

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ รวมถึงศึกษาอำนาจในการทำนายของเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ
3. เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดคุณสมบัติ (Inclusion criteria) กลุ่มตัวอย่างดังนี้

- ผู้หญิงอาชีพบริการที่สูบบุหรี่ และเป็นสมาชิกของสถานบริการ
- ผู้หญิงอาชีพบริการมีอายุตั้งแต่ 18 - 35 ปี
- ผู้หญิงอาชีพบริการเต็มใจและสมัครใจที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัย

สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากสถานที่ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย การเลือกตัวอย่างสถานบริการโดยสำรวจรายชื่อสถานบริการของจังหวัดภูเก็ต 9 ประเภท ได้แก่ โรงแรม บาร์เบียร์ บาร์อะโกโก้ ดิสโก้เธค ผับ คาราโอเกะ อาบอบนวด นวดแผนโบราณ ร้านอาหาร และเลือกรายชื่อของสถานบริการแต่ละแห่ง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Thorndike และพิจารณาเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ของกลุ่มตัวอย่างจริงที่ต้องการศึกษา (Dillman, 2000) จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 100 คน เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. 2549

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และแบบสอบถามความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิด

ของ Ajzen และ Fishbein (1980) และ Ajzen (1988) แบบสอบถามทุกชุดผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและตรวจสอบความเที่ยงแล้ว พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และแบบสอบถามความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ เท่ากับ .76, .86, .90 และ .80 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 11.5 ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการทำงาน ปริมาณบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน และประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ นำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. คะแนนเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ นำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)
4. วิเคราะห์อำนาจทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ จากเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression)

### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 24 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 76 อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 27.54 ปี สถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ 42 กลุ่มตัวอย่าง 1 ใน 3 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 34 และอีก 1 ใน 3 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นคิดเป็นร้อยละ 34 กลุ่มตัวอย่างทำงานอาชีพบริการมาเป็นเวลา 1 - 5 ปี ระยะเวลาการทำงานเฉลี่ย 3.69 ปี คิดเป็นร้อยละ 68 และสูบบุหรี่มาเป็นเวลา 1 - 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 59 ระยะเวลาการสูบบุหรี่เฉลี่ย 5.15 ปี โดยจำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันส่วนใหญ่สูบน้อยกว่า 10 มวน คิดเป็นร้อยละ 79 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81 เคยเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้วิธีค่อยๆ ลดจำนวนลง คิดเป็นร้อยละ 54.30 และเลิกสูบบุหรี่ได้เป็นเวลาน้อยกว่า 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 51 และในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเลิกสูบบุหรี่เป็นจำนวน 1- 10 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58
2. ผู้หญิงอาชีพบริการมีเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 134.62$ ,  $SD = 29.14$ ) หมายความว่า ผู้หญิงอาชีพบริการเชื่อว่าการเลิกสูบบุหรี่ส่งผลดีและผลเสียต่อตนเองในระดับที่เท่ากัน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 90.32$ ,  $SD = 22.16$ )

นั่นคือ ผู้หญิงอาชีพบริการมีความเชื่อว่าบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นแรงจูงใจสำหรับผู้หญิงอาชีพบริการ คิดว่าผู้หญิงอาชีพบริการควรเลิกสูบบุหรี่อย่างมาก การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 116.43$ ,  $SD = 48.93$ ) หมายถึง ผู้หญิงอาชีพบริการรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยากในการควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 6.34$ ,  $SD = 1.44$ )

3. เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .36$ ,  $.33$  และ  $.25$  ตามลำดับ)

4. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression) ระหว่าง เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ พบว่า เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ ได้ร้อยละ 15.60 ( $\text{Adjusted } R^2 = .156$ ) ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีอำนาจในการทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ และพบว่า เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ( $\text{Beta} = .334$ ) มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ รองลงมาคือ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ( $\text{Beta} = .216$ ) ดังนั้นจึงสร้างสมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

#### สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{ความตั้งใจของผู้หญิงอาชีพบริการในการเลิกสูบบุหรี่}} = .334 * Z_{\text{เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่}} + .216 * Z_{\text{การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม}}$$

แสดงว่า เมื่อคะแนนเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลให้ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการเพิ่มขึ้น .334 หน่วย และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลให้ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการเพิ่มขึ้น .216 หน่วย

## อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย นำเสนอตามข้อมูลส่วนบุคคลและวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

### ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

อายุ พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 24 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 76 โดยมีอายุเฉลี่ย 27.54 ปี ซึ่งเป็นวัยทำงาน มีหน้าที่รับผิดชอบ มีรายได้เป็นของตนเอง สามารถซื้อบุหรี่มาสูบได้ง่าย และประกอบกับวัยนี้จะมีความเครียดในการทำงาน เนื่องด้วยการทำงานที่มีการแข่งขันกันสูง จึงระบายความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ สอดคล้องกับการศึกษาของนิตยา ร่มรื่น (2545) ที่พบว่า ผู้หญิงอาบอบนวดที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 72 และการศึกษาของ Sedyaningsih-Mamahit (1999) พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการในประเทศอินโดนีเซียร้อยละ 67 มีอายุน้อยกว่า 25 ปี

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการร้อยละ 42 มีสถานภาพสมรสโสด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในสถานภาพโสด มีการดำเนินชีวิตเป็นอิสระ ไม่มีพันธะผูกพัน จึงสามารถตัดสินใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง รวมทั้งการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ สอดคล้องกับการศึกษาของนิตยา ร่มรื่น (2545) ที่พบว่า ผู้หญิงอาบอบนวดที่สูบบุหรี่ร้อยละ 46 มีสถานภาพสมรสโสด

ระดับการศึกษา มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้หญิงอาชีพบริการ จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นเท่านั้น (คิดเป็นร้อยละ 34 เท่ากัน) แสดงว่า ผู้ที่มีการศึกษาดำจะพบว่า มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้ง่ายกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง เพราะว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง เมื่อมีความรู้เรื่องใดก็จะพยายามหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาดังกล่าว เช่น การสูบบุหรี่แล้วทำให้เกิดโรค สอดคล้องกับการศึกษาของ Modeste และคณะ (2004) พบว่า หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 49 จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น และการศึกษาของ สุพิชชา กิ่งแก้วก้านทอง (2540) พบว่า ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ในชุมชนร้อยละ 58 จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา เช่นเดียวกับการศึกษาของ Sedyaningsih-Mamahit (1999) พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการในประเทศอินโดนีเซียร้อยละ 86 จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา และการศึกษา

ของ Wong และคณะ (2005) พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการในประเทศฮ่องกงร้อยละ 49.40 จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

**ระยะเวลาในการทำงาน** ส่วนใหญ่ผู้หญิงอาชีพบริการทำงานมาเป็นเวลา 1 - 5 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 68 และทำงานอาชีพนี้มาเป็นเวลาเฉลี่ย 3.69 ปี สอดคล้องกับการศึกษาของ Sedyaningsih-Mamahit (1999) พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการในประเทศอินโดนีเซียร้อยละ 80 ประกอบอาชีพบริการมาเป็นเวลาอย่างน้อย 2 ปี จากระยะเวลาในการทำงานผู้หญิงอาชีพบริการจะเกิดการเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานและสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน การพบเห็นเพื่อนร่วมงานสูบบุหรี่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการสูบบุหรี่ และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการสูบบุหรี่ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการยังคงสูบบุหรี่ต่อไป ส่งผลให้มีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ค่อนข้างต่ำ ซึ่งจากการศึกษาของ นิตยา ร่มริน (2545) พบว่า ผู้หญิงอาบอบนวดส่วนใหญ่มักจะสูบบุหรี่ในที่ทำงาน เนื่องด้วยการสูบในที่ทำงานมีช่วงเวลาที่สะดวก สถานที่ทำงานมีกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ด้วย และลักษณะที่ทำงานที่เหมาะสมเป็นส่วนตัวแก่การสูบบุหรี่

**ระยะเวลาในการสูบบุหรี่** ผู้หญิงอาชีพบริการสูบบุหรี่มาเป็นเวลา 1 - 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 59 โดยสูบบุหรี่เฉลี่ยมานานาน 5.15 ปี เนื่องจากบุหรี่ถือเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง จึงเป็นผลให้สูบบ่อยครั้งขึ้นจนกลายเป็นนิสัย และสูบบุหรี่ต่อไปในระยะยาว เป็นที่สังเกตว่าผู้หญิงอาชีพบริการมีระยะเวลาที่สูบบุหรี่ใกล้เคียงกับระยะเวลาในการทำงาน ซึ่งการสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการอาจมีความสัมพันธ์กับสาเหตุของการสูบ นั่นคือ ลักษณะการทำงานที่มีการแข่งขันกันสูง เวลาในการพักผ่อนค่อนข้างน้อย การทำกิจกรรมคลายเครียดมีน้อย ทำให้ผู้หญิงกลุ่มนี้หันไปสูบบุหรี่เพื่อระบายความเครียด

**จำนวนบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน** ส่วนใหญ่ผู้หญิงอาชีพบริการสูบบุหรี่น้อยกว่า 10 มวน/วัน คิดเป็นร้อยละ 79 โดยจำนวนบุหรี่ที่สูบเฉลี่ย เท่ากับ 10.17 มวน/วัน เนื่องจากผู้หญิงอาชีพบริการมีเวลาที่สะดวกต่อการสูบบุหรี่ได้ตลอดเวลา จึงสามารถสูบบุหรี่ได้ทั้งที่ทำงานและที่พักอาศัย และผู้หญิงอาชีพบริการมีอิสระในการตัดสินใจสูบบุหรี่ และเนื่องจากบุหรี่ถือเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง จึงเป็นผลให้สูบบ่อยครั้งขึ้นจนกลายเป็นนิสัย สอดคล้องกับ Modeste และคณะ (2004) พบว่า หญิงตั้งครรร้อยละ 73 สูบบุหรี่น้อยกว่า 10 มวน/วัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุพิชชา กิ่งแก้วก้านทอง (2540) พบว่า ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ในชุมชนส่วนใหญ่สูบบุหรี่วันละ 6 - 10 มวน และการศึกษาของ นิตยา ร่มริน (2545) พบว่า ผู้หญิงอาบอบนวดสูบบุหรี่น้อยกว่า 1 ซอง/วัน คิดเป็นร้อยละ 58

**ประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ และระยะเวลาในการเลิกสูบบุหรี่** ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่ร้อยละ 81 เคยเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากในขณะที่เริ่มสูบบุหรี่ในช่วงวัยรุ่น เริ่มสูบบุหรี่ปริมาณที่น้อย เนื่องจากยังไม่มีรายได้เป็นของตนเอง อีกทั้งเป็นการทดลองสูบบุหรี่ยังไม่ติดเป็นนิสัย แต่ในเวลาต่อมามีปริมาณการสูบเพิ่มขึ้น เมื่อโตขึ้นมีรายได้เป็นของตนเอง สามารถซื้อบุหรี่ได้เอง อีกทั้งมีความต้องการที่ขาดไม่ได้ เมื่อผ่านไปได้สักระยะประมาณ 1 - 4 ปี สุขภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม สถานที่ และการรับรู้โทษของบุหรี่ ทำให้เกิดความคิดในการเลิกสูบบุหรี่ และลดปริมาณการสูบบุหรี่ลง ผู้หญิงอาชีพบริการร้อยละ 54.30 ใช้วิธีการเลิกสูบบุหรี่โดยค่อยๆลดจำนวนลง แต่ยังไม่สามารถเลิกได้สำเร็จ เนื่องจากบางคนยังไม่มีความต้องการเลิกอย่างแท้จริง ประกอบกับการมีความคิดว่า สูบบุหรี่ในปริมาณลดลงจะเพียงพอแล้ว และสูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัยจนเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ในทันทีทันใด ซึ่งผู้หญิงอาชีพบริการร้อยละ 63 เลิกสูบบุหรี่ได้นานน้อยกว่า 1 เดือนเท่านั้น และในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้หญิงอาชีพบริการพยายามเลิกสูบบุหรี่เป็นจำนวน 1 - 10 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58 สอดคล้องกับการศึกษาของ Modeste และคณะ (2004) พบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 71 พยายามเลิกสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 ครั้งในปีที่ผ่านมา

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ**

### 1.1 เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่

ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการมีเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 134.62 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 29.14 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยรายข้อของความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเลิกสูบบุหรี่ (ตารางที่ 11 ในภาคผนวก จ) ซึ่งมาจากการสำรวจผลดีและผลเสียจากการเลิกสูบบุหรี่ ตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) พบว่า โดยภาพรวมแล้วค่าเฉลี่ยรายข้อของความเชื่อเด่นชัดที่มีคะแนนสูงใกล้เคียงกัน ได้แก่ ส่งผลดีต่อคนรอบข้าง รายจ่ายลดลง ชะลอการเกิดริ้วรอย และสุขภาพแข็งแรง ( $\bar{X}$  = 17.96, 17.32, 17.01 และ 16.95 ตามลำดับ) ความเชื่อเด่นชัดดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ผู้หญิงอาชีพบริการเชื่อว่าจะเป็นผลดีที่เกิดขึ้นถ้าตนเองเลิกสูบบุหรี่ อาจเนื่องมาจากปัจจุบันมีการรณรงค์เรื่องการเลิกสูบบุหรี่ และให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ของผู้หญิงในสังคมอย่างแพร่หลาย ทำให้ผู้หญิงได้รับรู้ข่าวสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ดังนั้นผู้หญิงกลุ่มนี้จึงเชื่อว่าหากตนเองสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จะส่งผลดีแก่ตนเอง ได้แก่ ลดค่าใช้จ่าย ทำให้ไม่แก่เร็ว สุขภาพแข็งแรง และยังส่งผลดีคนรอบข้าง เช่น ควันบุหรี่ไม่รบกวนผู้ที่อยู่ใกล้เคียง เป็นต้น ดังการศึกษาของ Lacey และคณะ (1993) ที่ศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิง

อเมริกันผิวดำ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า การเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากการสูบบุหรี่ส่งผลทางลบต่อสุขภาพโดยเฉพาะเด็ก ๆ และยังมีผลกระทบต่อตัวผู้สูบบุหรี่เองและบุคคลในครอบครัวอีกด้วย และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ได้รับการรักษาทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ (CABG) จำนวน 32 คน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของเจตคติรายข้อสูงสุด คือ การเลิกสูบบุหรี่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ( $\bar{X} = 6.79$ ,  $SD = 0.18$ ) (Burse and Craig, 2000)

อย่างไรก็ตามผู้หญิงอาชีพบริการก็เชื่อว่าการเลิกสูบบุหรี่ทำให้มีอาการมึนงงหงุดหงิด ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการโดยรวมไม่สูงนัก ในการศึกษาครั้งนี้ผู้หญิงอาชีพบริการเคยเลิกสูบบุหรี่ถึงร้อยละ 81 ส่วนใหญ่จึงมีประสบการณ์ของอาการขาดนิโคตินซึ่งจะมีอาการมากที่สุดในสัปดาห์แรกของการหยุดสูบบุหรี่ โดยมีอาการหงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ อยากบุหรี่ (วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ, 2546) จึงทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการร้อยละ 51 เลิกสูบบุหรี่ได้เป็นเวลาน้อยกว่า 1 เดือน นอกจากนี้ผู้หญิงอาชีพบริการบางรายมีความเชื่อว่า การสูบบุหรี่ต้องใช้เวลานานจึงจะแสดงผลกระทบต่อร่างกาย และบางรายรับรู้ว่าบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ แต่ไม่สามารถบอกถึงผลกระทบของบุหรี่ที่ส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ แก่ร่างกาย เช่น บุหรี่กับการสืบพันธุ์ บุหรี่กับโรคหัวใจ เป็นต้น ดังการศึกษาของ Lacey และคณะ (1993) พบว่า ผู้หญิงที่สูบบุหรี่โดยทั่วไปรับรู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดี แต่ไม่ทราบกระบวนการของการเกิดโรคที่มาจากการสูบบุหรี่ และสอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ ทักษิณ (2541) พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการร้อยละ 54.60 สูบบุหรี่เนื่องจากมีความเชื่อว่า ไม่มีเพื่อนร่วมงานเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่

## 1.2 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

ผลการวิจัย พบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 90.32 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 22.16 ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1988) พบว่า กลุ่มอ้างอิงของผู้หญิงอาชีพบริการประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก เพื่อนร่วมงาน และแฟน โดยบุคคลเหล่านี้คิดว่าผู้หญิงอาชีพบริการควรเลิกสูบบุหรี่ และบุคคลเหล่านี้เป็นแรงจูงใจให้ผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของผู้หญิงอาชีพบริการรายข้อ (ตารางที่ 12 ในภาคผนวก จ) พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของผู้หญิงอาชีพบริการมากที่สุด คือ ลูก แต่โดยภาพรวมแล้ว ลูก แม่ และพ่อ มีอิทธิพลต่อความเชื่อและเป็นแรงจูงใจสำหรับผู้หญิงอาชีพบริการในระดับที่ใกล้เคียงกัน ( $\bar{X} = 19.23$ , 19.05 และ 18.68

ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่า ความคาดหวังจากลูก แม่ และพ่อ เป็นแรงผลักดันให้ผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ อาจเนื่องมาจากสังคมไทยเป็นสังคมที่เน้นการทำหน้าที่และการอยู่ร่วมกันของครอบครัว มีลำดับชั้นของการปกครองในบ้าน และให้ความนับถือผู้อาวุโส ครอบครัวยังเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิด และมีอิทธิพลสำคัญอย่างมากต่อการวางรากฐานที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว ลักษณะของครอบครัวไทยมีผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัวและควบคุมทรัพยากรในครอบครัวทั้งหมด ผู้หญิงมีหน้าที่รับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพ และความเป็นอยู่ของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว หากผู้หญิงสูบบุหรี่ก็อาจทำให้สภาพครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป เพราะสังคมไทยไม่ยอมรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่ ซึ่งผู้หญิงที่สูบบุหรี่มักถูกมองว่าเป็นคนไม่ดี และภาพลักษณ์ของความเป็นแม่อาจสูญเสียไป เนื่องจากแม่ยอมเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก การสูบบุหรี่ของแม่อาจทำให้ลูกมีพฤติกรรมเลียนแบบได้ ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ (สตีเฟน ฮามาน และคณะ, 2548)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ที่ได้รับการทำทางเป็ยงหลอดเลือดหัวใจ (CABG) ซึ่งพบว่า คะแนนเฉลี่ยรายข้อของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสูงสุด คือ ลูก ( $\bar{X} = 5.16$ ,  $SD = 2.61$ ) (Bursey and Craig, 2000) และการศึกษาของ Lacey และคณะ (1993) ที่ศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอเมริกันผิวดำ พบว่า บุคคลที่มีส่วนสำคัญในการทำให้อายุยืนยาวเห็นความสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ คือ ครอบครัว ได้แก่ ลูก แม่ น้องสาวหรือพี่สาว และสอดคล้องกับการศึกษาของ Kitajima และคณะ (2002) พบว่า ปัจจัยในการเลิกสูบบุหรี่ของพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น ได้แก่ การอาศัยร่วมกับครอบครัว และการศึกษาของ Royce และคณะ (1993) ซึ่งศึกษารูปแบบการสูบบุหรี่และเจตคติที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่และการกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ พบว่า ร้อยละ 65.60 ของชาวอเมริกันผิวดำ และร้อยละ 49.20 ของชาวอเมริกันผิวขาว ระบุว่าลูกๆ ของพวกเขาต้องการให้พวกเขาเลิกสูบบุหรี่เป็นอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม คะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของผู้หญิงอาชีพบริการในการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมไม่สูงนัก ทั้งนี้เพราะผู้หญิงอาชีพบริการบางรายคิดว่า กลุ่มอ้างอิงเหล่านี้ไม่เป็นแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากผู้หญิงอาชีพบริการคิดว่าการเลิกสูบบุหรี่ขึ้นอยู่กับตัวของผูสูบบุหรี่เป็นสำคัญ ดังการศึกษาของ Lacey และคณะ (1993) พบว่า การตัดสินใจของตัวผูสูบบุหรี่เองเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่



### 1.3 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 116.43 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 48.93 หมายความว่า ผู้หญิงอาชีพบริการรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยากในการควบคุมตนเองให้เลิกสูบบุหรี่ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายข้อของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ที่ได้ปัจจัยเด่นชัด (ตารางที่ 13 ในภาคผนวก จ) ที่มาจากการสำรวจปัจจัยที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) พบว่า โดยภาพรวมแล้วค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่รายข้อ ตามการรับรู้ของผู้หญิงอาชีพบริการอยู่ในระดับสูงใกล้เคียงกัน ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และการได้รับกำลังใจจากครอบครัว ( $\bar{X} = 15.35, 14.85$  และ  $14.62$  ตามลำดับ) ผู้หญิงอาชีพบริการมีความเชื่อและรับรู้ว่ามีปัจจัยเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ตนเองสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น ปัจจัยแรกๆ ที่ผู้หญิงอาชีพบริการให้ความสำคัญมากที่สุด คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็งเป็นปัจจัยส่งเสริม อาจเนื่องมาจากผู้หญิงอาชีพบริการต้องอยู่ในสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยผู้สูบบุหรี่ และลักษณะการทำงานที่มีการแข่งขันและภาวะเครียดสูง การมีจิตใจที่เข้มแข็งพอจึงเป็นปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการเห็นความสำคัญเป็นอันดับแรก ในการเผชิญกับสถานการณ์เหล่านั้นเมื่อกระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Bursey และ Craig (2000) ที่ศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ในวัยผู้ใหญ่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยรายข้อของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมสูงสุด คือ การมีจิตใจที่มุ่งมั่น ( $\bar{X} = 4.47, SD = 2.17$ )

ปัจจัยส่งเสริมต่อมา คือ การให้กำลังใจตนเอง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่เคยเลิกสูบบุหรี่ร้อยละ 81 แต่ไม่สามารถเลิกได้สำเร็จ หากกระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่อีกครั้ง การให้กำลังใจตนเองจึงเป็นสิ่งที่ผู้หญิงกลุ่มนี้ให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ดังการศึกษาของ Lacey และคณะ (1993) พบว่า ผู้หญิงที่เลิกสูบบุหรี่ต้องมีกำลังใจและความพยายามอย่างมากในการเลิกสูบบุหรี่ให้สำเร็จ

และอีกหนึ่งปัจจัยส่งเสริมที่ช่วยให้ผู้หญิงอาชีพบริการรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น คือ การได้รับกำลังใจจากครอบครัว ซึ่งแรงสนับสนุนจากครอบครัวมีผลโดยตรงคือ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีความเครียดอยู่หรือไม่ก็ตาม การรับรู้ว่ามีคนตั้งใจจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดี ว่าตนเองมีคุณค่า มีสมรรถนะ และสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ (Cohen and Syme, 1985) เสมือนได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตใจและด้านสังคม และอาจช่วยส่งเสริมสุขภาพ หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Cohen and Wills, 1985; Cohen, 1990) ส่วนผลโดยอ้อมอาจเกิด

จากการที่แรงสนับสนุนจากครอบครัวจะช่วยบรรเทาความรุนแรงของสถานการณ์ และช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา และสอดคล้องกับการศึกษาของ Nollen และคณะ (2005) ซึ่งสอบถามผู้หญิงที่สูบบุหรี่จำนวน 298 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่โดยใช้แผ่นแปะนิโคตินพบว่า การได้รับกำลังใจจากครอบครัว ทำให้ผู้หญิงเหล่านี้เกิดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้เร็วขึ้น

ส่วนปัจจัยที่ขัดขวางการกระทำพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่รายชื่อตามการรับรู้ของผู้หญิงอาชีพบริการ คือ การมีภาวะเครียด ( $\bar{X} = 9.23$ ) เนื่องจากลักษณะอาชีพและรายได้ที่ได้รับขึ้นอยู่กับรูปร่างหน้าตา ผู้หญิงกลุ่มนี้จึงต้องพยายามหารายได้ในช่วงที่ยังมีอายุน้อย ประกอบกับลักษณะงานที่มีการแข่งขันสูง เวลาในการทำกิจกรรมคลายเครียดต่างๆมีน้อย ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานและการนอนหลับพักผ่อน ดังนั้นจึงทำให้ผู้หญิงกลุ่มนี้มีความเครียดสูง และไม่สามารถหากิจกรรมคลายเครียดอื่นที่ดีกว่าการสูบบุหรี่ได้ ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการแสดงความเชื่อและรับรู้ว่ายากที่จะควบคุมให้ตนเองเลิกสูบบุหรี่ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพิชชา กิ่งแก้ว ก้านทอง (2540) พบว่า เมื่อผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีความเครียดเกิดขึ้น และไม่สามารถหากิจกรรมคลายเครียดอื่นที่ดีกว่าการสูบบุหรี่ ทำให้ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) ที่เสนอว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่ายากหรือง่ายในการกระทำพฤติกรรม โดยมีปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวาง ที่มาจากปัจจัยภายในและภายนอก ซึ่งปัจจัยภายในมาจากบุคคลมีข้อมูล มีความสามารถ ความชำนาญ และปัจจัยภายนอกมาจาก บุคคลมีโอกาส มีเวลา หรือการกระทำต้องขึ้นกับบุคคลอื่น ในการศึกษาครั้งนี้เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของผู้หญิงอาชีพบริการในการเลิกสูบบุหรี่รายชื่อ พบว่า ปัจจัยภายนอก คือ การได้รับกำลังใจจากครอบครัว ( $\bar{X} = 14.62$ ) และปัจจัยภายใน ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และความเครียด ( $\bar{X} = 15.35$ ,  $\bar{X} = 14.85$  และ  $\bar{X} = 9.23$  ตามลำดับ)

#### 1.4 ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่

ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงอาชีพบริการมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.34 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.44 อาจเนื่องมาจากปัจจุบันมีการรณรงค์เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ และให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยจากการสูบบุหรี่ของผู้หญิงอย่างแพร่หลาย ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการมีโอกาสได้รับความรู้และตระหนักถึงผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น แต่ผู้หญิงอาชีพบริการมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ไม่สูงนัก เนื่องจากผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่สูบบุหรี่มาเป็นเวลา 1 - 5 ปี ทำให้ไม่เห็นความสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ และมีความเชื่อว่าต้องสูบบุหรี่เป็นระยะเวลาานาน อันตรรายจากการสูบบุหรี่จึงจะ

ส่งผลกระทบต่อร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Morabia และคณะ (2002) ที่ศึกษาอายุ เริ่มต้นในการสูบบุหรี่กับความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิง จำนวน 3,676 คน พบว่า ผู้หญิงที่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยกว่า 25 ปีและสูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน จะมีความตั้งใจในการ เลิกสูบบุหรี่น้อยกว่าผู้หญิงที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุมากขึ้น และการที่ผู้เลิกสูบบุหรี่จะเลือกใช้วิธีการ ใดขึ้นอยู่กับความพอใจ ความสะดวก และความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ จะต้องเกิดขึ้นในทุกวิธีการเลิกนั้นก็คือ ความตั้งใจจริงในการเลิกของผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่นั้นๆ (เด่นสุรางค์ ภิรมย์สวัสดิ์, 2539)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อย ตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของ ผู้หญิงอาชีพบริการ

### 2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ กับความตั้งใจในการเลิกสูบ บุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ

ผลการศึกษาพบว่า เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ ตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) เท่ากับ .36 แสดงว่าผู้หญิงอาชีพบริการที่มีเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ดี จะมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่สูง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าเจตคติต่อการเลิกสูบ บุหรี่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ ผู้วิจัย วิเคราะห์ได้ว่า อาจเนื่องมาจาก เจตคติต่อการกระทำพฤติกรรม หมายถึง การประเมินการรับรู้ ทางบวกหรือลบของบุคคลต่อการกระทำนั้น หรือเป็นความรู้สึกโดยส่วนรวมของบุคคลที่เป็น ทางบวกหรือลบ หรือการตัดสินใจว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือเลวของบุคคลต่อการกระทำพฤติกรรม เป็นการ แสดงออกง่ายๆ ถึงการตัดสินใจของบุคคลว่า พฤติกรรมนั้นดีหรือเลว ชอบหรือต่อต้านการกระทำ นั้น (Ajzen & Fishbein, 1980) ผู้หญิงอาชีพบริการมีเจตคติต่อที่หมาย คือ การเลิกสูบบุหรี่ ผู้หญิง อาชีพบริการมีเจตคติโดยรวมทางบวกเชื่อว่า การเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีต่อตนเอง ดังนั้นผู้หญิง กลุ่มนี้ จะมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ สนับสนุนทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen และ Fishbein (1980) เสนอว่า โดยทั่วไป ถ้า บุคคลใดมีเจตคติทางบวกต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นมากเท่าใด บุคคลนั้นก็ควรมีความตั้งใจหนัก แน่นที่จะกระทำพฤติกรรมมากเท่านั้น หรือในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใดมีเจตคติทางลบต่อการ กระทำพฤติกรรมมากเพียงใด บุคคลนั้นก็ควรมีความตั้งใจหนักแน่นที่จะไม่ทำพฤติกรรมมากเพียง นั้น เจตคติต่อการกระทำจัดได้ว่าเป็นปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor) และได้รับอิทธิพลจาก หรือถูกกำหนดโดยผลรวมของผลคุณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (behavioral

belief หรือ b.) และการประเมินผลของการกระทำ (evaluation of consequences หรือ e.) สอดคล้องกับการศึกษาของ Hall และคณะ (2004) พบว่า ผู้หญิงที่มีการรับรู้ในระดับสูงต่อการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกจากการสูบบุหรี่ จะมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิงที่มีการรับรู้ในระดับต่ำ และจะหยุดสูบบุหรี่ใน 1 เดือนต่อมา และสอดคล้องกับการศึกษาของ Modeste และคณะ (2004) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์ในสหรัฐอเมริกา พบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .25$ ) และการศึกษาของ Nguyen, Belond และ Otis (1998) ศึกษาความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจในผู้ชายวัยผู้ใหญ่ ผลการศึกษาพบว่า เจตคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .45$ )

## 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ

ผลการศึกษา พบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) เท่ากับ .33 แสดงว่า ผู้หญิงอาชีพบริการที่มีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมาก จะมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่สูง นั่นคือ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้หญิงอาชีพบริการเชื่อว่า พ่อแม่ ลูก แฟน และเพื่อนร่วมงาน คิดว่าตนควรเลิกสูบบุหรี่ โดยพ่อแม่ ลูก แฟน และเพื่อนร่วมงานเหล่านี้ เป็นแรงจูงใจให้ผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ ส่งผลให้ผู้หญิงอาชีพบริการมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจของผู้หญิงอาชีพบริการในการเลิกสูบบุหรี่ สนับสนุนทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen และ Fishbein (1980) เสนอว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าบุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญสำหรับเขา ต้องการหรือไม่ต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้น หรือเขาเชื่อว่าบุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นๆ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงจะขึ้นอยู่กับความเชื่อเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative beliefs หรือ NB) ซึ่งหมายถึงความเชื่อของบุคคลที่ว่า บุคคลเฉพาะหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรทำหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Motivation to comply หรือ MC) หมายถึงการรับรู้ของบุคคลว่าตนต้องทำตามกลุ่มอ้างอิงแต่ละกลุ่มต้องการให้ตนทำเพียงใด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นบวกเพียงไร บุคคลนั้นก็ควรมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมที่หนักแน่นมากเท่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Nguyen, Belond และ Otis (1998) พบว่า การคล้อยตามกลุ่ม

อ้างอิง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .35$ ) และการศึกษาของ Perkins (2001) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม เช่น พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน เป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้หญิงที่สูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และจากการศึกษาของ Kitajima และคณะ (2002) พบว่า การอยู่อาศัยร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงที่สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ได้ นอกจากนี้การมีเพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ หรือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผู้สูบบุหรี่ ทำให้ผู้หญิงไม่มีความตั้งใจเลิกบุหรี่ (ผู้หญิง: เหยื่อรายต่อไปของ บุหรี่, 2544; Kitajima et al., 2002) พฤติกรรมของเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนชายที่มีการชักชวนให้สูบบุหรี่ แต่ไม่มีการตักเตือนหรือแนะนำโทษในการสูบบุหรี่ ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการยังคงมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (นิตยา ร่มริน, 2545)

### 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) เท่ากับ .25 แสดงว่า ผู้หญิงอาชีพบริการมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ที่ดี จะมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่สูง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ อาจเนื่องมาจากผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่ร้อยละ 81 มีประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้วิธีค่อยๆ ลดจำนวนลง (ร้อยละ 54.30) และหยุดสูบทันที (ร้อยละ 42) ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ สนับสนุนทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) เสนอว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเป็นการสะท้อนจากประสบการณ์ในอดีตได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ซึ่งเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรม (Control beliefs หรือ C) และการรับรู้การควบคุม (Perceived Power หรือ P) ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมที่เป็นตัวกำหนดความตั้งใจนี้ อาจได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ในอดีต ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้อื่นเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น การสังเกตจากประสบการณ์ของเพื่อนและคนคุ้นเคย หรือมีตัวแปรอื่นๆ ที่เพิ่มหรือลดการรับรู้ความยากของการทำพฤติกรรมนั้น ส่วนการรับรู้การควบคุม เป็นการรับรู้ของบุคคลว่ามีปัจจัยควบคุมการกระทำพฤติกรรมนั้น ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางการแสดงพฤติกรรมนั้น โดยการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความหมายในแง่แรงจูงใจสำหรับความตั้งใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Bishop และคณะ (2005) พบว่า เมื่อผู้หญิงที่สูบบุหรี่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ต่อโอกาสเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปากมดลูก จะมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิงที่สูบบุหรี่ที่ไม่ได้รับ

ข้อมูล และสอดคล้องกับการศึกษาของ Nguyet, Belond และ Otis (1998) พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .26$ ) และการศึกษาของ Modeste และคณะ (2004) พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .37$ )

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการมีความสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ อาจเนื่องมาจากผู้หญิงอาชีพบริการเป็นกลุ่มอาชีพที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตต่างจากอาชีพอื่น ซึ่งการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่มักจัดในเวลากลางวัน แต่เวลาช่วงนี้ผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่จะใช้เป็นเวลาพักผ่อนนอนหลับ ทำให้ผู้หญิงกลุ่มนี้ถูกละเลยในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เป็นผลให้ผู้หญิงอาชีพบริการบางรายขาดข้อมูลที่จำเป็นในการเลิกสูบบุหรี่ Ajzen (1988) กล่าวว่า บุคคลที่มีความตั้งใจจะทำพฤติกรรมบางอย่าง หลังจากพยายามแล้วพบว่าเขาไม่สามารถทำสิ่งนั้นได้เพราะขาดข้อมูลทักษะ หรือความสามารถ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยภายในของบุคคล ทำให้บุคคลประสบปัญหาในการควบคุม และไม่สามารถตัดสินใจได้แน่นอนว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นๆ นอกจากนี้ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้อื่นเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ มีอิทธิพลต่อความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม และส่งผลต่อการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ดังการศึกษาของ นิตยา รมรินทร์ (2545) ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และปัจจัยที่มีผลต่อการสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาบอบนวดเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน พบว่า การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่จากโทรทัศน์และสื่อเฉพาะกิจ เช่น แผ่นพับ ภาพโปสเตอร์ ไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ เนื่องจากมีเนื้อหาค่อนข้างเป็นวิชาการ และไม่ดึงดูดความสนใจ การเปิดรับสื่อชนิดนี้ใช้เวลาค่อนข้างนาน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างต้องการใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพักผ่อนมากกว่า

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้ายตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ**

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ คือ เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม โดยมีอำนาจในการทำนายร้อยละ 15.60 (Adjusted  $R^2 = .156$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ถูกเลือกเข้าสู่สมการเป็นตัวแรก และสามารถทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการด้วยค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Beta) เท่ากับ .334 และลำดับต่อมา คือ

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการได้ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Beta) เท่ากับ .216 เมื่อพิจารณานำหนักในการทำนายพบว่า เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการมากที่สุด (Beta = .334) รองลงมาคือ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Beta = .216) อาจเนื่องมาจากผู้หญิงอาชีพบริการมีเจตคติทางบวก เห็นถึงความสำคัญและต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ ผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ มีการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยขัดขวางในการเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และภาวะเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่สามารถควบคุมได้ และปัจจัยภายนอก คือ การได้รับกำลังใจจากครอบครัว ได้แก่ ลูก แม่ พ่อ เป็นต้น โดยบุคคลเหล่านี้เป็นกลุ่มอ้างอิงที่พร้อมจะให้กำลังใจหากผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ ดังนั้นสิ่งเหล่านี้จึงล้วนมีผลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ ดังการศึกษาของ Modeste และคณะ (2004) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์ในสหรัฐอเมริกา พบว่า ปัจจัยส่งเสริมในการเลิกสูบบุหรี่ที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้เป็นอันดับต้นๆ ได้แก่ การได้รับกำลังใจ และการได้รับข้อมูลที่จำเป็น

แต่อย่างไรก็ตามเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการไม่สูงมาก เนื่องจากเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) มาจากพื้นฐานความเชื่อของผู้หญิงอาชีพบริการที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง โดยเจตคติของผู้หญิงอาชีพบริการต่อการเลิกสูบบุหรี่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีพื้นฐานมาจากความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม เมื่อมีสถานการณ์เปลี่ยนแปลง ความเชื่อเหล่านี้ก็อาจเปลี่ยนแปลงได้ เช่น การรณรงค์เกี่ยวกับเลิกสูบบุหรี่ผ่านสื่อในขณะนั้นอาจไม่เข้าถึงกลุ่มผู้หญิงอาชีพบริการ เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่วนใหญ่จะใช้เวลาช่วงกลางวันนอนหลับพักผ่อน และทำงานในเวลากลางคืน ซึ่งกิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่มักทำในช่วงเวลากลางวัน ทำให้ผู้หญิงอาชีพบริการมีเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ไม่สูง และขาดข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ ทำให้มีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ ส่งผลให้ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้อาจมีตัวแปรอื่นๆ เช่น อายุ ระดับการศึกษา สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ ศาสนา ระดับการติดนิโคติน หรือประวัติการสูบบุหรี่ เป็นต้น ที่อาจส่งผลต่อความตั้งใจในการสูบบุหรี่ ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาได้นำมาศึกษาเพิ่มเติมจากตัวแปรตามทฤษฎีการกระทำตามแผน แต่ Ajzen (1985) กล่าวว่า ในทฤษฎีตัวแปรเหล่านี้ใช้เพื่ออธิบายลักษณะพื้นฐานที่หล่อหลอมให้เกิดความเชื่อต่างๆ ที่นำไปสู่เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมของพฤติกรรมของบุคคล

ในการศึกษาครั้งนี้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการเลิกสูบบุหรี่ ไม่มีอำนาจในการทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ อาจเนื่องมาจาก ผู้หญิงอาชีพบริการบางรายคิดว่า การเลิกสูบบุหรี่ขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูบบุหรี่เป็นสำคัญ แม้ผู้หญิงอาชีพบริการจะมีความเชื่อว่ากลุ่มอ้างอิงคิดว่าตนควรเลิกสูบบุหรี่ก็ตาม แต่กลุ่มอ้างอิงนั้นก็เพียงแรงสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ดังการศึกษาของ Lacey และคณะ (1993) พบว่า การตัดสินใจของตัวผู้สูบบุหรี่เองเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่ เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ วิธีเลิกสูบบุหรี่วิธีเดียวที่ใช้คือหยุดสูบทันที เนื่องจากวิธีนี้ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นและสามารถปฏิบัติได้เอง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้หญิงอาชีพบริการใช้วิธีเลิกสูบบุหรี่ โดยค่อยๆ ลดจำนวนลง ร้อยละ 54.30 และหยุดสูบทันที ร้อยละ 42 ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Modeste และคณะ (2004) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์ในสหรัฐอเมริกา พบว่า เจตคติ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจของหญิงตั้งครรภ์ในการเลิกสูบบุหรี่ได้ โดยการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีน้ำหนักในการทำนายสูงสุด ( $\beta = .32, p < .001$ ) รองลงมาคือ เจตคติ ( $\beta = .16, p < .001$ ) แต่การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่เป็นปัจจัยทำนายเนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อว่า บุคคลรอบข้างของเขาไม่ต้องการให้เขาสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์อย่างแน่นอน แต่การตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เกิดขึ้นจากความตั้งใจของหญิงตั้งครรภ์เอง ซึ่งบุคคลรอบข้างไม่มีอิทธิพลเพียงพอที่จะสร้างแรงจูงใจให้หญิงตั้งครรภ์เลิกสูบบุหรี่ได้

การศึกษานี้แตกต่างจากผลการศึกษาของ Norman, Bell และ Conner (1999) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ ของผู้สูบบุหรี่ที่เข้ารับบริการในคลินิกส่งเสริมสุขภาพจำนวน 84 ราย พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมสามารถทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 49 การศึกษาของ Hu และ Lanese (1998) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำตามแผนต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของคณงานชายในโรงงานอุตสาหกรรมในภาคใต้ของประเทศไทย พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 26 ( $p < .0001$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Nguyet, Belond และ Otis (1998) ศึกษาความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจในผู้ชายวัยผู้ใหญ่ พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 32 และการศึกษาของ Moan และ Rise (2005) พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 36 ( $\text{Adjust } R^2 = .36$ ) โดยเจตคติมีน้ำหนักการทำนายสูงสุด ( $\beta = .51, p < .001$ ) รองลงมาคือ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ( $\beta = .20, p < .001$ ) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ( $\beta = .14, p < .001$ )



ในงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ อาจเนื่องมาจากงานวิจัยที่ผ่านมาเหล่านี้มีขนาดกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างใหญ่ (799 คน, 671 คน และ 698 คนตามลำดับ) ลักษณะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายที่สูบบุหรี่ ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือระดับวิทยาลัย และลักษณะของสถานที่ที่ทำการศึกษา เช่น การศึกษาของ Hu และ Lanese (1998) ที่ศึกษาในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในโรงงาน กลุ่มตัวอย่างจึงมีแนวโน้มในการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสูง เนื่องจากบุคคลรอบข้างไม่เห็นด้วยกับการสูบบุหรี่ของเขา และเห็นสมควรให้เขากระทำพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ จึงสร้างแรงจูงใจที่มากพอที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างทำตามความเชื่อของบุคคลรอบข้างที่เห็นควรให้กลุ่มตัวอย่างเลิกสูบบุหรี่

ประเด็นที่ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมไม่เท่ากัน Ajzen (1991) อธิบายว่า ความตั้งใจกระทำพฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดยเจตคติต่อพฤติกรรม ส่วนในบางพฤติกรรมความตั้งใจอาจได้รับอิทธิพลจากเจตคติต่อพฤติกรรม และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม แต่บางพฤติกรรมความตั้งใจอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งสามไล่เลี่ยกัน ดังเช่นงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen คือ Modeste และคณะ (2004) พบว่า เจตคติ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจของหญิงตั้งครรภ์ในการเลิกสูบบุหรี่ได้ โดยการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีน้ำหนักในการทำนายสูงสุด ( $\beta = .32, p < .001$ ) รองลงมาคือเจตคติ ( $\beta = .16, p < .001$ ) ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่สามารถร่วมทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์ได้ และการศึกษาของ Bledsoe (2005) ศึกษาการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีการกระทำตามแผนสู่ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง จากกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่จำนวน 230 คน เป็นเพศหญิง 139 คน และเพศชาย 91 คน พบว่า เจตคติ และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง สามารถทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ร้อยละ 64 จากงานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การศึกษาตัวแปรตามทฤษฎีการกระทำตามแผนของ Ajzen (1985) พบว่า ความสามารถในการทำนายของตัวแปรเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมได้แตกต่างกัน ซึ่ง Ajzen (1991) กล่าวว่า อิทธิพลของตัวแปรในทฤษฎีการกระทำตามแผน อาจมีความแตกต่างกันในกลุ่มประชากรและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน และอาจขึ้นอยู่กับข้อกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษา ได้แก่ การกระทำ (Action) เป้าหมาย (Target) บริบท (Context) และเวลา (Time) (Ajzen and Fishbein, 1980) ซึ่งการศึกษาที่กล่าวมาเป็นการใช้ทฤษฎีที่กลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันทั้งในเรื่องเพศ บริบทของพฤติกรรม และเวลาที่ศึกษาพฤติกรรมนั้นๆ

ความสำคัญของทฤษฎีการกระทำตามแผน มิได้อธิบายแต่เพียงว่าความตั้งใจกระทำ พฤติกรรมเกิดจากตัวกำหนดที่ต่างกันเท่านั้น แต่ยังพยายามอธิบายต่อว่า เหตุใดตัวกำหนดความตั้งใจกระทำพฤติกรรม คือ เจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม แต่ละตัวมีน้ำหนักในการทำนายไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นอยู่กับข้อกำหนดพฤติกรรมที่ศึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สำหรับงานวิจัยนี้ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ คือ เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีอำนาจในการทำนายค่อนข้างใกล้เคียงกัน อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเฉพาะบุคคล ผู้หญิงอาชีพบริการมีความเชื่อว่าการเลิกสูบบุหรี่ส่งผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง และผู้หญิงอาชีพบริการส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ มีการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยขัดขวางในการเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และภาวะเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่สามารถควบคุมได้ และปัจจัยภายนอก คือ การได้รับกำลังใจจากครอบครัว โดยบุคคลเหล่านี้เป็นกลุ่มอ้างอิงที่พร้อมจะให้กำลังใจหากผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จึงล้วนมีผลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ

#### สรุปการอภิปรายผลการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงในประเทศไทยยังมีการศึกษาไม่มากนัก เนื่องด้วยวัฒนธรรมของสังคมไทยที่ไม่เห็นด้วยกับการสูบบุหรี่ของผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ไม่นิยมเปิดเผยตนเองว่าเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ สำหรับผู้หญิงอาชีพบริการเป็นกลุ่มอาชีพที่มีการแสดงพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างชัดเจน มีปริมาณการสูบบุหรี่สูง และต้องประกอบอาชีพในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็นอุปสรรคต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงกลุ่มนี้ และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากกว่าผู้ชาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้ผู้หญิงสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ คือ เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เมื่อศึกษาเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ ผู้หญิงอาชีพบริการมีเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ในระดับปานกลาง ซึ่งมาจากความเชื่อเด่นชัดและการประเมินผลต่อการกระทำการเลิกสูบบุหรี่ โดยผลดีพบว่าส่งผลดีต่อคนรอบข้าง รายจ่ายลดลง ระยะเวลาเกิดริ้วรอย และสุขภาพแข็งแรง และผลเสียพบว่าการเลิกสูบบุหรี่ทำให้มีอาการหงุดหงิด ผู้หญิงอาชีพบริการมีการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการเลิกสูบบุหรี่ในระดับสูง โดยกลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญสำหรับผู้หญิงอาชีพบริการ คือ ลูก แม่ และพ่อ ที่มีผลผลักดันให้ผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ ผู้หญิงอาชีพบริการมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมใน

การเลิกสูบบุหรี่ระดับต่ำ โดยผู้หญิงอาชีพบริการมีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมและมีการรับรู้การควบคุมว่า การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และการได้รับกำลังใจจากครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้หญิงอาชีพบริการเลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้น ส่วนปัจจัยที่ขัดขวางในการเลิกสูบบุหรี่คือ การมีภาวะเครียด

โดยเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีอำนาจในการทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการได้ร้อยละ 15.60 ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีอำนาจในการทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ เนื่องจากผู้หญิงอาชีพบริการบางรายคิดว่า การเลิกสูบบุหรี่ขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูบบุหรี่เป็นสำคัญ แม้ผู้หญิงอาชีพบริการจะมีความเชื่อว่าการกลุ่มอ้างอิงคิดว่าตนควรเลิกสูบบุหรี่ก็ตาม แต่กลุ่มอ้างอิงนั้นก็เพียงแรงสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลการศึกษานี้ จึงเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ที่เหมาะสมกับผู้หญิง โดยส่งเสริมให้ผู้หญิงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการเกิดโรคที่มาจากการสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ และข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้ผู้หญิงมีเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ที่ถูกต้อง และนำปัจจัยส่งเสริมตามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมที่มีผลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ เช่น การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และการได้รับกำลังใจจากครอบครัว มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ อีกทั้งเพิ่มศักยภาพของผู้สูบบุหรี่ในการเผชิญกับปัจจัยที่ขัดขวางการเลิกสูบบุหรี่ โดยการให้ข้อมูล แหล่งทรัพยากร และโอกาสที่เอื้ออำนวยให้ผู้หญิงสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น เช่น ส่งเสริมให้ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ๆ ลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบนอกเวลาทำงาน ซึ่งเป็นโอกาสที่เอื้ออำนวยให้ผู้หญิงเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น เนื่องจากไม่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผู้สูบบุหรี่

### ข้อจำกัดในการทำวิจัยครั้งนี้

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ ดังนั้นผลการศึกษาก็สามารถใช้อ้างอิงได้เฉพาะผู้หญิงอาชีพบริการเท่านั้น

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อค้นพบที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์อย่างมากต่อการวางแผนทางพัฒนาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้หญิง เพื่อเพิ่มความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

## ด้านการบริการพยาบาล

1. มีการจัดกิจกรรมรณรงค์แก่ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ และครอบครัว เพื่อกระตุ้นให้ผู้หญิงมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่สูงขึ้น โดยส่งเสริมเจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ที่ถูกต้อง ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้หญิงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการเกิดโรคที่มาจากการสูบบุหรี่ ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลดีต่อครอบครัว และช่วยลดค่าใช้จ่ายได้ และปรับเปลี่ยนเจตคติของผู้หญิงอาชีพบริการที่ไม่ดี ได้แก่ อารมณ์หงุดหงิดที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเลิกสูบบุหรี่ อาการขาดนิโคติน และวิธีปฏิบัติขณะมีอาการขาดนิโคติน

2. เพิ่มศักยภาพในการเผชิญกับปัจจัยที่ขัดขวางการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิง ได้แก่ การมีภาวะเครียด โดยแนะนำและส่งเสริมให้ผู้หญิงมีวิธีการเผชิญกับความเครียดที่เหมาะสม เช่น ทำงานบ้าน ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ และทำกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจ เป็นต้น และเพิ่มปัจจัยส่งเสริมตามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ที่มีผลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่มาประยุกต์ใช้ในการเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การให้กำลังใจตนเอง และการได้รับกำลังใจจากครอบครัว โดยการให้ข้อมูลที่จำเป็นในการเลิกสูบบุหรี่ เช่น กระบวนการติดยุติขั้นตอนในการเลิกสูบบุหรี่ อาการที่เกิดขึ้นขณะเลิกสูบบุหรี่ และองค์การที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ พร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ในทุกขั้นตอนของการเลิกสูบบุหรี่จนสามารถเลิกได้สำเร็จ กระตุ้นและสนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการให้กำลังใจและช่วยเหลือในทุกขั้นตอนของการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้หญิงสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

3. มีการเสริมสร้างความรู้แก่พยาบาลทุกคน ทุกหน่วยงาน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และดำเนินงานในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่แก่ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพในทุกหน่วยบริการ

4. จัดทำคู่มือปฏิบัติงานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ วิธีเลิกสูบบุหรี่ โดยจำแนกเป็นกลุ่มๆ เช่น ผู้ชาย ผู้หญิง หญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่น ผู้หญิงอาชีพบริการ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ที่มีความเหมาะสม สอดคล้อง และมีประสิทธิภาพในการนำไปใช้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้พยาบาลสามารถนำไปใช้ปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ผู้ใช้บริการกลุ่มต่างๆ ลด ละ หรือเลิกการสูบบุหรี่ และช่วยสร้างแรงเสริมด้านกำลังใจให้ผู้ป่วยเข้าใจกระบวนการและมีความพร้อมมากขึ้น ซึ่งพยาบาลและผู้รับบริการสามารถที่จะศึกษาคู่มือได้ด้วยตนเอง

5. ประสานงานและร่วมมือกับทีมสหสาขาวิชาชีพ ในการจัดทำสื่อรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะสมและสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากยิ่งขึ้น กลุ่มเป้าหมายในที่นี้คือ ผู้หญิงอาชีพบริการ การรณรงค์ให้มีการเลิกสูบบุหรี่ในผู้หญิงกลุ่มนี้ควรเหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยมีการวิเคราะห์ความสนใจเกี่ยวกับสื่อของผู้หญิงกลุ่มนี้ และจัดทำสื่อที่กลุ่มเป้าหมาย

สนใจ โดยเนื้อหามีการกระตุ้นและให้ข้อมูลที่จำเป็นในการเลิกสูบบุหรี่ เน้นรูปแบบของสื่อที่ไม่เป็นวิชาการ และเนื้อหากระชับ เข้าใจง่าย เพื่อลดเวลาในการอ่าน

### ด้านการศึกษา

มีการจัดทำเนื้อหาหลักสอนและให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพิษภัยจากการสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ และแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือผู้ที่สูบบุหรี่ โดยให้ความสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิง และกำหนดให้มีการเรียนการสอนอย่างจริงจังในทุกหลักสูตร

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ และอาจเพิ่มตัวแปรภายนอกในการศึกษา เช่น ระดับนิโคติน ประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาขยายผลเพิ่มเติมถึงกลุ่มประชากรอื่นๆ ที่เป็นผู้หญิงกลุ่มอาชีพต่างๆ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการประเมินและวางแผน พัฒนารูปแบบการเลิกสูบบุหรี่ที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากร และการนำไปใช้ต่อไป
3. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองในการสร้างโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้หญิงอาชีพบริการ โดยนำเจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมาพัฒนาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ที่มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน
4. ควรมีการปรับข้อคำถามและตัวเลือกให้มีความชัดเจนและตรงกับความเข้าใจของผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากในการศึกษาคั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ทำให้บางครั้งมีความเข้าใจในตัวเลือกบางข้อไม่ตรงกับความหมายของผู้วิจัย เช่น คำว่า "สถานภาพโสด" ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความหมายของคำนี้ในมุมมองที่หลากหลาย โดยอาจหมายถึง การอยู่คนเดียว ทั้งๆ ที่มีบุตร หรือการไม่สมรส เป็นต้น
5. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ เช่น กลุ่มผู้หญิงอาชีพบริการที่สูบบุหรี่เป็นประจำมากกว่า 5 ปีขึ้นไป กับกลุ่มผู้หญิงอาชีพบริการที่มีประสบการณ์ในการสูบบุหรี่น้อยกว่า 5 ปี เป็นต้น ซึ่งอาจมีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ในระดับที่แตกต่างกัน เพื่อให้การสร้างโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่มีความเหมาะสมกับกลุ่มประชากรมากที่สุด