

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่สำหรับ พนักงานรักษาความปลอดภัยในมหาวิทยาลัย

Effects of the promoting smoking cessation program among security guards in a university

ตะวัน แซ่หาน สุรัตน์ หิรัญรัตน์ กนกวรรณ อิ่มแสง กรรณิการ์ เนืองศิลป์ นาทาชา อ่าบัน
พิศุทธิฎาภา คำเมือง จริยา ชัดเบ็ง สุนิศา เสนา และวงเดือน สุวรรณคีรี

Tawan Sae-han, Surat Hiranrat, Kanokwan Aimsaeng, Kannika Nuengsin, Natacha Aumpan,
Pisutdapa Khammuang, Jariya Khadpeng, Sunisa Sena and Wongduan Suwannakeeree

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Faculty of Nursing, Naresuan University

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ในพนักงานรักษาความปลอดภัยในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานรักษาความปลอดภัยที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 22 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ เก็บข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลองเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบที่ที่ไม่เป็นอิสระและ Wilcoxon signed-ranks test ผลการศึกษา พบว่า หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ พนักงานรักษาความปลอดภัยมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่า และมีจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่มีความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่, การรับรู้ความสามารถตนเอง, ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่, พนักงานรักษาความปลอดภัย, มหาวิทยาลัย

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research aimed to examine the effects of the promoting smoking cessation program on perceived self-efficacy, outcome expectation to quit smoking, and number of cigarettes smoked per day among security guards in a university. The samples of 22 security guards working at Naresuan University, was purposively selected. The research instruments were the promoting smoking cessation program, questionnaires on personal data and smoking behavior, perceived self-efficacy and outcome expectation to quit smoking. Data were collected before and after implementing the promoting smoking cessation program for 3 weeks. Data were analyzed by descriptive statistics, paired t-test, and Wilcoxon signed-ranks test. The results revealed that after receiving the promoting smoking cessation program, security guards perceived self-efficacy to quit smoking higher than before receiving the promoting smoking cessation program and the number of cigarettes smoked per day lesser than before receiving the promoting smoking cessation program at $p < .001$. In contrast, the outcome expectation to quit smoking of security guards was not significantly different ($p > .05$).

Keywords: Promoting Smoking Cessation Program, Perceived Self-Efficacy, Outcome Expectation, Security Guard, University

ความสำคัญของปัญหา

อัตราการสูบบุหรี่ของพนักงานรักษาความปลอดภัย มีสูงกว่าอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรทั่วไปของประเทศ โดยในพ.ศ. 2560 พบอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรทั่วไปของประเทศไทยร้อยละ 19.1 (มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์วิจัย และจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2561) ส่วนการศึกษาในพนักงานรักษาความปลอดภัยในมหาวิทยาลัย พบมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ร้อยละ 53.4 เป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ ร้อยละ 43.6 และผู้สูบบุหรี่ชั่วคราว ร้อยละ 9.8 ร้อยละ 73.2 มีปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวัน 10 มวน หรือน้อยกว่า และผู้ที่สูบบุหรี่ 11-20 มวนต่อวัน มีร้อยละ 24 ร้อยละ 77.47 ติดสารนิโคตินในระดับต่ำ และร้อยละ 16.90 ติดสารนิโคติน ในระดับปานกลาง (นัทรพงศ์ ศิริจรรยา, จอมใจ ราชคม, ณศพร ธรรมนิธิศ, ธัญญา วรณเรศ, รุ่งภา สุกายอง, ศุภนิดา บัณฑิตน้อย, และวงเดือน สุวรรณศิริ, 2561) การทำงานของพนักงานรักษาความปลอดภัยในมหาวิทยาลัย ต้องมีการอยู่เวรกลางคืน จึงส่งผลต่อสุขภาพ

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเวลานอน ความเครียดในการดูแลรักษาความปลอดภัย และบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายในขณะทำงาน หากยังมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการติดสารนิโคตินจะทำลายสุขภาพมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้างได้ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2553 (กระทรวงสาธารณสุข, 2553) การสูบบุหรี่ในบริเวณมหาวิทยาลัยจึงเป็นการทำผิดพระราชบัญญัติ เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีของผู้ที่พบเห็น และยังเป็นอุปสรรคในการที่จะตักเตือนหรือเชิญชวนบุคคลอื่นให้เลิกสูบบุหรี่ได้อีกด้วย ดังนั้นการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในพนักงานรักษาความปลอดภัยจึงมีความสำคัญต่อตัวผู้สูบเองและหน่วยงาน

การพัฒนาโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ พบว่ามีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีที่หลากหลาย เช่น แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง แบบจำลอง

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง และแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นต้น ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดโปรแกรมอยู่ระหว่าง 4-16 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรม 4-6 ครั้ง ทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม เช่น การให้ความรู้ การสร้างความตระหนักถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ การเสนอตัวแบบ การดูวิดีโอเกี่ยวกับบุหรี่ การสาธิต การอภิปรายกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และการเยี่ยมบ้าน การใช้รูปแบบผสมระหว่างการส่งเสริมสุขภาพและการส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงาน และการช่วยป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่ ในการประเมินผลการใช้โปรแกรมพบว่า ส่วนใหญ่วัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวัง ผลการเลิกสูบบุหรี่ และการวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก เช่น จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน การปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งพบว่าเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมช่วยให้ผู้สูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 18.2-52.7 (นิยมจันทร์นวล และศิริยุภา วิลาศรี, 2560; ฟอระดี นุชสงสิน, กรรณิการ์ ชัตรดอกไม้ไพร, และศิริวรรณ ทิพย์รังษฤษฎ์, 2561; วรัญญา ไชยสาส์, 2559)

การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) มีบทบาทสำคัญในการเป็นตัวกลางเพื่อเปลี่ยนแปลงการรับรู้และพฤติกรรมของผู้ที่พยายามเลิกสูบบุหรี่ โดยบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง จะมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่าผู้ที่ยังไม่คิดจะเลิกและผู้ที่ยังกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการหยุดสูบบุหรี่และป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่ (พรณิ ปานเทวัญ, 2560; Elshatarat, Yacoub, Khraim, Saleh, & Afaneh, 2016) และยังเป็นตัวทำนายความสามารถในการเลิกสูบบุหรี่ภายในระยะเวลา 6-12 เดือนหลังจากหยุดสูบบุหรี่ (Lindberg, Niska, Stridsman, Eklund, Eriksson, & Hedman, 2015) ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy theory)

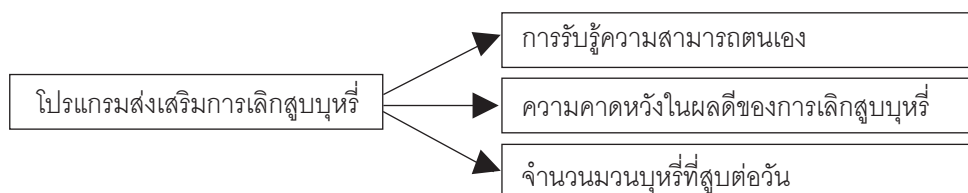
ของ Bandura (1986) เป็นทฤษฎีที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในพฤติกรรมที่คาดหวังผ่านแรงจูงใจ การรับรู้ และกระบวนการตัดสินใจ โดยที่มีความคาดหวังของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและคงพฤติกรรมนั้นไว้ รวมทั้งสามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ Bandura (1986) เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้นั้น จะถูกกำหนดจากปัจจัยหรือเงื่อนไขทางสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปัจจัยภายในตัวบุคคล ซึ่งปัจจัยภายในตัวบุคคลที่สำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน และมีผลต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลในรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นความรู้สึกมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเองว่าตัวเองสามารถปฏิบัติตัวหรือมีพฤติกรรมตามความต้องการได้ ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์เป็นความเชื่อหรือความคิดเห็นของบุคคลที่ประเมินว่าพฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลดีตามที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่ง Bandura เชื่อว่าการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำ และความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงและมีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูง จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความปรารถนาที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น และพึงพอใจต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวังอาจไม่เป็นไปตามที่ต้องการ บุคคลนั้นจะยังคงพยายามและยืนยันที่จะทำพฤติกรรมนั้นต่อไปซึ่งแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมี 4 วิธีด้วยกัน คือ การเรียนรู้จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experience) การเรียนรู้จากการเห็นตัวอย่างการกระทำของผู้อื่นหรือการใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นทางด้านร่างกายและ

อารมณ์ (Physiological and emotional arousal)

ผู้วิจัยจึงสนใจจัดทำโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ สำหรับพนักงานรักษาความปลอดภัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม เพื่อส่งเสริมให้พนักงานรักษาความปลอดภัยมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่และมีความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น และสูบบุหรี่น้อยลง เพื่อสนับสนุนให้มีพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่



วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ชนิดกลุ่มเดียว วัดก่อน-หลัง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พนักงานรักษาความปลอดภัยที่สูบบุหรี่และปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยมีอายุ 20 ปี ขึ้นไป และสื่อสารภาษาไทยได้ดี

ขนาดตัวอย่างได้จากงานวิจัยที่มีลักษณะใกล้เคียงกันของ ปรัชพร กลีบประทุม (2559) จากการคำนวณโดยวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระ (Fleiss, 1981 อ้างอิงในวรวิญญา ไชยสาส์, 2559) กำหนดความคลาดเคลื่อนที่ $\alpha .05$ และค่าอำนาจการทดสอบที่

สำหรับพนักงานรักษาความปลอดภัย ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน

สมมติฐานการวิจัย

หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ พนักงานรักษาความปลอดภัย มีการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ของ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่

เขียน กรอบแนวคิดของการวิจัยได้ดังนี้

.80 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน

เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย

1. โปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวทางการส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย การเรียนรู้จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experience) การเรียนรู้จากการเห็นตัวอย่างการกระทำของผู้อื่นหรือการใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) มีกิจกรรม 5 ครั้ง ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่

1.1 การส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยให้ความรู้ สาธิตและสาธิตย้อนกลับ การฝึกปฏิบัติ

1.2 การเรียนรู้จากการเห็นตัวแบบ โดยใช้สื่อ
วีดิทัศน์

1.3 การใช้คำพูดชักจูง แสดงความยินดี พุด
ชมเชย และให้กำลังใจ

1.4 การกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์
โดยให้ข้อมูลย้อนกลับและส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์ใน
ทางบวก โดยมีแผนการสอนเรื่องการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่
เป็นแผนการให้ความรู้ การสาธิตและสาธิตย้อนกลับ
ใช้เวลาในการสอนและทำกิจกรรมประมาณ 30-45 นาที
โดยให้ความรู้เกี่ยวกับ 1) ผลกระทบของการสูบบุหรี่
ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ และการสร้างแรงจูงใจ
2) การสาธิตและสาธิตย้อนกลับในการปรับพฤติกรรมเพื่อ
เลิกสูบบุหรี่ และการปฏิเสธการสูบบุหรี่ วิธีการบรรเทา
หรือต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน 3) นำเสนอประสบการณ์
ของตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ และ
4) ฝึกปฏิบัติและบันทึกข้อมูลพฤติกรรมและอาการขณะ
เลิกสูบบุหรี่

อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ คู่มือส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่
ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) เนื้อหาที่ช่วยส่งเสริมการ
เลิกสูบบุหรี่ ผลกระทบของการสูบบุหรี่ ประโยชน์ของการ
เลิกสูบบุหรี่ การปรับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ การปฏิเสธ
การสูบบุหรี่ และวิธีการบรรเทาหรือต่อสู้กับอาการขาด
นิโคติน และ 2) แบบบันทึกข้อมูลการสูบบุหรี่ การปฏิบัติ
ตัวและปัญหาและอุปสรรคในขณะเลิกสูบบุหรี่

2. แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคลและ
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ใช้แบบเลือกตอบและเติมคำ ได้แก่
อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้
โรคประจำตัว ประวัติการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน
การเลิกสูบบุหรี่ และสาเหตุที่เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ ส่วนที่ 2
การรับรู้ความสามารถตนเองของการเลิกสูบบุหรี่ จำนวน
13 ข้อ ใช้มาตราประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1 หมายถึง
ระดับความมั่นใจน้อยที่สุด และ 5 มีระดับความมั่นใจ

มากที่สุด และ ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลดีของการเลิก
สูบบุหรี่ มี จำนวน 12 ข้อ ใช้มาตราประมาณค่า 5 ระดับ
ให้คะแนน 1 หมายถึง ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด และ
5 มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด

คุณภาพของเครื่องมือวิจัย หาความตรงตาม
เนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ แผนการสอน
คู่มือการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดี
ของการเลิกสูบบุหรี่ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และปรับแก้
ตามข้อเสนอแนะ ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content
Validity Index [CVI]) ของแบบสอบถามการรับรู้ความ
สามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการเลิก
สูบบุหรี่ เท่ากับ 1.00 ทั้ง 2 ฉบับ และนำไปทดลองกับ
พนักงานรักษาความปลอดภัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน
30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้เท่ากับ
0.91 และ 0.92 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวม
ข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2561 ถึงมกราคม 2562

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โครงการ
วิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ตามเอกสารเลขที่
800/2018 และให้ข้อมูลที่จำเป็นในเอกสารและลงนามใน
ใบยินยอม

ผู้วิจัยเข้าพบพนักงานรักษาความปลอดภัยในช่วง
เวลาเลิกงานเป็นรายบุคคล ตามพื้นที่ปฏิบัติงาน และทำ
กิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 45 นาที
ให้ทำการทดสอบก่อนทดลอง กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม
ข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเอง
และคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่

ผู้วิจัยเริ่มให้ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ตามแผน
การสอน แจกคู่มือส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ชี้แจงการใช้
คู่มือและการบันทึกข้อมูลการปฏิบัติ และเปิดโอกาสให้

ซักถามข้อสงสัย และนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งที่ 2

วันที่ 4 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ผู้วิจัย ทบทวนความรู้และการปฏิบัติตัวในวันที่ 1 และติดตามการปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ ให้ข้อมูลย้อนกลับทางด้านร่างกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นและส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์ในทางบวก สอบถามปัญหา อุปสรรค และให้คำแนะนำเพื่อส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ถ้าผู้ที่สูบบุหรี่สามารถลดการสูบบุหรี่ลงได้ผู้วิจัยแสดงความยินดี และใช้คำพูดชมเชย แต่ถ้าผู้สูบบุหรี่ยังไม่สามารถลดการสูบบุหรี่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจและกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจในการเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น

สัปดาห์ที่ 2-3 วันที่ 9 ทำกิจกรรมซ้ำเหมือนวันที่ 4 ใน 2 สัปดาห์ ต่อมา โดยทำสัปดาห์ละครั้ง เน้นย้ำเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ต่อไป แนะนำแหล่งช่วยเหลือ และปิดโปรแกรม

ในสัปดาห์ที่ 3 ทำการวัดหลังการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา, paired t-test, and Wilcoxon signed-ranks test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลและการสูบบุหรี่ พนักงานรักษาความปลอดภัยทุกคนเป็นเพศชาย ร้อยละ 36.4 มีอายุในช่วง 41-50 ปี และ ร้อยละ 27.3 มีอายุในช่วง 20-30 ปี ร้อยละ 54.5 มีสถานภาพสมรสเป็นคู่ ร้อยละ 81.8 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ ร้อยละ 86.4 มีรายได้ 10,001-15,000 บาทต่อเดือน

ร้อยละ 86.4 ไม่มีโรคประจำตัว อายุน้อยที่สุดที่เริ่มสูบบุหรี่ก็คือ 13 ปี อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก คือ 18.91 ปี สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 16-30 ปี ร้อยละ 72.7 ระยะเวลาที่สูบบุหรี่เฉลี่ย 21.86 ปี สูบบุหรี่มาเป็นระยะเวลา 1-10 ปี ร้อยละ 27.3 รองลงมา 11-20 ปี และ 21-30 ปี ร้อยละ 22.7 เท่ากัน เหตุผลของการสูบบุหรี่ครั้งแรก คือ อยากลอง ร้อยละ 63.6 ปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวัน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 มวน ร้อยละ 59.1 รองลงมาคือ 11-20 มวน ร้อยละ 36.4 พนักงานรักษาความปลอดภัยเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว มากที่สุด 1-2 ครั้ง ร้อยละ 68.2 รองลงมา 3-4 ครั้ง ร้อยละ 31.8 เหตุผลที่ทำให้อยากเลิกสูบบุหรี่คือ เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 68.2 เหตุผลที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จเพราะเห็นเพื่อนสูบแล้วอยากสูบลตาม ร้อยละ 54.5 รองลงมาคือ มีเรื่องไม่สบายใจหรือเครียด ร้อยละ 45.5

2. **เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน** ของพนักงานรักษาความปลอดภัยระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่พบว่า หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ พนักงานรักษาความปลอดภัย มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ($\bar{x} = 50.13$, $SD = 8.59$) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 40.54$, $SD = 5.67$) และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 7.77$, $SD = 9.88$) น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 15.13$, $SD = 15.86$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกัน (ตาราง 1)

ตาราง 1 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ระหว่างก่อน และหลังทดลอง โดยใช้ Paired t-test และ Wilcoxon signed-ranks test (n = 22)

ตัวแปร/ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	SD	t/Z†	p-value
การรับรู้ความสามารถตนเอง				
ก่อนทดลอง	40.54	5.67	- 4.060	.000
หลังทดลอง	50.13	8.59		
ความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่				
ก่อนทดลอง	50.27	6.31	- 1.027	.316
หลังทดลอง	52.09	4.25		
จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน				
ก่อนทดลอง	15.13	15.86	-4.122†	.000
หลังทดลอง	7.77	9.88		

โดยสรุปโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ มีผลทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองสูงขึ้นและจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันน้อยลง แต่ไม่มีผลต่อความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ ในพนักงานรักษาความปลอดภัยของมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

การอภิปรายผลการวิจัย

หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ พนักงานรักษาความปลอดภัยมีการรับรู้ความสามารถตนเองของการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย และสนับสนุนทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1986) ที่เชื่อว่าการส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมี 4 วิธี คือ การเรียนรู้จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การเรียนรู้จากการเห็นตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ ซึ่งอยู่ในโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับวรรณกรรมของไชยสาส์ (2559) ที่พบว่า ผู้ป่วยชาย

ที่เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดในโรงพยาบาล หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยทางสถิติ และการศึกษาของปรีชพร กลีบประทุม (2559) ที่พบว่าผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดอ่างทอง หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบุหรี่ ดีวก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พนักงานรักษาความปลอดภัย ใช้มวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ จำนวนน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย และสอดคล้องกับนิยาม จันทน์นวล และศิริบุญาวีลาศรี (2560) ที่พบว่าหลังการทดลองเจ้าหน้าที่ตำรวจมีปริมาณมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจอธิบายตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองได้ว่า เมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง และความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ

พฤติกรรมสูง จะทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้นสูง (Bandura, 1986)

พนักงานรักษาความปลอดภัยมีความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย อาจเป็นเพราะพนักงานรักษาความปลอดภัยมีประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ มากที่สุด 1-2 ครั้ง ร้อยละ 68.2 รองลงมา 3-4 ครั้ง ร้อยละ 31.8 ทำให้มีประสบการณ์กับผลดีที่เกิดขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่ จึงประเมินความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่สูง ตั้งแต่ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ประกอบกับระยะเวลาของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่มีเพียง 3 สัปดาห์ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจยังเห็นไม่ชัดทำให้มีการประเมินความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่

สูงขึ้นไม่มาก ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับจิตาภา อุดมเมฆ และรุจิรา ดวงสงค์ (2555) ที่พบว่าผู้ป่วยที่มาใช้บริการที่คลินิกทันตกรรม มีความคาดหวังในผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ หลังได้รับโปรแกรมอดบุหรี่มากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างไรก็ตามมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ที่พัฒนาขึ้นนี้ ไปใช้กับพนักงานรักษาความปลอดภัยหรือบุคลากรอื่นในหน่วยงานที่สูบบุหรี่ ในการส่งเสริมความสามารถลดละ เลิกบุหรี่ของบุคคล
2. ควรมีการติดตามพนักงานรักษาความปลอดภัยต่อไปในพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ และให้ความช่วยเหลือให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2553). พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2553. นนทบุรี: ผู้แต่ง.
- จิตาภา อุดมเมฆ, และรุจิรา ดวงสงค์. (2555). ผลของโปรแกรมอดบุหรี่ในผู้ป่วยที่มาใช้บริการคลินิกทันตกรรมโรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*. 27(4), 379-385.
- นัทพงศ์ ศิริจรรยา, จอมใจ ราชคม, ณศพร ธรรมนิธิ, ธัญญา วรณเรศ, รุ่งนภา สุกายอง, ศุภนิดา บัณน้อย, และวงเดือน สุวรรณศิริ. (2561). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการติดสารนิโคตินของพนักงานรักษาความปลอดภัย. *วารสารพยาบาล*, 67(1), 19-26.
- นิยม จันทร์นวล, และศิริกัญญา วิชาศิริ. (2560). ผลการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองชัยภูมิ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 23(1), 44-58.
- ปรีชพร กลีบประทุม. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ของผู้สูบบุหรี่ในตำบลบางแก้ว อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- พรณี ปานเทวณ. (2560). ทฤษฎีความสามารถของตนเองกับการเลิกสูบบุหรี่. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(3), 35-41.
- พอระดี นุชสงสิน, กรรณิการ์ ชัตรดอกไม้ไพร, และศิริวรรณ ทิพย์รังษะญ์. (2561). มาตรการช่วยเลิกบุหรี่ในสถานที่ทำงาน: การทบทวนวรรณกรรม. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 27(1), 67-75.

- มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. (2561). รายงานสถิติการบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ. 2561. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- วรรณญา ไชยสาละ. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดในโรงพยาบาลฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (2nd ed.). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Elshatarat, R. A., Yacoub, M. I., Khraim, F. M., Saleh, Z. T., & Afaneh, T. R. (2016). Self-efficacy in treating tobacco use: A review article. *Proceedings of Singapore Healthcare*, 25(4), 243-248.
- Lindberg, A., Niska, B., Stridsman, C., Eklund, B., Eriksson, B., & Hedman, L. (2015). Low nicotine dependence and high self-efficacy can predict smoking cessation independent of the presence of chronic obstructive pulmonary disease: A three year follow up of a population-based study. *Tobacco Induced Disease*, 13(7), 1-8.