

169318

จิตติมา ทุงพรวงษ์: ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของข้าราชการ
ทหารชั้นประทวน (THE EFFECT OF SELF-MANAGEMENT PROGRAM ON
SMOKING BEHAVIOR AMONG NON COMMISSIONED OFFICERS) อ. ที่ปรึกษา:
ผศ.ดร.สุวีพร ธนศิลป์, 112 หน้า. ISBN 974-53-2278-4.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ชนิดกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง มี
วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของข้าราชการทหารชั้น
ประทวน ก่อน และหลังได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นข้าราชการทหารชั้น
ประทวน ค่ายกาวิละ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 นาย เข้าร่วม
โปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการจัดการตนเองที่
ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดการจัดการตนเองของ Glasgow (1986) มี 5 ขั้นตอนคือ 1) วิธีการทำ
ให้ไม่พึงพอใจ 2) การควบคุมสิ่งเร้า และเลือกลักษณะพฤติกรรม 3) การกำหนดพฤติกรรม
เป้าหมาย และการทำสัญญากับตนเอง 4) การเตือนตนเอง 5) การทำให้พฤติกรรมคงอยู่ โดยมี
แผนการสอนเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการ
สูบบุหรี่ และแบบบันทึกการสูบบุหรี่ประจำวันด้วยตนเอง เป็นสื่อที่ใช้ในโปรแกรม ซึ่งได้รับการ
ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม และความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบบันทึกการสูบบุหรี่ประจำวันด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดย
หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และทดสอบความ
แตกต่างของแต่ละคู่ด้วย Bonferroni

ผลการวิจัยสรุปดังนี้

ข้าราชการทหารชั้นประทวนสูบบุหรี่ในปริมาณ และความถี่หลังได้รับโปรแกรมการจัดการ
ตนเองลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา.....พยาบาลศาสตร์.....
ปีการศึกษา.....2547.....

ลายมือชื่อนิสิต.....จิตติมา ทุงพรวงษ์.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....สุวีพร ธนศิลป์.....

169318

4677557736 : MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: SELF-MANAGEMENT PROGRAM / SMOKING BEHAVIOR / NON
COMMISSIONED OFFICERS.

CHITTIMA THUNGPROUN: THE EFFECT OF SELF-MANAGEMENT PROGRAM
ON SMOKING BEHAVIOR AMONG NON COMMISSIONED OFFICERS. THESIS
ADVISOR: ASST.PROF. SUREEPORN THANASILP. D.N.S., 112 pp.
ISBN 974-53-2278-4.

This one group pretest posttest design study aimed to compare the effects of a self-management program on smoking behavior among non commissioned officer. Data were collected before and after the intervention. Study sample consisted of 30 non commissioned officers at Kavi!a military camp, Chiang Mai Province. The program, based on the Self-Management concept of Glasgow (1986), was comprised of 5 sessions: 1) aversive techniques, 2) stimulus control and alternative behaviors, 3) goal setting and self reward contracting, 4) self-monitoring, and 5) maintenance strategies. Data were analyzed using descriptive statistics, repeated measures analysis of variance and Bonferroni's statistic.

The major findings were : smoking behaviors, comprised of quantity of smoking and frequency of smoking, were significantly decreased after receiving the self-management program ($p \leq .05$).

Field of study.....Nursing Science.....
Academic year.....2004.....

Student's signature.....*Chittima Thungproun*.....
Advisor's signature.....*Sureeporn Thanasilp*.....