

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ช
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความหมายของสุขภาพ	6
การบริจาดโลหิต	7
แบบแผนสุขภาพ	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
กรอบแนวคิดในการศึกษา	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	21

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	51
อภิปรายผลการศึกษา	55
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	60
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	61
เอกสารอ้างอิง	62
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองการพิทักษ์สิทธิและแบบสอบถาม	66
ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	72
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	73
ภาคผนวก ง สำเนาเอกสารรับรองการพิทักษ์สิทธิ	74
ประวัติผู้เขียน	76

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้บริจาคโลหิตจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา การนับถือศาสนา	23
2	จำนวนและร้อยละของผู้บริจาคโลหิตจำแนกตามสถานภาพสมรส อาชีพ รายได้	24
3	จำนวนและร้อยละของผู้บริจาคโลหิตจำแนกตาม อายุที่เริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรก เหตุจูงใจในการมาบริจาคโลหิต จำนวนครั้งที่มาแล้วไม่สามารถบริจาคโลหิต และ ความถี่ในการบริจาคโลหิต	25
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 1 ด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ จำแนกตาม การตรวจเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล ภาวะสุขภาพ และโรคประจำตัว	27
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 1 ด้านการรับรู้สุขภาพ และการดูแลสุขภาพ จำแนกตาม การปฏิบัติตัวเมื่อไม่สบาย การส่งเสริมสุขภาพ และวิธีการส่งเสริมสุขภาพ	29
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 1 ด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ จำแนกตาม แหล่งความรู้ด้านสุขภาพ การดื่มสุรา การดื่มน้ำชา กาแฟ และการสูบบุหรี่	30
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 2 ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร จำแนกตาม การรับประทานอาหาร เวลาในการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหาร ปริมาณการดื่มน้ำ ปัญหาในการรับประทานอาหาร อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ การตรวจระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตการทำงานของไต ดับ	32
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 3 ด้านการขับถ่าย จำแนกตาม จำนวนครั้งในการขับถ่ายปัสสาวะ ลักษณะของปัสสาวะ ปัญหาการขับถ่าย จำนวนครั้งในการขับถ่าย ลักษณะของอุจจาระ การใช้ยาระบาย และ อาการท้องเสีย ท้องร่วง	34
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องแบบแผนที่ 4 ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย จำแนกตาม การออกกำลังกาย จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ การเล่นกีฬา ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และอาการผิดปกติหลังออกกำลังกาย	36

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 5 ด้านการพักผ่อนนอนหลับ จำแนกตาม ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ สถานการณ์ที่ทำให้นอนไม่หลับ จำนวน ชั่วโมงในการนอนหลับ การนอนหลับสนิท และวิธีจัดการกับอาการนอนไม่หลับ	38
11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 6 ด้านสติปัญญา และการรับรู้ จำแนกตาม ความรู้สึกกลัวเจ็บ ในการบริจาดโลหิต ความรู้สึกเมื่อเห็นโลหิต ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังบริจาดโลหิต ความรู้เกี่ยวกับข้อห้ามในการบริจาดโลหิต และความรู้ เกี่ยวกับระยะเวลาที่ร่างกายสร้างโลหิตทดแทนอย่างสมบูรณ์	40
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 7 ด้านการรับรู้ตนเอง และ อัตมโนทัศน์ จำแนกตาม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สภาพร่างกาย ความมั่นใจใน การบริจาดโลหิต ความภูมิใจในตนเอง และความตั้งใจที่จะบริจาดโลหิตในอนาคต	42
13	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 8 ด้านบทบาทและสัมพันธภาพ จำแนกตาม การใช้เวลาว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน การทำประโยชน์ในสังคม และผู้สนับสนุนให้ผู้บริจาดโลหิต	44
14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 9 ด้านเพศสัมพันธ์ และการ เจริญพันธุ์ จำแนกตาม ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ การ เที่ยวหญิง/ ชายขายบริการ การใช้ถุงยางอนามัย การคิดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด	45
15	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 10 การปรับตัวด้าน และความ ทนทานต่อความเครียด จำแนกตาม กลัวเข็มฉีดยา ความวิตกกังวล/เครียดเกี่ยวกับการ บริจาดโลหิต สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล/เครียด และวิธีการแก้ไขความ ไม่สบายใจ วิตกกังวล/ เครียดการทำกิจกรรมเพื่อให้ความเครียดผ่อนคลาย	47
16	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 11 ด้านคุณค่าและความเชื่อ จำแนกตาม ความเชื่อเกี่ยวกับการบริจาดโลหิต ความเชื่อเกี่ยวกับผลกระทบต่อร่างกาย ในการบริจาดโลหิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	49