



ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์รัฐภูมิ ชามพูนท

นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สันตยากร

รองคณบดีฝ่ายวิจัย บัณฑิตศึกษา และ วิเทศสัมพันธ์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. ดร.ไพรัตน์ อ้นอินทร์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9
จังหวัดพิษณุโลก

4. นางมณีวรรณ ไวกสิกรณ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก

5. นางวาสนา เกตุมะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก

ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามผู้สูบบุหรี่

ครั้งที่

รหัส

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการการสูบบุหรี่ และระดับการรับอนุมานนอกไซโตในลมหายใจ สำหรับนำไปประเมินผลความสำเร็จของการเลิกสูบบุหรี่เพื่อนำไปวางแผนแก้ไขปัญหานั้น ของท่านดังนั้นจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามฉบับนี้ตามความเป็นจริง และตามความคิดเห็นของท่าน ให้ครบทุกข้อ

ขอรับรองว่า ข้อมูลที่ท่านตอบให้ทั้งหมด ผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการนำเสนอแบบเฉพาะเจาะจงไปที่คนใดคนหนึ่ง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มา ณ โอกาสนี้

นางรินดา เจวประเสริฐพันธุ์

ผู้วิจัย

วันที่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ ตามความเป็นจริงของท่าน

1. ที่อยู่ บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ.....
เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้สะดวก.....
เวลาที่ติดต่อได้สะดวก
2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี (ระบุจำนวน เป็นปีเต็ม นับถึงปี พ.ศ. 2555)
3. สถานภาพทางการสมรสปัจจุบัน

☐ 1. โสด	☐ 2. คู่
☐ 3. หย่าร้าง(แยกทางกัน)	☐ 4. หม้าย (ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตาย)
4. ระดับการศึกษา ที่จบสูงสุด

☐ 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	☐ 2. ประถม
☐ 3. มัธยมต้น	☐ 4. มัธยมปลาย
☐ 5. อนุปริญญา	☐ 6. ปริญญาตรี
☐ 7. สูงกว่าปริญญาตรี	
5. อาชีพของท่าน

☐ 0. ไม่มี	☐ 1. รับจ้าง	☐ 3. ค้าขาย
☐ 4. เกษตรกรรม ระบุ.....	☐ 5. ข้าราชการ	☐ 6. อื่นๆ (ระบุ).....
6. ปัจจุบัน ท่านอยู่กับใครบ้างในบ้านเดียวกัน (ตอบได้หลายข้อ ตามความจริง)

☐ 1. อยู่คนเดียว	☐ 2. พ่อ/แม่	☐ 3. คู่สมรส
☐ 4. บุตร	☐ 5. พี่/น้อง	☐ 6. ญาติ/หลาน
7. ในบ้านของท่าน มีใครบ้างที่ยังสูบบุหรี่ (ตอบได้หลายข้อ ตามความจริง)

☐ 1. พ่อ	☐ 2. แม่	☐ 3. พี่
☐ 4. น้อง	☐ 5. คู่สมรส	☐ 6. บุตร
☐ 7. หลาน	☐ 8. ญาติ/หลาน	
8. ในบ้านของท่านมีใครบ้างที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

☐ 1. ไม่มี	☐ 2. มี ระบุ
-----------------------------------	---
9. ท่านสูบบุหรี่มา.....ปี
10. ในระยะ 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ.....มวน

11. ท่านสูบบุหรี่ชนิดใด

- ☐ 1. บุหรี่โรงงาน ☐ 2. บุหรี่มือตนเอง ☐ 3. บุหรี่โรงงานและบุหรืมือตนเอง

12. ท่านเคยเลิกบุหรืมาแล้วหรือไม่

- ☐ เคย (ระบุ).....ครั้ง ☐ ไม่เคย (ข้ามไปตอบส่วนที่ 2)

13. ท่านเลิกบุหรืครั้งสุดท้ายเมื่อ.....

14. วิธีการที่ท่านเคยใช้ในการเลิกสูบบุหรื

- ☐ 1. เลิกสูบทันที(หักดิบ) ☐ 2. ค่อยๆ ลดจำนวนบุหรืลง ☐ 3. ใช้อยา
☐ 4. อื่นๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการสูบบุหรื

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาตอบ ตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง เพื่อประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรืของท่านตามเหตุการณ์ต่างหรือโอกาสต่างๆ ในชีวิตประจำวันของท่าน ในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด โดยมีเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรืในเหตุการณ์นั้นเป็นประจำ หรือ 5-7 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรืในเหตุการณ์นั้นบ่อยครั้ง หรือ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรืในเหตุการณ์นั้นบางครั้ง หรือ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรืในเหตุการณ์นั้นนานๆ ครั้ง หรือ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านไม่เคยสูบบุหรืในเหตุการณ์นั้นเลย

ข้อ	เหตุการณ์ที่สูบบุหรี่	การปฏิบัติใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
		ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	ท่านสูบบุหรี่ หลังตื่นนอนตอนเช้าภายใน 30 นาที					
2.	ท่านสูบบุหรี่ หลังจากตื่นนอนตอนเช้า มากกว่า 30 นาที					
3.	ท่านสูบบุหรี่ หลังรับประทานอาหารทันที					
4.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อมีความเครียดวิตกกังวล					
5.	ท่านสูบบุหรี่ เมื่อมีคนชวนหรือเสนอให้					
6.	ท่านสูบบุหรี่ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่					
7.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อดื่มสุรา					
8.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อดื่มกาแฟ					
9.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อมีเวลาว่าง					
10.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกเหงา					
11.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกเศร้า ท้อแท้					
12.	ท่านสูบบุหรี่เวลาเบื่อ หงุดหงิด					
13.	ท่านสูบบุหรี่ขณะขับรถหรือ ขณะโดยสารรถ					
14.	ท่านสูบบุหรี่ขณะดูโทรทัศน์					
15.	ท่านสูบบุหรี่ขณะชมภาพยนตร์					
16.	ท่านสูบบุหรี่โดยไม่รู้ตัว(ความเคยชิน)					
17.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกสบายใจ ดีใจ					
18.	ท่านสูบบุหรี่ขณะทำงาน					
19.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่					
20.	ท่านสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกประหม่า					

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ (สำหรับผู้วิจัย)

ครั้งที่ เท่ากับppm

ภาคผนวก ค โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการประยุกต์ใช้กระบวนการการเสริมสร้างพลังอำนาจตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1995) ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษา มีระยะเวลาในการทำโปรแกรมทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ ในสัปดาห์แรก กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมทั้งหมด 3 ขั้นตอน คือ 1) กิจกรรมการค้นพบสภาพการสูญหรีของตนเอง โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพ หลังจากนั้นจึงจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลองประเมิน และรับรู้ระดับการตัดสินใจตัดสินใจและระดับทักษะการรับมือกับปัญหาในลมหายใจของตนเอง เหตุการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้ตนเองสูญหรี 2) กิจกรรมสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยให้ กลุ่มตัวอย่าง คำนวนรายจ่ายที่ใช้ในการสูญหรี ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง 3) กิจกรรมการตัดสินใจเลือกวิธีลดหรือเลิกสูญหรี โดยเจ้าหน้าที่ เสนอทางเลือกโดยการให้ความรู้ถึงขั้นตอนการเลิกสูญหรี สร้างทักษะเกี่ยวกับการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้อยากสูญหรี เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลือก และ กำหนดวันเลิกสูญหรีด้วยตนเอง และ ในสัปดาห์ที่ 2-3 กลุ่มทดลอง จะได้รับกิจกรรมในขั้นตอนที่ 4 ซึ่งเป็นกิจกรรมสนับสนุนการลดหรือเลิกสูญหรีอย่างต่อเนื่องโดยการให้คำปรึกษารายบุคคลขณะเย็นบ้าน และใช้คู่มือและแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา จากนั้นติดตามประเมินผล ในสัปดาห์ที่ 6-7 โดยมี ซึ่งสามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้ ดังนี้

ขั้นเตรียมการ (ก่อนดำเนินการ 1 สัปดาห์)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
1. เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่กลุ่มตัวอย่าง	นัดกลุ่มทดลองเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมโดย มีขั้นตอน ดังนี้ - แนะนำตัวเองและทีมงาน - ชี้แจงรายละเอียดในการทำวิจัยและรวบรวมข้อมูล	60 นาที	- โทรศัพท์ - แบบสอบถาม - เครื่องวัดระดับก๊าซคาร์บอน-มอนอกไซด์
2. เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง	- ชี้แจงการตอบแบบสอบถาม - ให้กลุ่มทดลองกรอกข้อมูลทั่วไป แบบสอบถาม พฤติกรรม การสูญหรี ก่อนการทดลอง		

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
	- ผู้วิจัย วัดระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ก่อนการทดลอง และบันทึกในแบบบันทึก - ผู้วิจัย ตรวจสอบแบบสอบถาม - แนะนำให้กลุ่มทดลองเตรียมความพร้อมของตนเอง เช่น การออกกำลังกาย หาเหตุผลและแรงจูงใจให้ตนเองและหากำลังใจเช่นบอกคนใกล้ชิด สังเกตตนเองว่ามักจะสูบบุหรี่เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใด กำหนดวันเลิกสูบ - นัดหมายเข้ารับกิจกรรมตามโปรแกรมลดและเลิกสูบบุหรี่		

สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 1)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มตัวอย่างด้วยกัน	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองเพื่อสร้างความรู้จักกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างและ ผู้วิจัย 2. ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนสัญลักษณ์เด่นของตนเองลงในกระดาษ A4 และ แนะนำตนเองพร้อมกับบอกลักษณะเด่นของตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น	15 นาที	- ปากกาเคมี - กระดาษ A4 - ไมโครโฟน - กล้องบันทึกภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
4. เพื่อสร้าง ความมั่นใจ แรงจูงใจ แก่ กลุ่มตัวอย่าง	1. ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนสิ่งที่ภูมิใจที่สุดในชีวิตใน คู่มือของตนเอง เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึก มั่นใจในความสามารถของตนเองจากประสบการณ์ ที่ผ่านมา และเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจเล็ก นุหรีในครั้งนี้ 2. ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนเหตุผลและแรงจูงใจ เพื่อ กระตุ้นให้เกิดการอยากเลิกสูบบุหรี อย่างจริงจัง 3. ผู้วิจัย สรุปสิ่งที่ผู้ป่วยเขียนลงในกระดาษ chart และชื่นชมให้กำลังใจและโน้มน้าวให้กลุ่มตัวอย่าง นึกถึงความสามารถของตนเองที่ทำให้เกิดความ ภูมิใจ สิ่งที่คุณรักจะได้รับจากการเลิกสูบบุหรีของ ตนเองเพื่อ	15 นาที	- คู่มือการลด/ เลิกสูบบุหรี - กระดาษ chart - สีเมจิก
5. เพื่อให้กลุ่ม ตัวอย่าง สามารถ ค้นพบปัญหา ตามสภาพ การสูบบุหรี ของตนเอง	1. ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินระดับการติดสารนิโคติน ระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจของ ตนเอง และเหตุการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้ตนเองสูบ บุหรี หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายให้ทราบสภาพการสูบ บุหรีของแต่ละบุคคลอีกครั้งหนึ่ง	60 นาที	- เครื่องฉาย โปรเจคเตอร์ - ไมโครโฟน - คู่มือการลด/ เลิกสูบบุหรี

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
6. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสคิดอย่างมีวิจารณญาณ สามารถ ทบทวน เหตุการณ์ สถานการณ์ อย่าง รอบคอบ สามารถ ตัดสินใจและ จัดการกับ ปัญหาของ ตนเองได้ อย่าง เหมาะสม	1. แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม ละคร 8-9 คน 2. ให้กลุ่มตัวอย่างคำนวณรายจ่ายที่ใช้ในการสูบบุหรี่ ต่อวัน เดือน และปี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนคิดว่า หากเลิกสูบบุหรี่แล้วตนเองจะมีเงินเหลือเก็บอีกเท่าไร จะเอาไปทำอะไรได้อีก 3. สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มพูดถึง ผลกระทบที่เกิดกับตนเอง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสะท้อนคิดว่าตนเองสูบบุหรี่นั้น มีผลเสียที่เกิดกับตนเองอย่างไรบ้าง 4. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้	30 นาที	- คู่มือการลด/เลิกสูบบุหรี่ - กระดาษ chart - สีเมจิก
7. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง สามารถ ตัดสินใจเลือก วิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ เหมาะสม	1. ผู้วิจัยจะให้ความรู้เรื่องบุหรี่ รวมถึงขั้นตอนการเลิกบุหรี่ 2. ให้ทุกคนบอกเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้ตนสูบบุหรี่ ผู้วิจัย ทำการจดบันทึกลงใน กระดาษ chart 3. ให้กลุ่มตัวอย่างเสนอวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ผู้วิจัย ทำการจดบันทึกลงใน กระดาษ chart 4. ผู้วิจัยชี้แจงสิ่งที่ได้รับการสนับสนุน เช่น การบริการให้คำปรึกษาที่บ้าน	60 นาที	- เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ - คู่มือการลด/เลิกสูบบุหรี่

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
	5. ให้กลุ่มตัวอย่างปรึกษาหารือกันเพื่อที่จะกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ของตนเองซึ่งอาจจะดำเนินการพร้อมกัน แล้วเขียนลงในสมุดคู่มือเลิกสูบบุหรี่ 6. ให้ทุกคนบอกเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ว่าพร้อมจะเริ่มหยุดสูบบุหรี่เมื่อใด 7. นัดหมายการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อให้คำปรึกษาและประเมินผล ในสัปดาห์ที่ 2-3 และสัปดาห์ที่ 6-7		

สัปดาห์ที่ 2 และ 3

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
8. เพื่อสนับสนุนให้มีการลด/เลิกสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง	1. การติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินปัญหา ให้คำปรึกษา ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) สร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทาย / สนทนาทั่วไปสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ รับฟังปัญหา ยอมรับผู้ที่ไม่สามารถลดหรือเลิกสูบบุหรี่ได้ ให้โอกาสให้กลุ่มทดลองระบายความทุกข์จากการอดบุหรี่ 2) ขั้นศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา และความต้องการความช่วยเหลือ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมการให้คำปรึกษา เช่น หากยังไม่ได้เริ่มต้น ผู้วิจัยซักถามปัญหาและอุปสรรค พุดกระตุ้น ให้กำลังใจ และ วางแผนร่วมกับผู้สูบบุหรี่ กำหนดวันที่จะลด/เลิกสูบบุหรี่ อีกครั้งหนึ่ง	30 นาที	- คู่มือแนวทางการให้คำปรึกษา - แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
	3) ขั้นสรุปบททวน มีกิจกรรมดังนี้ 3.1) ผู้วิจัยร่วมกับสื่อบุหรี่ สรุปประเด็น สารที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ในประเด็น ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น ขณะดำเนินการลดหรือเลิกสูบบุหรี่ แนวทางแก้ไขที่วางแผนไว้ ช่องทางในการขอความช่วยเหลือ 3.2) กำหนดนัดหมายการเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตามผลครั้งต่อไป		

สัปดาห์ที่ 6-7

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์
9.เพื่อติดตามประเมินผล หลังการทดลอง	การติดตามประเมินผล หลังการทดลอง และ โดย กำหนดกิจกรรมดังนี้ 1) เริ่มต้นด้วยการกล่าว ทักทาย / สนทนาทั่วไป ให้กลุ่มตัวอย่าง กรอกข้อมูลทั่วไป แบบสอบถาม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และวัดระดับก๊าซ คาร์บอนมอนอกไซด์ 2) ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถาม	30 นาที	- แบบบันทึกการให้คำปรึกษา - เครื่องวัดระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ - แบบสอบถาม พฤติกรรมการสูบบุหรี่
	3) ผู้วิจัยสรุปประเด็น ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ขณะดำเนินการลดหรือเลิกสูบบุหรี่ แนวทางแก้ไขที่วางแผนไว้ ช่องทางในการขอความช่วยเหลือ 4) กล่าวยุติการเยี่ยมบ้าน พร้อมกับเสนอตัว พร้อมทั้งจะให้คำปรึกษาแม้จะเสร็จสิ้นโครงการทั้งทางโทรศัพท์ และในสถานที่ทำงาน		

ภาคผนวก ง คู่มือแนวทางการให้คำปรึกษา และแบบบันทึกการให้คำปรึกษา

คู่มือแนวทางการให้คำปรึกษา และแบบบันทึกการให้คำปรึกษา ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ของ อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย (2553, หน้า 71- 72) ดังนี้

1. สัมพันธภาพการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา โดยอาศัย การสร้างบรรยากาศที่ดี (Rapport) การยอมรับ (Acceptance) ความเข้าใจ (Understanding) การมีความรู้สึกร่วม (Empathy) การแสดงความเอาใจใส่ (Attentiveness) ความเชื่อ (Beliefs)

2. กลวิธีในการให้คำปรึกษา

2.1 การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the interview) ในระยะแรกผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาทั้ง 2 ฝ่าย อาจจะยังมีความรู้สึกใหม่ต่อกันหรือรู้สึกตึงตัง ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเริ่มต้นไม่ถูก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องหาทางสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น เป็นกันเองและใช้คำถามเริ่มต้นนำการสนทนา ด้วยการทักทายด้วยเรื่องทั่วๆ ไปก่อน เช่น สวัสดีค่ะ ทานข้าวหรือยังค่ะ วันนี้อยู่บ้านกันกี่คน รู้สึกวันนี้อากาศร้อนมั๊ยค่ะ ฯลฯ

2.2 การตั้งคำถาม (Questioning) ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อหาข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษา หรืออาจใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวเอง หรือใช้เพื่อสะท้อนความรู้สึกและทัศนคติ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้และยอมรับตนเอง ในการตั้งคำถามควรใช้คำถามในลักษณะกลางๆ และเป็นคำถามปลายเปิด จะดีกว่าการใช้คำถามปลายปิดที่จำกัดคำถาม เช่น คุณเป็นอย่างไบบ้างค่ะ หลังจากเราเจอกันเมื่อครั้งที่แล้ว

2.3 การซักถามตรงๆ (Probing) เป็นการตั้งคำถามตรงที่ปัญหาเพื่อถามข้อมูล กลวิธีนี้ใช้ได้ผลดีในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาพยายามเลี่ยงที่จะกล่าวถึงจุดสำคัญของปัญหาตลอดเวลา การใช้วิธีนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังไม่ให้ฟังเพื่อย เพราะการรับแรงกระบวนกรให้คำปรึกษาเร็วเกินกว่าที่ผู้รับคำปรึกษาจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาเขา จะทำให้สัมพันธภาพล้มเหลว การซักถามตรงๆ นี้ ถือเป็นกลวิธีให้คำปรึกษาแบบนำทาง

2.4 การเสนอแนะ (Suggestion) วิธีนี้เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้บ่อย เพราะผู้รับคำปรึกษามักเข้ามาหาผู้ให้คำปรึกษา เพื่อหวังว่าจะได้รับข้อเสนอแนะต่างๆ แต่การเสนอแนะของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะต้องหาวิธีการที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักนำตนเอง มีวินัยในตนเอง และจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง มากกว่าการเสนอการแก้ปัญหาให้โดยตรง

ผู้รับคำปรึกษา : ผมรู้สึกหงุดหงิด ควรทำอย่างไรดี

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณคิดว่าจะทำกิจกรรมอะไรที่ทำให้คุณหายได้บ้างค่ะ

2.5 การตีความหมาย (Interpretation) เป็นกลวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวบางอย่างที่มีความหมายสืบเนื่องจากที่ผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวไปแล้ว การตีความหมายจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจแจ่มแจ้งเร็วขึ้น โดยที่ผู้รับคำปรึกษายังคิดไม่ถึง เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมรู้สึกปวดศีรษะทำอะไรไม่ได้เลย

ผู้ให้คำปรึกษา : “คุณรู้สึกว่าการปวดศีรษะเป็นปัญหาที่คุณรู้สึกทุกข์มากใช่ไหม

2.6 การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เป็นกลวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาพูดหรือเล่าเรื่องราวของตน โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีเงียบเพื่อคอยฟังเรื่องราวต่างๆ แสดงถึงความสนใจและยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรวิตกกังวลว่าบรรยากาศจะเงียบเกินไป และไม่จำเป็นต้องหาวิธีทำลายความเงียบ เพราะจะเป็นการขัดขวางความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่กำลังนึกคิดทบทวนเรื่องราวอยู่ แต่ต้องดูจังหวะไม่ทิ้งช่วงจนเกิดความเงียบนานเกินไป

2.7 การให้ความกระจ่างแจ้ง (Clarification) เป็นกลวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามสะท้อนความรู้สึก นึกคิดของผู้รับคำปรึกษา แสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าตนเข้าใจและแจ่มแจ้งในเรื่องที่เป็นปัญหานั้นๆ เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมคิดว่าถ้าผมลดน้ำหนักหรือเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สักครั้งหนึ่งก็พอจะสบายครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีหลักฐานยืนยัน ทางวิชาการว่า ถ้าคนที่ลดการสูบบุหรี่ลงแต่ไม่หยุดสูบบุหรี่ภายใน 2 สัปดาห์โอกาสที่จะเลิกได้นั้นยาก เพราะยังมีการได้รับสารเสพติดในบุหรี่อยู่ขนาดนี้ก็กลับมาสูบบุหรี่เหมือนเดิม

2.8 การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นกลวิธีที่ส่งเสริมสนับสนุนหรือให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในการคิดและตัดสินใจของเขา อาจแสดงความเห็นชอบด้วย วิธีการนี้เป็นการพัฒนาทักษะในการนำตนเองของผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษา : ผมคิดว่าถ้าผมเลิกบุหรี่ได้คงมีเงินเหลือเก็บบ้าง

ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

2.9 การให้ความมั่นใจ (Assurance) เป็นการให้ความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในการเลือกและตัดสินใจในเรื่องราวของตน จะใช้วิธีนี้ก็ต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีจุดประสงค์ในใจและได้ไตร่ตรองแล้วว่า จะไม่เกิดผลเสียภายหลัง

2.10 การย้ำเพื่อให้เกิดความมั่นใจ (Reassurance) เป็นการย้ำและให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียดความกังวลใจ เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมคิดว่าผมคงเลิกไม่ได้

ผู้ให้คำปรึกษา : ดูจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว ดิฉันคิดว่าคุณต้องทำได้แน่ ถ้าพยายามอีกนิด

2.11 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เป็นการทำความเข้าใจข้อความหรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ข้อความที่ไม่แสดงความรู้สึกของผู้พูดมากกว่า เนื้อหาสาระแสดงถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา วิธีนี้ใช้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกของตน สามารถแสดงออกด้วยวาจาโดยปราศจากความวิตกกังวล

2.12 การสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตถึงพฤติกรรม กระแสเสียง สีหน้า ท่าทาง ในขณะสนทนา จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจความรู้สึก และอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้สามารถจับประเด็นปัญหาที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาแม้กระทั่งคำพูดที่พยายามเน้นบางคำของผู้รับคำปรึกษาย่อมมีความหมายทั้งสิ้น การสังเกตจะช่วยให้เข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษาได้เร็วขึ้น

2.13 การแนะนำ (Advising) เป็นการให้คำแนะนำโดยตรงเพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยอาศัยความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาเอง

2.14 การกระตุ้นให้กำลังใจ (Encouragement) การกระตุ้นให้กำลังใจ มักใช้กับผู้ที่มีความมั่นใจว่าจะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ อาจยกตัวอย่างหรือสถานการณ์ที่เขาเคยทำได้สำเร็จประกอบ

2.15 การชักชวน (Persuasion) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามทำให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเห็นของตน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังมาก อาจเกิดการขัดแย้งได้

2.16 การท้าทาย (Challenge) วิธีนี้เป็นวิธีที่ค่อนข้างเสี่ยง เพราะเป็นการใช้คำพูด ในลักษณะ ปฏิเสธ ดุหมั่น ตำหนิ ผู้รับคำปรึกษาตรงๆ เป็นการดูถูกอย่างสุภาพ ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้วิธีนี้จะต้องมั่นใจในสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างดีแล้ว

โดยสรุป การใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาต่างๆ เหล่านี้ ผู้วิจัยพิจารณาเลือกใช้ ตามสถานการณ์และลักษณะของปัญหาที่พบแต่ละราย เช่น การยอมรับ (Acceptance) ซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพ คือ ไม่แสดงอาการไม่พอใจหรือตำหนิตัวตน

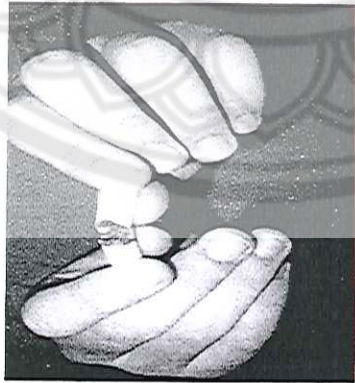
แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

1) ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี

วันที่ ติดตาม	วันที่เริ่มเข้า โปรแกรม	วันที่ลด سوبุหรี	วันที่งด سوبุหรี	จำนวนบุหรีที่سوب(มวน)			บันทึกการให้คำปรึกษา	หมายเหตุ
				ก่อนเข้า รวม โปรแกรม	เยี่ยมบ้านสัปดาห์ที่ 2-3	หลังเข้าร่วม โปรแกรม		

ภาคผนวก ๑ คู่มือที่ใช้ในงานวิจัย

คู่มือ โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ และการให้คำปรึกษา



โดย

รินดา เจวประเสริฐพันธุ์

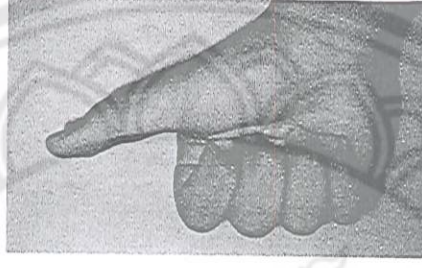
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

พ.ศ. 2555

“การเลิกบุหรี่ จะสร้างความภูมิใจให้แก่คุณ

อย่างสูงสุด”



ขอแสดงความยินดี ที่คุณกำลังคิดจะทำสิ่งที่ถูกต้อง

ต่อไป...

ตัวเอง คนที่คุณรัก และสังคม

คำนำ	หน้า
บุหรีเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง และมีได้ส่งผลกระทบต่อบุคคลและสุขภาพของตนเองเท่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลรอบข้าง ผลกระทบต่อเศรษฐกิจสังคม สิ่งแวดล้อม และประเทศชาติ ดังนั้นการช่วยกันคนเล็กคนน้อยจึงเป็นการแก้ไขปัญหานี้ในหลาย ๆ ด้าน คู่มือเล่มนี้ เป็นคู่มือเพื่อส่งเสริมการเลิกการสูบบุหรี่ตามกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ และการให้คำปรึกษา ซึ่งประยุกต์จากคู่มือการเลิกบุหรี่ : การคิดเลิกบุหรี่แนวทางการตัดสินใจ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2553) และคู่มือการเลิกบุหรี่ : ชีวิตปลอดบุหรี่การเตรียมตัวและชีวิตใหม่ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2553) ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าหากท่าน ปฏิบัติตามโปรแกรมนี้แล้ว ท่านจะสามารถ เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ	

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
พิษภัยของบุหรี่		1
ความเชื่อที่ผิด ๆ		2
ขั้นตอนการเลิกสูบบุหรี่		
- ค้นหาความภูมิใจ		5
- ค้นหาเหตุผลและแรงจูงใจ		6
- รับรู้การติดสารนิโคตินของคุณ		8
- ค้นหาเหตุการณ์หรือสาเหตุที่ทำให้คุณสูบบุหรี่		9
- ผลกระทบจากการสูบบุหรี่ของคุณ		10
- ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณ		12
สิ่งที่คุณต้องรู้ เมื่อเลิกบุหรี่		13
แบบบันทึกพฤติกรรมเลิกการสูบบุหรี่		22

พิษภัยของบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารประกอบทางเคมีประมาณ 4000 ชนิด ควันบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อทั้งในระยะสั้น ซึ่งได้แก่ ประสิทธิภาพสัมพัทธ์ของการรับรู้กลิ่นและรสชาติทำหน้าที่ได้น้อยลง หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น มีกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น เกิดกลิ่นที่ฉุนแรงเกี่ยวกับร่างกายและเสื้อผ้า ตมหายใจมีกลิ่นเหม็นและมีกลิ่นปากระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในปอดและในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น ขนอ่อนที่ทำหน้าที่ปิดเปิดเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมในหลอดลมเป็นอัมพาตหรือทำงานช้าลง ส่วนผลกระทบในระยะยาวนั้น ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคฟันและเหงือก ผลต่อการตั้งครรภ์ ผลต่อระบบสืบพันธุ์นอกจากนี้จะมีพิษต่อผู้สูบบุหรี่แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างหรือที่เรียกว่าควันบุหรี่มือสอง

ความเชื่อที่ผิด

ที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้

- 1) เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียดได้ แต่ในความเป็นจริงสารพิษในบุหรี่โดยเฉพาะนิโคตินจะทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นและความดันโลหิตสูงขึ้น
- 2) เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้ทำงานได้ แต่ความสามารถของบุคคลขึ้นอยู่กับสมองและร่างกาย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุหรี่ มีบุคคลจำนวนมากที่สามารถทำงานได้ดีโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งบุหรี่
- 3) เพราะเห็นผู้สูบบุหรี่บางคนอายุมากแล้วแต่ยังแข็งแรงดี จากสถิติพบว่าคนที่สูบบุหรี่ไม่ทุกคนที่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่ แต่อย่างไรก็ตาม 1 ใน 4 ของผู้สูบบุหรี่จะป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- 4) เพราะคิดว่าบุหรี่ที่มีทาร์และนิโคตินต่ำจะไม่มีอันตรายในทางปฏิบัติพบว่าการลดทาร์และนิโคตินทำให้

รชชาติบุหรืเสียไป ดังนั้นเพื่อคงรชชาติของบุหรื ผู้ผลิตจำเป็นต้อง
ผสมสารปรุงแต่งรสจำนวนมาก สารที่เพิ่มเข้าไปหลายชนิดจะก่อให้เกิด
มะเร็งได้ เมื่อผู้สูบบุหรืสูบบุหรืที่มีสารและนิโคตินต่ำ ขณะที่ร่างกาย
ต้องการนิโคตินในปริมาณเท่าเดิม ผู้สูบจะปรับตัวด้วยการสูบบุหรืมาก
มวนขึ้น และสูดควันเข้าไปลึกมากขึ้น เพื่อให้ได้ระดับนิโคตินในเลือดที่
เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

5) เพราะคิดว่าการใช้อุปกรณ์กรองควันบุหรืช่วยได้ แต่
ส่วนประกอบที่เป็นอนุภาคเล็ก ๆ และเป็นควันจะผ่านเครื่องกรองไปได้
และสารพิษส่วนใหญ่รวมทั้งนิโคตินและสารก่อมะเร็งจะอยู่ในรูปควัน
เครื่องกรองจึงช่วยได้น้อยลง

6) เพราะคิดว่าสูบบุหรืที่มีกันกรอง ทำให้ปลอดภัยขึ้น แต่ไม่ใช่

7) เพราะคิดว่าการสูบบุหรืที่ลดลงในระดับที่ปลอดภัย จะทำให้
ปลอดภัยและสามารถหยุดสูบบุหรืได้

หากคุณคิดอย่างนี้ คิดใหม่ ทำใหม่ได้แล้ว

คุณคิดได้แล้ว เรามาเตรียมตัวเลิกเลย

1. ลองคิดถึงสิ่งที่คุณทำแล้วประสบความสำเร็จ และ
ก่อให้เกิดความภูมิใจ จะทำให้คุณมีความเชื่อมั่นในการเลิกสูบ
บุหรืมากขึ้น

สิ่งที่ทำให้ฉันภูมิใจในชีวิตของฉัน

1.....

2.....

3.....

ภาคผนวก ข เอกสารที่ใช้ในการวิจัย



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เรื่อง อนุมัติให้นิสิตระดับปริญญาโทดำเนินการทำวิจัย
ครั้งที่ 11/2555

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ นางรินดา เจาะประเสริฐพันธุ์ รหัสประจำตัว 52061290 นิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ดำเนินการทำวิจัยตามโครงร่าง
วิทยานิพนธ์ที่เสนอ

เรื่อง ภาษาไทย	“ผลของโปรแกรมการลดและเลิกสูบบุหรี่ ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจของผู้สูบบุหรี่”
ภาษาอังกฤษ	“EFFECTS OF SMOKING REDUCTION AND CESSATION AND PROGRAM ON SMOKING BEHAVIORS AND THE LEVEL OF EXHALED CARBONMONOXIDE OF SMOKERS”
โดยมี	ดร.วรวรรณ ทิพย์วาริณย์ เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 24 มกราคม พ.ศ.2555

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภูพัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร



เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชื่อโครงการ	ผลของโปรแกรมการลดและเลิกสูบบุหรี่ และระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในลมหายใจของผู้สูบบุหรี่ Effects of smoking reduction and cessation program on smoking behaviors and the level of exhaled carbonmonoxide of smoker.
ชื่อหัวหน้าโครงการ	นางรินดา เจวประเสริฐพันธุ์
ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.วรวรรณ ทิพย์วาริรัมย์
เลขสำคัญโครงการ	HE 55-Ep1-0011 (Version 1.0)
เลขที่รับรองโครงการ	55 02 02 0021
สังกัดหน่วยงาน/คณะ	พยาบาลศาสตร์
การรับรอง	ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ครั้งที่ 2/2555 เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2555
วันสิ้นสุดการรับรอง	วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2556
ประเภทการรับรอง	รับรองแบบเร่งรัด

ลงนาม


 (นายแพทย์สมเกียรติ ดนุสสุวดีกุล)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
 มหาวิทยาลัยนเรศวร



หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัย
(informed consent form)

แบบฟอร์ม ECH05
สำหรับเจ้าหน้าที่ เลขที่ HE

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการลดและเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และระดับการ
การบอมนอกใจในสมชายใจของผู้สูบบุหรี่
ข้าพเจ้า (นาย,นาง,นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี
บัตรประชาชน/ข้าราชการเลขที่.....
อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
(ในกรณีที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์) เป็นบิดา/มารดา/ผู้ปกครองของ (ค.ญ.,ค.ช.).....
อายุ.....ปี ได้รับฟังคำอธิบายจาก นพ.วินดา เจวประเสริฐพันธุ์ เกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครใน
โครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการลดและเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และระดับการบอมนอกใจ
ในสมชายใจของผู้สูบบุหรี่
ได้รับทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์ว่าการศึกษาเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการลดและเลิกสูบบุหรี่ ต่อพฤติกรรมการ
สูบบุหรี่ และระดับการบอมนอกใจในสมชายใจ มีระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 7 สัปดาห์
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติคือ ต้องลงนามยินยอมในหนังสือแสดงความ
ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยแสดงว่าตกลงโดยความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ข้อมูลแบบสอบถามที่
ผู้วิจัยสร้างขึ้น พร้อมทั้งตรวจระดับการบอมนอกใจในสมชายใจ
- ไม่มีผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ และหากมีอาการข้างเคียง
ขึ้น ข้าพเจ้าจะรายงานให้ผู้วิจัยทราบทันที
- ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา โดยไม่มีการเสียสิทธิใดๆ
ทั้งสิ้น
- ข้าพเจ้าจะได้รับของที่ระลึกเป็นเสื้อยืด 1 ตัว
- ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยขอให้คำรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็น
ความลับและจะไม่เปิดเผยเฉพาะในรูปที่เป็นการสรุปการวิจัย โดยไม่ระบุตัวบุคคลผู้เป็นเจ้าของข้อมูล และหากเกิด
อันตรายหรือความเสียหายอันเป็นผลจากการวิจัยต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยจะจัดการ
รักษาพยาบาลให้จนกลับคืนสภาพเดิม และจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการรักษาพยาบาลรวมทั้งค่าใช้จ่าย
ค่าเสียหายอันน่าหาหนี้

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัย
ดังกล่าว

ลายมือชื่ออาสาสมัคร.....

(.....)

ลายมือชื่อผู้ปกครอง.....

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูล.....

(นพ.วินดา เจวประเสริฐพันธุ์)

ชื่อยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

- หมายเหตุ :
- 1) ในกรณีทีอาสาสมัครมีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ และสามารถตัดสินใจเองได้ ให้ลงลายมือชื่อทั้งอาสาสมัคร (เด็ก) และผู้ปกครองด้วย
 - 2) พยานต้องไม่ใช่ผู้วิจัย หรือผู้ร่วมวิจัย และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับโครงการวิจัย
 - 3) ผู้ให้ข้อมูล/คำอธิบาย ต้องไม่เป็นแพทย์ที่ทำโครงการวิจัยนี้ด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการเข้าร่วมโครงการด้วยความเกรงใจ
 - 4) ในกรณีที่อาสาสมัครไม่สามารถ อ่านหนังสือ/ลงลายมือชื่อได้ ให้ใช้การประทับลายมือแทนดังนี้ :

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในแบบคำยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดี ข้าพเจ้าจึงประทับตราลายนิ้วมือขารองข้าพเจ้าในแบบคำยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ



ลายมือชื่อผู้อธิบาย

(นางวันดา เจาประเสริฐพันธุ์)

พยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....