



ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชนตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

The Stage of Behavioral Change in Smoking Cessation of People in Koksri Sub district

Muang District Khon Kaen Province

Received: January 15, 2022

Revised: February 28, 2022

Accepted: March 13, 2022

ประไพจิตร ชุมวงวาศี¹

Prapaijit Shumwaengwaee¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจำแนกผู้สูบบุหรี่ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ และศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ของผู้สูบบุหรี่ในตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 246 คน โดยใช้แบบสอบถาม สุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการอธิบายข้อค้นพบ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด และใช้สถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่กับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ด้วยสถิติ Discriminant analysis ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่อยู่ในระยะก่อนซังใจ ร้อยละ 32.50 มีค่าคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่ำสุดอยู่ในระยะก่อนซังใจ คือการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ($\bar{x} = 11.13, SD=3.44$) มีค่าคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสูงสุดอยู่ในระยะปฏิบัติ คือการประเมินสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 17.83, SD=1.48$) ผลการวิเคราะห์จำแนกกลุ่มพบว่า กลุ่มระยะก่อนซังใจและกลุ่มระยะซังใจ มีค่าเฉลี่ยกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.05$) เกือบทุกด้าน และพบว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละระยะมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ระยะซังใจ ($\bar{x} = 14.05, SD=2.81$) ระยะพร้อมปฏิบัติ ($\bar{x} = 14.31, SD=2.75$) ระยะปฏิบัติ ($\bar{x} = 15.44, SD=1.87$) ส่วนระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยลดลง ($\bar{x} = 15.38, SD=2.15$)

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานบริการสาธารณสุขจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ให้เหมาะสมกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงและกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของแต่ละกลุ่ม เพื่อลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในชุมชน

คำสำคัญ: ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม, การเลิกสูบบุหรี่

¹ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น



Abstract

This cross-sectional descriptive study aims to study classifications of cigarette smokers based on stage of change of smoking cessation behavior and to study process of change in each change stage of smoking cessation among cigarette smokers in Koksri subdistrict, Mueang district, Khon Kaen. 246 smokers were recruited according to questionnaires and using systematic randomization. The data collected from the smokers were analyzed using statistical software package. The descriptive statistics including frequency, percentage, mean, standard deviation and minimum and maximum were reported as well as the inferential statistic was used to determine the relationship between the stage of change of smoking behavior and the change process of smoking behavior using discriminant analysis. The results revealed that most of the studied population (32.50%) were in the precontemplation stage of smoking behavior. This group of smokers that had the lowest average score of change process were in counter conditioning ($\bar{x} = 11.13$, $SD=3.44$). The smokers with the highest average score of change process were in action stage with environmental reevaluation ($\bar{x} = 17.83$, $SD=1.48$). When analyzing separately, the population in precontemplation and contemplation stage were statistically different in almost of all aspects ($p\text{-value} = 0.05$). It was also found that the average score of change process progressively increased from contemplation ($\bar{x} = 14.05$, $SD=2.81$), preparation ($\bar{x} = 14.31$, $SD=2.75$), and action ($\bar{x} = 15.44$, $SD=1.87$), but decreased in maintenance process ($\bar{x} = 15.38$, $SD=2.15$).

This study suggests that involved health professionals should consider stage and process of change of smoking behavior among the smokers in order to perform health education activities that are suitable for each group of smokers based on those considerations, with the ultimate goal to reduce a number of smokers in communities.

Keywords: Stage of Change Behavior, Smoking Cessation

บทนำ

ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 1,100 ล้านคน ภายในปี 2568 จะเพิ่มขึ้นมากกว่า 1,600 ล้านคน⁽¹⁾ จากการประเมินขององค์การอนามัยโลก พบว่า จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยประมาณการว่าภายใน 25 ปีข้างหน้าทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิตอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่สูงขึ้นปีละ 10 ล้านคน หรือนาทีละ 20 คน ซึ่งมากกว่าการเสียชีวิตจากโรคเอดส์ วัณโรค อุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย และเสียชีวิตระหว่างคลอดรวมกันทั้งหมด⁽²⁾ สำหรับประเทศไทย แม้ว่าการบริโภคบุหรี่ของประชากรไทยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีการแนวโน้มลดลงในทุกกลุ่มอายุ แต่จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ร้อยละ 19.90 หรือประมาณ 10.90 ล้านคน กลุ่มอายุ 19 – 24 ปี มีแนวโน้มการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 20.20 ในปี พ.ศ.2558 เป็นร้อยละ 20.40 ในปี พ.ศ.2560 โดยเพศชายมีอัตราการสูบบุหรี่มากกว่าเพศหญิง⁽³⁾ ผู้สูบบุหรี่ในกลุ่มวัยทำงานมีปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวันมากกว่ากลุ่มเยาวชนและผู้สูงอายุ คือ



ประมาณ 11.90 มวนต่อวัน⁽⁴⁾ ผลการศึกษาติดตามจำนวนประชากรไทยที่เสียชีวิตจากโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ เมื่อปี พ.ศ.2557 พบว่า มีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 54,512 คน หรือวันละ 149 คน หรือชั่วโมงละ 6 คน โดยเสียชีวิตก่อนวัยอันควรคนละ 7.80 ปี และมีอาการเจ็บป่วยหรือร้ง ได้รับความทุกข์ทรมาน สูญเสียคุณภาพชีวิตที่ดีก่อนเสียชีวิตเฉลี่ยคนละ 3 ปี และพบว่า ประชากรเพศชายเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ร้อยละ 17.00 หรือ 1 ใน 6 ของประชากรเพศชายที่เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ ในปี พ.ศ.2560⁽⁵⁾ การบริโภคยาสูบเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดการสูญเสียปีสุขภาวะเป็นอันดับ 2 รองจากปัจจัยเสี่ยงด้านการดื่มแอลกอฮอล์ มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐศาสตร์จากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ในปี พ.ศ.2552 พบว่า มีคนเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ในกลุ่มอายุ 30 ปีขึ้นไป เท่ากับ 50,737 คน สาเหตุเนื่องจากการป่วยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มะเร็งปอด หลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็งในอวัยวะอื่นๆ⁽²⁾ การรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และโรคอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่หรือมีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ จะมีผลอย่างมากในด้านเศรษฐกิจ รวมถึงการสูญเสียแรงงานจากการเจ็บป่วยและการด้อยคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ที่สุขภาพเสื่อมโทรม⁽⁶⁾

บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดประกอบด้วยสารพิษต่างๆ ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งต่อตัวผู้สูบโดยตรงและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง หรือควันบุหรี่มือสามจากสิ่งแวดล้อม ในบุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วย ใบยาสูบ กระดาษที่ไหม้ และสารเคมีหลายร้อยชนิด ที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรส เพื่อลดการระคายเคือง และเพื่อให้บุหรี่น่าสูบ เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งสารหลายร้อยชนิด มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีสาร 43 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง ส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งใช้เจ็บที่มีหลักฐานที่มีหลักฐานชัดเจนเพียงพอ 25 โรค เป็นโรคมะเร็งในอวัยวะต่างๆ 10 ชนิด อีกทั้งยังมีผลกระทบในวงกว้างต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงจัดว่าการสูบบุหรี่เป็นโรคชนิดหนึ่ง เรียกว่า “โรคเสพติดยาสูบ”⁽⁷⁾ การป้องกันมิให้มีการเริ่มสูบบุหรี่ และการช่วยให้ผู้สูบลเลิกสูบบุหรี่ จึงเป็นแนวทางที่สำคัญที่สุดในการลดผลกระทบดังกล่าว เกี่ยวกับปัญหาการสูบบุหรี่ได้มีการศึกษาและจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ขึ้นในหลายลักษณะ โดยการนำทฤษฎีต่างๆ มาประยุกต์ใช้ เช่น ทฤษฎีความสามารถตนเอง ทฤษฎีแรงจูงใจด้านสุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ฯลฯ และใช้กลวิธีทางสุขศึกษา เช่น การบรรยาย การอภิปราย การสาธิต กระบวนการกลุ่ม ฯลฯ แต่การจัดกลุ่มเข้ารับโปรแกรมสุขศึกษาดังกล่าว เป็นการมองในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้แยกกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ไม่ประสบผลสำเร็จหรือกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำเมื่อจบโปรแกรมแล้ว ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โปรชาสการ์และไดคลิเมนเต้⁽⁸⁾ ได้ให้ข้อสรุปว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล (Stage of Change) มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะก่อนตั้งใจ ระยะตั้งใจ ระยะพร้อมปฏิบัติ ระยะปฏิบัติ และระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ โดยที่ในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงยังมีปัจจัยสำคัญ ได้แก่ กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of Change) เป็นตัวผลักดันให้มีการพัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอน ซึ่งญาณันท์ ศรีทรงเมือง⁽⁶⁾ ได้นำขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



พฤติกรรมมาเป็นแนวทางการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ของพลทหาร ทำให้ทราบถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญในการวางแผนจัดกิจกรรมเลิกสูบบุหรี่สำหรับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชน ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลพื้นฐานการวางแผนจัดโปรแกรมสุขศึกษาที่เหมาะสมกับผู้สูบบุหรี่ในแต่ละระยะ ส่งผลให้เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจำแนกผู้สูบบุหรี่ในชุมชนตำบล โคกสี อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่
2. เพื่อศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในชุมชน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Crossectional Study) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ ตามแนวคิดของโปรชาสการ์⁽⁸⁾

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ประชากรในการศึกษาคือ ประชาชนเพศชาย อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 14 หมู่บ้าน ตำบลโคกสี อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น ปัจจุบันสูบบุหรี่ หรือ เคยสูบบุหรี่แต่เลิกสูบแล้ว รวมจำนวน 490 คน
 - 2) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ประชาชนเพศชาย อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 14 หมู่บ้าน ตำบลโคกสี อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น ที่ปัจจุบันสูบบุหรี่ หรือ เคยสูบบุหรี่แต่เลิกสูบแล้ว จำนวน 249 คน
- คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรประมาณค่าสัดส่วนของประชากรกรณีประชากรมีขนาดเล็ก⁽⁹⁾

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{e^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

เมื่อกำหนดให้ n = ขนาดตัวอย่าง

N = ขนาดประชากร มีค่าเท่ากับ 490

α = ความผิดพลาดของการสรุปลักษณะประชากรจากค่าสถิติของตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 0.05

$Z_{\alpha/2}$ = ค่าสถิติของการแจกแจงแบบปกติมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.96

P = ค่าสัดส่วนตัวแปรพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ที่ได้จากการศึกษานำร่อง (pilot study) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ อยู่ในระยะซ้งใจมากที่สุด (9 คนจากทั้งหมด 30 คน) คิดเป็นร้อยละ 30.00 (p=0.30)



e = ค่าความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่ยินยอมให้ เกิดขึ้นมีค่าเท่ากับ 0.04

แทนค่าในสูตร ดังนี้

$$n = \frac{490(1.96)^2(0.30)(1-0.30)}{(0.04)^2(490-1) + (1.96)^2(0.30)(1-0.30)}$$

$$n = 248.75$$

$$n = 249 \text{ คน}$$

3) การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ คือแบบสอบถามเรื่อง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในชุมชน ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และอาชีพ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย (2.1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของไดคลิเมนเต้ และคณะ⁽⁶⁾ ลักษณะคำถามเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ จำนวน 1 ข้อ จำแนกประชากรตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ออกเป็น 5 กลุ่ม หรือ 5 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนซังใจ (Precontemplation) คือไม่เคยคิดเลิกสูบบุหรี่ ในเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ระยะซังใจ (Contemplation) คือ คิดเลิกสูบบุหรี่ ในเวลา 6 เดือนข้างหน้า ระยะพร้อมปฏิบัติ (Preparation หรือ Ready for Action) คือ คิดเลิกสูบบุหรี่ภายใน 30 วันข้างหน้า และกำลังวางแผนที่จะเลิกบุหรี่ ขั้นปฏิบัติ (Action) คือ เริ่มเลิกสูบบุหรี่แล้วเป็นเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา และระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ (Maintenance) คือ เลิกสูบบุหรี่แล้วเป็นเวลามากกว่า 6 เดือน (2.2) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ เกี่ยวกับอายุที่สูบบุหรี่ครั้งแรก จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่มวนแรก ความพยายามเลิกบุหรี่ และการผิดปกติที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของโปรชาสการ์และคณะ⁽⁸⁾ ซึ่งเป็นองค์ประกอบนำมาใช้ในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การไม่สูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือเป็นประจำ บ่อยครั้ง เป็นครั้งคราว นานๆ ครั้ง ไม่เคย มีจำนวน 40 ข้อ ครอบคลุมกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้ง 10 กระบวนการๆ ละ 4 ข้อ (ค่าคะแนนระหว่าง 4 – 20 คะแนน) ดังนี้

1. การกระตุ้นให้ตื่นตัว (Consciousness raising) ประกอบด้วยข้อ.6, 8, 10, 17
2. การระบายอารมณ์ (Dramatic relief) ประกอบด้วยข้อ.11, 30, 31, 32
3. การประเมินตนเอง (Selfreevaluation) ประกอบด้วยข้อ.25, 35, 36, 38



4. การประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) ประกอบด้วยข้อ.9, 21, 34, 39
5. การประกาศอิสรภาพตนเอง (Self liberation) ประกอบด้วยข้อ.4, 13, 16, 18
6. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) ประกอบด้วยข้อ.1, 3, 14, 40
7. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) ประกอบด้วยข้อ.5, 26, 27, 28
8. การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) ประกอบด้วยข้อ.12, 19, 22, 23
9. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) ประกอบด้วยข้อ.15, 23, 29, 37
10. การประกาศอิสรภาพทางสังคม (Social liberation) ประกอบด้วยข้อ.2, 7, 20, 24

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

	ข้อความเชิงบวก		ข้อความเชิงลบ	
เป็นประจำ	5	คะแนน	1	คะแนน
บ่อยครั้ง	4	คะแนน	2	คะแนน
เป็นบางครั้ง	3	คะแนน	3	คะแนน
นานๆ ครั้ง	2	คะแนน	4	คะแนน
ไม่เคย	1	คะแนน	5	คะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการอภิปรายข้อค้นพบ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

2) ใช้สถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่กับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ด้วยสถิติ Discriminant analysis

การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยเรื่องนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เลขที่ : HE632017 เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2563

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1) ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และอาชีพ (n=249)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
15 – 18 ปี	4	1.60
19 – 24 ปี	10	4.00
25 – 40 ปี	26	10.40



รายการ		จำนวน	ร้อยละ
	41 – 59 ปี	116	46.60
	60 ปีขึ้นไป	93	37.30
อายุเฉลี่ย 53.50 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.50) อายุน้อยที่สุด 15 ปี อายุมากที่สุด 96 ปี			
ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียนหนังสือ	5	2.00
	ประถมศึกษา	167	67.60
	มัธยมศึกษา	54	21.90
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	12	4.90
	ปริญญาตรี	9	3.60
สถานภาพสมรส	โสด	40	16.10
	คู่	193	77.50
	หม้าย , หย่า	11	4.40
	แยกกันอยู่	5	2.00
อาชีพ	รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	8	3.30
	เกษตรกร	152	61.80
	ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ	11	4.50
	รับจ้าง	49	19.90
	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	26	10.50

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุระหว่าง 41 – 59 ปี ร้อยละ 46.60 อายุเฉลี่ย 53.50 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.50) อายุน้อยที่สุด 15 ปี อายุมากที่สุด 96 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 67.60 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 77.50 ประกอบอาชีพด้านเกษตรกร ร้อยละ 61.80

2) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ จำแนกตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ (n=249)

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
1. ระยะก่อนตั้งใจ (Precontemplation)	81	32.50
2. ระยะตั้งใจ (Contemplation)	39	15.70
3. ระยะพร้อมปฏิบัติ (Preparation หรือ Ready for Action)	36	14.50
4. ระยะปฏิบัติ (Action)	31	12.40
5. ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ (Maintenance)	62	24.90
รวม	249	100.00



จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจำแนกตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอยู่ในระยะก่อนซังใจ ร้อยละ 32.50 ระยะซังใจ 15.70 ระยะพร้อมปฏิบัติ ร้อยละ 14.50 ระยะปฏิบัติ ร้อยละ 12.40 และระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ ร้อยละ 24.90 สาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในระยะก่อนซังใจมากที่สุด ซึ่งเป็นระยะที่บุคคลไม่เคยคิดและไม่สนใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ รวมถึงยังไม่ตระหนักถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ของตนเองในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าประเทศไทยมีการบังคับใช้มาตรการต่างๆ ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 ซึ่งจะมีผลช่วยในการควบคุมการโฆษณาและการขายบุหรี่⁽¹⁰⁾ เนื่องจากผู้สูบบุหรี่กลุ่มนี้เห็นว่าการสูบบุหรี่ของตนไม่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้สูบบุหรี่ในระยะก่อนซังใจร้อยละ 51.90 ไม่มีอาการผิดปกติทางกายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และร้อยละ 48.10 พบอาการทางกายเพียงเล็กน้อย เช่น ไอ แสบคอ จึงทำให้ไม่คิดเลิกสูบบุหรี่ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา การที่บุคคลจะตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ จะต้องรู้เหตุผลที่แน่ชัดในการเลิกสูบบุหรี่ของตัวเอง เช่น การสูบบุหรี่ฆ่าตัวเองได้ การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรค การเลิกสูบบุหรี่ทำให้แข็งแรง⁽¹¹⁾ สอดคล้องกับคำกล่าวของโปรชาสการ์และคณะที่ว่า การที่บุคคลอยู่ในกลุ่มระยะก่อนซังใจ อาจเกิดจากการไม่เข้าใจหรือไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นอยู่หรือไม่อ่าน ไม่พูด ไม่คิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำอยู่⁽⁸⁾

3) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง (n=249)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม									
	ระยะก่อนซังใจ		ระยะซังใจ		ระยะพร้อมปฏิบัติ		ระยะปฏิบัติ		ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. การกระตุ้นให้ตื่นตัว	13.29	2.48	14.30	2.56	14.19	3.23	17.12	1.40	16.08	1.84
2. การระบายอารมณ์	13.24	3.01	15.12	3.31	14.86	2.97	16.29	1.32	16.16	2.14
3. การประเมินตนเอง	12.38	3.56	14.90	2.85	15.02	2.40	15.96	1.25	15.87	2.49
4. การประเมินสิ่งแวดล้อม	12.91	3.35	15.87	3.27	15.63	2.69	17.83	1.48	16.66	2.03
5. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง	11.56	2.01	12.97	1.40	12.80	1.70	12.22	1.64	12.58	1.60
6. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	11.94	2.22	12.23	2.05	13.72	1.84	13.64	2.27	13.58	2.35
7. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	11.13	3.44	12.84	3.71	12.86	3.49	15.41	2.43	15.46	2.62
8. การเสริมแรงในการจัดการ	13.08	3.15	14.71	2.78	15.58	3.05	16.29	1.65	16.24	1.83
9. การควบคุมสิ่งเร้า	11.28	3.30	13.41	3.38	13.94	2.87	13.25	4.08	15.48	2.85



กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม									
	ระยะก่อนชั่งใจ		ระยะชั่งใจ		ระยะพร้อมปฏิบัติ		ระยะปฏิบัติ		ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
10. การประกาศอิสรภาพของสังคม	13.90	2.28	14.43	2.82	14.52	3.29	16.48	1.20	15.69	1.75
เฉลี่ยรวม	12.50	2.88	14.05	2.81	14.31	2.75	15.44	1.87	15.38	2.15

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระยะก่อนชั่งใจ (Precontemplation) โดยกระบวนการที่นำมาใช้น้อยที่สุดคือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ($\bar{x} = 11.13, SD=3.44$) และการควบคุมสิ่งเร้า ($\bar{x} = 11.28, SD=3.30$) และเกือบทุกกระบวนการมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในระยะชั่งใจ (Contemplation) ยกเว้นกระบวนการความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือที่มีค่าเฉลี่ยลดลง ส่วนในระยะพร้อมปฏิบัติ (Preparation or Ready for action) ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีทิศทางทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงจากระยะชั่งใจ ในระยะปฏิบัติ (Action) ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีส่วนใหญ่มีทิศทางเพิ่มขึ้น แต่ในระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ (Maintenance) ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่กลับลดลงเกือบทุกด้านอย่างเห็นได้ชัด ยกเว้นด้านการประกาศอิสรภาพต่อตนเอง การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม และการควบคุมสิ่งเร้า ที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าระยะปฏิบัติแตกต่างกัน ดังนี้

ระยะก่อนชั่งใจ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ 3 อันดับแรก ได้แก่ การประกาศอิสรภาพของสังคม ($\bar{x} = 13.90, SD=2.28$) การกระตุ้นให้ตื่นตัว ($\bar{x} = 13.29, SD=2.48$) และการระบายอารมณ์ ($\bar{x} = 13.24, SD=3.01$) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้น้อยที่สุดคือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ($\bar{x} = 11.13, SD=3.44$)

ระยะชั่งใจ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ 3 อันดับแรก ได้แก่ การประเมินสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 15.87, SD=3.27$) การระบายอารมณ์ ($\bar{x} = 15.12, SD=3.31$) และการประเมินตนเอง ($\bar{x} = 14.90, SD=2.85$) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้น้อยที่สุดคือ ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ ($\bar{x} = 11.94, SD=2.05$)

ระยะพร้อมปฏิบัติ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ 3 อันดับแรก ได้แก่ การประเมินสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 15.63, SD=2.69$) การเสริมแรงในการจัดการ ($\bar{x} = 15.58, SD=3.05$) และการประเมินตนเอง ($\bar{x} = 15.02, SD=2.40$) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้น้อยที่สุดคือ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ($\bar{x} = 12.80, SD=1.70$)

ระยะปฏิบัติ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ 3 อันดับแรก ได้แก่ การประเมินสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 17.83, SD=1.48$) การกระตุ้นให้ตื่นตัว ($\bar{x} = 17.12, SD=1.40$) และการประกาศ



อิสรภาพของสังคม ($\bar{x} = 16.48, SD=1.20$) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้น้อยที่สุดคือ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ($\bar{x} = 12.22, SD=1.64$)

ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้ 3 อันดับแรก ได้แก่ การประเมินสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 16.66, SD=2.03$) การเสริมแรงในการจัดการ ($\bar{x} = 16.24, SD=1.83$) และการระบายอารมณ์ ($\bar{x} = 16.16, SD=2.14$) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้น้อยที่สุดคือ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ($\bar{x} = 12.58, SD=1.60$)

4) รูปแบบกระบวนการเปลี่ยนแปลงจำแนกตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การวิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) เพื่อศึกษาตัวแปรที่ใช้จำแนกขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเล็กสู่น้อยหรือของประชาชนตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เริ่มจากการแสดงค่าสถิติพื้นฐานคือ $\bar{x}$ และ SD และแสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้ง 10 กระบวนการในการวิเคราะห์จำแนก โดยเลือกตัวแปรต้นคือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ละตัวเข้าสมการฟังก์ชันการจำแนก และทดสอบนัยสำคัญของฟังก์ชันการจำแนกด้วยค่า Wilk's Lambda ในการศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชาชนที่ละคู่ ดังนี้

คู่ที่ 1 กลุ่มตัวอย่างระยะก่อนชั่งใจ จำนวน 81 คน กับกลุ่มระยะชั่งใจ จำนวน 39 คน

คู่ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างระยะชั่งใจ จำนวน 39 คน กับกลุ่มระยะพร้อมปฏิบัติ จำนวน 36 คน

คู่ที่ 3 กลุ่มตัวอย่างระยะพร้อมปฏิบัติ จำนวน 36 คน กับกลุ่มระยะปฏิบัติ จำนวน 31 คน

คู่ที่ 4 กลุ่มตัวอย่างระยะปฏิบัติ จำนวน 31 คน กับกลุ่มระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ จำนวน 31 คน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังรายละเอียดในตารางที่ 4,5,6 และ 7

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ค่าสถิติ F และ Wilk's Lambda ระหว่างกลุ่มระยะก่อนชั่งใจ และกลุ่มระยะชั่งใจ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ระยะก่อนชั่งใจ		ระยะชั่งใจ		Univariate	Wilks'
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	F-ratio	Lambda
1. การกระตุ้นให้ตื่นตัว	13.29	2.48	14.30	2.56	4.27*	0.965
2. การระบายอารมณ์	13.24	3.01	15.12	3.31	9.58*	0.925
3. การประเมินตนเอง	12.38	3.56	14.43	2.85	9.85*	0.923
4. การประเมินสิ่งแวดล้อม	12.91	3.35	15.87	3.27	15.40*	0.885
5. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง	11.56	2.01	12.97	1.40	.458	0.996
6. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	11.94	2.22	12.23	2.05	6.16*	0.950
7. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	11.13	3.44	12.84	3.71	7.57*	0.940
8. การเสริมแรงในการจัดการ	13.08	3.15	14.71	2.78	10.73*	0.917



กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ระยะก่อนซังใจ		ระยะซังใจ		Univariate	Wilks'
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	F-ratio	Lambda
9. การควบคุมสิ่งเร้า	11.28	3.30	13.41	3.38	4.49*	0.963
10. การประกาศอิสรภาพของสังคม	13.90	2.28	14.92	2.82	20.77*	0.850

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างกลุ่มระยะก่อนซังใจและกลุ่มระยะซังใจ 8 กระบวนการ ได้แก่ การกระตุ้นให้ตื่นตัว การระบายอารมณ์การประเมินตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การเสริมแรงในการจัดการ การควบคุมสิ่งเร้า และการประกาศอิสรภาพของสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า การประกาศอิสรภาพของสังคมมีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มระยะก่อนซังใจและกลุ่มระยะซังใจใกล้เคียงกันน้อยที่สุด (Wilk's Lambda = 0.850) และการประกาศอิสรภาพต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทั้ง 2 ใกล้เคียงกันมากที่สุด (Wilk's Lambda = 0.996)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ค่าสถิติ F และ Wilk's Lambda ระหว่างกลุ่มระยะซังใจ และกลุ่มพร้อมปฏิบัติ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ระยะซังใจ		ระยะพร้อมปฏิบัติ		Univariate	Wilks'
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	F-ratio	Lambda
1. การกระตุ้นให้ตื่นตัว	14.30	2.56	14.19	3.23	0.028	1.000
2. การระบายอารมณ์	15.12	3.31	14.86	2.97	0.134	0.998
3. การประเมินตนเอง	14.43	2.85	15.02	2.40	0.934	0.987
4. การประเมินสิ่งแวดล้อม	15.87	3.27	15.63	2.69	0.220	0.997
5. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง	12.97	1.40	12.80	1.70	15.39*	0.826
6. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	12.23	2.05	13.72	1.84	0.000	1.000
7. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	12.84	3.71	12.86	3.49	1.64	0.978
8. การเสริมแรงในการจัดการ	14.71	2.78	15.58	3.05	0.538	0.993
9. การควบคุมสิ่งเร้า	13.41	3.38	13.94	2.87	0.312	0.996
10. การประกาศอิสรภาพของสังคม	14.92	2.82	14.52	3.29	0.112	0.998

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 10 กระบวนการของกลุ่มระยะซังใจ มีค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่ำกว่ากลุ่มพร้อมปฏิบัติ ยกเว้น การกระตุ้นให้ตื่นตัว การประเมินสิ่งแวดล้อม การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง และการประกาศอิสรภาพของสังคม พบว่า กลุ่มระยะซังใจมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มพร้อมปฏิบัติ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพบว่า ค่าเฉลี่ยการประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ระหว่างกลุ่มระยะซังใจและกลุ่มพร้อมปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มระยะซังใจและกลุ่มพร้อมปฏิบัติใกล้เคียงกันน้อยที่สุด (Wilk's Lambda = 0.826) ส่วนการกระตุ้นให้ตื่นตัวและความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทั้ง 2 ใกล้เคียงกันมากที่สุด (Wilk's Lambda = 1.000)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ค่าสถิติ F และ Wilk's Lambda ระหว่างกลุ่มพร้อมปฏิบัติ และกลุ่มระยะปฏิบัติ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ระยะพร้อมปฏิบัติ		ระยะปฏิบัติ		Univariate	Wilks'
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	F-ratio	Lambda
1. การกระตุ้นให้ตื่นตัว	14.19	3.23	17.12	1.40	21.93*	.748
2. การระบายอารมณ์	14.86	2.97	16.29	1.32	6.09*	.914
3. การประเมินตนเอง	15.02	2.40	15.96	1.25	3.82	.944
4. การประเมินสิ่งแวดล้อม	15.63	2.69	17.83	1.48	1.98	.970
5. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง	12.80	1.70	12.22	1.64	.023	1.000
6. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	13.72	1.84	13.64	2.27	11.69*	.848
7. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	12.86	3.49	15.41	2.43	1.323	.980
8. การเสริมแรงในการจัดการ	15.58	3.05	16.29	1.65	.646	.990
9. การควบคุมสิ่งเร้า	13.94	2.87	13.25	4.08	9.75*	.870
10. การประกาศอิสรภาพของสังคม	14.52	3.29	16.48	1.20	16.34*	.799

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 10 กระบวนการของกลุ่มพร้อมปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่ำกว่ากลุ่มระยะปฏิบัติ ยกเว้น การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ และการควบคุมสิ่งเร้า พบว่า กลุ่มพร้อมปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มพร้อมระยะปฏิบัติ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพบว่า ค่าเฉลี่ยการกระตุ้นให้ตื่นตัว การระบายอารมณ์ ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การควบคุมสิ่งเร้า และการประกาศอิสรภาพของสังคม ระหว่างกลุ่มพร้อมปฏิบัติและกลุ่มระยะปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มพร้อมปฏิบัติและกลุ่มระยะปฏิบัติ



ใกล้เคียงกันน้อยที่สุด (Wilk's Lambda = 0.848) และการประกาศอิสรภาพต่อตนเอง มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทั้ง 2 ใกล้เคียงกันมากที่สุด (Wilk's Lambda = 1.000)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ค่าสถิติ F และ Wilk's Lambda ระหว่างกลุ่มระยะปฏิบัติ และกลุ่มระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

กระบวนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม	ระยะปฏิบัติ		ระยะคงไว้ซึ่ง การปฏิบัติ		Univariate F-ratio	Wilk's Lambda
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. การกระตุ้นให้ตื่นตัว	17.12	1.40	16.08	1.84	7.76*	0.921
2. การระบายอารมณ์	16.29	1.32	16.24	2.14	0.013	1.000
3. การประเมินตนเอง	15.96	1.25	15.87	2.49	0.041	1.000
4. การประเมินสิ่งแวดล้อม	17.83	1.48	16.66	2.03	0.993	0.989
5. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง	12.22	1.64	12.58	1.60	0.016	1.000
6. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	13.64	2.27	13.58	2.35	0.007	1.000
7. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	15.41	2.43	15.46	2.62	0.109	0.999
8. การเสริมแรงในการจัดการ	16.29	1.65	16.16	1.83	9.36*	0.907
9. การควบคุมสิ่งเร้า	13.25	4.08	15.48	2.85	5.08*	0.947
10. การประกาศอิสรภาพของสังคม	16.48	1.20	15.69	1.75	8.19*	0.917

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 10 กระบวนการของกลุ่มระยะปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่ำกว่ากลุ่มระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติเพียง 3 กระบวนการ ได้แก่ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม และการควบคุมสิ่งเร้า ส่วนตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยตัวแปรสูงกว่ากลุ่มระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ ได้แก่ การกระตุ้นให้ตื่นตัว การระบายอารมณ์ การประเมินตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การเสริมแรงในการจัดการ และการประกาศอิสรภาพของสังคม เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มระยะปฏิบัติกับกลุ่มระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ พบว่า การกระตุ้นให้ตื่นตัว การเสริมแรงในการจัดการ การควบคุมสิ่งเร้า และการประกาศอิสรภาพของสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า การเสริมแรงในการจัดการ มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มระยะพร้อมปฏิบัติและกลุ่มระยะปฏิบัติใกล้เคียงกันน้อยที่สุด (Wilk's Lambda = 0.907) ส่วนการระบายอารมณ์ การประเมินตนเอง การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทั้ง 2 ใกล้เคียงกันมากที่สุด (Wilk's Lambda มีค่า 0.999-1.000)



ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระยะก่อนชั่งใจ (Precontemplation) ซึ่งเป็นระยะที่บุคคลไม่เคยคิดที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน จึงทำให้บุคคลในกลุ่มนี้ไม่สนใจกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้น เพราะไม่ตรงกับความต้องการของเขา ดังนั้น ผลการศึกษาจึงพบว่ากระบวนการที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้น้อยที่สุดคือการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ($\bar{x} = 11.13, SD=3.44$) และการควบคุมสิ่งเร้า ($\bar{x} = 11.28, SD=3.30$) ซึ่งหมายถึงบุคคลกลุ่มนี้ไม่เลือกพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์คือการเลิกสูบบุหรี่ มาแทนที่การสูบบุหรี่ และการไม่เปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสิ่งแวดล้อมและสาเหตุอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสูบบุหรี่

เมื่อพิจารณากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง 10 กระบวนการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตามลำดับตั้งแต่ระยะชั่งใจ ($\bar{x} = 14.05, SD=2.81$) ระยะพร้อมปฏิบัติ ($\bar{x} = 14.31, SD=2.75$) ระยะปฏิบัติ ($\bar{x} = 15.44, SD=1.87$) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในระยะชั่งใจ เริ่มคิดที่จะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต จึงมีการตอบสนองและรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ สนใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเลิกสูบบุหรี่ ในขณะที่บางคนยังคิดถึงผลเสียหรืออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่ จึงทำให้การเข้าสู่ระยะพร้อมปฏิบัติล่าช้า ซึ่งเมื่อเข้าสู่ระยะต่อไปคือ ระยะพร้อมปฏิบัติ บุคคลจะมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมและมีการแสดงออกบางอย่าง เช่น มีการวางแผนที่จะเลิกสูบบุหรี่ มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีการศึกษาหรือรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการเลิกบุหรี่จากสื่อหรือช่องทางต่างๆ มากขึ้น เป็นต้น จึงทำให้ค่าคะแนนเฉลี่ยด้านกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มระยะพร้อมปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มระยะชั่งใจ ซึ่งเมื่อเข้าสู่ระยะปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา คือ ลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบลง ละ หรือ เลิกสูบบุหรี่ จึงทำให้ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มระยะปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มระยะพร้อมปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทั้ง 10 กระบวนการ ในระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ ($\bar{x} = 15.38, SD=2.15$) ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะปฏิบัติ ($\bar{x} = 15.44, SD=1.87$) เนื่องจากขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแม้มีความต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ตั้งแต่ระยะก่อนชั่งใจ ระยะชั่งใจ ระยะพร้อมปฏิบัติ ระยะปฏิบัติ และระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ แต่การเปลี่ยนผ่านในแต่ละระยะอาจมีการวนกลับของระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือเมื่อถึงระยะปฏิบัติจะมีการย้อนกลับสู่ระยะก่อนชั่งใจ ระยะชั่งใจ ระยะพร้อมปฏิบัติ ก่อนที่จะเข้าสู่ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ⁽¹²⁾ ดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ อาจมีการวนกลับของระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พบได้มากเช่นเดียวกัน



ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำหรับกลุ่มประชาชนในตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่สูบบุหรี่ในระยะต่างๆ ดังนี้

1. กลุ่มระยะก่อนซังใจ ควรจัดกิจกรรมมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ด้านการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) เพื่อให้บุคคลสามารถเลือกพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์มาทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และการรับรู้ประโยชน์และโทษของการสูบบุหรี่ ผลกระทบต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น

2. กลุ่มระยะซังใจ ควรจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relation) เพื่อให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เช่น ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูบบุหรี่และผู้เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

3. กลุ่มระยะพร้อมปฏิบัติ และกลุ่มระยะปฏิบัติ ควรจัดกิจกรรมมุ่งเน้นการประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self liberation) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นว่าบุคคลสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และสัญญาว่าจะลด ละ เลิกสูบบุหรี่ตามที่ตนเองเชื่อมั่น เช่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ตนเอง กำหนดเป้าหมายตนเอง วางแผนการลด ละ เลิกบุหรี่ของตนเอง รวมทั้งทำสัญญากับตนเองและบุคคลสำคัญในชีวิต โดยประยุกต์ใช้แนวคิดหลักการควบคุมตนเอง มาใช้ในการออกแบบกิจกรรม เป็นต้น

4. กลุ่มระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ เนื่องจากกลุ่มนี้มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดการวนกลับของระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านกระตุ้นให้ตื่นตัว (Consciousness raising) การระบายอารมณ์ (Dramatic relief) การประเมินตนเอง (Self reevaluation) ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relation) การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) และการประกาศอิสรภาพทางสังคม (Social liberation) เช่น กิจกรรมให้คำปรึกษารายบุคคล กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ การศึกษาดูงาน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละขั้นร่วมด้วย ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) และความสมดุลในการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Decisional balance) เพื่อให้สามารถอธิบายข้อค้นพบได้กว้างและลึกซึ้งขึ้น

2. ศึกษารูปแบบกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การดื่มสุรา การออกกำลังกาย เป็นต้น



กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ที่กรุณาให้การสนับสนุนและกระตุ้นให้กำลังใจเสมอมา และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำทางวิชาการและตรวจทานต้นฉบับ จนสำเร็จลุล่วงทุกประการ

เอกสารอ้างอิง

1. กรองจิต วาทีสาธกกิจ. การส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในงานประจำ. พิมพ์ครั้งที่ 1. มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กรุงเทพฯ, 2551.
2. อารัมภ์พร เอี่ยมวุฒิ และคณะ. บุหรี่ภัยร้ายทำลายคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัด สันทวีกิจ 프린ติ้ง นครปฐม, 2561.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ.2560. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัทพิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด กรุงเทพฯ, 2561.
4. ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฎ์ และคณะ. รายงานสถานการณ์เฝ้าระวังเพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบ 5 มิติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ กรุงเทพฯ, 2558.
5. กนิษฐา บุญธรรมเจริญ. สธ.เผยสถิติผู้เสียชีวิตจากบุหรี่. <https://www.thaihealth.or.th/Content/45070> สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2563.
6. ญาณินท์ ศรีทองเมือง. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของพลทหาร ค่ายภาณุรังษี จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
7. อารยา ทองผิว และคณะ. คู่มือเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพติดในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2561. ห้างหุ้นส่วนจำกัด สันทวีกิจ. กรุงเทพฯ, 2561.
8. Prochaska, Jame O.; et al. **Measuring process of change : to the cessation of smoking.** Journal of Consulting and Clinical Psychology. 56(3). 1988.
9. อรุณ จิรวัดนกุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. ทิพย์พัฒน์. กรุงเทพฯ, 2558.
10. ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฎ์ และคณะ. รายงานสถิติการบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ.2561. พิมพ์ครั้งที่ 1. เจริญดีมั่นคงการพิมพ์. กรุงเทพฯ, 2561.
11. วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ. แนวทางเวชปฏิบัติเพื่อรักษาผู้ติดบุหรี่. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ, 2546.
12. Prochaska, Jame O.; et al. **The Process of Smoking Cessation An Analysis of Precontemplation, contemplation, and Preparation Stage of Chang.** Journal of Consulting and Clinical Psychology. 59(2). 1991.