

ประสิทธิผลของการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ ต่อการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชน

The Effectiveness of www.spystopsmoking.com among smoking cessation of people

ชฎาภา ประเสริฐทรง* อุบลพรรณ ชีระศิลป์

Chadapa Prasertsong* Ubonpan Theerasilp

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สมุทรปราการ ประเทศไทย 10540

Faculty of Nursing Huachiew Chalermprakiet University, Samutprakarn, Thailand. 10540

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ต่อการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชนแบบทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนที่มีอาชีพขับรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างและผู้ขับรถตู้ มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยมีคะแนนการติดยาเสพติด น้อยกว่า 7 คะแนน จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่และแอปพลิเคชันไลน์ เพื่อใช้ในการติดตามผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบสอบถามความพึงพอใจ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เท่ากับ 0.66-1.00 และได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .96 และ .90 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีแบบ paired

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการติดยาเสพติด เมื่อเปรียบเทียบภายหลังการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่กับก่อนทดลอง คะแนนการติดยาเสพติดลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (มวน/วัน) เมื่อเปรียบเทียบภายหลังการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรืกับก่อนทดลอง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนความพึงพอใจในการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรือยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .42 ข้อเสนอแนะ การใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรืร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ สามารถช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ และหากเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลยาวนานกว่านี้ คนที่สามารถลดการสูบบุหรี่หรืออาจเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด

คำสำคัญ: เว็บไซต์สายลับปราบบุหรื แอปพลิเคชันไลน์ การเลิกสูบบุหรี่

Abstract

The objective of this quasi-experiment research was to study the effectiveness of www.spystopsmoking.com among smoking cessation of people. The study was single-group pre-post design, 7-day intervention and measured 1 and 3 months after intervention. The samples were 30 motorbike taxi drivers and van taxi drivers, who had nicotine level between 0-7. The instrument for collective data was www.spystopsmoking.com and line application for motivating and monitoring smoking behavior. This personal data and smoking behaviors

Corresponding author: *E-mail: dr.chadapa@gmail.com

วันที่รับ (received) 15.ศ.2564 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 26.ศ.2564 วันที่ตอบรับ (accepted) 11 พ.ย. 2564

questionnaire measured the number of cigarettes per day to evaluate smoking reduction/cessation or non-changing of their smoking behavior. The instruments had been verified by three professional experts with Index of Item-Objective Congruence 0.66-1.00, respectively, with a Cronbach's alpha coefficient of 0.96 and 0.90. The data analysis used statistical frequency, percentage, mean, standard deviation, Paired T-Test.

The results showed that: nicotine level and the amount of cigarette per day among smoking drivers, who were intervened, was significantly less than that before intervention ($p < .01$). The levels of satisfaction to www.spystopsmoking.com were highest (Mean 3.66, SD .42). Suggestion; this website and line application could be used for smoking cessation. The smokers who reduced smoking will be more likely to continuously stop smoking, if extending follow up.

Keywords: www.spystopsmoking.com, line application, smoking cessation

บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ในทุกสังคม โดยผู้สูบบุหรี่มีตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยสูงอายุ พฤติกรรมของผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะเริ่มต้นจากวัยรุ่น โดยการชักชวนจากกลุ่มเพื่อนซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมของการติดบุหรี่จนเป็นนิสัยและต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ จากผลการสำรวจของสมาคมส่งเสริมสิทธิมนุษยชนเพื่อการพัฒนาได้สำรวจสถานการณ์การสูบบุหรี่ของกลุ่มอาชีพอิสระ 3 กลุ่ม ได้แก่ วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ชาเล้งของเก่า แม่ค้าหาบเร่แผงลอย ในพื้นที่เขตวัฒนา ป้อมปราบศัตรูพ่าย บึงกลุ่ม จังหวัดกรุงเทพมหานคร และตำบลบางจาก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 622 คน สํารวจตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2556-30 กันยายน 2557 พบว่า กลุ่มวินมอเตอร์ไซด์ ตำบลบางจาก มีผู้สูบบุหรี่มากที่สุดคือ 279 คน และผู้รับผิดชอบโครงการได้เชิญชวนวินมอเตอร์ไซด์เข้าร่วมโครงการ “ลด ละ เลิกบุหรี่ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของกลุ่มอาชีพอิสระ” มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 60 คน ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ซึ่งการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ ก่อให้เกิดโรคในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็งปอด โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น นอกจากนี้บุหรี่ยังก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม¹ บุหรี่ยังได้ชื่อว่าเป็นทางผ่าน (gateway drug) ของการใช้สารเสพติดตัวอื่นๆ ด้วย ที่สำคัญฤทธิ์ของบุหรี่ยังก่อให้เกิดการเสพติด เมื่อบุคคลได้ทดลองสูบบุหรี่ แม้เพียงครั้งหรือสองครั้ง จะมีโอกาสกลายเป็นผู้ที่ติดบุหรี่ได้ และแม้ว่าบุคคลเหล่านี้จะมีความตั้งใจเพื่อเลิกสูบบุหรี่ พบว่ามี

บุคคลเพียงจำนวนเล็กน้อยเท่านั้นที่สามารถเลิกได้สำเร็จ จึงเป็นเรื่องที่ท้าทายอย่างมาก ว่าอาจเกิดจากความตั้งใจที่ไม่เพียงพอหรือเพราะเกิดจากระดับการติดนิโคติน ซึ่งหากผู้ขับรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างและผู้ขับรถตู้ สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จะสร้างความปลอดภัยทั้งต่อตัวผู้เลิกสูบบุหรี่และผู้รับบริการจากบุหรี่ยี่มือสอง มือสามอีกด้วย

ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้เทคโนโลยีกันอย่างแพร่หลาย การสื่อสารวิธีการเลิกบุหรี่มีการใช้รูปแบบของสื่อออนไลน์ที่หลากหลายมากขึ้น สอดคล้องกับประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีรูปแบบวิธีการเลิกบุหรี่ผ่านสื่อออนไลน์อย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยภาครัฐได้จัดให้มีระบบบริการสายด่วนเลิกบุหรี่ (1-800-QUIT-NOW) และการให้คำปรึกษาผ่าน web-based interventions www.naquitline.org ในปี ค.ศ. 2013 มีรายงานว่ามีผู้สูบบุหรี่มากกว่า 3 ล้านคนที่นิยมใช้สื่อออนไลน์ในการเลิกบุหรี่ วิธีการช่วยเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก การช่วยเหลือบำบัดให้เลิกบุหรี่ควรเป็นวิธีผสมผสาน ได้แก่ การให้ความรู้และวิธีการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง ได้แก่ แผ่นพับที่มี QR code เพื่อขยายช่องทางให้ความรู้ แอปพลิเคชันในโทรศัพท์ (mobile application) เช่น Quitnow, websites เป็นต้น การให้คำปรึกษารายบุคคลหรือรายกลุ่ม เช่น การสร้างแรงจูงใจ การบำบัดด้วยยา รวมทั้งสารทดแทนนิโคติน (NRT) การพัฒนาโปรแกรมการเลิกบุหรี่โดยใช้สื่อออนไลน์ในกลุ่มเสี่ยงจึงมีความจำเป็นอย่างมาก² นอกจากนี้มีการศึกษาโปรแกรมการเลิกบุหรี่ผ่านสื่อออนไลน์ของประเทศเนเธอร์แลนด์ ผลการศึกษาพบว่า การใช้สื่อออนไลน์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งการเลิกบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีต้นทุนต่ำให้ประสิทธิผลที่ดี

อย่างไรก็ตามการกำหนดนโยบายการเลิกบุหรี่ผ่านสื่อออนไลน์ จำเป็นต้องพิจารณารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การทบทวนความล้มเหลวในการพยายามเลิกบุหรี่ หรือประเด็นความไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้นจากสื่อออนไลน์ เป็นต้น เพื่อพัฒนาคุณภาพการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่ให้สามารถเลิกบุหรี่ได้ดียิ่งขึ้น³

การใช้ช่องทางออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเลิกบุหรี่มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ยิ่งเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่อยู่ในโทรศัพท์มือถือ ประชาชนสามารถเข้าดูวิธีการเลิกสูบบุหรี่ ค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่สูบต่อปี รับชมคลิปวิดีโอ ทำให้สามารถสร้างแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่และทราบถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น และสามารถประเมินตนเองว่ามีระดับการติดยาโคตินในระดับใด จากวิธีการเลิกสูบบุหรี่ผ่านช่องทางออนไลน์ดังกล่าว ผู้วิจัยคาดว่าจะช่วยสร้างสังคมไทยปลอดภัยจากบุหรี่ เพราะเป็นรูปแบบเชิงรุกที่สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้สูบบุหรี่ได้กว้างขวางและสะดวกมากขึ้น ผู้วิจัยและกลุ่มแกนนำนักศึกษาพยาบาล สร้างสังคมไทยปลอดภัยจากบุหรี่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จึงได้สร้างเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ (www.spystopsmoking.com) ขึ้น และผู้วิจัยได้นำเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่มาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม ได้แก่ คลิปวิดีโอ เรื่อง เพื่อนรักเพื่อนร้าย เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ และสะท้อนแนวคิดที่ว่าบุหรี่ไม่ใช่เพื่อนช่วยคลายความเครียด แต่เป็นเพื่อนร้ายที่ทำลายสุขภาพและบั่นทอนชีวิต นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เพิ่มแบบประเมินการติดยาโคตินของฟาเกอร์สตรอม (Fagerstrom test for nicotine dependence) เพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ถึงผลของการเลิกหรือลดการสูบบุหรี่ได้อย่างชัดเจนจากระดับการติดยาโคตินที่ลดลง และตรวจสอบซ้ำด้วยพฤติกรรม การสูบบุหรี่ โดยประเมินถึงปริมาณการสูบบุหรี่เป็นมวนต่อวัน โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ จะเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนที่สูบบุหรี่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้เป็นผู้ขับรถยนต์ใช้เว็บไซต์รับจ้าง และผู้ขับรถตู้โดยสารรับส่งนักเรียนมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยวิธีการหักดิบ ซึ่งจะมีผลดีต่อสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งผู้รับบริการที่อาจได้รับควันบุหรี่มือสอง และมือสามจากการรับบริการจากกลุ่มตัวอย่างนี้

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ต่อการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชน

คำถามการวิจัย

เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชนหรือไม่ อย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

1. ประชาชนที่ใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่สามารถลดหรือเลิกสูบบุหรี่ได้
2. ประชาชนที่ใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่มีความพึงพอใจต่อเว็บไซต์ในระดับมาก

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาประสิทธิภาพของการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ต่อการเลิกสูบบุหรี่ของประชาชนเป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Quasi experimental research) แบบกลุ่มเดียวเปรียบเทียบคะแนนการติดยาโคตินและพฤติกรรม การสูบบุหรี่ (มวนต่อวัน) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน ได้สอบถามความพึงพอใจต่อการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัดสลุด แบ่งออกเป็น 8 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 6, 7, 10, 12, 13, 14 (บางแก้ว), 15 และหมู่ 14 บางพลีใหญ่ จำนวน 28,000 คน และผู้ขับรถตู้รับส่งนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 26 คน อาศัยอยู่ใน จังหวัดสมุทรปราการ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มีอาชีพขับรถยนต์ใช้เว็บไซต์รับจ้าง ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายจาก 8 หมู่บ้าน ได้ หมู่ 14 (บางแก้ว) หมู่ 15 และผู้ขับรถตู้รับส่งนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จากนั้นเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ผู้ขับรถยนต์ใช้เว็บไซต์รับจ้าง จำนวน 18 คน ผู้ขับรถตู้ จำนวน 12 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 30 คน

ใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Cochran ในกรณีที่ไม่ทราบขนาดของประชากรที่สูบบุหรี่ที่แน่นอนและต้องการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ดังนี้

$$\text{กลุ่มตัวอย่าง} = \frac{10^2 \times 2.58^2}{5^2} = 26.6 = 27 \text{ คน} + \text{สำรอง } 10\% = 30$$

σ = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวอย่าง (ไม่ทราบ) กำหนดค่า e เป็นเปอร์เซ็นต์ของ σ ร้อยละ 10

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมให้เกิดขึ้นได้

Z = ค่า Z ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 99% หรือระดับนัยสำคัญ 0.01 มีค่า Z = 2.58

เกณฑ์การคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง 1) เป็นผู้สูบบุหรี่ 2) เป็นผู้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล 3) เป็นผู้ที่ติดนิโคตินในระดับสูงกว่า 7 จะไม่สามารถใช้วิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีการหักดิบได้ 4) มีความประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีการหักดิบ 5) มีสมาร์ตโฟน (smart phone) ที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ 6) สามารถสื่อสารผ่านแอปพลิเคชันไลน์ได้

เกณฑ์การคัดออก 1) มีการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด เป็นต้น 2) ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตลอดระยะเวลา 3 เดือน

เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือ

1. เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ (www.spys-stopsmoking.com) เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยและแกนนำนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดภัยจากบุหรี่ รุ่นที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สร้างขึ้นเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ มีขั้นตอนการเข้าใช้ ดังนี้ ไปที่ google พิมพ์ สายลับปราบบุหรี่ จากนั้นเข้าสู่หน้าต่างในเว็บไซต์ จะพบ 1) HOME มีข้อมูลดังนี้ 1) คู่มือการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ 2) ไอคอนสำหรับทำแบบประเมินการติดนิโคตินของ fagerstrom test for nicotine dependence ซึ่งสามารถแปลผลเป็นคะแนนและผลการติดนิโคติน ดังนี้ คะแนน 0-3 ไม่ติดนิโคติน คะแนน 4-5 ติดปานกลาง คะแนน 6-7 ติดปานกลางและมีแนวโน้มที่จะติดระดับสูง คะแนน 8-9 ติดนิโคตินระดับสูง คะแนน 10 ติดนิโคตินระดับสูงมาก และไอคอนสำหรับทำแบบประเมินแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ จากนั้นจะพบวิดีโอ เป็นการตูน 2 เรื่อง ได้แก่ ร้ายกว่าที่คิด และทางเลือกใหม่ (new alternative) และมีคลิปหนังสือ

เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ 2 เรื่อง ได้แก่ ตอบแทนแม่ด้วย...? เพื่อนรักเพื่อนร้าย 3) ช่องให้กรอกข้อมูลปริมาณการสูบบุหรี่ จำนวนมวนต่อวันเพื่อคำนวณค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ต่อปี 4) ข้อมูล 7 ขั้นตอนการเลิกบุหรี่ เป็นวิธีการเลิกสูบบุหรี่จากสำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อคำนวณดัชนีมวลกาย จำนวนปีที่สูบบุหรี่ ประสบการณ์การเลิกสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พิจารณาจากปริมาณการสูบ มวนต่อวัน (มีการระบุข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน) เป็นข้อคำถามให้เลือกตอบและเติมข้อมูลในช่องว่าง

3. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้อินเทอร์เน็ตสายลับปราบบุหรี่ เป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 6 ข้อ ให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด เกณฑ์การแปลผลมี 5 ระดับ ดังนี้ คะแนน 3.41-4.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด คะแนน 2.81-3.40 หมายถึง ความพึงพอใจมาก คะแนน 2.21-2.80 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง คะแนน 1.61-2.20 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย คะแนน 1.00-1.60 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

การหาคุณภาพของเครื่องมือ เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้อินเทอร์เน็ตสายลับปราบบุหรี่ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.66-1.00 จากนั้นนำเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ไปทดลองใช้กับอาสาสมัครหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ 14 (บางแก้ว) จำนวน 3 คน เพื่อทดสอบความยาก-ง่าย ของการใช้ นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข ส่วนแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการสูบบุหรี่

บุหรื แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้อีเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับผู้สูบบุหรี่ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .96 และ .90

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติตามเลขที่รับรอง อ.791/2563 ลงวันที่ 24 กรกฎาคม 2563 ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการวิจัย และอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบสิทธิที่จะเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างกรณีไม่เข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากการวิจัย จะไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

การรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเมื่อได้รับการอนุมัติ

2. ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดสลุด ขอความร่วมมือกับหัวหน้าอาสาสมัครหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบสุขภาพของประชาชนในหมู่ 14 (บางแก้ว), และหมู่ 15 เพื่อให้เป็นผู้ช่วยผู้วิจัยตลอดโครงการในการพาลงชุมชน และเชิญชวนกลุ่มเป้าหมายเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือก อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจตามสาระในหนังสือชี้แจง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดียินยอมเข้าร่วมโครงการให้ลงลายชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย และลงลายชื่อรับทราบในหนังสือชี้แจงโครงการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 14 ธันวาคม 2563-22 มีนาคม 2564

4. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมการสูบบุหรี่

5. สอนให้กลุ่มตัวอย่างใช้อีเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ (www.spystopsmoking.com) ดังนี้

5.1 เข้าสู่หน้า “เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่”

5.2 ทำแบบประเมินการติดยาเสพติดแบบทดสอบแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ และคำนวณค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ต่อปี

5.3 ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกชมวิดีโอหรือหนังสือที่

สนใจ 1 เรื่อง

5.4 ภายหลังจากดูวิดีโอ ผู้วิจัยสอบถามความพร้อมต่อการเลิกสูบบุหรี่

5.5 ให้เริ่มขั้นตอนการเลิกบุหรี่ 7 ขั้นตอน

6. สร้างไลน์กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้เป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มตัวอย่างผ่านทางไลน์ทุกวัน เพื่อติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ระยะ 7 วัน นับจากวันที่เริ่มดำเนินโครงการวิจัย หลังจากวันที่ 8-29 ติดต่อสื่อสารผ่านไลน์ทุก 2-3 วัน เพื่อติดตามผล 1 เดือน และหลังจากวันที่ 31-89 ติดต่อสื่อสารผ่านไลน์อย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เพื่อติดตามผล 3 เดือน

7. หลังการทดลอง 7 วัน ผู้วิจัยไปพบกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินคะแนนการติดยาเสพติดในอีเว็บไซต์ และสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (ปริมาณมวน/วัน)

8. ติดตามผล 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินคะแนนการติดยาเสพติด และสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (ปริมาณมวน/วัน) ผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์

9. ติดตามผล 3 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินคะแนนการติดยาเสพติด สอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (ปริมาณมวน/วัน) และแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้อีเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ ผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนการติดยาเสพติดและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน กับก่อนการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ Paired t-test

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ขับรถยนต์ได้รับจ้างจำนวน 18 คน เป็นผู้ขับรถรับส่งนักศึกษาจำนวน 12 คน พบว่า เป็นเพศชายทั้งหมด ส่วนใหญ่มีอายุ 20-40 ปี ร้อยละ 46.67 รองลงมาอายุ 41-60 ปี และมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 40.00 และร้อยละ 13.33 ตามลำดับ มีดัชนีมวลกายอยู่ที่ 23.5-28.4 kg/m² เท่ากับอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 46.67 รองลงมาเป็น 18.5-23.4 kg/m² เท่ากับสมส่วน 28.5-34.9 kg/m² เท่ากับอ้วนระดับ 2 และ 35.0-39.9 kg/m² เท่ากับอ้วนอันตรายระดับ 3 ร้อยละ 40.00 10.00 และ 3.33 ตามลำดับ จำนวนปีที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่

มากกว่า 20 ปี ร้อยละ 40.00 รองลงมาเป็น 5-10 ปี 11-20 ปี และน้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 26.67 20.00 และ 13.33 ตามลำดับ ประสิทธิภาพการเลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่เคยเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว ร้อยละ 60.00 และไม่เคยเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 40.00 วิธีการที่ใช้ในการเลิกสูบบุหรี่ มีจำนวน 18 คน ส่วนใหญ่หักดิบ ร้อยละ 83.33 รองลงมาเป็นใช้สเปรย์หญ้าดอกขาว และใช้นิโคตินทดแทน ร้อยละ 11.11 และ 5.56 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบคะแนนการติดนิโคตินของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนทดลอง Mean $\pm$ S.D. ก่อน = 3.63 ± 1.99

หลังการทดลอง 7 วัน Mean $\pm$ S.D. หลัง 7 วัน = 2.33 ± 1.95 ติดตามผล 1 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 1 เดือน = 1.96 ± 1.86 ติดตามผล 3 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 3 เดือน = 1.66 ± 1.68 และพฤติกรรมสูบบุหรี่ (มวน/วัน) ของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง Mean $\pm$ S.D. ก่อน = 16.00 ± 9.01 หลังการทดลอง 7 วัน Mean $\pm$ S.D. หลัง 7 วัน = 8.20 ± 7.38 ติดตามผล 1 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 1 เดือน = 6.86 ± 7.88 ติดตามผล 3 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 3 เดือน = 5.63 ± 8.17 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนการติดนิโคติน และพฤติกรรมสูบบุหรี่ (มวน/วัน) ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน

ตัวแปร	จำนวน (คน)	คะแนนการติดนิโคติน		พฤติกรรมสูบบุหรี่ (มวน/วัน)	
		Mean	S.D.	Mean	S.D.
ก่อนการทดลอง	30	3.63	1.99	16.00	9.01
หลังการทดลอง 7 วัน	30	2.33	1.95	8.20	7.38
ติดตามผล 1 เดือน	30	1.96	1.86	6.86	7.88
ติดตามผล 3 เดือน	30	1.66	1.68	5.63	8.17

เมื่อจำแนกเป็นพฤติกรรมลดการสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่ และไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสูบบุหรี่ พบว่า หลังการทดลอง 7 วัน ส่วนใหญ่ลดการสูบบุหรี่ ร้อยละ 73.33 และเลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 26.67 ติดตามผล 1 เดือน ส่วนใหญ่ลดการสูบบุหรี่ ร้อยละ 70.00 รองลงมาเลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 23.33

และไม่เปลี่ยนแปลง ร้อยละ 6.67 ตามลำดับ เมื่อติดตามผล 3 เดือน ส่วนใหญ่ลดการสูบบุหรี่ ร้อยละ 66.67 รองลงมาเป็นเลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 23.33 และไม่เปลี่ยนแปลง ร้อยละ 10.00 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสูบบุหรี่ก่อนทดลองกับ หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน จำแนกเป็นพฤติกรรมลดการสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่ และไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสูบบุหรี่

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ลดการสูบบุหรี่		เลิกสูบบุหรี่		ไม่เปลี่ยนแปลง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
หลังทดลอง 7 วัน	30	22	73.33	8	26.67	0	0.00
ติดตามผล 1 เดือน	30	21	70.00	7	23.33	2	6.67
ติดตามผล 3 เดือน	30	20	66.67	7	23.33	3	10.00

3. การเปรียบเทียบคะแนนการติตนิโคตินและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (มวน/วัน) พบว่า คะแนนการติตนิโคตินภายหลังการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี 7 วัน Mean $\pm$ S.D. หลัง 7 วัน = 2.33 ± 1.95 ติดตามผล 1 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 1 เดือน = 1.66 ± 1.68 และติดตามผล 3 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 3 เดือน = 1.96 ± 1.85 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง คะแนนการติตนิโคตินลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ส่วนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (มวน/วัน) ของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี 7 วัน Mean $\pm$ S.D. หลัง 7 วัน = 7.80 ± 4.25 ติดตามผล 1 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 1 เดือน = 9.13 ± 5.59 และติดตามผล 3 เดือน Mean $\pm$ S.D. ติดตาม 3 เดือน = 10.36 ± 6.68 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนการติตนิโคตินและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (มวน/วัน) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ paired t-test

ตัวแปร	จำนวน(คน)	Mean $\pm$ SD	t	p
คะแนนการติตนิโคติน				
ก่อนทดลอง	30	3.63 $\pm$ 1.99	8.96	.01*
หลังทดลอง 7 วัน	30	2.33 $\pm$ 1.95		
ก่อนทดลอง	30	3.63 $\pm$ 1.99	8.60	.01*
ติดตามผล 1 เดือน	30	1.66 $\pm$ 1.68		
ก่อนทดลอง	30	3.63 $\pm$ 1.99	8.29	.01*
ติดตามผล 3 เดือน	30	1.96 $\pm$ 1.85		
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ (มวน/วัน)				
ก่อนทดลอง	30	16.00 $\pm$ 9.01	8.96	.01*
หลังทดลอง 7 วัน	30	7.80 $\pm$ 4.25		
ก่อนทดลอง	30	16.00 $\pm$ 9.01	8.60	.01*
ติดตามผล 1 เดือน	30	9.13 $\pm$ 5.59		
ก่อนทดลอง	30	16.00 $\pm$ 9.01	8.29	.01*
ติดตามผล 3 เดือน	30	10.36 $\pm$ 6.68		

*p<.01

4. ความพึงพอใจต่อการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรีต่อการเลิกบุหรีของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด Mean $\pm$ SD 3 เดือน = $3.66 \pm .42$ เมื่อจำแนกรายข้อ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทั้ง 6 ข้อตามลำดับ ดังนี้ การใช้งานง่าย สะดวกสามารถเปิดดูได้ในทุกที่มีอินเทอร์เน็ต Mean $\pm$ SD 3

เดือน = $3.73 \pm .44$, $3.73 \pm .44$ รองลงมา ให้ความรู้เรื่องวิธีการเลิกสูบบุหรี่แบบหักดิบ เว็บไซต์สายลับปราบบุหรีสามารถช่วยเลิกสูบบุหรี่ ให้ความรู้เรื่องผลกระทบจากบุหรี ช่วยสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ Mean $\pm$ SD 3 เดือน = $3.70 \pm .59$, $3.56 \pm .50$, $3.56 \pm .50$, $3.56 \pm .50$ ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจต่อการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ต่อการเลิกบุหรี่

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	n	Mean	S.D.	แปลผล
1. เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่สามารถช่วยเลิกสูบบุหรี่	30	3.56	.50	มากที่สุด
2. การใช้งานง่าย	30	3.73	.44	มากที่สุด
3. สะดวกสามารถเปิดดูได้ในทุกที่มีอินเทอร์เน็ต	30	3.73	.44	มากที่สุด
4. ให้ความรู้เรื่องผลกระทบจากบุหรี่	30	3.56	.50	มากที่สุด
5. ช่วยสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่	30	3.56	.50	มากที่สุด
6. ให้ความรู้เรื่องวิธีการเลิกสูบบุหรี่แบบหักดิบ	30	3.70	.59	มากที่สุด
ความพึงพอใจโดยรวม	30	3.66	.42	มากที่สุด

การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองที่ใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่สามารถลดหรือเลิกสูบบุหรี่ได้ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการติดนิโคติน ภายหลังการใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตาม 3 เดือน เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองคะแนนการติดนิโคตินลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (มวน/วัน) ภายหลังการใช้เว็บไซต์ 7 วัน ติดตามผล 1 เดือน และติดตาม 3 เดือน เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 อาจเนื่องจากเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ สามารถสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มทดลองอย่างเพียงพอในการเลิกสูบบุหรี่ และให้ความรู้เรื่องผลกระทบจากบุหรี่ยังรวมทั้งวิธีการเลิกบุหรี่แบบหักดิบได้ เพราะการใช้สื่อออนไลน์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้งการเลิกบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีต้นทุนต่ำแต่ให้ประสิทธิผลที่ดี³ และการใช้อินเทอร์เน็ตเลิกบุหรี่ สามารถใช้ได้ในวงกว้างมีค่าใช้จ่ายต่ำเมื่อเทียบกับวิธีการเลิกบุหรี่แบบอื่น เพราะมี platform ที่น่าสนใจดึงดูดผู้รับบริการ สามารถใช้ได้ทุกสถานที่ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน สามารถใช้งานบนอุปกรณ์ที่พกติดตัวได้ เช่น สมาร์ทโฟน tablet นอกจากนี้การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยเลิกบุหรี่ ช่วยลดการตีตราระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการเมื่อเปรียบเทียบกับการบำบัดกลุ่ม เพราะไม่ต้องมีการเผชิญหน้าระหว่างกันของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด จึงทำให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกปลอดภัยมากกว่าการเข้ากลุ่มบำบัดแบบเผชิญหน้า⁴ แต่ผลการศึกษาขัดแย้งกับการศึกษาในทหาร

กองประจำการที่พบว่าส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ดี มีผลทำร้ายสุขภาพและทำให้ถึงแก่ความตาย รวมถึงเป็นพิษต่อตนเอง บุคคลรอบข้างและสังคม แต่ทหารก็ยังคงสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด⁵

สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่ใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่มีความพึงพอใจต่อเว็บไซต์ในระดับมาก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .42 อาจเนื่องจากเว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ใช้งานง่าย ให้ความรู้เรื่องผลกระทบจากบุหรี่ต่อสุขภาพ สามารถสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ มีวิธีการเลิกบุหรี่แบบหักดิบ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทั้งโดยภาพรวมและรายข้อ และอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้ใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ ซึ่งเป็นการสื่อสารแบบไม่สามารถโต้ตอบกันได้ (noninteractive) แต่ผู้วิจัยมีการออกแบบการวิจัยเพื่อการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มตัวอย่างผ่านแอปพลิเคชันไลน์ร่วมด้วย ซึ่งการสื่อสารทางไลน์ มีลักษณะที่สามารถโต้ตอบกันได้ (interactive) สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่าการให้บริการผ่านอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงคนกลุ่มใหญ่ มีความสะดวก ใช้งานง่าย สร้างความพึงพอใจต่อผู้รับบริการ แม้จะมีข้อจำกัดบ้างในเว็บไซต์ที่ไม่สามารถโต้ตอบกันได้ อย่างไรก็ตามสามารถให้ผลดีเมื่อใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาออนไลน์ทางโทรศัพท์หรือแอปพลิเคชันต่างๆ นอกจากนี้การให้บริการเลิกบุหรี่ผ่านอินเทอร์เน็ต ผู้รับบริการสามารถควบคุมค่าใช้จ่าย จัดสรรช่วงเวลา ลดเวลาในการเดินทาง สะดวกต่อการใช้บริการในทุกเวลาสถานที่ ลดการเผชิญหน้าสร้างความสบายใจและปลอดภัย

มีประสิทธิภาพที่ดีและมีแนวโน้มของความยั่งยืนในการเลิกบุหรี่ การใช้อินเทอร์เน็ตในการเลิกบุหรี่ จึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน⁶

ข้อเสนอแนะ

1. การใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตของสมาร์ทโฟน ร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์สามารถช่วยให้กลุ่มทดลองเลิกหรือลดการสูบบุหรี่ได้จริง และหากมีการศึกษาในระยะยาวเกิน 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่สามารถลดการสูบบุหรี่ได้ อาจสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด
2. ควรมีการศึกษาประสิทธิภาพของใช้เว็บไซต์สายลับปราบบุหรี่ในกลุ่มเสี่ยงอื่นๆ ที่เป็นผู้สูบบุหรี่ เช่น กลุ่มนักเรียนการศึกษานอกโรงเรียน กลุ่มผู้ขับรถส่งอาหาร หรือส่งสินค้า (rider) หรืออาจเพิ่มตัวแปรอื่นที่น่าสนใจ เช่น แรงจูงใจ การให้คำปรึกษาโดยใช้วิธีการ 5 A ในเครื่องมือวิจัยแบบออนไลน์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ 14 หมู่ 15 อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ คุณเพ็ญศิริ โคตรพัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดสลอด อาจารย์ฉลอง แหวงอินทร์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่กรุณาช่วยประสานกับกลุ่มตัวอย่าง และขอขอบคุณแกนนำนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดภัยจากบุหรี่ คณะพยาบาลศาสตร์ ที่เป็นผู้ช่วยวิจัย ในครั้งนี้

References

1. Seeto A. Win a motorcycle with the most smoke. Daily news, 2014; Thursday October 2. (in Thai).
2. Das S, Tonelli M, Ziedonis D. Update on Smoking Cessation: E-Cigarettes, Emerging Tobacco Products Trends, and New Technology-Based Interventions. 2016; 18 (5) :51.
3. Cheung KL, Wijnen B, Vries H. A Review of the Theoretical Basis, Effects, and Cost Effectiveness of Online Smoking Cessation Interventions in the Netherlands: A Mixed-Methods Approach. Journal of Medical Research. 2017;19(6): e230.
4. Muñoz RF, Aguilera A, Schueller SM, Leykin Y, Pérez-Stable EJ. From online randomized controlled trials to participant preference studies: morphing the San Francisco Stop Smoking site into a worldwide smoking cessation resource. Journal of Medical Research 2012; 14 (3): e64.
5. Chaleoykitti S, Promdet S, Predictive Factors of Smoking Behavior Among The Conscrips of The Medical Company, Phramongkutkiao Hospital. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2013; 14 (3): 77-86 (in Thai).
6. Graham AL, Chang Y, Fang Y, Cobb NK, Tinkelman DS, Niaura RS, Abrams DB, Mandelblatt JS. Cost-effectiveness of internet and telephone treatment for smoking cessation: an economic evaluation of The iQUIT Study. BMJ journal. 2013; 22(6): e11.