

ความเชื่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ ของทหารกองประจำการกองทัพไทย

BELIEFS, SMOKING BEHAVIOR AND SMOKING CESSATION AMONG THAI MILITARY CONSCRIPTS

พรรณิ ปานเทวัญ* ปรานี อ่อนศรี ** ศศิพร อุ่นใจชน***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ ประสบการณ์ ความเชื่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารกองประจำการจากกรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ กองพันทหารราบที่ 3 และ 4 กองร้อยบริการ กรมแพทย์ทหารบก โดยเป็นกลุ่มที่สูบบุหรี่ (current smoker) และกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เป็นกลุ่มที่เคยสูบแต่เลิกบุหรี่ได้แล้วในช่วงที่เข้ามาเป็นทหาร (former smoker) รวมจำนวน 50 นาย ให้วิธีการสัมภาษณ์เฉพาะเจาะจง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสนทนากลุ่ม (focus group discussion) ตามแนวคำถามปลายเปิด (question guideline) ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่ได้จากการสนทนากลุ่ม คือ 1) ทหารกองประจำการไม่กลัวการสูบบุหรี่โดยรับรู้ถึงประโยชน์มากกว่าโทษของการสูบบุหรี่ 2) ทหารกองประจำการมีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพภายหลังจากที่เลิกสูบบุหรี่แล้ว 3) ทหารกองประจำการขาดความรู้และทักษะในการเลิกสูบบุหรี่ 4) สิ่งแวดล้อมและนโยบายการควบคุมการสูบบุหรี่ในหน่วยทหารช่วยสนับสนุนให้ทหารเกณฑ์เลิกสูบบุหรี่ได้

คำสำคัญ: ความเชื่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่ ทหารกองประจำการ

Abstract

The purpose of qualitative study was to explore the experiences, beliefs, and behavior about smoking and smoking cessation among Thai military conscripts. The fifty samples were selected by purposive sampling from the conscripts who were current smokers of the 1st infantry regiment, King's Royal Guard, the 3rd and 4th Infantry Battalion, the service company of the Army Medical Department and the conscripts who were former smokers from the medical company of Phramongkutklao Hospital. The focus group discussion was used to collect data from the conscripts. The question guidelines were tested content validity by a panel of experts and the data were analyzed by content analysis.

The results of this study revealed that there were four themes emerged from the focus group discussions: (1) The conscripts did not fear of smoking since they perceived the pros more than the cons of smoking, (2) They misunderstood about the health impact after quitting, (3) They lacked of knowledge and skills how to quit smoking, and (4) The environments and smoking control policy in the military could influence them to quit smoking.

Keyword: Beliefs, Smoking Behavior, Smoking Cessation, Conscripts

* Dr.PH (candidate) อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

** กศ.ด. (พัฒนาหลักสูตร) อาจารย์พยาบาลภาควิชาความรู้พื้นฐาน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

*** M.S. (Nursing) อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ปัจจุบันพบว่าทั่วโลกมีผู้ชายสูบบุหรี่ ประมาณ 1 พันล้านคน ในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งอยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา¹ บุหรี่ทำลายสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลใกล้ชิดจากอันตรายของบุหรี่มือสอง (second hand smoke) บุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง และเส้นโลหิตในสมองแตกหรือตีบ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่เหล่านี้ ก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาลจากค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยรวมทั้งทำให้ประเทศขาดทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ เนื่องจากการสูบบุหรี่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความพิการ หรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร องค์การอนามัยโลกได้รายงานว่า มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณปีละ 4 ล้านคน และคาดการณ์ว่า ถ้าไม่มีการควบคุมป้องกันและสถานการณ์การบริโภคยาสูบยังเป็นเช่นนี้ ในปี พ.ศ. 2573 จะเริ่มมีผู้เสียชีวิตประมาณปีละ 10 ล้านคน โดย 70% ของผู้เสียชีวิตเกิดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนาและในอีก 50 ปี ข้างหน้า จะมีผู้เสียชีวิตทั่วโลกจากการสูบบุหรี่ ประมาณ 450 ล้านคน^{2,3}

ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2534 ลดลงจาก 12.26 ล้านคน เป็น 11.03 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2549 เมื่อพิจารณาเฉพาะเพศชายที่สูบบุหรี่พบว่ามีจำนวนลดลงจาก 11.3 ล้านคน เป็น 10.31 ล้านคน⁴ และพบว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ปีละ 42,000 คน เฉลี่ยวันละ 115 คน⁵ การศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า ทหารมีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าประชาชนทั่วไป^{6,7} ทหารไทยก็เช่นเดียวกันโดยเฉพาะในกลุ่มทหารกองประจำการที่มีอัตราการสูบบุหรี่สูง จากการสำรวจปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของกำลังพลในกองทัพบกทั้ง 4 กองทัพภาคทุกชั้นยศ พบว่า พลทหารเป็นกลุ่มที่สูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 68.07 รองลงมาเป็นข้าราชการทหารชั้นประทวน ร้อยละ 45.29 และข้าราชการทหารชั้นสัญญาบัตร ร้อยละ 22.56⁸ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Prommobol⁹ พบว่าทหารกองประจำการมีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่า 50% และผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ก่อนเข้ามาเป็นทหารจะเริ่มสูบบุหรี่ตามเพื่อน การที่ทหารสูบบุหรี่นอกจากทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพแล้ว การสูบบุหรี่ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับสมรรถนะและประสิทธิภาพในการสู้รบทำให้ทหารมีสมรรถภาพกาย (physical fitness) ต่ำลง มีการเกิดอุบัติเหตุการบาดเจ็บจากการฝึกเพิ่มขึ้นอีกด้วย^{10,11}

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ ภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม โดยกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ จะมีอัตราการสูบบุหรี่สูง ปัจจัยทางด้านจิตสังคม พบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีทัศนคติในทางบวกต่อการสูบบุหรี่ เมื่อสูบแล้วทำให้อารมณ์ดี ฟอนคลายความเครียด มีความรู้สึกว่าเขาดี¹² มีกลุ่มวัยรุ่นจำนวนมากที่สูบเพราะเพื่อนในกลุ่มสูบ^{13,14} และบางคนมองว่าเป็นเรื่องปกติที่หลากหลาย คนในสังคมก็สูบและคนในครอบครัวไม่ได้ห้ามสูบแต่อย่างใด นอกจากนี้กลุ่มวัยรุ่นยังคิดว่าตนไม่ติดบุหรี่ และยังไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่เหมือนกับผู้ใหญ่ จึงทำให้ยังคงสูบบุหรี่อยู่ ทหารกองประจำการ

เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายหรือวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งปัจจัยการสูบบุหรี่ในกลุ่มทหาร พบว่ามีความสัมพันธ์กับการดื่มสุราและการมีเวลาว่าง ทหารที่เข้ามาประจำการใหม่ๆ บางคนจะเริ่มสูบบุหรี่ในระหว่าง 3 เดือนแรกที่เข้ามาฝึกทหาร สภาพสิ่งแวดล้อมในหน่วยทหารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ทหารเริ่มสูบบุหรี่ ในช่วงการฝึกทหารใหม่ คำสั่งจากผู้บังคับกองร้อยจะมีผลต่อการสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ เช่น การให้แรงจูงใจกับทหารเมื่อปฏิบัติโดยอนุญาตให้สูบบุหรี่ได้ในช่วงพักจากการฝึก เป็นต้น¹⁵

การป้องกันไม่ให้เกิดกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ตอนต้นสูบบุหรี่จนกระทั่งติดบุหรี่เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีการรณรงค์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบในปัจจุบัน เนื่องจากแนวโน้มอัตราการสูบบุหรี่ของกลุ่มวัยนี้ยังสูงอยู่ หน่วยงานทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชนได้ร่วมมือกันจัดกิจกรรมในและนอกสถาบันการศึกษาและในสถานที่ต่างๆ กลุ่มทหารเกณฑ์ก็เช่นเดียวกันจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายหรือวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งมีผู้ที่สูบบุหรี่ก่อนเข้ามาเป็นทหารหรือเริ่มสูบภายหลังจากการเป็นทหารแล้ว จึงจำเป็นที่ผู้บังคับบัญชาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรมีการจัดกิจกรรมในหน่วยทหารเพื่อช่วยให้ทหารกองประจำการลด ละ เลิก พฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างจริงจังและต่อเนื่อง การที่ทหารกองประจำการเข้ามาอยู่ร่วมกันในหน่วยทหารซึ่งจะได้รับการฝึกฝน อบรมในด้านต่างๆ บุคลากรทางการแพทย์พยาบาล สามารถที่จะให้ความรู้ สร้างหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องบุหรี่ได้ การศึกษากับทหารกองประจำการที่ผ่านมาในด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่หรือการเลิกสูบบุหรี่ ยังขาดการศึกษาข้อมูลเชิงลึก ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อ ประสพการณ์ของการสูบบุหรี่ เหตุปัจจัยของการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทหารกองประจำการจึงมีความจำเป็น ผลการศึกษาที่ได้รับจะเป็นแนวทางของการวางแผนควบคุม ป้องกันการสูบบุหรี่สำหรับกลุ่มทหารเกณฑ์และสามารถนำไปวางแผนการพัฒนาโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ในหน่วยทหารโดยเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ทั้งนี้เพื่อให้กำลังพลของกองทัพบกมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ อันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่และมีพลเมืองที่มีสุขภาพอนามัยที่ดีเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติสืบไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการทำความเข้าใจและอธิบายประสพการณ์ความเชื่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการทั้งก่อนเข้ามาเป็นทหารและเมื่อเข้ามาเป็นทหารกองประจำการแล้วว่าเป็นอย่างไร เพื่อหาข้อสรุปจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และปัจจัยของการเลิกสูบบุหรี่ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านความเชื่อหรือการรับรู้ประโยชน์และโทษของการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความพร้อมหรือแรงจูงใจที่จะเลิกสูบบุหรี่และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ที่สูบบุหรี่ เช่น นโยบาย กฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะสูบบุหรี่หรือเลิกสูบบุหรี่ได้ ผู้วิจัยจึงใช้การสนทนา

กลุ่มในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมโดยใช้แบบจำลองเชิงนิเวศ (Ecological Model) ในการสร้างแนวคำถามปลายเปิดเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่ออธิบายประสบการณ์ ความเชื่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการเลิกสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ
2. เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ทหารกองประจำการในสังกัดกรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ หน่วยขึ้นตรงและหน่วยของกรมแพทย์ทหารบก

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากหน่วยกรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ และหน่วยขึ้นตรง ได้หน่วยของกรมทหารราบที่ 1 และกองพันทหารราบที่ 3 และ 4 เป็นตัวแทน สุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) สำหรับกลุ่มที่ปัจจุบันสูบบุหรี่ (current smoker) ได้ทหารกองประจำการที่สูบบุหรี่จากหน่วยของกรมทหารราบที่ 1 และหน่วยขึ้นตรงเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 นาย (กรมทหารราบที่ 1 จำนวน 15 นาย กองพันทหารราบที่ 3 จำนวน 8 นาย และกองพันทหารราบที่ 4 จำนวน 14 นาย) และเลือกตัวอย่างเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากกองร้อยบริการ กรมแพทย์ทหารบกสำหรับกลุ่มที่สูบบุหรี่ จำนวน 8 นาย และกลุ่มตัวอย่างจากกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า สำหรับกลุ่มที่เคยสูบบุหรี่และเลิกได้ภายหลังที่เข้ามาเป็นทหารกองประจำการแล้ว จำนวน 5 นาย รวมจำนวนทหารเกณฑ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 50 นาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคำถาม (question guideline) ปลายเปิดที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยประเด็นในเรื่องประสบการณ์ของการเริ่มต้นสูบบุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์และโทษจากการสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ และอุปสรรคขัดขวางในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ การปฏิบัติตัวที่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ หลังจากนั้นนำแนวคำถามไปดำเนินการสนทนากลุ่มกับทหารเกณฑ์ที่สูบบุหรี่ในหน่วยของกองพันทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ พบว่าทหารมีความเข้าใจในประเด็นคำถามและสามารถรวมสนทนากลุ่มและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ คำถามใดที่ไม่ชัดเจนผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือถึงหน่วยงานต่างๆ และขออนุญาตดำเนินการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างที่ปัจจุบันสูบบุหรี่กลุ่มละ 7-8 คน โดยบางหน่วยมีการสนทนากลุ่มเป็น 2 กลุ่มย่อย

และกลุ่มที่เคยสูบบุหรี่แต่เลิกได้แล้ว จำนวน 5 คน เก็บข้อมูลในการสนทนากลุ่มเพียงครั้งเดียว ผู้วิจัยชี้แจง วัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัยพร้อมทั้งอธิบาย รายละเอียด วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม จากนั้นแจกเอกสารในแบบความยินยอมให้ทำการวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ (Informed Consent Form) ให้กับทหารกองประจำการซึ่งสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการ เปิดโอกาสให้ผู้ยินยอมตนได้ซักถามจนมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงให้ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ใช้เวลาสนทนากลุ่มละ 60-90 นาที ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเทปรหว่างการสนทนา ผู้ช่วยวิจัยทำการจดบันทึกและสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในขณะดำเนินการสนทนากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) โดยใช้หลักการของ Mile and Huberman, 1994 อ้างในชาย โพลิตตา ซึ่งประกอบด้วย 1) การจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) 2) การแสดงข้อมูล (Data display) 3) การหาข้อสรุป การตีความ และตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำตรงของผลการวิจัย (conclusion interpretation and verification)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจากหน่วยต่างๆ มีภูมิลาเนาและสภาวะทางเศรษฐกิจสังคมที่คล้ายคลึงกัน โดยส่วนใหญ่มีภูมิลาเนาอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ศรีสะเกษ เลย ร้อยเอ็ด มหาสารคาม กาฬสินธุ์ หนองบัวลำภู และอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ได้แก่ สมุทรปราการ นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี โดยเฉลี่ยทหารกองประจำการมีอายุระหว่าง 21-23 ปี จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมีสถานภาพสมรสโสด อาชีพก่อนเข้ามาเป็นทหาร ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่) รับจ้างสำหรับทหารกองประจำการที่มีภูมิลาเนาทางภาคอีสาน ทหารกองประจำการที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ส่วนใหญ่ทำงานบริษัท รับจ้าง ค้าขาย กำลังศึกษาต่อในระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี มีบางส่วนที่ว่างงานจึงสมัครเข้ามาเป็นทหารกองประจำการ

1. ประสบการณ์และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ

ทหารกองประจำการส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่ อายุ 13-17 ปี อายุน้อยที่สุดที่เริ่มสูบ คือ อายุ 11 ปี โดยกล่าวว่า อยากลอง รู้สึกเท่ โก้ เมื่อได้สูบบุหรี่และสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ การเห็นผู้ใหญ่สูบ เลยลองซื้อมาสูบ จากนั้นก็เริ่มสูบบ่อยๆ โดยเพิ่มจำนวนมวนต่อวัน และไม่รู้ว่าติดบุหรี่ตั้งแต่เมื่อใด บางรายแอบนำบุหรี่ของบิดามาแล้วแบ่งให้เพื่อนสูบ ทหารกองประจำการที่สูบบุหรี่จะมีเพื่อนในกลุ่มหรือเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่เกือบทั้งหมด สำหรับกลุ่มที่อยู่ทางภาคอีสาน บอกว่า เห็นคนส่วนใหญ่ รุ่นปู่ ย่า ตา ยายสูบ ตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะแถวบ้านปลูกยาสูบเองจึงสูบบตามผู้ใหญ่ มีผู้ที่สูบเป็นประจำทุกวันและสูบเป็นครั้งคราว โดยเฉลี่ยวันละ 3 มวนจนถึง 2 ของ ประเภทของบุหรี่ที่สูบมีทั้งก้นกรอง ไม่มีก้นกรองและยาสูบมวนเอง มีประวัติคนในครอบครัวสูบบุหรี่ เช่น บิดา มารดา พี่ชาย น้องชาย เวลาที่สูบบุหรี่มักสูบลเวลาเครียดจาก



การทำงาน มีหลายคนที่สูบบุหรี่ในระหว่างขับรถ ช่วงที่มีเวลาว่าง หลังรับประทานอาหารเช้าและเวลาเข้าห้องน้ำ เมื่อได้กลับไปพักที่บ้าน บางคนบอกว่าไม่ได้สูบ เพราะครอบครัวจะบนตลอด สำหรับผู้ที่มิบุตรแล้ว ไม่อยากให้มีบุตรได้รับควันบุหรี่ จึงออกไปสูบนอกบ้านหรือบางครั้งจะไม่สูบเลย เมื่อออกนอกบ้านไปดื่มสุรา สังสรรค์กับเพื่อนก็จะสูบ โดยเฉพาะช่วงที่เมาสุราจะสูบบ่อยขึ้น หลายคนคิดว่าเหล่ากับบุหรี่เป็นของคู่กัน เมื่อดื่มเหล้าก็จะมิบุหรี่ด้วยเสมอ สำหรับทหารกองประจำการที่มีอาชีพทำไร่ ต้องเข้าป่า จะใช้การสูบบุหรี่เป็นเพื่อนแก้เหงาและควันบุหรี่จะช่วยไล่ยุงได้ ซึ่งคนในท้องถิ่นจะปฏิบัติแบบนี้เช่นกัน

ช่วงที่เป็นทหารใหม่ มีกฎระเบียบห้ามสูบบุหรี่ในช่วงที่ฝึก 10 สัปดาห์แรก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบสามารถงดการสูบบุหรี่ได้ แต่มีบางรายที่ไม่สามารถงดบุหรี่ได้จึงแอบสูบไม่ให้ครูฝึกเห็นเนื่องจากเมื่อเข้ามาอยู่ในหน่วยทหารระยะแรกๆ รู้สึกเครียด กลัวเรื่องการฝึกและการถูกทำโทษ บางรายกล่าวว่า รู้สึกว่าเหวและคิดถึงบ้าน หลังจากฝึกในช่วง 3 เดือนแล้วทหารจะแยกไปอยู่ตามกองร้อย ในระหว่างนี้ไม่มีกฎห้ามสูบบุหรี่ จึงมีทหารเกณฑ์ที่กลับมาสูบบุหรี่ใหม่เป็นจำนวนมาก

2. ความเชื่อเรื่องการสูบบุหรี่

2.1 ทหารกองประจำการไม่กลัวการสูบบุหรี่โดยรับรู้ถึงประโยชน์มากกว่าโทษของการสูบบุหรี่

ทหารกองประจำการรับรู้ว่ามีอันตรายต่อสุขภาพ จากข่าวสารทางสื่อต่างๆ เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งริมฝีปาก โรคถุงลมโป่งพองแต่ก็ไม่ได้กลัวอะไรมากนักและคิดว่าตนยังไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเพราะยังมีอายุน้อย ทหารกองประจำการบางรายไม่เชื่อว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย ได้แย้งถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่โดยพบว่า ปู่ ย่า หรือพ่อ แม่ ที่สูบบุหรี่ จนอายุมากแล้วแต่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ไม่มีใครเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จึงทำให้ไม่เชื่อในเรื่องผลทางด้านสุขภาพที่ตามมาจากการสูบบุหรี่ กลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว โดยสูบบุหรี่ประมาณน้อย 3-4 มวนต่อวันจะรับรู้ว่าจะยังไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคและคิดว่าตนจะเลิกสูบเมื่อใดก็ได้

การรับรู้ในเรื่องประโยชน์ของการสูบบุหรี่ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นความสำคัญขอประโยชน์จากการสูบบุหรี่มากกว่า โดยเห็นพ้องเหมือนกันว่า การสูบบุหรี่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้หลังจากที่ได้สูบบุหรี่แล้ว จะทำให้สมองปลอดโปร่ง คิดอะไรออก หายเหนื่อย พวกเขากล่าวว่า "ยิ่งเครียด ยิ่งสูบ" บางรายพูดถึงเรื่องราคาราบุหรี่ ถึงแม้ราคาจะแพงขึ้น ก็จะไม่ซื้อสูบ ถ้ามีเงินน้อย ก็จะไม่ซื้อสูบน้อยลง เพราะซื้อแบบแบ่งขายได้ ทหารกองประจำการที่มาจากต่างจังหวัด มักจะนำยาเส้นซึ่งแถวบ้านมีการปลูกไว้สูบกันเองมาแบ่งให้เพื่อนๆ ดังนั้นถ้าไม่มีเงินซื้อบุหรี่ ก็จะสูบบุหรี่แทน ราคาเพียงซองละ 5 บาท สามารถสูบได้นานหลายวัน กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาในภาคอีสานส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนาทำไร่ ให้เหตุผลว่า การสูบบุหรี่ ช่วยให้หายเหนื่อยได้เมื่อต้องทำงานหนัก ผู้ให้ข้อมูลบางรายก่อนเข้ามาเป็นทหารมีอาชีพรับจ้างขับรถส่งของในเวลาว่างคนจะสูบบุหรี่เป็นเพื่อนเพื่อช่วยลดอาการง่วงนอน

จึงคิดว่าบุหรี่มีประโยชน์มากกว่า เมื่อเข้ามาอยู่ในหน่วยทหารในช่วง 3 เดือนแรก ทหารใหม่จะอยู่ในกฎระเบียบที่ห้ามสูบบุหรี่ มีบางรายที่แอบสูบเนื่องจากเกิดความเครียดโดยเป็นกลุ่มที่สูบบุหรี่จัด (มากกว่า วันละ 1 ซอง) ทำให้อดบุหรี่ไม่ได้ หลังจากฝึกอบรมทหารใหม่แล้ว ทหารเกณฑ์ได้ถูกแยกไปประจำตามกองร้อย ซึ่งต้องมีการปรับตัวเข้ากับผู้บังคับบัญชาคนใหม่และถูกแยกจากเพื่อนสนิทรวมทั้งการทำงานบางอย่าง เช่น การเข้าเวรยาม การตรวจความพร้อมของหน่วยจากผู้บังคับบัญชา ทำให้เกิดความเครียดในบางครั้ง จึงใช้บุหรี่ช่วยคลายความเครียด การมีเวลาว่างในหน่วยทหารบางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อและเหงาจึงทำให้นึกถึงบุหรี่

2.2 มีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพภายหลังจากการเลิกสูบบุหรี่

ทหารกองประจำการหลายรายมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการเลิกบุหรี่ โดยให้ข้อมูลว่า "เห็นคนที่สูบบุหรี่มานาน แถวบ้าน พอเลิกแล้วตาย ทำให้รู้สึกกลัว ไม่กล้าเลิก" บางคนพอเลิกแล้ว เกิดอาการเจ็บป่วยตามมาหลังจากหยุดสูบบุหรี่ ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่า เมื่อสูบบุหรี่มานาน พอเลิกทันทีจะเกิดอันตราย เกิดการเจ็บป่วยและตายได้ มีจำนวน 5 รายที่กล่าวว่า เคยเลิกบุหรี่ทำให้ถ่ายอุจจาระไม่ออกและมีอาการท้องผูก จึงกลับมาสูบใหม่ บางรายกล่าวว่า ช่วงที่เลิกใหม่ๆ รู้สึกไอ มีเสมหะและเจ็บคอมาก ทำให้ทนไม่ได้

ถึงแม้ว่าทหารกองประจำการมีการรับรู้ไม่ถูกต้องกับอาการที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเลิกบุหรี่ แต่ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีในการมองภาพตนเองว่าถ้าเลิกบุหรี่แล้วจะเป็นอย่างไรทั้งต่อตนเอง บุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อม เช่น "ประหยัดเงิน ปลอดภัยจากมะเร็งร้าย พ่อแม่ดีใจหรือคนที่เรารักหรือรักเราสบายใจ ครอบครัวมีความสุข ไม่ทุกข์ในสิ่งที่ทำ หน้าตาดีเป็นผู้เป็นคนมากขึ้น ผู้คนยอมรับมากขึ้น ไม่รังเกียจ มีคนอยากคุยด้วย สุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เหน็ดเหนื่อย สาวๆ ชอบ กลิ่นปากหอม ฟันขาวสะอาด ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม"

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่

3.1 แรงจูงใจ

ทหารกองประจำการหลายราย ที่ยังไม่ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่หรือที่เคยเลิกมาแล้ว 1-2 ครั้งกล่าวว่า ตอนนี้อยากใช้ชีวิตสนุกสนาน ดื่มกินและเที่ยวเล่นกับเพื่อน จึงยังไม่คิดที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ทหารกองประจำการกลุ่มนี้จะขาดสิ่งกระตุ้น ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ขาดการตั้งเป้าหมายของชีวิตในอนาคต บางรายกล่าวว่า เคยเลิกบุหรี่แล้วแต่กลับมาสูบใหม่เนื่องจากถูกแฟนทิ้ง หลายคนกล่าวว่า เมื่อมีแฟน จะสูบน้อยลงหรือไม่สูบเลยเนื่องจากแฟนไม่ชอบ ซึ่งพบว่าเป็นแรงจูงใจที่ช่วยกระตุ้นให้ทหารเกณฑ์ที่มีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ ทหารกองประจำการที่คิดอยากจะทำเลิกสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะกล่าวว่า "ทำเพื่อคนที่เรารัก เช่น แม่และแฟน" และที่สำคัญ คือ ครอบครัว มารดา ภรรยา หรือแฟนขอร้องให้เลิกสูบ จึงตัดสินใจที่จะเลิกสูบ กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า "ผมคิดแล้วเจ็บคอตั้งแต่ก่อนเข้ามาเป็นพลทหาร และแม่ก็ขอร้องให้เลิก ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ลองเลิก" ทหารกองประจำการ

อีกราย กล่าวว่า “พ่อแม่ขอร้องให้เลิก เพราะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ เคยเลิกอยู่หลายครั้ง แต่ยังไม่เลิกไม่ได้เพราะยังกินเหล้าอยู่ พอกินเหล้าก็จะดูตุนุหรี่ไปด้วย เพราะเพื่อนบอกไม่เป็นไร พรุ่งนี้ค่อยหยุด วันนั้นก็กินเหล้าก่อน ก็จะไปซื้อตุนุหรี่” สังเกตได้ว่า เขามักจะไม่กล่าวถึงบิดา อาจเนื่องจากบิดากับตุนุหรี่เช่นกัน บางรายคิดจะเลิกสูบบุหรี่เนื่องจากเห็นภาพจากสื่อต่างๆ ที่มีการรณรงค์ในการตุนุหรี่และภาพบนซองนุหรี่ เช่น ภาพคนเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด มีการเจาะคอและใส่เครื่องช่วยหายใจกับภาพผู้ป่วยที่มีมะเร็งริมฝีปาก หลายคนกล่าวว่าเมื่อซื้อนุหรี่มาก็จะนำซองนุหรี่ไปทิ้งและเปลี่ยนใส่ภาชนะใหม่เพราะไม่ต้องการเห็นภาพบนซองนุหรี่

3.2 ความรู้และทักษะในการเลิกสูบบุหรี่

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว 1-2 ครั้ง ก่อนเข้ามาเป็นทหารกองประจำการ เลิกได้นานที่สุด 3 วัน จนถึง 1 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มที่สูบ 1 ซอง/ วันขึ้นไป ช่วงที่หยุดสูบบุหรี่มีอาการหงุดหงิด โธ มีเสมหะมาก หายใจไม่สะดวก ไม่มีแรง ตาลาย เลหหยุดสูบบุหรี่ไม่ได้ ทหารเกณฑ์ที่เคยเลิกสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ไม่ทราบวิธีปฏิบัติตนในขณะที่เลิกสูบบุหรี่ว่าต้องทำอะไร บางรายมารดาได้นำหมากฝรั่งนิโคตินมาให้เคี้ยว แต่ทหารบอกว่าใช้ไม่ได้ผลและรู้สึกแสบคอจึงเลิกใช้

ผู้ให้ข้อมูลทุกคน บอกเหตุผลที่เลิกไม่ได้เป็นเพราะอยู่ในสังคมที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ พอเห็นเพื่อนสูบกก็อยากสูบบ้าง เพื่อนมักจะส่งนุหรี่มาให้ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ ส่วนใหญ่บอกว่า จะเลิกได้หรือไม่ อยู่ที่ใจ ต้องมีจิตใจเข้มแข็ง ในช่วงที่มีความรู้สึกอยากนุหรี่เมื่อเห็นคนอื่นสูบ ทำให้อึดใจไม่ได้ ก็จะทวนกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ เมื่อมีความเครียดจะไม่ทราบวิธีการจัดการกับความเครียด ทราบเพียงว่า นุหรี่ช่วยให้พวกเขาหายเครียด จึงยังสูบบุหรี่อยู่ ในระหว่างที่อดนุหรี่บางรายกล่าวว่าเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้เพราะสภาพแวดล้อมแถวบ้านมีสิ่งเสพติดมากทั้งเรื่องนุหรี่และยาเสพติด

3.3 สิ่งแวดล้อมและนโยบายการควบคุมการสูบบุหรี่ในหน่วยทหาร

การมีกฎระเบียบห้ามสูบบุหรี่ในช่วงที่ฝึกทหารใหม่ ทหารกองประจำการมีความคิดเห็นตรงกันว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะสามารถลดปริมาณการสูบลงได้และมีความคิดอยากเลิกนุหรี่ ถึงแม้ว่าจะยังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ก็ตาม เนื่องจากถ้าแอบสูบแล้วครูฝึกจับได้ก็จะถูกทำโทษ ทหารกองประจำการที่ยังสูบบุหรี่อยู่และที่เลิกสูบบุหรี่ได้แนะนำว่า ควรมีการรณรงค์การเลิกสูบบุหรี่ในกองร้อยและให้ครูฝึกเป็นกำลังใจร่วมด้วย เนื่องจากกลุ่มเพื่อนบางคนลดปริมาณการสูบลงหลังจากที่ครูฝึกบางคนแนะนำ ถ้าผู้บังคับบัญชาหรือครูฝึกเป็นตัวช่วยในการเลิกนุหรี่จะช่วยกระตุ้นให้พวกเขาปฏิบัติตาม หลายคนเห็นด้วยกับกฎหมายการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและกล่าวว่าในหน่วยทหารก็น่าจะจำกัดพื้นที่การสูบบุหรี่ให้น้อยลง บางคนสูบบุหรี่ในห้องน้ำรวมเพราะไม่ทราบว่าเป็นสถานที่ห้ามสูบเนื่องจากไม่มีสติ๊กเกอร์ห้ามสูบบุหรี่ติดไว้ ทหารใหม่กล่าวว่า เมื่อไปอยู่ตามกองร้อย จะเห็นทหารรุ่นพี่สูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้ที่เคยอดนุหรี่ได้ในช่วงที่เป็นทหารใหม่มีความอยากนุหรี่ จนต้องกลับมาสูบใหม่ ดังนั้นการรณรงค์ให้เลิกการสูบบุหรี่

เกี่ยวข้องในเรื่องนุหรี่ที่กองร้อยอย่างต่อเนื่อง จะช่วยกระตุ้นให้มีการเลิกสูบบุหรี่ได้

4. วิธีการเลิกสูบบุหรี่และอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่

ทหารเกณฑ์ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ในขณะที่เข้ามาเป็นทหารกล่าวว่าอยากเลิกสูบบุหรี่เนื่องจากสูบบ่อยๆ จะมีอาการไอ เจ็บคอ แสบหน้าอก เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย โดยเฉพาะเวลาวิ่งออกกำลังกายทำอะไรไม่ทันเพื่อน มีคนทักว่าหน้าโทรม อีกรายมีอาการปวดท้องเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร แพทย์ให้งดสูบบุหรี่และดื่มสุราระหว่างที่เป็นทหารใหม่จะมีโอกาสสูบน้อยลงจากกฎระเบียบ จึงตัดสินใจเลิกสูบ จากการเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติตัวของทหารกองประจำการที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้กับทหารกองประจำการที่ปัจจุบันยังสูบบุหรี่อยู่ พบว่าทหารกลุ่มที่เลิกสูบได้มีความรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อเลิกสูบบุหรี่ โดยเคยอ่านจากเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์มาบ้าง ซึ่งทุกคนได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเลิกสูบบุหรี่โดยต้องใช้วิธีการหักดิบเนื่องจากเคยมีประสบการณ์ในการลดปริมาณการสูบลง แต่ไม่สามารถเลิกสูบได้ เช่นเดียวกับทหารกองประจำการกลุ่มที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ส่วนใหญ่เคยลองเลิกสูบบุหรี่โดยใช้วิธีการลดจำนวนนุหรี่ลงเช่นเดียวกัน

อาการอยากนุหรี่ (craving) เป็นตัวกระตุ้นและเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้เลิกนุหรี่ไม่ได้ดังนั้นทหารเกณฑ์กลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่ได้ให้ข้อคิดเห็นในการปฏิบัติตนขณะเลิกนุหรี่โดยพยายามไม่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน เดินหนีจากคนที่สูบบุหรี่ ทำจิตใจให้เข้มแข็งเตือนตัวเองว่ากำลังเลิกนุหรี่ บางครั้งมีเพื่อนที่พยายามล่อใจส่งนุหรี่มาให้สูบ จึงต้องปฏิเสธให้ได้ หลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ เมื่อเห็นเพื่อนสูบต้องรีบออกจากนั้นถึงประโยชน์ต่อร่างกายเมื่อเลิกสูบบุหรี่ เช่น ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง มีสมรรถภาพดีขึ้น มีเงินเก็บจากค่านุหรี่ เป็นต้น นอกจากนั้นการหาอะไรทำทดแทนเวลาว่าง เช่น เล่นเกม อ่านหนังสือ พูดคุยกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เล่นดนตรี ก็จะช่วยให้ไม่นึกถึงนุหรี่ ช่วงที่เลิกสูบ 2-3 วันแรก มีอาการของการขาดนิโคติน เช่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด ภาวะกระหาย นอนไม่หลับ เจ็บคอ มีเสมหะมากได้ใช้การดื่มน้ำมากๆ กินของจุกจิก พวกขนมหวาน หรือน้ำอัดลมอมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่งโดยกล่าวว่าสามารถแก้อาการอยากนุหรี่ได้ ทหารกองประจำการกลุ่มนี้ กล่าวว่า หลังจากหยุดสูบบุหรี่ได้แล้ว อาการ ไอ เหนื่อยง่ายหรือแสบหน้าอกหายไป มีคนทักว่าหน้าตาสดใสขึ้น ไม่มีกลิ่นปากหรือกลิ่นตัวจากการสูบบุหรี่และเกิดความภูมิใจที่ทำให้มารดาและภรรยาดีใจ และไม่คิดจะกลับไปสูบบุหรี่อีก

การอภิปรายผล

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ทหารกองประจำการส่วนใหญ่สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวันหรือสูบเป็นครั้งคราว โดยเฉลี่ยสูบมานาน 5-7 ปี ทหารกองประจำการกลุ่มที่เลิกสูบได้สำเร็จมีแรงจูงใจที่จะเลิกนุหรี่เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เมื่อฝึกทหารทำให้เกิดอุปสรรคในด้านสมรรถภาพของร่างกายในการฝึก ดังเช่นการศึกษาของ Jensen, Marsden et al.^{10,11} ที่พบว่า การสูบบุหรี่



ทำให้สมรรถนะทางกายของทหารต่ำลง ความคงทนของกล้ามเนื้อน้อยลงทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้ง่ายและนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากการฝึกเพิ่มขึ้น จึงทำให้กลุ่มนี้มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกสูบบุหรี่ ถึงอย่างไรก็ตาม สำหรับกลุ่มที่ยังไม่เกิดปัญหาสุขภาพ มักจะบอกว่า เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่เนื่องจากครอบครัว ภรรยา แฟนหรือขอให้เลิกสูบ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงแรงจูงใจที่จะทำให้เลิกสูบได้ต้องกระตุ้นให้ทุกคนมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจโดยเฉพาะจากครอบครัวและอนาคตของตนเอง การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า คู่สมรส แฟนหรือเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้น ให้กำลังใจและช่วยเหลือให้ผู้สูบบุหรี่ สามารถเลิกสูบได้^{14,15}

ปัจจัยหลักที่ยังขาดแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่เนื่องจากการรับรู้ ว่า บุหรี่ยังไม่ทำให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อตนเองเนื่องจากคิดว่า ตนยังมีอายุน้อย ระยะเวลาการสูบไม่นาน มีการรับรู้ถึงประโยชน์มากกว่าโทษของการสูบบุหรี่โดยเฉพาะบุหรี่ช่วยผ่อนคลายความเครียด แก่เบื่อและแก้เหงาในระหว่างการเป็นทหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Prommobol⁹ ที่พบว่าทหารกองประจำการส่วนใหญ่เคยผ่านประสบการณ์ของการเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว แต่เลิกได้ไม่นานเนื่องจากมีความอยากบุหรี่โดยเฉพาะเมื่อเห็นคนอื่นสูบ จากการศึกษาของ Shiftman¹⁵ ที่พบว่า ความอยากบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ (smoking relapse) การเข้าสังคมกับเพื่อนและการดื่มสุราก็ทำให้ทหารกองประจำการที่เคยหยุดสูบบุหรี่ได้ ต้องกลับไปสูบใหม่ ผู้ที่สูบบุหรี่มักจะดื่มสุราร่วมด้วยโดยจะสูบบุหรี่มากขึ้นในขณะที่ดื่มสุรา ส่วนใหญ่ผู้ที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่จะกลับไปสูบใหม่ (relapse) เมื่อไปดื่มสุราก็มีการสังสรรค์กับเพื่อน

สภาพแวดล้อมในหน่วยทหารที่มีคนสูบบุหรี่จำนวนมากเป็นปัจจัยที่ทำให้ทหารยังสูบบุหรี่อยู่ การจำกัดหรือการห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ต่างๆ เช่น สถานที่ทำงาน นอกจากช่วยลดการได้รับควันบุหรี่มือสองในกลุ่มผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แล้ว ยังช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูบบุหรี่คิดอยากจะเลิกสูบ¹⁷ ทหารเกณฑ์ได้สนับสนุนถึงกฎข้อบังคับการห้ามสูบบุหรี่สำหรับทหารใหม่ ในการกระตุ้นให้อยากเลิกสูบบุหรี่ สนับสนุนกับการศึกษาของ Conway et al.¹⁸ ในการวิจัยของทหารเรือในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า นโยบายการห้ามสูบบุหรี่สำหรับทหารใหม่ ในระหว่างการฝึกขั้นพื้นฐานสามารถกระตุ้นให้ทหารสามารถเลิกบุหรี่ได้ ดังนั้นการสร้างสิ่งแวดล้อมในหน่วยทหารให้มีคนสูบบุหรี่น้อยลง เช่น การกำหนดกฎระเบียบห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานหรือการจัดที่สูบบุหรี่เฉพาะที่ (smoking zone) ในหน่วยงาน การติดป้ายเตือนสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ การจัดให้บุคลากรทางการแพทย์ พยาบาลประจำหน่วยตรวจโรคมะเร็งให้ความรู้ในเรื่องบุหรี่และการปฏิบัติตนในการเลิกสูบบุหรี่ให้กับทหารหรือการนำวิถีทัศนภาพที่ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งต่างๆ มากระตุ้นให้ทหารเกิดความรู้สึกกลัวและตระหนักถึงพิษภัยอันตรายของการสูบบุหรี่ให้

มากขึ้นในช่วงเวลาฝึกอบรมทหารใหม่จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้เลิกบุหรี่ได้ การให้ความรู้และทักษะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องขณะที่เลิกบุหรี่จะช่วยให้ทหารเกณฑ์สามารถเผชิญกับปัญหาและอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นในขณะที่เลิกบุหรี่ได้

ข้อเสนอแนะ:

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. กลุ่มทหารกองประจำการที่สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว จะรับรู้ตนเองว่าไม่ได้เป็นผู้ติดบุหรี่และคิดว่าเลิกเมื่อใดก็ได้ จึงยังไม่มีแรงจูงใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ ดังนั้นกลุ่มนี้ต้องเฝ้าระวังเพราะมีโอกาสที่จะกลายเป็นผู้ที่มาสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน
2. การจัดโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับทหารกองประจำการควรเน้นการสร้างแรงจูงใจโดยคำนึงถึงประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ให้มากที่สุดและกระตุ้นให้เห็นถึงพิษภัยและอันตรายจากการสูบบุหรี่ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยแตกต่างกันและแก้ไขความเข้าใจผิดเกี่ยวกับผลกระทบหลังจากการเลิกบุหรี่ การฝึกให้รู้จักควบคุมตนเอง (self-control) การให้ความรู้และคำแนะนำการปฏิบัติตนในขณะที่เลิกบุหรี่
3. การนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมหรือการจัดกิจกรรมการเลิกบุหรี่ เพื่อกระตุ้นให้กำลังใจทหารเกณฑ์ขณะเลิกบุหรี่ รวมทั้งครอบครัวสามารถช่วยดูแลความประพฤติของทหารกองประจำการขณะอยู่ที่บ้าน โดยเฉพาะการไปสังสรรค์ดื่มสุรากับเพื่อน
4. สภาพแวดล้อมในหน่วยทหาร ผู้บังคับบัญชา ครูฝึก ควรเป็นแบบอย่างที่ดี การสร้างสถานที่ทำงานที่ปลอดบุหรี่เพื่อสร้างความตระหนักให้กับผู้บังคับบัญชาและทหารประจำการในการเลิกบุหรี่ซึ่งจะช่วยลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในหน่วยทหารให้น้อยลง รวมทั้งการจัดกิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมให้ทหารได้ออกกำลังกายเป็นประจำ
5. นโยบาย กฎระเบียบการห้ามสูบบุหรี่ในทหารใหม่ ควรมีต่อไป ในระหว่างการฝึก ทหารใหม่ต้องปรับตัวและทนต่ออาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการงดสูบบุหรี่ จึงควรจัดบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาลมาอบรมให้ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่และวิธีการปฏิบัติตนในขณะที่เลิกบุหรี่ให้กับทหารใหม่ทุกผลัดที่เข้ามาประจำการ การจัดสิ่งสนับสนุนช่วยเหลือที่จำเป็นจากหน่วย
6. ควรจัดกิจกรรม รมรณรงค์การลด ละ เลิกบุหรี่อย่างต่อเนื่องให้กับข้าราชการ กำลังพลของกองทัพบก

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับทหารกองประจำการในหน่วยทหารอื่นๆ นอกจากทหารราบและทหารเหล่าแพทย์เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่มาจากกรุงเทพและปริมณฑลและมีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่ทหารที่อยู่ภาคอื่นๆ อาจมีปัจจัยต่างๆ รวมถึงการรับรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

1. Mackay, J., Eriksen, M. and Shafey, O. The Tobacco Atlas. 2nd ed. American Cancer Society. Atlanta, Georgia. USA. 2006
2. Hurt, R.D. Treat tobacco dependence and "bend the trend". Bulletin of the World Health Organization. 1999 ; 77 (5): 367
3. World Health Organization .The role of health professionals in tobacco control. France. 2005
4. ศรีัญญา เบญจกุลและคณะ. สถานการณ์การบริโภคยาสูบของประชากรไทย พ.ศ. 2534 –2549. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ(ศจย.) วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล. 2550
5. กรองจิต วาทีสาธกกิจ. พิษภัยของบุหรี่และวิธีเลิกบุหรี่.ปรับปรุงครั้งที่ 2. วันที่ 9 พฤษภาคม 2549. เอกสารประกอบการบรรยายของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2549.
6. Joseph, A.M. et al. The Cigarette manufacturers' efforts to promote tobacco to the U.S. Military. Military Medicine. 2005; 170(10): 874-880
7. Bushnell, Frances Kathleen, L. et al. Smoking cessation in military personnel. Military Medicine. 1997; Vol 162 (11) : 715-719
8. กมลพร สอนสมจิตรและคณะ. การเลิกบุหรี่ในพลทหาร โดยใช้วิธีเพื่อนแนะนำเพื่อน. เวชสารแพทย์ ทหารบก. 2541; 51 (4) : 219-225
9. Prommobol, J. The Effectiveness of an application of a Health Belief Model and life skill education to quit cigarettes among the conscripts in Adisorn fort, Saraburi Province. M.S.P.H. (Health Education) . Faculty of Graduate studies, Mahidol University. 2003
10. Jensen, R.G. The Effect of Cigarette Smoking on Army Physical Readiness Test Performance of Enlisted Army Medical Department Personnel. Military Medicine. 1986; Vol. 151 : 83-85
11. Marsden, M.E., Bray, R.M. and Herbold, J.R. Substance use and health among U.S. military personnel : findings from the 1983 Worldwide survey. Preventive Medicine. 1988 ; 17: 366-378
12. Buller, D.B., Borland, R., Woodall, W.G., Hall, J.R., Burris-Woodall, P., and Voeks, J.H. Understanding factors that influence smoking uptake, Tobacco Control. 2003 ; 12 suppl IV: iv16-iv 25
13. Smith, B.N, Bean, M.K., Mitchell, K.S., Speizer, I.S. and Fries, E.A. .Psychosocial factors associated with non-smoking adolescents' intentions to smoke. Health Education Research. 2007; Vol 22 (2) : 238-247
14. Myint, T.L. Factors associated with smoking status among high school student at Rajchavinit Mattayom in Bangkok, Thailand M.S.P.H. .Faculty Public health, Mahidol University .2005 ; 75-85
15. Shiftman, S., Engberg, I., Paty, I, Perz, W. G., Gnys, M., Kassel, J., & Hickcox, M. A day at a time: Predicting smoking lapse from daily urge. Journal of Abnormal Psychology, 1997; 106, 104 – 116.
16. ชาย โพธิสิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง 2547.
17. Emmons, K.M., Hammond, S.K., and Abrams, D.B. Smoking at home: The impact of smoking cessation on nonsmokers' exposure to environmental tobacco smoke. Health Psychology. 1995; 13, 516-520
18. Conway, T.L et al .Operation Stay Quit : Evaluation of two smoking relapse prevention strategies for women after involuntary cessation during U.S. Navy Recruit Training. Military Medicine. 2004; 169(3) : 236-241