

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
Nakhon Sawan Rajabhat University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของประชากร ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัด นครสวรรค์ ประกอบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาระดับการรับรู้ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ของประชาชน เพื่อค้นหาปัญหาและสร้างรูปแบบการให้ความรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของประชาชนโดยทั่วไปต่อไป

ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากท่านจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและจะเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้ที่มีความต้องการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยง และอันตรายจากการสูบบุหรี่

ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี(ถ้าอายุเกิน 6 เดือน ให้นับเป็น 1 ปี)

3. ระดับการจบการศึกษาของท่าน

☐ ไม่เคยเรียน ☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา ☐ อุดมศึกษา

☐ อื่นๆ (ระบุ.....)

4. การประกอบอาชีพหลักของท่าน

☐ เกษตรกร ☐ ค้าขาย ☐ รับราชการ

☐ รับจ้าง ☐ งานบ้าน ☐ อื่นๆ (ระบุ.....)

ตอนที่ 2 การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจาก การสูบบุหรี่	ระดับการรับรู้			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และอันตรายจากการสูบบุหรี่				
1. การสูบบุหรี่ในระยะเริ่มแรกไม่มีผลทำให้เกิด อันตรายแก่ร่างกาย				
2. การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอด				
3. การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็ง กล่องเสียง				
4. การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเกิดโรคถุงลมโป่ง พอง				
5. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอักเสบ เรื้อรัง				
6. การสูบบุหรี่ทำให้โอกาสเป็นโรคหัวใจและ หลอดเลือด				
7. การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะ อาหาร				
8. การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดการเสื่อม สมรรถภาพทางเพศ				
9. การสูบบุหรี่เพียงวันละ 1-2 มวนส่งผล อันตรายต่อสุขภาพ				
10. การสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยมีโอกาสเสี่ยง ต่อการเกิดโรคต่างๆ มากกว่าคนเริ่มสูบบุหรี่ เมื่ออายุมาก				

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจาก การสูบบุหรี่	ระดับการรับรู้			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
11. การสูบบุหรี่แบบพ่นควันออกทำให้ เกิด โรคมะเร็งปอดได้				
12. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดกลิ่นตัวและกลิ่นปาก				
13. การสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคเหงือกอักเสบได้				
14. การสูบบุหรี่ทำให้ฟันสึกและเปลี่ยนสี				
15. การสูบบุหรี่ทำให้ริมฝีปากเหี่ยวคล้ำ				
16. บุคคลที่อยู่ในครอบครัวมีโอกาสเกิด โรคมะเร็งปอดเพราะได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่น				
17. ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีผู้สูบ บุหรี่ยู่ตลอดเวลา มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิด โรคมะเร็งปอดเท่ากับผู้สูบบุหรี่				
18. ควันบุหรี่ในอากาศเป็นอันตรายต่อ สุขภาพของผู้ที่หายใจเข้าไป (ไม่ใช่คนสูบ)				
19. สตรีที่แต่งงานกับชายที่สูบบุหรี่มีโอกาสเกิด โรคมะเร็งในปอดมากกว่าสตรีที่แต่งงานกับ ชายที่ไม่สูบบุหรี่				
20. มารดาที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ				

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจาก การสูบบุหรี่	ระดับการรับรู้			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคและความ รุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่				
1. การสูบบุหรี่เป็นการสะสมสารพิษในร่างกาย				
2. การสูบบุหรี่มีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอัน สมควร				
3. การสูบบุหรี่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมแก่ก่อน วัย				
4. การสูบบุหรี่ทำให้ฟันสึกเร็วขึ้น				
5. การสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคหืดได้ง่าย				
6. การสูบบุหรี่ทำให้แผลในปากหายช้ากว่าปกติ				
7. การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นโรคหัวใจและ หลอดเลือด				
8. การสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยจึงสามารถเลิก สูบบุหรี่ได้ง่ายกว่าคนที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ มาก				
9. บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง เพราะเป็นการ ยากในการที่จะเลิกสูบบุหรี่				
10. การสูบบุหรี่ทำให้เจ็บคอ ไอ และหายใจไม่ สะดวก				
11. การสูบบุหรี่อาจนำไปสู่การดื่มสุรา สูบบุหรี่ และเสพติดได้ง่าย				
12. การสูบบุหรี่ทำให้สมรรถภาพทางเพศ ลดลงได้				

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจาก การสูบบุหรี่	ระดับการรับรู้			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
13. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด				
14. การสูบบุหรี่ทำให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น				
15. การสูบบุหรี่ ไม่ได้แสดงถึงความเป็นผู้ชาย อย่างแท้จริง				
16. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหลอดลม อักเสบเรื้อรัง เป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยทรมาน ตลอดชีวิต				
17. การสูบบุหรี่ไม่ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดี ขึ้น				
18. ทารกที่เกิดจากแม่ที่สูบบุหรี่จะมีพัฒนาการ ทางสมองช้ากว่าปกติ				
19. ควันบุหรี่ในอากาศทำให้ผู้ป่วย โรคหอบหืดมีอาการมากขึ้น				
20. ควันบุหรี่มีอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบและ ผู้ใกล้ชิดเพราะในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งที่ ร้ายแรง				
21. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุให้เกิดเพลิงไหม้ สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของ ตนเองและของผู้อื่น				

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจาก การสูบบุหรี่	ระดับการรับรู้			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของ การเลิกสูบบุหรี่				
1. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สมาชิกในครอบครัว ไม่ เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด				
2. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้กลิ่นบุหรี่ที่ติดตาม และร่างกายหมดไป				
3. การเลิกสูบบุหรี่ไม่ทำให้สูญเสียเพื่อน				
4. การเลิกสูบบุหรี่เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย ประจำวัน				
5. การเลิกสูบบุหรี่ไม่ทำให้เครียดและ หงุดหงิด				
6. การเลิกสูบบุหรี่ไม่สร้างความรำคาญแก่ผู้อยู่ ใกล้เคียง				
7. การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนอื่น ได้				
8. การไม่สูบบุหรี่ทำให้อากาศบริสุทธิ์ไม่มี ควันพิษ				
9. การเลิกสูบบุหรี่ไม่ทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร				
10. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ระบบการไหลเวียน โลหิตทำงานดีขึ้น				
11. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ไม่เหนื่อยง่ายเวลา ทำงานหรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน				

การรับรู้ผลกระทบที่เกิดจาก การสูบบุหรี่	ระดับการรับรู้			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
12. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้เพื่อนส่วนใหญ่ ยอมรับตัวเรา				
13. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น				
14. การเลิกสูบบุหรี่สามารถป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้				
15. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น				
16. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้อาการปวดศีรษะ ลดลง				
17. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สังคมยอมรับมากขึ้น				
18. การเลิกสูบบุหรี่ให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคมะเร็งปอด				
19. การสูบบุหรี่ให้โทษมากกว่ามีประโยชน์				
20. ประเทศชาติต้องสูญเสียเงินงบประมาณ เป็นจำนวนมหาศาลเพื่อใช้เป็นค่า รักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยโรคอันเนื่องมาจาก การสูบบุหรี่				
21. การสูบบุหรี่ไม่ทำให้เยือกเย็นขึ้น				
22. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ครอบครัวมีความสุข พอใจ				
23. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้มีเงินเก็บเพิ่มขึ้น ในแต่ละเดือน				

ภาคผนวก ข
การประชุมสนทนากลุ่ม

สรุปบันทึกการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

วันที่ 14 มิถุนายน 2549

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์

ผู้เข้าร่วมประชุม

- | | | |
|--------------------|----------------|-----------------------|
| 1. นายสนั่น | พิสมัย | ประธาน |
| 2. นางสาวจริยา | หัตถมาศ | |
| 3. นายไพรัช | สุวรรณเนกซ์ | |
| 4. นางสมพิศ | อึ้งวงศ์ | |
| 5. นางสาวจุฑารัตน์ | สว่างชัย | |
| 6. นางวรรณุช | ผลเจริญ | |
| 7. นายสรรธาร | เชื้อรอด | |
| 8. นางกฤษณวรรณ | สนิทม่วง | ผู้วิจัย |
| 9. นางลาวัลย์ | สมบูรณ์กิตติกร | ผู้จัดบันทึกการประชุม |

เริ่มประชุมเวลา 9.30 น.

1. ประธานกล่าวเปิดประชุมและแนะนำสมาชิกที่เข้าร่วมประชุม
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงความเป็นมาของการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้
 - 2.1 จุดมุ่งหมายของการวิจัย
 - 2.2 ขั้นตอนการวิจัย
 - 2.3 การศึกษาปัญหาของการวิจัย (ช่วงที่ 1)
 - 2.4 การสร้างรูปแบบในการแก้ปัญหา (ช่วงที่ 2)
 - 2.5 กิจกรรมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
3. ผู้วิจัยนำเสนอรูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ โดยให้ที่ประชุมพิจารณาจากปัญหาการวิจัยที่ได้จากการศึกษาปัญหาในช่วงที่ 1 โดยจำแนกออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
 - 3.1 ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่
 - 3.2 ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่
 - 3.3 ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะปัญหาที่ระดับการรับรู้อยู่ในระดับน้อย 3 รายการในแต่ละด้าน ดังนี้

3.1.1 ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ได้แก่ การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะอาหาร สตรีที่แต่งงานกับชายที่สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งในปอดมากกว่าสตรีที่แต่งงานกับชายที่ไม่สูบบุหรี่ และการสูบบุหรี่ในระยะเริ่มแรกไม่มีผลทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย

3.1.2 ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ได้แก่ การสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุยังน้อยสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายกว่าคนที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุมาก และการสูบบุหรี่ไม่ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น

3.1.3 ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่ การเลิกสูบบุหรี่ทำให้อาการปวดศีรษะลดลง การเลิกสูบบุหรี่ทำให้กลิ่นบุหรี่ที่ติดตามเสื้อผ้าและร่างกายหมดไป และการเลิกสูบบุหรี่ไม่สร้างความรำคาญแก่ผู้อยู่ใกล้ชิด การสร้างรูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์

รูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่

รูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

หลักการและเหตุผล

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของมนุษย์ในโลกปัจจุบัน จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกล่าสุดทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ จำนวนประมาณ 1,100 ล้านคน การสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่มีผลต่อผู้สูบเท่านั้นแต่ยังส่งผลต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างที่ไม่สูบบุหรี่ด้วย โรคภัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากการที่สูบบุหรี่ ซึ่งบั่นทอนสุขภาพและลดอายุของผู้สูบบุหรี่โดยเฉลี่ยแล้ว 5 - 10 ปี และการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต ปีละ 5 ล้านคน คน

ในวันของบุหรี่มีส่วนผสมของสารต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด ส่วนผสมของสารเหล่านี้มีจำนวนมากกว่า 42 ชนิด ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ สารกว่า 10 ชนิดทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น ทาร์ ฟินอล ครีซอลและเบนโซไพรีน เป็นต้น และอีกกว่า 10 ชนิด เมื่อสูบบเข้าไปแล้วจะเป็นพิษและระคายเคืองต่อหลอดลมและถุงลม ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคถุงลมโป่งพอง บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคร้ายแรงที่กำลังเป็นปัญหาทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับระดับการรับรู้ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ของประชาชนใน 3 ด้านดังนี้คือ

1. ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่
2. ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่
3. ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในแต่ละด้านที่มีระดับการรับรู้มีดังนี้

1. ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ได้แก่
 - 1.1 การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาเป็นโรคกระเพาะอาหาร
 - 1.2 สตรีที่แต่งงานกับชายที่สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งในปอดมากกว่าสตรีที่แต่งงานกับชายที่ไม่สูบบุหรี่
 - 1.3 การสูบบุหรี่ในระยะเริ่มแรกไม่มีผลทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย
2. ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ได้แก่

2.1 การสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยยังสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายกว่าคนที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุมาก

2.2 การสูบบุหรี่ไม่ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น

3. ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

3.1 การเลิกสูบบุหรี่ทำให้อาการปวดศีรษะลดลง

3.2 การเลิกสูบบุหรี่ทำให้อาการที่ติดตามเสื้อผ้าและร่างกายหมดไป

3.4 การเลิกสูบบุหรี่ไม่สร้างความรำคาญแก่ผู้อยู่ใกล้ชิด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสร้างรูปแบบการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ขึ้นเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น และเป็นการสร้างความรู้ที่ถูกต้องให้กับประชาชนที่มีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ และรูปแบบที่ได้เหมาะสำหรับให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับ ปฐมภูมิใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการสนับสนุนให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ต่อไป

1. การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิกสูบบุหรี่

เนื้อหาสาระที่ใช้ในการอบรม

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่

1.1 การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาเป็นโรคกระเพาะอาหาร

สารนิโคตินในบุหรี่มีผลต่อเส้นเลือดของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายรวมถึงกระเพาะอาหารด้วย และยังมีผลต่อการหลั่งของสารสื่อประสาททำให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวลดลง และเกิดภาวะการไม่สมดุลของการหลั่งกรดและด่างในกระเพาะอาหารทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารมากขึ้นเป็น 2 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดการจุกเสียดหน้าอก(Heartburn) ซึ่งเกิดจากการที่บุหรี่ทำให้หลอดที่กั้นระหว่างกระเพาะและหลอดอาหารหย่อนตัว กรดจากกระเพาะอาหารล้นเข้าไปหลอดอาหารทำให้เกิดอาการจุกเสียดหรือเสียดหน้าอก และเชื่อว่าบุหรี่ทำให้เกิดการติดเชื้อ *Helicobacter pylori* (*H.pylori*) ได้ง่ายเชื่อนี้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะอาหาร และบุหรี่ยังทำให้ตับอ่อนไม่สามารถสร้างด่างได้มากพอ กรดที่มาจากกระเพาะอาหารจึงมีความ

เป็นกรดมากทำให้เกิดกร่อนเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งจะหายยากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

1.2 สตรีที่แต่งงานกับชายที่สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งปอดมากกว่าสตรีที่แต่งงานกับชายที่ไม่สูบบุหรี่

จากสถิติของสหรัฐอเมริกา พบว่าร้อยละ 30 ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เป็นมะเร็งปอดที่เกิดจากควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ เช่นเดียวกับสตรีที่แต่งงานกับผู้ที่สูบบุหรี่ เพราะจะสูดเอาควันบุหรี่ที่สามีสูบเข้าไปสูดปอด ควันบุหรี่ที่ลอยลอยอยู่ในอากาศจะประกอบด้วยควันที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมาและควันที่ลอยออกจากปลายมวนบุหรี่ที่อยู่ระหว่างการสูบ โดยควันที่พ่นออกมาจากปอดของผู้สูบบุหรี่จะมีสารพิษน้อยลงเนื่องจากปอดของผู้สูบได้ดูดซับสารพิษไว้บางส่วนแล้ว ขณะที่ควันที่ลอยออกจากปลายมวนบุหรี่มีความเข้มข้นของสารพิษสูงกว่าและมีขนาดเล็กกว่าควันที่ถูกพ่นออกมาจากปากผู้สูบ จึงสามารถผ่านลงไปปอดได้ลึกกว่า จากการตรวจวิเคราะห์ปัสสาวะ เลือดและน้ำลายสามารถพิสูจน์ได้ว่า การหายใจเอาควันบุหรี่ในอากาศรอบตัวโดยไม่ได้สูบบุหรี่สามารถทำให้รับสารพิษจากควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกายได้

1.3 การสูบบุหรี่ในระยะแรกมีผลทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

เนื่องจากสารนิโคตินในบุหรี่สามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทและสมอง การสูบบุหรี่ทำให้สมองและระบบประสาทส่วนกลางได้รับการสารนิโคตินเร็วมากคือประมาณ 7-10 วินาทีเร็วกว่าได้รับสารเสพติดชนิดอื่นๆ เมื่อสมองได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็วและง่ายดาย และฤทธิ์สารเสพติดของบุหรี่ทำให้มีความพึงพอใจมีความอยากสูบบุหรี่ เมื่อระดับนิโคตินในเลือดลดลงทำให้เกิดการอยากสูบและติดสารนิโคตินได้นอกจากนี้ในควันบุหรี่ยังมีก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่จะจับตัวกับเม็ดเลือดแดงทำให้เกิดการขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลง มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและการทำงานมากขึ้นก๊าซไฮโดรเจนไดออกไซด์ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะและทำให้หลอดลมมีการอักเสบเรื้อรัง และแอมโมเนียซึ่งมีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบได้

ซึ่งการสูบบุหรี่จะมีผลต่อร่างกายของทุก ๆ คน แต่จะช้าหรือเร็วต่างกันไป นอกจากจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่สูบแล้วยังขึ้นอยู่กับปริมาณการตอบสนองของร่างกายต่อควันบุหรี่ และพันธุกรรมอีกด้วย

2. การรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่

2.1 การสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายกว่าคนที่สูบบุหรี่เมื่ออายุมาก

สารนิโคตินในบุหรี่สามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทและสมอง มีฤทธิ์การเสียดสูงมาก การสูบบุหรี่ทำให้สมองและระบบประสาทส่วนกลางได้รับการสารนิโคตินเร็วมากคือประมาณ 7-10 วินาที เร็วกว่าได้รับสารเสพติดชนิดอื่น ๆ เมื่อสมองได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็วและง่ายดาย และฤทธิ์สารเสพติดของบุหรี่ทำให้มีความพึงพอใจ มีความอยากสูบบุหรี่เมื่อระดับนิโคตินในเลือดลดลง แต่โดยที่การสูบบุหรี่ส่วนหนึ่งมาจากการติดพฤติกรรมหรือความเคยชินต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่คุ้นเคยมาระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ยากต่อการเลิกสูบบุหรี่เหมือนกันไม่ว่าจะเริ่มสูบเมื่ออายุเท่าใด

2.2 การสูบบุหรี่มีผลต่อการทำงานของหัวใจ

การที่ร่างกายดูดซึมนิโคตินเข้าสู่กระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไตก่อให้เกิดการหลั่งสารอิพิเนพริน (Epinephrine) ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดแดงหดตีบตันและเพิ่มไขมันในเลือด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจถึง 8 เท่า เสี่ยงต่อการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า

ผลของสารนิโคตินทำให้เกิดการทำลายของเยื่อหลอดเลือดแดง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจขาดเลือด ซึ่งสารนิโคตินจะกระตุ้นในช่วงแรก ๆ ที่เริ่มสูบ แต่ต่อมากจะกระวนกระวาย หงุดหงิด ขาดสมาธิ ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า ซึมเศร้า ง่วง มีนิ่วในถุงน้ำดี เหนื่อยล้า นอนไม่หลับและบางคนอาจมีอาการปวดท้องหรือคลื่นไส้อาเจียนได้

3. การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

3.1 การเลิกสูบบุหรี่ทำให้อาการปวดศีรษะลดลง

เนื่องจากสารนิโคตินมีผลต่อระบบประสาท สมองและระบบไหลเวียนโลหิตทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดแดงหดตีบตันและเพิ่มไขมันในเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่สะดวก โดยเฉพาะในส่วนของสมอง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ มีเวียนศีรษะ กระวนกระวาย หงุดหงิด ขาดสมาธิ เมื่อเลิกสูบบุหรี่แล้ว ร่างกายจะปลอดจากสารนิโคตินและสารพิษต่าง ๆ ที่มีในบุหรี่ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายฟื้นกลับสู่ภาวะปกติ ทำให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่หายไป

3.2 การเลิกสูบบุหรี่ทำให้กลิ่นบุหรี่ที่ติดตามเสื้อผ้าและร่างกายหมดไป

เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ร่างกายและปอดของผู้ที่สูบบุหรี่จะปลอดจากสารพิษในควันบุหรี่ ปอดจะปลอดโปร่งจากจากสารนิโคติน ทาร์หรือน้ำมันดิน ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซและสารเคมีอื่นๆ อีกหลายชนิด ทางเดินหายใจจะรู้สึกโล่ง ลมหายใจจะสะอาดขึ้น ระบบไหลเวียน

โลหิตก็จะสะอาดขึ้นจากสารพิษต่าง ๆ ที่มีในบุหรี่ ทำให้กลิ่นตัวสะอาดและเสื้อผ้าก็จะสะอาด เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่ติดตามเสื้อผ้า

3.3 การสูบบุหรี่สร้างความรำคาญแก่ผู้ใกล้ชิด

เมื่อมีผู้สูบบุหรี่ ควันบุหรี่จะถูกพ่นออกมาและลอยอยู่ในบรรยากาศ ซึ่งมีปริมาณมากกว่าควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไปเอง ควันบุหรี่จึงไม่เพียงแต่สร้างความรำคาญแต่ยังเป็นสิ่งที่อันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่อีกด้วย นอกจากนี้สารพิษที่มีในบุหรี่ เช่น แอมโมเนีย ทำให้เกิดอาการแสบตา แสบจมูก ไอและทำให้ผู้ที่มีอาการภูมิแพ้มีอาการกำเริบ เกิดอาการหลอดลมตีบ หายใจไม่สะดวกและหอบได้ นอกจากนี้ผู้ที่สูบบุหรี่มีสุขภาพปากและฟันไม่ดีทำให้เกิดโรคในช่องปากและจะมีกลิ่นปากเวลาสนทนากับผู้อื่น

กิจกรรมการอบรม

วิธีอบรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion) ในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ขั้นตอนสำคัญของการอบรม

1. ผู้สอนจัดผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละประมาณ 4 – 8 คน
2. ผู้สอนกำหนดประเด็นในการอภิปรายโดยใช้ใบงานเกี่ยวกับระดับการรับรู้ผลกระทบที่มีในระดับน้อย
3. ผู้เข้ารับการอบรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตามประเด็นอภิปราย
4. ผู้เข้ารับการอบรมสรุปสาระที่สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายร่วมกันเป็นข้อสรุปกลุ่ม
5. ผู้สอนและผู้เข้ารับการอบรมนำข้อสรุปของกลุ่มย่อยมาใช้ในการสรุปบทเรียน
6. ผู้สอนประเมินการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อที่ใช้ในการจัดการอบรมได้แก่

1. ใบงาน
2. วีซี ดี สารคดีเกี่ยวกับบุหรี่
3. ภาพโปสเตอร์โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
4. คู่มือการปฏิบัติตนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
2. ใช้แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

2. การให้คำปรึกษารายบุคคล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและตัดสินใจด้วยตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

หลักการในการให้คำปรึกษา

1. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ของผู้รับบริการและยอมรับในความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายความรู้สึก ความคิดเห็นโดยไม่สกดกัน
3. กระตุ้นให้ผู้รับบริการตัดสินใจด้วยตนเอง
4. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
5. ผู้รับบริการสมัครใจที่จะมารับบริการ ไม่ถูกบังคับหรือฝืนใจ
6. ผู้ให้บริการต้องเคารพในตนเองและผู้รับบริการ
7. ผู้ให้บริการต้องดำรงไว้ในศีลธรรม จรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา
8. การให้คำปรึกษาเป็นการให้บริการแก่ผู้ที่มีปัญหาที่ยังไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้เท่านั้น ดังนั้นผู้รับบริการจึงไม่ถือว่าเป็นผู้ป่วยโรคทางจิตเวช

กระบวนการของการให้คำปรึกษา

1. สร้างสัมพันธภาพ

ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มุ่งหวังให้ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจ ผู้ให้บริการสามารถสังเกต พฤติกรรม แนวความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติของผู้รับบริการ โดยอาศัยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งจะใช้ทั้งวจนภาษาและอวจนภาษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกที่ดีต่อผู้รับบริการ อาจใช้การแนะนำตนเองการทักทาย การพูดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคย การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร

2. การสำรวจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่มุ่งหวังให้ทราบว่า ปัญหาที่ผู้รับบริการได้รับนั้นมีอะไรบ้าง และความ ต้องการของผู้รับบริการคืออะไร โดยใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก

3. การเข้าใจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่มุ่งหวังให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงสภาพปัญหานั้นว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ส่งผลกระทบอะไรกับการดำเนินชีวิตของผู้รับบริการและบุคคลรอบข้าง ทำให้เริ่ม

มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก

4. การวางแผนแก้ไขปัญห

เป็นขั้นตอนที่มุ่งหวังให้ผู้รับบริการสามารถวางแผนแก้ไขปัญห

ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ชัดเจน มีการตัดสินใจด้วยตนเองตามศักยภาพและข้อจำกัดของตนเอง สามารถกระทำได้อย่างจริง โดยมีผู้ให้บริการเป็นเสมือนเพื่อนผู้ช่วยพิจารณาข้อดีข้อเสียของทางเลือกต่าง ๆ

5. การปฏิบัติ ติดตามผลและยุติการปรึกษา

เป็นขั้นตอนที่มุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำแนวคิดที่ได้ในการแก้ไขปัญห

ไปลองปฏิบัติ หากเกิดปัญหาก็นำมาพิจารณาแก้ไขจากการกระทำดังกล่าวโดยการนัดติดตามผล และในท้ายที่สุดเมื่อมีการพัฒนาตนเอง ผู้ให้บริการจึงดำเนินการยุติการปรึกษา โดยผู้รับบริการยังสามารถมาพบผู้ให้คำปรึกษาได้หากต้องการ พร้อมให้กำลังใจแก่ผู้รับบริการในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ในภายหน้าด้วยตนเอง

4. ที่ประชุมแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้

นายสนั่น พิสมัย สาธารณสุขอำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ เห็นชอบตามรูปแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอ

นางสาวจริยา หัตถมาศ นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รูปแบบที่นำเสนอมีความเหมาะสมแล้ว แต่ให้ปรับหัวข้อเรื่องของ การให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น " การสูบบุหรี่ในระยะแรกไม่มีผลทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย" แก้ไขเป็น "การสูบบุหรี่ในระยะแรกเป็นอันตรายแก่ร่างกาย" และ "การสูบบุหรี่ไม่ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตดีขึ้น" แก้ไขเป็น "การสูบบุหรี่มีผลต่อการทำงานของหัวใจ"

นายไพรัช สุวรรณเนกซ์ นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์เห็นชอบตามรูปแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอ

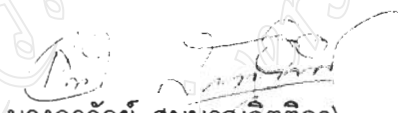
นางสมพิศ อึ้งวงษ์ พยาบาลวิชาชีพ (ผู้ให้คำปรึกษา) โรงพยาบาลชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ เห็นชอบตามรูปแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอ

นางสาวจุฑารัตน์ สว่างชัย พยาบาลวิชาชีพ (การพยาบาลผู้ใหญ่) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าในการใช้คำต่างๆ ในส่วนของ

กระบวนการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ให้ง่ายต่อความเข้าใจของผู้ที่สูบบุหรี่ โดยที่อ่านแล้วเข้าใจว่าเป็น
ความคิด ความเข้าใจหรือข้อเท็จจริงของผู้สูบบุหรี่เอง

นายสรรธาร เชื้อรอด นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยบ้านหนองซอน ตำบลท่าไม้
อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ เห็นชอบตามรูปแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอ

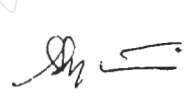
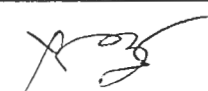
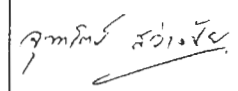
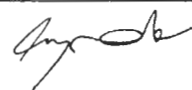
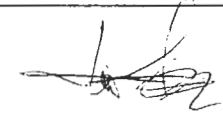
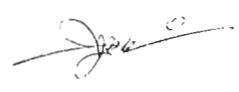
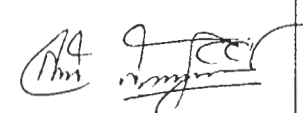
ปิดประชุมเวลา 11.55 น.



(นางลวัลย์ สมบูรณ์กิตติกร)
ผู้จัดรายงานการประชุม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมการอภิปรายและให้ข้อเสนอแนะรูปแบบ
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้
อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์

วันที่ 14 มิถุนายน 2549 ณ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์

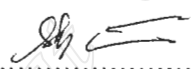
ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นายสนั่น พิศมัย	สาธารณสุขอำเภอชุมแสง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชุมแสง	
2	นางสาวจริยา หัตถมาศ	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์	
3	นายไพรัช สุวรรณเนกซ์	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์	
4	นางสมพิศ อึ้งวงษ์	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมแสง	
5	นางสาวจุฑารัตน์ สว่างชัย	พยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์	
6	นางวรรณุช ผลเจริญ	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชุมแสง	
7	นายสรรธาร เชื้อรอด	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยบ้านหนองขอน ตำบลท่าไม้	
8	นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง	ผู้วิจัย	
9	นางลาวัลย์ สมบูรณ์กิตติกร	ผู้จัดบันทึกการประชุม	

**บันทึกให้การรับรองรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่
ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์**

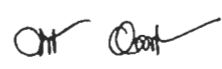
คณะผู้เชี่ยวชาญได้ร่วมกันประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพิจารณา
ให้ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ ร่างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่
ของประชากรในพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2549
ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขปรับ
ปรุงตามมติที่ประชุมถูกต้องแล้ว ปรากฏตามรูปแบบที่แนบท้ายบันทึกนี้ จึงลายมือชื่อให้การรับ
รองรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลด ละ เลิกสูบบุหรี่

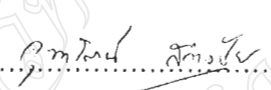
รับรอง ณ วันที่ 19 มิถุนายน 2549

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นายสนั่น พิศมัย)

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นางสาวจริยา หัตตมาศ)

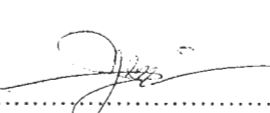
ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นายไพรัช สุวรรณเณกซ์)

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นางสาวสมพิศ อึ้งวงษ์)

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นางสาวจุฑารัตน์ สว่างชัย)

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นางวรนุช ผลเจริญ)

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ
(นายสรรธาร เทียรอด)

ลงชื่อ..........ผู้วิจัย
(นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
Nakhon Sawan Rajabhat University

ภาคผนวก ค

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างระเบียบวิธีวิจัย/เครื่องมือการวิจัย การใช้ภาษา เนื้อหาการวิจัยกับคำถามแต่ละข้อ ของแบบสอบถามระดับการรับรู้ของประชาชนในด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงและอันตรายจากการสูบบุหรี่ ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของ การเกิดโรคและอันตรายที่ เกิดจากการสูบบุหรี่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\sum R$	IOC
	1	2	3	4	5		
1	0	0	1	1	1	3	0.60
2	1	1	1	1	1	5	1.00
3	0	1	1	1	1	4	0.80
4	1	1	1	1	1	5	1.00
5	1	1	1	1	1	5	1.00
6	1	1	1	1	1	5	1.00
7	-1	1	1	1	1	3	0.60
8	1	1	1	1	1	5	1.00
9	1	1	1	1	1	5	1.00
10	1	1	1	1	1	5	1.00
11	1	1	1	1	1	5	1.00
12	1	1	1	1	1	5	1.00
13	1	1	1	1	1	5	1.00
14	1	1	1	1	1	5	1.00
15	1	1	1	1	1	5	1.00

ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของ การเกิดโรคและอันตรายที่ เกิดจากการสูบบุหรี่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC
	1	2	3	4	5		
16	1	1	1	1	1	5	1.00
17	1	1	1	1	1	5	1.00
18	-1	1	1	1	1	3	0.60
19	1	1	1	1	1	5	1.00
20	1	1	1	1	1	5	1.00

ด้านการรับรู้ความรุนแรง ของโรคและความรุนแรงที่ เกิดจากการสูบบุหรี่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC
	1	2	3	4	5		
1	0	0	1	1	1	3	0.60
2	1	1	1	1	1	5	1.00
3	0	1	1	1	1	4	0.80
4	1	1	1	1	1	5	1.00
5	1	1	1	1	1	5	1.00
6	1	1	1	1	1	5	1.00
7	1	1	1	1	1	5	1.00
8	1	1	1	1	1	5	1.00
9	0	1	1	1	1	4	0.80
10	1	1	1	1	1	5	1.00
11	1	1	1	1	1	5	1.00
12	0	1	1	1	1	4	0.80
13	1	1	1	1	1	5	1.00
14	1	1	1	1	1	5	1.00
15	1	1	1	1	1	5	1.00
16	1	1	1	1	1	5	1.00
17	1	1	1	1	1	5	1.00
18	1	1	1	1	1	5	1.00
19	1	1	1	1	1	5	1.00
20	1	1	1	1	1	5	1.00
21	1	1	1	1	1	5	1.00

ด้านการรับรู้ประโยชน์และ อุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC
	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	5	1.00
2	1	1	1	1	1	5	1.00
3	1	1	1	1	1	5	1.00
4	1	1	1	1	1	5	1.00
5	1	1	1	1	1	5	1.00
6	1	1	1	1	1	5	1.00
7	1	1	1	1	1	5	1.00
8	1	1	1	1	1	5	1.00
9	1	1	1	1	1	5	1.00
10	1	1	1	1	1	5	1.00
11	1	1	1	1	1	5	1.00
12	1	1	1	1	1	5	1.00
13	1	1	1	1	1	5	1.00
14	1	1	1	1	1	5	1.00
15	1	1	1	1	1	5	1.00
16	1	1	1	1	1	5	1.00
17	1	1	1	1	1	5	1.00
18	1	1	1	1	1	5	1.00
19	1	1	1	1	1	5	1.00
20	0	1	0	1	1	3	0.60
21	1	1	1	1	1	5	1.00
22	1	1	1	1	1	5	1.00
23	1	1	1	1	1	5	1.00

ที่ ศธ 0537.05.01/ว0203



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อ. เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

8 ตุลาคม 2548

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผศ. เดวิด วัฒนาคุณมัท

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย(แบบสอบถาม) จำนวน 1 ชุด
2. เล่าโครงวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 เล่ม

ด้วย นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ
รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมลด ละเลิก สูบบุหรี่ ของประชากรตำบลท่าไม้ อำเภอลือชัย จังหวัดนครสวรรค์” โดยมี
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง | ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |
| 2. ผศ.ธนัส มีศรีสวัสดิ์ | กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม) |

ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
บุคคลที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรง คุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือการวิจัย ด้าน ☐ ระเบียบวิธีวิจัย ☒ การใช้ภาษา ☐ เนื้อหางานวิจัย ให้กับนักศึกษา
ดังกล่าว เพื่อให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ และ ถูกต้องยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ และ งานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5621 9100-129 ต่อ 1173 หรือ 1178

โทรสาร. 0-5622 1554

ที่ ศธ 0537.05.01/ว0203



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

8 ตุลาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน *ผศ. นันทวัฒน์ ศุภสกลมุรณี*

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย(แบบสอบถาม) จำนวน 1 ชุด
2. คำโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 เล่ม

ด้วย นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ
รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมลด ละเลิก สูบบุหรี่ ของประชากรตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์” โดยมี
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง | ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |
| 2. ผศ.ธนศ มีศรีสวัสดิ์ | กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม) |

ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
บุคคลที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรง คุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือการวิจัย ด้าน ☒ ระเบียบวิธีวิจัย ☐ การใช้ภาษา ☐ เนื้อหางานวิจัย ให้กับนักศึกษา
ดังกล่าว เพื่อให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ และ ถูกต้องยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ และ งานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5621 9100-129 ต่อ 1173 หรือ 1178

โทรสาร. 0-5622 1554

ที่ ศธ 0537.05.01/ว0203



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

8 ตุลาคม 2548

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน *ศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์ชัย*

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย(แบบสอบถาม) จำนวน 1 ชุด

2. คำโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 เล่ม

ด้วย นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ
รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมลด ละเลิก สูบบุหรี่ ของประชากรตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์” โดยมี
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง

ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. ผศ.ธนัส มีศรีสวัสดิ์

กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม)

ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
บุคคลที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรง คุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือการวิจัย ด้าน ☒ ระเบียบวิธีวิจัย ☐ การใช้ภาษา ☐ เนื้อหางานวิจัย ให้กับนักศึกษา
ดังกล่าว เพื่อให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ และ ถูกต้องยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปญญติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ และ งานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5621 9100-129 ต่อ 1173 หรือ 1178

โทรสาร. 0-5622 1554

ที่ ศธ 0537.05.01/ว0203



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

8 ตุลาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน *นางสาวจุฑาทิพย์ ศิวาลัย*

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย(แบบสอบถาม) จำนวน 1 ชุด
2. คำโครงวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 เล่ม

ด้วย นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ
รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมลด ละเลิก สูบบุหรี่ ของประชากรตำบลท่าไม้ อำเภอมโนรมย์ จังหวัดนครสวรรค์” โดยมี
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง

2. ผศ.ธนศ มีศรีสวัสดิ์

ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม)

ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
บุคคลที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรง คุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือการวิจัย ด้าน ☐ ระเบียบวิธีวิจัย ☐ การใช้ภาษา ☒ เนื้อหางานวิจัย ให้กับนักศึกษา
ดังกล่าว เพื่อให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ และ ถูกต้องยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญยงค์ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ และ งานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5621 9100-129 ต่อ 1173 หรือ 1178

โทรสาร. 0-5622 1554

ที่ ศธ 0537.05.01/ว0203



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อ. เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

8 ตุลาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน *ผอ.ไพรัช สุพรรณเกษม*

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย(แบบสอบถาม) จำนวน 1 ชุด
2. คำโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 เล่ม

ด้วย นางกฤษณรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ
รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการลด ละเลิก สูบบุหรี่ ของประชากรตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์” โดยมี
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง

ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. ผศ.ธนศ มีศรีสวัสดิ์

กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม)

ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
บุคคลที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรง คุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือการวิจัย ด้าน ☐ระเบียบวิธีวิจัย ☐การใช้ภาษา ☒เนื้อหางานวิจัย ให้กับนักศึกษา
ดังกล่าว เพื่อให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ และ ถูกต้องยิ่งขึ้น ..

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ และ งานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5621 9100-129 ต่อ 1173 หรือ 1178

โทรสาร. 0-5622 1554

ที่ ศธ 0537.05.01/012



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

อ. เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

7 มกราคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

เรียน หัวหน้าสถานีนามัยบ้านหนองขอน

ด้วย นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิก สูบบุหรี่ ในประชาชนวัยทำงานพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์” โดยมีกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง

ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. ผศ.ธนศ มีศรีสวัสดิ์

กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม)

มีความประสงค์จะขอเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าว ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง(ประชาชนวัยทำงาน) ในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสถานีนามัยบ้านหนองขอน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5621 9100-129 ต่อ 1178 หรือ 1173

โทรสาร. 0-5622 1554

ที่ ศธ 0537.05.01/ว014



สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
อ. เมือง จ. นครสวรรค์ 60000

7 มกราคม 2549

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม
เรียน

ด้วย นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิก สูบบุหรี่ ในประชาชนวัยทำงานพื้นที่ตำบลท่าไม้ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์” โดยมีกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. รศ.ดร.ธานี เกสทอง ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
2. ผศ.ธนศ มีศรีสวัสดิ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม)

มีความประสงค์จะขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม เพื่อร่วมแสดงความคิดเห็นเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิก สูบบุหรี่ ในประชาชนวัยทำงานฯ ในวันที่
_____ กุมภาพันธ์ 2549 เวลา _____ น. ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอชุมแสง

มหาวิทยาลัยฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ครั้งนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงล่วงหน้า มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 5621 9100-129 ต่อ 1178 หรือ 1173

โทรสาร. 0 5622 1554

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางกฤษณวรรณ สนิทม่วง
วันเดือนปีเกิด	12 มกราคม พ.ศ. 2513
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	196/586 หมู่ 1 ตำบลนครสวรรค์ตก อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 60000 โทร 0 5633 0515
ตำแหน่งหน้าที่การงานใน ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. รักษาการในตำแหน่ง หัวหน้าสถานีอนามัยบ้านลาด
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	สถานีอนามัยบ้านลาด หมู่ 3 ตำบลบางเคียน อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ 60120 โทร 0 5630 5534
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2531 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอุทัยวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี พ.ศ.2535 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ พ.ศ.2541 ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิชาเอกบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2549 ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์