

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองในการลด/เลิกสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ
ค่ายกาญจบุรี ส่วนที่ 2 จังหวัดราชบุรี
(THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM BY APPLYING SELF-CONTROL TECHNIQUE IN
SMOKING REDUCTION AND CESSATION OF ARMY CONSCRIPTS SECTION TWO AT PHANURANGSRI FORT,
RAJBURI PROVINCE)

ร้อยเอกหญิงนาวพรณ เปรมปราศรัย 4637234 PHPH/M

วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : นิทัศน์ ศิริโรตติรัตน์, Dr.P.H., นุสบา สงวนประสิทธิ์, Ph.D, ดุสิต สุจิรารัตน์, วท.ม., ปัญญรัตน์
ลาภวงศ์วัฒนา, Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลัง
การทดลอง และติดตามผล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้เทคนิคการ
ควบคุมตนเองในการลด/เลิกสูบบุหรี่ของทหารกองประจำการ กลุ่มตัวอย่างคือทหารกองประจำการที่สูบบุหรี่เป็นประจำและ
สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตลอดระยะเวลาของแผนการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 121 คน
คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มแบบง่ายโดยวิธีการจับฉลาก ได้กลุ่มทดลองจำนวน 66 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน
55 คน ทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวม
ข้อมูล พบว่า ทหารกองประจำการที่มีความคิดอยากจะเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน
24 คน โปรแกรมสุขภาพประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 4 แผน ประกอบด้วย การให้ความรู้เรื่องการเลิกสูบบุหรี่ ไทยและ
อันตรายของการสูบบุหรี่ การควบคุมตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมในการลดหรือเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้กิจกรรมถาม-
ตอบเพื่อปรับเปลี่ยนการรับรู้ การดูวิดีโอ การอภิปรายหมู่ การให้คำแนะนำและพูดคุยชวน การกำหนดวิธีการปฏิบัติตัวในการ
เลิกสูบบุหรี่ การมอบคู่มือการเลิกสูบบุหรี่ การใช้แบบบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 6 สัปดาห์
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบด้วย
Paired t – test, Independent t – test และ Analysis of variance with Repeated measure

ผลการศึกษาพบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะทางด้านประชากร เศรษฐกิจ สังคม และพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ที่ไม่แตกต่างกัน คือ มีอายุเฉลี่ย 21 ปี มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีสถานภาพสมรส โสด มีอาชีพรับจ้าง
มาก่อนเป็นทหาร เริ่มสูบบุหรี่ อายุเฉลี่ย 16 ปี และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ร้อยละ 90 หลังการ
ทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการลด/เลิกสูบบุหรี่ดีขึ้นจากระดับไม่ดีขึ้นก่อนการทดลองเป็นระดับปานกลาง
เมื่อหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ($p > .05$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการลด/เลิกสูบบุหรี่คงเดิมในระดับปาน
กลางแต่ลดถอยเป็นระดับไม่ดีในระยะติดตามผล ส่วนคะแนนเฉลี่ยในการควบคุมตนเองของกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีการ
เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการลด/เลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทั้งสอง พบว่า
กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$) และเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงการควบคุม
ตนเองระหว่างกลุ่มทั้งสอง พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$) เช่นกัน

อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของทั้งสองกลุ่มเป็นเพียงการลดปริมาณการสูบบุหรี่ แต่ไม่สามารถเลิกบุหรี่
ได้โดยเด็ดขาดซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยของกลุ่มตัวอย่างเองและปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่
เกี่ยวข้องเหล่านี้และควรมีการติดตามผลในระยะยาวเพื่อจะได้ทราบความคงทนของพฤติกรรมต่อไป

คำสำคัญ : เทคนิคการควบคุมตนเอง / การลด/เลิกสูบบุหรี่ / ทหารกองประจำการ

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM BY APPLYING SELF-CONTROL TECHNIQUE IN SMOKING REDUCTION AND CESSATION OF ARMY CONSCRIPTS SECTION TWO AT PHANURANGSRI FORT, RAJBURI PROVINCE

CAP. NAWAPAT PREMPRASAI 4637234 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE: NITHAT SIRICHOTIRATANA, Dr.P.H., BOOSABA SANGUANPRASIT, Ph.D., DUSIT SUJIRARAT, M.Sc., PUNYARAT LAPVONGWATANA, Ph.D.

ABSTRACT

This study was quasi-experimental research of a two-group design. Measurements were done before and after the experiment as well as during a follow-up period. The aim was to study the effectiveness of a health education program by applying self-control techniques in smoking reduction and cessation. The samples were 121 army conscripts who smoked regularly and were willing to participate in the whole process of the research program. The samples were selected by employing a simple random sampling technique, 66 respondents and 55 respondents were in the experimental and the comparison groups respectively. The data were collected by using questionnaires and a smoking behavior recording form developed by the researcher. It was found that, among the sampled army conscripts, there were 23 respondents and 24 respondents in the experimental group and the comparison group who expressed a desire to quit smoking. The health education program used was composed of 4 plans: knowledge about smoking cessation; adverse effects and dangers of smoking; self-control for smoking cessation; and smoking reduction and cessation behavior. The health education activities were: questioning-answering activities for modifying perception; viewing video-tapes; group discussion; providing suggestions and persuasion; setting self-care techniques of smoking cessation; dissemination of a manual for smoking cessation; and the use of smoking cessation behavior recording form. The experimentation lasted for 6 weeks. The data were analyzed by using descriptive and inferential statistics including percentage, arithmetic means, standard deviation, and by comparing the means using Paired t-test, Independent t-test, and an analysis of variance with repeated measures.

The results of the study showed that both the experimental and the comparison groups had similar sociodemographic characteristics and smoking behavior: their age average was 21 years; they had 3 years of secondary education; their marital status was single; they had earned their living by being laborers before being army conscripts; they started smoking at the average age of 16; and 100 percent of them had thought about quitting smoking. After the experiment and during the follow-up period, it was found that smoking reduction and cessation behavior of the experimental group was significantly better than before the experiment. It improved from a low level to a moderate level, ($p > .05$), but there was no significant change in the mean score for self-control behavior in the experimental group. In the comparison group, after the experiment the same moderate mean score concerning smoking reduction and cessation behavior was found and it returned to a low level during the follow-up period. Regarding the self-control behavior of the experimental group, no significant change in the mean score was found. The comparison of the smoking reduction and cessation behavior between the two groups showed that the change among the experimental group was found to be significantly better than of the comparison group ($p < .05$). A similar finding was found in regard to the change of self-control behavior between the two groups ($p < .05$).

However, there were behavioral changes in the two groups related to a reduction in the amount of cigarettes smoked but were of the samples were able to quit smoking. This finding may be due to the personal factors of the samples themselves as well as environmental factors. Therefore, these other related factors should be further studied and long-term follow-up activities should also be done in order to investigate the sustainability of the changed behavior.

KEY WORDS: SELF-CONTROL TECHNIQUE / SMOKING REDUCTION AND CESSATION / CONSCRIPTS

163 pp.