



ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎี
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงสำหรับข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร¹

THE EFFECTIVENESS OF A SMOKING CESSATION PROGRAM APPLICATION
THE STAGE OF CHANGE THEORY FOR METROPOLITAN POLICE

ภาสกร เนตรทิพย์วัลย์²
Pasakorn Natetipawan

สุนีย์ ละกำป็น³
Sune Lagampan

สุรินทร์ กลัมพากร⁴
Surintorn Kalampakorn

¹ส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ประจำปี 2557

²นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

³รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, Corresponding author

⁴รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University

420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi District, Bangkok 10400. Thailand.

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อีกทั้งข้าราชการตำรวจเป็นผู้บังคับใช้กฎหมายให้เป็นไปตามมาตรการการบริโภคยาสูบ การส่งเสริมการเลิกบุหรี่จึงเป็นสิ่งสำคัญ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่สำหรับข้าราชการตำรวจกรุงเทพมหานคร ตัวอย่าง คือ ข้าราชการตำรวจ ที่อยู่ในระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นลังเลใจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมช่วยเลิกสูบบุหรี่ ใช้เวลา 10 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และติดตามผลภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 10 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับกิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่ 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยสถิติ Two way repeated measures ANOVA เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยสถิติ Bonferroni เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วย Independent t-test และเปรียบเทียบค่าสัดส่วนของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยสถิติ Chi-square

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีคะแนนเฉลี่ยในด้านความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่หลังการทดลองและในระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นอกจากนี้ยังพบว่าจำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังการทดลองและติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการวิจัยครั้งนี้ เสนอแนะว่าโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลสามารถนำมาใช้ส่งเสริมให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีกระบวนการคิด เกิดความมั่นใจที่จะเลิกสูบบุหรี่และทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ได้

คำสำคัญ : พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่, ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม, ข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร

Abstract

Smoking of police beside effected their health and it involved the role of law enforcement in accordance with the measures of tobacco consumption. Promoting smoking cessation in the police is important. This quasi-experimental research with two group pretest-posttest design to study the effectiveness of a smoking cessation program applying the transtheoretical model of behavior change for the metropolitan police. Samples were metropolitan police smokers in the contemplation stage, which randomly selected into the experimental group and the comparison group of 30 samples for each. The experimental group received the smoking cessation program applying the transtheoretical model of behavior change in 10 weeks and received the smoking cessation program once a week, for 4 weeks. The comparison group received one time activity for 1 hour 30 minute for advice on smoking cessations and self-help material for smoking cessation. Data were collected by self administered questionnaires at before the experiment, 6th week and 10th week after the experiment. Data were analyzed with statistical program with additional statistical methods: differences in mean scores, decision balance to smoking cessation, perceived self-efficacy to smoking cessation and smoking cessation behavior, before the experimentation and after the experimentation in were compared using by two way repeated measures ANOVA and after the experimentation between experimental and control groups were compared using by Bonferroni correlation and proportion of smoking cessation, before the experimentation and after the experimentation between experimental and control groups were compared using by Chi-square.

The results revealed that after the experiment and follow up the experimental group had a stage of behavior change better than the comparison group. And they had mean scores of decision balance for smoking cessation, perceived self-efficacy in smoking cessation and smoking cessation behaviour higher than the comparison group ($p < .05$). Beside, there was a statistically significant differences regard to the number of smokers who quit between the experimental group and the comparison group ($p < .05$).

This finding that the smoking cessation program applying the transtheoretical model of behavior change can enhance smokers to step up and change their smoking behaviour and quit smoking.

Keywords : smoking cessation, stage of change, metropolitan police

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม การสูบบุหรี่เป็นการทำลายสุขภาพทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ที่มีอันตรายที่สำคัญ จากการศึกษาภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชาชนไทย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2552 การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยประมาณ 48,244 คนต่อปี โดยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นสาเหตุการตายหลักถึง 11,614 คน รองลงมาคือ โรคมะเร็งปอด 11,303 คน และโรคหัวใจและหลอดเลือด 10,945 คน และโรคมะเร็งอื่น ๆ 3,866 คน

สถานการณ์การสูบบุหรี่ในสำนักงานตำรวจแห่งชาติพบว่าข้าราชการตำรวจสูบบุหรี่ถึงร้อยละ 36.7 มีข้าราชการตำรวจร้อยละ 10.1 เคยเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองแล้วไม่สำเร็จถึงร้อยละ 60.4 พบอัตราข้าราชการตำรวจนครบาลที่มาพักรักษาตัวในโรงพยาบาลตำรวจป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ถึงร้อยละ 30.0 รวมถึงผลการตรวจร่างกายประจำปีพบว่าข้าราชการตำรวจ ที่สูบบุหรี่ร้อยละ 19.3 เป็นโรคเบาหวาน และร้อยละ 26.8 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ (Vitavasiri & Pausawasdi, 2009, 26-40)

สถานีตำรวจ จัดเป็นสถานที่ทำงานที่ต้องได้รับการควบคุมให้เป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 เนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีประชาชนมาติดต่อราชการเป็นจำนวนมากอีกทั้งข้าราชการตำรวจทุกนายถือเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่ในการบังคับใช้กฎหมายตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 จึงควรปฏิบัติตามกฎหมายและเป็นต้นแบบที่ดีในการที่จะไม่สูบบุหรี่ โดยใน พ.ศ. 2556 ได้มีการยกระดับให้สถานีตำรวจทุกที่เป็น

โรงพักปลอดบุหรี่เพื่อประชาชน 100% ซึ่งถือได้ว่าเป็นการประกาศนโยบายที่ชัดเจน ที่ผ่านมาการควบคุมการสูบบุหรี่ในข้าราชการตำรวจ มีการอบรมให้ความรู้ กิจกรรมเชิงรุกให้บริการ ณ สถานีตำรวจที่เข้าร่วมโครงการ มีกิจกรรมให้ทุกสถานีตำรวจติดป้ายประกาศ โรงพักปลอดบุหรี่เพื่อประชาชน 100% ไม่จัดสถานที่สำหรับสูบบุหรี่ภายในสถานีตำรวจ และมีกิจกรรมของคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลตำรวจ เพื่อช่วยเลิกบุหรี่ โดยการประยุกต์ใช้กลยุทธ์ 5A's การให้คำปรึกษารายกลุ่มเพื่อการเลิกสูบบุหรี่และการให้หมากฝรั่งนิโคติน รวมถึงการให้คำปรึกษาและติดตามผลทางโทรศัพท์ เพื่อให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่เป็นระยะคือ 7 วัน 14 วัน และ 1 เดือนตามลำดับ มีการติดตามผลทางโทรศัพท์สำหรับข้าราชการตำรวจที่สนใจและสมัครใจในการเลิกบุหรี่ จากการติดตามผลทางโทรศัพท์เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่เป็นระยะ คือ 7 วัน 14 วัน และ 1 เดือน พบว่า ข้าราชการตำรวจที่สามารถเลิกสูบบุหรี่จากการติดตามผลในระยะเวลา 1 เดือนมีเพียงร้อยละ 9.5 นอกจากนั้นไม่สามารถเลิกได้และไม่สามารถติดตามผลทางโทรศัพท์ได้ ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมของโครงการดังกล่าวยังไม่สอดคล้องกับความพร้อมของแต่ละบุคคลในการที่จะตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ขาดการดำเนินการติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งสิ่งแวดล้อมที่ทำงานยังมีการสูบบุหรี่ จึงกระตุ้นให้เกิดการกลับมาสูบบุหรี่ และพบว่าอัตราการสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมโครงการยังไม่ลดลง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการจัดโปรแกรมที่ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีที่หลากหลายในการออกแบบโปรแกรมช่วยเลิกบุหรี่ เช่น ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Gantagad, 2008, 40-71; Ditsarintripada, 2010, 56-99) ทฤษฎีแรงจูงใจ เพื่อการป้องกันโรค (Sarayuthpitak, Kritpe, & Nakomkhet, 2011, 111-124) ซึ่งพบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวอัตราการเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่ หรือการลดจำนวนมวนของการสูบบุหรี่ลง หลังจากการเข้าโปรแกรมมีเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ในระยะยาว และมีอัตราการกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำสูงเพิ่มขึ้น จากการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (stage of change theory) (Prochaska, Redding, & Evers, 2008) ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนตั้งใจ ขั้นลังเลใจ ขั้นพร้อมปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติ และขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม พบว่าหลังจากร่วมกิจกรรมในโปรแกรม มีผลให้อัตราการเลิกสูบบุหรี่ หรือการลดจำนวนมวนของการสูบบุหรี่เพิ่มสูงขึ้น มีผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ในระยะยาว อัตราการกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำ มีแนวโน้มในการเลิกบุหรี่อย่างเด็ดขาด และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ในระยะยาว (Boonyawan, 2012, 88-100; Suankul, 2009, 50-84; Sun, Prochaska, Velicer, & Laforge, 2007, 2707-2726; Wanaupattumkul, 2009, 82-129; Wu, Ma, Zhou, Zhou, Liu, & Poon, 2009, 1448-1457) ซึ่งทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นการจัดแบ่งบุคคลตามความแตกต่างของขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล โดยในแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการประเมินว่าบุคคลอยู่ในระยะใดของการเปลี่ยนแปลง เพื่อจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและตรงกับระยะพฤติกรรมนั้น ๆ ซึ่งแนวทางในการแก้ไขคือการให้การสนับสนุน ช่วยแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคให้บุคคลมีความก้าวหน้าในการควบคุมตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง

ในฐานะของพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและลดพฤติกรรมเสี่ยงจากบุหรี่ ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อนำมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจ ซึ่งมีความเหมาะสมกับข้าราชการตำรวจที่มีระดับขั้นตอนในการเลิกสูบบุหรี่

ที่แตกต่างกัน อีกทั้งมีการติดตามการเลิกสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง โปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่นี้จะช่วยส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจที่มีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ และต้องการเลิกสูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ อัตราการกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง สำหรับข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง ข้าราชการตำรวจกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในเรื่องต่อไปนี้

- 1.1 ระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่
 - 1.2 ความสมดุลในการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่
 - 1.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่
 - 1.4 พฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
2. ภายหลังจากทดลอง สัดส่วนของข้าราชการตำรวจในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้มีมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงสำหรับข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร ศึกษาในช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ ข้าราชการตำรวจในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีประวัติสูบบุหรี่และยังคงสูบบุหรี่อยู่ มีระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นเล็งใจ คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้การประมาณค่าอิทธิพล (effect size) (Cohen, 1998, 40) ได้เท่ากับ 1.5 ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ (effect size > .80) กำหนด Power $(1 - \beta) = .80$, $\alpha = .05$ เปิดตาราง Power Tables สำเร็จรูป (Polit & Hungler, 1999, 492) ได้ตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายจึงได้เพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เป็นตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน สุ่มสถานีตำรวจที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ 2 สถานี สุ่มโดยการจับฉลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เลือกตัวอย่างตามคุณสมบัติคัดเข้าคือ เป็นข้าราชการตำรวจเพศชาย มีประวัติการสูบบุหรี่ และปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ มีระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในขั้นเล็งใจประเมินโดยใช้แบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมชนิดให้เลือกตอบตามระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลง ปฏิบัติงานอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมภายหลังได้รับคำชี้แจงก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองได้ตัวอย่าง 42 คน กลุ่มเปรียบเทียบได้ตัวอย่าง 38 คน เมื่อสิ้นสุดการทดลองและติดตามผลเหลือตัวอย่าง กลุ่มละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงและตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษา ความชัดเจนของข้อความถาม ความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านบุหรี่ยาสูบจำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ .90

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง (stage of change theory) (Prochaska et al., 2008) มีกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง จัดกิจกรรม

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ นานครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ประกอบด้วย

ขั้นซังใจ เป็นกิจกรรมสร้างความตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ และวิธีช่วยเลิกสูบบุหรี่ โดยการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ให้ข้อมูลเรื่องบุหรี่ การดูวิดีโอเรื่องพิษภัยของบุหรี่ ผลกระทบของบุหรี่ต่อสุขภาพ

ขั้นพร้อมปฏิบัติ เป็นการสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนในการเลิกสูบบุหรี่ ใช้กระบวนการกลุ่มในการอภิปรายประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ ส่งเสริมวิธีการก้าวผ่านอุปสรรคและการจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่ ร่วมกับการได้เรียนรู้จากตัวแบบที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ขั้นปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เกิดการปฏิบัติตัวเพื่อการเลิกสูบบุหรี่และการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้จากตัวแบบที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ให้ข้อมูลวิธีการเลิกสูบบุหรี่ อภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งการกระตุ้นเตือนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของข้าราชการตำรวจ ได้แก่ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ข้อมูลการสูบบุหรี่ ประวัติประสบการณ์การเลิกสูบบุหรี่ ประวัติโรคประจำตัว โดยลักษณะของคำถามเป็นแบบปลายปิดให้เลือกตอบและการเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ แบบวัดเกี่ยวกับระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ตามแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง (stage of change theory) (Prochaska et al., 2008) เป็นการประเมินความพร้อมของข้าราชการตำรวจ เพื่อจะเลิกสูบบุหรี่ตามทฤษฎีขั้นตอนการ

เปลี่ยนแปลง แบ่งระดับความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ออกเป็น 5 ระดับคือ ขึ้นก่อนซังใจ ขึ้นหลังเลใจ ขึ้นพร้อมปฏิบัติ ขึ้นปฏิบัติ และขึ้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ประเมินจากแบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นการประเมินเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่ข้าราชการตำรวจมีความเกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่เป็นการวัดเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาประเมินโดยใช้แบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมชนิดแบบตรวจสอบรายการ (check lists) จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสมดุลในการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ เป็นคำถามที่ประกอบด้วยการรับรู้ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่และสิ่งที่ต้องสูญเสียไปจากการเลิกสูบบุหรี่ คำถามมีข้อความทั้งทางบวกและลบจำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรวัดชนิดมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนที่ได้อยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน โดยคะแนนที่มากกว่า 50 คะแนน หมายถึง มีการเล็งเห็นถึงประโยชน์มากกว่าผลเสียที่ได้รับจากการสูบบุหรี่ มาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิด Cronbach's alpha เท่ากับ .84

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่เป็นคำถามเกี่ยวกับความมั่นใจในการเลิกสูบบุหรี่และการเอาชนะอุปสรรคต่อการเลิกสูบบุหรี่ คำถามเป็นข้อความทั้งทางบวกและลบจำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรวัดชนิดมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนที่ได้อยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่สูง มาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิด Cronbach's alpha เท่ากับ .95

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่เป็นคำถามถึงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ใน

เหตุการณ์ สถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นที่มีความเกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจ คำถามเป็นข้อความทั้งทางบวกและลบจำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรวัดชนิดมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์ และปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คะแนนที่ได้อยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่สูง มาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิด Cronbach's alpha เท่ากับ .86

การพิทักษ์สิทธิและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเลขที่ MUPH 2014-197 ผู้วิจัยได้ประสานงานสถานีตำรวจนครบาลตัวอย่าง ชี้แจงขั้นตอนการทำงานวิจัย

2. ผู้วิจัยชี้แจงโครงการและสิทธิ การยินยอมตนเข้าร่วมวิจัยแก่ตัวอย่างและให้ลงนามการยินยอมตนตามความสมัครใจ

3. การดำเนินกิจกรรมการวิจัย ประกอบด้วย
สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมสร้างความตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ และบอกวิธีช่วยเลิกสูบบุหรี่ การดูวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับพิษภัยของบุหรี่

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ กระตุ้นให้เกิดความมั่นใจในการเลิกสูบบุหรี่ อภิปรายประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ ส่งเสริมวิธีการก้าวผ่านอุปสรรค

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ผ่านกิจกรรม อภิปรายและร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ของตน วิธีการจัดการกับอาการอยากสูบบุหรี่เมื่อพบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอาการอยากสูบบุหรี่ และวิธีหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดการกลับมาสูบบุหรี่

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมที่เน้นให้เกิดการปฏิบัติตัวเพื่อการเลิกสูบบุหรี่และการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ผ่านกิจกรรม นำเสนอตัวแบบข้าราชการตำรวจที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้นำเสนอวิธีการเลิกสูบบุหรี่ อภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ กระตุ้นเตือนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

ก่อนเริ่มกิจกรรมแต่ละครั้งมีการประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำหรับผู้ที่ไม่สามารถข้ามผ่านขั้นของพฤติกรรมจะได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยคนละ 15 นาที เพื่อค้นหาประเด็นปัญหาและอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่ แนวทางในการจัดการกับปัญหา อุปสรรค ให้กำลังใจและเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง สิ้นสุดการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 10

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์คุณลักษณะทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทั่วไปใช้สถิติ Independent t-test, Chi-square test

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติ Two way repeated measures ANOVA

4. เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้วยสถิติ Bonferroni

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยสถิติ Independent t-test

6. เปรียบเทียบค่าสัดส่วนของข้าราชการตำรวจที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลอง

และกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมด้วยสถิติ Chi-square โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 33.4 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสโสดและคู่เท่ากัน ร้อยละ 46.7 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 46.7 รายได้เฉลี่ย 19,266.3 บาท/เดือน มีลักษณะงานป้องกันและปราบปราม ร้อยละ 50 อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ 19.3 ปี เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 63.3 สูบบุหรี่เฉลี่ย 11.4 มวนต่อวัน มีจำนวนปีที่สูบบุหรี่เฉลี่ย 12.8 ปี สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 73.3 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 55.3 เคยเลิกสูบบุหรี่ จำนวนครั้งในการเลิกสูบบุหรี่มากที่สุดคือ น้อยกว่า 3 ครั้ง ร้อยละ 33.3 เลิกสูบบุหรี่ครั้งล่าสุดคือ มากกว่า 6 เดือน ร้อยละ 13.3 เคยเลิกสูบบุหรี่ได้นานที่สุดน้อยกว่า 1 เดือน ร้อยละ 36.7 เคยเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 23.3 เพราะอยากมีสุขภาพที่ดีขึ้น รองลงมากลัวอันตรายของบุหรี่ ร้อยละ 16.7 และครอบครัวขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 13.3 เลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีเลิกสูบบุหรี่ทันที ร้อยละ 63.3 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 96.7

กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 33.1 ปี ครั้งหนึ่งมีสถานภาพสมรสคู่ ครั้งหนึ่งจบการศึกษาระดับปริญญาตรี รายได้เฉลี่ย 19,266.3 บาท ส่วนใหญ่มีตำแหน่งงานและลักษณะงานป้องกันและปราบปราม ร้อยละ 60 อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ 18.7 ปี ส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่ศึกษา ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 67.7 สูบบุหรี่เฉลี่ย 11.1 มวนต่อวัน มีจำนวนปีที่สูบบุหรี่เฉลี่ย 14.6 ปี สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 93.3 เคยเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 40 จำนวนครั้งในการเลิกสูบบุหรี่มากที่สุดคือ น้อยกว่า 3 ครั้ง ร้อยละ 30 เคยเลิกสูบบุหรี่ เพราะอยากมีสุขภาพที่ดีขึ้น ร้อยละ 20 รองลงมากลัวอันตรายของบุหรี่ และครอบครัวขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 6.7 ส่วนใหญ่เลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธี

เลิกสูบบุหรี่ทันที (หักดิบ) ร้อยละ 70 ทุกคนไม่มีโรคประจำตัว

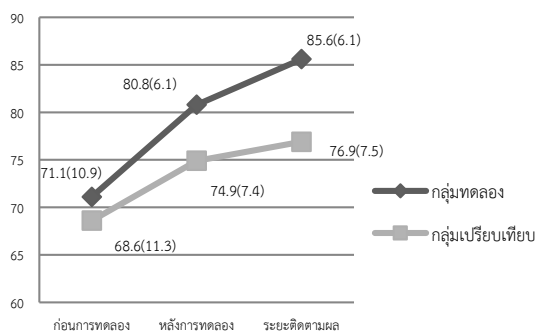
เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคุณลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

2. การประเมินระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอยู่ในขั้นลังเลใจทั้งหมด และหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นพร้อมปฏิบัติและขั้นปฏิบัติมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3. ความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่

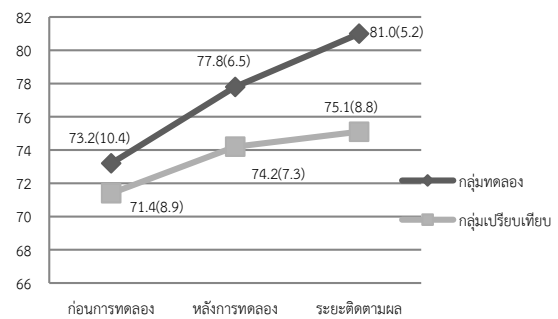
คะแนนเฉลี่ยความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยพบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังภาพ 1



ภาพ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่

4. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่

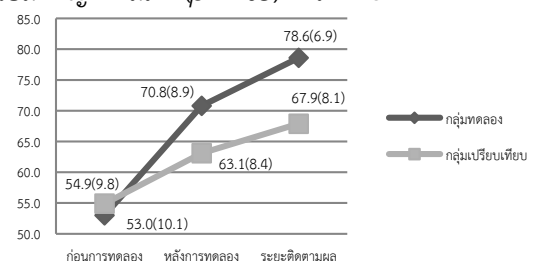
คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังภาพ 2



ภาพ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่

5. พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังภาพ 3



ภาพ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสมดุลในการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ปัจจัย	กลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	p
			(n=30)		(n=30)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความสมดุลในการตัดสินใจ								
ก่อนการทดลอง	71.1	10.9	68.6	11.3	.8	.385		
หลังการทดลอง	80.8	6.1	74.9	7.4	3.3	.000		
ระยะติดตามผล	85.6	6.1	76.9	7.5	4.9	.000		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง								
ก่อนการทดลอง	73.2	10.4	71.4	8.9	.72	.477		
หลังการทดลอง	77.8	6.5	74.2	7.3	2.0	.023		
ระยะติดตามผล	81.0	5.1	75.1	8.8	3.2	.001		
พฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่								
ก่อนการทดลอง	53.0	10.1	54.9	9.8	.7	.455		
หลังการทดลอง	70.8	8.8	63.1	8.4	3.4	.000		
ระยะติดตามผล	78.6	6.9	67.9	8.1	5.5	.000		

6. สัดส่วนข้าราชการที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้และเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้

ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีจำนวนของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้

มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 12.9, p < .001$) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ ของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้และไม่ได้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบและเปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้

การเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		χ^2	df	p
	(n=30)		(n = 30)				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
เลิกได้	18	60.0	5	16.7	14.3	1	.000
เลิกไม่ได้	12	40.0	25	83.3			

การอภิปรายผลการวิจัย

ระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่

จากการจัดกิจกรรม สะท้อนให้เห็นว่าการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการออกแบบรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ และนำกระบวนการพื้นฐานของกระบวนการเปลี่ยนแปลง (process of change) มาใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบุคคลที่อยู่ในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถช่วยให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีกระบวนการคิด มั่นใจที่จะเลิกสูบบุหรี่และทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ได้ และถ้าผู้วิจัยทำความเข้าใจพฤติกรรมที่แตกต่างของผู้ที่สูบบุหรี่ว่ามีพฤติกรรมอยู่ในขั้นใดแล้ว สามารถช่วยให้ผู้ที่สูบบุหรี่และต้องการเลิกสูบบุหรี่ได้รับการส่งเสริมให้ลงมือกระทำตามวิธีการที่เลือกอย่างต่อเนื่อง โดยได้รับการช่วยชี้แนะแนวทางขจัดอุปสรรค และให้กำลังใจกับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ได้ตรงกับความต้องการ ทำให้ความรู้สึกลอยากสูบบุหรี่และกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ได้รับการแก้ไข ช่วยให้สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามขั้นตอนถึงการเลิกสูบบุหรี่ได้

ความสมดุลในการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่

การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการโน้มน้าวเพื่อกระตุ้นความตระหนักให้เล็งเห็นถึงความรุนแรงและพิษภัยจากการสูบบุหรี่ โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับกลไกการติดบุหรี่ สารพิษในบุหรี่ ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ คุวิตโอเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และผลกระทบของบุหรี่ยับกับสุขภาพ อภิปรายกลุ่มเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษจากการสูบบุหรี่ ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ รวมถึงการถ่ายทอดประสบการณ์ตรงจากผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มทดลองได้คิดเปรียบเทียบผลเสียที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ ส่งผลให้กลุ่มทดลองให้น้ำหนักประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ ทำให้ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความสมดุลของการ

ตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ ดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska และคณะ (2008) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจที่จะนำไปสู่การปฏิบัติมากขึ้นอยู่กับบุคคล การชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์ที่ได้รับ หากเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับสิ่งที่อาจต้องสูญเสียไปหากมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งหากบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาอยู่ในระดับที่สูงขึ้น สิ่งสนับสนุนหรือประโยชน์ที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงจะต้องเกิดมากกว่าผลเสียที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยบุคคลจะเล็งเห็นประโยชน์น้อยกว่าผลเสียในช่วงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในช่วงแรก และจะเห็นประโยชน์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อยู่ในระดับสูงขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนเองใน การเลิกสูบบุหรี่

การจัดกิจกรรมวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับอุปสรรค อาการที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยให้มีการฝึกทักษะในการเลิกสูบบุหรี่ เช่น การฝึกปฏิบัติทักษะการควบคุมตนเอง การใช้เทคนิคยั้งชั่งใจ การจัดการกับอาการถอนนิโคติน มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่และเพิ่มการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น โดยการเสนอตัวแบบจากผู้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จมาถ่ายทอดประสบการณ์วิธีการเลิกบุหรี่ ปัญหาอุปสรรคในการเลิกบุหรี่ วิธีการขจัดปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขณะพยายามเลิกสูบบุหรี่ พร้อมทั้งให้กลุ่มทดลองได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่ รวมถึงระดมสมองเพื่อแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการเลิกสูบบุหรี่ มีการใช้คำพูดชักจูง ให้คำปรึกษารายบุคคล ให้กำลังใจ รวมถึงการให้กำลังใจจากผู้บังคับบัญชา ครอบครัวยุติธรรมข้าราชการตำรวจที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

โน้มน้าวให้เกิดความมั่นใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้และมีกิจกรรมการกระตุ้นทางอารมณ์ และให้กำลังใจแก่ผู้ที่ลดจำนวนการสูบบุหรี่ได้ เป็นส่วนช่วยให้เกิดการพัฒนารับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997, 22-45) ที่ว่า หากมีการจัดกิจกรรมเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (master experiences) และสอดคล้องกับการพัฒนารับรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของบุคคลแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันเช่นกัน

พฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่

จากการที่กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมที่ตรงกับความระดับความพร้อมของแต่ละคน ได้ความรู้การรับรู้ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ ความตระหนักถึงพิษภัยและผลกระทบของบุหรี่กับสุขภาพ และได้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับอุปสรรคอาการที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่ ร่วมกันอภิปรายประเด็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และวิธีจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นภายหลังการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมทักษะการเลิกสูบบุหรี่จากสถานการณ์จำลองในการเผชิญกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การสูบบุหรี่ การได้เรียนรู้จากตัวแบบที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ จนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่และได้รับการให้คำปรึกษาเพื่อให้ก้าวข้ามขั้นของพฤติกรรมไปในระดับที่สูงขึ้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และกลุ่มทดลองมีจำนวนผู้ที่สามารถ

เลิกสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และพบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นจากก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับการศึกษาของ Sun และคณะ (2007, 2707-2726) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมทักษะส่วนบุคคลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ และมีการแจกเอกสารความรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ อัตราการเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงสูงกว่าเดิม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงไปใช้ในการช่วยเลิกสูบบุหรี่สำหรับผู้รับบริการที่สนใจอยากเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งควรประเมินระดับความพร้อมต่อการปฏิบัติตัวเพื่อเลิกสูบบุหรี่ และให้ความรู้ ข้อมูล รวมทั้งให้คำปรึกษาตามความพร้อมหรือระดับขั้นของพฤติกรรม

1.2 สถาบันการศึกษาพยาบาลหรือด้านสาธารณสุข สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่นี้ไปใช้เป็นตัวอย่างให้นักศึกษาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการเรียนการสอนและฝึกปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่

1.3 โรงพยาบาลตำรวจหรือสำนักงานตำรวจแห่งชาติ สามารถนำโปรแกรมไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามนโยบายโรงพักปลอดบุหรี่ และการสนับสนุนให้ข้าราชการตำรวจสามารถเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด

1.4 ในการนำโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ภายใต้อำนาจกักตุนเรื่องของ

เวลาและทรัพยากร ควรคัดตัวอย่างที่อยู่ในชั้นล่างเล
ใจและให้กิจกรรมที่สร้างความตระหนักถึงพิษภัย
ของบุหรี่ ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ และบอก
วิธีช่วยเลิกสูบบุหรี่ จะสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิด
พฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการ
เลิกบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรเพิ่มระยะเวลาใน
การศึกษาอย่างน้อย 6 เดือนเพื่อดูความคงทน
ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเป็นการ
ตรวจสอบความคงทนในการเลิกสูบบุหรี่ตาม
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.2 ควรมีการติดตามผู้ที่ยังไม่สามารถ
เลิกสูบบุหรี่ได้ในระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 10 โดย
ประเมินความพร้อม ระดับขั้นของพฤติกรรม และให้
ความช่วยเหลือ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่

2.3 การทำโปรแกรมส่งเสริมการเลิก
สูบบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเฉพาะในกลุ่มอาชีพที่
เกี่ยวข้องกับการบังคับใช้กฎหมายหรือควบคุมการ
ดูแลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
เช่น ข้าราชการตำรวจ ควรนำผู้นำองค์กร
ครอบครัว มาร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วย
เพิ่มความสนใจและความสม่ำเสมอในการเข้าร่วม
กิจกรรม และเป็นการสร้างแรงจูงใจและเป็น
กำลังใจเพื่อช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่

เอกสารอ้างอิง

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. USA: W.H.Freeman.

Boonyawan, B. (2012). Effectiveness of a smoking cessation program applying the transtheoretical model for security officer in Siriraj hospital. *Kuakarun Journal of Nursing*, 19(2), 88-102.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ditsarintripada, P. (2010). *The effectiveness of a smoking cessation program among workers in textile industry Nakhonpathom Province* (master of science, public health). Mahidol University, Nakhonpathom. (in Thai)

Gantagad, T. (2008). *Effects of the smoking cessation in hospitalized patients with cardiovascular disease on smoking cessation behavior*(master of science, public health). Mahidol University, Nakhonpathom. (in Thai)

Gunes, G., Ilger, M., & Karaoglu, L. (2007).The effectiveness of an education program on stages of smoking behavior for workers at a factory in Turkey. *Industrial Health*, 45(2), 232-236.

Hollis, J. F., Polen, M. R., Whitlock, E. P., Lichtenstein, E., Mullooly, J. P., Velicer, W. F., & Redding, C. A. (2005). Teen reach outcomes from a randomized controlled trail of a tobacco reduction program for teens seen in primary medical care. *Pediatrics*, 115, 981-989.

Nakamura, M., Masui, S., Oshima, A., Okayama, A., Ueshima, H., & the HSLIM Research Group. (2004). Effects of stage-matched repeated individual counseling on smoking cessation: A randomized controlled trial for the high-risk strategy by lifestyle modification (HSLIM) study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 9(4), 152-160.

Polit, D., & Hungler, B. (1999). *Nursing research: Principle and Method* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Company.

Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (2008). The Transtheoretical Model and stages of change. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 97-121). San Francisco: Jossey-Bass.

Sarayuthpitak, J., Kritpe,T., & Nakornkhet, K. (2011). Smoking cessation program for Thai male adolescents. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 15(2), 111-124.

Suankul, P. (2009). *An application of stages of change theory on smoking cessation among the conscripts in Vipawadeeransit camp, Suratthani province* (master of science, public health). Mahidol University, Nakhonpathom. (in Thai)

Sun, X., Prochaska, J. O., Velicer, W. F., & Laforge, R. G. (2007). Transtheoretical principles and processes for quitting smoking: a 24-month comparison of a representative sample of quitters, relapsers, and non-quitters. *Addictive Behaviors*, 32(12), 2707-2726.

Vitavasiri, C., & Pausawasdi, S. (2009). *Smoking situation in the Royal Thai Police: Health work*.

Wanaupattumkul, A. (2009). *The effect of the stages of change and social support applied to smoking cessation program among Tb patients* (master of science, public Health). Mahidol University, Nakhonpathom. (in Thai)

Wu, D., Ma, G. X., Zhou, K., Zhou, D., Liu, A., & Poon, A. N. (2009). The effect of a culturally tailored smoking cessation for Chinese American smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 11(12), 1448-1457.