

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง สำหรับข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2558

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ประสิทธิผลของ โปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง สำหรับข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร

EFFECTIVENESS OF A SMOKING CESSATION PROGRAM APPLICATION THE STAGE OF CHANGE THEORY FOR METROPOLITAN POLICE

ภาสกร เนตรทิพย์วัลย์ 5538173 PHCN/M

พย.ม.(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สุนีย์ ละกะปิ่น, กศ.ด.(การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร),
สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D. (NURSING)

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อีกทั้งข้าราชการตำรวจเป็นผู้บังคับใช้กฎหมายให้เป็นไปตามมาตรการการบริโภคยาสูบของประเทศไทย การส่งเสริมการเลิกบุหรี่จึงเป็นสิ่งสำคัญ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง สำหรับ ข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการตำรวจ ที่อยู่ในระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นต้นถึงขั้นต้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมช่วยเลิกสูบบุหรี่ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับกิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่ 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ก่อน หลังการทดลองและระยะติดตามผล เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยสถิติ Two way Repeated Measures ANOVA เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยสถิติ Bonferroni เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วย Independent T-test และเปรียบเทียบค่าสัดส่วนของข้าราชการตำรวจที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ด้วยสถิติ Chi square

ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมี ระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีขึ้นกว่าการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยในด้านความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่หลังการทดลองในระยะติดตามมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้ยังพบว่าความแตกต่างของจำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังการทดลองและติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

จากผลการวิจัยครั้งนี้ เสนอแนะว่าโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพฤติกรรมของบุคคลตามระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีกระบวนการคิด มั่นใจที่จะเลิกสูบบุหรี่และทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด

คำสำคัญ: พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ / ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม / ข้าราชการตำรวจ กรุงเทพมหานคร

**EFFECTIVENESS OF A SMOKING CESSATION PROGRAM APPLICATION
THE STAGE OF CHANGE THEORY FOR METROPOLITAN POLICE****PASAKORN NATETIPAWAN 5538173 PHCN/M****M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)****THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUNEI LAGAMPAN, Ed.D.
(RESEARCH AND CURRICULUM DEVELOPMENT),
SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D. (NURSING).****ABSTRACT**

Smoking in the police is a risk factor cause of illness and the police is the law enforcement in accordance with the measures of tobacco consumption. Promoting smoking cessation in the police is important. This quasi-experimental research with two group pretest-posttest design to study the effectiveness of a smoking was cessation program applying the transtheoretical model of behaviour change for the metropolitan police. Samples were 60 Metropolitan Police smokers at the contemplation stage, randomly selected. They were divided into the experimental group and the comparison group of 30 samples for each group. The experimental group received the smoking cessation program applying the transtheoretical model of behaviour change once a week, for 4 weeks. The comparison group received one time activity for 1 hour 30 minute for advice on smoking cessations and self-help material for smoking cessation. Data were collected by self administration questionnaires at before the experiment, 6th week and 10th week after the experiment.

The results revealed that after experiment and follow up the experimental group had mean scores of decision balance for smoking cessation, perceived self-efficacy in smoking cessation and smoking cessation behaviour higher than the comparison group ($p < .05$). Beside, there are statistically significant differences with regard to the number of smokers who quit between the experimental group and the comparison group ($p < .05$).

This finding that the smoking cessation program applying the transtheoretical model of behaviour change can enhance smokers to step up and change their smoking behaviour and quit smoking.

**KEY WORDS: SMOKING CESSATION / STAGE OF CHANGE/
METROPOLITAN POLICE**