

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) 5 จังหวัด



ชื่องานวิจัยและผู้วิจัย

1. การปรับพฤติกรรมสูบบุหรี่
ในอาสาสมัครสาธารณสุขเพศชาย
กรณีศึกษา : อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก
โดย ไพรัตน์ อ้นอินทร์, วิเชียร มีบุญล้ำ และ ศักดิ์ชาย วิษัญญกุล
2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ ของ อสม.
ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดย บุญสืบ จันทร์เจริญ, จำเริญ เรืองศรี,
อำพล เนตรศรี และ อนันต์ บุญช่วย
3. โครงการวิจัยปฏิบัติการเพื่อควบคุมยาสูบ อสม. บางโดย ร่วมใจบ้านปลอดบุหรี่
โดย ชัยวัฒน์ ภูทอง, ประสิทธิ์ ประดิษฐ์ทรัพย์ และ มงคลกาญจน์ บุญชื่น
4. การพัฒนากลวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ลดเลิกบุหรี่ด้วยนวัตกรรม
อำเภอธารโต จังหวัดยะลา โดย วันชัย บ่อเงิน, สุธรรมิณี นวลเจริญ
และ บุญพา ปานแก้ว เครือข่ายหมออนามัยจังหวัดยะลา
5. การลดเลิกพฤติกรรมการบริโภคยาสูบในกลุ่มผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
ตำบลราชธานี อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด โดย กฤตยา พลทะกลาง, อัมพร ทัศนร, ประภาภวี ทุมะลา,
มนัส ยังประยูร และ อุทัย ทุมะลา

- การประชาสัมพันธ์และรณรงค์ในหมู่บ้าน
- การนำเสนอต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่
- การเสวนาเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นในกลุ่มเป้าหมายที่เลิกบุหรี่สำเร็จ

ถอดบทเรียนความสำเร็จ

หลังดำเนินกระบวนการครบถ้วน พบว่า มีผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ 4 คน ลดปริมาณการสูบบุหรี่ 17 คน และสูบบุหรี่
ในปริมาณคงเดิม 8 คน

กลุ่มที่สามารถเลิกบุหรี่ได้ ใช้วิธีการหักดิบ ส่วนกลุ่มที่ลดการสูบบุหรี่ได้ใช้วิธีการยัดระยะเวลาสูบ การเลิกพกพา
บุหรี่ การอมลูกอม หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง ฯลฯ

สำหรับเหตุผลที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ได้แก่ สุขภาพไม่ดี และ บุคคลใกล้ชิดคอยทำให้เลิก

ด้านกิจกรรมที่มีผลในการเลิกและลดบุหรี่ คือ การอบรม และ การชมวิดิทัศน์ โดยในโครงการนี้นำเสนอ
เรื่อง พิษภัยของบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และควันบุหรี่มือสอง

ข้อค้นพบสำคัญจากการวิจัย

เมื่อประมวลข้อค้นพบจากการวิจัยชุดนี้ พบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

- **สถานการณ์การสูบบุหรี่ของ อสม. อสม.ชาย** ที่สูบบุหรี่ยังมีจำนวนมาก โดยพบในสัดส่วนตั้งแต่ ร้อยละ 25-66 ของ อสม.ชายในพื้นที่ทั้งหมด
- **เหตุผลที่สูบ อสม.** ที่สูบบุหรี่ระบุถึงประโยชน์ที่คิดว่าได้จากการสูบบุหรี่ว่า ช่วยคลายเครียด รองลงมาคือ
ไม่หงุดหงิด สบายใจ แก้ง่วง แก่เหงา บางส่วนระบุว่า สูบเพื่อเข้าสังคม เพลิดเพลิน เคยชิน
- **กิจกรรมที่มีผลต่อการช่วยลดเลิกบุหรี่** ผู้ดำเนินโครงการได้นำเสนอกิจกรรมหรือองค์ประกอบที่ช่วย
ให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผล ได้แก่ การให้ความรู้ การสร้างต้นแบบที่ดี และการส่งเสริมให้ครอบครัว
เข้ามาสนับสนุนด้านกำลังใจให้แก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ
- **แรงสนับสนุนให้เลิกบุหรี่สำเร็จ** ในทุกพื้นที่ระบุปัจจัยสำคัญตรงกัน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ เป็น
ห่วงคนใกล้ชิด ต้องการเลิกอยู่แล้ว และที่สำคัญคือ การสนับสนุนจากครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ความห่วงใยลูกหลานที่เป็นเด็กเล็ก

ผลิตโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-5346 โทรสาร: 0-2354-5347 อีเมล: webmaster@trc.or.th

ข้อค้นพบส่วนหนึ่งที่น่าสนใจจากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เงื่อนไขปัจจัยสนับสนุนให้กลุ่ม อสม. ซึ่งเป็นผู้นำภาค
ประชาชนในด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ดังข้อมูลที่
ประมวลมานำเสนอในชุดข้อมูลนี้

พิษณุโลก

**โครงการวิจัยเรื่อง การปรับพฤติกรรมสูบบุหรี่ในอาสาสมัครสาธารณสุขเพศชาย กรณีศึกษา : อำเภอ
เนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก** โดย ไพรัตน์ อ้นอินทร์, วิเชียร มีบุญล้ำ และ ศักดิ์ชาย วิษัญญกุล ได้ทำการ
สำรวจสถานการณ์การสูบบุหรี่ในกลุ่ม อสม.ชาย ในเขตอำเภอเนินมะปราง พบว่า ส่วนมากยังมีพฤติกรรมสูบ
บุหรี่ยังต่อเนื่องในระดับที่เสี่ยงต่อสุขภาพจิต โดยมีอัตรา ร้อยละ 44 ของ อสม. ชายทั้งหมด ถือได้ว่าเป็น
สถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง

ไข 9 กิจกรรม ในกระบวนการ “ช่วยเลิก”

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดกระบวนการในการปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ให้แก่ อสม.ชาย 9 กิจกรรม โดย
แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ปัจจัยภายในบุคคล

- การจัดตั้งชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขแกนนำ ลดและเลิกสูบบุหรี่
- เวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้พิษภัยบุหรี่ แนวทางการเลิกบุหรี่ การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อการ
ตัดสินใจเลิกบุหรี่
- การดูงานผู้ป่วยจริง การเรียนรู้จากสื่อภาพยนตร์การผ่าตัดปอดผู้สูบบุหรี่ และการดูชิ้นเนื้อผู้ป่วยที่เกิดจาก
การสูบบุหรี่
- การเสริมสร้างกำลังใจและพันธะสัญญาทางใจ ด้วยการจัดกิจกรรมไหว้พระขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ
และบำเพ็ญประโยชน์โดยใช้เงินส่วนที่ซื้อบุหรี่สูบ
- การติดตามเยี่ยมกลุ่มย่อยอย่างไม่เป็นทางการ และการติดตามทางโทรศัพท์อย่างสม่ำเสมอ

2. การสร้างแรงกระตุ้นทางสิ่งแวดล้อม โดยใช้แนวความคิดการสนับสนุนทางสังคม

- การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจแก่สมาชิกครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง
- การจัดกิจกรรมที่เป็นการสนับสนุนและการเสริมแรงทางสังคม
- การจัดเวทีอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อประเมินและแสวงหาแนวทางเลิกสูบบุหรี่
- การประกาศเกียรติคุณผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

อสม. หรือ **อาสาสมัครสาธารณสุข** ที่กระจายตัวอยู่ทุกหมู่บ้านของประเทศ รวมจำนวนนับแสนคนใน
ปัจจุบัน ถือเป็นกลุ่ม “ผู้นำ” ในการเผยแพร่ความรู้ ค่านิยม และพฤติกรรมกาดูแลสุขภาพ ที่ใกล้ชิดชีวิต
ประชาชนมากที่สุด ดังนั้น การสนับสนุนให้ อสม. ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ จึงเป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญที่จะ
สนับสนุนให้สังคมไทยปลอดภัยจากพิษภัยบุหรี่ทั่วทุกชุมชนและครัวเรือน

ส่องสถานการณ์ อสม. สูบบุหรี่

ในขณะที่ อาสาสมัครสาธารณสุข หรือ ที่มักเรียกขานกันว่า อสม. ได้ชื่อว่าเป็น “ฟันเฟือง” สำคัญในการ
ขับเคลื่อนระบบสุขภาพภาคประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านของ **การส่งเสริมสุขภาพ** ทว่า ที่ผ่านมา
อสม. จำนวนหนึ่งยังคงสูบบุหรี่ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงหลัก ที่นำไปสู่โรคเรื้อรังจำนวนมาก ทั้งต่อ
ตัวผู้สูบเอง รวมถึงครอบครัว

ในปี 2551 ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) ได้สนับสนุนโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ
เพื่อสนับสนุนให้ อสม. ลด ละ เลิกบุหรี่ ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ พิษณุโลก ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี ร้อยเอ็ด
และ ยะลา โดยในการศึกษาค้นคว้าได้มีการสำรวจสถานการณ์การสูบบุหรี่ของ อสม. ในพื้นที่ พบว่า อสม.
บางส่วนยังคงสูบบุหรี่ โดยส่วนใหญ่เป็น อสม. ชาย โดยมีรายงานการพบ อสม. ชายที่มีพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ในสัดส่วน ร้อยละ 25-66 ของ อสม.ชายทั้งหมด

ในการดำเนินโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการในแต่ละพื้นที่ ผู้วิจัยได้ออกแบบและทดลองกระบวนการสนับสนุนให้
อสม. ชาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในหลากหลายรูปแบบ และประสบผลสำเร็จในทุกพื้นที่ โดยมี
ระดับความสำเร็จแตกต่างกัน



สกัดปัจจัย “เลิกได้สำเร็จ”

อสม.ชาย ที่เลิกบุหรี่สำเร็จจากโครงการมี 21 คน คิดเป็น ร้อยละ 56.8 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีแรงจูงใจเบื้องหลัง 5 ประการ ได้แก่

1. เป็นห่วงสุขภาพในระยะยาวที่เกิดจากการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง
2. มั่นใจในตนเองว่าสามารถเลิกบุหรี่ได้
3. ได้รับแรงผลักดันทางสังคมโดยกลุ่มสมาชิกด้วยกัน
4. ได้รับความเข้าใจและกำลังใจที่ดีจากครอบครัว
5. ได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยชุมชน

ชะเชิงเทรา

โครงการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ ของ อสม. ในจังหวัดชะเชิงเทรา โดย บุญสืบ จันทร์เจริญ, จำเรียง เรียมศรี, อำพล เนตรศรี และ อนันต์ บุญช่วย ได้คัดเลือก อสม.ชาย จำนวน 60 คน จาก อำเภอราชสาส์น และ อำเภอบ้านโพธิ์ ที่มีประวัติการสูบบุหรี่มานานไม่น้อยกว่า 6 เดือน เข้าร่วมโครงการ

เกาะใจ ทำใจถึงสูบบุหรี่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ระบุว่า ประโยชน์ที่คิดว่าได้จากการสูบบุหรี่ คือ คลายเครียด รองลงมา คือ ไม่หงุดหงิด สบายใจ แก้ง่วง แก้เหงา บางส่วนระบุว่า สูบเพื่อเข้าสังคม เพลิดเพลิน เคยชิน

เกาะติด กระบวนการช่วยเลิก

กระบวนการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ อสม. ในพื้นที่นี้ ได้แก่

- การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่ และ แนวทางการละ เลิกบุหรี่
- การเสริมแรงจากครอบครัว ด้วยการให้กำลังใจ
- การตรวจสมรรถภาพและการตรวจร่างกาย
- การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์



ผลที่เกิดขึ้นหลังผ่านพ้นกระบวนการข้างต้น พบว่า **อสม. 13 จาก 60 ราย หรือ ร้อยละ 21.67 ลดจำนวนการสูบบุหรี่ลง** ทั้งจำนวนบุหรี่ที่สูบและจำนวนครั้งที่สูบ แต่ยังคงตั้งใจเลิกสูบเด็ดขาดไม่ได้

ขณะเดียวกัน **อสม. 14 ราย หรือ ร้อยละ 23.33 สามารถงดการสูบบุหรี่ในช่วง 6 เดือนที่ดำเนินโครงการได้**

เสาะหาสาเหตุสนับสนุนเบื้องหลัง

- **อสม. กลุ่มที่ลดการสูบบุหรี่** ระบุว่าสาเหตุที่ทำให้สำเร็จว่า เป็นเพราะผลจากกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ที่บังคับใช้ในพื้นที่, กลัวคนใกล้ชิดได้รับผลกระทบจากสารพิษในควันบุหรี่
- **อสม. กลุ่มที่ยังคงสูบบุหรี่ได้** ระบุว่าสาเหตุหลักที่เลิกสูบว่า เป็นเพราะปัญหาทางด้านสุขภาพ รองลงมา คือ เป็นห่วงคนใกล้ชิด และต้องการเลิกอยู่แล้ว นอกจากนี้ ยังได้ปัจจัยหนุนสำคัญ คือ การสนับสนุนจากครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความห่วงใยลูกหลานที่เป็นเด็กเล็ก

ปราจีนบุรี

โครงการวิจัยปฏิบัติการเพื่อควบคุมยาสูบ อสม. บางเดย ร่วมใจบ้านปลอดภัย โดย ชัยวัฒน์ ภูทอง, ประสิทธิ์ ประดิษฐ์ทรัพย์ และนงค์คราญ บุญยืน กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั้งในกลุ่ม อสม. ผู้นำชุมชน และประชาชนในเขตตำบลบางเดย และยังมีเป้าหมายต่อเนื่องในการขับเคลื่อนให้ออบต.บางเดย กำหนดมาตรการควบคุมบุหรี่ ยกสูบ การสร้างกลไกในการควบคุมการบริโภคยาสูบในระดับชุมชน ในรูปแบบของเครือข่ายท้องถิ่น และสนับสนุนให้ครอบครัวในพื้นที่เป็น “บ้านปลอดบุหรี่” ร้อยละ 50

ส่วนใหญ่อยากเลิก แต่ไม่สำเร็จ

จากการสำรวจคนในชุมชนด้วยแบบสอบถาม พบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่ทุกรายมีความคิดอยากเลิกบุหรี่ โดย ร้อยละ 80 เคยพยายามเลิกสูบมาแล้ว แต่ไม่สำเร็จ

3 มุกกิจกรรม นำสู่เป้าหมาย

กระบวนการของโครงการนี้ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ส่วน ได้แก่

1. การให้ความรู้ในกลุ่ม อสม. 2 เรื่องหลัก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และสถิติการสูบบุหรี่ และการฝึกปฏิบัติทักษะการให้คำแนะนำบุคคลและเพื่อนบ้านให้เลิกสูบบุหรี่

2. การจัดเวทีประชาคมในชุมชน โดยมีเนื้อหาหลัก 3 เรื่อง ได้แก่ (1) การให้ความรู้ หลักการ และเหตุผลในการกำหนดมาตรการควบคุมการสูบบุหรี่ (2) จัดทำข้อกำหนดมาตรการควบคุมการสูบบุหรี่โดยมติประชาคม (3) จัดทำแผนดำเนินการเพื่อบังคับใช้ข้อกำหนดมาตรการควบคุมการสูบบุหรี่
3. การจัดตั้งเครือข่ายกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยมีกิจกรรมหลัก 2 ด้าน คือ การจัดให้มีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มเครือข่ายแต่ละหมู่บ้าน และการจัดทรงรงค์ประชาสัมพันธ์การควบคุมการสูบบุหรี่โดยกลุ่มเครือข่ายและนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมอบรมความรู้เรื่องบุหรี่

ห่วงสุขภาพ รักครอบครัว เจ็บใจลด เลิก

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ที่เลิกและลดบุหรี่ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ อยากมีสุขภาพแข็งแรง และทำเพื่อครอบครัว โดยบุคคลที่เป็นแรงจูงใจต่อการลดและเลิกบุหรี่เป็นผลสำเร็จ คือ คนในครัวเรือนที่ใกล้ชิด

ยะลา

โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนากลวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ลดละเลิกบุหรี่ภายในหลวง อำเภอธารโต จังหวัดยะลา โดย วันชัย บ่อเงิน, สุวรรณิ นวลเจริญ และบุญพา ปานแก้ว เครือข่ายหมออนามัยจังหวัดยะลา ระบุว่า อสม.ชายในพื้นที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 66.6

ให้ความรู้และเสริมแรงเพื่อลดเลิกบุหรี่

สำหรับกระบวนการกิจกรรมที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อสม. ให้ลดเลิกบุหรี่ในครั้งนี้ มีดังนี้

- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้พิษภัยของบุหรี่ และแนวทางลดเลิกบุหรี่
- ใช้การเสริมแรงจากครอบครัว
- ศึกษาดูงานเพื่อเรียนรู้พิษภัยจากบุหรี่
- การตรวจสมรรถภาพปอดและตรวจร่างกาย
- การตั้งชมรมลดเลิกบุหรี่
- การจัดบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในชุมชน
- ส่งเสริมการทำบัญชีครัวเรือนและเยี่ยมบ้าน

ให้ความรู้และเสริมแรงเพื่อลดเลิกบุหรี่

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มที่ศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ ทศนคติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และการปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนดำเนินการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในด้านของการลด เลิกบุหรี่ พบว่า มีผู้เลิกบุหรี่ได้ 10 คน ลดปริมาณการสูบบุหรี่ลง 10 คน และสูบในปริมาณเท่าเดิม 20 คน

ในการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องประการหนึ่ง ในการสร้างต้นแบบแกนนำ อสม. ในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ อสม. ซึ่งเป็นแกนนำด้านสุขภาพที่มีในชุมชนจำนวนมากลดและเลิกบุหรี่ในที่สุด

ร้อยเอ็ด

โครงการวิจัยเรื่อง การลดละเลิกพฤติกรรมบริโภคยาสูบในกลุ่มผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลราชธานี อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด โดย กฤตยา พลทะกลาง, อัมพร พิัสตร, ประภาศรี ทุมะลา, มนัส ยังประยูร และ อุทัย ทุมะลา มุ่งสนับสนุนให้กลุ่มผู้นำชุมชนและ อสม. เลิกบุหรี่สำเร็จ และสร้างผู้นำต้นแบบในการเลิกบุหรี่ โดยมีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ 29 คน

ถอดกระบวนการปรับพฤติกรรม

ในการดำเนินโครงการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ผู้นำชุมชนและ อสม. ลด เลิก บุหรี่ในครั้งนี้ มีกระบวนการกิจกรรมดังนี้

- การจัดอบรมให้ความรู้
- การชักชวนให้กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการลดเลิกบุหรี่
- การกำหนดเขตปลอดบุหรี่

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่