



การประยุกต์ใช้แนวคิด Transtheoretical model (TTM) และกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ต่อการเลิกบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษา

ญาดา กิมเปา¹

กิตรวี จิรรัตน์สถิต²

กนกรัตน์ แสงศรี¹

บงกช ชาวโคราช¹

ปฐมาลี ศิริพิรุณ¹

สุโรธร ตุ่มประสิทธิ์¹

กานต์พิชชา บุญคำชู¹

กรรณ วิบูลธนบัตร¹

ณัฐชนน ตั้งไพบูลย์พงศา¹

ศัตยา อีวานโนวิช³

บทคัดย่อ

สถานการณ์การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นในประเทศไทย ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำมีอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่เฉลี่ยที่ 17.9 ปี โดยกลุ่มเยาวชนได้รับผลกระทบทั้งทางตรงคือจากการเป็นนักสูบหน้าใหม่และยังติดบุหรี่ในอนาคต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยการให้ความรู้เพียงด้านเดียว การประยุกต์ใช้แนวคิดและกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่จึงเป็นแนวทางสำคัญต่อการแก้ปัญหาดังกล่าว โดยแนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model; TTM) เป็นแนวคิดที่มีประสิทธิภาพและมีการใช้อย่างแพร่หลายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จากการทดลองใช้แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประยุกต์ผ่านการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีขึ้น บทความวิชาการนี้ได้สรุปองค์ประกอบของแนวคิดและกลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการปฏิบัติและตัวอย่างกิจกรรมของการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชน โดยมีข้อเสนอแนะให้มีการเพิ่มช่องทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ และเพิ่มความหลากหลายของสื่อในการประชาสัมพันธ์กิจกรรมเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุหรี่ แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model) ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

1 นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2 อาจารย์ ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



Application of Transtheoretical model (TTM) and behavior modification strategies for smoking cessation among youths

Yada Kimpao¹

Kitrawee Jiratsatit²

Kanokrat Sawangsri¹

Bongkoch Chawkorach¹

Patima Siriphiroon¹

Surotorn Tumpasit¹

Kanpitcha Boonkomchu¹

Karapak Viboontanabat¹

Natchanon Tangpibulpongsa¹

Katiya Ivanovitch³

Abstract

The smoking situation of adolescents in Thailand the average age of regular smokers was 17.9 years. Youth groups were directly affected by being new smokers and becoming addicted to cigarettes in the future. Success cannot be achieved with just one area of knowledge. The application of concepts and strategies to modify smoking behavior is therefore an important approach to solving such problems. by the concept of behavioral change Transtheoretical model (TTM) is an effective and widely used concept in health behavior modification. From the experimentation of the applied behavior change concept through the smoking behavior modification activity, it was found that the students who participated in the activity had a better attitude. This academic paper summarizes the elements of concepts and strategies used in practice and examples of activities of using behavior change processes in organizing activities to modify smoking behavior among youth. There were suggestions to increase the channels for giving advice on smoking cessation. and increasing the variety of media in public relations activities to reach more target groups.

Keywords: Smoking behavior modification, Transtheoretical model, Attitude of smoking

¹ BSc. (Public Health), Faculty of Public Health, Thammasat university

² Instructor at Faculty of Public Health, Thammasat university

³ Assistant professor at Faculty of Public Health, Thammasat university



การประยุกต์ใช้แนวคิด Transtheoretical model (TTM) และกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ต่อการเลิกบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษา

ญาดา กิมเปา¹

กิตรวี จิรรัตน์สถิต²

กนกรัตน์ แสงศรี¹

บงกช ชาวโคราช¹

ปฐิมาล ศิริพิรุณ¹

สุโรธร ตุ่มประสิทธิ์¹

กานต์พิชชา บุญคำชู¹

กรรภัค วิบูลธนบัตร¹

ณัฐชนน ตั้งไพบูลย์พงศา¹

ศัตติยา อีวานโนวิช³

บทนำ

พฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของโลก จากสถิติพบว่าปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 1,000 ล้านคน และคาดการณ์ว่าภายในปี พ.ศ. 2568 จะมีจำนวนผู้สูบบุหรี่เพิ่มขึ้นถึงกว่า 1,600 ล้านคน (World Health Organization, 2558) รายงานสรุปสถานการณ์การควบคุมการบริโภคยาสูบของประเทศไทย ระบุว่าผู้สูบบุหรี่ในปี พ.ศ. 2554 มากถึง 11.5 ล้านคน (กรองจิต วาทีสาธกิจ, 2555) จากสถานการณ์การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นในประเทศไทย ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำมีอายุที่เริ่มสูบบุหรี่เฉลี่ยที่ 17.9 ปี โดยเป็นกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) (พลากร สืบสำราญ และอนันต์ ไชยกุลวัฒนา, 2560) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อผู้สูบและบุคคลรอบข้างในหลากหลายมิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม (ชลดา ไชยกุลวัฒนา และคณะ, 2560) แม้จะมีมาตรการการลดการสูบบุหรี่กันอย่างแพร่หลายในหลายรูปแบบ แต่สถานการณ์การสูบบุหรี่ยังมีให้เห็นและมีผู้ที่เป็่นนักสูบหน้าใหม่เกิดเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูบที่เป็นเยาวชนและวัยรุ่น เนื่องจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยการให้ความรู้เพียงด้านเดียว เพราะการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น 2) บรรทัดฐานการยอมรับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น บิดามารดาและคนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับการสูบของวัยรุ่น 3) ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว 4) อิทธิพลจากสื่อโฆษณา 5) การยอมรับจากสังคม 6) ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ (พรณปพร ลีวิโรจน์ และคณะ, 2559) และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มเยาวชนเกิดจากปัจจัยที่หลากหลายได้แก่ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม จิตวิทยา และส่วนบุคคล ซึ่งปัจจัยด้านจิตวิทยามีผลต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษามากที่สุด โดยทัศนคติในการ

1 นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2 อาจารย์ ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สูบบุหรี่ของนักศึกษา มุมมองหนึ่งคิดว่าการสูบบุหรี่นั้นช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ (สุริยะ จันทรสุข, 2559) การจัดโปรแกรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนจึงจำเป็นต้องมีการประยุกต์แนวคิดและกลยุทธ์ที่เหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมายมาช่วยในการวางแผนและการดำเนินการเพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

จากการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model : TTM) กลยุทธ์การสร้างสารแบบโน้มน้าวใจ โดยกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ต่อตนเอง คนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งใช้กลยุทธ์การเสริมแรง (Empowerment) ทั้งทางบวกและทางลบ ผ่านการจัดกิจกรรมโครงการตระหนักพักปอดซึ่งเป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่สูบบุหรี่ และกระตุ้นให้นักศึกษาที่สูบบุหรี่เข้าร่วมการ ลด ละ เลิก บุหรี่ ผ่าน Line Official ผลการจัดโครงการพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา ส่วนใหญ่ มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.94 และจากแบบสอบถามทัศนคติหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.88 จะเห็นได้ว่าแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม TTM กลยุทธ์การสร้างสาร และการเสริมแรง (Empowerment) เป็นแนวคิดและกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้ศึกษาจึงขอนำเสนอแนวคิดข้างต้นเพื่อเป็นทางเลือกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้แนวคิด Transtheoretical model (TTM) และกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อการเลิกบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษา

แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model)

แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical model : TTM) หรือทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model หรือ Stage of Change) เกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ.1970 ในงานจิตวิทยาคลินิกของโพรชาสกา เป็นรูปแบบการพัฒนาจากงานศึกษาวิจัยของโพรชาสกาและไดคลีเมน ระดับขั้นความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change: SOC) เป็นการอธิบายให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ (Attitude) และความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกจากการศึกษาที่ผ่านมา มีการประยุกต์แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม Transtheoretical model (TTM) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างหลากหลายและเกิดประสิทธิผลที่ดี ยกตัวอย่างเช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (กุลธิดา พานิชกุล และอดิพร สำราญบัว, 2556) ทฤษฎีรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม TTM มีองค์ประกอบหลัก 3 ส่วน คือ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of change) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) และความสมดุลของการตัดสินใจ (Decisional balance)

1. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of change) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดต้องผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงตามลำดับ 6 ขั้น ดังนี้ (Prochaska, Norcross, Diclemente, 2549)



ขั้นที่ 1: ขั้นไม่สนใจปัญหา/เมินเฉย (Precontemplatio Stage) เป็นขั้นที่บุคคลยังไม่ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไม่รับรู้ ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนอาจเป็นเพราะไม่ได้รับรู้ข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ยังไม่มีความสนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอีก 6 เดือนข้างหน้า เช่น บางคนไม่รู้เรื่องความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ ไม่ทราบประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ และไม่ทราบถึงผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น เมื่อคนเราไม่ทราบถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บุคคลนั้นก็จะไม่มีความตระหนักถึงความสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมากกลุ่มนี้ยังไม่เห็นถึงผลเสียของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กลุ่มนี้จึงควรได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผลเสียของพฤติกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้หลักกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) ได้แก่ การสร้างความตระหนัก (consciousness raising) การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนเอง (self-efficacy) และใช้กระบวนการทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) โดยเน้นการสร้างสารผ่านสื่อต่าง ๆ ให้เห็นถึงพิษภัยของบุหรี่ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง คนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 2: ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน 6 เดือนข้างหน้า มีความตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ก็ยังคงกังวลกับข้อเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยเช่นกัน การชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสียที่จะได้รับเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำให้เกิดความลังเลใจอย่างมากจนทำให้บุคคลต้องติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานาน เหมือนกับการผลัดวันประกันพรุ่ง จึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที เช่น บุคคลตระหนักว่าการสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อร่างกายแต่ยังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมากบุคคลในกลุ่มนี้มักจะเล็งเห็นผลเสียของการสูบบุหรี่มากกว่าผลดีของการสูบบุหรี่ จึงต้องมีการให้บุคคลคิดพิจารณาเกี่ยวกับข้อเสียของการสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น โดยใช้หลักกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) เน้นการพัฒนาทักษะ การคิดประเมินตนเองโดยอาศัยการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกลงในผลดีและผลเสียจากการสูบบุหรี่ ชั่งน้ำหนักในการตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่ และการสร้างจินตนาการไปสู่ภาพลักษณ์ของคนที่ไม่สูบบุหรี่

ขั้นที่ 3: ขั้นพร้อมปฏิบัติ (Preparation Stage) ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว เป็นขั้นที่บุคคลตั้งใจว่าจะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 1 เดือนข้างหน้า เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะเลิกสูบบุหรี่ บางคนอาจวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น เข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่องวิธีการเลิกบุหรี่ ขอคำปรึกษาพูดคุยกับแพทย์หรือซื้อหนังสือเกี่ยวกับวิธีการเลิกสูบบุหรี่ กำหนดวันที่จะเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมากบุคคลในกลุ่มนี้มีการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงควรให้แนวทางในการเลิกสูบบุหรี่อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) ได้แก่ กระบวนการความมีอิสระในตนเอง (self-liberation) และการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เพื่อให้เกิดแรงจูงใจและเพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตนเองอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



ขั้นที่ 4: ขั้นปฏิบัติ (Action Stage) ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่บุคคลลงมือปฏิบัติจริง โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน โดยสังเกตจากการกระทำที่ปรากฏให้เห็น พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอาจไม่นับว่าเป็นขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) ได้ทั้งหมดเพราะพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะต้องบรรลุตามข้อกำหนดที่ผู้เชี่ยวชาญหรือเจ้าหน้าที่วิชาชีพเห็นด้วยว่าเพียงพอที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ โดยใช้หลักกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) ได้แก่หลักการควบคุมตนเอง และการเสริมแรง (Empowerment) ทั้งทางบวก เช่น การให้รางวัล การชมเชย และทางลบ เช่น การลงโทษ เพื่อให้บุคคลเกิดกำลังใจและเกิดความเชื่อมั่นต่อตนเองว่าสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

ขั้นที่ 5: ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance stage) ขั้นกระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นขั้นที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องเกินกว่า 6 เดือน โดยที่ยังคงทำกิจกรรมที่เป็นการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ และมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ต่อไปเพิ่มขึ้น ระยะนี้ถือว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ที่บุคคลจะต้องทำพฤติกรรมใหม่นี้ได้อย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอีกแล้ว โดยมากกลุ่มนี้จะสามารถย้อนกลับไปสู่วิถีพฤติกรรมเดิมได้ (relapse) จึงใช้หลักกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) โดยอาศัยหลักการควบคุมและกำกับตนเอง (self-regulation) การเสริมแรง (Empowerment) เช่น การให้ข้อมูลสนับสนุนและให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ให้สำเร็จอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น หากนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (TTM) มาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ จะช่วยให้บุคคลสามารถเพิ่มหรือคงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างสม่ำเสมอ แต่ควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูบบุหรี่ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการช่วยเหลือกลุ่มที่ไม่สนใจจะเลิกสูบบุหรี่ให้เคลื่อนไปสู่ในขั้นคิดพิจารณา (Contemplation stage) และกลุ่มที่อยู่ในขั้นคิดพิจารณาให้เคลื่อนไปสู่ขั้นพร้อมปฏิบัติ (Preparation Stage) ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรณี ปานเทวัญ และอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร (2557) กล่าวว่าบุคคลบางกลุ่มอาจเริ่มต้นที่ขั้นปฏิบัติ (Action Stage) ดังนั้นอาจต้องมีการประเมินหรือจัดกิจกรรมให้ถูกต้องเหมาะสมโดยไม่ละเลยในเรื่องแรงจูงใจหรือความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ของแต่ละบุคคล และนอกเหนือจากการนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (TTM) มาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชน กระบวนการสื่อสารและการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายก็เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการสื่อสารแบบไร้พรหมแดนผ่านระบบอินเทอร์เน็ต และมีสื่ออิเล็กทรอนิกส์มากมาย เช่น แพลตฟอร์มอินสตาแกรม ในรูปแบบ IG-Story ที่กลุ่มเยาวชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย การนำกลยุทธ์เกี่ยวกับการสร้างสารแบบโน้มน้าวใจ และการสื่อสารที่เหมาะสมกับกลุ่มเยาวชนจึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกันในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากการสร้างสารแบบโน้มน้าวใจในการสื่อสารสุขภาพส่วนใหญ่ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจและชักจูงใจให้เกิดการปฏิบัติตาม ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ การปรับทัศนคติต่อ

ความคิดเรื่องสุขภาพ หรือแม้กระทั่งการส่งเสริมให้เกิดการสนับสนุนนโยบายทางด้านสุขภาพ ดังนั้น ในการสร้างสารจึงสามารถนำหลักการสร้างสารเพื่อการโน้มน้าวใจมาใช้ได้ คือ การสร้างสารเพื่อโน้มน้าวใจโดยใช้หลักจิตวิทยา เช่น ใช้ความกลัวมาโน้มน้าวใจบุคคลที่สูบบุหรี่ โดยให้เห็นว่าจะเป็นมะเร็งปอด เป็นต้น (วรรณรัตน์ รัตนวรงค์, 2562) เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตาม ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และการปรับทัศนคติต่อการสูบบุหรี่

กรณีศึกษาการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษา

เนื่องจากสถานการณ์การสูบบุหรี่ในนักศึกษา มีให้เห็นได้อย่างแพร่หลาย และยังคงเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องจัดการภายในมหาวิทยาลัย จากการสำรวจและสอบถามข้อมูลก่อนดำเนินโครงการ โดยใช้แบบสอบถามทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษามีความรู้และทราบถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ แต่ยังไม่ตระหนักในการเลิกสูบบุหรี่ เพราะมีทัศนคติเชิงบวกต่อการสูบบุหรี่ เช่น สูบแล้วคลายเครียด คลายความเหงา เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มนักศึกษา จึงควรเป็นกิจกรรมเชิงรุกที่ต้องเข้าถึงตัวนักศึกษา แสดงให้นักศึกษาตระหนักเกิดความคิดที่จะปรับเปลี่ยนด้วยตัวเอง เนื่องจากนักศึกษายุ่งในช่วงวัยที่อยากรู้ อยากลอง มีความคิดเป็นของตนเอง การสร้างทัศนคติ ความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และเกิดความตระหนักถึงผลกระทบของการสูบบุหรี่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งกิจกรรมมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่สูบบุหรี่ จำนวน 60 คน และมีระยะเวลาดำเนินโครงการในช่วง 1 กันยายน 2563 – 31 ธันวาคม 2563

เมื่อพิจารณาระดับขั้นตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model) พบว่ากลุ่มนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในขั้นไม่สนใจปัญหา/เมินเฉย (Precontemplation Stage) และขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation stage) ทางผู้จัดกิจกรรมจึงให้นามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model) มาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่โดยมีรายละเอียดการประยุกต์ใช้ดังนี้

1. **ขั้นที่ 1: ขั้นไม่สนใจปัญหา/เมินเฉย (Precontemplation Stage)** กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในขั้นนี้ ยังไม่มีความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ เป้าหมายในขั้นนี้ คือ เน้นย้ำให้กลุ่มนักศึกษาเล็งเห็นถึงปัญหาและความจำเป็นที่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการสื่อสารผ่าน โปสเตอร์ หรือ สิ่งประดิษฐ์ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดอยากเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งอาศัยกลยุทธ์ การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนัก (Consciousness raising) และการทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self-reevaluation) เป็นการให้ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงปัญหาหรือความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

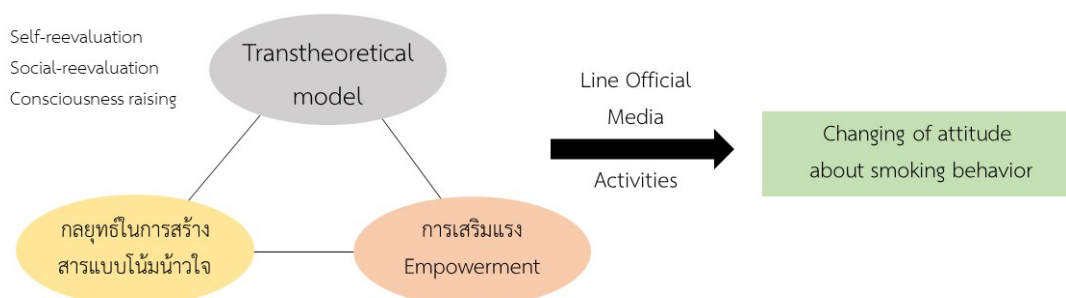


2. **ขั้นที่ 2: ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation stage)** กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในขั้นนี้ เริ่มมีการคิดถึงผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่ส่งผลต่อสุขภาพปอด เป้าหมายในขั้นนี้ คือ การเพิ่มความตระหนักถึงข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่ให้กับนักศึกษา ในขั้นตอนนี้มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีการจำลองปอดโดยใช้ IG Filter ที่ประยุกต์จากการใช้เทคโนโลยีโลกเสมือน กิจกรรมตรวจวัดสมรรถภาพปอด และฐานกิจกรรม ข้อดี – ข้อเสียจากการสูบบุหรี่ ซึ่งอาศัยกลยุทธ์การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self-reevaluation) เมื่อนักศึกษาได้เห็นสื่อ IG Filter ที่จำลองสภาพปอดดีและปอดแย่จากการสูบบุหรี่ และผลจากตรวจวัดสมรรถภาพปอด พบว่า นักศึกษาจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อผู้จัดการกิจกรรมว่า “ถ้าสูบบุหรี่ไปนานๆ ปอดผมจะเป็นแบบนี้จริงๆ ไข้ไหมพี่” “ปอดผมมันแย่อะขนาดนี้แล้วหรือพี่” ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มนักศึกษาเริ่มมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่
3. **ขั้นที่ 3: ขั้นเริ่มปฏิบัติ (Preparation Stage)** กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในขั้นนี้ เริ่มมีการคิดและเริ่มวางแผนถึงการเลิกสูบบุหรี่ เป้าหมายในขั้นนี้ คือ กระตุ้นให้นักศึกษามีความพร้อมต่อการเลิกสูบบุหรี่ โดยผ่านกิจกรรมคำนวณค่าใช้จ่ายที่เสียไปกับบุหรี่และคำนวณค่าแพ็คเกจ (Packs-year) กิจกรรมประตูดวง กิจกรรมแสดงพร้อมต่อการทิ้งบุหรี่ในมือคุณ ซึ่งอาศัยกลยุทธ์การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self-reevaluation) การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief) เมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมคำนวณค่าใช้จ่ายที่เสียไปกับบุหรี่ พบว่า นักศึกษามีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อผู้จัดการกิจกรรมว่า “หยาบผมเสียไปขนาดนี้ ซื้อมารถคันนี้เลยนะเนี่ย” ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มนักศึกษาได้รับแรงกระตุ้นและพร้อมที่จะเลิกบุหรี่ เนื่องจากการสอบถามความพร้อมต่อการเลิกบุหรี่ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความพร้อมต่อการเลิกบุหรี่
4. **ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action Stage)** กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในขั้นนี้เริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป้าหมายในขั้นนี้ คือ กระตุ้นให้นักศึกษามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเลิกบุหรี่ผ่านสื่ออินโฟกราฟฟิกและมีการให้คำปรึกษาจากนักสุขศึกษา เพื่อลดโอกาสการสูบบุหรี่ ซึ่งอาจจะทำได้โดยการวางบุหรี่ไว้ไกลมือ การให้กลุ่มนักศึกษาสังเกตตนเอง และรายงานจำนวนบุหรี่ที่ตนเองสูบใน 1 สัปดาห์โดยผ่าน Line Official ซึ่งอาศัยกลยุทธ์การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) และการทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self-reevaluation)
5. **ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance stage)** กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมการลด ละ เลิกบุหรี่ผ่าน Line Official ซึ่งมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยมีการรายงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่าน Line Official ซึ่งเป็นการติดตามผลเชิงรุกโดยมีการสอบถามประจำสัปดาห์เพื่อการส่งต่อการเข้าคลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาล เป้าหมายในขั้นนี้ คือ เพื่อเป็นการเสริมแรงให้คำปรึกษาปัญหาเฉพาะบุคคลมากขึ้นและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถเลิกบุหรี่ได้ ผ่านกลยุทธ์การสร้าง

จิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) และการทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self-reevaluation)

สรุปและอภิปรายผล

เนื่องจากสถานการณ์การสูบบุหรี่ในนักศึกษา มีให้พบเห็นได้อย่างแพร่หลายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้จากการให้ความรู้เพียงด้านเดียว เนื่องจากนักศึกษายูในช่วงวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง มีการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน และเป็นช่วงวัยที่สื่อโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การลอกเลียนแบบสอดคล้องกับงานวิจัยของ Melanie Wakefield (2546) กล่าวว่าสื่อทำหน้าที่เป็นแหล่งเรียนรู้ที่วัยรุ่นอาจพยายามเลียนแบบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ซึ่งสามารถหล่อหลอมและสะท้อนถึงคุณค่าทางสังคมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โดยแต่ละบุคคลมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่ต่างกัน ทำให้ระดับขั้นของการเกิดพฤติกรรมมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการประยุกต์ใช้แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model : TTM) การเสริมแรง กลยุทธ์ในการสร้างสารในการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษา และสร้างความตระหนักต่อการเลิกบุหรี่ โดยมีการดำเนินกิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย และมีการติดตามผลผ่านทาง Line official ซึ่งเป็นช่องทางในการสื่อสารที่ง่ายและสะดวกต่อการให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา และแนะนำในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ การประชาสัมพันธ์ที่เหมาะสมและครอบคลุม และความร่วมมือจากหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักศึกษา จากโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติที่คอยให้คำปรึกษาในกลุ่ม Line official เพื่อเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อกลุ่มนักศึกษาที่ต้องการอยากลด ละ เลิกบุหรี่ โดยสามารถแสดงแผนภาพดังนี้



รูปภาพที่ 1 แผนภาพแสดงแนวคิดการจัดทำโครงการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อการเลิกบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษา

จากการศึกษาหลักฐานเชิงประจักษ์การประยุกต์ใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถช่วยให้ผู้สูบบุหรี่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเลิกสูบบุหรี่หรือลดปริมาณการสูบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดร.ปิยะพล ทรงอาจ (2560) พบว่าการนำกลยุทธ์และเทคนิคตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีมาปรับใช้ควบคู่



กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถนำมาใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตบรรพชิตได้ เช่นเดียวกันกับการประยุกต์แบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสนับสนุนให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในบุคคลหลายหลายปัจจัยของ ภานิสรา ระยา และคณะ (2558) กล่าวว่สิ่งสำคัญสำหรับการจัดกิจกรรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับนักศึกษา คือ การหาแนวทางในการสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ เพิ่มช่องทางในการให้คำปรึกษาและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนให้นักศึกษาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น และมีการจัดตั้งจัดนโยบายในมหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

เป็นข้อมูลสำหรับ หน่วยงาน ได้แก่ สถานศึกษา โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ที่สนใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษา หรือ เยาวชน สามารถนำโครงการไปใช้ประกอบกับงานของผู้ศึกษาในการประยุกต์ใช้ แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (TTM) กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นกรณีศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

เนื่องจากการดำเนินโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อการเลิกบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษามีข้อจำกัดทางด้านระยะเวลาดำเนินโครงการและงบประมาณ ส่งผลให้การติดตามผลไม่มีความต่อเนื่อง และควรเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นที่หลากหลายเพื่อสามารถให้คำปรึกษาและช่วยเหลือได้อย่างครอบคลุม

กิตติกรรมประกาศ

วารสารฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความกรุณา ร่วมมือ และช่วยเหลือจากอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ ตรวจสอบ แก้ไข ตลอดจนที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้แก่คณะผู้จัดทำ ขอขอบคุณคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดโครงการ และขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่คอยผลักดันให้วารสารฉบับนี้เกิดผลสำเร็จไปอย่างสมบูรณ์



บรรณานุกรม

- Melanie Wakefield, Brian Flay, Mark Nichter, Gary Giovino.(2546). Role of the media in influencing trajectories of youth smoking. *National Library of Medicine*
- Prochaska, J.O., Norcross,J.C., Diclemente,C.C.(2549). Changing for Good. A revolutionary six stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. New York: Harper Collins Publishers
- Prochaska JO, Redding CA, Evers KE. (2551). The transtheoretical model and stages of change. *IHealth behavior and health education: Theory, research and practice.*
- World Health Organization. (2 558) .WHO global report on trends in tobacco smoking 2000 - 2025.
- กุลธิดา พานิชกุล. (2556). การประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 19(1): 66-76.
- กรองจิต วาทีสาธกกิจ. (2555). ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่และวิธีเลิกสูบบุหรี่นี้. *มูลนิธิธรรมดเพื่อการไม่สูบบุหรี่*. สืบค้นจาก ncd.surinpho.go.th/web2/SaveFile.php
- ชลลดา ไชยกุลวัฒนา ประกายดาว สุทธิ และวิชานีย์ ใจมาลัย. (2560). พฤติกรรมสูบบุหรี่และปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้นจังหวัดพะเยา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 1(1): 57-67.
- ปิยะพล ทองอาจ. (2560). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตบรรพชิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*, 7(ฉบับพิเศษ): 160-173.
- พรรณปพร ลีวิโรจน์ อรวรรณ คุณสนอง และเกสร ศรีอุทิศ. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และผลการพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา, 2-3
- พรณี ปานเทวัญ และอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. (2557). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 37-39
- พลากร สืบสำราญ และคณะ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติต่ออันตรายของการสูบบุหรี่ กับ การสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย, 19(3): 12-20.



ภานิสา ระยา. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ*, 31(2): 9-23.

วรรณรัตน์ รัตนวรางค์. (2562). *กลยุทธ์ในการสร้างสาร*. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุริยะะ จันทรสุข. (2559) *การศึกษาปัจจัยและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ*. สืบค้นจาก http://www.payaptechno.ac.th/app/images/payap/vijai2558/vijaichanrean/vijai59/%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B0__%E0%B8%88%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%82.pdf.