

บทคัดย่อ

177702

วิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยนำเทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพมาประยุกต์ใช้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมโดยใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาในการลด ละ เลิก บุหรี่ของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ขอบเขตการวิจัยได้กลุ่มเป้าหมาย 11 คน ที่สูบบุหรี่ ซึ่งได้จากการสำรวจบุคลากรของวิทยาลัยทั้งหมด

วิธีดำเนินการแบ่ง 3 ขั้นตอน ตามโปรแกรมให้คำปรึกษา คือ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินการ และขั้นประเมินผล หลักการสำคัญที่นำมาใช้ได้แก่ กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลสำคัญใกล้ชิดกับสมาชิก การรับรู้ตัวแบบ การสะท้อนผลการลด ละ เลิกบุหรี่ โดยตรวจวัดสัญญาณชีพเป็นระยะ ๆ การปฏิญาณตนต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพศรัทธาของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย การสนับสนุนเชิงนโยบายจากผู้บริหาร การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และวิธีการลด ละ เลิก บุหรี่ ส่วนการประเมินผลใช้วิธีการสังเกต สัมภาษณ์แบบเชิงลึก บุคคลที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ตั้งแต่สมาชิกโครงการวิจัย กลุ่มเพื่อน บุคคลสำคัญใกล้ชิดกับสมาชิกผู้บังคับบัญชา และติดตามให้กำลังใจ เสริมแรงพฤติกรรมลด ละ เลิกบุหรี่ การเก็บข้อมูลการวิจัยเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม 2546 ถึงกันยายน 2547 รวมระยะเวลา 12 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติ ร้อยละ

ผลการวิจัย

พบว่าเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาดำเนินการ สามารถแบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 3 กลุ่ม ตามพฤติกรรมลด ละ เลิกบุหรี่ยังได้ดังนี้ 1) กลุ่มลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 2) กลุ่มลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 และ 3) กลุ่มเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18

วิธีการที่ใช้ต่อสู้ปัญหาอุปสรรคขณะพยายามลด ละ เลิกบุหรี่ยังส่วนใหญ่ใช้วิธีพยายามจำกัดความสะดวกในการสูบ เช่น ไม่พกบุหรี่ยังบุหรี่ยังไม่ซื้อบุหรี่ยังคิมน้ำมาก ๆ เมื่ออยากสูบบุหรี่ลดการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ชวนกันสูบบุหรี่ คิดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บุคคลที่ตนรัก ได้แก่ ลูก ภรรยา มีการดัดเตือนให้กำลังใจซึ่งกันและกันและหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน จากการศึกษาพฤติกรรมลด ละ เลิกบุหรี่ยังพบว่ากลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้ง 11 คน ควรมีระดับการคิดบุหรี่ยังแตกต่างกันในเรื่องระยะเวลาที่สูบบุหรี่ดี จำนวนมวน เหตุสนใจในการสูบ และการเห็นความสำคัญและความพยายามในการเลิกสูบแตกต่างกัน โดยกลุ่มสมัครใจเข้าร่วมโครงการตั้งแต่เริ่มต้น สามารถเลิกบุหรี่ยังได้สำเร็จและยังเป็นตัวแบบและเป็นที่กำลังใจให้แก่กลุ่มที่ยังเลิกบุหรี่ยังไม่ได้อีกด้วย กลุ่มที่สมัครใจจะมีแรงจูงใจและเห็นความสำคัญของการ

พยายามละ ละ เลิกบุหรี่สูงกว่าคนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มน้อยกว่า กลุ่มที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานานและสูบบุหรี่มากกว่า 2 กลุ่มแรกและไม่เห็นความสำคัญของการลด ละ เลิกบุหรี่ พบว่ากลุ่มนี้ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน แต่ก็สามารถลดการสูบบุหรี่ลงได้อย่างน้อยครั้งหนึ่งของปริมาณการสูบบุหรี่ตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

จากการติดตามสัมภาษณ์ โดยสุ่มสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นระยะ ๆ โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า เพื่อให้ได้ความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้อง พบว่ากลุ่มเป้าหมายเห็นว่า โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่ดี ควรมีการดำเนินงานต่อไป เพื่อให้วิทยาลัยเป็นวิทยาลัยสีขาว และเป็นแบบอย่างที่ดี ด้านพฤติกรรมสุขภาพพออยากให้มีการติดตามผลของการ ลด ละ เลิกบุหรี่ ของสมาชิกเป็นระยะทุก 3 เดือน เพื่อให้สมาชิกที่กำลังจะเลิกสูบบุหรี่เลิกได้สำเร็จ มีกำลังใจต่อสู้ต่อไป เพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัว เป็นตัวอย่างที่ดีของบุคคลในครอบครัว และอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจและจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารเห็นว่าควรให้มีการศึกษาวิจัยติดตามผลอย่างต่อเนื่องและนำประสบการณ์ที่ได้ในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี่กับนักศึกษาและบุคลากรกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

Abstract

177702

The purpose of the study was to determine the effectiveness of Smoking Cessation and Counseling Programme. Participatory Action Research and qualitative study was implemented. The sample was 11 workers at Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, Who had been smoking before participate the programme.

The Counseling programme was developed and implemented up in three phases counseling preparation preparing for the counseling implementation and evaluation. The main concept of the counseling were peer support, social support, support the significant person closed to the participants, Model perception, health results from the smoking cessation practice from the regularly vital signal monitoring, pledging with the respectful Buddha in age of the participants, rainforest of the administrator as well as smoking cessation education. Observation, Survey, as well as in-depth-interview of stakeholders were used to collect data from October 2003 September 2004. Statistics used were percentage, means and standard invitation.

The results showed that, after the programmer was implemented, 6 participants (54.6%) reduced their cigarette consortium, 3 participants (27.3%) reduced the frequency of smoking and 2 participants (18.2%) quit smoking. Methods usually used for smoking cessation were confine the availability of smoking. Reduce social confect with smokers, pay attention to respectful Buddha image and beloved one and mental support from peer group. Results also revealed that participants regularly participated in the counseling programmer had higher motivation of quit smacking.

The resets indicated that a smoking cessation program was effective in reducing tobacco consumption. The program has gained widely support from participants and administrator and is expected to be continued and extended to cover students and others.