

ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน  
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโรค NCDs ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต  
โดยโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตำบลดอนทราย  
อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี  
Results of the village health volunteer capacity development program on  
knowledge of NCDs health care behavior with lifestyle medicine through  
participatory learning program, Don Sai Subdistrict,  
Pak Tho District, Ratchaburi Province

## นิพนธ์ต้นฉบับ

Received : Aug. 7, 2025

Revised : Mar. 25, 2026

Accepted : Mar. 30, 2026

Published : Apr. 1, 2026

ธัญวรรณ เกิดดอนทราย<sup>1</sup>, จตุรงค์ เดชารุงโรจน์<sup>2</sup>, พิรุฬ ศรีทองคำ<sup>3</sup><sup>1,3</sup>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, <sup>2</sup>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทรายThanyawan Kerddonsai<sup>1</sup>, Chaturong Decharungroj<sup>2</sup>, Pirun Sirithongkum<sup>3</sup><sup>1,3</sup>Faculty of Public Health Bangkokthonburi University, <sup>2</sup>Don Sai Subdistrict Health Promotion Hospital

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโรค NCDs ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิตโดยโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 60 คน ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามและโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา paired t-test และ independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะทางประชากรที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 41-50 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาประถมศึกษา รายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท และมีประสบการณ์ปฏิบัติงานเป็น อสม. 1-5 ปี และ 16-20 ปี ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโรค NCDs ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิตก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $M = 24.6, SD = 3.8$  และ  $M = 24.6, SD = 4.2$  ตามลำดับ,  $p = .955$ ) แสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานความรู้เริ่มต้นที่เทียบเคียงกันได้ เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง พบว่าหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการส่งเสริมการดูแลตนเอง ( $M = 3.7$  vs  $3.1, p = .003$ ) การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ( $M = 3.4$  vs  $2.8, p = .002$ ) และการลด ละ เลิกบุหรี่ แอลกอฮอล์ และสารเสพติด ( $M = 3.7$  vs  $3.2, p = .050$ ) สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความรู้ด้านโภชนาการ การนอนหลับและผลลัพธ์ต่อสุขภาพ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และทักษะภาวะผู้นำและการจัดการ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $M = 26.7, SD = 3.5$  และ  $M = 25.0, SD = 2.6$  ตามลำดับ,  $p = .032$ ) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีประสิทธิผลในการพัฒนาความรู้ของ อสม. ด้านพฤติกรรมสุขภาพโรค NCDs ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น รพ.สต. และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ นำโปรแกรมนี้ไปขยายผลในพื้นที่อื่น และควรศึกษาติดตามผลระยะยาวเพื่อประเมินความคงทนของความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของ อสม. ต่อไป

คำสำคัญ : อาสาสมัครสาธารณสุข, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, เวชศาสตร์วิถีชีวิต, การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

Corresponding author: ธัญวรรณ เกิดดอนทราย E-mail : thanyawan1134@gmail.com