

ประสิทธิผลของ

โปรแกรมการงดสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ของประชากรวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานสุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสกับสิ่งคุกคามสุขภาพ เช่น งานในโรงงานอุตสาหกรรมบั่นทอนอายุ เป็นการซ้ำเติมสุขภาพให้แย่ลงมากยิ่งขึ้น ในสถานการณ์เช่นนี้ หากมีการพัฒนาโปรแกรมงดสูบบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพและนำไปใช้กับกลุ่มเสี่ยงดังกล่าว น่าจะช่วยให้บุคคลที่อยู่ในสภาพเช่นนี้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้

จุดมุ่งหมายและวิธีการศึกษา

ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ในพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน ซึ่งเป็นพนักงานชายในโรงงานอุตสาหกรรมบั่นทอนอายุ จ.นครปฐม ทั้งนี้กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการงดสูบบุหรี่โดยการประยุกต์ทฤษฎีดังกล่าว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับเอกสารความรู้ แผ่นพับ และคู่มือการงดสูบบุหรี่ด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

ข้อค้นพบสำคัญ

ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ด้านพฤติกรรมในการงดสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการงดสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการสูบบุหรี่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมในการสูบบุหรี่ ระดับความรุนแรงของการติดนิโคติน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)



สรุปได้ว่า โปรแกรมการงดสูบบุหรี่ โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการงดสูบบุหรี่ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอื่นๆ ได้

ข้อมูลพื้นฐาน “ก่อน” การทดลอง

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่สูบบุหรี่วันละ 6-10 มวน คิดเป็น ร้อยละ 65.5 รองลงมา ขณะที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.0) สูบบุหรี่วันละ 1-5 มวน โดยกว่า ร้อยละ 70 ของทั้งสองกลุ่มสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน และมักจะสูบบุหรี่หลังรับประทานอาหารเสร็จแล้ว และพบว่า ครึ่งหนึ่งของกลุ่มทดลองสูบบุหรี่เพราะตามเพื่อน รองลงมาคือสูบบุหรี่เพื่อลดความเครียด (ร้อยละ 38.5) ขณะที่ กว่าครึ่งของกลุ่มควบคุมสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด (ร้อยละ 56.0) รองลงมาคือ สูบตามเพื่อน ร้อยละ 52.0

ส่วนใหญ่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่แต่ทำไม่ได้

โดยส่วนใหญ่ของทั้งสองกลุ่มสูบบุหรี่มาแล้ว 11-20 ปี และเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 15-20 ปี อย่างไรก็ตามใน กลุ่มทดลองกว่าครึ่ง (ร้อยละ 57.7) และเกือบครึ่งของกลุ่มควบคุม (ร้อยละ 48.0) เคยเลิกสูบบุหรี่มาแล้ว แต่สาเหตุที่เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ส่วนใหญ่เป็นเพราะจิตใจไม่แข็งพอทั้งสองกลุ่ม

ลูกเมียเคยขอร้องไห้เลิก...แต่เพื่อนสนิทสูบ

ทั้งนี้ พบว่า ส่วนใหญ่เคยมีคนขอร้องไห้เลิกสูบบุหรี่ทั้งสองกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองเคยมีคนขอร้องไห้เลิก ร้อยละ 65.4 และคนที่ขอร้องไห้เลิกมากที่สุดคือ ลูก ร้อยละ 26.9 รองลงมาคือภรรยา ร้อยละ 23.1 ขณะที่กลุ่มควบคุมเคยมีคนขอร้องไห้เลิก ร้อยละ 88.0 ซึ่งส่วนใหญ่ภรรยาขอร้อง ร้อยละ 68.0

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณากลุ่มเพื่อนทั้งในและนอกที่ทำงานจะเห็นว่า ทั้งสองกลุ่มมีเพื่อนสูบบุหรี่เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเพื่อนสนิทในที่ทำงาน ซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีเพื่อนที่สูบบุหรี่ถึง ร้อยละ 73.1 และ 92.0 ขณะที่เพื่อนสนิทนอกที่ทำงานสูบบุหรี่ ร้อยละ 61.5 และ 84.0 ตามลำดับ

ครั้งนี้อายากเลิกสูบบุหรี่ เพราะกลัวสุขภาพไม่ดี

สำหรับแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้ พบว่า ส่วนใหญ่ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยากเลิก เพราะกลัวสุขภาพไม่ดีเป็นอันดับแรก คือ ร้อยละ 61.5 และ 36.0 ตามลำดับ

ผลหลังได้รับโปรแกรมการงดสูบบุหรี่

กลุ่มทดลองงดสูบบุหรี่ได้มากกว่า

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีจำนวนผู้ที่งดสูบบุหรี่ได้ภายหลังการทดลองทั้งหมด 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 26.9 ส่วนผู้ที่งดสูบบุหรี่ไม่ได้ภายหลังการทดลอง ทั้งหมด 19 คน คิดเป็น ร้อยละ 73.1 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีจำนวนผู้งดสูบบุหรี่ได้ภายหลังการทดลอง ทั้งหมด 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 12.0 ส่วนผู้ที่ยังสูบบุหรี่ไม่ได้ภายหลังการทดลองมีทั้งหมด 22 คน คิดเป็น ร้อยละ 88.0 ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบความต่างระหว่างสองกลุ่ม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของจำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้และไม่ได้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้

การเลิกสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		x ²	df	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
เลิกได้	7	26.9	3	12.0	1.801*	1	.291
เลิกไม่ได้	19	73.1	22	88.0			
รวม	26	100.0	25	100.0			

* Fisher's Exact test

ประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ กรณีพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมบ้านทอด้าย จังหวัดนครปฐม

ชื่องานวิจัย
ประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่
ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม
บ้านทอด้าย จังหวัดนครปฐม
ผู้วิจัย พิมพินา ดิศรีนทร์ไตรภาค



เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 12 กับก่อนการทดลอง ในแต่ละด้านพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการงดสูบบุหรี่

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของผลต่างจากก่อนการทดลอง 9.73 ± 9.24 คะแนน และกลุ่มควบคุมมี 2.08 ± 2.62 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างในเรื่องนี้ของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

การรับรู้ความสามารถของตนในการงดสูบบุหรี่

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างจากก่อนการทดลอง 19.77 ± 24.49 คะแนน และกลุ่มควบคุมมี 3.92 ± 18.67 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างในเรื่องนี้ของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของผลต่างจากก่อนการทดลอง 9.04 ± 8.22 คะแนน และกลุ่มควบคุมมี 2.20 ± 6.30 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างในเรื่องนี้ของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

พฤติกรรมในการงดสูบบุหรี่

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของผลต่างจากก่อนการทดลอง 6.96 ± 3.23 คะแนน และกลุ่มควบคุมมี 1.84 ± 3.79 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างในเรื่องนี้ของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$

ระดับความรุนแรงของการติดยาโคติน

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของผลต่างจากก่อนการทดลอง 1.62 ± 2.28 คะแนน และกลุ่มควบคุมมี 0.08 ± 1.38 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างในเรื่องนี้ของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

จำนวนการสูบบุหรี่

กลุ่มทดลองมีค่าผลต่างของจำนวนมวนเฉลี่ยในการสูบบุหรี่ 6.12 ± 3.87 มวน และกลุ่มควบคุม 1.68 ± 3.91 มวน เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีผลต่างของจำนวนมวนเฉลี่ยในการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$

ข้อเสนอแนะ

สถานประกอบการอุตสาหกรรมบ้านทอด้าย ควรดำเนินการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แก่พนักงาน ดังนี้

- มีการจัดโปสเตอร์ กระตุ้นเตือนถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่ภายในโรงงาน และสนับสนุนในเรื่องเอกสารความรู้ต่างๆ
- จัดการอบรมกระตุ้นเตือนในเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง
- จัดให้มีระบบการให้คำปรึกษาเข้ามามีส่วนช่วยในการงดสูบบุหรี่ภายในสถานประกอบการ โดยประสานกับพยาบาลประจำสถานประกอบการ
- ผู้บริหารสถานประกอบการและหัวหน้างาน ควรให้ความสำคัญและมีส่วนร่วมและมีส่วนช่วยกระตุ้นเตือนในเรื่องนี้ด้วย

ผลิตโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-5346 โทรสาร: 0-2354-5347 อีเมล: webmaster@trc.or.th