

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของทหารเกณฑ์ค่ายวิภาวดีรังสิต
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

AN APPLICATION OF STAGES OF CHANGE THEORY ON SMOKING CESSATION AMONG THE
CONSCRIPTS IN VIPAWADEERANGSIT CAMP, SURATTHANI PROVINCE

ปิยมาศ สวนกุล 4836093 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : นิรัตน์ อิมานี, Ph.D., มณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์, Ph.D., ขวัญใจ อำนาจสัจย์เชื้อ,
Ph.D.

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่เป็นปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญส่งผลกระทบต่อผู้สูบเองและบุคคลใกล้เคียง
สิ้นเปลืองทางเศรษฐกิจ ทำลายสิ่งแวดล้อมและก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม ซึ่งการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่อย่าง
จริงจังจะทำให้ช่วยลดปัญหาเหล่านี้ในอนาคตได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา
ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์แนวคิดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับแรง
สนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มทดลอง ได้แก่ ทหารเกณฑ์พลัดที่ 1/2550 ค่าย
วิภาวดีรังสิต สังกัดกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 25 จังหวัด สุราษฎร์ธานี เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 78 คน
เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับแรง
สนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม การใช้ตัวแบบ การระดมความคิด
อภิปรายปัญหา กำหนดวิธีการปฏิบัติตัว การกระตุ้นและติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ ใช้ระยะเวลาทดลอง 10 สัปดาห์
และเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม แบบบันทึกการสูบบุหรี่ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย
การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบทางสถิติด้วย Paired Samples t-test และ Z-test

ผลการวิจัย พบว่าโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์แนวคิดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีผลทำให้ทหารเกณฑ์กลุ่มทดลอง มีการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการ
เกิดโรคและอันตรายจากการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการ
ทดลองและมีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย
จำนวนมวนที่สูบต่อวันน้อยลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรมีการนำโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับแรงสนับสนุนทาง
สังคมไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นที่มีสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน

คำสำคัญ : การเลิกสูบบุหรี่ / ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม / ทหารเกณฑ์

AN APPLICATION OF STAGES OF CHANGE THEORY ON SMOKING CESSATION
AMONG THE CONSCRIPTS IN VIPAWADEERANSIT CAMP, SURATTHANI
PROVINCE

PIYAMAS SUANKUL 4836093 PHPH/M

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

THESIS ADVISORY COMMITTEE: NIRAT IMAMEE, Ph.D., MANIRAT THERAWIWAT,
Ph.D., KHUANJAI AMNAJSATSUE, Ph.D.

ABSTRACT

Smoking is an important public health affecting not only smokers but also the people in close proximity to them. As well, smoking causes economic waste, environmental damage and social problems. The serious promotion of smoking cessation will help to solve these problems in the future. This study was quasi-experimental research that aimed to study the effect of a smoking cessation program which applied the concept of Stages of Change Theory and social support for promoting smoking cessation. The experimental group was composed of 78 conscripts, batch 1/2550 Vipawadeerangsit Camp, under the Infantry Battalion 3, Infantry Department 25, Suratthani Province. A comparison of the data was made between pre-and post-program. The sample group participated in the smoking cessation program and received the social support provided. Program activities included-learning through group process, modeling, brainstorming, discussion about the problems, identifying the practice techniques, stimulating and following-up smoking cessation. The experiment lasted for 10 weeks. Data collection was done before the experiment and afterwards by using a questionnaire and a smoking record form. Data analysis was performed by computing frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation whereby Paired Samples t-test and Z-test were used for statistical tests.

The research results showed that a smoking cessation program which applied the concept of Stages of Change Theory and social support was effective and that the sampled conscripts gained higher levels of perceived susceptibility, perceived threat of smoking, and perceived self-efficacy regarding stopping smoking as compared to before the experiment. It was also found that smoking cessation practices during the follow-up period were significantly better than before the implementation of the program. However, no differences in the practice of smoking cessation were found between the period right after the program implementation and the follow-up period. The number of cigarettes smoked per day in the experimental group was found to be significantly lower than before the experiment ($p < 0.05$).

This smoking cessation program along with providing social support should be applied with the other groups who have the similar problematic situations.

KEY WORDS : SMOKING CESSATION / STAGES OF CHANGE / THE CONSCRIPTS

149 pages