



วารสารพยาบาลตำรวจ
Journal of The Police Nurses

ผลของโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของทหารกองประจำการ THE EFFECT OF THE POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL PROGRAM ON SMOKING CESSATION OF THE CONSCRIPTS

สายสมร เฉลยกิตติ² ศิริพร พูลรักษ์³ ชฎาภา ประเสริฐทรง⁴ ฤดี ปુંบางกะดี⁵
Saisamorn Chaleoykitti Siriporn Poonruksa Chadapa Prasertsong Rudee Pungbangkadee
พัชรภรณ์ ไชยสังข์⁶ เสาวนีย์ ทวีวานิชย์² ธีระชล สาทสิน⁷
Phatcharaphan Chaiyasung Saowanee Taweewanich Theerachol Satsin

¹วิจัยได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากเครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย

This research was funded by Nurse Network on Tobacco Control of Thailand

²วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพฯ 10400

The Royal Thai Army Nursing College, Bangkok, 10400, Thailand

³คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพฯ 10310

Faculty of Nursing Assumption University, Bangkok, 10310, Thailand

⁴คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สมุทรปราการ 10540

Faculty of Nursing, Huachiew Chalermphrakiet University, Samut Prakan Provinces, 10540, Thailand

⁵คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ 10700

Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok, 10700, Thailand

⁶คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปทุมธานี 12110

Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology Thanyaburi, Pathumthani, 12110, Thailand

⁷คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพฯ 10700

Faculty of Nursing, Suandusit University, Bangkok, 10700, Thailand

²Corresponding author E-mail: saisamorn2006@hotmail.com

Received: March 19, 2021

Revised: June 24, 2021

Accepted: June 27, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของทหารกองประจำการ ตัวอย่างเป็นทหารกองประจำการ (ทหารใหม่) ประจำกองร้อยพลทหารเสนารักษ์และกองพันสารวัตร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่จากบอร์ดเพียงอย่างเดียว แล้วทำการเปรียบเทียบผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน และ 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ และแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .92 และ .96 ตามลำดับ และแบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .88

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที่แบบ paired และ independent

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ก่อนการทดลองโดยรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นตัว หลังการทดลอง 7 วัน และ 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่โดยรวมและรายด้าน หลังการทดลอง 7 วัน และหลังการทดลอง 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง ($p = .00$) ดังนั้น จึงเสนอให้นำโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่มาใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยเลิกบุหรี่ในทหารกองประจำการหน่วยอื่น ๆ

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, การเลิกบุหรี่, ทหารกองประจำการ

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effect of the positive psychological capital program on smoking cessation in conscripts. Sixty participants who were new conscripts and military police were selected based on inclusion criteria. The experiment group ($n = 30$) participated in the program eight times in eight weeks, while the control group ($n = 30$) received knowledge related to positive psychological capital for quitting smoking from notice boards. The comparison of the effect of the positive psychological capital program on smoking cessation between these groups was done before and after the experiment on the seventh day and at one month. Measurement tools in this research consisted of a program and a questionnaire of positive psychological capital on smoking cessation. These tools were tested for content validity through expert judgment with the value of .92 and .96, respectively. Moreover, the questionnaire was validated its reliability through Cronbach's alpha Coefficient, which equals .88. The frequency, percentage, mean, standard deviation, paired t -test, and independent t -test were applied for statistical analysis.

The results revealed that after seven days and one month, the participants in the experiment and control groups had a statistically significant difference of mean scores of psychological capital and its four dimensions, including self-efficacy, hope, optimism, and resiliency ($p = .00$), in which the mean score of positive psychological capital on smoking cessation and the mean score of self-efficacy, hope, optimism, and resiliency in the experiment group were increased after seven days and one month comparing to the baseline score ($p = .00$). It would suggest proposing the psychological capital program on smoking cessation to be used as a tool for smoking cessation in other military services.

Keywords: positive psychological capital, smoking cessation, conscript

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทหารเป็นบุคลากรสำคัญด้านความมั่นคงของประเทศ การดูแลสุขภาพของทหารทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญ ข้อมูลจากงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

พบว่าทหารมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ค่อนข้างสูง โดยเฉพาะทหารกองประจำการ (Tobin, Anderson, Riviere, McGurk, & Sipos, 2016) การวิจัยในช่วงปี ค.ศ. 2008 - 2009 และปี ค.ศ. 2012 พบว่ามีทหารกองประจำการสูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ

29.80 โดยที่ร้อยละ 18.00 มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างหนัก ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการสูบบุหรี่ของทหาร คือ สัมพันธภาพภายในกลุ่มเพื่อนที่ใกล้ชิดกัน หรือวัฒนธรรมโดยรวมของทหาร นอกจากนี้ ยังพบการสูบบุหรี่ในรูปแบบอื่น เช่น บุหรี่ไร้ควัน (smokeless tobacco) ในนักเรียนทหารหน่วยเสนารักษ์ในช่วงที่มีการฝึก เป็นต้น (Rice, Mary & Gable, 2009)

ข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในทหารไม่ได้พบแต่ในทหารกองประจำการ หรือทหารเสนารักษ์เท่านั้น ยังพบการสูบบุหรี่ในกลุ่มพลทหารที่เข้าประจำการใหม่ ทำให้ปัจจุบันการสูบบุหรี่ในทหารนั้น พบได้ตั้งแต่ในผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 - 29 ปี ซึ่งทหารเหล่านี้ควรได้รับการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จเพื่อภาวะสุขภาพในอนาคต จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และวิธีการเลิกบุหรี่ในทหารกองประจำการ พบว่า วิธีการที่ใช้ในการส่งเสริมเป็นการให้คู่มือการเลิกสูบบุหรี่ การส่งเสริมการรับรู้ การกำกับติดตาม การให้คู่มือแบบ และการสร้างแรงจูงใจโดยการให้รางวัล รวมทั้งการจัดกิจกรรมเสริม เช่น การขุดหินปูนเพื่อให้ฟันสะอาดไม่เป็นคราบเหลือง และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่เป็นการนำการแพทย์ทางเลือกเข้ามาช่วยในการบำบัดการเลิกสูบบุหรี่ เป็นต้น (Panicharoenrat, Pithpornchaiyakul, Tianviwat, & Cheklong, 2020)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่ผ่านมา ยังเสนอให้มีการส่งเสริมด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา การแสวงหาความรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องพิษภัยของบุหรี่ต่อสุขภาพ และการสื่อสารและสัมพันธภาพ เพื่อให้พลทหารสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ (Swedler, Knapik, Williams, & Jones, 2011) และจากข้อมูลสรุปผลการดำเนินกิจกรรมรณรงค์เลิกสูบบุหรี่ในทหาร โดยเครือข่ายอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ ภาคกลางในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ซึ่งเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ที่

จัดขึ้น ณ กองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน (พล.ปตอ.) เกียกกาย พบว่ามีพลทหารเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 130 นาย ที่สูบบุหรี่ และอีก 30 นาย ไม่เคยสูบบุหรี่ โดยร้อยละ 35 ของพลทหารที่สูบบุหรี่นั้นมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน รองลงมา คือ ร้อยละ 33.75 สูบบุหรี่บ่อยเกือบทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.25 เท่านั้นที่เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่ม้าเป็นพลทหาร ส่วนในด้านปริมาณการสูบบุหรี่ของพลทหารต่อวัน พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 29.11 สูบบุหรี่ 6 - 10 มวนต่อวัน รองลงมา คือ ร้อยละ 24.68 สูบบุหรี่ 21 - 25 มวนต่อวัน และน้อยที่สุด คือ สูบบุหรี่มากกว่า 25 มวนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 3.82

สภาพปัญหาดังกล่าวจึงควรได้รับการแก้ไข คณะผู้วิจัยจึงได้นำเรื่องแรงจูงใจ การส่งเสริมด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา การแสวงหาความรู้ เรื่องพิษภัยของบุหรี่ต่อสุขภาพ และการสื่อสารและสัมพันธภาพ มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมของโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ในทหารกองประจำการฝึกใหม่ โดยใช้การแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ความหวัง (hope) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และความยืดหยุ่นตัว (resiliency) (Chaleoykitti, Sooraksa, Kirdpitak, & Tongkhambanchong, 2012) ร่วมออกแบบกิจกรรมเพราะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital หรือ psychological capital: Psycap) เป็นคุณลักษณะและพัฒนาการของสภาวะจิตใจในเชิงบวกของบุคคลในการทำงาน (Larson & Luthans, 2006) ซึ่งจะช่วยให้เกิดการคงอยู่ในองค์กร มีความมุ่งมั่น และมีความสุขในการทำงาน ซึ่งหากบุคคลมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ จะทำให้สามารถทำงานหรือพัฒนาตนเองจนบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ (Chaleoykitti & Suruksa, 2012) ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในโปรแกรมนี้อย่างเชื่อมั่นว่าเมื่อทหารกองประจำการได้รับการส่งเสริมด้วยปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น ร่วมกับทุนทางจิตวิทยาทางบวกจะทำให้ทหารกอง

ประจำการได้รับรู้จุดแข็งของตนเอง เกิดการค้นหา และบ่มเพาะจุดแข็ง แล้วสามารถพัฒนาและเรียนรู้ จนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ผลการศึกษานี้ น่าจะช่วยให้ทหารกองประจำการในสังกัดกรม แพทย์ทหารบก สามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างต่อเนื่อง และยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

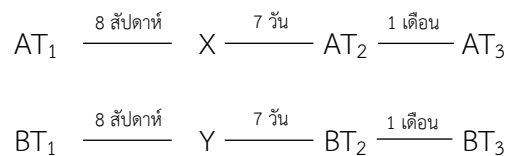
1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของทหารกอง ประจำการในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน และหลังการทดลอง 1 เดือน
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ และคะแนน เฉลี่ยรายด้านระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 วัน และ หลังการทดลอง 1 เดือน

สมมุติฐานวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ต่อการเลิกสูบบุหรี่ และคะแนนเฉลี่ยรายด้านของ กลุ่มทดลองหลังการทดลอง 7 วัน และหลัง การทดลอง 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. คะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ต่อการเลิกสูบบุหรี่ และคะแนนเฉลี่ยรายด้านของ กลุ่มทดลองหลังการทดลอง 7 วัน และหลัง การทดลอง 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการใช้ โปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ ของทหารกองประจำการ แบบ 2 กลุ่มวัดผล ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 7 วันและ หลังการทดลอง 1 เดือน (two groups pretest-posttest and follow up design) โดยมีรูปแบบ การวิจัย ดังนี้



A	คือ	กลุ่มทดลอง
B	คือ	กลุ่มควบคุม
T ₁	คือ	ประเมินก่อนการทดลอง (pretest)
T ₂	คือ	ประเมินหลังการทดลอง 7 วัน (posttest1)
T ₃	คือ	ประเมินหลังการทดลอง 1 เดือน (posttest2)
X	คือ	โปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
Y	คือ	เอกสารความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ประชากร คือ ทหารกองประจำการใน หน่วยฝึกของกรุงเทพฯ จำนวน 23 กรม มีจำนวน ทหารกองประจำการ กรมละ 100 คน รวมทั้งสิ้น 23,000 คน

ตัวอย่าง คือ ทหารกองประจำการใน หน่วยฝึกของกรุงเทพฯ ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (sample random sampling) จาก 23 หน่วยฝึก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (A) คือ ทหารกองประจำการ กองร้อยพลทหารเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และกลุ่มควบคุม (B) คือ ทหารกองประจำการกองพัน สารวัตรที่ 11 การวิจัยนี้คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดขนาดอิทธิพล เท่ากับ 1.65 อำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอัตราส่วน การจัดสรรขนาดตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม (allocation ratio) เท่ากับ 1 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2009) ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 28 คน และเพิ่ม ขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันการสูญหาย ของข้อมูลทำให้ได้ตัวอย่าง กลุ่มละ 30 คน รวม ตัวอย่างทั้งหมด 60 คน

เกณฑ์การคัดเข้า (inclusions criteria) คือ มีประวัติสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 ปี

เกณฑ์การคัดออก (exclusions criteria) คือ ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตลอดระยะเวลา ของโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้โปรแกรมเป็นระยะเวลา 2 เดือน แบ่งเป็นสัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “ปฐมนิเทศ” และประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “การรับรู้ความสามารถของตนเอง” สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ความหวัง” สัปดาห์ที่ 6 หรือ กิจกรรม “ความยืดหยุ่นตัว” สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม “การมองโลกในแง่ดี” สัปดาห์ที่ 9 ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่หลังเข้าโปรแกรม สัปดาห์ที่ 8 เป็นเวลา 7 วัน และสัปดาห์ที่ 13 ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่หลังเข้าโปรแกรม 1 เดือน

2. เอกสารความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นเครื่องมือสำหรับกลุ่มควบคุม มีรายละเอียดดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “ปฐมนิเทศ” และประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ สัปดาห์ที่ 2 ให้เอกสารความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกติดไว้บนบอร์ดความรู้ของหน่วยทหาร โดยติดไว้นานจนถึงสัปดาห์ที่ 8 เพื่อให้กลุ่มควบคุมได้ศึกษาความรู้จากบอร์ดด้วยตนเอง สัปดาห์ที่ 9 ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ หลังเข้าโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 8 เป็นเวลา 7 วัน และสัปดาห์ที่ 13 ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่หลังเข้าโปรแกรม 1 เดือน

โปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและเอกสารความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาเท่ากับ .92 และได้ผ่านการนำไปทดลองใช้ (pilot Study) กับทหารกองประจำการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน และทำการตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา รวมทั้งปรับปรุงให้มีเหมาะสมก่อนนำไปใช้

3. แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ และประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) 2) ความหวัง (hope) 3) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และ 4) ความยืดหยุ่นตัว (resiliency) ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากเครื่องมือของ Chaleoykitti, Sooraksa, Kirdpitak, and Tongkhambanchong (2012) แบบสอบถามนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .96 และได้ผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) โดยนำไปใช้กับทหารกองประจำการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .88

การพิทักษ์สิทธิ งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาโครงการวิจัย กรมแพทย์ทหารบก เลขที่ N001q/63 ลงวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2563 ผู้วิจัยทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการวิจัย หนังสือขออนุญาตเข้าพบและอธิบายให้ตัวอย่างวิจัยทราบสิทธิที่จะเข้าร่วมหรือปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยได้ และกรณีที่ไม่สามารถเข้าร่วมหรืออยากถอนตัวออกจากกรวิจัยสามารถทำตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานและชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บเป็นความลับ การนำเสนอผลการวิจัยทำเป็นภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสืออนุมัติจากกรมแพทย์ทหารบก ไปขอความร่วมมือกับผู้บังคับการกองร้อยเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (กลุ่มทดลอง) และผู้บังคับการกองพันทหารสารวัตรที่ 11 (กลุ่มควบคุม) เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย

2. เข้าพบตัวอย่างกลุ่มทดลองเพื่อปฐมนิเทศและดำเนินการตามโปรแกรมทุนทาง

จิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยปฐมนิเทศ และในสัปดาห์ที่ 2 มอบเอกสารความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและเผยแพร่ไว้บนบอร์ดในหน่วยทหาร เป็นระยะเวลานาน 8 สัปดาห์

3. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่หลังการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 9 ซึ่งนับเป็น 7 วันหลังการทดลองใช้โปรแกรม

4. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่หลังการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 13 ซึ่งนับเป็น 4 สัปดาห์ (นับจากสัปดาห์ที่ 9)

5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่ ด้วยการทดสอบที่แบบ paired และ independent

ผลการวิจัย

1. ทหารกองประจำการในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเพศชายทั้งหมด ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ อายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 98.30 สถานภาพโสด ร้อยละ 83.30 วุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. ร้อยละ 41.60 เข้าประจำการมีระยะเวลา 2 - 3 เดือน ร้อยละ 91.60 ระยะเวลาการสูบบุหรี่ 1 - 5 ปี ร้อยละ 31.60 ประสบการณ์การเลิกบุหรี่ 1 - 2 ครั้ง ร้อยละ 41.60 สูบบุหรี่ 6 - 10 ม้วนต่อวัน ร้อยละ 41.60 ขณะนี้กลับไปสูบบุหรี่แล้ว ร้อยละ 58.30 กลับไปสูบบุหรี่แล้วแต่มีความตั้งใจเลิกบุหรี่ ร้อยละ 66.60

2. การเปรียบเทียบคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 7 วัน มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวมและรายด้าน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) ดังตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่โดยภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 7 วัน โดยใช้ pair t-test ($n = 30$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยภาพรวม				
ก่อนทดลอง	57.93	5.77	1.2	.00
หลังการทดลอง 7 วัน	71.36	4.27		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง				
ก่อนทดลอง	13.86	1.92	-13.41	.00
หลังการทดลอง 7 วัน	17.00	1.38		
ความหวัง				
ก่อนทดลอง	13.90	1.90	-10.16	.00
หลังการทดลอง 7 วัน	17.16	1.46		
การมองโลกในแง่ดี				
ก่อนทดลอง	16.46	1.81	-10.12	.00
หลังการทดลอง 7 วัน	20.16	1.66		
ความหยุนตัว				
ก่อนทดลอง	13.70	1.95	-11.22	.00
หลังการทดลอง 7 วัน	17.03	1.77		

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 1 เดือน โดยภาพรวมและรายด้าน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหย่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) ดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่โดยภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 1 เดือน โดยใช้ pair t -test ($n = 30$)

ตัวแปร	M	SD	t	p
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยภาพรวม				
ก่อนทดลอง	57.93	5.77	-11.09	.00
หลังการทดลอง 1 เดือน	69.30	5.42		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง				
ก่อนทดลอง	13.86	1.92	-9.23	.00
หลังการทดลอง 1 เดือน	16.40	1.65		
ความหวัง				
ก่อนทดลอง	13.90	1.90	-8.74	.00
หลังการทดลอง 1 เดือน	16.83	1.36		
การมองโลกในแง่ดี				
ก่อนทดลอง	16.46	1.81	-7.14	.00
หลังการทดลอง 1 เดือน	19.50	2.22		
ความหย่อนตัว				
ก่อนทดลอง	13.70	1.95	-7.93	.00
หลังการทดลอง 1 เดือน	16.56	2.07		

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 7 วัน และ 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) ดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 7 วัน และ 1 เดือน

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	n	M	SD	t	p
หลังการทดลอง 7 วัน					
กลุ่มทดลอง	30	71.36	4.27	1.23	.00
กลุ่มควบคุม	30	61.03	5.84		
หลังการทดลอง 1 เดือน					
กลุ่มทดลอง	30	69.30	5.42	.00	.00
กลุ่มควบคุม	30	61.03	5.84		

การอภิปรายผลการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 7 วัน และหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากการให้ความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ผ่านบอร์ดความรู้ ในขณะที่กลุ่มทดลองมีทหารกองประจำการบางคนไม่ได้อ่าน หรืออ่านแล้วขาดการกระตุ้นให้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ หรือคิดว่าตนเองไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Pantaewan and Prasittivatechakod (2014) ที่กล่าวถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (stages of change) ว่าการให้ความรู้ผ่านการประชาสัมพันธ์บอร์ด อาจช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในขั้นที่ 1 คือ ไม่สนใจปัญหา (precontemplation) ซึ่งบุคคลที่อยู่ในขั้นนี้จะไม่คิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือไม่คิดเลิกสูบบุหรี่

คะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 7 วัน และหลังการทดลอง 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง อาจเนื่องจากโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ มีกิจกรรมที่สามารถทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่เลิกบุหรี่ได้ ตรงกับข้อมูลในแบบสอบถามที่บอกว่า “ฉันสามารถ” มีความหวังว่าจะเลิกสูบบุหรี่ต่อเนื่องภายหลังปลดประจำการจากทหาร นอกจากนี้ ยังมีการมองโลกในแง่ดี เห็นประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ ว่ามีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และการเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ทำให้เพื่อนไม่คบ ซึ่งการคิดว่าตนเองสามารถอดทนต่อการเชิญชวนของเพื่อน ๆ ที่สูบบุหรี่ได้ ในกลุ่มทดลองจะทำให้มีแนวโน้มของพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ได้ในระยะยาว สอดคล้องกับการศึกษาของ Suankul, Imaee, Therawiwat, and Amnajsatsue (2009) ที่ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่ของ

ทหารเกณฑ์ในค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี สังกัดกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 25 ผลัดที่ 1/2550 ที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของทหารเกณฑ์ 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ทหารเกณฑ์มีคะแนนเฉลี่ยภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองในด้านต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกบุหรี่ ซึ่งทหารเกณฑ์ร้อยละ 21.79 สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้หลังการทดลอง และร้อยละ 32.05 สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในระยะติดตามผลที่เป็นช่วงหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ ส่วนทหารเกณฑ์ที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้มีจำนวนหนึ่งสามารถลดจำนวนมวนในการสูบบุหรี่ลงจาก 7.76 มวนต่อคนต่อวัน เป็น 6.29 มวนต่อคนต่อวัน

คะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกสูบบุหรี่โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 7 วัน และหลังการทดลอง 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .00$) และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อาจเนื่องจากทหารกองประจำการกลุ่มทดลองมีความสนใจต่อการเลิกบุหรี่ และยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ประกอบกับโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีกิจกรรมที่สามารถทำให้ทหารกองประจำการกลุ่มทดลองรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ (I can do it) เกิดมีความหวัง สามารถตั้งเป้าหมายในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของตนเอง (บุหรี่มือหนึ่ง) และบุคคลในครอบครัว (บุหรี่มือสอง) ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Pantaewan, Onsri, and Ounjachon (2010) ที่ศึกษาพบว่า ทหารกองประจำการที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีแรงจูงใจสำคัญ คือ การทำเพื่อคนที่ตนรัก ได้แก่ ครอบครัว มารดา ภรรยา หรือแฟนที่ขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่ ตลอดจนมีการมองโลกในแง่ดีและมีความหย่อนตัว เข้าใจว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่การคลายเครียด หรือการแก้ปัญหา แต่เป็น

การสร้างปัญหาต่อสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Ornelas, Benne, and Rosenkranz (2012) ที่กล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) หรือสมรรถนะแห่งตนเป็นตัวกลาง (mediator) ระหว่างความรู้และการปฏิบัติ และเป็นองค์ประกอบสำคัญในทฤษฎี รวมทั้งเป็นความมั่นคงในจิตใจที่แม่เผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องต่อสู้กับสิ่งเย้ายวน (temptation) ก็สามารถผ่านสถานการณ์ที่ท้าทายนั้นได้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับหน่วยงานทหารสามารถนำโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ไปใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยทหารเกณฑ์หรือทหารกองประจำการในการเลิกบุหรี่ได้ภายหลังจากปลดประจำการแล้ว

2. หน่วยงาน หรือผู้ที่สนใจเลิกสูบบุหรี่อาจนำโปรแกรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเลิกบุหรี่ไปทดลองใช้หรือทำการศึกษาวิจัยกับกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีลักษณะคล้ายกับทหารกองประจำการ เช่น กลุ่มผู้ต้องขังในเรือนจำ เป็นต้น เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- Chaleoykitti, S., Sooraksa, N., Kirdpitak, P., & Tongkhambanchong, S. (2012). The development of positive psychological capital of professional nurses through integrative group counseling. *Journal of Psychology, 18*, 9-27.
- Chaleoykitti, S., & Suruksa, N. (2012). Positive psychological capital and human development. *Journal of Psychology, 16*, 106-117.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160.
- Larson, M., & Luthans, F. (2006). Potential added value of psychological capital in predicting work attitudes. *Journal of Leadership & Organizational studies, 13*(1), 45-62.
- Ornelas, S., Benne, P. D., & Rosenkranz, R. R. (2012). Tobacco use at Fort Riley: A study of the prevalence of tobacco use among active duty soldiers assigned TO Fort Riley, Kansas. *Military Medicine, 177*(7), 780-785.
- Panicharoenrat, N., Pithpornchaiyakul, S., Tianviwat, S., & Cheklong, P. (2020). A promotion of smoking cessation of privates in Fort Ingkayutthaborihan, Pattani province: A pilot study. *Journal of Health Science, 29*(1), 48-61.
- Pantaewan, P., Onsri, P., & Ounjaichon, S. (2010). Belief, smoking behavior and smoking cessation among Thai military conscripts. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 11*(3), 59-65.
- Pantaewan, P., & Prasittivatechakod, A. (2014). Application of transtheoretical model and smoking behavior modification. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 15*(1), 36-43.
- Rice, V. J., Mary, Z. M., & Gable, C. (2009). Self-reported health status of students in-processing into military medical advanced individual training. *Work, 34*, 387-400.
- Suankul, P., Imamee, N., Therawiwat, M., & Amnajsatsue, K. (2009). An application of stage of change theory on smoking cessation among the conscripts in Vipawadee camp, Suratthani province. *Thai Journal of Health Education, 32*(112), 33-47.
- Swedler, D. I., Knapik, J. J., Williams, K. W., & Jones, B. H. (2011). Risk factors for medical discharge from United States army basic combat training. *Military Medicine, 176*(10), 1104-1110.
- Tobin, R. L., Anderson, J. A., Riviere, L. A., McGurk, D., & Sipos, M. L. (2016). The impact of unit membership on smoking among soldiers. *Military Medicine, 181*(1), 16-20.