

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบผลระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับการดื่มชาเห็ดดอกขาวและกลุ่มที่ได้รับการดื่มชาเห็ดดอกขาว ต่อการสูบบุหรี่ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับการดื่มชาเห็ดดอกขาว ต่อการสูบบุหรี่ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
3. เพื่อเปรียบเทียบผลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มที่ได้รับการดื่มชาเห็ดดอกขาว ต่อการสูบบุหรี่ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม

ความสำคัญของการค้นคว้า

ผลการศึกษาครั้งนี้ ใช้เป็นวิธีการลดการสูบบุหรี่ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อให้พนักงานมีความรู้และการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องในการเลิกสูบบุหรี่ นำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข รวมทั้งเป็นแนวทางในการลดการสูบบุหรี่ของบุคคลอื่น ๆ ต่อไป

สมมติฐานของการค้นคว้า

1. กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับการดื่มชาเห็ดดอกขาว มีการสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดื่มชาเห็ดดอกขาวในระยะหลังการทดลอง
2. กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับการดื่มชาเห็ดดอกขาว มีการสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดื่มชาเห็ดดอกขาวในระยะติดตามผล
3. กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับการดื่มชาเห็ดดอกขาว มีการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

4. กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มรวมกับการคั้นชาหญาดอกขาว มีการสูบบุหรี่ใน
ระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
5. กลุ่มที่ได้รับการคั้นชาหญาดอกขาว มีการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าใน
ระยะก่อนการทดลอง
6. กลุ่มที่ได้รับการคั้นชาหญาดอกขาว มีการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและ
ในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง เป็นคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม บริษัทศิริวัฒนา อินเตอร์พรีนซ์ จำกัด ตำบลบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและสอบถาม
ความสนใจในการเข้าร่วมทดลองจำนวน 16 คน จากนั้นจับสลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8
คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ให้ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มรวมกับการคั้นชาหญาดอกขาว และกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ให้ได้รับการคั้นชาหญาดอกขาว

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. แบบบันทึกผลการตรวจเลือดหาระดับสารไรโอไซยานเทในเลือด
3. การคั้นชาหญาดอกขาว

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นให้คนงานบริษัท
ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีนซ์ จำกัด จำนวน 187 คน ลงบันทึกข้อมูลซึ่งประกอบด้วย เป็นผู้ที่ปัจจุบัน
ยังสูบบุหรี่อยู่ สูบบุหรี่มานานอย่างน้อย 5 ปี ปริมาณอย่างน้อยวันละ 1 ซอง ไม่มีประวัติเป็น
โรคหัวใจและโรคไต ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นและคัดเลือกคนงานตามคุณสมบัติตาม
ต้องการ สอบถามความสมัครใจและขอความร่วมมือในการทดลอง ได้ผู้สมัครใจเข้าร่วมทดลอง
33 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากมาจำนวน 16 คน และจับสลากแบ่งออกเป็น
2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน คือกลุ่มทดลองที่ 1 ให้ได้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับการคั้นชาหญาดอกขาว
และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้ได้รับการคั้นชาหญาดอกขาว ทำการเจาะเลือดเพื่อตรวจหาระดับสาร
ไรโอไซยานเทในเลือดทุกคน ในวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2544

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 14.00 – 15.30 น. ตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2544 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2544 และให้เริ่มดื่มชาหญ้าดอกขาว ในวันแรกของการให้คำปรึกษา วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร เป็นเวลา 15 วัน กลุ่มทดลองที่ 2 ให้เริ่มดื่มชาหญ้าดอกขาวในวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2544 วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร เป็นเวลา 15 วัน

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยเจาะเลือดคนงานกลุ่มทดลองที่ 1 และคนงานกลุ่มทดลองที่ 2 ส่งตรวจหาระดับสารไซโอไซยานเนทในเลือด ในวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2544

4. ระยะติดตามผล หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยเจาะเลือดคนงานกลุ่มทดลองที่ 1 และคนงานกลุ่มทดลองที่ 2 ส่งตรวจหาระดับสารไซโอไซยานเนทในเลือด ในวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2545

5. นำผลการตรวจเลือดหาระดับสารไซโอไซยานเนทในเลือดของคนงานกลุ่มทดลองที่ 1 และคนงานกลุ่มทดลองที่ 2 มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของระดับสารไซโอไซยานเนทในเลือดของคนงานกลุ่มทดลองที่ 1 และคนงานกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษานี้สรุปได้ดังนี้

คนงานในโรงงานอุตสาหกรรมทั้ง 2 กลุ่ม มีการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลคนงานทั้งสองกลุ่มมีการสูบบุหรี่ต่ำกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบการสูบบุหรี่ทั้ง 2 วิธี พบว่า คนงานทั้ง 2 กลุ่มมีการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองในกลุ่มคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม และเลือกทำการทดลองในบริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์พรีนท์ จำกัด ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มประชากรอื่น ๆ เนื่องจากคนงานในโรงงาน

อุตสาหกรรมนอกจากจะรับสารพิษจากควันบุหรี่แล้ว ยังได้รับฝุ่น ละออง สารเคมีต่าง ๆ เพิ่มขึ้นไปอีกด้วย และในโรงงานนี้มีสารโลหะหนักในการผลิตสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ด้วยกระดาษ คือ สารตะกั่วในหมึกพิมพ์ และถ้ามีการสูบบุหรี่โดยไม่มีการระมัดระวังจะทำให้มีโอกาสเกิดอหิวาต์ขึ้นได้ง่าย เนื่องจากในโรงงานมีกระดาษต่าง ๆ ที่จะเป็นเชื้อเพลิงทำให้เกิดการลุกไหม้ได้อย่างดี

ในการวัดการสูบบุหรี่นั้น ถ้าหากใช้การสอบถามอย่างเดียว ก็อาจจะทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ตรงกับความจริงได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเจาะเลือดหาระดับสารไฮโอไซยานเทนในเลือดเป็นตัววัดการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลอง เพื่อให้ได้ผลที่แน่นอนมากขึ้น

ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้สังเกตผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมดจะมีอายุใกล้เคียงกัน ประมาณ 25-34 ปี ระยะการสูบบุหรี่อยู่ในช่วง 9-15 ปี สูบบุหรี่ประมาณวันละ 20 มวน จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 4.24 คะแนน ซึ่งมีความแตกต่างกันเล็กน้อย เมื่อทดสอบแล้วไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ จึงใช้เป็นตัวแทนในการทดลองเปรียบเทียบกันได้

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการดื่มชาเหู้าดอกขาว พบว่าในระยะหลังการทดลองมีการสูบบุหรี่ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลการทดลองมีการสูบบุหรี่ต่ำกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับโรงพยาบาลเทิง (2539, หน้า 26) ที่สามารถบำบัดผู้ติดยาด้วยการดื่มชาเหู้าดอกขาวได้ร้อยละ 69.35 และโรงพยาบาลอุทอง (2538, หน้า 35) สามารถบำบัดผู้ติดยาด้วยการดื่มชาเหู้าดอกขาวได้ร้อยละ 60 ที่เป็นเช่นนั้นเพราะในชาเหู้าดอกขาวนั้นประกอบด้วย ดันไบ ดอก และรากของเหู้าดอกขาวมีสารสำคัญคือ โพรแตสเซียมคลอไรด์และโพรแตสเซียมไนเตรทออกฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะและลดความดันโลหิตโพรแตสเซียมไนเตรททำให้ลิ้นชา ช่วยลดอาการอยากบุหรี่ จากการสังเกตของผู้วิจัย ในช่วงที่ทำการทดลองนั้น ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อทราบว่าจะทำการทดลองเกี่ยวกับการลดการสูบบุหรี่ จึงได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เช่น เอกสารแผ่นพับ วาสารสุขภาพ ประกอบกับเป็นนโยบายของบริษัทที่ต้องการให้คนงานงดสูบบุหรี่ ในการป้องกันอหิวาต์ที่จะเกิดขึ้น มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่อย่างต่อเนื่อง และจะให้รางวัลแก่คนงานที่สามารถงดสูบบุหรี่ได้ด้วย จึงทำให้คนงานตระหนักถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ทั้งต่อตนเองและภัยที่อาจเกิดขึ้นกับบริษัท ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุส่งเสริมในการทำให้คนงานมีแรงจูงใจในการลดการสูบบุหรี่ร่วมด้วย

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมรับการดื่มชาเหู้าดอกขาว พบว่าในระยะหลังการทดลองมีการสูบบุหรี่ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลมีการสูบบุหรี่ต่ำกว่าในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ ในการให้สมาชิกมีโอกาสพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการให้ความรู้โดยใช้สื่อรูปภาพ สไลด์ วีดีโอ ให้สมาชิกตระหนักถึงอันตรายของโรคต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่ มีทักษะในการสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง สามารถเข้าใจปัญหาของตนเองและสามารถวางแผนในการแก้ไข ปัญหาของตนเองได้ มีการนำผู้ที่สามารถงดการสูบบุหรี่ได้มาพูดคุยให้สมาชิกฟังและสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เป็นการให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการงดสูบบุหรี่จากตัวแบบและมีความคาดหวังในการลดการสูบบุหรี่ของตนเองได้ มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการลดการสูบบุหรี่กันทุกระยะของการเข้ากลุ่ม ทำให้สมาชิกมีกำลังใจในการลดการสูบบุหรี่ของตนเองลงได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ เซอร์ทเซอร์ และ สโตน (Shertzer & Stone, 1980, p. 195) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายกลุ่มไว้ว่า เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างได้ผลและประสบผลสำเร็จในวิถีชีวิตของตนเองอย่างน่าพอใจ ใ้บุคคลมีโอกาสรู้ถึงความต้องการของตนเอง ได้ทดลองวิธีการที่จะนำตนไปสู่ความพึงพอใจ และในขณะที่เข้ากลุ่มจะได้เรียนรู้และรับผิดชอบในการกระทำ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และสอดคล้องกับแนวคิดของ มาร์เลอร์ (Mahler, 1989, p. 101) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เพื่อให้บุคคลรู้จักรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง รวมทั้งสอดคล้องกับวัชร มีทรัพย์ (2518, หน้า 5) ที่ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองดีขึ้น สามารถปรับปรุงทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการทำให้พัฒนาตนเองขึ้น ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยกำหนดจำนวนครั้ง ระยะเวลาและจำนวนสมาชิกให้สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญทางการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมาร์เลอร์ (Mahler, 1989, p. 54) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มในการเข้ารับคำปรึกษาไม่ควรเกิน 10 คน คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2529, หน้า 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยจึงกำหนดให้มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ซึ่งในการให้คำปรึกษานี้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุย เปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจกันอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งสนับสนุนให้มีการเลิกสูบบุหรี่อย่างมีขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวันเพ็ญ ทาราศรี (2533) ได้ศึกษาประสิทธิผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมปลาย จังหวัดขอนแก่น พบว่า หลังการทดลองและภายหลังการทดลอง 1 เดือน นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มมีพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา สิงห์สูง (2533) ได้ทดลองวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสระบุรี จังหวัดสระบุรี พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษา

กลุ่มทดลอง ปรากฏว่านักศึกษาจำนวนครึ่งหนึ่งสามารถงดสูบบุหรี่ได้ และอีกครึ่งหนึ่งสามารถลดการสูบบุหรี่ได้มาก ในโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้มีการศึกษาจากรูปภาพ วีดิโอและสไลด์ สมาชิกได้เห็นภาพจริงได้ชัดเจนของผลเสียจากการสูบบุหรี่และผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ เมื่อบุคคลเกิดความคิดความเชื่อและคล้อยตามกระบวนการตัดสินใจและยอมรับนวัตกรรม เห็นว่าสิ่งนั้นก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและมีความเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งไม่มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงแนวคิดในการปฏิบัติตาม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้จัดให้มีการศึกษาจากวิทยากรที่มีประสบการณ์การเลิกสูบบุหรี่มาพูดคุยใจในการเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่หัวหน้ารองผู้จัดการฝ่ายผลิต ซึ่งเป็นผู้สามารถงดสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง เพราะได้รับผลกระทบจากการสูบบุหรี่หลายประการ สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1977, p. 191) กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลจะเกิดความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ควรใช้แนวทางการปฏิบัติให้สำเร็จด้วยตนเอง และการใช้บทบาทของตัวแบบ (role of model) ในการกระตุ้นให้เกิดการเลียนแบบและใช้การกระตุ้นโดยการพูด (verbal persuasion) ช่วยให้ผู้บุคคลเริ่มลงมือปฏิบัติหรือเสริมแรงในการก้าวแรกที่ลงมือปฏิบัติ ซึ่งทำให้คนงานได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบได้ชัดเจน ง่ายต่อการเก็บจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ง่ายและสามารถเลียนแบบได้ทันทีหรือสังเกตตัวแบบไประยะหนึ่ง ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ถือว่าเป็นการบำบัดทางจิตใจมาใช้ร่วมกับการดื่มชาสมุนไพรดอกขาวซึ่งเป็นการบำบัดทางกาย จึงสามารถลดการสูบบุหรี่ของคนงานกลุ่มที่ 1 ได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

สำหรับการเปรียบเทียบการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะหลังการทดลอง พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีการสูบบุหรี่ลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 3.71 คะแนน เมื่อทดสอบแล้วไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ดังตารางที่ 7 จากการสังเกตของผู้วิจัยในช่วงทำการทดลองคนงานกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อรู้ว่าจะทำการทดลองเกี่ยวกับการลดการสูบบุหรี่ ได้พยายามศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ประกอบกับเป็นนโยบายของบริษัท รวมทั้งทางบริษัทจะให้รางวัลแก่ผู้ที่สามารถงดการสูบบุหรี่ได้ อาจจะทำให้คนงานกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีแรงจูงใจในการลดการสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น

ในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีการสูบบุหรี่ลดลงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยการสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 21.19 คะแนน แต่เมื่อทดสอบแล้วไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังตาราง 6 และเมื่อดูจากภาพที่ 6 แผนภูมิเปรียบเทียบระดับสารไนโคไทน์ในเลือดในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง จะเห็นว่ากลุ่มทดลองที่ 1 มี

แนวโน้มนี้อาจจะมีการสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และผู้วิจัยได้สอบถามการสูบบุหรี่ของสมาชิก ทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งในระยะก่อนการทดลองมีการสูบบุหรี่ใกล้เคียงกันคือประมาณวันละ 20 มวน พบว่า ในกลุ่มทดลองที่ 1 มีผู้สามารถการสูบบุหรี่ได้ประมาณ 20 วันแล้ว จำนวน 2 คน ลดการสูบบุหรี่ เหลือวันละ 5 - 10 มวน จำนวน 4 คน ลดการสูบบุหรี่เหลือวันละ 15 มวน จำนวน 2 คน ในกลุ่มทดลองที่ 2 ยังไม่มีผู้สามารถงดสูบบุหรี่ได้ ลดการสูบบุหรี่เหลือวันละ 5 - 10 มวน จำนวน 4 คน ลดการสูบบุหรี่เหลือวันละ 15 มวน 2 คน ยังลดการสูบบุหรี่ไม่ได้ 2 คนแสดงให้เห็นว่า การให้ทั้งการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตใจและการดื่มชาหญ้าดอกขาวซึ่งเป็นการบำบัด ทางร่างกายร่วมกัน จะทำให้สมาชิกมีแรงจูงใจในการลดการสูบบุหรี่และมีพฤติกรรมคงทนมากกว่า การบำบัดทางร่างกายอย่างเดียว ในระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เป็นกิจกรรม ที่สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ การรับรู้เกี่ยวกับผลเสียและความรุนแรงของ อันตรายจากการสูบบุหรี่ โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ การเรียนรู้จากตัวแบบ ทำให้เกิดความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ การ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตัวในการลดการสูบบุหรี่ที่ถูกต้องมากขึ้น ทำให้กลุ่ม ทดลองที่ 1 มีแนวโน้มในการลดการสูบบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะติดตามผล ดังนั้น แนวทางในการพิจารณานำเอากิจกรรมการให้คำปรึกษาดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ต่าง ๆ และน่าที่จะเป็นการช่วยลดปัญหาการสูบบุหรี่ลงได้

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานลดหรืองดการสูบบุหรี่ ควรนำ วิธีการให้คำปรึกษาร่วมกับการดื่มชาหญ้าดอกขาว หรือวิธีการดื่มชาหญ้าดอกขาวไปใช้ประกอบ กับการจัดแผนดำเนินการลดหรืองดการสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ เพื่อจูงใจให้ผู้สูบบุหรี่ลดหรืองดการ สูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรจะมีการศึกษาถึงความคงทนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยเพิ่มระยะเวลา สิ้นสุดเป็น 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบถึงอัตราการเปลี่ยนแปลงของการลดหรือการ งดสูบบุหรี่และทราบสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2. ในการวางแผนการวิจัย ควรจะทดลองในหน่วยงานหรือกลุ่มบุคคลที่ยังไม่ได้มีการ ครอบครองหรือได้ข้อเสนอสืบค้นต่าง ๆ หรือการจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่ เช่น การให้รางวัล ในการวิจัยครั้งนี้

เป็นช่วงที่บริษัทกำลังมีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมแรงจูงใจที่ทางบริษัทจัดทำขึ้นมาได้

3. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองในการใช้หาผู้สูบบุหรี่ ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ว่ามีผลกระทบทางเคมีต่อร่างกายอย่างไร เพื่อนำมาปรับปรุงรูปแบบการใช้ต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University