

ชื่อเรื่อง ผลของโปรแกรมการเลิกบุหรี่ต่อภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง

Title: Effects of smoking cessation programe on health status, smoking behavior and self awareness

ผู้วิจัย ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ และทัศนวิญ มจรุชน

ปี พ.ศ. 2557

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการเลิกบุหรี่ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเลิกบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา จำนวน 50 คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 25 คน เครื่องมือในการวิจัยปฏิบัติการได้แก่ โปรแกรมการเลิกบุหรี่ โปรแกรมที่ 1 กลุ่มบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior group therapy) โปรแกรมที่ 2 คือการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (individual counseling) ส่วนเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการสูบบุหรี่ เครื่องมือวัดความดันโลหิต และเครื่องมือวัดความจุปอด แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพกลุ่มตัวอย่างโดยหาค่าความถี่ วิเคราะห์พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการตระหนักรู้ในตนเองโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนเข้าโปรแกรม หลังเข้าโปรแกรมและระยะติดตามผลโดยวิธี One-way ANOVA วิเคราะห์เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้สถิติ paired t-test ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการจำแนกประเภท (Typology) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 96
2. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของกลุ่มทดลองสองกลุ่ม มีระดับการตินิโคตินระดับปานกลาง ส่วนระยะหลังทดลองและติดตามผล การตินิโคตินระดับปานกลางและต่ำ ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความดันเลือดซิสโตลิกผิดปกติ ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มที่ 1 และ 2 จำนวน 7 และ 8 คน ตามลำดับ ส่วนระยะระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2 มีค่าความดันเลือดซิสโตลิกปกติทุกคน
4. ผลการเปรียบเทียบความจุปอด ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 เดือน เปรียบเทียบภายในกลุ่มที่ 1 และ 2 ค่าความจุปอดไม่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าความจุปอดยังไม่ได้ตามเกณฑ์

5. การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม เปรียบเทียบภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. อาการที่พบหลังจากเลิกบุหรี่มากที่สุดคือ กระวนกระวาย หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ คอแห้ง ไอ ปวดศีรษะ
7. กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเบี่ยงเบนความสนใจมากที่สุดคือการใช้อินเทอร์เน็ต การออกกำลังกาย
8. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถเลิกบุหรี่ได้ใน 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 80 กลับไปสูบบุหรี่ร้อยละ 10 ขาดการติดต่อร้อยละ 10



ABSTRACT

The purpose of this study was to compare smoking behavior, health status and self-awareness of the students in higher education pre-post attending the Smoking Cessation Programs (SCPs). The research designs used for this study were quasi-experimental research and qualitative research. The sample composed of 50 students divided into 2 groups, 25 students each group. First group received behavior group therapy and the other had individual counseling. The research instruments consisted of 2 programs : behavior group therapy and individual counseling. Methods used for collecting data were interview on smoking behavior, evaluate blood pressure, tidal volume, and self-awareness questionnaire. Quantitative data were analyzed by using descriptive statistics. One Way ANOVA was used to analyzed the difference of smoking behavior between pre-post interventions and follow-up Paired t-test to compare self-awareness. Qualitative data were analyzed by using content analysis and typology. The findings of the study were summarized as follows:

1. The majority of the sample (96%) was male students.
2. A significant difference at .05 level in smoking behavior between before and after participated SCPs and 3 months follow-up.
3. Before intervention, 15 samples from both group had irregular systolic blood pressure. But result from 3 months follow up showed that the second group had normal systolic blood pressure.
4. Comparing lung capacity found that no significant difference between before and after participated SCPs and 3 months follow-up. Almost of them had the lung capacity did not meet the standard.
5. The self-awareness of the respondents in both groups. Comparison within groups before and after intervention were significantly different at the .05 statistical level
6. The sample reported major signs and symptoms of quitting smoke as having restless, irritability, anger. Someone had insomnia, incomplete sleep or early awakening.
7. The sample reported major motivated factors of quitting smoke were to internet searching. Other one taking exercise.
8. Result from 6 months follow up illustrated that 80 percent of respondents were able to quit smoking, 10 percent return to smoke and 10 percent lack of contact.