

ประสิทธิผลของทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และสภาวะการไหลเวียนเลือดส่วนปลาย
ของพนักงานขับรถประจำทางองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ

(THE EFFECTIVENESS OF LIFE SKILLS ON SMOKING BEHAVIOR AND PERIPHERAL
BLOOD CIRCULATION IN BUS DRIVERS WORKING AT BANGKOK MASS TRANSIT
AUTHORITY)

ประทุมพร สุรگیر 4637642 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : อรวรรณ แก้วบุญชู, Ph.D. (Medical Science),
สุลี ทองวิเชียร, Dr.P.H. (Public Health Nursing), นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์, Dr.P.H. (Preventive medicine),
NOBUYUKI MIYAI, Ph.D. (Medical Science)

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ รวมทั้งส่งผลต่อสภาวะ
การไหลเวียนเลือดส่วนปลาย การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา
ประสิทธิผลของทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และสภาวะการไหลเวียนเลือดส่วนปลายของ
พนักงานขับรถประจำทางองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานขับรถประจำ
ทางองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ เขตการเดินรถที่ 5 ที่สูบบุหรี่ จำนวน 54 คน แบ่งเป็นกลุ่ม
ทดลอง 27 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 27 คน โดยจับคู่ปัจจัยอายุและการศึกษา กลุ่มทดลองได้รับการ
สอนทักษะชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธแบบไม่เสีย
สัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับความเครียด เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามที่
ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ดำเนินการเก็บข้อมูล ก่อน
การทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามหลังการทดลอง 3 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลด้วย
โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยกำหนดระดับการมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะการปฏิเสธแบบไม่เสีย
สัมพันธภาพและการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 18.5
สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และไม่พบความแตกต่างของสภาวะการไหลเวียนเลือดส่วนปลายระหว่าง
ก่อนและหลังการทดลอง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่สูง
กว่าก่อนทดลอง ไม่มีผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และไม่พบความเปลี่ยนแปลงของสภาวะการ
ไหลเวียนเลือดส่วนปลายระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

คำสำคัญ : ทักษะชีวิต/ พฤติกรรมการสูบบุหรี่/ สภาวะการไหลเวียนเลือดส่วนปลาย/
พนักงานขับรถประจำทาง

THE EFFECTIVENESS OF LIFE SKILLS ON SMOKING BEHAVIOR AND
PERIPHERAL BLOOD CIRCULATION IN BUS DRIVERS WORKING AT
BANGKOK MASS TRANSIT AUTHORITY.

PRATHUMPORN SURAPEE 4637642 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH). MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORS : ORAWAN KAEWBOONCHOO , Ph.D. (MEDICAL SCIENCE) ,
SULEE TONGVICHEAN, Dr.P.H.(PUBLIC HEALTH NURSING), NITHAT
SIRICHAOTIRATANA , Dr.P.H. (PREVENTION MEDICINE), NOBUYUKI MIYAI,
Ph.D. (MEDICAL SIENCE).

ABSTRACT

Smoking causes coronary artery and heart disease and affects peripheral blood circulation. The main purpose of this quasi-experimental research is to determine the effectiveness of a life skills program on smoking behavior and peripheral blood circulation in bus drivers working at Bangkok Mass Transit Authority Zone 5. The sample was comprised of 54 bus drivers, all of whom were smokers. They were assigned voluntarily into experimental and comparison groups, matched by age and education. The experimental group participated in a life skills development program consisting of decision-making skills, refusal skills and coping skills. Data were collected by questionnaires before and after the experiment and during the follow-up period. The data were analyzed using descriptive and analytical statistics at 0.05 level of significance.

The results showed that, in the experimental group, life skills in terms of refusal and decision-making, significantly increased after the experiment with 18.5 % of the subjects stopping smoking. However in the experimental group, no difference in peripheral blood circulation between before and after experiment was found. In the comparison group, only decision-making skills significantly increased after the experiment. No one in this group was able to stop smoking, and no difference in peripheral blood circulation between before and after experiment was found.

KEY WORDS: LIFE SKILLS / SMOKING BEHAVIOR /

PERIPHERAL BLOOD CIRCULATION / BUS DRIVERS

149 pp.