

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ได้รับการคัดเลือกและอาสาสมัคร จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมกระบวนการกลุ่มเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

ผลการวิจัยพบว่า

จากการใช้กระบวนการกลุ่มทั้ง 7 ขั้นตอนแล้วทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในระยะเวลา 14 วัน จำนวน 26 คน เลิกสูบบุหรี่ได้ในระยะเวลา 10 วัน จำนวน 2 คน และกลับไปสูบบุหรี่อีก จำนวน 2 คน
2. กลุ่มตัวอย่างมองเห็นปัญหาของตนเอง สามารถแลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองกับกลุ่มในการวางแผนการหยุดสูบบุหรี่ และเลือกวิธีที่มีความเหมาะสมต่อตนเอง เนื่องจากกิจกรรมในกระบวนการกลุ่มเอื้อให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาตนเองในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
3. กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพใหม่ๆ เพื่อสร้างความสามารถในการต่อสู้กับอาการขาดบุหรี่ โดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองโดยการทำกิจกรรม เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นดนตรี เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้มีความรู้สึกต้องการกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง
4. อิทธิพลจากเพื่อนเป็นส่วนสำคัญที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการทำกิจกรรมร่วมกันก่อให้เกิดความไว้วางใจ การให้กำลังใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

The objective of this research was to study the result of using group process to modify smoking cigarette behavior of Naresuan University student. The subject were 30 student. The research instrument was group process in 8 weeks and collect data through observation, focus group discussion and structural interview.

The results showed that:

From the use of group process and seven step causes a change smoking behavior of the samples are.

1. People can quit smoking 14 days of 26 to 10 days of two people to smoke more of two people.
2. People see their own problems. Can share the solution with their groups to plan to stop smoking. And choose appropriate methods for self. Because the process of group activities to facilitate the development of their samples to participate in solving problems.
3. People have the confidence to carry out new health behaviors. To build capacity in the fight against tobacco lack symptoms. By using the free time to benefit themselves by doing activities such as exercise or music. To avoid environmental sense to make a return to smoking again.
4. The influence of friends is important to change smoking behavior of the samples. The activities of the joint causing the trust. And sustain heart. Encouragement and compassion for each other.