

# ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานประจำ ในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร

## Effects of the Promoting Smoking Cessation Program on Smoking Cessation Behavior using Teamwork Approach and Self-efficacy of full-time workers in the Workplace, Samut Sakhon Province

พิษณุ คำนวน\*\* แอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ\* สุรินธร กลัมพากร สุคนธา สิริ

Pitsanu Khamnuan\*\* Ann Jirapongsuwan\* Surintorn Kalampakorn Sukhontha Siri

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ราชเทวี กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10400

Faculty of Public Health, Mahidol University, Ratchathewi Bangkok, Thailand 10400

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานประจำในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานประจำที่สูบบุหรี่ในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน แบบวัดความรุนแรงของการติดยาโคตินมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา, Chi-square, Pair-sample t-test, Wilcoxon signed ranks test, Independent-sample t-test และ Mann-Whitney U test. ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรุนแรงของการติดยาโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันที่ลดลงมากกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และกลุ่มทดลองมีส่วนการเลิกบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ผลการวิจัยนี้เสนอแนะว่าสถานประกอบการควรนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติแก่ทีมงานผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับพนักงานประจำในสถานประกอบการที่สนใจอยากเลิกสูบบุหรี่ต่อไป

**คำสำคัญ :** การทำงานเป็นทีม, พฤติกรรมการเลิกบุหรี่, พนักงานประจำในสถานประกอบการ

### Abstract

This research was a two-group quasi-experimental pretest-posttest design. The aim was to examine the effects of the promoting smoking cessation program on smoking cessation behavior using teamwork approach and self-efficacy of full-time workers in the workplace, Samut Sakhon Province. The samples

Corresponding Author: \* E-mail: ann.jir@mahidol.ac.th

\*\* นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติอาชีวอนามัย) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

วันที่รับ (received) 21 ก.พ. 2566 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 5 ก.ย. 2566 วันที่ตอบรับ (accepted) 16 ก.ย. 2566

consisted of 60 full-time workers in the workplace, Samut Sakhon province. Each group included 30 persons. The experimental instrument was a promoting smoking cessation program on smoking cessation behavior using teamwork approach and self-efficacy that was examined for content validity by 3 experts. The Reliability of questionnaire on the nicotine dependence was .80. Data were analyzed using descriptive statistics, Chi-square, Pair-sample t-test, Wilcoxon signed ranks test, independent-sample t-test, and Mann-Whitney U test. The results showed that after the intervention, the nicotine addiction level and the number of cigarettes smoked per day in the experimental group were decreased when compared to the pre-intervention period ( $p < .05$ ) and the control group with statistical significance ( $p < .05$ ). In addition, the smoking cessation success of the experimental group was higher than the control group with statistical significance ( $p < .05$ ). The study's findings could serve as a guideline for the workplace's stakeholder team to promote effective smoking cessation in the workplace for full-time workers to quit smoking.

**Keywords:** Teamwork approach, Smoking cessation behavior, Full-time workers

## บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ประมาณ 8 ล้านคนต่อปี<sup>1</sup> คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 54,610 คน โดยการสูบบุหรี่ส่งผลให้เกิดการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งสูงสุด<sup>2</sup> และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของปอดลดลง และเพิ่มความรุนแรงของโรคโควิด 19<sup>3</sup>

จากการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2560 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูบบุหรี่ 10.70 ล้านคน (ร้อยละ 19.10) และกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงถึงร้อยละ 21.40 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ<sup>4</sup> ดังนั้นปัญหาการสูบบุหรี่ จึงถือเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน โดยกลุ่มวัยนี้จะมีโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ได้มากกว่ากลุ่มประชากรกลุ่มอื่น<sup>5</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาเรื่องโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในสถานที่ทำงาน พบว่าสถานที่ทำงานมีศักยภาพในการเข้าถึงผู้คนกลุ่มใหญ่เพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่ให้เกิดประสิทธิผลได้<sup>6</sup> การศึกษาเรื่องข้อเสนอเชิงนโยบายเรื่องมาตรการและแรงจูงใจให้ลดการบริโภคยาสูบในกลุ่มแรงงานภาคอุตสาหกรรมและการเกษตรพบว่า ทางเลือกที่มีประสิทธิผลในการแก้ปัญหาคนทำงานที่ยังสูบบุหรี่อยู่ คือ นายจ้างต้องให้การสนับสนุน มีนโยบาย

ที่ชัดเจน และภาคีเครือข่ายของสถานประกอบการต้องร่วมมือกัน<sup>7</sup> และการศึกษาเรื่อง ความพร้อมในการเลิกบุหรี่ของพนักงานในสถานประกอบการ จังหวัดราชบุรี พบว่าสถานประกอบการยังไม่มี ความชัดเจนในนโยบายจัดตั้งระบบบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการที่เป็นรูปธรรม และโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มพนักงานในสถานประกอบการยังมีการศึกษาจำนวนน้อย<sup>8</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy)<sup>9</sup> ที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นเตือนทางอารมณ์ สามารถกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถเลิกบุหรี่ได้<sup>10</sup> และแนวคิดการทำงานเป็นทีมที่มีการวางแผนร่วมกัน มีการกำหนดลักษณะของทีม และออกแบบกิจกรรมหลักของทีมที่ครอบคลุมการบริหารจัดการทีมโดยอาศัยความร่วมมือของกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้แก่ ผู้บริหาร หัวหน้างาน และบุคลากร สามารถช่วยกระตุ้นให้ทุกคนมีความรู้สึกว่าเป็นผู้มีส่วนร่วมในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของทีม และนำไปกำหนดเป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาองค์กรให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้<sup>11</sup> และหากเป็นโปรแกรมที่สามารถเข้าถึงผู้สูบบุหรี่ในสถานประกอบการได้ง่าย ไม่กระทบเวลางาน การใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ จึงเป็นเครื่องมือที่มีความเหมาะสมกับบริบทการทำงานในสถานประกอบการบริษัทเอกชน เนื่องจากเข้าถึงบริการได้ง่าย ต้นทุนต่อผู้ใช้ต่ำ สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลได้ตลอดเวลา

เพิ่มการมีส่วนร่วมในการเข้าถึงระบบบริการ และช่วยส่งเสริมการเลิกบุหรี่ได้<sup>12</sup>

จากรายงานการเดินสำรวจสถานประกอบการผลิตบรรจุภัณฑ์สิ่งพิมพ์ชนิดอ่อนแห่งหนึ่ง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่ามีพยาบาลประจำสถานประกอบการ จำนวน 1 คน และจำนวนพนักงานมีทั้งสิ้น 300 คน ข้อมูลการสูบบุหรี่ของพนักงานปี พ.ศ. 2563 พบว่า มีผู้สูบบุหรี่จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 26.30 ในจำนวนนี้มีพนักงานประจำที่ต้องการจะเลิกบุหรี่จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 76.00 สถานประกอบการแห่งนี้ยังไม่มีนโยบายที่ชัดเจนในการควบคุมการสูบบุหรี่ ไม่ได้มีการกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ที่แยกออกจากพื้นที่พักผ่อน และไม่ได้มีการกำหนดทีมงานที่จะดำเนินงานควบคุมการสูบบุหรี่ ทำให้การจัดบริการช่วยเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการแห่งนี้ยังไม่ประสบความสำเร็จ<sup>13</sup>

ผู้วิจัยในฐานะเป็นพยาบาลอาชีวอนามัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของคนวัยทำงาน รมรงค์สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมการทำงานที่ปลอดภัย จึงมีความสนใจในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีม และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานในสถานประกอบการจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้การทำงานของทีมพี่เลี้ยงในสถานประกอบการที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นประกอบด้วย พี่เลี้ยงด้านสุขภาพ พี่เลี้ยงด้านการบริหารจัดการองค์กร และพี่เลี้ยงด้านการสื่อสารประชาสัมพันธ์ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายควบคุมการสูบบุหรี่ การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และการช่วยเลิกบุหรี่ระดับบุคคล โดยโปรแกรมมีการประยุกต์ใช้แนวคิดการทำงานเป็นทีม<sup>11</sup> และทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน<sup>9</sup> เพื่อให้พนักงานประจำในสถานประกอบการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ และมีผลดีต่อสถานประกอบการนำไปสู่การลดลงของโอกาสการเจ็บป่วยเรื้อรังที่เกิดขึ้นในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบ ความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ก่อนการทดลองและภายหลัง

การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสัดส่วนการเลิกบุหรี่ได้ภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันลดลงจากก่อนการทดลอง
2. หลังเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันที่ลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
3. หลังเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีสัดส่วนการเลิกบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการทำงานเป็นทีมของ Robbins<sup>11</sup> ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy)<sup>9</sup> พัฒนาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยโดยแนวคิดการทำงานเป็นทีม เชื่อว่า ทีมที่มีการวางแผนร่วมกัน มีการกำหนดลักษณะของทีม และออกแบบกิจกรรมหลักของทีมที่ครอบคลุมการบริหารจัดการทีมโดยอาศัยความร่วมมือของกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้แก่ ผู้บริหาร หัวหน้างาน และบุคลากร สามารถช่วยกระตุ้นให้ทุกคนมีความรู้สึกว่าเป็นผู้มีส่วนร่วมในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของทีมและสามารถนำไปกำหนดเป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาองค์กรให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้ และการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมามีพบว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นเตือนทางอารมณ์ สามารถกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถเลิกบุหรี่ได้<sup>10</sup> ด้วยทฤษฎีและการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาออกมาเป็นโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินกิจกรรมโดยทีมพี่เลี้ยงในสถานประกอบการ ได้แก่ พี่เลี้ยงด้านสุขภาพ พี่เลี้ยงด้านการบริหารจัดการองค์กร และพี่เลี้ยงด้านการสื่อสารประชาสัมพันธ์ ประกอบไปด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) การส่งเสริมกระบวนการทำงานเป็นทีมของทีมพี่เลี้ยงในสถานประกอบการ

ที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นเพื่อผลักดันนโยบายควบคุมการสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ 2) การใช้การทำงานเป็นทีมเพื่อสร้างการรับรู้สมรรถนะในตนเองเพื่อเลิกบุหรี่โดยนำเสนอความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ของตัวแบบ และนำเสนอความสำเร็จของตนเอง 3) การใช้การทำงานเป็นทีมเพื่อสร้างการรับรู้สมรรถนะในตนเองเพื่อเลิกบุหรี่โดยการใช้คำพูดชักชวน และการเพิ่มสิ่งเร้าทางอารมณ์ 4) การใช้การทำงานเป็นทีมเพื่อส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะในตนเองเพื่อเลิกบุหรี่โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเองในการเลิกบุหรี่ของแต่ละคนในสัปดาห์ที่ผ่านมา และการส่งเสริมทักษะในการจัดการตนเองเมื่อเกิดภาวะถอนนิโคตินจากการเลิกบุหรี่ที่ถูกต้อง และ 5) การใช้การทำงานเป็นทีมเพื่อส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่และการสร้างการรับรู้สมรรถนะในตนเองเพื่อเลิกบุหรี่โดยการเพิ่มสิ่งเร้าทางอารมณ์ในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pre-test Post-test Design) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานประจำที่สูบบุหรี่ในสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สิ่งพิมพ์ชนิดอ่อนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ โดยวิธีการเลือกแบบง่าย มีเกณฑ์การคัดเข้า คือ เป็นพนักงานประจำบริษัทที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี อายุงานไม่น้อยกว่า 3 เดือน สูบบุหรี่เป็นประจำหรือสูบเป็นครั้งคราว สามารถเข้าถึงและใช้บริการแอปพลิเคชันไลน์ (Line) และ สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และลงนามยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร เกณฑ์การคัดออก คือ ย้ายเปลี่ยนโรงงาน หรือลาออกจากบริษัทในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ = .80, Power (1-  $\beta$ ) = .80,  $\alpha$  = .05, และเปิดตาราง Power table สำเร็จรูป<sup>14</sup> ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 25 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างมากกว่าที่คำนวณได้อีกร้อยละ 20.00 จึงได้กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ รวมเป็นกลุ่มละ 30 คน<sup>15</sup> และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน และใช้วิธีการจับคู่ทั้ง 2 กลุ่มให้มีลักษณะใกล้เคียงกัน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรม

ส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร ทำกิจกรรม 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมจะมีการวัดผลในสัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมประกอบด้วย

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ทีมพี่เลี้ยงในสถานประกอบการที่จัดตั้งขึ้น ร่วมกันดำเนินกิจกรรมหลัก 4 ด้าน ได้แก่ การวางแผนการ การกำหนดลักษณะและการออกแบบกิจกรรมหลักที่ครอบคลุมการบริหารจัดการในองค์กรเพื่อขับเคลื่อนนโยบาย การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และช่วยเลิกบุหรี่ระดับบุคคล

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 1) ทีมพี่เลี้ยงเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่โดยใช้การนำเสนอตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ โดยใช้หลักการ 5R (Relevance, Risks, Rewards, Roadblocks และ Repetition) การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความรุนแรงของการสูบบุหรี่ในสถานการณ์ COVID-19 และการให้คำปรึกษารายบุคคลตามเทคนิค STAR เพื่อกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ และพิจารณาส่งต่อปรึกษาแพทย์เพื่อรับยารักษาคลินิก (ในรายที่จำเป็น) การพิจารณาส่งต่อผู้สูบบุหรี่เพื่อไปรับการบำบัดด้วยยาในกรณีที่มีข้อบ่งชี้ (ติดบุหรี่มาก มีโรคติดต่อไม่เรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจ และเคยเลิกไม่สำเร็จ)<sup>16</sup> เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรม เนื่องจากการดูแลแบบครบวงจร

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 2) ทีมพี่เลี้ยงเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ให้กับกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้คำพูดชักจูงเพื่อเสริมแรงใจและการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์อยากเลิกสูบบุหรี่จากการรับชมวิดีโอ และทำให้คำปรึกษารายบุคคล โดยการประยุกต์หลักการ 5R ในเรื่อง Roadblocks (การให้คำแนะนำในการจัดการกับปัญหา) และ Repetition (ประเมินซ้ำถามซ้ำๆ และเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก)

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 3) ทีมพี่เลี้ยงส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ของแต่ละคนในสัปดาห์ที่ผ่านมา และเพื่อส่งเสริมทักษะการจัดการกับอาการถอนนิโคตินที่เกิดขึ้นที่ถูกต้อง โดยใช้หลักการ 5D เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้น ดังนี้ Delay (การไม่สูบทันที) Deep breath (ให้สูด

ลมหายใจเข้าออกลึกๆ ติดต่อกัน) Drink water (เมื่ออยากสูบบุหรี่ ให้ดื่มน้ำเปล่า) Do something else (ให้ทำสิ่งอื่นทำแทน) Discuss with other (พูดคุยกับคนที่เราพูดคุยด้วยได้เพื่อหากำลังใจดีๆ) และการอภิปรายกลุ่มร่วมกัน ในประเด็นวิธีการเลิกบุหรี่ของแต่ละคน วิธีการจัดการกับภาวะถอนนิโคติน

ครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 4) ทีมพี่เลี้ยงส่งเสริมการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่และเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยการกระตุ้นเตือนทางอารมณ์ในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ โดยใช้หลักการ 5D เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นและป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ และใช้การอภิปรายกลุ่มร่วมกัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่สูบบุหรี่ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนา รายได้ และโรคประจำตัว ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสูบบุหรี่ จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับประวัติการสูบบุหรี่ปัจจุบัน ประเภทบุหรี่ที่สูบบุหรี่ที่สูบ ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ในกลุ่มพนักงานอายุเมื่อเริ่มต้นสูบบุหรี่ ระยะเวลา นับตั้งแต่เริ่มต้นสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน เหตุผลสำคัญที่เริ่มต้นสูบบุหรี่ครั้งแรก การพยายามเลิกสูบบุหรี่ และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ<sup>5</sup>

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรุนแรงของการติดนิโคติน มีข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรุนแรงของการติดนิโคติน<sup>5</sup>

### การตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1) โปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรม การเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการเกี่ยวกับการควบคุมการสูบบุหรี่ 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดทำสื่อออนไลน์ และ 3) พยาบาลอาชีวอนามัยที่มีความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .92

2) แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ส่วนที่ 1 ส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 มีค่าเท่ากับ 1.00, .92

และ 1.00 ตามลำดับ และทั้งฉบับมีค่า CVI เท่ากับ .97 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และขออนุญาตนำเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลไปทดลองใช้ (Try out) กับพนักงานประจำที่สูบบุหรี่ในโรงงานของบริษัทแห่งหนึ่ง จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .80 และนำไปทดลองไปทดลองใช้จริง (Trial run) จำนวน 5 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการขอจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

2. จัดตั้งทีมพี่เลี้ยงในสถานประกอบการและอบรมส่งเสริมศักยภาพทีมพี่เลี้ยง ในการศึกษาครั้งนี้ทีมพี่เลี้ยงประกอบด้วย ตัวแทนพยาบาลอาชีวอนามัยหรือพยาบาลที่ทำงานในสถานประกอบการ จำนวน 1 คน ทำหน้าที่หัวหน้าทีมพี่เลี้ยง ตัวแทนเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยวิชาชีพ จำนวน 1 คน และตัวแทนของพนักงานที่มาจากภาคการคัดเลือกโดยบริษัท (หัวหน้าแรงงานสัมพันธ์) จำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้น 3 คน ประชุมร่วมกัน

3. พัฒนาโปรแกรมและแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และทดสอบเครื่องมือ

4. จัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร มี 3 ระยะ ประกอบด้วย

4.1 ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ซึ่งแจ้งขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลอง โดยในกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลสุขภาพตามปกติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่จากห้องพยาบาล

4.3 ระยะที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 และเก็บข้อมูลภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 5 โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลชุดเดียวกัน วัดผลการเลิกบุหรี่ โดยใช้หลักการ Point prevalence abstinence<sup>17</sup> คือ สัดส่วนของผู้ที่เคยสูบบุหรี่แต่ไม่ได้สูบบุหรี่ ณ เวลาที่กำหนด

### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่รับรอง MUPH 2022-013 ลงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบถึงสิทธิ และให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมร่วมการวิจัย โดยข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บเป็นความลับอย่างดี และการเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และเพื่อความเสมอภาคของประโยชน์ต่อทั้งสองกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรม พร้อมกับแจกเอกสารแผ่นพับและให้คำแนะนำกับกลุ่มเปรียบเทียบเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามปกติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่จากห้องพยาบาล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ Chi-square, Pair t-test, Wilcoxon signed ranks test, Independent t-test และ Mann-Whitney U test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิจัย

คุณลักษณะส่วนบุคคลและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ศาสนา อายุ สถานภาพสมรส โรคประจำตัว การศึกษา รายได้ และประวัติข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ )

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบความแตกต่างของความรุนแรงของการติดยาโคตินก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วยสถิติ Wilcoxon signed ranks test ( $n = 60$ )

ตัวแปร กลุ่ม / ระยะ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Z	p-value
	Median	IQR	Median	IQR		
<b>ความรุนแรงของการติดยาโคติน</b>						
กลุ่มทดลอง	7	6-7	3	0-4.25	-4.802	< .05
กลุ่มเปรียบเทียบ	7	6-7	6	6-7	-2.588	.010

IQR: Interquartile Range

จากตารางที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรุนแรงของการติดยาโคตินก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ภายหลังการทดลองพนักงานในกลุ่มทดลองและกลุ่ม

เปรียบเทียบมีความรุนแรงของการติดยาโคตินในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$  และ = .010 ตามลำดับ)

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วยสถิติ Paired t-test ( $n = 60$ )

ตัวแปร กลุ่ม / ระยะ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	t	p-value
	Mean (S.D.)	Mean (S.D.)		
<b>จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน</b>				
กลุ่มทดลอง	18.7 (3.73)	8.9 (6.68)	25.128	< .05
กลุ่มเปรียบเทียบ	18.8 (3.64)	17.7 (3.65)	2.536	.017

S.D.: Standard Deviation

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า หลังการทดลองพนักงานในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

มีจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$  และ  $= .017$  ตามลำดับ)

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังการทดลองที่เปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในด้านความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test ( $n = 60$ )

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		p-value
	Median	IQR	Median	IQR	
ความรุนแรงของการติดยาโคโคติน	-3	(-4.00 : -2.75)	0	(-1.00 : 0.00)	< .05
จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน	-10	(-15.00 : -5.00)	0	(0.00 : 0.00)	< .05

IQR: Interquartile Range

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังการทดลองที่เปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่ม

ทดลองมีความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

**ตารางที่ 4** ความสัมพันธ์ของสัดส่วนการเลิกบุหรี่ได้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังสิ้นสุดการทดลอง ( $n = 60$ )

การเลิกบุหรี่	กลุ่มทดลอง (30 คน)		กลุ่มเปรียบเทียบ (30 คน)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เลิกได้	9	30.0	0	0.0	.010
เลิกไม่ได้	21	70.0	30	100	

จากตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ของสัดส่วนการเลิกบุหรี่ได้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพนักงานที่เลิกสูบบุหรี่ได้ 9 คน (ร้อยละ 30.00) และมีพนักงานที่เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ 21 คน (ร้อยละ 70.00) กลุ่มเปรียบเทียบไม่มีพนักงานที่เลิกสูบบุหรี่ได้ ผลทดสอบด้วยสถิติ Chi-square พบว่า กลุ่มทดลองมีสัดส่วนการเลิกบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .010$ )

### การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมเลิกบุหรี่โดยใช้การทำงานเป็นทีมและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของพนักงานในสถานประกอบการ จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มทดลองมีความรุนแรงของการติดยาโคโคติน และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันใน

ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นแตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานงานวิจัย อธิบายได้ว่า เมื่อกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมได้รับกิจกรรมหลักจากทีมพี่เลี้ยงในการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และการช่วยเลิกบุหรี่ระดับบุคคล (หลักการ 5R, เทคนิค STAR และหลักการ 5D) รวมถึงการเสริมแรงส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง หากพนักงานเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง ก็จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกบุหรี่ได้<sup>9,18</sup> กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องช่วงเวลาในการสูบบุหรี่ จำนวนมวนของการสูบบุหรี่ อาการเมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ และการจัดการตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถสูบบุหรี่ได้ กลุ่มทดลองมีการลดจำนวนมวนบุหรี่และมีผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้ การลดลงของ

ช่วงเวลาและจำนวนมวนที่สูบลดลง ส่งผลให้ความรุนแรงของการตินิโคตินลดลง เนื่องจากนิโคตินจากบุหรี่เข้าสู่ร่างกายลดลง การออกฤทธิ์ของนิโคตินโดยการจับตัวกับตัวรับนิโคตินจึงลดลง ส่งผลให้ความรุนแรงของการตินิโคตินลดลงไปด้วย<sup>19</sup> ในส่วนของกลุ่มเปรียบเทียบที่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยจากก่อนการทดลองในเรื่องความรุนแรงของการตินิโคตินและจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .017 ตามลำดับ อาจมีผลเนื่องมาจากการกลัวการเจ็บป่วยที่รุนแรงของการสูบบุหรี่ในสถานการณ์โควิด-19 อีกทั้งยังได้รับคำแนะนำในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่จากพยาบาลที่ทำงานในสถานประกอบการ ซึ่งแสดงถึงความห่วงใยที่มอบให้อาจช่วยกระตุ้นให้กลุ่มเปรียบเทียบเกิดแรงจูงใจมากขึ้นในการที่จะเลิกบุหรี่ กิจกรรมที่กลุ่มเปรียบเทียบได้รับนี้อาจส่งผลให้พนักงานมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น จึงพยายามตั้งใจลดจำนวนมวนของการสูบบุหรี่ลง ผลที่ตามมาจากรายงานมวนบุหรี่ที่ลดลง จึงทำให้ความรุนแรงของตินิโคตินลดลงไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวยังน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมเต็มรูปแบบ

นอกจากนี้เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองมีสัดส่วนการเลิกบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่า การทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็งของทีมที่เลี้ยงที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ วัดผลการเลิกบุหรี่ โดยใช้หลักการ Point prevalence abstinence<sup>17</sup> ซึ่งในการศึกษานี้กลุ่มทดลองมีจำนวนผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้โดยใช้การรายงานว่าตนเองสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ติดต่อกัน 7 วันก่อนวันที่ประเมินผลจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 สอดคล้องกับการช่วยเลิกบุหรี่ด้วยวิธีการช่วยเหลืออย่างจริงจังโดยการให้คำปรึกษาและจิตสังคมบำบัด ซึ่งมีอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ร้อยละ 20-30 ที่ระยะติดตาม 1 ปี<sup>20</sup> ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยในครั้งนี้

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

พยาบาลอาชีวอนามัย หรือพยาบาลที่ทำงานในสถานประกอบการสามารถนำโปรแกรมนี้ไปจัดบริการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ โดยใช้การทำงานเป็นทีมของทีมที่เลี้ยงในสถานประกอบการ ดำเนินกิจกรรมหลักในการ

ขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการเลิกบุหรี่ การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และการช่วยเลิกบุหรี่รายบุคคล (หลักการ 5R, เทคนิค STAR และหลักการ 5D)

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อประเมินผลความคงอยู่ของพฤติกรรม ควรเพิ่มระยะเวลาที่ทำการศึกษาและติดตามผลการเลิกบุหรี่ระยะยาว โดยเพิ่มระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน ถึง 1 ปี

### References

1. World Health Organization. Smoking and COVID-19. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Tobacco Control Research and Knowledge Management Center. Report on the Situation of Tobacco Consumption in Thailand 2019. 1<sup>st</sup>ed. Bangkok: Sintaveekit printing; 2019. (in Thai)
3. Patanavanich R, Glantz SA. Smoking is associated with worse outcomes of COVID-19 particularly among younger adults: a systematic review and meta-analysis. *BioMed Central Public Health*. 2021; 21: 1-9.
4. National Statistical Office. The smoking and drinking behavior survey 2017. Bangkok: National Statistical Office; 2017.
5. Kalampakorn S, Jirapongsuwan A, editors. A nursing practice guideline for smoking cessation. 1<sup>st</sup>ed. Nonthaburi: Publishing of Suetawan; 2020. (in Thai)
6. Cahill K, Lancaster T. Workplace interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014; (2): 1-107.
7. Chatdokmaipra K, Pitayarangsarit S, Kalampakorn S. Policy recommendation entitled: Measures and motivation to reduce tobacco consumption in industrial and agricultural workers. *Thai Journal of Nursing*. 2019; 68(2): 51-9. (in Thai)

8. Chomchuen P, Rawiworrakul T, Kalampakorn S. Readiness to quit smoking among industrial workers in Ratchaburi Province. *Thai Journal of Nursing*. 2019; 68(2): 27-34. (in Thai)
9. Bandura A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company; 1997.
10. Papralit S, Kalampakorn S, Sillabutra J. The Effects of Brief Smoking Cessation Education Program and Telephone Follow up in Roofing Products Industry, Saraburi Province. *Thai Journal of Nursing*. 2016; 65(1): 28-38. (in Thai)
11. Robbins SP. *Organizational Behavior*. 11<sup>th</sup>ed. New Jersey: Pearson Education; 2005.
12. Graham AL, Papandonatos GD, Jacobs MA, Amato MS, Cha S, Cohn AM, et al. Optimizing Text Messages to Promote Engagement With Internet Smoking Cessation Treatment: Results From a Factorial Screening Experiment. *Journal of Medical Internet Research* 2020; 22(4): e17734.
13. Samut Sakhon Hospital. Summary of the results of the annual walk-through survey report 2020. Samut Sakhon; 2020.
14. Polit DF, Hungler BP. *Nursing research: Principles and methods*. 6th ed. Philadelphia: Lippincott; 1999.
15. Karunan K, Manasurakarn J, Thaniwattananon P. The Effects of an Integrated Program of Behavior Modification with Self-Efficacy on Smoking Cessation Behaviors and Self-Efficacy among Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*. 2018; 5(1): 47-61. (in Thai)
16. Sriphan I. The effect of varenicline for smoking cessation. *The Office of Disease Prevention and Control 10th Journal* 2018; 16(2): 81-92. (in Thai)
17. Velicer WF, Prochaska JO, Rossi JS, Snow M. Assessing outcome in smoking cessation studies. *Psychol Bull*. 1992; 111: 23-41.
18. Pantaewan P. Self-Efficacy Theory and Smoking Cessation. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2017; 18(3): 35-43. (in Thai)
19. Saehan T, Hiranrat S, Aimsaeng K, Nuengsin K, Aumpan N, Khammuang P, et al. Effects of the promoting smoking cessation program among security guards in a university. *Thai Journal of Nursing*. 2020; 69(1): 19-27. (in Thai)
20. Action on Smoking and Health Foundation Thailand. *The Situation and Problem of Tobacco Consumption in Thailand*. Thailand; 2018. (in Thai)