกลุ่มเพื่อนเพื่อเพื่อนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Bertrand, L.D., and Abernathy, T.J. (1993). Predicting cigarette smoking among adolescents using cross-sectional and longitudinal approaches. Journal of School Health, 63, 98- 103

- Botvin, G.J. et al . (1994). Predictors of cigarette smoking among inner-city minority youth. JDBP, 15(2), 67-73.
- Delener, N. (2006). Assessing Cigarette Smoking Motives of Young Adolescents in the US: Research and Health Perspectives <http://www.vincenter.org/96/delener.html#3> retrieve August 19, 2007.
- Guba, Y. & Lincon, E. (1985). Naturalistic Inquiry. London: SAGE.
- Milton, B., Woods, S.E., Dugdill, L., Porcellato, L., & Springett, R.J.(2007). Starting young? Children's experiences of trying smoking during pre-adolescence. Health Education Research, 12-24.
- Pederson, L.L., Koval, J.J., McGrady, G.A., Tyas, S.L. (1998). The degree and type of relationship between psychosocial variables and smoking status for student in grade 8: Is there a dose-response relationship. Preventive Medicine, 27, 339-347.
- Roberts, S.(1994). "Teens on tobacco." U.S. News & World Report , (April 18), 38-43.
- Saunders, C. (2003). Application of Colaizzi's method: Interpretation of auditable decision trail. Contemporary Nurse, 14(3), 294-304.
- Speziale, H. S & Carpenter, D.R. (2003). Qualitative Research in Nursing: Advancing the Humanistic Imperative (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Tuckett, A.G. (2005). PartII: Rigor in qualitative research: Complexities and solutions. Nurse Researcher, 13(1), 29-42.
- Walsh, R.A. & Tzelepis, F. (2007). Adolescents and Tobacco Use: Systematic Review of Qualitative Research Methodologies and Partial Synthesis of Findings. Substance Use & Misuse, 42 ( 8), 1269 – 1321.