



ประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลอง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสนับสนุนทางสังคมต่อ พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่น*

ศราวุฒิ สุระมรรคา ส.ม.**

เกศินี สราญฤทธิชัย ปร.ด.***

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ในโรงเรียนขยายโอกาส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ ประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมเล่าประสบการณ์ของตัวแบบที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ กิจกรรมตั้งเป้าหมายในการเลิกสูบบุหรี่ กิจกรรมฝึกปฏิบัติโดยแบ่งออกเป็น 2 ฐาน โดยฐานที่ 1 การรับรู้ถึงตัวกระตุ้นที่จะส่งผลให้สูบบุหรี่ ฐานที่ 2 การฝึกทักษะการปฏิเสธต่อการถูกเชิญชวน การถอยคบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มผู้ปกครอง ครูประจำชั้น กิจกรรมติดตามเยี่ยมที่โรงเรียนและให้กำลังใจ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบสอบถามขั้นตอนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ 3) แบบสอบถามประเมินการติดนิโคติน (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้วยสถิติ t-test, 95%Confident interval เปรียบเทียบค่าสัดส่วนด้วยสถิติ Z (Z test) และกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในด้านที่ดีขึ้น จำนวน 26 คน ร้อยละ 86.7 และกลุ่มทดลองมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุม 28.63 (95%CI: 26.65-30.61, p-value < .001) และกลุ่มทดลองสามารถเลิกบุหรี่ได้จำนวน 13 คน ร้อยละ 43.3 ยังพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลกระทบอย่างมากต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ดังนั้นโปรแกรมสำหรับเลิกบุหรี่ของวัยรุ่นไม่เพียงแต่รวมถึงขั้นตอนของรูปแบบการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น แต่ยังต้องให้การสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครองและครูด้วย

คำสำคัญ: การเลิกสูบบุหรี่ แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสนับสนุนทางสังคม วัยรุ่น

*วิทยาลัยนพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น และวิทยาลัยนพนธ์ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยบางส่วนจากศูนย์วิจัยและฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยแรงงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**นักศึกษาหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



The Effectiveness of Stages of Change Model and Social Support Application Program on Adolescent Smoking Cessation*

Katawut Suramanka M.P.H**

Kesine Saranrittichai PhD***

Abstract

This quasi-experimental design study aimed to determine the effectiveness of stages of change model and social support application program on adolescent smoking cessation in Thailand. Study samples were 60 adolescent smokers currently studying in secondary schools. A total of 30 adolescent smokers were randomly allocated into experimental group and control group. The experimental group received the smoking cessation program. The 12-weeks program include educational implementation by using instructional media, set up goal for quit smoking, role model for quit smoking, practice quite smoking by raising awareness, practicing to refuse smoking, and getting support such as observation and giving advice from peers, parents, teachers in school and health care provider. Instrument used in this study were 1) stages of change of adolescent smoking cessation questionnaire, 2) adolescent smoking cessation questionnaire and 3) Fagerstrom Test for Nicotine Dependence. Study outcomes were quit smoking behavior and stage of change of quit smoking behavior. Data were analyzed by using descriptive statistics, t-test, 95% CI, Z test and statistical significance was set at p-value < .05 level.

Results showed that the experimental group were able to change the habit of smoking in the better side of 26 people.(86.7%) and the experimental group had smoking cessation behavioral scores higher than the comparison group with statistical significance (Mean difference= 28.63, 95% CI: 26.65 to 30.61, p < .001). The experimental group can quit smoking for 13 people (43.3 %)

It is suggested that social support has strong impacts on adolescent smoking cessation. Thus, the application for adolescent quit smoking program is not only including stage of change model but social support from peers, parents and teachers need to be focused on.

Keywords: smoking cessation, stages of change model, social support, adolescent

*Thesis Master Degree of Public Health Program in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Khon Kaen University. This research was funded by Research and Training Center for Enhancing Quality of Life of Working Age People Faculty of Nursing, Khon Kaen University.

**Graduated student in Master Degree of Public Health Program in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Khon Kaen University.

***Assistant Professor, Faculty of Public Health, Khon Kaen University.



บทนำ

สถิติในปัจจุบันพบมีผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกประมาณ 1,1000 ล้านคน เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละไม่ต่ำกว่า 7 ล้านคนทั่วโลก และเสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสอง ประมาณ 890,000 คน เสียชีวิตก่อนเวลาอันควรซึ่งผู้เสียชีวิตเกือบครึ่งหนึ่งหรือประมาณ 3 ล้านคน¹

ในประเทศไทย จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2560 มีประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่จำนวนทั้งสิ้น 10.7 ล้านคน (ร้อยละ 19.1)² ผลจากการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุให้ประชาชนไทยเสียชีวิตประมาณ 52,000 คน สร้างความเสียหายต่อเศรษฐกิจเท่ากับ 74,884 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 0.78 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP)³

เมื่อเปรียบเทียบอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทย พบว่าในปี พ.ศ.2557, 2558 และ พ.ศ.2560 มีอัตราการสูบบุหรี่ลดลงร้อยละ 2.2, 1.8 และ 1.7 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามาตรการในการควบคุมยาสูบได้ผลดี แต่เมื่อระบุตามกลุ่มอายุพบว่ากลุ่มที่มีอัตราการสูบบุหรี่รายใหม่สูงที่สุดคือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา รองลงมาคือมัธยมศึกษาตอนต้น และผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ คือ ร้อยละ 22.0; 21.5 และ 18.1 ตามลำดับ⁴ และจากการสำรวจอัตราการสูบบุหรี่เบื้องต้นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตพื้นที่บางแห่งของจังหวัดอุดรธานี พบว่า ในปี พ.ศ. 2560 และ พ.ศ. 2561 มีอัตราการสูบบุหรี่ ร้อยละ 18.40 และ 37.25 ตามลำดับ⁵ โดยอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นในกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปี และพบการสูบบุหรี่ในนักเรียนหญิง⁶ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอัตราการเริ่มสูบบุหรี่เป็นวัยเด็กมากขึ้น

จากการทบทวนขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้โปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อทำให้ผู้สูบบุหรี่ลดหรือเลิกการสูบบุหรี่ได้ แต่ยังคงพบว่ามีกรกลับมาสูบบุหรี่จากความกังวลหรือความเครียด⁷ นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้การสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัวกระตุ้นให้เลิกบุหรี่⁸ และการสนับสนุนทางสังคมโดยการส่งจดหมายให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่⁹

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเลิกบุหรี่ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Trans-theoretical Mode)¹⁰ ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นยังไม่คิดจะเลิกบุหรี่ (Pre-contemplation) 2) ขั้นคิดที่จะเลิกบุหรี่ (Contemplation) 3) ขั้นพร้อมที่จะเลิกบุหรี่

(Preparation) 4) ขั้นลงมือปฏิบัติเพื่อเลิกบุหรี่ (Action) และ 5) ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ (Maintenance) เป็นขั้นที่ผู้สูบบุหรี่เลิกมีพฤติกรรมกรรมการสูบและมีความเชื่อมั่นอย่างเต็มที่ว่าจะไม่หันกลับไปสูบบุหรี่อีกซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ทางผู้วิจัยได้นำแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาประเมินเพื่อจำแนกบุคคลตามขั้นของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และจัดกิจกรรมตามขั้นของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ร่วมกับสนับสนุนทางสังคมในกิจกรรมแต่ละขั้นตอนของโปรแกรมเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงที่สุดในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ในแต่ละขั้นตอน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครก่อนกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม ในด้านการเปลี่ยนขั้นของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม ในด้านการเปลี่ยนขั้นของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งหมด 4 ขั้นตอน ที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนของโปรแกรม และวีลิเชอร์ (Prochaska, Velicer)¹⁰ เสนอกรอบแนวคิดของแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นลังเลใจ ขั้นตั้งใจ ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติ และขั้นคงไว้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านของการจำแนกบุคคลออกเป็นแต่ละขั้นตอนของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และการสร้างกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละขั้นตอน



พัฒนาร่วมกับแนวคิดของเฮาส์ (House)¹¹ แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้วิจัย ผู้ปกครอง และครู เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเล็กลิสบอนหรือของวัยรุ่น ซึ่งแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนสิ่งของ การให้ข้อมูลข่าวสาร และดำเนินการประเมินตนเอง⁵ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลด และการเลิกสูบบุหรี่ได้ อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของวัยรุ่นต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) โดยออกแบบการวิจัยเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ มีการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (Two-groups pretest-posttest design)

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส เขตอำเภอนาโยง จังหวัดอุดรธานี จำนวนโรงเรียน 5 แห่ง จำนวนนักเรียน 314 คน

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธี Stratify multistage random sampling นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1-3 จำนวน 60 คนแยกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้ 1) เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนขยายโอกาส 2) เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ เป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวันโดยมีคะแนนระดับความรุนแรงในการติดนิโคติน ตั้งแต่ 0-5 จากแบบประเมินสภาวะการติดนิโคติน (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)¹² มีความยินดีเข้าร่วมกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดการทดลอง ผู้ปกครองทราบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถอ่านออกเขียนได้ กลุ่มทดลองอยู่ในขั้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้แก่ ขั้นตั้งใจ ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ และขั้นปฏิบัติ จากแบบสอบถามขั้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของญาณินท์ ศรีทรงเมือง¹³

เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) 1) กลุ่มตัวอย่างเจ็บป่วยไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดหลักสูตร 2) กลุ่มตัวอย่างย้ายถิ่นที่อยู่อาศัยขณะทำการศึกษาร่วม

จริยธรรมการวิจัย การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้วิจัยได้มอบเอกสารการชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ ทั้งของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง และครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง มีการรักษาความลับโดยนำเสนอข้อมูลของภาพรวมในเชิงวิชาการเท่านั้นและทำลายข้อมูลภายหลังการทำวิจัยเสร็จ

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 4 ชุด ดังนี้

แบบสอบถามชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ระดับชั้น การพักอาศัย อาชีพของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ของบิดาและมารดา ค่าใช้จ่ายการสูบบุหรี่ของคนที่เกี่ยวข้องหรือใกล้ชิด กิจกรรมที่ทำในเวลาวางจากเรียนหนังสือ บุคคลที่จะขอคำปรึกษาเป็นคนแรกเมื่อมีปัญหา การสูบบุหรี่ครั้งแรก เหตุผลในการเริ่มสูบบุหรี่ ระยะเวลาการสูบบุหรี่ ปริมาณมวนที่สูบ ช่วงเวลาที่สูบบุหรี่ สถานที่สูบบุหรี่ การทราบเรื่องการสูบบุหรี่ของผู้ปกครอง และการทราบเรื่องการสูบบุหรี่ของคุณ เป็นต้น จำนวน 18 ข้อ

แบบสอบถามชุดที่ 2 แบบสอบถามขั้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทางผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ ญาณินท์ ศรีทรงเมือง¹³ เป็นข้อคำถาม 5 ข้อให้เลือกตอบได้ 1 ข้อ(1) ขั้นก่อนตั้งใจ (Pre-contemplation) คือ ไม่เคยคิดเลิกสูบบุหรี่ใน 6 เดือนข้างหน้า (ยังไม่พร้อมเลิก) 2) ขั้นตั้งใจ (Contemplation) คือ เคยคิดเลิกสูบบุหรี่ใน 6 เดือนข้างหน้า (ไม่แน่ใจ) 3) ขั้นพร้อมปฏิบัติ (Preparation) คือ ตั้งใจจะเลิกให้ได้ภายใน 1 เดือน (พร้อมจะเลิก) 4) ขั้นปฏิบัติ (Action) คือ เลิกแล้วแต่ยังไม่ถึง 6 เดือน (กำลังเลิก) 5) ขั้นคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ (Maintenance) คือ เลิกมานานกว่า 6 เดือนแล้ว

แบบสอบถามชุดที่ 3 ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ¹⁴ องค์กรประกอบแบบสอบถามเป็นการวัดระดับความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์ของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับของ Likert กำหนดให้เลือกเขียน 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อคะแนนเต็ม 80 คะแนน และแปลความหมายออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ดีมาก ปานกลาง ไม่ดี โดยทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน



นำไปหาดัชนีอยู่ระหว่าง 0.66 -1.00 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สอดคล้องภายในแบบ Cronbach's alpha Coefficient ได้ค่า Alpha = .78

แบบสอบถามชุดที่ 4 แบบสอบถามการประเมินสภาวะการติดนิโคติน ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบประเมินการทดสอบความรุนแรงในการติดนิโคตินของผู้สูบบุหรี่ (Fagerstrom test for nicotine dependence: FTND)¹² เป็นแบบประเมินความรุนแรงในการติดนิโคตินของผู้สูบบุหรี่ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เน้นเชิงปริมาณ มีจำนวน 6 ข้อ คะแนนเริ่มต้นจาก 0-10 คะแนน แบ่งเป็น 4 ช่วง คือ ระดับต่ำช่วงคะแนน 0-3 ระดับปานกลางช่วงคะแนน 4-5 ระดับสูงช่วงคะแนน 6-7 และระดับสูงมากช่วงคะแนน 8-10

เครื่องมือในการทดลอง (Intervention) คือ โปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตั้งใจ ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติ และขั้นคงไว้

การดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ รายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มควบคุม เพื่อชี้แจงถึงกิจกรรมการทำวิจัย โดยขอความร่วมมือในด้านของการตอบแบบสอบถามด้านของข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ขั้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ แบบประเมินสภาวะการติดนิโคติน และการเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปาก เก็บข้อมูลก่อนและหลังในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 12 และหากตรวจพบว่ามีปัญหาสุขภาพช่องปากทำการส่งต่อเพื่อได้รับการรักษา และหลังจากที่มีการทดลองเสร็จสิ้นหากพบว่าโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ที่ประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมในครั้งนี้เกิดผลดี กลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 2 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาในการ

ดำเนินการกิจกรรม เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบบันทึกการตรวจสุขภาพช่องปาก แบบสอบถามขั้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบสอบถามพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ และแบบสอบถามการประเมินสภาวะการติดนิโคติน แบ่งกลุ่มทดลองตามขั้นของพฤติกรรม ในการนัดหมาย และจัดกิจกรรมตามระดับขั้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 3 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มผู้ปกครอง/พ่อแม่ และครูประจำชั้น เพื่อ 1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ 2) ชี้แจงการลงบันทึกในแบบฟอร์มการสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุตรหลานแก่ผู้ปกครอง 3) ชี้แจงการลงบันทึกในแบบฟอร์มการสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนแก่คุณครูประจำชั้น 4) ชี้แจงบทบาทของแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือพ่อแม่ และครูประจำชั้น

สัปดาห์ที่ 2-3 ขั้นตั้งใจ ประกอบด้วย 1) กิจกรรมสัมพันธ์ เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองและผู้วิจัยเกิดความคุ้นเคย กล่าวพูดคุย ซักถามและทำกิจกรรมร่วมกัน และนักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนได้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน ระยะเวลา 10 นาที 2) กิจกรรม เปิดตา เปิดใจ เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มทดลองประเมินตนเอง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ระยะเวลา 15 นาที 3) กิจกรรม สร้างความตระหนักรู้ เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักรู้ถึงโทษ พิษ ภัย ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และ เกิดความรู้สึกต้องการเลิกสูบบุหรี่ เป็นเวลา 30 นาที 4) กิจกรรม การรับรู้สารพิษในบุหรี่ เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนสามารถจินตนาการถึงการดำเนินการภัยจากบุหรี่ที่มีผลต่อร่างกายและทราบถึงการสูบบุหรี่ที่กรองไม่สามารถป้องกันสารพิษของบุหรี่ได้ เวลาที่ใช้ 20 นาที 5) กิจกรรม ตัวแบบ เล่าประสบการณ์ เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และเกิดแรงจูงใจจากตัวแบบที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จด้วยวิธีต่างๆ เวลาที่ใช้ 30 นาที 6) กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม “เรื่องผลกระทบของการสูบบุหรี่” เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และมีการตัดสินใจที่เหมาะสม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 7) กิจกรรมแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือพ่อแม่ โดยให้การดูแล ตักเตือน ให้คำปรึกษา และการสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน และแรงสนับสนุนจากครูประจำชั้น โดยให้การตักเตือน ให้คำแนะนำ และการสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน



สัปดาห์ที่ 4-5 ชั้นพร้อมจะปฏิบัติ ประกอบด้วย

1) กิจกรรมตาข่ายสานฝัน เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เวลาที่ใช้ 30 นาที 2) กิจกรรมตั้งเป้าหมาย เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองประกาศอิสรภาพต่อตนเองในการเริ่มต้นการเลิกสูบบุหรี่ กำหนดเป้าหมายในการเริ่มต้นการเลิกสูบบุหรี่ และประกาศอิสรภาพให้สังคมรับรู้ถึงการเริ่มต้นลดการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลอง เวลาที่ใช้ 45 นาที 3) กิจกรรมฝึกปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทราบแนวทางการเลิกสูบบุหรี่ และสามารถปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ได้ เวลาที่ใช้ 45 นาที 4) กิจกรรมเส้นทางเดิน เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ สามารถตั้งเป้าหมาย และการฝึกปฏิบัติการเลิกสูบบุหรี่ได้ ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 5) กิจกรรมแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือพ่อแม่ โดยให้การดูแล ตักเตือน ให้คำปรึกษา และการสังเกตพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน และแรงสนับสนุนจากครูประจำชั้น โดยให้การตักเตือน ให้คำแนะนำ และการสังเกตพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน

สัปดาห์ที่ 6 ชั้นปฏิบัติ ประกอบด้วย

1) กิจกรรมตั้งเป้าหมายลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ที่ละวัน เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองตั้งเป้าหมายในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ต่อวัน เป็นรายบุคคลและตั้งเป้าหมายในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ต่อวันเป็นรายกลุ่มย่อย สร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม และร่วมมือกันเผชิญเงื่อนไขและควบคุมสิ่งเร้าในการเลิกสูบบุหรี่ เวลาที่ใช้ 40 นาที 2) กิจกรรมประตูดุษี่ เพื่อเสริมแรงให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ต่อวัน รายบุคคล ระยะเวลา 20 นาที 3) กิจกรรมเผาโรค เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ประกาศอิสรภาพต่อตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ และสามารถตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ได้ เวลาที่ใช้ 30 นาที 4) กิจกรรมแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือพ่อแม่ โดยให้การดูแล ตักเตือน ให้คำปรึกษา และการสังเกตพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน และแรงสนับสนุนจากครูประจำชั้น โดยให้การตักเตือน ให้คำแนะนำ และการสังเกตพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน

สัปดาห์ที่ 7-12 ชั้นคงไว้ ประกอบด้วย

1) กิจกรรมติดตามเยี่ยมที่โรงเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง เกิดความไว้วางใจ สามารถพูดคุยกัยปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการลด เลิกสูบบุหรี่ และให้คำปรึกษาจากผู้วิจัย ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 2) กิจกรรมให้

กำลังใจ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการลด เลิกสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องจึงได้จัดให้มีการให้กำลังใจทั้งในนักเรียนคนที่สามารถลด เลิกสูบบุหรี่ได้ รวมถึงนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและมอบรางวัลแก่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 3) กิจกรรมประเมินผู้ปกครอง และครูประจำชั้นร่วมกับกิจกรรมถอดบทเรียนของกลุ่มผู้ปกครอง และคุณครูประจำชั้น เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ทำหน้าที่แรงสนับสนุน ร่วมแสดงความคิดเห็นในการป้องกันนักสูบบุหรี่ใหม่ และช่วยให้เกิดพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนที่กำลังสูบบุหรี่ และคืนข้อมูลของการดำเนินงานวิจัย ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 4) กิจกรรมประเมินกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ก่อนกับหลังทดลอง ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลา 20 นาที 5) กิจกรรมถอดบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เข้าร่วมจนถึงสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรม สรุปประเด็นร่วมกันในจุดแข็งและจุดอ่อนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 6) ประเมินของกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ก่อนกับหลังเมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยของกลุ่มควบคุม ระยะเวลา 30 นาที 7) กิจกรรมแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือพ่อแม่ โดยให้การดูแล ตักเตือน ให้คำปรึกษา และการสังเกตพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่บ้าน และแรงสนับสนุนจากครูประจำชั้น โดยให้การตักเตือน ให้คำแนะนำ และการสังเกตพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่โรงเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ ผู้วิจัยที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ เปรียบเทียบค่าสัดส่วนของการเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Z test for proportion เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ภายในกลุ่มก่อนกับหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired samples t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Independent t-test



ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 73.3 มีอายุ 15 ปี ร้อยละ 40.0 มีบิดาสูบบุหรี่ ร้อยละ 36.8 สูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ 1-5 มวน ร้อยละ 90.0 และสูบบุหรี่มานาน 1 ปี ร้อยละ 73.3 เริ่มสูบบุหรี่เพราะอยากลองสูบบุหรี่ ร้อยละ 70.0 และใช้สถานที่นอกบ้านหรือนอกโรงเรียนสูบบุหรี่ ร้อยละ 60

เปรียบเทียบผลของการเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ เมื่อพิจารณา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองจะพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่มีการเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในขั้นที่ดิ่งขึ้นดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < .001$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลของการเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่

ขั้นของพฤติกรรมก่อนการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1.ขั้นก่อนตั้งใจ (Pre-contemplation)	0	0.0	0	0.0	
2.ขั้นตั้งใจ (Contemplation)	1	3.3	23	76.7	
3.ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ (Preparation)	16	53.4	5	16.7	< .001
4.ขั้นปฏิบัติ (Action)	13	43.3	2	6.7	
5.ขั้นคงไว้ (Maintenance)	0	0.0	0	0.0	

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มทดลองพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการ

สนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ก่อนกับหลังการทดลอง 30.56 (95%CI : 26.71 ถึง 34.42, $p < .001$) ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ (n= 30)

พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		\bar{d}	s.d.	95%CI	P-value
	\bar{X}	s.d	\bar{X}	s.d				
กลุ่มทดลอง	31.43	10.73	62.00	4.04	30.56	10.32	26.71 to 34.42	< .001
กลุ่มควบคุม	36.73	15.01	33.36	3.60	-3.36	15.39	-9.11 to 2.38	.241

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนกับหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่โดยการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสนับสนุนทางสังคม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่โดยการ

ประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ดีกว่ากลุ่มควบคุมโดยมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 28.63 (95%CI: 26.65 ถึง30.61, p -value < .001) ซึ่งก่อนการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 3)



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ (n=30)

พฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		MD	95%CI	P-value
	\bar{X}	s.d	\bar{X}	s.d			
ก่อนทดลอง	31.43	10.73	36.73	15.01	-5.30	-12.06 to 1.46	.121
หลังทดลอง	62.00	4.04	33.37	3.60	28.63	26.65 to 30.61	< .001

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน 13 คน ร้อยละ 43.3 รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของขั้นพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ในด้านที่ดีขึ้น จำนวน 26 คน ร้อยละ 86.7 ภายหลังจากทดลอง ทั้งในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงขั้นของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเนื่องจากผู้วิจัยจำแนกผู้สูบบุหรี่ตามความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่โดยคัดเลือกผู้สูบบุหรี่ที่อยู่ในขั้นตั้งใจ (Contemplation) ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ (Preparation) ขั้นปฏิบัติ (Action) และจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการเลิกสูบบุหรี่ของแต่ละบุคคล โดยใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง โดยการสอดแทรกเนื้อหา รวมถึงการเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และกิจกรรมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมเล่าประสบการณ์ของตัวแบบที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ กิจกรรมตั้งเป้าหมายในการเลิกสูบบุหรี่ กิจกรรมฝึกปฏิบัติโดยแบ่งออกเป็น 2 ฐาน โดยฐานที่ 1 การรับรู้ถึงตัวกระตุ้นที่จะส่งผลให้สูบบุหรี่ ฐานที่ 2 การฝึกทักษะการปฏิเสธต่อการถูกเชิญชวน การถอดบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มผู้ปกครอง ครูประจำชั้น กิจกรรมติดตามเยี่ยมที่โรงเรียนและให้กำลังใจ กิจกรรมที่จัดขึ้นทั้งหมดนี้ สอดคล้องกับแนวคิด (Transtheoretical Model: TTM/ Stages of Change Model: SOC) ที่จำแนกบุคคลตามระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมในแต่ละขั้นทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และส่งผลต่อการตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ เป็นไปตามแนวคิดของ Prochaska & Evers¹⁵ ที่กล่าวว่า การตัดสินใจที่จะนำไปสู่การปฏิบัติมักขึ้นอยู่กับความขัดแย้งระหว่างประโยชน์ที่ได้รับ หากเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับสิ่งที่อาจต้อง

สูญเสียซึ่งหากบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาอยู่ในระดับที่สูงขึ้น สิ่งสนับสนุนหรือประโยชน์ที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงจะต้องเกิดขึ้นมากกว่าผลเสียที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยบุคคลจะเล็งเห็นประโยชน์น้อยกว่าผลเสียในช่วงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในช่วงแรก และจะเห็นประโยชน์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อยู่ในระดับสูงซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภาสกร เนตรทิพย์วัลย์ และคณะ¹⁶ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับข้าราชการตำรวจ ใช้เวลา 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นอกจากนี้ยังพบว่า การประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนำมาออกแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย¹⁷

ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่สามารถสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยการจัดกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้ความเข้าใจ การให้กำลังใจ และความรัก ความห่วงใยจากผู้วิจัย ผู้ปกครอง/พ่อแม่ และครูประจำชั้น การปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แม้ว่าจะงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้วัดผลของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมก็ตาม แต่การให้แรงสนับสนุนทางสังคมในครั้งนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของโปรแกรมตามการศึกษาของ ภาวนิสรา ระยาและคณะ⁹ การสร้างโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ที่ดี



กว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนขึ้นไปข้างหน้าโดยมีการลดจำนวนมาวนที่สูบน้อยลง และสามารถเลิกสูบบุหรี่จำนวน 12 คน นอกจากนี้ยังพบว่า การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองสามารถช่วยให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเลิกสูบบุหรี่หรือลดปริมาณการสูบบุหรี่ได้ และสามารถเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไปข้างหน้าได้¹⁸

การสนับสนุนแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนำมาใช้ได้ภายในบริบทสิ่งแวดล้อมที่แต่ละบุคคลเป็นอยู่ และมีการติดตามเยี่ยมที่บ้านหรือโทรศัพท์เพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองสามารถเปลี่ยนขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไปข้างหน้าดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุม¹⁹ รวมไปถึงการศึกษาการออกแบบโปรแกรมการควบคุมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นในโรงเรียน โดยประกอบด้วยกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน การกำหนดนโยบายสาธารณะเพื่อยับยั้งการสูบบุหรี่ ส่งผลให้นักเรียนที่สมัครใจลดบุหรี่ 54 คน สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้¹⁹

อย่างไรก็ดี การศึกษาในครั้งนี้ พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่ไม่มีความก้าวหน้าของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังคงอยู่ในขั้นเดิมตั้งแต่เริ่มแรก อาจเนื่องมาจากรูปแบบโปรแกรมที่จัดขึ้นมีเพียงการจัดกิจกรรมแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีส่วนร่วมของผู้วิจัย ผู้ปกครอง/พ่อแม่ ครูประจำชั้น ที่ยังไม่ครอบคลุมพอในการเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้นเดิมไปในขั้นที่ดีขึ้นได้ แต่ก็ยังสามารถช่วยไม่ให้กลุ่มตัวอย่างถดถอย ผลเช่นนี้เป็นไปตามแนวคิด (Transtheoretical Model: TTM/ Stages of Change Model: SOC) ของ Prochaska & Evers¹² ซึ่งกล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นกระบวนการที่ดำเนินเป็นขั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงย้อนกลับไปมาระหว่างขั้นไปในทางที่ดีกว่า หรืออาจถดถอยไปสู่ขั้นก่อนหน้าหรืออาจคงเดิม

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า โปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถนำโครงสร้างมาประยุกต์ใช้ได้แก่ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยบูรณาการในกิจกรรมแต่ละขั้นตอน ร่วมกับการนำแรงสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ใช้เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและคงอยู่ของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ในที่สุด เป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง และ

สอดคล้องกับแนวคิดของแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ระบุว่าความตั้งใจหรือความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม การศึกษาในครั้งนี้ยังมีข้อจำกัดบางประการในเรื่องของระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม เนื่องด้วยในการทำวิจัยครั้งนี้มีเวลาจำกัดเพียง 12 สัปดาห์ซึ่งอาจจะไม่สามารถติดตามไปจนถึง 6 เดือนได้ ในงานวิจัยครั้งนี้จึงวัดได้แค่ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรจัดให้มีการประเมินผู้สูบบุหรี่ด้วยแบบประเมิน ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อจำแนกบุคคลตามความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. กรณีสิ้นสุดกิจกรรมกลุ่ม แต่ผลการประเมินยังพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มีความก้าวหน้า ควรจัดให้มีระบบส่งต่อเพื่อให้หน่วยงานอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการติดตามช่วยให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้
3. จัดกิจกรรมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้เกิดตระหนักถึงความสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ทั้งข้อดีและข้อเสียของการสูบบุหรี่ เพื่อคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่
4. ควรออกแบบโปรแกรมที่จำแนกผู้สูบบุหรี่ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พร้อมกับการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดให้กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมเหมือนกันทุกขั้นตอนของขั้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่
5. ควรออกแบบโปรแกรมกิจกรรมที่มีเวลาที่เหมาะสมสามารถติดตามพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น 6 เดือน หรือ 12 เดือน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ รศ.ดร.พรณี บัญชรหัตถถิก ผศ.ดร.รุจิรา ดวงสงค์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทำให้เครื่องมือในการทำวิจัยมีความถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมถึงแพทย์หญิงกัลยารัตน์ อินทบุญศรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนาบูลย์ ที่สนับสนุนและความอนุเคราะห์ต่อการศึกษานี้



References

1. World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) 2017[cited 2019 may 10]. Available from: http://www.who.int/gho/phe/secondhand_smoke/en.
2. National Statistical office Thailand. Survey of smoking and binge drinking behavior in the population. [data base on the internet]. 2016 [cited 2019 may 10]. Available from: www.nso.go.th/sites.
3. Tobacco Control Research and Knowledge Management Center. Brief situational surveillance for Cigarette consumption of Thailand 2016: Tobacco Control Research And Knowledge Management Center, Mahidol University; 2016.
4. Tobacco Control Research and knowledge Management Center(TRC). Statistic report of tobacco consumption in Thailand. Mahidol University. Bangkok, Charoendee Munkong Thavorn Printing; 2018.
5. Dentistry department of Udonthani Provincial Health office. The report of Teenagers smoking behaviors. Udonthani Provice, Thailand; 2018.
6. Dentistry department of Nayoong hospital. The report of Teenagers smoking behaviors. Udonthani Provice, Thailand; 2018.
7. Siranee I. Behavioral Patterns of smokers at the smoking cessation clinic in Mahasarakham. *Journal of Nursing Division* 2019; 39(3): 7-12.
8. Pittaya Sangkaew, Mondha Kengganpanich, Tharadol Kengganpanich, Sarunya Benjakul and Nareemarn Neelapaichit. An Assessment of smoking behavior among workers in a public hospital in Bangkok metropolitan. *Journal of Health Education* 2015; 38(130): 4-16.
9. Panisa R, Sarunya B, Mondha K, Tharadol K & Kornkanok L. Effects of the smoking cessation applying Trantheoretical Model among smokers at Wongwon Sub-District, Kuntung District, Trang Province. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok* 2015; 31(2): 9-25.
10. Prochaska JO, Velicer WF. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion* 1997; 12(1): 38-48.
11. House JS. *Work Stress and Social Support*. California: Addison Wesley Publishing; 1985.
12. Fagerstrom K. Determinants of tobacco use and renaming the FTND to the Fagerstrom Test for Cigarette Dependence. *Nicotine Tob Res* 2012, 14(1): 75-8.
13. Yanin S. The Stages of Change in Smoking Cessation of Privates in Fort Bhanurungsri Ratchaburi Province. Master Thesis, M.S (Health Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University; 2006.
14. Likert. *Attitude theory and measurement*. New York: Wiley & Son; 1967.
15. Prochaska, JO., Redding, CA., & Evers, KE. The Transtheoretical model and stages of change. In *Health behavior and Health education: Theory, research and practice*. Jssy-Bass; 2008.
16. Pasakorn N, Sunee L and Surintorn K. The effectiveness of a smoking cessation program application the stages of change theory for metropolitan Police. *Journal of the Police Nurses* 2017; 9(1): 82-93.
17. Chuleeporn H, Rungnapa C, Ausanee W and Jiriya I. Exercise Behavior Modification and Application of Transtheoretical Model. *Journal of Nursing and Health care* 2018; 35(4): 25-33.
18. Pannee P and Ayuporn P. Application of transtheoretical model and smoking cessation modification. *Journal of the Royal Thai Army Nurses* 2014; 15(1): 36-44.
19. Somjit D, Kesinee S, Wijitra S and Arunnee J. Participatory Smoking Control among in Secondary School. *Journal of Nursing and Health care* 2017; 33(3): 135-43.