

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ของทหารราบ

Factors Related to Success in Smoking Cessation of the Infantry

กุนนที นวลสุวรรณ*

บทคัดย่อ

ปัจจุบันพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งในแต่ละปีจะมีประชากร 1 ใน 3 ของผู้ที่สูบบุหรี่พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ แต่ก็มีเพียง 5-7% เท่านั้นที่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ดังนั้นการควบคุมการสูบบุหรี่ จำเป็นต้องมุ่งเป้าหมายไปที่การช่วยผู้ที่สูบบุหรี่อยู่แล้วให้เลิกสูบบุหรี่ได้ พร้อมๆ กับการป้องกันไม่ให้ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กองทัพบกเป็นหน่วยงานราชการที่มีหน้าที่ดูแลความมั่นคงและความสงบเรียบร้อยของประเทศ กำลังพลกองทัพบกจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายที่นำศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นอย่างยิ่ง เพราะมีอัตราการสูบบุหรี่มาก และมีสถิติการเจ็บป่วย การเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในอัตราที่สูง ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของทหารราบ จึงมีความสำคัญเพื่อที่จะนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหการสูบบุหรี่ในกำลังพลของกองทัพบกต่อไป ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของทหารราบ โดยศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) กลุ่มตัวอย่างเลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากทหารชายทุกชั้นยศของเหล่าทหารราบ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอย่างน้อย 6 เดือนนับถึงวันที่ทำการสำรวจ จำนวน 115 นาย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีความเที่ยง .92 ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาแจกแจงเป็น ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)

ผลการวิจัยพบว่า กำลังพลทหารราบส่วนใหญ่สูบบุหรี่ก่อนเข้ารับราชการ คิดเป็นร้อยละ 86.1 เมื่อเข้ารับราชการแล้วส่วนมากมีเพื่อนร่วมงานที่สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 87.8 ถึงแม้ว่ากำลังพลโดยส่วนใหญ่จะสูบบุหรี่ แต่ผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ก็มีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่โดยเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่สูงถึง ร้อยละ 91.3 ซึ่งเหตุผลที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดเนื่องจากผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ ร้อยละ 43.5 ทหารราบส่วนใหญ่ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จไม่เคยเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 85.2 แต่มีวิธีการที่ทำให้ทหารราบเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ การบังคับจิตใจตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ ร้อยละ 47.8 ส่วนวิธีการที่สำเร็จน้อยที่สุดคือ การเข้าคลินิกอดบุหรี่ ร้อยละ 5.2 สำหรับปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($r = .28, p < .01$) และน้อยที่สุดคือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ ($r = .23, p < .05$) เลิกสูบบุหรี่ ($r = .51, p < .001$) ส่วนปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุด คือการมีเพื่อนร่วมงานที่ใกล้ชิดสำหรับแหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรี่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

สรุปได้ว่า แม้ว่ากำลังพลทหารราบส่วนใหญ่จะเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่สูงถึงร้อยละ 91.3 แต่การเลิกสูบบุหรี่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะส่วนใหญ่มีเพื่อนร่วมงานที่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ในหน่วยทหารถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา สามารถพบเห็นได้ทั่วไป แต่สาเหตุที่สำคัญทำให้ทหารราบหันกลับมาคิดเลิกสูบบุหรี่คือ ผลกระทบจากบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพตนเอง ซึ่งวิธีการที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือการบังคับจิตใจตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ โดยมีปัจจัยภายในคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และปัจจัยภายนอกได้แก่ การมีเพื่อนที่ใกล้ชิดเลิกสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุด ดังนั้นหากต้องการให้กำลังพลทหารราบ ในเขตกรุงเทพมหานครเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จำเป็นต้องทำความเข้าใจปัจจัยภายในแต่ละปัจเจกบุคคล โดยสร้างเสริมพลังอำนาจทางด้าน

สุขภาพ (Health empowerment) ที่เสริมสร้างความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง ควบคู่ไปการสร้างกลุ่มช่วยเหลือแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (self help group) ซึ่งเพื่อนถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญในการเลิกสูบบุหรี่ นำมาประยุกต์ใช้ควบคู่กันเพื่อเป็นแนวทางการเลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จในกำลังพลของกองทัพบกต่อไป

คำสำคัญ: การเลิกสูบบุหรี่ ทหารราบ

ABSTRACT

Today, most smokers want to quit smoking. Each year, one thirds of smokers try to quit smoking; however, only 5-7% of them succeed. Therefore, control of smoking should focus on assisting smokers with quitting smoking and preventing becoming smokers of youths. The Royal Thai Army is a government agency taking charge of national security and peace; therefore, smoking behavior among personnel of the Royal Thai Army should be studied due to a high prevalence of smoking and smoking-related illness and death. Accordingly, the study of factors related to success in smoking cessation of the infantry privates is important since it can serve as guidelines for solving the problem of smoking among personnel of the Royal Thai Army. Research objective: To study factors related to success in smoking cessation of the infantry privates. This is a survey research. The sample group was collected by purposive sampling, were selected among 115 male infantry privates of all ranks in Bangkok that could quit smoking for at least 6 months before the date of survey. Their data, comprising common data, internal factors, and external factors related to quitting smoking were collected by means of questionnaires with accuracy of .92. These data were analyzed with descriptive statistics, including frequencies, percentages, averages and standard deviations; relations were studied with Pearson's product moment correlation.

Research results: It is found that 86.1% of the infantrymen had been smokers since when they did not enter government service and 87.8% had colleagues who were smokers. Most of these smokers wanted to quit smoking. That is, 91.3 % of them had tried to quit smoking. It was found that most of them (43.5%) succeeded in quitting smoking due to the effects of smoking on their health. Most of those succeeding in quitting smoking (85.2%) never participated in smoking quitting projects or activities. The method making them succeed in quitting smoking the most was controlling their mind (47.8%) and the least was visiting the Smoking Cessation Clinic (5.2%). The internal factor related to their success in quitting smoking the most was their self-esteem ($r=.28$, $p < .01$) and the least was perceptions of the risk of smoking-related disease ($r=.23$, $p < .05$). The external factor mostly related to their success in quitting smoking was having close colleagues quitting smoking ($r=.51$, $p < .001$). As for the source of buying cigarettes, it had no relations with quitting smoking.

Critics and conclusions: Most infantrymen (91.3%) had tried to quit smoking but most of them failed due to having smoking colleagues. Smoking in the military unit was commonly found. What making them decide to quit smoking were effects of smoking on their health? The method making them succeed in quitting smoking the most was controlling their mind. An external factor, self-esteem and external factor, having close colleagues quitting smoking had the closest relations with their smoking quitting. Therefore, to help infantrymen in Bangkok succeed in quitting smoking, it is necessary to understand their internal factors individually through health empowerment, which will enhance their self-esteem in conjunction with creating self-help groups since friends are an important external factor of quitting smoking. These should be applied together as the guidelines for rendering success in smoking cessation among personnel of the Royal Thai Army in the future.

Key words: Smoking cessation, Infantry

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุหรืเป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองของการเสียชีวิตทั่วโลก ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบบุหรี่ทั่วโลกในปัจจุบันประมาณ 650 ล้านคน จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ แต่ที่น่าสลดใจมากกว่าคือ คนไม่สูบบุหรี่หลายแสนคนที่ต้องเสียชีวิตในแต่ละปีด้วยโรคที่เกิดจากควันบุหรืมือสอง (มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2549) สำหรับประเทศไทยในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาคือในช่วง ปีพ.ศ.2529 ถึง 2549 ปัญหาการสูบบุหรี่ และพิษจากควันบุหรื เป็นปัญหาด้านสาธารณสุขระดับชาติ ที่ควรได้รับแก้ไขอย่างเร่งด่วนและต่อเนื่อง เนื่องจากการระบาดของการสูบบุหรี่ในปัจจุบัน ลุกกลามอย่างรวดเร็วและเป็นอันตราย เพราะแนวโน้มของการระบาดได้มุ่งไปสู่ประชากร ในกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ที่มียาสูบ (กฤตยา แสงเจริญ และคณะ, 2538) ซึ่งผลจากการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดพิษภัยทั้งตัวผู้สูบเองและบุคคลผู้อยู่ใกล้ชิด เป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควร และก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น ถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคมะเร็งปอด โรคมะเร็งกล่องเสียง ผิวหนังเหี่ยวย่น การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การที่จะช่วยผู้ที่สูบบุหรี่อยู่แล้วให้เลิกสูบได้ สำเร็จนั้นยากที่จะประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะมีกฎหมายหลักๆ เพื่อการควบคุมการสูบบุหรี่แล้ว แต่การบังคับใช้กฎหมายและความร่วมมือของประชาชนในการปฏิบัติตามกฎหมายยังไม่ได้เท่าที่ควร ส่งผลกระทบต่อการควบคุมการสูบบุหรี่น้อยกว่าที่ควรจะเป็น และจากการศึกษามาตรการการป้องกันและลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่ภาครัฐของประเทศต่างๆ ได้ปฏิบัติตามท้องถื่นการอนามัยโลกได้กำหนดมาตรการไว้ นั้น ปัจจุบันผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งแต่ละปีก็จะมีประชากร 1 ใน 3 ของผู้ที่สูบบุหรี่พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ แต่ก็มีเพียง 5-7% เท่านั้นที่สามารถเลิกบุหรืได้สำเร็จ การควบคุมการสูบบุหรี่จึงควรที่จะต้องมุ่งเป้าหมายไปที่การช่วยผู้ที่สูบบุหรี่อยู่แล้วให้เลิกสูบบุหรี่ได้ พร้อม ๆ กับการป้องกันไม่ไห้เยาวชนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น

กำลังพลกองทัพบกเป็นกลุ่มเป้าหมายที่นำศึกษาพฤติกรรม การสูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการยอมรับพฤติกรรมใหม่ภายในกลุ่มอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อต้องเข้ามาใช้ชีวิตร่วมกันในหน่วยทหาร จาก รายงานการสำรวจปัญหาด้านสุขภาพของกำลังพลกองทัพบกใน ปี พ.ศ. 2537-2538 ของภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า (กมลพร สวนสมจิตร และคณะ, 2538) พบว่ากำลังพลกองทัพบก มีสถิติการเจ็บป่วย การเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในอัตราที่สูง โดยแบ่งตามชั้นยศ ดังนี้ นายทหารสัญญาบัตรร้อยละ 22.6 นายทหาร

ชั้นประทวนร้อยละ 45.3 และพลทหารร้อยละ 68.1 ดังนั้นการควบคุมการสูบบุหรี่ จำเป็นต้องมุ่งเป้าหมายไปที่การช่วยผู้ที่สูบบุหรี่อยู่แล้วให้เลิกสูบบุหรี่ได้ พร้อมๆ กับการป้องกันไม่ไห้เยาวชนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกองทัพบกเป็นหน่วยงานราชการที่มีหน้าที่ดูแลความมั่นคงและความสงบเรียบร้อยของประเทศ ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ของทหารราบ ซึ่งเป็นกำลังพลส่วนใหญ่ของกองทัพบก จึงมีความสำคัญอาจจะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับปัจจัยด้านต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้ เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางของพยาบาลและทีมสุขภาพในการป้องกันและแก้ไขปัญหการสูบบุหรี่ในกำลังพลของกองทัพบกต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ด้านปัจจัยภายใน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบเขตกรุงเทพมหานครหรือไม่

2. ด้านปัจจัยภายนอกที่เป็นปัจจัยเอื้อ ได้แก่ กิจกรรมเวลาว่าง แหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรื ทักษะการ ปฏิเสธการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบเขตกรุงเทพมหานครหรือไม่

3. ด้านปัจจัยภายนอกที่เป็นปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารในการรณรงค์งดสูบบุหรี่ พฤติกรรมของผู้บังคับบัญชา พฤติกรรมกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบเขตกรุงเทพมหานครหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของทหารราบ

2. เพื่อศึกษาปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของทหารราบ

ขอบเขตการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของทหารราบ โดยกลุ่มตัวอย่างเลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คือ กำลังพลทหารราบ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย นายทหารสัญญาบัตร นายทหารชั้นประทวน ตลอดจนพลทหารประจำการ ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอย่างน้อย 6 เดือนนับถึงวันที่ทำการสำรวจ

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

มุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของทหารราบ โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎี PRECEDE FRAMEWORK ของ Lawrence W. Green และคณะ (1980) เป็นกรอบในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีตัวแปรอิสระ 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่ประกอบไปด้วยปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ซึ่งปัจจัยภายใน คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทศนะคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่วนปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเอื้อ คือ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง แพล่งซื้อขายของบุหรี่หรือการได้มาซึ่งบุหรี่ และทักษะการปฏิเสธ บุหรี่ สำหรับปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเสริม คือ การรับรู้ข่าวสารในการรณรงค์งดสูบบุหรี่ พฤติกรรมกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมผู้บังคับบัญชา และพฤติกรรมบุคคลในครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย นายทหารสัญญาบัตร นายทหารชั้นประทวน ตลอดจนพลทหารประจำการที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือนนับถึงวันที่ทำการสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 115 นาย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 1-31 สิงหาคม 2550 โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุง และสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดทฤษฎี PRECEDE FRAMEWORK ของ Lawrence W. Green และคณะ (1980) ซึ่งแบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 130 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านปัจจัยภายใน ข้อมูลปัจจัยภายนอก ด้านปัจจัยเอื้อ และด้านปัจจัยเสริม และข้อมูลด้านพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยนำแบบสอบถามที่สร้างและปรับปรุงขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา รวมทั้งความชัดเจนของภาษา เพื่อนำมาพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนที่จะนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มประชากรกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแล้ว โดยไม่ได้คำนึงถึงระยะเวลาที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจำนวนทั้งสิ้น 30 นาย จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประเมินผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งสถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา คือ ข้อมูลทั่วไปแจกแจงเป็นความถี่ ร้อยละ ข้อมูลด้านปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แจกแจงเป็นค่า

เฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) และการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่ากำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครที่ศึกษาทั้งหมด 115 นาย เป็นพลทหารกองประจำการมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 62.6 มีอายุอยู่ในช่วง 21-25 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.1 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงน้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 35.7 ระดับการศึกษาอยู่ในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 47.8 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 59.1 ด้านครอบครัว พบว่าพักอาศัยอยู่กับบิดามารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.4 ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกันคิดเป็นร้อยละ 67.8 และส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 74.8 ด้านการแก้ปัญหา พบว่าปรึกษาพ่อแม่ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.6 สำหรับการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิด พบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีครอบครัวหรือมีบุตรแล้ว ส่วนใหญ่จะมีบุตรเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 34.8 ส่วนในกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่มีครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่จะมีบิดาเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 29.6 และบุคคลใกล้ชิดในหน่วยทหารที่สูบบุหรี่ พบว่าส่วนใหญ่จะมีเพื่อนร่วมงานเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 87.8 เมื่อพิจารณาตามระยะเวลาการสูบบุหรี่กับการรับราชการ พบว่า ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ก่อนเข้ารับราชการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.1 และส่วนใหญ่สูบบุหรี่มาเป็นเวลา 0-6 เดือนก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 25.2 ซึ่งส่วนใหญ่สูบบุหรี่น้อยกว่า 10 มวน/สับดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.1 ค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ต่อเดือน พบว่า เสียค่าใช้จ่าย 100-500 บาทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.2 โดยที่ส่วนใหญ่ซื้อบุหรี่ด้วยเงินตัวเองคิดเป็นร้อยละ 88.7 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ พบว่า ส่วนใหญ่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาก่อน คิดเป็นร้อยละ 91.3 และส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมเลิกสูบบุหรี่เลย คิดเป็นร้อยละ 85.2 นอกจากนี้ยังพบว่า เหตุผลสำคัญที่ทำให้กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ ผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 43.5 โดยมีวิธีการที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ การบังคับใจตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 47.8

จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกกับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ พบว่าปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($r = .28$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยความเชื่อมั่น 99% (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทักษะคิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ปัจจัยนำเข้า	r
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่	.229*
การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่	.262**
ทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่	.263**
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	.277**

*p < .05, **p < .01

ปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง (r = .48) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% โดยพบว่าแหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรี่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติด้วยความเชื่อมั่น 99.9% (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมเวลาว่าง แหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธบุหรี่ กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ปัจจัยเอื้อ	r
กิจกรรมเวลาว่าง	.481***
แหล่งซื้อขายของบุหรี่	.097
ทักษะการปฏิเสธบุหรี่	.205*

*P < .05, **P < .001

ส่วนปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุดคือ พฤติกรรมของเพื่อน (r = .51) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างข่าวสารในการรณรงค์สูบบุหรี่ พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของผู้บังคับบัญชา และพฤติกรรมของครอบครัวกับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ปัจจัยเสริม	r
ข่าวสารในการรณรงค์สูบบุหรี่	.421***
พฤติกรรมของเพื่อน	.512***
พฤติกรรมของผู้บังคับบัญชา	.435***
พฤติกรรมของครอบครัว	.386***

***P < .001

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกกับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยมีสาระสำคัญดังนี้

ปัจจัยภายใน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากผลการวิจัยพบว่า

1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพล ทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้วยความเชื่อมั่น 95% และพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ในเกณฑ์ดีมาก อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาวัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีความรู้และความเข้าใจอย่างดีมากเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ อันมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ เช่น โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น โดยความรู้ความเข้าใจนี้ ส่วนใหญ่

เกิดจากการได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับการรณรงค์ เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ จากสังคมและบุคคลใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ที่กล่าวไว้ว่าการรับรู้ โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค (perceived susceptibility) ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคล หากไม่ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่จะเกิดขึ้นจะทำให้ตนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้ การที่บุคคลจะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้นมีปัจจัยหลายด้าน แต่ถ้าผู้ปวยรับรู้โอกาสการเกิดเป็นโรคสูงก็จะเกิดผลดีต่อการปฏิบัติตนซึ่งจะทำให้มีความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการนำมาช่วยตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ของแต่ละบุคคล

2. การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยความเชื่อมั่น 99% และพบว่า การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ในเกณฑ์ดี อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาวัยครั้งนี้ นอกจากจะมีความรู้และความเข้าใจอย่างดีมากเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อันมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ แล้วยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ด้วย เพียงแต่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีเท่านั้น แสดงว่ากำลังพลทหารราบ ในเขตกรุงเทพมหานคร ถึงแม้จะรับรู้เป็นอย่างดีว่าการสูบบุหรี่อาจก่อให้เกิดโรคได้บ้าง แต่กลับรับรู้ถึงความรุนแรงเมื่อเกิดโรคนั้นๆ ขึ้นได้น้อยกว่า ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ จากสังคมหรือบุคคลใกล้ชิดนั้น ยังไม่ครอบคลุมหรือไม่ให้ความสำคัญเท่าที่ควร ขาดการนำเสนอหรือนำเสนอถึงความรุนแรงของโรคที่อาจเกิดขึ้นได้น้อยไป ดังนั้นการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ จึงควรนำเสนอข้อความต่างๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดความกลัวสูง เช่น การใช้สื่อในการเผยแพร่ข่าวสารที่คุกคามต่อสุขภาพ จะสามารถส่งผลต่อปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมได้มากกว่าข้อมูลที่ทำให้กลัวเพียงเล็กน้อย

3. ทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยความเชื่อมั่น 99% และพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก อธิบายได้ว่า กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร มีทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่อย่าง

เหมาะสม นั่นคือการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดีส่งผลเสียต่อสุขภาพสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายของตนเองและงบประมาณของรัฐบาล การเลิกสูบบุหรี่สามารถช่วยให้มีสุขภาพที่ดี และช่วยให้บุคคลรอบข้างได้รับอากาศบริสุทธิ์ อีกทั้งยังเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่นในการไม่สูบบุหรี่ได้อีกด้วย ซึ่งการมีทัศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีรัตน์ ตั้งศรีวิริยะกุลและคณะ (2548) ที่พบว่า ทัศนคติของทหารกองประจำการมีความสำคัญยิ่งกับการพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ

4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพ มหานครมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยความเชื่อมั่น 99% และพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในเกณฑ์ดี อธิบายได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร เกิดจากความภาคภูมิใจในชีวิตที่ประสบความสำเร็จ หรือการทำให้ประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม การได้รับความรัก ความอบอุ่น จากครอบครัว รวมทั้งการที่รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้อีกมากมาย เปรียบเสมือนแรงขับเคลื่อนในจิตใจที่จะผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ประกอบกับผลการศึกษาวัยในครั้งนี้พบว่า กำลังพลทหารที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมเลิกบุหรี่ แต่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาก่อนที่จะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ด้วยเหตุผลที่สำคัญ คือ ผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองโดยวิธีการส่วนใหญ่ที่ใช้เพื่อให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ คือ วิธีการบังคับจิตใจตนเอง ดังนั้นการที่กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครจะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่ นั้น นอกจากปัจจัยนำอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จยังขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสำคัญอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow) ที่พบว่า สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการนั้นคือความต้องการพื้นฐานที่จะทำให้มนุษย์รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และสามารถที่จะทำทุกสิ่งทีตนเองปรารถนาได้สำเร็จโดยใช้แรงขับจากปัจจัยภายใน นั่นคือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ กิจกรรมในเวลาว่าง แหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรี่ และทักษะการปฏิเสธบุหรี่

จากผลการวิจัยพบว่า

1. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% และพบว่าการทำกิจกรรมในเวลาว่างของกำลังพลทหารราบในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมเวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ดี อธิบายได้ว่าการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์นั้นจะทำให้กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสนใจและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย ทำให้กำลังพลทหารเหล่านี้มองข้ามความสำคัญหรือความต้องการการสูบบุหรี่ไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรองจิต วาทีสากรกิจ (2549) ที่พบว่า ดิตบุหรี่ที่เกิดจากความเคยชินหรือติดนิสัย เลิกได้ง่ายหรือยากอยู่ที่แรงบันดาลใจของคนที่ยากเลิกบุหรี่ และต้องใช้วิธีสร้างแรงจูงใจและแนะวิธีปรับพฤติกรรมไปทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่ เช่น การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์

2. แหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรี่ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร เพราะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า แหล่งซื้อขายหรือการได้มาซึ่งบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่เกณฑ์ค่อนข้างดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยนำสำคัญที่สุดที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ดังนั้นไม่ว่าแหล่งซื้อขาย หรือการได้มาซึ่งบุหรี่จะเอื้อต่อการสูบบุหรี่เพียงใด ก็ไม่ส่งผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จในกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร

3. ทักษะการปฏิเสธบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยความเชื่อมั่น 95% และพบว่า ทักษะการปฏิเสธบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีทักษะการปฏิเสธบุหรี่ในเกณฑ์ดีมาก อธิบายได้ว่า กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่ เมื่อเครียดหรือวิตกกังวลสามารถผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่ สามารถบังคับตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ตามบุคคลอื่นได้ สามารถปฏิเสธคำชักชวนการสูบบุหรี่ของบุคคลอื่นและบอกเหตุผลได้ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่โดยที่ตนเองไม่สูบบุหรี่ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้อย่างดีมาก ทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ประสบความสำเร็จ

ปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ ข่าวสารในการรณรงค์งดสูบบุหรี่ พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมผู้บังคับบัญชา และพฤติกรรมบุคคลในครอบครัว จากผลการวิจัยพบว่า

1. ข่าวสารในการรณรงค์งดสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% และพบว่าข่าวสารในการรณรงค์งดสูบบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารในการรณรงค์งดสูบบุหรี่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก อธิบายได้ว่ากำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร มักจะได้รับข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเลิกบุหรี่จากวารสารโทรทัศน์ วิทยุ และจากการพูดคุยกับบุคคลอื่น ส่วนการได้รับข่าวสารจากการติดป้ายรณรงค์หรือการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ในหน่วยทหารนั้น พบว่า ยังมีน้อยมาก ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะระเบียบวินัยหรือธรรมเนียมปฏิบัติในหน่วยทหารที่เข้มงวด ทำให้การเข้ามาดำเนินติดป้ายรณรงค์หรือการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ของหน่วยงานภายนอกอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องนั้น ทำได้ยากหรือไม่สะดวกในการดำเนินงานมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุลิษา หงส์ทอง (2545) ที่พบว่า การรณรงค์ทางสื่อมวลชน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. พฤติกรรมของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ ในเขตกรุงเทพมหานครมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% และพบว่าพฤติกรรมกลุ่มเพื่อนของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี อธิบายได้ว่าพฤติกรรมกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยภายนอกด้านปัจจัยเสริมทางสังคมที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตในสังคมทหาร ดังนั้นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นจากกลุ่มเพื่อน จึงส่งผลต่อกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครด้วย แต่อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมกลุ่มเพื่อนก็เป็นเพียงปัจจัยเสริมที่สำคัญอย่างหนึ่งเท่านั้น ท้ายที่สุดแล้ว พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ก็ขึ้นอยู่กับตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรพร สร้อยสุวรรณ (2539) ที่พบว่า พฤติกรรมกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. พฤติกรรมผู้บังคับบัญชา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% และพบว่าพฤติกรรมผู้บังคับบัญชาของ



กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี อธิบายได้ว่าการที่ผู้บังคับบัญชาเข้มงวดกวดขันพฤติกรรมการสูบบุหรี่ สอดส่องดูแลสถานที่มีผู้สูบบุหรี่ ในหน่วยทหารอยู่เสมอ มีผลต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ แต่ผู้บังคับบัญชาส่วนใหญ่ไม่ได้ห้ามกำลังพลเรื่องการสูบบุหรี่แต่อย่างใด เพียงแต่ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่นั้นอาจเป็นเพราะการที่กำลังพลทหารในหน่วยจะสูบบุหรี่หรือไม่นั้น ถือเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่อย่างไรก็ตามผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานั้นจะไม่สูบบุหรี่ในขณะทำงาน หรือขณะปฏิบัติการกิจ โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะสูบบุหรี่ในเวลารว่าง นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้บังคับบัญชา ส่วนใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดี ในเรื่องการไม่สูบบุหรี่ และพร้อมที่จะสนับสนุนและส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของกำลังพลในหน่วยงานอย่างเต็มที่ ดังนั้นหากจะจัดให้มีกิจกรรมหรือโครงการเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในหน่วยทหาร สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือการเข้าถึงผู้บังคับบัญชา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เกี่ยวกับวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของกิจกรรม หรือโครงการที่จะทำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรทัย ลิ้มตระกูล (2534) ที่พบว่า แนวคิดสร้างคนรุ่นใหม่ที่ไม่สูบบุหรี่ต้องได้รับความร่วมมือจากสถาบันที่เกี่ยวข้องเป็นกลไกหลักที่ช่วยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ และงานวิจัยของ ชวนพิศ บุญรัตน์ (2526) ที่พบว่า สาเหตุประการหนึ่งของการสูบบุหรี่ คือการเห็นแบบอย่างจากผู้ใหญ่ รวมถึงอาจารย์ผู้สอนด้วย ซึ่งมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษา

4. พฤติกรรมบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้วยความเชื่อมั่น 99.9% และพบว่าพฤติกรรมบุคคลในครอบครัวของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี อธิบายได้ว่ากำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครที่ศึกษา ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวรักใคร่ช่วยเหลือกันดี สมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยกันและมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน สามารถพูดคุยไกล่เกลี่ยและปรับความเข้าใจกันได้ แม้จะพบว่า บางครอบครัวมีสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ แต่เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ขึ้นมา สมาชิกในครอบครัวก็จะเป็นผู้ที่ส่งเสริมสนับสนุนและเป็นกำลังใจที่ดีที่สุด ทั้ง บิดา มารดา ภรรยา คนรัก หรือบุตร

สรุป

การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่จนทำให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้น ต้องอาศัยปัจจัยทั้ง 2 ด้าน คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายในให้ความสำคัญกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสำคัญในการส่งเสริมหรือสนับสนุนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ให้ประสบความสำเร็จ เช่น การสนับสนุนภาวะผู้นำและการแสดงความสามารถด้านที่ตนเองสามารถทำได้ดี ร่วมกับปัจจัยภายนอกที่ควรต้องช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการทำกิจกรรมในเวลารว่างจากผู้บังคับบัญชาที่ส่วนใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดี ในเรื่องการไม่สูบบุหรี่ และพร้อมที่จะสนับสนุน และส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของกำลังพลในหน่วยงานอย่างเต็มที่ ดังนั้นหากจะจัดให้มีกิจกรรมหรือโครงการเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในหน่วยทหาร สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือการเข้าถึงผู้บังคับบัญชา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เกี่ยวกับวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของกิจกรรม หรือโครงการที่จะทำรวมทั้งต้องให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จด้วย เพื่อที่จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้กำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยปัจจัยทั้ง 2 ด้าน ต้องมีความสมดุลกัน จึงจะสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานครจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. หากมีการจัดทำโปรแกรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (empowerment) เช่น การจัดให้มีการทำกลุ่มภาวะผู้นำโดยให้แต่ละคนผลัดกันเป็นผู้นำและแสดงความสามารถของตนเองในด้านที่ตนเองสามารถทำได้ดี เพื่อเป็นการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง หรือจัดการประกวดให้รางวัลแก่กำลังพลที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ และสร้างแรงจูงใจให้กับกำลังพลที่พยายามเลิกสูบบุหรี่ แต่ยังไม่สำเร็จ

2. ควรสนับสนุนการทำกิจกรรมในเวลารว่างที่มีประโยชน์ในกำลังพลทหารราบจากที่มีอยู่เดิมให้มีการดำเนินการต่อไป เช่น จัดการแข่งขันกีฬาภายในหน่วย จัดให้มีลานออกกำลังกาย สถานที่อ่านหนังสือหรือสถานที่พักผ่อนในเวลาที่ว่างเว้นจากการทำงาน เป็นต้น

3. ควรจัดให้ทำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (self-help group) โดยจัดผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเป็นผู้ให้คำแนะนำ ปรึกษาและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้กับกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ที่ยังเลิกสูบไม่สำเร็จ

4. การรณรงค์เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในกำลังพลทหารราบ เขตกรุงเทพมหานคร ควรนำปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ ซึ่งพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้นเป็นกระบวนการที่

สลับซับซ้อน ต้องใช้วิธีการที่หลากหลายตามความเหมาะสม และที่สำคัญมากคือ ต้องมีความตั้งใจของผู้สูบบุหรี่ที่จะเลิกสูบบุหรี่เองเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการกำเริบครั้งต่อไป

ควรนำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากที่สุด มาศึกษาเชิงลึกเพิ่มเติม เช่น การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึก ละเอียดยิ่ง และสอดคล้องกับสภาพปัญหา

เอกสารอ้างอิง

- กรองจิต วาทีสาธกกิจ.(2549). พยาบาลกับบุหรี. เครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี.
- กมลพร สอนสมจิตร และคณะ.(2538). ปัญหาด้านสุขภาพของกำลังพลกองทัพบกในปี 2537-2538. ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า.
- กฤตยา แสงวงเจริญ และคณะ. (2538). การศึกษาหาแนวทางลดและเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย. อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จิรพร สร้อยสุวรรณ.(2539). การหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชายในสถาบันราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชวนพิศ บุญยรัตเวช. (2526). ปัญหาการสูบบุหรี่ในประชากรกลุ่มต่างๆรายงานการสัมมนาเรื่องการสูบบุหรี่และสุขภาพไทย กทม. สถาบันมะเร็งแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุข.
- มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2549). สุขกายสบายใจที่ไหนๆ ก็ปลอดควันบุหรี่. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- สุลิษา หงษ์ทอง และคณะ.(2545). การศึกษาปัจจัยส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของทหารกองประจำการกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก.
- อรทัย ลิ้มตระกูล. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับบุหรีและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวិทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาสังคมศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุขบัณฑิต .
- อารีรัตน์ ตั้งศรีวิริยะกุล และคณะ. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก.
- Green, L.W., et al. (1980). Education planning: A diagnostic approach. California: Mayflies Publishing.