



ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการลดสูบบุหรี่ของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

Effects of smoking cessation promotion program on Smoking Cessation Behavior of

Kamphaengphet Rajabhat University Students, Kamphaengphet

ปราณี แผนดี¹ และธนัช กนกเทศ²

¹ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, Doreme-7@hotmail.com

² สาธารณสุขศาสตรคุณวุฒิปบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, thanachk8@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการลดสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 2 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คัดเลือกด้วยวิธีสุ่มแบบจำเพาะเจาะจง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีในสัปดาห์ที่ 4 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 โดย กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย จำนวน ความถี่ ร้อยละ สถิติเปรียบเทียบ t-test และ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ(Repeated measures ANOVA)

การวิจัยพบว่า ภายในการทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและระดับนิโคติน ต่ำกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ ระยะเวลาดิตตาม 10 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 4 ด้าน มีความแตกต่างกัน และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 4 ด้าน มีผลออกมาดีว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าผลของโปรแกรมการส่งเสริมการลดการสูบบุหรี่มีผลต่อพฤติกรรมการลดการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร สามารถช่วยให้ผู้สูบบุหรี่สามารถลดสูบบุหรี่ได้

คำสำคัญ: โปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่, พฤติกรรมการลดสูบบุหรี่, นักศึกษา

ABSTRACT

This study was the quasi experimental research which its objective was to study the effect of smoking cessation promotion program on smoking cessation behavior of students at Kamphaengphet Rajabhat University. It would compare of knowledge, perceived self-efficacy and self-efficacy Behaviour, inside and between the group of the control group and the experimental group, pre-test and post-test : first post-test at the immediate end of the experiment, the second post - test after the experiment 10 weeks. The sampling group was the students at Kamphaengphet Rajabhat University, who are studying Bachelor's Degree Year 1 - 2. The experimental group was



30 students and the controlled group was 30 students. Both groups came from the different campus in the same university. The experimental group had attend the Program; and then their data was analyzed in average, amount, frequency, percentage, t-test statistic, and repeated measures ANOVA

Found that Within the experiment, the average score of knowledge about cigarettes Perceived self-efficacy in quitting smoking Expectations of the result of quitting smoking In the experimental group, it was higher than the comparison group and the nicotine level was significantly lower than the comparison group at the level of 0.05. In the comparison group the 10-week follow-up period found that all 4 aspects were different. And the experimental group had an average score in all 4 aspects which had better results than the comparison group. With statistical significance at the level of 0.05 showed that the results of the smoking reduction promotion program had an effect on smoking reduction behavior of Kamphaeng Phet Rajabhat University students. Can help smokers to reduce smoking.

1. บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO, 2015) กล่าวว่า การแพร่ระบาดของบุหรี่เป็นปัญหาที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพของประชากรโลก พบว่ามีการเสียชีวิตประมาณ 6 ล้านคนต่อปีซึ่ง 5 ล้านคนมีสาเหตุการเสียชีวิตจากการใช้ยาสูบโดยตรง และในขณะที่กว่า 600,000 คน เป็นผู้ไม่สูบบุหรี่แต่มีความสัมพันธ์กับผู้ที่สูบบุหรี่ จึงทำให้ได้รับผลกระทบจากบุหรี่มือสอง และพบว่ามากกว่า 1,000 ล้านคนทั่วโลกอาศัยอยู่ในประเทศที่ด้อยพัฒนาและมีรายได้ปานกลาง (เสาวลักษณ์ มะเหศวร, 2561, น.1) จากรายงานสถิติการบริโภคยาสูบของประเทศไทย 2561 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2560 เป็นผู้สูบบุหรี่ 10.7 ล้านคน (ร้อยละ 19.1) อัตราการบริโภคยาสูบตามกลุ่มอายุ 15-18 ปี เท่ากับร้อยละ 7.8 โดยในภาพรวมมีอัตราการสูบบุหรี่ที่มีแนวโน้มลดลง ยกเว้นกลุ่มอายุ 19-24 ปี (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ[ศจย], 2561) เมื่อติดตามแนวโน้มของอัตราการสูบบุหรี่ปัจจุบันจำแนกรายภาค พบว่า อัตราการสูบบุหรี่สูงสุดคือภาคใต้ (ร้อยละ 24.5) รองลงมา ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 21.1) ภาคกลางและภาคเหนือมีอัตราการสูบบุหรี่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 17.6 และร้อยละ 17.1) ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ[สชช], 2561) ถึงแม้ว่าภาคเหนือจะมีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 17.1 แต่เมื่อนำข้อมูลมาพิจารณาตามกลุ่มอายุและพื้นที่เป้าหมาย พบว่า จังหวัดกำแพงเพชรมีอัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นอยู่ในระดับเสี่ยงสูง (สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข, 2560)

ซึ่งการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบกับการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ และการอุดตันของเส้นโลหิต (ศิริพร จินดารัตน์, สุกัญญา โลงานาภิวัฒน์, และถนอมศรี อินทนนท์, 2554) ทั้งนี้พฤติกรรมการสูบบุหรี่และเสพติดบุหรี่ ส่วนใหญ่เกิดจากการออกฤทธิ์ของนิโคติน (Nicotine) ที่ส่งผลต่อกลไกการทำงานของระบบสมองส่วนอารมณ์ (Limbic System) เพราะสารนิโคตินในควันบุหรี่เป็นสารที่ไปกระตุ้นระบบประสาท เมื่อผู้สูบบุหรี่มีการสูดควันบุหรี่เข้าไป สารนิโคตินก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็วและแพร่ผ่านโครงสร้างกั้นระหว่างเลือดและสมอง ทำให้เกิดอารมณ์สุข เมื่อหยุดสูบบุหรี่สารสื่อประสาทในสมองที่เป็นผลจากฤทธิ์ของนิโคตินมีระดับลดลงทำให้อารมณ์สุขหายไป แล้วเกิดอาการขาดนิโคติน โดยจะมีอาการแสดงคือ กระวนกระวายหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียง่ายจึงทำให้ผู้ที่เสพติดบุหรี่ต้องสูบบุหรี่เป็นประจำและเลิกได้ยาก (วิเชียร อัสวาศกร (2555 อ้างถึงใน ปรากฏพิภย์ พิษขัย, 2559, น.2)



จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เนื่องจากกลุ่มอายุระดับอุดมศึกษายังมีแนวโน้มการสูบบุหรี่ที่สูง โดยผู้วิจัยได้จัดทำแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพโดยมีการเก็บข้อมูลการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 5,155 ชุด โดยได้แบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 3,174 ชุด และพบแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ จำนวน 1,981 ชุด จากการสำรวจมีผู้สูบบุหรี่ ร้อยละ 2.66 เป็นเพศชาย ร้อยละ 2.31 เพศหญิง ร้อยละ 0.35 โดยเป็นคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม, คณะวิทยาการจัดการ, คณะมนุษยศาสตร์, คณะครุศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (รายชื่อในทะเบียนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, 2560)

จากการสำรวจถึงแม้ว่าจะมีเพียง ร้อยละ 2.66 แต่ถ้าหากไม่ได้รับการแก้ไขในการส่งเสริม ควบคุม ป้องกัน และดูแล อาจนำไปสู่ปัญหาการเกิดพฤติกรรมในการชักชวน ส่งผลด้านลบต่อการมีทัศนคติที่ไม่ดี ซึ่งจะทำให้เป็นการเพิ่มจำนวนผู้สูบบุหรี่ใหม่ที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้การหาซื้อบุหรี่ในปัจจุบันทำได้ง่ายและสะดวกพร้อมทั้งเป็นสารเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย จึงส่งผลให้เกิดโอกาสเสี่ยงสูงที่จะนำไปสู่ภาวะโรคที่รุนแรงอันเป็นผลเสียโดยตรงต่อสุขภาพของทั้งผู้สูบเองและบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศอีกด้วย (ชลดดา ไชยกุลวัฒนา, ปรากฏดาว สุทธิ, และวิชานีย์ ใจมาลัย, 2560)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมา ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการแก้ปัญหาการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร จึงได้นำผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพภายใน มาจัดรูปแบบการพัฒนากลายเป็นโปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ ต่อพฤติกรรมลดสูบบุหรี่ โดยประยุกต์ทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้แก่ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) จากการทำงานทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการส่งเสริมให้นักศึกษาที่สูบบุหรี่ปัจจุบันสามารถ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จะต้องประยุกต์ใช้ทฤษฎีและกระบวนการที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ ตลอดจนการส่งเสริมให้เกิดความต่อเนื่องของการเลิกสูบบุหรี่อย่างยั่งยืน ด้วยการจัดให้มีแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อสนับสนุนให้ผู้สูบบุหรี่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การลดลงของโอกาสการเจ็บป่วยเรื้อรังที่เกิดจะขึ้นจากการสูบบุหรี่ในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมลดสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เรื่องบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ และระดับนิโคติน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองทันทีในสัปดาห์ที่ 4 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 ภายในกลุ่มทดลอง



2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เรื่องบุหรี การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี และระดับนิโคติน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองทันทีในสัปดาห์ที่ 4 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

3. การดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-Post test Design) คือ ก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองทันทีในสัปดาห์ที่ 4 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาที่สูบบุหรีปัจจุบัน ศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 2 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 137 คน และ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดตาก จำนวน 126 คน โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป เป็นผู้สูบบุหรีปัจจุบันชนิดแบบมวน ที่ครอบคลุมการสูบบุหรีเป็นประจำ/ทุกวัน หรือสูบเป็นครั้งคราว กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรตลอดระยะเวลาการวิจัย สามารถอ่านออกเขียนได้ และยินดีเข้าร่วมโปรแกรม ส่วนเกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria) คือ ผู้ที่ลาออกขณะดำเนินโปรแกรม และเข้าร่วมโปรแกรมแต่ไม่อยู่ครบในทุกกิจกรรม

การวิจัยครั้งนี้คำนวณขนาดตัวอย่างค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม (two independent means) โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากงานวิจัยที่ใกล้เคียงที่สุดกับงานวิจัยในครั้งนี้ คือ ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรีของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม (วรรณรัตน์ แก้วมงคล, 2543) โดยได้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพหลังได้รับโปรแกรม

คำนวณขนาดตัวอย่างได้จากสูตร

$$n_1 = \frac{(z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta})^2 [\sigma_1^2 + \frac{\sigma_2^2}{r}]}{\Delta^2}$$

$$r = \frac{n_2}{n_1}, \Delta = \mu_1 - \mu_2$$

(μ_1) ค่าเฉลี่ยคะแนนกลุ่มที่ 1 = 85.47, SD (σ_1) = 9.96

(μ_2) ค่าเฉลี่ยคะแนนกลุ่มที่ 2 = 92.71, SD (σ_2) = 8.58

(r) อัตราส่วน = 1.00

(α) ค่าความคลาดเคลื่อน = 0.05, Z (0.975) = 1.959964

(β) Beta = 0.200, Z (0.800) = 0.841621

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่ม 1 = 26 คน , กลุ่ม 2 = 26 คน



สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 15 เพื่อป้องกันกลุ่มตัวอย่างที่อาจยุติการเข้าร่วมในการศึกษา (drop out) ดังนั้นจึงได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 60 คน

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หมายเลข IRB NO. 0677/61 วันที่ 12 ตุลาคม 2561

โปรแกรมส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นจากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) มีระยะเวลา 10 สัปดาห์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมการให้ความรู้ เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่และการเลิกบุหรี่ โดยใช้การบรรยาย การอภิปราย การชม วีดิทัศน์ จำนวน 1 ครั้ง นาน 2 ชั่วโมง ในสัปดาห์ที่ 1 2) กิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยใช้การฝึกทักษะการปฏิเสธ การนำเสนอตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ การชมวีดิทัศน์ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์อยากเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งสิ้น 3 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ในสัปดาห์ที่ 2, 3 และ 4 3) กิจกรรมแรงสนับสนุนทางสังคม สนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุ กระตุ้นเตือนติดตามทางโทรศัพท์ การให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาโดยผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. **ขั้นเตรียมการ** โดยใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ก่อนเริ่มการทดลอง ประกอบด้วยการประสานงานกับผู้บริหารในมหาวิทยาลัยเพื่อชี้แจงโครงการ และขอความร่วมมือเป็นพื้นที่ศึกษาวิจัย ประสานงานกับผู้ช่วยวิจัยที่มีความรู้ความสามารถในการช่วยเหลือผู้ติดบุหรี่ จากโรงพยาบาลกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร นัดหมายและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งผู้วิจัยและทีมดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่

2. **ขั้นดำเนินการวิจัย** ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 10 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมของกลุ่มทดลองรวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4

กิจกรรมของกลุ่มเปรียบเทียบมีขั้นตอน ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทำการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 4 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองทันที

สัปดาห์ที่ 6 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง

สัปดาห์ที่ 10 เก็บรวบรวมข้อมูลระยะติดตามผล และผู้วิจัยให้คำแนะนำวิธีการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งแจกคู่มือการเลิกสูบบุหรี่ และแผ่นพับเกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่

3. **กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ** ได้รับการเก็บข้อมูลหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ 2) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 5 ข้อ 3) ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบให้เลือกตอบ 3 คำตอบ คือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ โดยให้ค่าคะแนนของคำตอบถูก เท่ากับ 1 คะแนน และ



คำตอบที่ผิดหรือไม่แน่ใจ เท่ากับ 0 คะแนน 4) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่จำนวน 10 ข้อ โดยสร้างตามแบบวัดของ Likert's Scale เป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ คือ มากที่สุด (5) ถึง น้อยที่สุด (1) และ 5) ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ จำนวน 10 ข้อ โดยสร้างตามแบบวัดของ Likert's Scale เป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ คือ มากที่สุด (5) ถึง น้อยที่สุด (1)

แบบสอบถามทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยประยุกต์มาจากการวิจัยของปรีชพร กลีบประทุม และคณะ, 2559 และนำมาปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง จากนั้นจึงดำเนินการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ปัจจุบันที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจนและเหมาะสมของภาษา และวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) สำหรับแบบสอบถาม ด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ มีค่าเท่ากับ 0.82 การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ มีค่าเท่ากับ 0.88 และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ มีค่าเท่ากับ 0.90

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะของข้อมูล

2. สถิติเชิงอนุมาน

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test

2.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ และระดับนิโคติน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระยะเวลาการทดลอง โดยใช้สถิติ Independent t-test

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ และระดับนิโคติน ภายในของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระยะเวลาการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

4. ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปในช่วงก่อนทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ได้แก่ จำนวน 30 คนต่อกลุ่ม เป็นเพศชาย จำนวน 30 คน ร้อยละ 100 มีอายุ 20 ปี ร้อยละ 33.3 และ ร้อยละ 43.3 ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 53.3 และ ร้อยละ 73.3 คณะที่ศึกษาเป็นคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ร้อยละ 56.7 และ 43.3 ระดับผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)อยู่ระหว่าง 2.51 – 3.00 คิดเป็นร้อยละ 50.0 และ อยู่ระหว่าง 2.00 – 2.50 คิดเป็นร้อยละ 76.7 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีรายได้ ระหว่าง 4,001-6,000 บาท ร้อยละ 43.3 และมีรายได้ ระหว่าง 2,000-4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.3 และ ร้อยละ 73.3 สถานที่พักอาศัย(ระหว่างกำลังเรียน) อยู่หอพัก ร้อยละ 63.3 และอยู่บ้าน ร้อยละ 63.3 เพื่อนสนิทหรือเพื่อนในกลุ่มของนักศึกษาสูบบุหรี่ มีเพื่อนที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 96.7 และ ร้อยละ 100.0 สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาสูบบุหรี่ มี ร้อยละ 63.3 และ ไม่มี ร้อยละ 56.7



2.พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่สูบบุหรี่เป็นประจำ ร้อยละ 56.7 โดย เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ ต่ำกว่า 15 ปี ร้อยละ 60.0 และ อายุระหว่าง 17-18 ปี ร้อยละ 40.0 ระยะเวลาที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5 ปี ทั้ง 2 กลุ่ม ร้อยละ 66.7 และ ร้อยละ 80.0 สาเหตุที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก ส่วนใหญ่ อยากรทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม ร้อยละ 77.3 และ ร้อยละ 66.7 การพยายามเลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ เคยพยายาม ทั้ง 2 กลุ่ม ร้อยละ 90.0 และ ร้อยละ 86.7 จำนวนครั้งของการพยายามเลิกสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ ต่ำกว่า 2 ครั้ง ทั้ง 2 กลุ่ม ร้อยละ 56.7 และ ร้อยละ 33.3

3.ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ เมื่อทำการวัดซ้ำกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องเกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ และระดับนิโคติน ดีวก่อนเข้าโปรแกรม และดีวก่อนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ภายหลังจากได้รับรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ การใช้กิจกรรม “สติบำบัด (Mindfulness therapy)” และฝึกทักษะการปฏิเสธ การให้ความรู้วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการอยากบุหรี่ มีการกระตุ้นเตือนติดตามพฤติกรรมลดสูบบุหรี่โดยการใช้โทรศัพท์ติดตาม และให้กำลังใจ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความตั้งใจนำมาซึ่งพฤติกรรมลดสูบบุหรี่

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ จำแนกตามระยะเวลาการทดลองระหว่างกลุ่มภายหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=30)			กลุ่มเปรียบเทียบ (n=30)			t	p-value
	Mean	SD	d	Mean	SD	d		
1.ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่								
ก่อน	8.34	1.95	3.36 ^{d1***}	8.36	2.80	-0.11 ^{d1}	0.19	0.84
หลัง	14.03	1.01	5.69 ^{d2***}	8.25	1.90	-0.11 ^{d2}	11.47	0.001
สัปดาห์ที่ 6	13.68	1.04	-0.35 ^{d3}	8.89	2.25	0.53 ^{d3}	11.40	0.001
สัปดาห์ที่ 10	13.70	1.21	0.02 ^{d4}	8.25	2.23	-0.64 ^{d4}	12.08	0.001
2.การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่								
ก่อน	38.67	2.54	7.31 ^{d1***}	40.65	2.92	0.81 ^{d1}	1.12	0.029
หลัง	46.50	2.50	7.83 ^{d2***}	41.02	2.65	-0.90 ^{d2}	9.67	0.001
สัปดาห์ที่ 6	46.32	1.94	-0.18 ^{d3}	40.12	3.04	0.10 ^{d3}	12.45	0.001
สัปดาห์ที่ 10	45.98	2.09	-0.34 ^{d4}	41.46	2.12	1.34 ^{d4}	14.35	0.001
3.ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่								
ก่อน	39.54	2.93	5.99 ^{d1***}	39.65	2.92	-0.11 ^{d1}	1.12	0.506
หลัง	45.50	3.30	5.96 ^{d2***}	40.27	2.50	-0.11 ^{d2}	15.32	0.001
สัปดาห์ที่ 6	45.29	2.94	-0.21 ^{d3}	41.33	2.84	0.53 ^{d3}	13.45	0.001
สัปดาห์ที่ 10	45.53	2.18	0.24 ^{d4}	40.75	2.43	-0.64 ^{d4}	14.57	0.001



หมายเหตุ วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี ด้วยสถิติ Repeated measures ANOVA

- 1) d1 = ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง การติดตามผลหลังการทดลอง ครั้งที่ 2 กับก่อนทดลอง
- 2) d2 = ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง หลังการทดลองทันที กับก่อนทดลอง
- 3) d3 = ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง การติดตามวัดซ้ำ ครั้งที่ 1 กับหลังทดลองทันที
- 4) d4 = ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง การติดตามวัดซ้ำครั้งที่ 2 กับการติดตามวัดซ้ำครั้งที่ 1

เมื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรีต่อพฤติกรรมลดสูบบุหรีของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนน ความรู้เกี่ยวกับบุหรี การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี หลังการทดลอง เท่ากับ 14.03 (SD 1.01), 46.50(SD 2.50), 45.50 (SD 3.30) ตามลำดับ และ กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 8.25 (SD 1.90), 41.02 (SD 2.65), 40.27(SD 2.50)ตามลำดับ เมื่อนำไปทดสอบทางสถิติโดยใช้ independent t-test พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วม โปรแกรม กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001, 0.001, 0.001 ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบระดับการคิดนิโคตินก่อนการทดลองหลังการทดลองภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

นิโคติน	กลุ่มทดลอง(n=30)		กลุ่มเปรียบเทียบ(n=30)		t-test	p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.		
ก่อนการทดลอง	2.793	1.16	2.909	1.32	-0.391	0.697
หลังการทดลอง	2.793	1.60	2.205	1.50	-24.678	< 0. 001**
t-test		-9.100		-0.267		
p-value		< 0. 001**		0.791		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001*

เมื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรีต่อพฤติกรรมลดสูบบุหรีของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับนิโคติน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.79 (SD=1.16), 2.90 (SD=1.32) หลังการทดลอง เท่ากับ 2.793 (SD=1.60), 2.90 (SD=1.50) ตามลำดับ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับนิโคตินระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

นิโคติน	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=30)	
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.
ก่อนการทดลอง	2.793	1.16	2.909	1.32
หลังการทดลองทันที	2.793	1.60	2.205	1.50
หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	2.012	2.16	2.205	2.02
หลังการทดลอง 10 สัปดาห์	1.208	1.60	2.905	1.50
ภายในกลุ่ม	$F_{(1,29)} = 519.27, p = < 0.001^{**}$		$F_{(1,29)} = 1.045, p = 0.315$	
ระหว่างกลุ่ม	$F_{(1,58)} = 597.802, p = < 0.001^{**}$			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001*

เมื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมลดสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เปรียบเทียบระดับนิโคตินระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีค่าเท่ากับ 2.79 (SD=1.16), 2.90 (SD=1.32) หลังการทดลองทันที มีค่าเท่ากับ 2.79 (SD=1.60), 2.20 (SD=1.50) หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 2.01 (SD=2.16), 2.20 (SD=2.02) หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 1.20 (SD=1.60), 2.90 (SD=1.50) ตามลำดับ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 3

5. การอภิปรายผล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ และระดับนิโคติน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. ภายหลังจากทดลองเสร็จสิ้นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมลดสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชรที่ถูกสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้เรื่องบุหรี่เพื่อให้เกิดความตระหนัก ความกลัว ในโทษของบุหรี่มากขึ้น ซึ่งให้เห็นผลกระทบของการสูบบุหรี่ทั้งที่มีผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ที่ดียิ่งขึ้นจึงได้นำแนวคิดในเรื่องของการรับรู้ความสามารถตนเองมาปรับใช้เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น ในการปฏิบัติและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดการสูบบุหรี่ให้มากขึ้น นอกจากนี้ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยน



พฤติกรรมสุขภาพให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมโดยให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น โดยการเสริมสร้างประสบการณ์จากชมวิดิทัศน์เพื่อให้เกิดความกลัวในเรื่องของการเจ็บป่วยจากโทษของบุหรี่ หลังการชมวิดิทัศน์ได้จัดให้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มเกี่ยวกับผลจากการสูบบุหรี่ และปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่เพื่อให้เกิดทักษะการปฏิเสธ เพื่อลดความอยากบุหรี่ โดยการทำกิจกรรมสติบำบัด เพื่อสนับสนุนการรับรู้ความสามารถตนเองให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจให้มีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการลดการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยได้มีการติดตาม กระตุ้นเตือนเพื่อสร้างกำลังใจ และลดความเครียดให้กับผู้เข้าร่วม โปรแกรมอย่างสม่ำเสมอโดยมีช่วงระยะเวลาหลังจากการเข้าโปรแกรม 6 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์ โดยใช้แนวคิดตามหลักการของทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตภา อุดมเมฆ (2555) ที่พบการใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และใช้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้ในความสามารถตนเองในการลดบุหรี่ และการปฏิบัติตัวในการลดบุหรี่ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความเชื่อมั่นในการลดปริมาณการสูบบุหรี่จนถึงขั้นเลิกสูบบุหรี่ได้มีความกล้าที่จะปฏิเสธไม่รับบุหรี่มาสูบเมื่อผู้อื่นชักชวนไม่รู้สึกลอยอกสูบบุหรี่เมื่อเห็นผู้อื่นสูบ และมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิดจะไม่ใช้วิธีการสูบบุหรี่เป็นวิธีการผ่อนคลายซึ่งหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ดีโดยจัดให้มีการทบทวนเทคนิคการเลิกสูบบุหรี่ โดยอาศัยต้นแบบจากบุคคลที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จเข้ามาร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อระงับอาการอยากสูบบุหรี่คอยย้ำเตือนวิธีการเลิกสูบบุหรี่และฝึกทักษะการปฏิเสธซ้ำๆ จากบทบาทสมมติเพื่อนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อตอบสนองความคาดหวังในผลลัพธ์ของการลดภาวะของการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากบุหรี่ ลดค่าใช้จ่ายช่วยยืดอายุและเพื่อป้องกันควันบุหรี่มือสองให้กับบุคคลรอบข้าง สอดคล้องกับสุดา แวหะฮิและคณะ (2556) ที่พบว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาที่ยังไม่สูบ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิพัฒน์พล พิณจิต (2558) พบว่าการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการที่จัดให้ผู้เรียนสามารถดึงความรู้ศักยภาพ และประสบการณ์ของตนเองมาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

4. ระดับนิโคตินหลังการทดลองในแต่ละช่วงเวลารติดตามผลการลดสูบบุหรี่ ได้แก่ภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามในสัปดาห์ที่ 10 พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับนิโคตินลดลง 11 คน ร้อยละ 36.6 เท่ากัน โดยใช้แบบทดสอบฟากเกอร์สโตรมเพื่อวัดระดับการติดนิโคติน (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) มีคะแนนตั้งแต่ 0-10 โดยแปลผล 0-3 คะแนน หมายถึงระดับการเสพติดนิโคตินต่ำ 4-6 คะแนน หมายถึงระดับการเสพติดนิโคตินปานกลาง และ 7-10 คะแนน หมายถึงระดับการเสพติดนิโคตินสูง (ปรีดี บัญญัติรัชช, วิโรจน์ เกียมจรัสรัมย์, คุณิต จันทยานนท์ และพิชัย แสงชาญชัย, 2560) เมื่อพิจารณาความต่อเนื่องของการลดการสูบบุหรี่นั้นจากสัปดาห์ที่ 6 ถึง สัปดาห์ที่ 10 พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับนิโคตินลดลง สามารถลดการสูบบุหรี่ได้ ขณะที่ กลุ่มเปรียบเทียบ ระดับนิโคตินคงที่ และไม่สามารถลดการสูบบุหรี่ได้เลย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เป็น



เพราะการออกแบบกิจกรรมที่มุ่งปรับพฤติกรรมภายในของบุคคล โดยเฉพาะความเชื่อในตนเองว่าจะสามารถปรับพฤติกรรมได้สำเร็จ (ปรัชพร กลีบประทุม, 2559)

6. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยระยะยาวในกลุ่มตัวอย่างเดียว เพื่อติดตามความสำเร็จของการเลิกสูบบุหรี่และการกลับมาสูบบุหรี่
2. ควรศึกษาเชิงลึกโดยวิธีการทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่เคยสูบบุหรี่ และเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างสำเร็จ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร, ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- จิตภา อุดมเมฆ. (2555). ผลของโปรแกรมอดบุหรี่ในผู้ป่วยที่มารับบริการคลินิกทันตกรรมโรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 27(4), 379-385. สืบค้นจาก http://www.smj.ejnal.com/e-journal/showdetail/showpdf.php?file_pdf=1752_09-Jidapha.pdf&art_id=1752
- ชลลดา ไชยกุลวัฒนา, ประกายดาว สุทธิ และวิชานีย์ ใจมาลัย. (2560). พฤติกรรมสูบบุหรี่และปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้นจังหวัดพะเยา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 57-67. สืบค้นจาก [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/111188-Article%20Text-284352-1-10-20180207%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/111188-Article%20Text-284352-1-10-20180207%20(2).pdf)
- มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, งานส่งเสริมวิชาการและทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. 2560
- ปรีดี บัญญัติรัชช, วิโรจน์ เข็มจรัสรัมย์, คุณิต จันทยานนท์, และ พิชัย แสงชาญชัย. (2560). ประสิทธิภาพของการประยุกต์โปรแกรมเลิกบุหรี่ ในทหารกองประจำการผลัดที่ 1/2559กองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 70(1), 31-39. สืบค้นจาก [http://www.rtamedj.pmk.ac.th/files/05%20%00%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9C%E0%B8%A5%20\[%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B9%8C%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%9A\].pdf](http://www.rtamedj.pmk.ac.th/files/05%20%00%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B8%9C%E0%B8%A5%20[%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%9E%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B9%8C%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%9A].pdf)
- ปรัชพร กลีบประทุม, ศรีธัญญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และธราดล เก่งการพานิช. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมและการเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในตำบลบางแก้วอำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง. *สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 3(4), 30-43. สืบค้นจาก <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/70275-Article%20Text-165223-1-10-20161102.pdf>



- พิพัฒน์พล พินิจดี และจุฬารัตน์ โสตะ. (2558). โปรแกรมการประยุกต์การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอศรีราชา จังหวัดอุดรธานี. *สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดขอนแก่น*. 22 (2), 11-20. สืบค้นจาก <http://odpc7.ddc.moph.go.th/journal>
- วรรณรัตน์ แก้วมงคล. (2543). ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม. สืบค้นจากโครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย(ThaiLIS).
- ศิริพร จินดารัตน์, สุกัญญา โลจนากวีวัฒน์ และณอมศรี อินทนนท์. (2554). การพัฒนาแนวปฏิบัติในการสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของผู้ใช้บริการคลินิกอดบุหรี่. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(3), 64-77. สืบค้นจาก [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2726-Article%20Text-5636-1-10-20120925%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2726-Article%20Text-5636-1-10-20120925%20(4).pdf)
- ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2561
- สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข, 2560
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2560. สืบค้นจาก <http://www.nso.go.th>
- เสาวลักษณ์ มะเหศวร. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักศึกษาอาชีวศึกษาหญิงจังหวัดฉะเชิงเทรา. สืบค้นจาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/57920195.pdf
- สุดา แวหะยี. (2556). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*. 85-97. สืบค้นจาก <https://tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/view/4840/4180>
- World Health Organization. (2015). Report on the global tobacco epidemic. Retrieved from http://www.who.int/tobacco/global_report/2015/report/en/