

ความรู้สึก และประสบการณ์การอบรมการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ ในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา และผู้ปกครองในโรงเรียนประถมศึกษา

Feeling and experience on foot reflexology for smoking cessation among primary school students and parents in a primary school

ผ่องศรี ศรีมรกต* ชาลี ทองดอนเอ** และประเสริฐ ประกายรุ่งรัมย์***

Pongsri Srimoragot*, Chalee Thongdon-A** and Prasert Prakairungratsamee***

*ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**โรงเรียนบุญยศรีสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

***สำนักงานสาธารณสุข อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

*Surgical nursing department, Faculty of Nursing, Mahidol University

**Boonyasrisawad school, Amphoe Phutthamonthon, Changwat Nakhon Pathom

***The district public health office, Amphoe Phutthamonthon, Changwat Nakhon Pathom

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้สึก และประสบการณ์การอบรมการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ผู้ปกครองและครูที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพพยาบาลและภาคีแนวร่วมด้านการควบคุมยาสูบในระดับตำบลของอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ใช้การสัมภาษณ์เด็กที่ผ่านการอบรมการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ จำนวน 8 คน ผู้ปกครองจำนวน 8 คนและครูที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 10 คน รวม 26 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียน รู้สึกภูมิใจ และเต็มใจนวดให้ผู้ปกครอง เพราะอยากสื่อให้ผู้ปกครอง รับรู้ว่ายอยากให้ผู้ปกครองลด ละ เลิกยาสูบเพื่อจะได้อยู่กับเด็กไปนานๆ อย่างคนมีสุขภาพแข็งแรง และเกิดความตระหนักในพิษภัยยาสูบ และไม่คิดอยากทดลองเสพยาสูบ แม้จะมีผู้ปกครองสูบบุหรี่ให้เห็นในบ้านก็ตาม ผู้ปกครองมีความคิดความรู้สึกว่าการนวดเป็นการสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจในการลด ละ เลิกบุหรี่ที่มีพลังและกระตุ้นให้ผู้ปกครองนักสูบอยากเริ่มต้นลด ละ เลิกยาสูบเพื่อลูกหลาน ส่วนครูก็เห็นด้วยกับกิจกรรมการอบรมนวด และการเสริมภูมิคุ้มกันพิษภัยยาสูบ

คำสำคัญ: การนวดกดจุดหยุดบุหรี่, ความรู้สึก, ประสบการณ์, โรงเรียนประถมศึกษา, นักเรียน, ผู้ปกครอง

Abstract

This qualitative study aimed to explore feeling, and experience on foot reflexology for smoking cessation among students, their parents and teachers in a primary school. They were participated in the capacity building project of smoke-free district in Amphoe Phutthamonthon, Changwat Nakhon Pathom. A group of 26 informants including 8 students, their parents and 10 teachers, were voluntarily participated in the capacity building workshop of foot reflexology and responded to a non-structural interviewing. The data were analyzed using content analysis.

Results showed that students felt proud to do foot massage for their parent. They were also alert in tobacco harmfulness and did not want to try on smoking. Their parent thought that foot massage was the way to motivate them to quit smoking. Teachers agreed with doing foot reexology training.

Keywords: Foot Reflexology, Feeling, Experiences, Primary School, Student, Parents.

ความสำคัญของปัญหา

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสพติดที่เป็นปัญหาในสังคมไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2558 สํารวจพบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปบริโภคยาสูบ 10.9 ล้านคน (19.9%) อัตราการบริโภคยาสูบของผู้ชาย มีร้อยละ 39.3 ผู้หญิงมีร้อยละ 1.8 (ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, ปานทิพย์ โชติเบญจมาภรณ์ และปวีณา บันกระจ่าง, 2559) ในจังหวัดนครปฐม พบอัตราการสูบบุหรี่ อยู่ในลำดับที่ 4 จาก 76 จังหวัด มีอัตราการสูบบุหรี่ ร้อยละ 16 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2548 จากโครงการพัฒนาอำเภอพุทธมณฑลปลอดบุหรี่ในปี พ.ศ. 2556 และ 2557-2559 มีการทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพแกนนำเด็กและเยาวชนในโรงเรียนนุญศรีสวัสดิ์ให้มีทักษะในการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ และนํากรดจุดไปฝึกทักษะเพิ่มเติมกับพ่อแม่ผู้ปกครองที่บ้านต่อเนื่องจากวันแม่ สัปดาห์พ่อ และให้ความรู้พิษภัยยาสูบ จากนั้นให้เด็กและเยาวชนไปชักชวนพ่อแม่ผู้ปกครองที่บ้านให้ลด ละ เลิกยาสูบด้วย ในระหว่างการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ ตำแหน่งการนวดกดจุดบริเวณนิ้วหัวแม่เท้า ซึ่งตามศาสตร์การนวด บริเวณดังกล่าวเป็นจุดของสมองที่ควบคุมความอยาก และหลังสารแห่งความสุข โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงน้ำหนักนวด ตำแหน่งละ 20-30 ครั้ง

วนไปจนทั่วบริเวณ 7-8 จุด เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่ และทำให้การรับรสเปลี่ยนไป ผลการดำเนินงานมีเด็กและเยาวชนผ่านการอบรม และฝึกการนวดจำนวน 30 คน เด็กและเยาวชนสามารถชักชวนพ่อแม่ผู้ปกครองให้เลิกบุหรี่ได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือนได้จำนวน 3 คน (10%) ซึ่งนับว่าได้ผลดี (ผ่องศรี ศรีมรกต, 2557)

กิจกรรมการนวดกดจุด เป็นการบำบัดทางเลือกที่มีผลการศึกษาพบว่ากระตุ้นศูนย์การรับรู้เกี่ยวกับความอยากบุหรี่ ทำให้ผู้สูบบมีอาการคลื่นไส้ และลดความอยากสูบบุหรี่ได้ จึงมีการนำไปใช้ในการช่วยเลิกบุหรี่กับนักสูบบุหรี่ในชุมชน เนื่องจากการนวดไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ประชาชนทั่วไป และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายในชุมชน (ธนัท ดลธัมพรพิสุทธิ์, 2559) การอบรมการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ หมายถึง การให้ความรู้และฝึกทักษะศิลปะการนวดบริเวณนิ้วหัวแม่เท้าและโคนนิ้วหัวแม่เท้า เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและการทำงานของกระแสประสาท ซึ่งประยุกต์จากศาสตร์การนวดแผนไทยที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุขเผยแพร่สำหรับประชาชนทั่วไป เพื่อลดหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ และทำให้

เกิดการผ่อนคลาย โดยการอบรมจัดที่โรงเรียนมีทั้งการบรรยายให้ความรู้ การสาธิต และการฝึกนวดจริงกับตนเอง พร้อมกับการให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยยาสูบต่อสุขภาพ นักสูบ และผู้สัมผัสควันบุหรี่มือสอง ใช้เวลา 4 ชั่วโมง โดยวิทยากรที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการนวดกดจุดหยุดบุหรี่มาแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ให้แก่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนบุญศรีสวัสดิ์ พร้อมกับการเสริมประสบการณ์พิษภัยยาสูบจากต้นแบบตัวอย่างจริง

นักสูบบนวัยทำงานที่ยังไม่เจ็บป่วยถึงเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โอกาสในการลด ละ เลิกบุหรี่จึงมีน้อย และไม่ค่อยได้รับคำแนะนำชักชวนจากทีมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม สมาชิกในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ของนักสูบบนครอบครัว คือ ลูก เนื่องจากนักสูบส่วนใหญ่เป็นพ่อและหัวหน้าครอบครัว ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับลูก และสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกันระหว่างพ่อ กับลูก โดยเฉพาะในเด็กเล็กระดับประถมศึกษาที่ยังเป็นวัยพึ่งพาพ่อ แม่ ผู้ปกครองตลอดเวลา งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการศึกษาติดตามผลการพัฒนาศักยภาพแกนนำเด็กและเยาวชนด้านการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ให้พ่อแม่ผู้ปกครอง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ซึ่งดำเนินการตั้งแต่เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2559 ถึง เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ซึ่งจะได้ข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบการช่วยเลิกบุหรี่ในระดับชุมชนให้กับนักสูบกลุ่มที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง และไม่มีปัญหาสุขภาพว่าจะสามารถสร้างแรงจูงใจและช่วยนักสูบบนครอบครัวให้เลิกบุหรี่ได้มากขึ้นหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

ศึกษาความรู้สึกลูกของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาและผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ และประสบการณ์ที่มีต่อการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ในโรงเรียนประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นเด็กนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ในโรงเรียนบุญศรีสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูประจำชั้นประถมศึกษา และผู้ปกครองของเด็กนักเรียน

กลุ่มตัวอย่าง เลือกโดยวิธีการอาสาสมัคร จำนวน 26 คน เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น จำนวน 3 คน เด็กนักเรียนที่มีผู้ปกครองสูบบุหรี่ที่บ้าน จำนวน 8 คน และผู้ปกครองจำนวน 8 คน และผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่สูบบุหรี่จำนวน 8 คน

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ชนิดไม่มีโครงสร้าง ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น ตัวอย่างคำถามนักเรียนได้แก่ ขณะฝึกนวดกับตนเองแล้วรู้สึกอย่างไร คิดว่าจะสามารถเลิกไปนวดให้ผู้ปกครองได้หรือไม่ และจะพูดบอกเล่ากับพ่อนักสูบว่าอย่างไร ตัวอย่างคำถามผู้ปกครองมีเกี่ยวกับการพูดคุยกับลูกและนวดที่ได้รับจากลูกๆ ว่า ลูกเคยมานวดให้หรือไม่ และหากเคยนวด รู้สึกอย่างไรกับการนวดของลูก ลูกพูดคุยหรือขอสิ่งใดจากพ่อบ้างในระหว่างการนวด ตัวอย่างคำถามครูมีเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูต่อกิจกรรมการนวดที่จัดให้นักเรียน และการมอบหมายการบ้านให้เด็กกลับไปฝึกนวดต่อที่บ้านกับพ่อแม่

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โครงการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามเลขที่รหัสการพิจารณา คือ IRB-NS2017/19.1707

ผู้วิจัยจัดการอบรมการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ที่โรงเรียน นักเรียนได้เรียนรู้พิษภัยยาสูบจากบุคคลและวิทยากร เป็นเวลา 4 ชั่วโมง และฝึกปฏิบัติจริงในการนวดกดจุดหยุด

บุหรืในเวลา 3 ชั่วโมง ณ ห้องประชุมของโรงเรียน หลังการอบรมเด็กนักเรียนนวดกดจุดหยุดบุหรืให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่บ้าน ในระยะเวลา 1 ภาคการเรียน โดยนักเรียนนวดให้ผู้ปกครองที่บ้าน วันละ 1 ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 ครั้งตามความสะดวกของนักเรียนและผู้ปกครอง และมีการบันทึกการนวดโดยผู้ปกครองเซ็นชื่อรับรอง ต่อจากนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยสัมภาษณ์นักเรียน ผู้ปกครอง และครูจำนวน 28 คน เป็นรายบุคคลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ใช้เวลาคนละ 30 นาที มีการบันทึกเทปและจดบันทึกไว้เป็นข้อความคำตอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาโดยการถอดเทป และจับประเด็นเนื้อหา

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาความรู้สึกรู้สึกของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา และผู้ปกครองที่เข้าร่วมโครงการนวดกดจุดหยุดบุหรื และประสบการณ์ที่มีต่อการนวดกดจุดหยุดบุหรืในโรงเรียนประถมศึกษา มีดังนี้

1. การนวดช่วยส่งเสริมใจให้นักอมควัน ห่างไกลบุหรื เด็กนักเรียนบอกเล่าความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการสูบบุหรื และการนวดไว้ว่า “ผมกินข้าวไม่อร่อยครับ พอเห็นใครสูบบุหรื บางทีก็ยกงานหนี แม่บอกว่าพ่อผมเลิกบุหรืได้นานแล้ว แต่สูงยังไม่เลิก” (เด็กนักเรียนคนที่ 2) จึงเชื่อว่าการนวดน่าจะสร้างแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรืได้เหมือนที่พ่อเลิกได้ ในวันที่เข้าร่วม “โครงการพลังเด็กไทย สร้างชาติไทยไว้ด้วย” สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จัดขึ้น ณ โรงเรียนบุญศรีสวัสดิ์ ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เด็กชายวัย 11 ปี(เด็กนักเรียนคนที่ 5) เล่าความคิดและความรู้สึกที่เชื่อว่าการนวดจะทำให้เลิกบุหรืได้และป้องกันการหวนกลับมาสูบบุหรี่ เด็กนักเรียนคนที่ 6 ให้ 3 เหตุผลหลักที่เข้ามาช่วยกิจกรรมครั้งนี้ คือ 1) ต้องการหาแรงบันดาลใจในการช่วยเลิกบุหรื 2) หาวิธีการป้องกันการกลับมาสูบบุหรืของพ่อ และ 3) หาทางป้องกันตัวเอง

ห้ามใจตัวเองในการไม่เข้าไปลองสูบบุหรืไม่ว่าใครจะชักชวนก็ตาม ตัวอย่างคำพูด ได้แก่ “น่าจะไปลองเรียนนวดเลิกบุหรืดูครับ ถ้านวดได้จะทำให้สูง ผมอยากให้สูงเลิกได้เหมือนพ่อ แต่สูงไม่วาง พ่อไม่วาง ไปทำงาน ผมเลยมาดูครับ ถ้ากลับไปทำอะไรได้ผมก็จะทำครับ” เด็กนักเรียนคนที่ 1 แสดงความคิด ความรู้สึกที่ว่า ตนเองอยากช่วยนักสูบบุหรืในครอบครัว โดยเฉพาะคุณพ่อ ได้คิดเลิกบุหรือย่างจริงจัง โดยไม่ได้หวังค่าตอบแทนหรือรางวัลใดๆ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เล่าว่า เธอไม่เคยอยากได้เงิน หรือ ขนม หรือของขวัญใดๆ จากพ่อเป็นค่าเหนื่อย เธอแค่อยากช่วยให้พ่อเลิกบุหรือย่างจริงจัง และมีสุขภาพแข็งแรง (เด็กนักเรียนคนที่ 8)

2. ความรู้สึกเกี่ยวกับการสูบบุหรื / การเลิกของคุณครู / ผู้อำนวยการโรงเรียน และการสนับสนุนกิจกรรมการนวด ครู และผู้อำนวยการโรงเรียนมีความคิดความรู้สึกสอดคล้องกันในทางที่ดีต่อกิจกรรมการนวด และหวังว่ากิจกรรมนี้จะช่วยนักสูบบุหรืที่เป็นผู้ปกครองของเด็กให้เลิกบุหรืได้ และไม่ต้องเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรืเหมือนที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ตรงมาแล้วในอดีต ดังคำบอกเล่าที่ว่า “โชคดีที่บุคลากรในโรงเรียนไม่มีครูท่านใดสูบบุหรืเลย จึงนับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กๆ ในความรับผิดชอบ โดยจากประสบการณ์ส่วนตัวเคยติดบุหรือย่างมาก แต่เลิกได้แล้วประมาณ 20 ปี เนื่องจากป่วยเป็นปอดรั่ว และพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน วันนี้จึงยอมเดินออกมาจากพฤติกรรมเดิมๆ และอยากเป็นต้นแบบให้เด็กๆ ซึ่งนอกจากสุขภาพแข็งแรงขึ้นแล้ว เงินเดือนเหลือให้ช่วยเหลือครอบครัวมากขึ้น จึงอยากให้กำลังใจผู้ปกครองทุกท่านให้เลิกบุหรืเพื่อลูกหลาน” (ครูคนที่ 1) นอกจากนี้ยังบอกในนามตัวแทนคณะครูว่า เต็มใจบอกเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองโดยไม่รู้สึกอาย เพราะอยากให้เป็นบทเรียนกับผู้ปกครอง และไม่อยากให้ผู้ปกครองต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานเหมือนตนเอง

3. ผู้ปกครองรู้สึกดีกับการที่เด็กนักเรียนเรียน

การนวด และอยากมีส่วนร่วมช่วยผู้ปกครองให้เลิกบุหรี่ได้ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้ปกครองเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการนวดและนำกลับไปนวดช่วย พ่อให้เลิกบุหรี่ทุกคนเป็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีโดยเฉพาะผู้ปกครองที่ไม่สูบบุหรี่แต่มีญาติสูบบุหรี่ในบ้านต่างรู้สึกว่าการนวดนี้ดี

ผู้ปกครองคนที่ 1 ให้สัมภาษณ์ว่า พ่อของน้องนักเรียนมีอาชีพรับเหมาก่อสร้าง และต้องเดินทางไปทำงานต่างจังหวัดบ่อย บางครั้งกลับมาจะสูบบุหรี่ให้ลูกเห็น และสูบจนเป็นนิสัย แต่ไม่สูบภายในบ้าน เนื่องจากเกรงใจลูกๆ พฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นมติดั้งตั้งแต่ก่อนแต่งงานที่ผ่านมามีครอบครัวขอให้เลิกสูบบุหรี่ แต่ยังไม่เลิกเด็ดขาดไม่ได้ ยังอยู่ในระหว่างการลดปริมาณการสูบอยู่ โดยมีลูกสาว คอยให้กำลังใจและหลายครั้งที่ลูกสาวเข้าไปหาพ่อเพื่อขอลองนวดเท้า นวดแขนให้ “เขานวดให้แม่ ให้คลายเมื่อย แต่นวดให้พ่อ ให้เลิกบุหรี่ เขาก็พูดไปด้วยนวดไปด้วย เราเห็นว่าลูกตั้งใจและร้องขอ เราอยากให้พ่อเขาเลิกได้ ถ้าเลิกได้เด็ดขาดก็จะเป็นของขวัญให้เราได้นะ” คุณแม่เล่าถึงความหวังที่มีต่อสามี (ผู้ปกครองคนที่ 1 และ 3 เช่นเดียว กับความคิด ความรู้สึกของนักสูบ แม้ว่ากำลังสูบ และยังไม่เลิกไม่ได้ แต่ก็คิดว่า การนวดและการพูดคุยกับลูก หลานในระหว่างการนวดเป็นแรงกระตุ้นให้พยายามลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ ผู้ปกครองวัย 45 ปี ของเด็กนักเรียนคนที่ 3 เล่าว่า เขาอุปการะหลานสาวตั้งแต่ยังเล็กๆ โดยทำงานรับจัดกิจกรรมในโรงงานแถวคลองโยง หาเงินส่งเสียหลานสาว และให้หลานเรียกตัวเองว่าพ่อ เนื่องจากพ่อแม่ของหลานแยกทางกัน ปัจจุบันยังสูบบุหรี่เป็นประจำ และเคยเลิกแล้วได้ 2 เดือน แต่กลับมาสูบอีกครั้ง เนื่องจากงานเครียด

“หลานขอให้ผมเลิกสูบบุหรี่ ผมก็เลิกได้สักพัก แต่ตอนนี้ผมยอมรับว่าผมทำไม่ได้ เลยค่อยๆ ลดปริมาณการสูบจากวันละ 1 ซอง เหลือวันละครึ่งซอง และหลานสาวเองก็กลับบ้านไปก็ไปนวดให้ นวดที่ก็นานเหมือนกันนะ

เขาทำได้ดี ผมก็ประทับใจในความพยายามของเขาเองถามว่าช่วยได้ไหม ผมว่าช่วยได้เยอะ เพราะเวลาเขาอยู่ใกล้เรา ผมไม่อยากทำอะไรก็อยากดูแลเขาดีๆ ผมจะพยายามทำเพื่อหลาน และเชื่อว่า วันหนึ่งจะเลิกบุหรี่ได้” ผู้ปกครองกล่าวทิ้งท้าย (ผู้ปกครองคนที่ 3 และ 5)

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า เด็กนักเรียน รู้สึกภูมิใจ และเต็มใจนวดให้ผู้ปกครอง ผู้ปกครองมีความคิด ความรู้สึกว่าการนวดเป็นการสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจในการลด ละ เลิกบุหรี่ที่มีพลังและกระตุ้นให้ผู้ปกครองนักสูบอยากเริ่มต้นลด ละ เลิกยาสูบเพื่อลูกหลาน และครูก็เห็นด้วยกับกิจกรรมการอบรมนวดนี้

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนว่าการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ซึ่งใช้ความรู้จากศาสตร์การนวดสามารถสร้างแรงจูงใจในการลด ละ เลิกบุหรี่ของผู้ปกครองได้ซึ่ง ผ่องศรี ศรีมรกต (2559) ระบุได้ว่า การนวดกดจุดหยุดบุหรี่เป็นสื่อเสริมกำลังใจอย่างหนึ่งที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย สามารถเอาไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสัมพันธภาพอันดี แสดงออกถึงความเอื้ออาทรและห่วงใยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และยังอาจจะช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักสูบเริ่มต้นลด ละ เลิกยาสูบได้บุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักสูบกลุ่มวัยทำงานที่ต้องเป็นแบบอย่างด้านพฤติกรรมให้กับลูกหลานสมาชิกในครอบครัว หากสูบบุหรี่ เด็กซึ่งเป็นลูกหลานจะเห็น และซึมซับเรียนรู้พฤติกรรมการสูบบุหรี่เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นได้ง่าย (ผ่องศรี ศรีมรกต, รุ่งนภา ผาณิตรัตน์ และศิริดา เกษรศรี, 2556) การให้เด็กนักเรียนเป็นผู้นวดกดจุดหยุดบุหรี่ให้ผู้ปกครองเป็นวิถีทางที่นำไปใช้ปฏิบัติได้ สอดคล้องกับเดือนทิพย์ เขษมโสภาส และพีไลลักษณ์ โรจนประเสริฐ (2558) สรุปไว้ว่า กลไกที่ลูกใช้ในการชักชวนพ่อแม่ให้ลด ละ เลิกยาสูบ เป็นกระบวนการทางจิตวิทยา ที่อาศัยการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน ระหว่างพ่อแม่ และลูก คล้ายการทำสัญญาประชาคมว่าจะร่วมมือกันไปถึงเป้าหมาย

ระยะยาวด้วยกัน ที่ต้องมีความรับผิดชอบด้วยกันทั้งฝ่าย พ่อ แม่ และฝ่ายลูก ตามบทบาทของคนที่สังคมยอมรับ ฝ่ายลูกมีบทบาทความรับผิดชอบในการตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จ ฝ่ายพ่อแม่ผู้ปกครองมีบทบาทความรับผิดชอบในการทำตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง จะได้สามารถทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ให้มีความสุข มีเงินทองเพียงพอต่อการดำรงชีวิต และส่งเสียลูกจนสำเร็จการศึกษา

ข้อเสนอแนะ

1. ควรสนับสนุนให้มีการนำการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ปฏิบัติจริงในระดับครัวเรือน เพื่อเพิ่มโอกาสในการสร้างแรงจูงใจให้นักสูบบุหรี่ผู้ปกครองลด ละ เลิกยาสูบ
2. ควรมีการศึกษาในเชิงปริมาณถึงผลการนวดต่อการทำงานของสมองส่วนควบคุมความอยาก และการหลั่งสารสื่อประสาทประเภทสารแห่งความสุข หรือเป็นผลเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เดือนทิพย์ เขษมโสภาส และพีไลลักษณ์ โจรจนประเสริฐ. (2558). ประสิทธิภาพของรูปแบบการมีส่วนร่วมของครอบครัวเพื่อครอบครัวไทยไร้ควันบุหรี่. *วารสารพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก*, 26(2), 81-93.
- ฉันท ดลอำพรพิสุทธิ. (2559). *การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเด็กบุหรี่ป*. ค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2560, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/3650-นวดกดจุดสะท้อนเท้าเด็กบุหรี่ป.html>
- ผ่องศรี ศรีมรกต. (2557). *รายงานสรุปโครงการพัฒนาอำเภอพุทธมณฑลปลอดบุหรี่ป 2557*. (เอกสารอัดสำเนา).
- _____. (2559). *การบำบัดทางเลือกเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ปวิถีไทย ฉบับปรับปรุงใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: อัมพพญาศรีเอทนิว.
- ผ่องศรี ศรีมรกต, รุ่งนภา ผาณิตรัตน์ และศิริดา เกษรศรี. (2556). การประเมินผลโปรแกรมการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความตระหนักต่อพิษภัยยาสูบในเยาวชนไทย. *วารสารพยาบาล*, 62(1), 1-11.
- ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, ปานทิพย์ โชติเบญจมาภรณ์ และปวีณา บัณฑิตจ่าง. (2559). *สถานการณ์การควบคุมการบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ. 2559*. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีมีนคังการพิมพ์.