

Original Article

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรม เงื่อนไข ผลกระทบของผู้ที่สามารถ เลิกสูบบุหรี่ได้และผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ในตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

พิราสินี ชัยคุณทวีโชติ (แช่จ่อง)*

กานดา จันทร์แย้ม**

สุจิตรา จรจิตร***

*สาขาบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

**คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

***บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

บทคัดย่อ

วิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ และผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ในด้านพฤติกรรมสูบบุหรี่ เงื่อนไขที่มีผลต่อพฤติกรรมดังกล่าว และผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นเพศชาย จำนวน 30 คน แบ่งเป็นผู้ที่เลิกไม่ได้จำนวน 15 คน และผู้ที่เลิกได้จำนวน 15 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในเดือนมิถุนายน 2551 - พฤษภาคม 2552 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา การศึกษาพบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สูบบุหรี่ครั้งแรกอายุ 16-20 ปี เพราะอยากรู้อยากลองเพื่อหาประสบการณ์ในชีวิต เหตุผลสำคัญที่ทำให้สูบบุหรี่ต่อ เพราะเพื่อนชักชวนหรือให้บุหรี่ นอกจากนี้พบว่าสภาพแวดล้อมรอบตัวบุคคล เช่น กลุ่มเพื่อน ความเครียดหรือปัญหาในเรื่องต่าง ๆ จำนวนคนในครอบครัวที่สูบบุหรี่ การโฆษณาเผยแพร่ภาพพฤติกรรมนี้ในสื่อต่าง ๆ มีส่วนส่งเสริมลักษณะการสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่สูบบุหรี่จนหมดมวนและแบบมวนต่อมวน ทุกวันประมาณวันละ 11-20 มวน ประเภทของบุหรี่ที่สูบบุหรี่ คือ แบบมีก้นกรองและใบจาก สำหรับเงื่อนไขที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่พบว่า ส่วนใหญ่มาจากปัญหาสุขภาพร่างกายความคิดด้านลบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความรู้สึกเป็นห่วงบุคคลในครอบครัว การได้รับแรงจูงใจและการบอกกล่าวจากบุคคลรอบข้างให้เลิก การมีวินัยในตนเอง ส่วนเงื่อนไขที่มีผลต่อการไม่สามารถเลิกได้ พบว่า ส่วนใหญ่มาจากการติดบุหรี่ ความเครียดในเรื่องต่าง ๆ การเข้าสังคมและกลุ่มเพื่อน การไม่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ สำหรับผลกระทบของผู้ที่สามารถเลิกได้ พบว่า สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น การนอนดีขึ้น กินอาหารได้มากขึ้น ส่งผลดีต่อจิตใจและอารมณ์ และส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายผู้อื่น ไม่สิ้นเปลืองเงิน มีความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดีขึ้น ส่วนผลกระทบของผู้ที่ไม่สามารถเลิกได้ พบว่า การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายของตนเองและผู้อื่น สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะอารมณ์เสีย คนในสังคมรังเกียจ และเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี.

คำสำคัญ: พฤติกรรมการสูบบุหรี่, เงื่อนไข, ผลกระทบ, การเลิกสูบบุหรี่

บทนำ

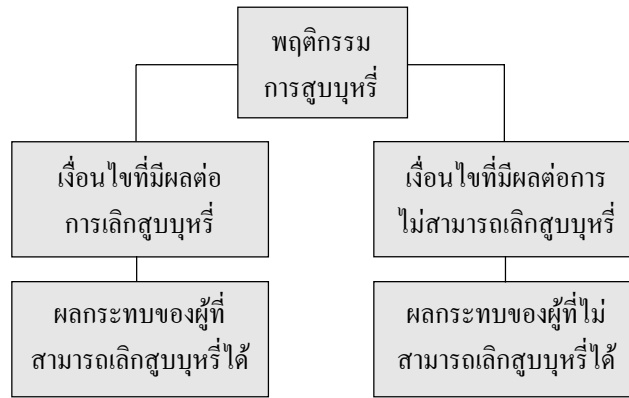
ในปัจจุบันการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่ง ซึ่งองค์การอนามัยโลกและธนาคารโลกได้ประมาณการ

ว่าในอนาคตโรคที่เกิดจากพฤติกรรมนี้จะเป็นโรคที่ก่อให้เกิดภาวะโรคสูงสุด⁽¹⁾ สำหรับประเทศไทยพบว่า คนไทยเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละ 52,000 คน

โดยครึ่งหนึ่งของผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยรุ่นและเป็นประจำ จะเสียชีวิตในวัยกลางคน และที่สำคัญคือมีอายุสั้นกว่า คนทั่วไปถึง 22 ปี⁽²⁾ การสูบบุหรี่นอกจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูบและบุคคลรอบข้างแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย โดยในแต่ละปี ประเทศไทยต้องสูญเสียทรัพยากรและงบประมาณจำนวนมากในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจากการสูบบุหรี่และได้รับควันบุหรี่ ส่วนผลกระทบด้านสังคมนั้น การสูบบุหรี่นับเป็นจุดเริ่มต้นของการติดสารเสพติดหลายชนิดซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ⁽³⁾

จากปัญหาการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นรัฐบาลได้ออกกฎหมายเพื่อควบคุมการสูบบุหรี่ แต่การบังคับใช้กฎหมายยังไม่เข้มงวด เช่น การขายบุหรี่แก่เด็ก การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ การโฆษณา ณ จุดขาย แม้อาครรัฐและภาคเอกชนมีกิจกรรมที่เน้นการช่วยเหลือป้องกันกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น การป้องกันการริเริ่มสูบบุหรี่ และการช่วยผู้ที่ติดบุหรี่ให้เลิกสูบ รวมทั้งเครือข่ายการรณรงค์ในระดับภูมิภาคและท้องถิ่น แต่เมื่อเทียบกับสัดส่วนประชากรนับว่ายังมีน้อยมาก⁽¹⁾ นอกจากนี้มีรายงานการวิจัยว่า ผู้ที่ติดบุหรี่ส่วนใหญ่ต้องการอย่างมากที่จะเลิก และส่วนหนึ่งเคยพยายามเลิกมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ อย่างไรก็ตามมีผู้ที่ติดบุหรี่ถึงครั้งที่สามารถเลิกได้สำเร็จอย่างถาวรก่อนอายุ 60 ปี⁽¹⁾ อีกทั้งงานวิจัยที่ผ่านมามีส่วนใหญ่งานการศึกษาเฉพาะพฤติกรรมและสาเหตุของการสูบบุหรี่โดยไม่มีใครเชื่อมโยงกับการเลิกและยังไม่มีข้อสรุปที่ตรงกันว่ายังมีปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่

นอกจากนี้การศึกษาที่ผ่านมายังพบว่าประเทศไทยมีผู้สูบบุหรี่มากที่สุดในภาคใต้⁽³⁾ และจังหวัดสงขลาเป็นจังหวัดอันดับต้น ๆ ที่มีอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรสูงถึงร้อยละ 23.53⁽⁴⁾ โดยตำบลพะตงมี อัตราสูงเป็นอันดับสองของตำบลทั้งหมดในอำเภอหาดใหญ่⁽⁵⁾ และมีอัตราการสูบบุหรี่เฉพาะในเขตเทศบาลสูงถึงร้อยละ 11.4 จากจำนวนที่สำรวจร้อยละ 36 ของประชากรทั้งหมดในเขตเทศบาลตำบล⁽⁶⁾ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ เงื่อนไขที่มีผลต่อการเลิกและไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ ตลอดจนผลกระทบของทั้งสองกลุ่ม (รูปที่ 1) โดยศึกษาในพื้นที่ตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ควรเป็นประโยชน์ในการป้องกันการสูบบุหรี่ และวางแนวทางหรือวิธีการในการช่วยเหลือผู้ที่ต้องการ เลิกให้สามารถเลิกได้

วิธีการศึกษา

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการศึกษา

คือ ผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เพศชาย และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รวมผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น 30 คน ซึ่งคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้ คือผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ต้องเป็นผู้ที่ในอดีตเคยสูบบุหรี่ แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่เกินกว่า 6 เดือนขึ้นไป เนื่องจากการสำรวจในพื้นที่พบว่า มีผู้เลิกบุหรี่ได้ไม่มากนักและพบว่าส่วนใหญ่ก็เลิกมาแล้วมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป ส่วนผู้ที่ไม่สามารถเลิกได้ ต้องเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ในปัจจุบัน และเคยพยายามเลิกแต่ไม่สำเร็จ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ตัวผู้วิจัยโดยได้เตรียมความพร้อมด้วยการศึกษาค้นคว้า ทบทวน

วรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจ และเป็นแนวทางในการกำหนดประเด็นคำถาม โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ใช้วิธีการบันทึกเสียง การสังเกต และการจดบันทึกภาคสนาม นอกจากนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก 2-3 ครั้ง และสอบถามข้อมูลจากญาติหรือเพื่อนสนิทของผู้ให้ข้อมูลหลักเพิ่มเติมด้วยจำนวน 40 คน เพื่อความอึดตัวของข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักไปสอบถามญาติหรือเพื่อนสนิทเพื่อตรวจสอบว่าตรงกันหรือไม่ หากไม่ตรงกันก็กลับไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักอีกครั้งเพื่อให้ถูกต้องและข้อมูลอึดตัว

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย พิจารณาเชิงเหตุผลและเชื่อมโยงกับหลักการทางทฤษฎี จากนั้นจึงเขียนสรุปรายงานในการศึกษา

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

จากการศึกษากับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก 30 คน สามารถแบ่งเป็นผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ 15 คน และผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ 15 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นเพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20 - 40 ปี รองลงมาช่วงอายุ 12 - 20 ปี และช่วงอายุ 40 - 60 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส และเป็นสมาชิกในครอบครัว อาชีพผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรกรรมทำสวนยางพารา รองลงมาอาชีพรับจ้าง นอกจากนี้มีผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 ราย ไม่ได้ประกอบอาชีพ เนื่องจากอยู่ในระหว่างการศึกษาเล่าเรียน ส่วนใหญ่จบการศึกษา

สูงสุดระดับประถมศึกษา และมีรายได้ประมาณ 5,001 - 10,000 บาท

พฤติกรรมการสูบบุหรี่

พบว่า ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 16 - 20 ปี เพราะส่วนใหญ่อยากรู้ยากลอง เพื่อต้องการหาประสบการณ์ในชีวิต เหตุผลสำคัญที่ทำให้สูบบุหรี่ต่อเพราะเพื่อนชักชวนหรือให้บุหรี่ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบตัวบุคคล เช่น กลุ่มเพื่อน ความเครียดหรือปัญหาในเรื่องต่าง ๆ จำนวนคนสูบบุหรี่ในครอบครัว การโฆษณาหรือเผยแพร่ภาพพฤติกรรมนี้ในสื่อต่าง ๆ มีส่วนส่งเสริมอย่างสำคัญ ลักษณะการสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่สูบบุหรี่จนหมดมวน และแบบมวนต่อมวนทุกวัน ประมาณวันละ 11-20 มวน ประเภทของบุหรี่ที่สูบบุหรี่คือแบบมีก้านกรองและใบจาก

เจื่อนโซที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ จากผลการศึกษาศาสามารถแยกออกเป็น 2 เจื่อนโซ คือ

1) **เจื่อนโซที่เกิดจากตนเอง** ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

สภาพร่างกายได้แก่อายุที่เพิ่มขึ้น ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ โดยพบว่า การสูบบุหรี่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง หายใจไม่ออก ปวดศีรษะ รวมถึงมีความกังวลเรื่องผลกระทบจากการสูบบุหรี่ต่อตนเอง เนื่องจากบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดีไม่มีประโยชน์ ดังคำอธิบายว่า “...ในทุุกี่ทำทำเสีย ทำทำไม่ค่อยได้ยีน สูบบุหรี่นั้นทำให้ไม่สบายเป็นทั้งหวัดทั้งไอและอ้วก เมื่อไปโรงพยาบาลก็เอ๊กชเรย์ หมอบอกเป็นโรคปอด...”

ความรู้สึกไม่สะดวกในการไปสถานที่ต่าง ๆ พบว่าการสูบบุหรี่ทำให้รู้สึกไม่สะดวกในการไปสถานที่ต่าง ๆ เพราะส่วนใหญ่เป็นสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ ดังคำกล่าวว่า “...สูบบุหรี่แล้วไปไหนก็ลำบาก เพราะว่าเขาห้ามสูบ เช่น ตามโรงหนัง โรงบาล...”

ความคิดด้านลบต่อการสูบบุหรี่ โดยรู้สึกเหมือนกลืนควัน บุหรี่เป็นสิ่งเสพติด ดังคำกล่าวว่า “...เพราะว่านี่มันทำให้ร่างกายเราไม่ดี เป็นโรคมามาก คนอื่นก็ว่าไม่

ดี เหม็น แล้วถึงไปกินเหล้ากับเพื่อน มีคนสูบบุหรี่รู้สึก ว่าเหม็นควันบุหรี่อยากออกไปไกล ๆ มึนหัว กลายเป็น รังเกียจเขาแล้ว...”

สิ้นเปลืองเงินและต้องการหยุดสูบบุหรี่ ซึ่งเป็น แรงจูงใจที่เกิดจากตนเองที่ทำให้เลิก เป็นสิ่งดังคำพูดว่า “...ลองหยุดดูว่าหยุดได้มั๊ย ก็เลยลองหยุดสูบบุหรี่ ถ้าเรา พุดไปว่าหยุดสูบบุหรี่ก็ต้องหยุด ถ้าทำไม่ได้มันมีความรู้สึก ว่าเราพูดไม่จริง จิตใจเราไม่เข้มแข็งพอ และเรามีความ คิดว่าเมื่อเราสูบบุหรี่ซื้อบุหรี่สูบบุหรี่ทุกวันก็เปลืองเงินด้วย เอา เงินที่มาซื้อบุหรี่ไปซื้อข้าวดีกว่า...”

ต้องการเป็นตัวอย่งที่ดีแก่เด็ก จึงเลิกสูบบุหรี่ ดังคำกล่าวที่ว่า “...ตอนนั้นมีเมีย มีลูก ก็ไม่ยอมสูบให้ เป็นตัวอย่งของเด็ก ๆ...”

ความกังวลเรื่องผลกระทบจากการสูบบุหรี่ต่อ คนรอบข้าง เนื่องจากกลัวว่าผู้อื่นจะได้รับควันบุหรี่ ผู้คน รอบข้างรังเกียจและบ่นว่าเหม็นกลิ่นบุหรี่ ดังตัวอย่างว่า “...เพราะลูกสาวมันตามเวลาเราไปขับรถ ลูกสาวคน เล็กพุด แล้วกลัวว่าควันบุหรี่จะเข้าจมูกเข้าปากก็เลย เลิกเลย...”

การปฏิเสธการสูบบุหรี่และการหลีกเลี่ยงกลุ่ม คนที่สูบบุหรี่ โดยจะปฏิเสธ การสูบบุหรี่เมื่อผู้อื่นชวนให้ สูบบุหรี่ และจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้คนที่สูบบุหรี่ ดังแนวทางว่า “...เวลาเพื่อนยื่นบุหรี่ให้ก็จะไม่สูบ บอก เพื่อนว่าเลิกบุหรี่แล้ว ตอนเล็กก็มีความรู้สึกอยาก เหมือนกันก็อดทนได้ เห็นบุหรี่ตั้งอยู่ก็จะไม่สูบ พยายาม ไม่เข้าไปใกล้คนที่สูบบุหรี่...”

การมีวินัยในตนเองขณะเลิกสูบบุหรี่ เมื่อ ต้องการสูบบุหรี่จะพยายามหักห้ามใจตนเอง อดทนอด กลั้น มีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งในการเลิกจะ ใช้ความพยายามสูงในช่วงแรก ดังคำกล่าวที่ว่า “...อดทน เห็นใครสูบก็จะไม่เข้าไปใกล้จะเดินหนีเพราะบุหรี่มันหอม เพื่อนเขาก็เข้าใจว่าเราไม่ยอมสูบบุหรี่เราบังคับใจไม่สูบบุหรี่ พยายามไม่สูบบุหรี่ ไม่นึกถึงบุหรี่ เพราะตั้งใจเลิกไว้แล้วเรา ตั้งใจเอง...”

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังใช้วิธีในการเลิก

สูบบุหรี่ โดยการหยุดสูบบุหรี่ทันที บางส่วนจะลดจำนวนใน การสูบบุหรี่ลงจนหยุดบุหรี่ได้ และใช้สิ่งทดแทนการสูบบุหรี่ โดยการอมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง ดื่มน้ำ กิน อาหารให้อิ่ม การกินหมาก ช็อกโกแลต หรือของกินที่มี รสชาติเปรี้ยว การกินของหวาน เช่น น้ำส้ม น้ำอัดลม เมื่ออยากสูบบุหรี่ นอกจากนั้นจะหาสิ่งต่าง ๆ ทำ แทน การสูบบุหรี่ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ เดินเล่น เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน

2) เงื่อนไขที่เกิดจากผู้อื่น ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับ ประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

แพทย์ให้เลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากมีปัญหาลุขภาพ ดังคำแนะนำว่า “...พอสูบบุหรี่ก็จะไอ ก็ไปโรงพยาบาล หมอว่าเป็นโรคปอด เพราะเราสูบบุหรี่มาก หมอห้ามว่า สูบบุหรี่ไม่ดี หมอบอกว่าอย่าสูบบุหรี่มันอันตราย เราก็ไม่ สูบ...”

ความเป็นห่วงบุคคลในครอบครัว ดังคำปรารภ ว่า “...ตอนนั้นลูกยังเล็ก ๆ ยังไม่รู้เรื่อง แล้วลูกสาวถาม ว่าพ่อกินยาสูบเข้าไปทำไม แล้วตอบลูกมันไม่ได้ สงสาร ลูกกัน ก็เลิกสูบ...”

การที่บุคคลในครอบครัวและเพื่อนบอกให้เลิก สูบบุหรี่ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เช่น พ่อแม่ ภรรยา พี่น้อง ญาติ เพื่อน เพราะบุหรี่ไม่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการซื้อ บุหรี่ ดังคำบอกเล่าว่า “...แม่บ้าน บอกให้เลิกบุหรี่ เพราะ ว่าเศรษฐกิจช่วงที่ซื้อบุหรี่วันหนึ่งของครึ่งก็เกือบร้อยบาท แล้ว และเป็นจังหวะเดียวกับที่ป่วยด้วย ไทน์ ๆ ก็ไม่ได้ สูบมาเกือบอาทิตย์ กินแต่ยา ก็เลิกสูบเลย...”

ความเกรงกลัวพ่อแม่ว่ากล่าวและทราบว่าจะสูบบุหรี่ การที่ครูตักเตือนเรื่องการสูบบุหรี่ในโรงเรียน และเมื่อเข้ารับการศึกษาจึงหยุดสูบบุหรี่ เนื่องจากมี กฎเกณฑ์ในการห้ามสูบบุหรี่

การเห็นผู้อื่นไม่สูบบุหรี่และเป็นวันพ่อแห่งชาติ จึงเลิกสูบบุหรี่ ดังที่ได้ขยายความว่า “...เลิกในวันที่ ๕ ธันวาคม ก่อนหน้านั้นมีความคิดอยู่พอดี พอมาถึงวันนี้ อยากทำเพื่อพ่อ พอดีเพื่อนไม่สูบกักันทำให้ไม่สูบ...”

การเห็นตัวอย่างของโทษจากการสูบบุหรี่ ทำให้กลัวว่าจะเป็นโรคต่าง ๆ ดังคำอธิบายว่า “...เห็นคนที่เป็นมะเร็ง ก็เลยเลิก เห็นคนที่เป็นโรคร้าย เรากลัวว่ามันมาเป็นที่เราเห็นโทษของการสูบบุหรี่จากลูกน้องที่เป็นมะเร็ง...”

การได้รับการจูงใจหรือแรงบันดาลใจในการเลิกสูบบุหรี่จากบุคคลอื่น ๆ ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ ดังคำกล่าวว่า “...คนที่บ้านก็เข้าใจ เขาก็พูดให้กำลังใจว่าเราไม่สูบบุหรี่ก็อยู่ได้ ก็หยุดได้เลยเขาว่า พ่อก็หยุดสูบบุหรี่ ทำลายสุขภาพและทำให้เปลืองเงินเจ็บป่วย...” และ “...ได้รับแรงจูงใจจากลูกที่ลูกถามว่าพ่อกินยาสูบทำไมสงสารลูก ทำให้อยากเลิกบุหรี่...” และ “...เพราะว่าพวกลูก ๆ เมียห้าม บอกว่าอย่าสูบเลยไม่ดี เลิกได้แล้วสูบบุหรี่มานานแล้ว มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย...”

เจื่อนโซที่มีผลต่อการไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่

1) เจื่อนโซที่มาจากตนเอง ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

การติดบุหรี่จนเป็นนิสัยการมีจิตใจไม่เข้มแข็งพอ ความรู้สึกที่เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ดังคำพูดว่า “...เมื่อไม่ได้สูบแล้วใจคอหงุดหงิด เครียดไม่รู้จะทำอะไร พอสูบแล้วคลายเครียด สมองโล่งๆ...”

การมีปัญหาและเครียดจากเรื่องต่างๆ ดังที่กล่าวว่า “...สูบบุหรี่คลายความเครียด เวลาเครียดอะไรจะสูบบุหรี่มากกว่าเดิม...”

การที่อยู่ว่าง ๆ ไม่มีอะไรทำเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีอาชีพทำสวนยางพารา ทำให้ตอนกลางวันจะมีเวลาว่างมาก ดังที่อธิบายว่า “...เพราะเหตุผลว่าเราเป็นชาวสวนเวลาว่างมันมีมากจน ถึงเวลาเข้าสวน อยู่ว่าง ๆ ไม่มีอะไรทำก็เอาบุหรี่ขึ้นมาสูบบุหรี่ สูบบุหรี่มันจะไร้มั้ง...”

- การคิดว่าบุหรี่ให้โทษช้า ดังที่กล่าวว่า “... เราไม่ค่อยเห็นอาการของคนที่หนัก ๆ คนที่สูบบุหรี่หนัก ๆ คนที่เขามีอาการ ผมว่าเลิกมันเลิกได้นะไม่ใช่ว่าเลิกไม่ได้ถึงมันให้โทษช้า เพราะเราอายุยังน้อย มันไม่เห็นอาการ

มาก...”

- การไม่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ และอาการขณะพยายามเลิกสูบบุหรี่ เช่น รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจ มีอาการขัดใจ เช่นว่า “...เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่รู้สึกว่ายากสูบบุหรี่ หงุดหงิด ถ้าได้สูบลึกมันจะดี รู้สึกว่าเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ และไม่รู้ว่าจะเลิกสูบบุหรี่อย่างไร...”

- การไม่มีบุคคลอื่นเป็นกำลังใจขณะพยายามเลิกสูบบุหรี่ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

2) เจื่อนโซที่มาจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

- การเข้าสังคมและกลุ่มเพื่อน เนื่องจากการเข้าสังคม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกครั้งทำให้ต้องสูบบุหรี่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ผู้สูบบุหรี่ การอยู่ในกลุ่มเพื่อนและเห็นผู้อื่นสูบบุหรี่ การที่เพื่อนชวนหรือยืมบุหรี่ให้สูบทำให้ต้องสูบบุหรี่

- การเห็นคนสูบบุหรี่ในสื่อโฆษณาต่าง ๆ ดังคำกล่าวว่า “...เมื่อเห็นการสูบบุหรี่ในโทรทัศน์ ก็มีส่วนทำให้อยากสูบ...”

- สถานที่พักอาศัย ดังคำพูดว่า “...เพราะเราไปเรียนต่างจังหวัดถึงต้องอยู่หอถึงที่หอนี้เพื่อนส่วนใหญ่สูบบุหรี่ แล้วไม่มีใครว่าไม่มีใครห้ามด้วย คือสูบบุหรี่อิสระอยู่ในสภาพที่มีแต่คนสูบบุหรี่ก็เลิกสูบบุหรี่ยาก...”

ผลกระทบของผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

จากการศึกษาผลกระทบของผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ พบว่า มีผลกระทบ 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ผลกระทบด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ส่วนใหญ่สุขภาพร่างกายแข็งแรงดีขึ้น โรคที่เป็นอยู่ก็บรรเทาลง ส่งผลให้นอนหลับสบายขึ้น และยังทำให้กินอาหารได้มากขึ้น เมื่อเลิกสูบบุหรี่แล้วคิดว่าส่งผลดีในด้านสุขภาพร่างกายของคนรอบข้าง 2) ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น สบายใจขึ้น ไม่มีอาการอยากสูบบุหรี่แล้ว 3) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ พบว่า

การเงินในครอบครัวดีขึ้น ประหยัดเงิน มีเงินเหลือเก็บเพิ่มขึ้น สามารถนำเงินในส่วนที่เคยใช้ซื้อบุหรี่ไปใช้จ่ายอย่างอื่นในครอบครัวได้ 4) ผลกระทบด้านสังคม พบว่าการเลิกสูบบุหรี่ส่งผลดีต่อการดำรงชีวิตทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้การทำงานดีกว่าเดิม ไม่เสียเวลาสูบบุหรี่ สะดวกและสบายใจในการไปสถานที่ต่าง ๆ ไม่ต้องกังวลว่าคนอื่นจะได้รับควันบุหรี่ คนรอบข้างมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นและชื่นชมยินดีอยากเข้าใกล้ ผู้คนไม่รังเกียจ เข้ากับคนในสังคมได้ และความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น

ผลกระทบของผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

จากการศึกษาผลกระทบของผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ พบว่า มีผลกระทบ 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ผลกระทบด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า การสูบบุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อการนอน ทำให้นอนไม่ค่อยหลับอันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ และการสูบบุหรี่ยังส่งผลให้ไม่ค่อยอยากอาหาร กินอาหารได้ไม่มากรวมถึงการสูบบุหรี่ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนรอบข้างที่ได้รับควันบุหรี่ด้วย 2) ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่รู้สึกหงุดหงิด ว้าวุ่น อารมณ์เสีย กระวนกระวายใจ รู้สึกเหมือนขาดอะไรไปสักอย่าง และการสูบบุหรี่ทำให้เครียด เพราะกลัวว่าจะเป็นโรคต่าง ๆ 3) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ พบว่า การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อการเงินในครอบครัว เพราะสิ้นเปลืองเงิน 4) ผลกระทบด้านสังคม พบว่า การสูบบุหรี่ทำให้ทำงานล่าช้าเมื่อทำงานแล้วรู้สึกเหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีแรง ทำงานไม่คล่องแคล่ว เพราะเมื่อร่างกายไม่แข็งแรงก็ทำให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ดีเท่าที่ควร ในส่วนของการเรียน ทำให้คิดอะไรไม่ออกไม่มีสมาธิ การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อความอิสระต่อการไปสถานที่ต่าง ๆ คือ ทำให้ไม่สะดวก รู้สึกหงุดหงิด เนื่องจากสูบบุหรี่ไม่ได้ ต้องหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และคนในสังคมรังเกียจ เหมือนกลิ่นบุหรี่ สังคมไม่ยอมรับ เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีต่อเด็ก ทำให้สังคมไม่น่าอยู่ การทิ้งกันบุหรี่ไม่เป็นที่

เป็นทางทำให้สกปรก บางครั้งไม่ได้ดับไฟที่กันบุหรี่ก่อนทิ้ง อาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้

วิจารณ์

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า อายุที่เริ่มสูบบุหรี่อยู่ในช่วงระหว่าง 16 - 20 ปี เหตุผลที่ทำให้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มาจากความอยากรู้อยากลอง กลุ่มเพื่อนชักชวน และเห็นเพื่อนสูบบุหรี่ การเลียนแบบ การเข้าสังคม ความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ความคิดเห็นว่าการสูบบุหรี่ช่วยคลายเครียด มีความเป็นชาย เท่ ซึ่งจากการสำรวจพบว่าเด็กวัยรุ่นบางส่วนมีการมั่วสุมสูบบุหรี่ รวมถึงคนในชุมชนที่อาศัยอยู่นอกเมืองส่วนใหญ่จะสูบบุหรี่ และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่าน^{(1),(7),(8)} ซึ่งพบว่า อายุที่เริ่มต้นสูบบุหรี่อยู่ในช่วงวัยรุ่น สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่เกิดจากการชักนำของเพื่อน ความอยากรู้อยากลอง การเลียนแบบการสูบบุหรี่ และยังพบว่าสภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ เช่น เครียด วิตกกังวล เป็นต้น ทัศนคติทางบวกต่อการสูบบุหรี่เหล่านี้มีส่วนทำให้สูบบุหรี่⁽⁸⁾ นอกจากนี้การมีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ การทำตามอย่างบุคคลอื่น การสูบบุหรี่ในสื่อโฆษณาที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ซึ่งการที่บุคคลมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นมาจากการเรียนรู้ทางสังคม คือ การได้เห็นบุคคลที่ใกล้ชิดสูบ จึงเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ได้โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น⁽⁹⁾ และยังสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่มักจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น โดยเฉพาะกับบุคคลที่ใกล้ชิดและชื่นชอบ และเป็นวัยที่ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งกลุ่มจะมีอิทธิพลมากต่อวัยรุ่นอย่างมาก⁽¹⁰⁾

จากการศึกษาพบว่าสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้สูบบุหรี่พบว่า เมื่อไปสังสรรค์กับเพื่อน ขณะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการหาซื้อบุหรี่ได้ตามร้านค้าทั่วไปในชุมชนก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้สูบบุหรี่ สำหรับลักษณะการสูบบุหรี่พบว่า ส่วนใหญ่สูบหมดมวน โดยสูบทุกวัน

ประเภทบุหรี่ยี่สิบส่วนใหญ่เป็นแบบมีก้นกรองและใบจาก สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการสูบบุหรี่เป็นกิจกรรมหนึ่งของสังคม เมื่อดื่มสุราก็มักจะสูบบุหรี่ไปด้วย และพบว่าการมีบุหรี่ยี่สิบจำหน่ายโดยทั่วไปทำให้คนสูบบุหรี่สะดวกและเพิ่มมากขึ้น⁽⁸⁾ และมีทั้งบุหรี่ยี่สิบจากโรงงานและบุหรี่ยี่สิบมือ⁽¹²⁾

เจื่อนโซที่มีผลต่อการเลิกบุหรี่ยี่สิบ ได้แก่ อายุที่เพิ่มขึ้น ปัญหาสุขภาพร่างกาย เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ซึ่งจากการสำรวจในชุมชนพบว่าผู้เลิกบุหรี่ยี่สิบส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งจะมีปัญหาสุขภาพพร้อมด้วย นอกจากนี้ข้อจำกัดในการไปยังสถานที่ต่าง ๆ ความต้องการที่จะหยุดสูบบุหรี่ แพทย์แนะนำให้เลิกบุหรี่ยี่สิบ เป็นห่วงบุคคลในครอบครัว และคนในครอบครัวบอกให้เลิก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ได้รับการจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่จากบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว ทำให้เลิกได้ แสดงให้เห็นถึงความรัก ความสนิทสนม และความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวของคนในชุมชน ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การสร้างแรงจูงใจ โดยคิดถึงโทษของบุหรี่ยี่สิบ คิดถึงผลดีต่อสุขภาพเมื่อหยุดบุหรี่ยี่สิบ คิดถึงครอบครัว โดยเฉพาะบุตรธิดา หรือบิดามารดา เป็นอีกวิธีหนึ่งในการเลิกบุหรี่ยี่สิบด้วยตนเอง⁽¹¹⁾ และยังพบว่าอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ต้องการเลิก เป็นเพราะเกิดเจ็บป่วย⁽¹⁾ และปัจจัยเชิงสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อการเลิกสูบบุหรี่ในระดับมาก ได้แก่ เป็นห่วงสุขภาพของคนที่คุณรัก⁽¹²⁾ นอกจากนี้การห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและในที่ทำงาน เป็นมาตรการที่มีส่วนช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ⁽¹³⁾ และยังพบว่าเหตุผลของการงดสูบบุหรี่ คือ กลัวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ล้นเปลืองค่าใช้จ่าย บิดา มารดา ญาติพี่น้อง อาจารย์ เพื่อน และคนรักแนะนำให้งดสูบบุหรี่ สุขภาพไม่ดีจากการสูบบุหรี่ และทำให้มีกลิ่นเหม็นติดตัว⁽¹⁴⁾ และพบว่าอัตราในการเลิกนั้นสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และอิทธิพลทางสังคม ก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้

เลิกสูบบุหรี่⁽¹⁵⁾

การมีความรู้สึกไม่ดีต่อการสูบบุหรี่เป็นเจื่อนโซที่ทำให้เลิกได้ สอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานที่พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีทัศนคติไม่ดีคิดว่าการสูบบุหรี่มีโทษ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่⁽¹⁶⁾

การมีวินัยในตนเองในขณะที่เลิกบุหรี่ยี่สิบพบว่า ส่วนใหญ่เมื่ออยากสูบบุหรี่พยายามอดใจหักห้ามใจตนเองมีจิตใจเข้มแข็ง ความตั้งใจเลิกบุหรี่ยี่สิบ การปฏิเสธ หลีกเลี่ยงกลุ่มคนที่สูบบุหรี่ ทำให้สามารถเลิกได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การหลีกเลี่ยงการพบเพื่อนที่สูบบุหรี่ไประยะหนึ่ง เป็นอีกหนึ่งวิธีในการเลิกด้วยตนเอง⁽¹¹⁾ และการเตือนตนเองอยู่เสมอว่าไม่สูบบุหรี่แล้วและตั้งใจให้มั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด ก็เป็นอีกเคล็ดลับหนึ่งในการเลิก⁽¹⁷⁾ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยสาเหตุที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ คือความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ของตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁸⁾

พบวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ว่า ส่วนใหญ่หยุดสูบบุหรี่ทันที ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่ใช้วิธีไม่สูบบุหรี่เลย หรือการงดแบบหักดิบ จะได้ผลสำเร็จมากกว่าแบบค่อย ๆ ลดจำนวนลง^(11,17) การใช้สิ่งทดแทนในการสูบบุหรี่พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้สิ่งต่าง ๆ ทดแทนเมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการใช้สิ่งทดแทน เป็นอีกวิธีหนึ่งในการงดบุหรี่ยี่สิบ⁽¹⁴⁾

เจื่อนโซที่มีผลต่อการไม่สามารถเลิกบุหรี่ยี่สิบ ได้แก่ ความอยากสูบบุหรี่ รู้สึกติดบุหรี่ยี่สิบเป็นนิสัย จิตใจไม่เข้มแข็งพอ การที่อยู่ว่าง ๆ ทำให้สูบบุหรี่ เนื่องจากคนในชุมชนส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรมทำสวนยางพาราและมักมีเวลาว่างมากหลังจากทำสวนแล้วจึงทำให้สูบบุหรี่ รวมถึงรู้สึกว่าเลิกบุหรี่ยี่สิบไม่ได้ ความเครียดจากเรื่องต่าง ๆ สูบบุหรี่แล้วรู้สึกว่าการคลายเครียด การเข้าสังคม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเห็นเพื่อนสูบบุหรี่ เนื่องจากคนในชุมชนส่วนใหญ่มักจะดื่มเหล้า

สังสรรค์เสมอ ซึ่งส่งผลให้มีการสูบบุหรี่ตามมา และการสูบบุหรี่ในสื่อโฆษณาทำให้อยากสูบบุหรี่ การอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ การที่เพื่อนชวนหรือยืมบุหรี่ให้สูบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการกลับมาสูบบุหรี่ ได้แก่ เพื่อนใกล้ชิดยังสูบบุหรี่อยู่ และการดื่มสุราทำให้ขาดสติยับยั้งชั่งใจที่จะงดสูบบุหรี่ และปัจจัยเชิงจิตวิทยาที่สำคัญต่อการกลับมาสูบบุหรี่ ได้แก่ ช่วยคลายเครียดได้⁽¹²⁾ และยังพบว่า ความรู้สึกที่ว่าเลิกไม่ได้เด็ดขาด เลิกแล้วโมโห หงุดหงิด ก็เป็นสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างต้องหันกลับไปสูบบุหรี่ใหม่⁽¹⁹⁾ นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถเลิกได้ เพราะสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวันและติดบุหรี่แล้ว⁽²⁰⁾ และพบว่ายังมีสาเหตุจากความอยาก เพราะเพื่อนและคนรอบข้างยังสูบบุหรี่ จึงทำให้กลับมาสูบบุหรี่อีก⁽¹⁸⁾ และจากการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่าอุปสรรคในการเลิก คือ เพื่อนฝูงชอบยืมบุหรี่ให้สูบด้วยทุกครั้งและจิตใจไม่เข้มแข็งพอ อีกทั้งสิ่งแวดล้อมข้างเคียงที่มีการสูบบุหรี่ เป็นอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่⁽²¹⁾

การไม่มีกำลังใจ สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ส่วนใหญ่ของผู้ที่ไม่คิดเลิก เนื่องจากสภาพแวดล้อมมีผู้สูบบุหรี่มาก ไม่มีแรงจูงใจ และเลิกไม่สำเร็จ⁽²²⁾ นอกจากนี้พบว่า การไม่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีในการเลิก เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถทำได้ แสดงให้เห็นว่าคนในชุมชนยังไม่ค่อยได้รับความรู้ในเรื่องนี้ การบริการด้านสาธารณสุขจากภาครัฐยังเข้าไม่ถึงถึงคนในชุมชน

ผลกระทบของผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้ พบว่า สุขภาพร่างกายแข็งแรงดีขึ้น ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้อื่นโดยเฉพาะคนรอบข้างที่ใกล้ชิด ผู้อื่นไม่รังเกียจ จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น เมื่อเลิกสูบบุหรี่แล้วทำให้ชีวิต ดีขึ้น ไม่สิ้นเปลืองเงิน คนรอบข้างมีปฏิภานหรือความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทำให้เข้ากับคนในสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่⁽²³⁾ พบว่าการเลิกสูบบุหรี่ มีผลดีทันทีต่อสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม รวมทั้งเศรษฐกิจ ได้แก่ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำงานได้ดีขึ้นจนเข้าสู่ปรกติ ปัญหา ด้านสุขภาพ

ต่าง ๆ จะหายไป แข็งแรงขึ้นโดยรวม มีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้เป็นตัวอย่างที่ดีกับเยาวชนและสังคม ไม่ต้องมีความรู้สึกผิดอีกต่อไป ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ โดยพ้นควันบุหรี่รดหน้า หรือทำให้เสื้อผ้าเหม็นหรือไหม้ มีความสุขในสังคม ได้รับการต้อนรับอย่างดีจากเพื่อน ๆ หรือสังคม ประหยัดเงินที่ต้องใช้ซื้อบุหรี่ นำมาเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอย่างอื่นได้มากขึ้น

ผลกระทบของผู้ที่ไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ พบว่า ทำให้สุขภาพร่างกายไม่ดี และส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้อื่น ที่ได้รับควันบุหรี่ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า ส่วนใหญ่มีอาการแสบตา และแสบคอ และเชื่อว่าทำให้มีเสมหะมากกว่าปรกติ และหายใจลำบาก เจ็บและแน่นหน้าอก⁽¹⁹⁾ และยังพบว่า อัตราการเกิดมะเร็งปอดพบสูงมากในผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ร่วมกับผู้สูบบุหรี่จัด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ และเสียชีวิตเร็วกว่าผู้สูบบุหรี่⁽²⁴⁾

การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อสังคม คือ คนในสังคมน่ารังเกียจ เนื่องจากคนในชุมชนส่วนหนึ่งไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้หญิง จึงรังเกียจ ไม่ชอบเข้าใกล้คนที่สูบบุหรี่ รวมถึงการทักกันบุหรี่ไม่เป็นที่ เป็นทางทำให้สกปรก บางครั้งอาจเกิดไฟไหม้ได้ เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การสูบบุหรี่ยังทำให้บ้านเมืองสกปรก เนื่องจากการทักกันบุหรี่ไม่เป็นที่ ถ้าผู้สูบบุหรี่ไม่ระมัดระวังในการทักกันบุหรี่ก็จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดไฟไหม้ได้ในอาคารบ้านเรือนได้⁽²⁵⁾

การสูบบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของตัวผู้สูบ เนื่องจากทุกครั้งทีสูบบุหรี่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองทำให้ผู้นั้นรู้สึกสุขสบายใจขึ้น แต่เมื่อหยุดสูบบุหรี่แล้วทำให้อารมณ์แห่งความสุขหมดไปและเกิดอาการถอนยาขึ้นมาแทนที่ ได้แก่ อาการกระวนกระวาย โกรธ หงุดหงิดง่าย เป็นต้น⁽²⁶⁾

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และชี้ให้เห็นว่าเงื่อนไขที่เกิดจากตนเองและผู้อื่นหรือ

สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเลิกสูบบุหรี่และการไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ รวมถึงผลดีของผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้และผลเสียของผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และหน่วยงานทางสังคมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการป้องกันการสูบบุหรี่ สำหรับข้อเสนอแนะของผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ส่วนหนึ่งมาจากการได้รับการจูงใจและแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่จากบุคคลในครอบครัว ดังนั้นจึงควรส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้เข้มแข็ง และให้ครอบครัวแสดงบทบาทสนับสนุนผู้จะเลิกสูบบุหรี่ ส่วนข้อเสนอแนะของผู้ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ หน่วยงานในระดับท้องถิ่นและหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง จึงควรส่งเสริมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับวิถีในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ รวมถึงควรจัดการรวมกลุ่มประชาชน เพื่อทำกิจกรรมภายในชุมชน ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ซึ่งทำให้การวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

เอกสารอ้างอิง

1. สตีเฟน ฮาแมน, เนาวรัตน์ เจริญคำ, นิภาพรรณ กังสกุลนิติ, นิทัศน์ ศิริโชครัตน์, ชลวาท ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, สถาพร จิรัตนานนท์. การทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคยาสูบ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: แก่นจันทร์; 2549.
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. คาด! อีก 25 ปี คนตายเพราะบุหรี่จะลดลง 8.3 ล้านคน [online], 2006. [cited 2007 Sep 4] Available from URL: <http://www.thaihealth.or.th>
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ผวา!สถิติระบุคนกรุงสูบบุหรี่เพิ่มร้อยละ 8 [online], 2007. [cited 2007 May 29] Available from URL: <http://www.thaihealth.or.th>.

4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถานการณ์การบริโภคยาสูบ จำแนกรายจังหวัดและเพศ ปี พ.ศ. 2544. [online], 2001. [cited 27 Jul 2008] Available from URL: www.trc.or.th/th/download/tobacco_info/001_1_tobacco_info.pdf.
5. สำนักงานพัฒนาชุมชน. ความจำเป็นพื้นฐาน 2551. สงขลา: สำนักงานพัฒนาชุมชน สำนักงานอำเภอหาดใหญ่ สงขลา; 2551.
6. เทศบาลตำบลพะตง. มุลทั่วไปของเทศบาลตำบลพะตง [online], 2008. [cited 2008 Jun 27] Available from URL: www.patong.go.th.
7. บุญผา ศิริศรี, ฟิลิป เกสท์, วรางคนา ผลประเสริฐ, ทวีมา ศิริศรี, อรพินทร์ พิทักษ์มหาเกตุ, ปรีชา เกนโรจน์. ผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศไทย การสำรวจกลุ่มผู้สูบบุหรี่ระดับประเทศ รอบที่ 2 (พ.ศ. 2549) ภายใต้โครงการ International Tobacco Control Policy. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.
8. นิพนธ์ กุลนิตย์. ปัจจัยที่มีผลต่อการเริ่มและเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย จังหวัดเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์บัณฑิต). สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2538.
9. Bandura. Social learning theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall; 1997.
10. เต็มศักดิ์ กทวนิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น. 2550.
11. วิไลวรรณ วิริยะไชโย. วิธีเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง [online] 2007 [cited 2007 Apr 23] Available from URL: http://medinfo.psu.ac.th/tobacco/index.php?option=com_content&task=view&id=35&Itemid=37.
12. นงนุช บุญอยู่. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลิกหรือกลับมาสูบบุหรี่ของผู้รับการอดบุหรี่ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
13. บังอร ฤทธิภักดี. มาตรการในการควบคุมการบริโภคยาสูบ. ใน: สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล, บรรณาธิการ. การควบคุมการบริโภคยาสูบสำหรับ บุคลากรและนักศึกษาวิชาชีพสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่; 2549. หน้า 231-247.
14. สายรุ้ง โพธิ์เชิด. เหตุผลของการงดสูบบุหรี่ ของนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคเพชรบูรณ์ (วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตร์มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2537.
15. บุญผา ศิริศรี, ฟิลิป เกสท์, วรางคนา ผลประเสริฐ, ทวีมา ศิริศรี, อรพินทร์ พิทักษ์มหาเกตุ, ปรีชา เกนโรจน์. ผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศไทย การสำรวจกลุ่มผู้สูบบุหรี่ระดับประเทศ รอบที่ 2 (พ.ศ. 2549) ภายใต้โครงการ International Tobacco Control Policy. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.
16. มนุญ ดนะวัฒนา. พัฒนาการด้านทัศนคติ คุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์; 2536.

17. ศูนย์ข้อมูลมูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่ [online] 2008 [cited 2008 Jul 15] Available from URL: www.teenee.com.
18. สธิตา สมควรดี. การเลิกสูบบุหรี่: ความตั้งใจและปัจจัยสาเหตุที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ [online] 1999 [cited 2008 Jun 27] Available from URL: <http://www.suicidethai.com/elearning/abstract/abstract.asp?abstract>.
19. ยูพงษ์ เชี่ยวบำรุงเกียรติ. ปัจจัยการเข้ารับบริการคลินิกอดบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2538.
20. วรณชนก จันทชุม. การพัฒนาการวิธีในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม กรณีศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 2549; 12:94.
21. สัญชัย ดุลาบดี. นานาสาระ. วารสารต่อต้านยาเสพติด 2538; 11:78-80.
22. วิไลวรรณ วิริยะไชโย, อภิรดี แซ่ลิ่ม. ทักษะคิดต่อการสูบบุหรี่และสุขภาพของบุคลากร นักศึกษาแพทย์ และผู้ป่วยนอกและญาติ. วารสารวิชาการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2549; 24:205-214.
23. โรงพยาบาลหาดใหญ่. คู่มือการดำเนินงานคลินิกอดบุหรี่. สงขลา: โรงพยาบาลหาดใหญ่; 2540.
24. สมาคมนามัยแห่งประเทศไทย กรมอนามัย. คู่มือสำหรับทันตบุคลากร วิธีช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย; 2543.
25. รัชนา สานติยานนท์. พิษภัยบุหรี่. ใน: สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล, บรรณาธิการ. การควบคุมการบริโภคยาสูบ สำหรับบุคลากรและนักศึกษา วิชาชีพสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่; 2549 หน้า 49-80.
26. กรมการแพทย์ทหารเรือ กระทรวงสาธารณสุข. ในบุหรี่มีสารพิษอะไรบ้าง [online] 2007 [cited 2007 Aug 4] Available from URL: <http://www.dmh.go.th>

Abstract Behavior, Conditions and Impact of Persons Able and Unable to Quit Smoking in Patong Village, Hat Yai District, Songkhla Province

Pirasinee Chaikuntaveechot (Saejong)*, Kanda Janyaem, Sujitra Jorajit*****

*Human Resource management, Songkhla Rajobhat University, ** Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkhla University (Hat Yai Campus), *** Graduate School, Hat Yai University

Journal of Health Science 2010; 19:971-81.

This qualitative research was aimed at investigating smoking behavior, which related to persons able and unable to quit smoking their conditions and impacts. The target informants were 30 males aged 12 years or over. Among all, 15 of them were able to give up smoking, while 15 of them were unable to give up smoking. Data were collected through in-depth interviews, and analyzed by employing frequency distribution and content analysis. It was found that in terms of smoking behavior, the majority of them started to smoke at the ages of 16 – 20 years. The most common reason for starting to smoke was curiosity and being adventurous in life. The most common reason for continuing to smoke was being persuaded by friends and cigarettes were provided for. Apart from that, the types of environment was a factor as well such as peers, stress or problems, the number of smoking family members and tempting advertisement with smoking shown effectively. With regard to their smoking habits, most of them finished the whole cigarette, were chain smoking, smoked approximately 11 – 20 cigarettes daily, and smoked filtered cigarettes and tobacco. The conditions related to the ability to give up smoking successfully, were mainly health problems, negative thoughts towards smoking, feeling worried about their family members, being motivated by requests from acquaintances and being self-disciplined. Also, the conditions related to the inability to give up smoking were being addicted to smoking, stress, socializing and being with friends, and not knowing how to quit smoking. The impacts of persons able to give up smoking were improved health, better sleep, and more appetite, in good mood, not emotional and not bringing adverse effects to oneself and any other while wasting no money and their improved relationships with others. On the other hand, the impacts of being unable to give up smoking were to compromise their own health and others' on their own expense. Moreover, once deprived of cigarette, they often turned moody. Smokers could experience being rejected and looked down upon as a poor role model.

Key words: smoking behaviors, conditions, impacts, smoking abstinence