

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) กรณีศึกษาสองกลุ่ม โดยวัดก่อนและหลังการทดลอง (two group pre-post test design) ใช้เวลาในการดำเนินการวิจัย 7 สัปดาห์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษาต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และระดับทักษะการรับมือนอกไซต์ในลมหายใจของผู้สูบบุหรี่ภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการลดและเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับเอกสารแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง และมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และระดับทักษะการรับมือนอกไซต์ในลมหายใจ ก่อนและหลังการทดลอง โดยมีการออกแบบการวิจัยดังนี้

Week	1	2	3	4	5	6	7
E	O_1, X_1						O_2
		X_2					
C	O_1, H						O_2

ภาพ 2 รูปแบบการวิจัย

โดยกำหนดให้

E หมายถึง กลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา

C หมายถึง กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับเอกสารแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

X_1 = ประกอบด้วย กิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมการค้นพบสภาพการสูบบุหรี่ของตนเองประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การประเมินระดับการติดสารนิโคติน และ การวัดระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ของตนเอง
2. กิจกรรมการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วย การคำนวณรายจ่ายที่ใช้ในการสูบบุหรี่และการแสดงความคิดเห็นเปลี่ยนแปลงเรียนรู้
3. กิจกรรมตัดสินใจเลือกวิถีลดหรือเลิกสูบบุหรี่ ประกอบด้วย การเสนอทางเลือก โดยการใช้ความรู้ ตัดสินใจเลือกด้วยตนเองและการกำหนดวันเลิกสูบ

X_2 = การให้คำปรึกษารายบุคคลขณะเยี่ยมบ้าน ในสัปดาห์ที่ 2 และ 3

H = เอกสารแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่ การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

O_1 = การรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบ แบบสอบถาม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคล ระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจ

O_2 = การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบ แบบสอบถาม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคคล ระดับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูบบุหรี่ที่อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่รายงานโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกในปี พ.ศ.2554 จำนวน 7,362 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้สูบบุหรี่จำนวน 50 คน ได้มาโดยวิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และกำหนดโดยใช้เกณฑ์ของ สุวิมล ร่วงวานิช และ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2546, หน้า 120) ซึ่งกำหนดไว้ว่า การวิจัยเชิงทดลอง อย่างน้อยควรมีก่อนละ 20 คน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จึงกำหนดขนาดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไว้ จำนวนกลุ่มละ 25 ราย เพื่อป้องกันการสูญหาย (Drop out) ของกลุ่มตัวอย่างในระหว่างดำเนินการทดลอง ทั้งนี้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่ (match pair) ให้แต่ละกลุ่มมี ระยะเวลาการสูบบุหรี่ และ ปริมาณบุหรี่ที่สูบที่ใกล้เคียงกัน ซึ่ง กรองจิต วาทีสาทกกิจ (2552, 48) กล่าวว่า จำนวนนวนที่สูบ ระยะเวลาในการสูบ จะเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ได้ยาก หรือง่ายต่างกัน และเพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีลักษณะคล้ายคลึงกันมากที่สุด ผู้วิจัยจึงเลือกผู้สูบบุหรี่ในอำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลกทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จึงใช้ต่างตำบลเพื่อลดโอกาส

ที่กลุ่มตัวอย่างได้พบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน (contaminated effect) โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าของกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นผู้สูบบุหรี่ที่ได้รับการประเมินระดับการติดสารนิโคตินในระดับ 0-6
2. เป็นผู้สูบบุหรี่ต้องการเลิกบุหรี่ และยินดีเข้าร่วมงานวิจัย
3. ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด
4. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถสื่อสารด้วยการพูด อ่านและเขียนภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

1. เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ระหว่างการทดลอง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง
2. ย้ายที่อยู่หรือเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบ 3 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา หมายถึง โปรแกรมที่วิจัยสร้างขึ้นโดยการประยุกต์ใช้กระบวนการการเสริมสร้างพลังอำนาจตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1995) ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษา โดยมีระยะเวลาในการทำโปรแกรมทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ ตั้งแต่ เดือนเมษายน – พฤษภาคม พ.ศ.2555 และมีทั้งหมด 4 ขั้นตอน คือ

1.1.1 กิจกรรมการค้นพบสภาพการสูบบุหรี่ของตนเอง โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูบบุหรี่ด้วยกันเองและผู้สูบบุหรี่กับผู้วิจัย หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างประเมินระดับการติดสารนิโคติน ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจของตนเอง และเหตุการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้ตนเองสูบบุหรี่ พยายามค้นหาสิ่งจูงใจที่ทำให้อยากเลิกบุหรี่ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายให้ทราบสภาพการสูบบุหรี่ของแต่ละบุคคลอีกครั้งหนึ่ง

1.1.2 สะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยให้ กลุ่มตัวอย่างบันทึกผลกระทบของบุหรี่ต่อตัวเอง คำนวณรายจ่ายที่ใช้ในการสูบบุหรี่ และแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.1.3 การตัดสินใจเลือกวิธีลดหรือเลิกสูบบุหรี่ โดยเจ้าหน้าที่ เสนอทางเลือก โดยการให้ความรู้ถึงขั้นตอนการเลิกบุหรี่ สร้างทักษะเกี่ยวกับการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลือก และกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

1.1.4 การสนับสนุนการลดและเลิกสูบบุหรี่ อย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้ต่อเนื่องเพิ่มขึ้น (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2554) สำหรับการวิจัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ใช้วิธีการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อให้คำปรึกษารายบุคคลในการให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ในสัปดาห์ที่ 2-3 โดยมีแบบบันทึกการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย วันที่ติดตาม/ วันที่เริ่มเข้าโปรแกรม/ วันที่ลดสูบบุหรี่/ งดสูบบุหรี่/ จำนวนบุหรี่ที่สูบ (มวน) แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างเยี่ยมบ้าน สัปดาห์ที่ 2-3 และหลังเข้าร่วมโปรแกรม / ปัญหาอุปสรรคและ แนวทางแก้ไข หลังจากนั้นผู้วิจัยจะติดตามผลอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 7

1.2 คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ และการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงจาก คู่มือการเลิกบุหรี่ : การคิดเลิกบุหรี่แนวทางการตัดสินใจ และคู่มือการเลิกบุหรี่ : ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2553) ซึ่งประกอบไปด้วยพิษภัยของบุหรี่ ผลดีของการเลิกบุหรี่ และแบบบันทึกการสูบบุหรี่รายวัน

1.3 คู่มือแนวทางการให้คำปรึกษา และแบบบันทึกการให้คำปรึกษา

1.4 เครื่องตรวจวัดระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจซึ่งได้รับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากแผนกซ่อมบำรุงของโรงพยาบาลพุทธชินราช ทุกครั้งที่จะนำมาใช้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ สมาชิกในบ้าน สมาชิกในบ้านที่สูบบุหรี่ ระยะเวลาที่สูบบุหรี่ ปริมาณบุหรี่ที่สูบ ประวัติการเลิกสูบบุหรี่

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามเชิงลบ มีคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.91 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ กำหนดคะแนนเท่ากับ 5 หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา บุคคลสูบบุหรี่ในเหตุการณ์นั้นๆ เป็นประจำ หรือ 5-7 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง กำหนดคะแนนเท่ากับ 4 หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา บุคคลสูบบุหรี่ในเหตุการณ์นั้นบ่อยครั้ง หรือ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง กำหนดคะแนนเท่ากับ 3 หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา บุคคลสูบบุหรี่ในเหตุการณ์นั้นบางครั้ง หรือ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง กำหนดคะแนนเท่ากับ 2 หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา บุคคลสูบบุหรี่ในเหตุการณ์นั้นนานๆ ครั้ง หรือ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ กำหนดคะแนนเท่ากับ 1 หมายถึง ในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา บุคคล
ไม่เคยสูบบุหรี่ในเหตุการณ์นั้นเลย

การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร ที่มีค่าในระดับมาตรฐานค่า
5 ระดับโดยอ้างอิงเกณฑ์ จาก (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 65) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.51– 5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในระดับสูงที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.51– 4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในระดับสูงมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในระดับต่ำ
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในระดับต่ำมาก

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกผลการวัดระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจขณะ ซึ่ง
ได้รับการสอบเทียบเครื่องมือจากเครื่องที่มีมาตรฐานโดยแผนกซ่อมบำรุงของโรงพยาบาลพุทธชินราช
ทุกครั้ง ที่จะนำมาใช้ โดยแปลผลตามคู่มือ ของเครื่องเป่า Micro CO meter ดังนี้

1. ระดับก๊าซ คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) 0- 6 ppm หมายถึง ไม่มีก๊าซ CO ในลมหายใจ
หรือมีเล็กน้อย แสดงถึงการไม่สูบบุหรี่
2. ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) 7- 10 ppm หมายถึง มีก๊าซ CO ใน
ลมหายใจปานกลาง แสดงถึงมีการสูบบุหรี่ในปริมาณเล็กน้อย
3. ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) 11- 72 ppm หมายถึง มีก๊าซ CO ใน
ลมหายใจ ในระดับรุนแรง แสดงถึงมีการสูบบุหรี่ในปริมาณมาก
4. ระดับก๊าซ คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) > 72 ppm หมายถึง มีก๊าซ CO ในลม
หายใจในระดับอันตราย แสดงถึงมีการสูบบุหรี่ในปริมาณมากที่สุด

การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือ มีขั้นตอนการควบคุมดังนี้

1. ความตรงเชิงเนื้อหา

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ขอความ
เห็นชอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย

นายแพทย์ชำนาญการโรคปอด 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่รับผิดชอบงานบุหรี่
โรงพยาบาลพุทธชินราช 1 ท่าน พยาบาลชุมชนผู้รับผิดชอบงานบุหรี่ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาล
เวชปฏิบัติชุมชน 1 ท่าน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านการ
ดำเนินงานบุหรี่ 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ นำความคิดเห็นของ
ผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC : Index of item objective congruence) โดยใช้

เกณฑ์ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้ ต้องปรับปรุง (สุรพงษ์ คงสัตย์ และธีรชาติ ธรรมวงศ์, 2551) พบว่า แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีจำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้ความคิดเห็นในระดับต่ำว่า 0.5 จำนวน 4 ข้อ โดย อยู่ในหมวดข้อมูลส่วนบุคคล 2 ข้อ หมวดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ 2 ข้อ ส่วนโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา และคู่มือ ฯ ได้รับข้อเสนอแนะ บางส่วน ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะทั้งหมดมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้เครื่องมือมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2. ค่าความเที่ยง

หลังจากปรับปรุงเครื่องมือวิจัยตามความเห็นชอบของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปโปรแกรมและคู่มือไปทดลองใช้ในประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ราย ประกอบด้วยผู้สูบบุหรี่ที่มีระยะเวลาในการสูบบุหรี่ 9 ปี 15 ปี และ 22 ปี โดยมีจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบ 8 มวนต่อวัน 20 มวนต่อวัน และ 26 มวนต่อวัน ตามลำดับ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ส่วนแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ผู้วิจัยได้นำไปสอบถามในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาจำนวน 30 ราย แล้วคำนวณหาค่าความเที่ยงโดยการหา ความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.91 ซึ่ง บุญใจ ศรีสถิตนรากร (2547, หน้า 232) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าความเที่ยงตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ควรมีค่าความเที่ยง .70 ขึ้นไป ทดสอบหาความเที่ยง (reliability)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร และได้รับการรับรอง ให้ดำเนินการวิจัย จากคณะกรรมการเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ตามเอกสารในภาคผนวก ข ผู้วิจัยชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนของการรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยไม่มีผลต่อบริการที่จะได้รับแต่อย่างใด นอกจากนี้ ในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่าง ไม่ต้องการเข้าร่วมวิจัยต่อจนครบตามกำหนดเวลา กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกได้ทันทีโดยไม่มีผลต่อการบำบัดรักษาหรือการบริการที่ได้รับ ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะแจ้งหรือไม่แจ้งที่อยู่จริงและเลือกรูปแบบที่จะให้ติดตามได้ตามความต้องการ การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือเผยแพร่ จะทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
ขั้นเตรียมการ (ก่อนดำเนินการ 1 สัปดาห์)

1. ทำหนังสือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านป่า อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
2. ทำหนังสือสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้
3. จัดเตรียมสถานที่และความพร้อมในการดำเนินกิจกรรม
4. ประชุมกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการแนะนำตัวเอง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการทำวิจัยและรวบรวมข้อมูล
5. ชี้แจงการตอบแบบสอบถาม ให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยวัดระดับทักษะการรับอนุมอนอกไซค์ ก่อนการทดลองและบันทึกในแบบบันทึก ผู้วิจัย ตรวจสอบแบบสอบถาม
6. แนะนำให้กลุ่มทดลองเตรียมความพร้อมของตนเอง เช่น การออกกำลังกาย หาแรงจูงใจให้ตนเองและหากำลังใจเช่นบอกคนใกล้ชิด สังเกตตนเองว่ามักจะสูบบุหรี่เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใด กำหนดวันเลิกสูบ สิ่งที่ต้องการการสนับสนุน
7. นัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมลดและเลิกสูบบุหรี่
ขั้นดำเนินการตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา
กลุ่มตัวอย่างจะได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้
สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 1)
 1. การค้นพบสภาพการสูบบุหรี่ มีกิจกรรมดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 90 นาที) ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้
 - 1.1 การลงทะเบียน
 - 1.2 สร้างสัมพันธภาพเป็นกิจกรรมเริ่มต้นของการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูบบุหรี่ด้วยตนเองและผู้สูบบุหรี่กับผู้วิจัย เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยไว้วางใจกันสามารถเปิดเผยข้อมูลตามความเป็นจริงและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยมีกิจกรรมย่อยๆ (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)
 - 1.2.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเองอีกครั้งเพื่อสร้างความรู้จักกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัย

1.2.2 ให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเองเพื่อสร้างความรู้จักกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัย

1.2.3 ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนสิ่งที่ภูมิใจที่สุดในชีวิตเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจเลิกบุหรี่ในครั้งนี้ และเขียนเหตุผลและแรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการอยากเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจัง

1.2.4 ผู้วิจัย สรุปสิ่งที่ผู้ป่วยเขียนมา และชื่นชมให้กำลังใจและโอบอุ้มให้กลุ่มตัวอย่างนึกถึงความสามารถของตนเองที่ทำให้เกิดความภูมิใจ สิ่งที่คุณรักจะได้รับจากการสูบบุหรี่ของตนเองเพื่อสร้างแรงจูงใจ

1.3 การค้นพบสภาพการสูบบุหรี่ของตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1.3.1 ชี้แจงระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ของแต่ละคนเพื่อกระตุ้นเตือนสารพิษที่เกิดจากการสูบบุหรี่ของแต่ละคน

1.3.2 ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินและวิเคราะห์ระดับการติดสารนิโคตินและระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ของตนเองจากแบบประเมิน

1.3.3 ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ ในคู่มือการเลิกบุหรี่ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบตนเองว่าหากจะเลิกสูบบุหรี่นั้น ต้องหลีกเลี่ยงอะไร ปฏิบัติตนอย่างไร

2. กิจกรรมการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดย (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)

2.1 แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8 - 9 คน

2.2 ให้กลุ่มตัวอย่างคำนวณรายจ่ายที่ใช้ในการสูบบุหรี่ ต่อวัน เดือน และปี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนคิดว่า หากเลิกสูบบุหรี่แล้วตนเองจะมีเงินเหลือเก็บอีกเท่าไร จะเอาไปทำอะไรได้อีก

2.3 สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มพูดถึงผลกระทบที่เกิดกับตนเอง ผลดีที่จะเกิดขึ้นเมื่อตนเองเลิกสูบบุหรี่ให้สมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสะท้อนคิดว่าตนเองสูบบุหรี่นั้นมีผลเสียที่เกิดกับตนเองอย่างไรบ้าง

2.4 ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้

3. การตัดสินใจเลือกวิธีลดหรือเลิกสูบบุหรี่ โดยมีกิจกรรม ดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

3.1 ผู้วิจัยจะให้ความรู้ถึงขั้นตอนการเลิกบุหรี่ สร้างทักษะเกี่ยวกับการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด สิ่งที่จะได้รับการสนับสนุน เช่น เสนอให้การคำปรึกษาทั้งทางโทรศัพท์ และการเยี่ยมบ้าน

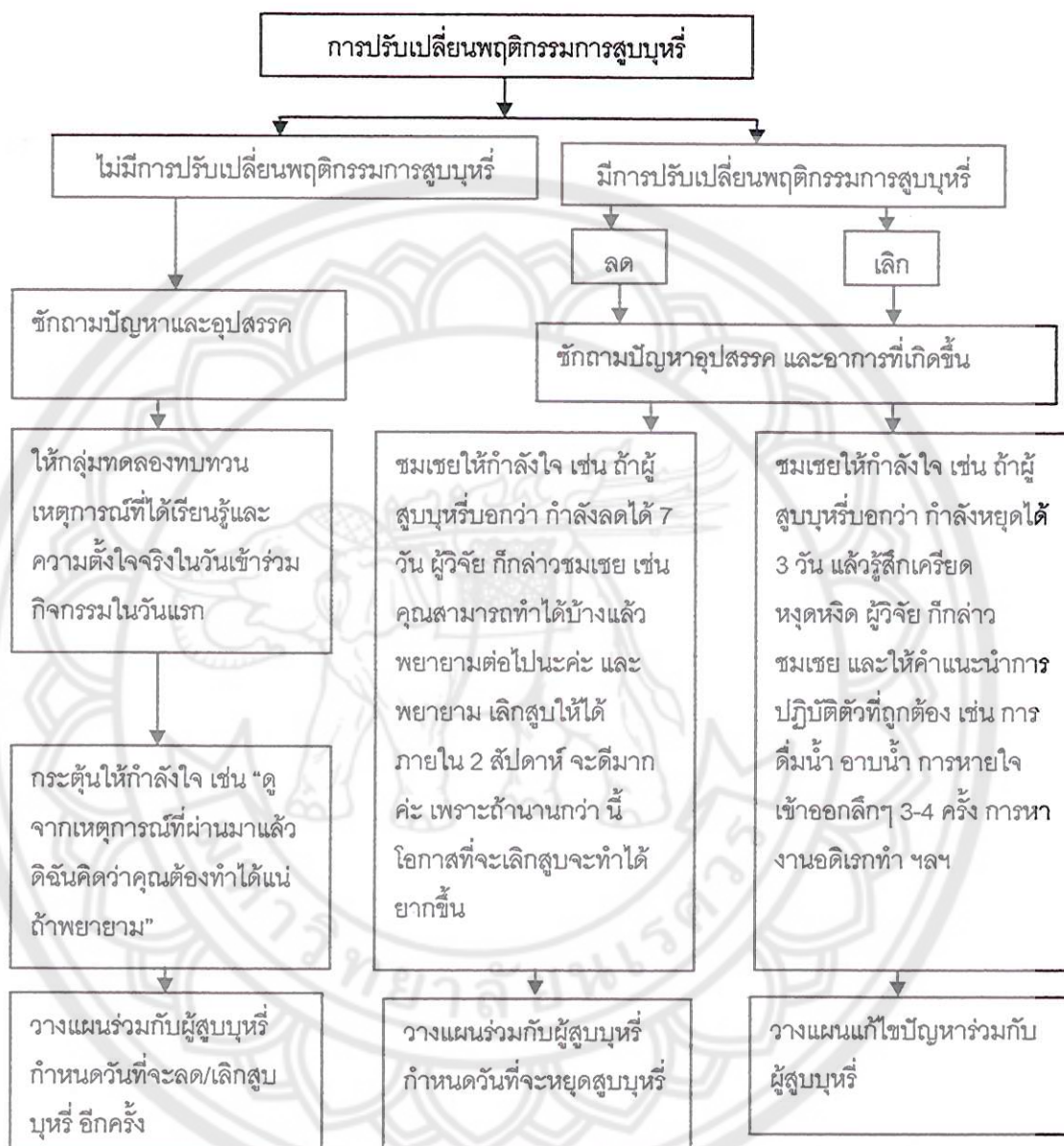
3.2 ให้กลุ่มตัวอย่างปรึกษาหารือกันเพื่อที่จะกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง ซึ่งอาจจะดำเนินการพร้อมกัน

3.3 นัดหมายการติดตามเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ที่ 2 หรือ 3 และติดตามประเมินผล สัปดาห์ที่ 6-7

4. กิจกรรมการสนับสนุนการลดหรือเลิกสูบบุหรี่ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการคงไว้ ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกำหนดเป็นกิจกรรมการเยี่ยมบ้านโดยผู้วิจัย เพื่อให้คำปรึกษา ในสัปดาห์ที่ 2 และ 3 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 สร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยการกล่าว ทักทาย / สนทนาทั่วไปสร้างบรรยากาศ เป็นกันเองพร้อมที่จะช่วยเหลือ รับฟังปัญหา ยอมรับผู้ที่ไม่สามารถลดหรือเลิกสูบบุหรี่ได้ ให้โอกาส ให้กลุ่มทดลองระบายความทุกข์จากการอดบุหรี่

4.2 ชี้แจงวิเคราะห์สภาพปัญหา และความต้องการความช่วยเหลือ โดยมีรายละเอียด กิจกรรมการให้คำปรึกษา ดังภาพ 3 แสดงกิจกรรมการให้คำปรึกษา



ภาพ 3 กิจกรรมการให้คำปรึกษา

4.3 ขั้นสรุปทบทวน มีกิจกรรมดังนี้

4.3.1 ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูบบุหรี่ สรุปประเด็น สารที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ในประเด็น ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ขณะดำเนินการลดหรือหยุดสูบบุหรี่ แนวทางแก้ไขที่วางแผนไว้ ช่องทางในการขอความช่วยเหลือ

4.3.2 กำหนดนัดหมายการเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตามผลครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล

การประเมินประสิทธิผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจและการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมและการเลิกสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจวัดโดยผู้วิจัยซึ่งได้รับการฝึกปฏิบัติจากเจ้าหน้าที่ประจำคลินิกเลิกบุหรี่จากโรงพยาบาลพุทธชินราช โดยประเมิน 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง และ หลังสิ้นสุดการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยการนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่และระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองวิเคราะห์สถิติด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มมีความสัมพันธ์กัน (Paired samples t- test)
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ และระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วย สถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มเป็นอิสระ (Independent samples t- test)