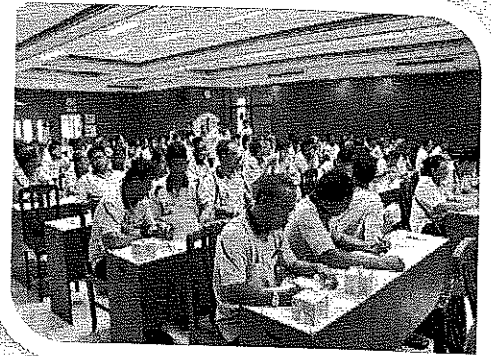
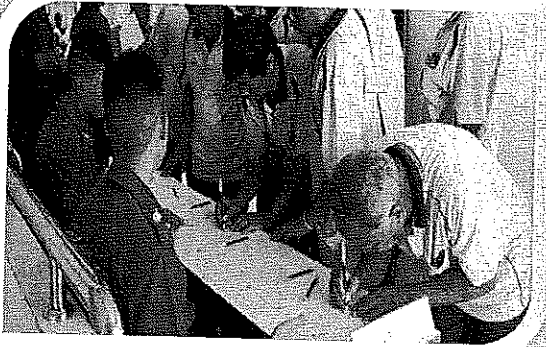


กิจกรรม "SMART Network SMART Community"

พลังเครือข่ายลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ สร้างชุมชนน่าอยู่



นรต.จับมือคนขับรถตู้ฯรับ-ส่ง นักเรียน กว่า 120 คัน ขอเป็นผู้นำแห่งความดี
ปรับปรุงพฤติกรรมลด ละ เลิก บุหรี่ เพื่อเด็กและเยาวชน เมื่อเร็วๆนี้ ที่โรงเรียน
นาคประสิทธิ์ อ.สามพราน จ.นครปฐม จัดกิจกรรม "SMART Network SMART Community พลัง
เครือข่ายลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ สร้างชุมชนน่าอยู่" โดยความร่วมมือของโรงเรียนนายร้อย
ตำรวจ โรงเรียนนาคประสิทธิ์ ชมรมคนขับรถตู้โรงเรียนนาคประสิทธิ์ ชุมชนวัดบางช้างเหนือ
และสำนักสนับสนุนสุขภาพระดับเด็ก เยาวชนและครอบครัว สสส. ภายใต้โครงการพัฒนาโรงเรียน
นายร้อยตำรวจสู่องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ "Healthy University SMART Academyเพื่อสร้าง
เครือข่ายความดีพัฒนาสู่ชุมชนต้นแบบปลอดบุหรี่และเหล้า สร้างวิถีชีวิตสุขภาพดี ด้วย
กระบวนการมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน เริ่มต้นที่การสกัดผู้สูบบุหรี่ใหม่
และลดจำนวนผู้สูบบุหรี่เก่า หวังให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพดี ค้นหาบุคคลต้นแบบในการ
เลิกเหล้า บุหรี่ เพื่อเป็นอาสาสมัครสร้างความตระหนักให้เกิดในชุมชน เกิดความเชื่อมั่นว่า
"ทำได้" และ "มุ่งมั่น" ในการเลิกเหล้า บุหรี่ ตลอดจนสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้าง
ค่านิยมไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้าแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมซึ่งมีพนักงานขับรถตู้เข้าร่วมกว่า
130 คน กวรวัดกิจกรรมครั้งนี้วัตถุประสงค์หลัก ๆ คือ

- 1) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายในชุมชนวัดบางช้างเหนือและชุมชนใกล้เคียง ได้มีความรู้และ
เกิดความตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่และพิษภัยของการดื่มสุรา

2) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายในชุมชนวัดบางช้างเหนือและชุมชนใกล้เคียง มีความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของสุรา และบุหรี่ รวมทั้งสามารถแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเลิกบุหรี่และสุราให้แก่เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคมภายนอกได้

3) เพื่อรณรงค์ในการสร้างความเข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันในตนเองต่อปัญหาการสูบบุหรี่ในชุมชนวัดบางช้างเหนือและชุมชนใกล้เคียง

4) เพื่อพัฒนาให้เป็นชุมชนต้นแบบปลอดบุหรี่และเหล้า สร้างวิถีชีวิตในชุมชนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน

5) ลดอัตราการเพิ่มจำนวนผู้สูบบุหรี่และผู้ดื่มรายใหม่และลดจำนวนผู้สูบบุหรี่และผู้ดื่มรายเก่าเพื่อให้ประชาชนในกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

6) เพื่อค้นหาอาสาสมัครบุคคลต้นแบบในการเลิกเหล้า บุหรี่ เพื่อให้ชุมชนตระหนักในความสามารถของตนเองและมีความมุ่งมั่นในการเลิกเหล้าและบุหรี่

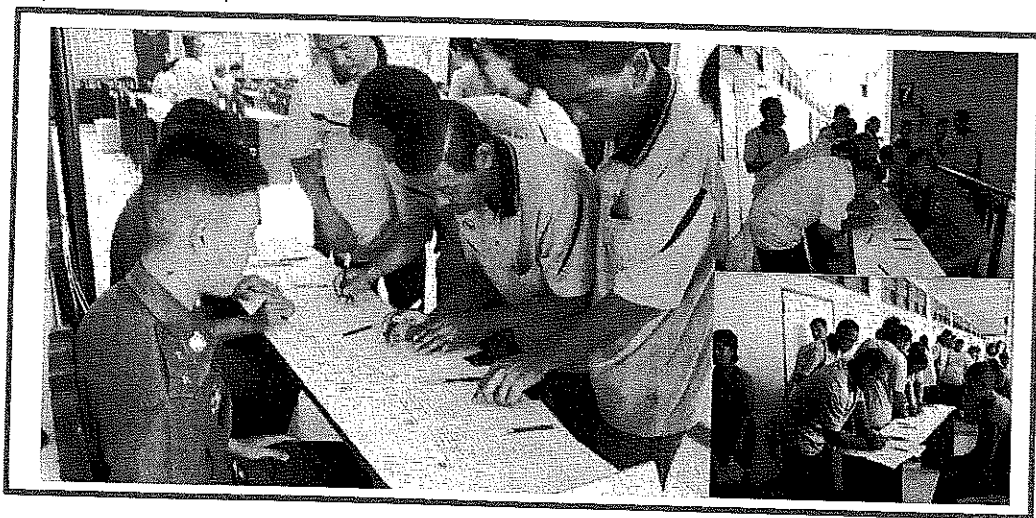
7) เพื่อให้รูปแบบการดำเนินกิจกรรมที่ดี (best practice) ของชุมชนต้นแบบปลอดบุหรี่และเหล้า ขยายผลไปยังชุมชน วัด โรงเรียนใกล้เคียงโรงเรียนเหล่าทัพอีก 3 เหล้า

»»» วิธีการดำเนินการและลักษณะการปฏิบัติงาน

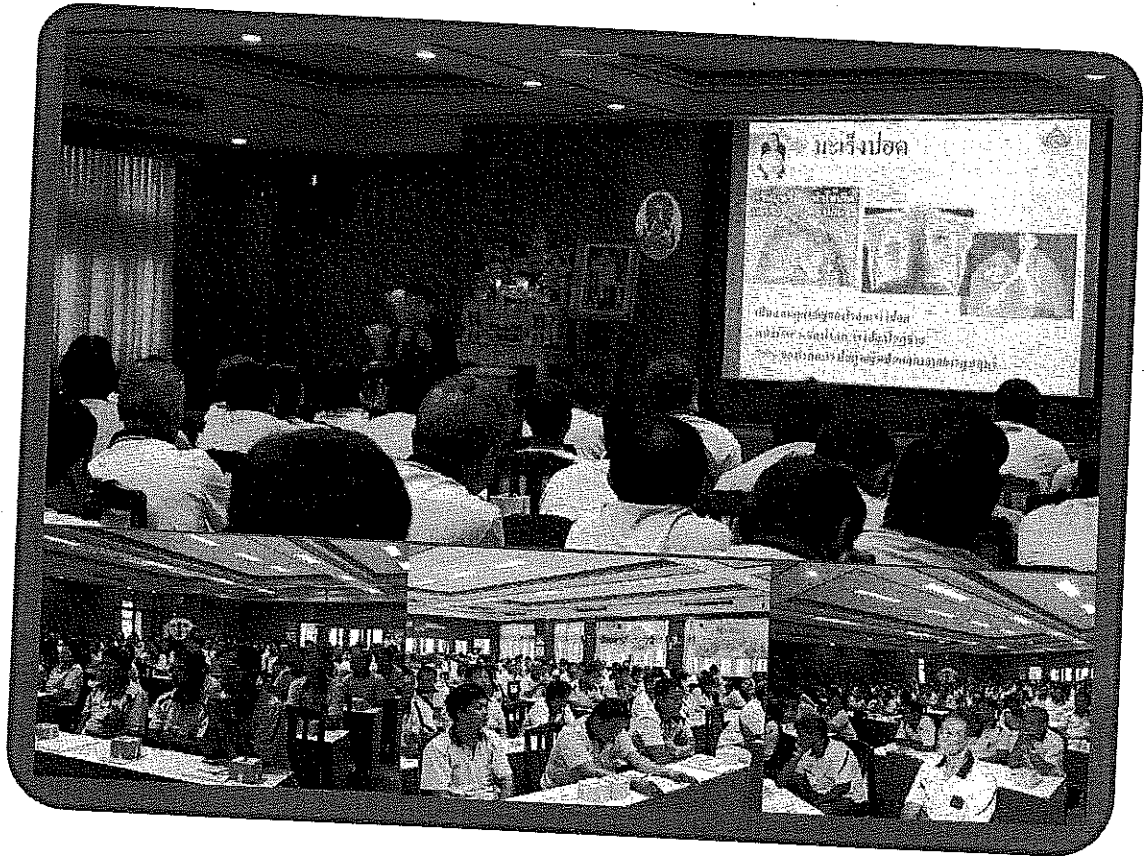
1) ตั้งคณะทำงานด้านการรณรงค์ป้องกันแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่และเหล้าในชุมชนวัดบางช้างเหนือและชุมชนใกล้เคียง โดยมีนักเรียนแกนนำจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจและนักเรียนนายร้อย อีก 3 เหล้าทัพเป็นที่ปรึกษา

2) จัดทำ Facebook / Line กลุ่ม การเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการลงเว็บไซต์ และวิทยุชุมชน

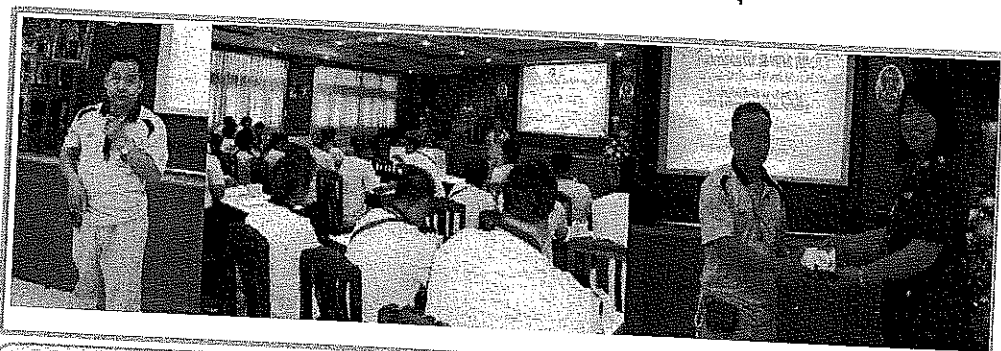
3) รับสมัครอาสาสมัคร และกลุ่มผู้สูบบุหรี่และผู้ดื่มเหล้าที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่



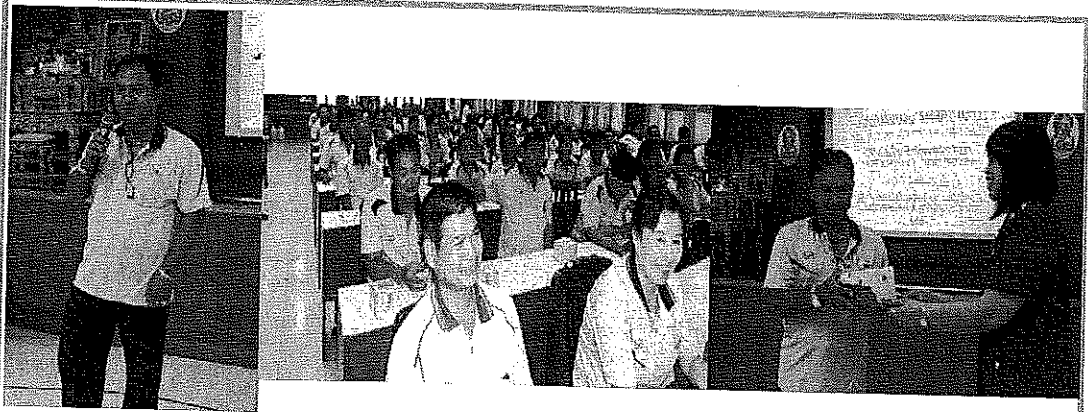
4) จัดอบรม กลุ่มเป้าหมายในชุมชนวัดบางช้างเหนือและชุมชนใกล้เคียงรวมทั้งเจ้าหน้าที่ บุคลากร และบรรยายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ การบรรยาย ประกอบวีดีโอ และปฏิญาณตนในการเลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มสุรา



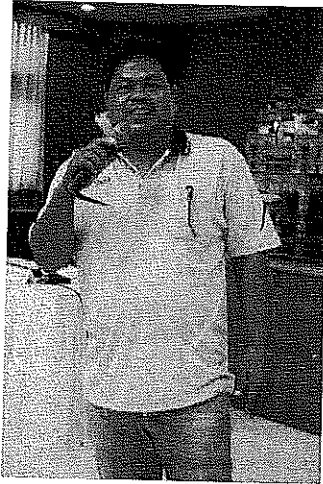
5) จัดการคัดเลือกอาสาสมัครเพื่อเป็นบุคคลต้นแบบในการเลิกเหล้า บุหรี่ เพื่อให้ชุมชนตระหนักในความสามารถของตนเองและมีความมุ่งมั่นในการเลิกเหล้าและบุหรี่



นายกฤษฎา ศิริปัญญา หนึ่งในบุคคลต้นแบบที่ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการดำเนินงานฯ ให้เป็นบุคคลต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่ "เมื่อ 20 ปีที่แล้ว ได้ลองหมดทุกอย่างทั้ง ฟิน กัญชา โดยเฉพาะบุหรี่สูบวันละ 2 ซอง ขึ้นตัว หลังจากนั้น ได้ใช้วิธีการหักดิบ เลิกหมดทุกอย่างมา 20 กว่าปีแล้ว"

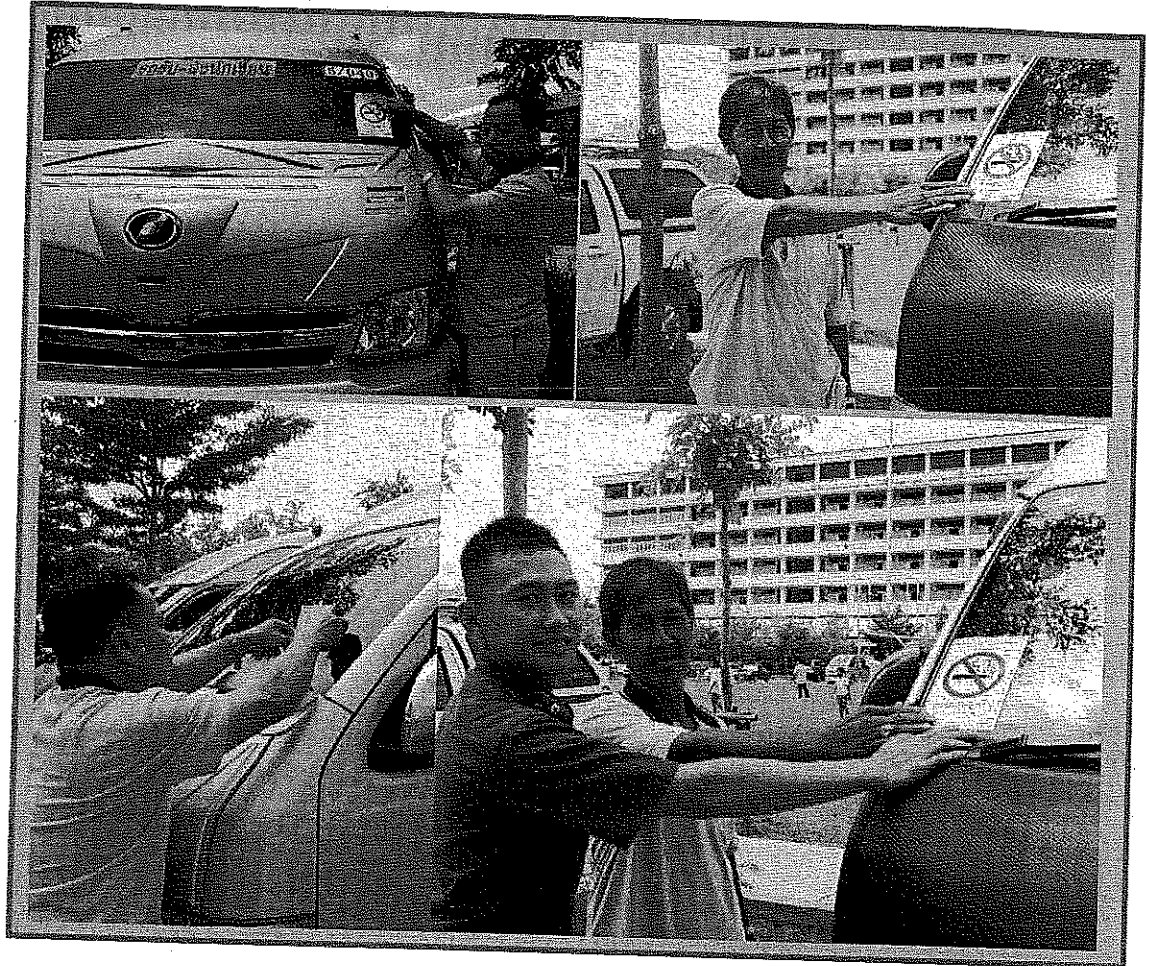


นายกฤษ ชาวนาฟาง หนึ่งในบุคคลต้นแบบ ที่เลิกสูบบุหรี่อีกหนึ่งคน ที่ออกมาเป็นต้นแบบหรือเล่าประสบการณ์ และได้ให้แนวคิดในการเลิกบุหรี่ "อย่างแรกที่มีเลยคือกำลังใจสำคัญที่สุด ผมเองมีลูกสองคน เมื่อตอนมีลูกคนแรกยังไม่เลิกสูบบุหรี่ ซึ่งตอนนั้นสูบมาก และพอทราบภรรยาตั้งครวาก็สัญญาว่าจะเลิกสูบบุหรี่เพื่อลูกคนที่สอง" นี่คือน่าตั้งใจที่ผมเลิกได้ครับ นายกฤษฯ กล่าว



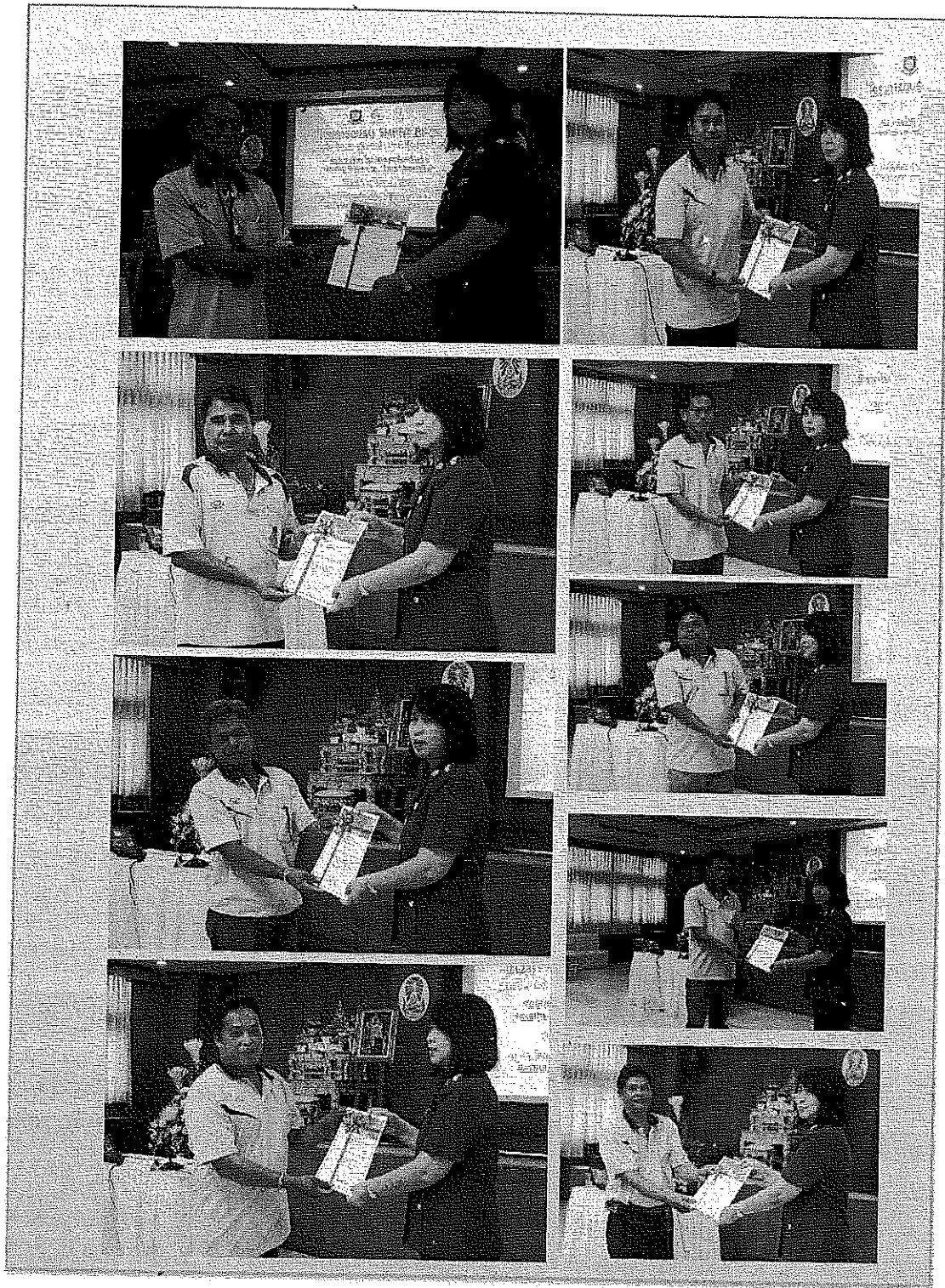
นายสกันธ์ เตมียะจิริระ หนึ่งในผู้ที่กำลังจะเลิกสูบบุหรี่ ได้ออกมาเพื่อสัญญากับตนเองและเพื่อนๆว่าจะเลิกสูบบุหรี่ "เพื่อสุขภาพของตัวเองและเพื่อครอบครัว จะได้ลดค่าใช้จ่ายกับเงินที่ไม่มีประโยชน์ทำลายสุขภาพ เงินส่วนนี้คิดเป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี เราหมดเงินกับส่วนนี้ไปเท่าไรเลยตัดสินใจที่จะเลิก ณ บัดนี้ เลย" นายสกันธ์ฯ กล่าว

6) กลุ่มเป้าหมายในชุมชนร่วมรณรงค์และประชาสัมพันธ์การงดสูบบุหรี่ โดยการติดสติ๊กเกอร์ประชาสัมพันธ์ รถตู้โดยสารรับส่งนักเรียน จำนวน 120 คัน



7) จัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาในการเลิก เหล้า บุหรี่





ประธานคณะกรรมการ ฯ ได้มอบของที่ระลึกและเกียรติบัตรแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ โดยเป็นเขตรับผิดชอบการขับรถของชมรม พนักงานขับรถ รับ - ส่ง นักเรียนโรงเรียนขนาดประสิทธิ์ ทั้ง 10 เขต

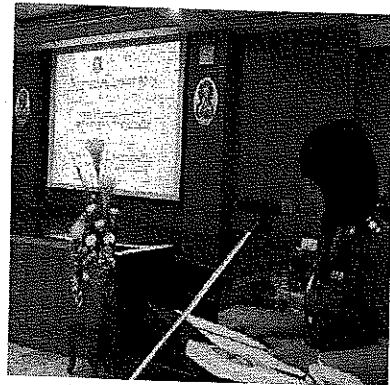
- 8) ดำเนินการนิเทศโครงการโดยผู้ดำเนินโครงการจาก โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
- 9) ติดตามประเมินผลและสรุปผลการดำเนินโครงการ โดยผู้ดำเนินโครงการจาก โรงเรียนนายร้อยตำรวจ



เกร็ดความรู้จากบทสัมภาษณ์

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สินลอยมา ผู้จัดการโครงการ SMART Academy โรงเรียนนายร้อยตำรวจได้กล่าวถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่ ว่า

“การสูบบุหรี่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสังคมไทย นำไปสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพ และสังคมโดยรวม ถึงแม้รัฐมีความพยายามในการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ด้วยการเพิ่มภาษีบุหรี่ยกก็ตาม แต่ก็มิได้ทำให้ปริมาณความต้องการในการสูบบุหรี่ลดลง ในทางกลับกันรัฐกลับต้องเสียบประมาณจำนวนมหาศาลไปกับการจัดการปัญหาสุขภาพของประชาชนอีกทั้ง ข้อมูลจากการวิจัยพบว่าการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่แต่ละปีสูงถึง 52,000 คน โดยบุหรี่ 1 มวน ใช้เวลา 7 นาที หรือนาทีละ 6 คน ส่งผลให้ผู้สูบบุหรี่มีชีวิตที่สั้นลงถึง 12 ปี นอกจากนี้ เป็นความเข้าใจผิดมาโดยตลอดว่าบุหรี่ช่วยลดอาการปวดหัว อาการเครียดจากปัญหาการทำงาน การดำเนินชีวิต ปัญหาครอบครัว ซึ่งแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนรูปแบบของให้มีภาพที่น่ากลัว และการปรับราคาให้สูงขึ้น แต่ก็ยังมีคนสูบบุหรี่อยู่เป็นจำนวนมาก ดังนั้น กิจกรรม “SMART Network SMART Community พลังเครือข่ายลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ สร้างชุมชนน่าอยู่” ในวันนี้ จึงเป็นกิจกรรมที่สนองตอบความต้องการของสังคมอย่างแท้จริง โดย โรงเรียนนายร้อยตำรวจได้ให้ นรต.พิชิตพล ราชคม ลงพื้นที่สำรวจบริบทชุมชนและเป็นผู้ทำโครงการตามความสนใจของตนเอง”



นางสายหยุด เรืองมาลัย รองผู้อำนวยการโรงเรียนนาคประสิทธิ์ กล่าวว่า "โรงเรียนนาคประสิทธิ์เปิดสอนระดับเตรียมอนุบาลถึง ม.6 และระดับ อาชีวศึกษา มีนักเรียนทั้งหมด 4,945 คน เป็นภาคีเครือข่ายที่ร่วมมือดำเนินการกับทาง โรงเรียนนายร้อยตำรวจมาโดยตลอด เนื่องจากกิจกรรมที่ทางโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ทำนั้นเกิดประโยชน์ต่อโรงเรียน นักเรียนและชุมชนใกล้เคียงโดยตรง การที่นักเรียน นายร้อยตำรวจได้ลงพื้นที่สำรวจบริบทชุมชน โดยพบพนักงานขับรถตู้ของ โรงเรียน นาคประสิทธิ์ประมาณ 120 คัน อาศัยวัดบางช้างเหนือเป็นจุดพักรถหลังจากรับส่งเด็ก นักเรียนแล้ว โดยได้สอบถามถึงปัญหาและความต้องการของกลุ่มคนดังกล่าว ทำให้ได้ ทราบถึงปัญหาและความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ และมีบางคนต้องการ เลิกดื่มเหล้า ด้วย จึงเป็นความต้องการร่วมกันของนักเรียนนายร้อยตำรวจและผู้ขับรถตู้ในการหา แนวทางทำให้เกิดชมรมต้นแบบด้านการเลิกบุหรี่และดื่มเหล้า ฉะนั้น การที่พนักงาน ขับรถตู้แสดงความต้องการเลิกบุหรี่และเหล้าถือเป็นเรื่องที่ดียิ่ง เด็กนักเรียนจะได้เห็น ภาพลักษณ์ที่ดี และผู้ประกอบการก็จะเกิดความสบายใจไว้วางใจในความปลอดภัยของ ลูกหลาน โดยโรงเรียนมีรถตู้เอกชนร่วมบริการทั้งหมด 124คัน ซึ่งโรงเรียนจะควบคุม เรื่องราคา มาตรการความปลอดภัย ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเวลารับส่ง พนักงานขับ รถตู้ทุกคนจะใส่เสื้อโปโลสีฟ้ามีสติ๊กเกอร์แสดงสัญลักษณ์ 3 อย่าง คือ 1) รถรับส่ง นักเรียน 2)ชื่อโรงเรียนนาคประสิทธิ์ และ 3) เลขรหัสโซนและลำดับเลขรถ ส่วนเรื่อง รายละเอียดอื่นๆ ผู้ปกครองจะเป็นผู้ตกลงกับผู้ขับรถตู้เอง"

นางสายหยุด กล่าวต่ออีกว่า

"ภาพลักษณ์ตำรวจสมัยนี้ ยอมรับตรงๆ เริ่มเบาบางลง เด็กและเยาวชนจากที่ เคยฝันว่าโตขึ้นจะเป็นตำรวจก็เปลี่ยนความฝัน ไม่ใช่อาชีพ หลักที่เด็กต้องการแล้ว ดังนั้น การที่เด็กนักเรียนนายร้อย ตำรวจได้ลงมาคลุกคลีกับชุมชน สังคมตั้งแต่ยังเรียนอยู่ จะเกิดประโยชน์มากกว่ารอจบแล้ว ออกไปทำงานเป็น เหมือนการเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ แต่ถ้าได้ลงมาทำงานเรียนรู้ ปัญหาต่างๆ ในสังคม ได้ความรู้ประสบการณ์ สามารถ ช่วยเหลือชุมชนได้จริงๆ อีกทั้ง การที่ รร.นรด.เปิดรั้ว โรงเรียนให้เป็นแหล่งศึกษาดูงาน ให้พื้นที่ทำกิจกรรม ในอำเภอสามพรานยิ่งเพิ่มความสัมพันธ์อันดีกับชุมชนมากขึ้น ซึ่งอยากให้ทุกสาขา อาชีพทำเช่นเดียวกับโรงเรียนนายร้อยตำรวจ..."





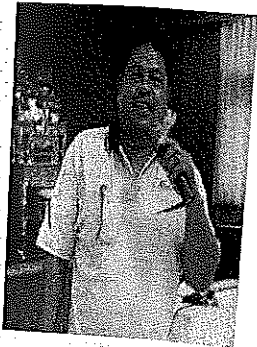
ข้อคิดจากเรื่องเล่าของบุคคลต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่

นายกฤษดา ศิริปัญญา พนักงานขับรถตู้ กล่าวว่า



“ขอเป็นคนต้นแบบให้กับเด็ก เยาวชนและสังคม ให้เห็นถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ที่ดื่มเหล้า รวมถึงสิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะตนได้ทดลองมาหมดแล้วทั้งบุหรี่ เหล้าและกัญชา ในสมัยวัยรุ่นเหมือนเป็นธรรมเนียมปกติของวัยรุ่น ขณะนี้เลิกทุกอย่างมาได้ 40 ปีแล้ว เพราะเกิดอาการไอมาก และปัจจัยที่เลิกได้เร็วคือการสังเกตจากเพื่อนรอบข้างที่สูบบุหรี่และดื่มเหล้าจะแก่เร็ว สุขภาพร่างกายไม่ดี”

นายสนธิ์ เตมียจิระ แกนนำชมรมคนขับรถตู้ กล่าวว่า



“ขับรถตู้มาประมาณ 20 ปี แต่มาขับรถตู้รับส่งนักเรียน รร. นาคประสิทธิ์ได้ 5-6 ปีแล้ว ซึ่งนอกจากขับรถตู้ก็ทำสวนส้มโอด้วย ทั้งนี้ สาเหตุที่ต้องการเลิกบุหรี่เพราะคิดว่าอยากมีของขวัญให้กับครอบครัว ถ้าทำได้เชื่อว่าคนในครอบครัวจะต้องดีใจมาก เพราะหลานอายุ 7 ขวบ บอกให้เลิกมานานแล้ว ซึ่งครั้งหนึ่งเคยตัดสินใจเลิกได้มาประมาณ 4-5 ปี แต่เพราะเครียดจึงกลับมาสูบบอกจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น ครั้งนี้จะต้องเลิกให้ได้อย่างเด็ดขาด เพราะอายุมากแล้ว การสูบบุหรี่มีอันตรายต่อสุขภาพ ใครที่ยังไม่สูบบุหรี่ก็อย่าคิดลอง เพราะถ้าติดแล้วจะเลิกยาก

อีกประเด็นสำคัญคือการที่เราสูบบุหรี่จะมีกลิ่นปาก กลิ่นตัวเหม็น ซึ่งคนที่สูบจะไม่รู้ตัว แต่คนรอบข้างจะแสดงอาการรังเกียจไม่ยอมเข้าใกล้ รวมถึงเด็กนักเรียน ครูผู้ปกครองด้วย ดังนั้น การที่มีนักเรียนนายร้อยตำรวจมาสำรวจปัญหาในชุมชน สังคม จึงได้แจ้งความต้องการออกไป ซึ่งตรงกับสิ่งที่นักเรียนนายร้อยตำรวจตั้งใจจะทำอยู่แล้ว เป็นโครงการที่ดีมากๆ เกิดประโยชน์โดยตรงต่อตัวเอง คนรอบข้างและสังคม”



ความสำเร็จของกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยกลุ่มเป้าหมายในชุมชนวัดบางช้างเหนือและชุมชนใกล้เคียง จำนวน 205 คน ได้ร่วมรณรงค์การงดสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ รถโดยสาร รถรับส่งนักเรียนจำนวนรถจักรยานยนต์ จำนวน 202 คัน และได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการสูบบุหรี่และวิธีการเลิกบุหรี่ และปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ และการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนสามารถถ่ายทอดความรู้ดังกล่าวให้แก่เพื่อน ครอบครัว

ชุมชน และสังคมภายนอก รวมถึงชุมชนยังได้รับการพัฒนาให้เป็นชุมชนต้นแบบปลอดบุหรี่และ
เหล้า วิถีชีวิตในชุมชน ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน

ทั้งนี้ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว ยังมีประชาชนเดินทางมาขอคำปรึกษาในการเลิก
บุหรี่ และแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์คอยให้คำปรึกษาในการเลิก เหล้า
บุหรี่ โดยแนะนำการใช้สเปรย์สมุนไพร เลิกบุหรี่ ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งตัวชี้วัด ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการจัด
กิจกรรมครั้งนี้ได้ประสบความสำเร็จ ที่สามารถทำให้คนในชุมชนหันมาใส่ใจตนเอง รักสุขภาพ
มีกำลังใจในการลด ละ เลิก บุหรี่ และแอลกอฮอล์อย่างจริงจัง

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทางโครงการ ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมและสถานการณ์การ
สูบบุหรี่ผู้ประกอบการรถตู้รับ-ส่งนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล ประกอบด้วย คนขับรถตู้ จำนวน
106 คน โดยสรุปผลการประเมินดังนี้

1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 106 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 92
คน คิดเป็นร้อยละ 86.8 และเพศหญิง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 มีอายุระหว่าง 41 -50 ปี
จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 รองลงมาอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3
และอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ
กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ ไม่เคยสูบบุหรี่ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 55.7 รองลงมาปัจจุบันยังคง
สูบบุหรี่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 26.4 และเคยสูบบุหรี่แต่เลิกแล้ว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ
15.1 โดยส่วนใหญ่เลิกสูบบุหรี่มาเป็นเวลา 6-10 ปี จำนวน 6 คน รองลงมา 1-5 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็น
ร้อยละ 4.7 และระยะเวลาไม่ถึง 1 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 ดังแสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=106)	ร้อยละ (100,000)
1. เพศ		
1.1 ชาย	92	86.8
1.2 หญิง	14	13.2
2. อายุ		
2.1 อายุไม่เกิน 20 ปี	3	2.8
2.2 อายุระหว่าง 21-30 ปี	12	11.3
2.3 อายุระหว่าง 31-40 ปี	27	25.5
2.4 อายุระหว่าง 41-50 ปี	34	32.1

ตารางที่ 20 ข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=106)	ร้อยละ (100.00)
2.5 อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป	30	28.3
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่		
3.1 ไม่เคยสูบ	59	55.7
3.2 เคยลองสูบ แต่ปัจจุบันไม่สูบแล้ว	3	2.8
3.3 เคยสูบแต่เลิกแล้ว เป็นเวลา	16	15.1
- ไม่ถึง 1 ปี	4	3.8
- 1-5 ปี	5	4.7
- 6-10 ปี	6	5.7
- 11-15 ปี	1	0.9
3.4 ปัจจุบันยังสูบบุหรี่อยู่	28	26.4

กลุ่มตัวอย่างที่ปัจจุบันยังสูบบุหรี่อยู่ จำนวน 28 คน ส่วนใหญ่สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 รองลงมาสูบเป็นครั้งคราว นานๆ ครั้ง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และสูบก่อกับทุกวัน/บ่อย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 โดยเฉลี่ยวันละ 6-10 มวน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 รองลงมา 2-5 มวน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 และ 11-15 มวน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สูบบุหรี่มาเป็นระยะเวลา 16-20 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 รองลงมา 6-10 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 และระยะเวลา 6-10 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 ยี่ห้อของบุหรี่ที่ใช้สูบส่วนใหญ่ คือ ยี่ห้อกรองทิพย์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 รองลงมายี่ห้อ LM จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และยี่ห้อวันเดอร์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ส่วนใหญ่ใช้งบประมาณในการสูบบุหรี่วันละประมาณไม่ถึง 50 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 รองลงมาประมาณ 50-100 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และมากกว่า 100 บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 ซึ่งสถานที่ในการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เป็นที่บ้าน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 รองลงมาทั้งที่บ้านและที่ทำงาน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และที่ทำงานเพียงที่เดียว จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9

ปัจจุบันในสถานที่ทำงานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สูบบุหรี่นานๆ ครั้ง รองลงมาสูบเป็นประจำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 และไม่สูบ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 โดยสถานที่ส่วนใหญ่ที่ใช้สูบในที่ทำงาน คือ ห้องหรือเขตสูบบุหรี่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 รองลงมาห้องน้ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และพื้นที่ทำงาน เช่น ในโรงงาน จำนวน 5 คน คิดเป็น

ร้อยละ 4.7 ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 โดยให้ความคิดเห็นว่าครอบครัวอยากให้เลิก จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 รองลงมาต้องการประหยัด จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 และมาให้ความเห็นว่ารู้ถึงโทษภัยมากขึ้น รู้ว่าไม่ดี จึงต้องการเลิก จำนวน 11 ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 10.4 ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน (n=106)	ร้อยละ (100,00)
4. ความถี่ในการสูบ		
4.1 สูบประจำทุกวัน	18	17.0
4.2 สูบเกือบทุกวัน/บ่อย	3	2.8
4.3 สูบเป็นครั้งคราว นานๆ ครั้ง	7	6.6
5. ทานสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ/มวน		
5.1 2-5 มวน	5	4.7
5.2 6-10 มวน	16	15.1
5.3 11-15 มวน	4	3.8
5.4 มากกว่า 16 มวนขึ้นไป	3	2.8
6. ทานสูบมาเป็นระยะเวลา		
6.1 1-5 ปี	3	2.8
6.2 6-10 ปี	5	4.7
6.3 11-15 ปี	4	3.8
6.4 16-20 ปี	6	5.7
6.5 มากกว่า 20 ปี	10	9.4
7. ยี่ห้อของบุหรี่		
7.1 วันเดอร์	6	5.7
7.2 กรองทิพย์	9	8.5
7.3 สายฝน	1	0.9
7.4 กรุงทอง	1	0.9
7.5 LM	7	6.6
7.6 SMS	4	3.8

ตารางที่ 21 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ (ต่อ)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน (n=106)	ร้อยละ (100.00)
8. งบประมาณที่ใช้ในการสูบบุหรี่วันละประมาณ		
8.1 ไม่ถึง 50 บาท		
8.2 50-100 บาท	16	15.1
8.3 มากกว่า 100 บาท	10	9.4
9. สถานที่ส่วนใหญ่ในการสูบบุหรี่	2	1.9
9.1 ที่บ้าน		
9.2 ที่ทำงาน	17	16.0
9.3 ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน	2	1.9
9.4 ช้างนอกบ้านและที่ทำงาน	7	6.6
10. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่ที่ทำงานหรือไม่	2	1.9
10.1 ไม่สูบ		
10.2 สูบประจำ	6	5.7
10.3 สูบนานๆ ครั้ง	9	8.5
11. สถานที่ส่วนใหญ่ที่สูบบุหรี่ในที่ทำงาน	13	12.3
11.1 ห้องทำงานส่วนตัว		
11.2 พื้นที่ทำงาน เช่น ในโรงงาน	3	2.8
11.3 ศาลาที่พักผ่อนในวัด	5	4.7
11.4 ห้องหรือเขตสูบบุหรี่	3	2.8
11.5 ห้องน้ำ	8	7.5
11.6 ที่จอดรถ	7	6.6
11.7 ที่โล่งๆ	1	0.9
12. ความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่	1	0.9
12.1 ต้องการ เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- ครอบครัวอยากให้เลิก	27	25.5
- มีปัญหาสุขภาพ แพทย์แนะนำให้เลิก	17	16.0
- มีปัญหาสุขภาพ จึงอยากเลิกเอง	1	0.9
- รู้สึกโทษภัยมากขึ้น รู้ว่าไม่ดี จึงอยากเลิก	3	2.8
- สังคมไม่ค่อยยอมรับ	11	10.4
- ต้องการประหยัด	11	10.4
	12	11.3

ตารางที่ 21 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ (ต่อ)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน (n=100)	ร้อยละ (100.00)
- โรงเรียนเข้มงวดเกี่ยวกับการควบคุมการสูบบุหรี่ของพนักงาน ทำให้สูบบุหรี่ไม่สะดวก	8	7.5
- กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและที่ต่างๆ ทำให้สูบบุหรี่ไม่สะดวก	8	7.5
- คนตื่นตัวไม่สูบบุหรี่มากขึ้น รู้สึกว่า คนสูบบุหรี่เหมือนเป็นคนน่ารังเกียจ	8	7.5
- กังวลเรื่องผลกระทบต่อคนรอบข้างที่ไม่สูบบุหรี่	4	3.8

2) การวัดความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบถูกมากที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมา สารนิโคตินในบุหรี่ ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีอาการติดยา คิดเป็นร้อยละ 99.1 และบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่งและการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะก่อให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพของบุคคลอื่นเป็นการใช้สิทธิที่มีขอบด้วยกฎหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 98.1

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามผู้ไม่สูบบุหรี่ไม่สามารถเรียกร้องเจ้าของสถานที่ที่ไปใช้บริการให้จัดเขตปลอดบุหรี่ได้ คิดเป็นร้อยละ 34.0 รองลงมาคือ ข้อคำถามกั้นกรองบุหรี่ช่วยลดอันตรายจากการสูบบุหรี่ได้ คิดเป็นร้อยละ 29.2 สถานที่สาธารณะเป็นแหล่งสำคัญที่เป็นพาหะแห่งการเกิดโรคจากควันบุหรี่และห้ามขาย แลกเปลี่ยนหรือให้ผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่ผู้ที่มีอายุไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์ ค่าเฉลี่ยเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 8.5 ดังแสดงในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

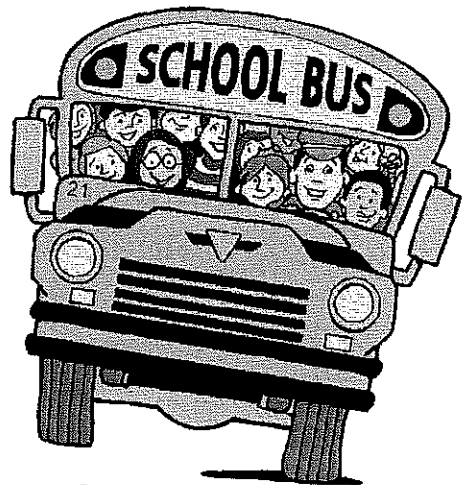
ข้อ	ข้อความ	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)
1	บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง	98.1	1.9
2	การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆของร่างกาย	100.0	0.00
3	การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้เส้นเลือดในสมองแตกและเป็นอัมพาตได้	97.2	2.8
4	สารนิโคตินในบุหรี่ ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีอาการติดยา	99.1	0.9
5	สารทาร์ในบุหรี่ มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว	94.3	5.7
6	กั้นกรองบุหรี่ช่วยลดอันตรายจากการสูบบุหรี่ได้	70.8	29.2

ตารางที่ 22 ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

ข้อ	ข้อความ	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)
7	สารพิษในบุหรี่ มีอันตรายทั้งต่อผู้สูบและผู้ที่ไม่สูบโดยการได้รับควันบุหรี่	95.3	4.7
8	สถานที่สาธารณะเป็นแหล่งสำคัญที่เป็นพาหะแห่งการเกิดโรคจากควันบุหรี่	91.5	8.5
9	ปัจจุบัน มีกฎหมายเกี่ยวกับการควบคุมยาสูบและการสูบบุหรี่	96.2	3.8
10	ห้ามขาย แลกเปลี่ยนหรือให้ผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่ผู้ที่มีอายุไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์	91.5	8.5
11	ผู้ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถเรียกร้องเจ้าของสถานที่ที่ไปใช้บริการให้จัดเขตปลอดบุหรี่ได้	66.0	34.0
12	การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะก่อให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพของบุคคลอื่น เป็นการใช้สิทธิที่มีขอบด้วยกฎหมาย	98.1	1.9

3) การดำเนินกิจกรรมโครงการ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับความรู้จากวิทยากรผู้บรรยายอยู่ในระดับมาก จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 83.0 และระดับปานกลาง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 โดยภาพรวมของการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 50.9 รองลงมาพอใจมาก จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการให้โรงเรียนนายร้อยตำรวจ จัดกิจกรรมการรณรงค์เพื่อลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 98.1 โดยแสดงความคิดเห็นที่ต้องการ การสนับสนุนมากที่สุด ได้แก่ สนับสนุนสเปร์ยหรือผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่ จำนวน 46 ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 43.4 รองลงมาอบรมให้ความรู้และวิธีการเลิกบุหรี่และสุราแก่พนักงานขับรถ จำนวน 43 ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 40.6 และสนับสนุนให้แจกสื่อสิ่งพิมพ์ แผ่นพับความรู้ สติกเกอร์ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 โดยส่วนใหญ่ยินดีเข้าร่วมเป็นเครือข่ายในการสร้างพลังให้เป็นชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 91.5 และไม่เข้าร่วม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 ดังแสดงในตารางที่ 23



ตารางที่ 23 การดำเนินกิจกรรมโครงการ

การดำเนินงานกิจกรรมโครงการ	จำนวน (n=100)	ร้อยละ (100:00)
1. ความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร		
1.1 มาก	88	83.0
1.2 ปานกลาง	18	17.0
2. ภาพรวมความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการ		
2.1 พอใจมากที่สุด	54	50.9
2.2 พอใจมาก	48	45.3
2.3 เฉยๆ	3	2.8
2.4 พอใจน้อย	1	0.9
3. ทานต้องการให้โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านอีกหรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
3.1 ไม่ต้องการ	2	1.9
3.2 ต้องการ	104	98.1
- จัดทำเว็บไซต์หรือบอร์ดให้ความรู้	27	25.5
- แจกสื่อสิ่งพิมพ์ แผ่นพับความรู้ สติกเกอร์	40	37.7
- กิจกรรมเสียงตามสาย	33	31.1
- สนับสนุนสเปรย์หรือผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่	46	43.4
- กิจกรรมเดินรณรงค์	27	25.5
- อบรมให้ความรู้และวิธีการเลิกบุหรี่และสูราแก่พนักงานขับรถ	43	40.6
- สรรหาบุคคลเพื่อเป็นต้นแบบเลิกบุหรี่หรือเลิกการดื่มสุรา	21	19.8
- จัดตั้งคลินิกเลิกบุหรี่ในหน่วยงาน	30	28.3
- กิจกรรมให้ความรู้ด้านกฎหมาย	22	20.8
- เล่าประสบการณ์จากผู้ที่ป่วยที่ติดสุรา และสูบบุหรี่	2	1.9
5. ความยินดีในการเป็นเครือข่ายสร้างพลังให้เป็นชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพหรือไม่		
5.1 ไม่เข้าร่วม	9	8.5
5.2 เข้าร่วม	97	91.5