

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็น การศึกษาแบบแผนสุขภาพของผู้มาบริจาคโลหิตที่ธนาคารเลือด โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 370 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระหว่างวันที่ 1 ถึง 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 ผลการศึกษานำเสนอในรูปของตาราง ประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานะภาพครอบครัว โรคประจำตัว ความถี่ในการบริจาคโลหิต

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 11 แบบแผน ได้แก่ แบบแผนด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ แบบแผนด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร แบบแผนด้านการขับถ่าย แบบแผนด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย แบบแผนด้านการพักผ่อนนอนหลับ แบบแผนด้านสติปัญญาและการรับรู้ แบบแผนด้านการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ แบบแผนด้านบทบาทและสัมพันธภาพ แบบแผนด้านเพศสัมพันธ์และการเจริญพันธุ์ แบบแผนด้านการปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด และแบบแผนด้านคุณค่าและความเชื่อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา การนับถือศาสนา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=370)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	276	74.6
หญิง	94	25.4
อายุ		
17-30 ปี	231	62.4
31-40 ปี	69	18.7
41-50 ปี	56	15.1
51-60 ปี	14	3.8
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	42	11.4
มัธยมศึกษา	128	34.6
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	83	22.4
ปริญญาตรี	103	27.8
ปริญญาโท	14	3.8
การนับถือศาสนา		
พุทธ	360	97.3
คริสต์	5	1.4
นับถือผี	3	0.8
อิสลาม	2	0.5

ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 74.6 มีอายุ 17-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.4 และรองลงมา คือ อายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.7 อายุเฉลี่ย 29 ปี 9 เดือน ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 34.6 รองลงมา เป็นระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 27.8 กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 97.3

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=370)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด ไม่มีคู่	187	50.5
โสด มีคู่	78	21.1
สมรส อยู่ด้วยกัน	97	26.2
สมรส แยกกันอยู่	5	1.4
หม้าย	3	0.8
อาชีพ		
รับจ้าง/แรงงาน	120	32.4
นักเรียน/นักศึกษา	112	30.3
ข้าราชการ /พนักงานรัฐวิสาหกิจ	81	21.9
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	34	9.2
เกษตรกร	23	6.2
รายได้ /คน/เดือน		
≤ 1500	6	1.6
1,501 – 3,000	120	32.4
3,001 – 5,000	56	15.1
5,001 – 7,000	48	13.0
7,001 – 8,000	25	6.8
< 8,001 ขึ้นไป	115	31.1
รายได้ต่ำสุด = 1,000 บาท รายได้สูงสุด = 80,000 บาท		

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพโสดไม่มีคู่ คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมา สมรสอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 26.2 มีอาชีพรับจ้าง/แรงงาน คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมา เป็นนักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ 1,501 ถึง 3,000 บาท/คน/เดือน คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมา คือ มีรายได้มากกว่า 8,000 บาท /คน/เดือน ร้อยละ 31.1

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุที่เริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรก
 เหตุจูงใจในการมาบริจาคโลหิต จำนวนครั้งที่มาแล้วไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ และ
 ความถี่ในการบริจาคโลหิต

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=370)	ร้อยละ
อายุที่เริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรก		
≤ 20	205	55.0
21-30 ปี	118	32.0
31-40 ปี	35	9.0
41-50 ปี	10	3.0
51-60 ปี	2	1.0
อายุต่ำสุด = 15 ปี อายุสูงสุด = 53 ปี		
เหตุจูงใจในการมาบริจาคโลหิตครั้งแรก		
เพื่อการกุศล	192	52.0
เพื่อช่วยเหลือญาติหรือคนรู้จัก	148	40.0
เพื่อนชวน	20	5.4
ตรวจสอบสุขภาพฟรี	6	1.6
เลียนแบบบิดา/มารดา	4	1.0
จำนวนครั้งที่มาแล้วไม่สามารถบริจาคโลหิตได้		
ไม่มี	109	29.5
มี	261	70.5
1-2 ครั้ง	203	78.0
3-4 ครั้ง	47	18.0
5 ครั้ง ขึ้นไป	11	4.0
ความถี่ในการมาบริจาคโลหิต		
ทุก 3 เดือน	161	43.5
ทุก 6 เดือน	94	25.4
1 ปี	37	10.0
ไม่แน่นอน	78	21.1

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง เหตุจูงใจในการบริจาคโลหิตครั้งแรกของ กลุ่มตัวอย่าง คือ เพื่อการกุศลคิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมา คือ เพื่อช่วยเหลือญาติหรือ คนรู้จัก คิดเป็นร้อยละ 40.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เริ่มบริจาคโลหิตครั้งแรกอายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.0 กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งที่แสดงความจำนงบริจาคโลหิต แต่ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ ทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 70.5 และพบว่าจำนวนครั้งที่ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้มากที่สุด เป็น 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 78.0 ความถี่ในการมาบริจาคโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง คือ มาบริจาคโลหิตทุก 3 เดือนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคือ มาบริจาคโลหิตทุก 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 25.4



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบแผนสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 1 ด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ จำแนกตาม การตรวจเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล ภาวะสุขภาพ และโรคประจำตัว

แบบแผนด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	จำนวน (n=370)	ร้อยละ
การตรวจเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล		
ไม่เคย	117	31.6
เคยตรวจเช็คร่างกาย	253	68.4
- นาน ๆ ครั้ง ไม่สม่ำเสมอ	177	67.0
- ตรวจเป็นประจำ	76	30.0
ภาวะสุขภาพ		
แข็งแรง	348	94.0
ไม่ค่อยแข็งแรง	17	4.6
กำลังเจ็บป่วย	5	1.4
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	313	84.6
มีโรคประจำตัว	57	15.4
- ภูมิแพ้	42	74.0
- ภาวะแพ้อาหาร	7	12.2
- ความดันโลหิตสูง	4	7.0
- เบาหวาน	1	1.7
- หัวใจ	1	1.7
- ไต	1	1.7
- มะเร็ง	1	1.7

ตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนการรับรู้สุขภาพ โดยมีการตรวจเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 68.4 แต่เป็นการตรวจร่างกายประจำปี เพียงร้อยละ 30.0 และไม่เคยตรวจเช็คร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 31.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองว่าแข็งแรงดี คิดเป็นร้อยละ 94.0 ไม่ค่อยแข็งแรงเพียง ร้อยละ 4.6 โดยกลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 84.6 และจากกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวพบว่า เป็นโรคมุมิแพ้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.0 รองลงมา คือ โรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 12.2



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 1 ด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแล
สุขภาพ จำแนกตาม การปฏิบัติตัวเมื่อไม่สบาย การส่งเสริมสุขภาพ และวิธีการส่งเสริม
สุขภาพ

แบบแผนด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	จำนวน (n =370)	ร้อยละ
การปฏิบัติตัวเมื่อไม่สบาย		
ไปโรงพยาบาล/พบแพทย์	207	55.9
ซื้อยามารับประทานเอง	119	32.2
ปล่อยให้หายเอง	44	11.9
การส่งเสริมสุขภาพ		
ไม่ทำ	17	4.6
ทำ	353	95.4
- ทำสม่ำเสมอ	201	57.0
- ทำไม่สม่ำเสมอ	152	43.0
วิธีการส่งเสริมสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ออกกำลังกาย	316	89.5
การพักผ่อน	262	74.2
การรับประทานอาหารเสริม	122	33.0
ทำงานอดิเรก	113	30.5
การตรวจสุขภาพ	65	17.6
การนั่งสมาธิ	38	10.3

ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเมื่อเกิดอาการไม่สบายจะไป
โรงพยาบาล/พบแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 55.9 ซื้อยามารับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 32.2 นอกนั้น
ปล่อยให้หายเอง สำหรับการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการส่งเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ
95.4 และส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.5

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 1 ด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ จำแนกตาม แหล่งความรู้ด้านสุขภาพ การดื่มสุรา การดื่มน้ำชา กาแฟ และการสูบบุหรี่

แบบแผนด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
แหล่งความรู้ด้านสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรทัศน์	282	76.2
หนังสือพิมพ์	217	58.6
นิตยสาร/วารสาร	213	57.6
วิทยุ	118	31.9
อินเทอร์เน็ต	19	5.1
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	142	38.4
ดื่ม	228	61.6
การดื่มน้ำชา กาแฟ		
ไม่ดื่ม	122	33.0
ดื่ม	248	67.0
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	258	69.7
สูบ	112	30.3
การตรวจสุขภาพฟัน		
ไม่เคย	134	36.2
เคย	236	63.8
ปัญหาสุขภาพฟัน		
ไม่มี	203	54.9
มี	167	45.1
การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี		
ไม่เคย	294	79.5
เคย	76	20.5

ตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง 20.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.2 รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 58.6 จากนิตยสาร/วารสาร คิดเป็นร้อยละ 57.6 และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ดื่มสุราถึงร้อยละ 61.6 และดื่มน้ำชา กาแฟ ร้อยละ 67.0 แต่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 69.7 กลุ่มตัวอย่าง ดูแลสุขภาพตนเองโดยการไปตรวจสุขภาพฟัน คิดเป็นร้อยละ 63.8 และพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพฟัน คิดเป็นร้อยละ 45.1 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบ ชนิด บี ถึง ร้อยละ 79.5



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 2 ด้านอาหารและการเผาผลาญ
สารอาหาร จำแนกตาม การรับประทานอาหาร เวลาในการรับประทานอาหาร ประเภท
ของอาหาร ปริมาณการดื่มน้ำ ปัญหาในการรับประทานอาหาร

แบบแผนด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
การรับประทานอาหาร /มือ/วัน		
1-2 มือ	71	19.2
3 มือ	261	70.5
> 3 มือ	38	10.3
เวลาในการรับประทานอาหาร		
ไม่ตรงเวลา	209	56.5
ตรงเวลา	161	43.5
ประเภทของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ข้าว แป้ง ต่าง ๆ	346	93.5
เนื้อสัตว์	290	78.4
ผัก ผลไม้	282	76.2
มังสะวิรัติ/อาหารเจ	46	12.4
ปริมาณการดื่มน้ำ/แก้ว/วัน		
1-2 แก้ว	23	6.2
3-5 แก้ว	95	25.7
6-8 แก้ว	183	49.5
> 8 แก้ว	69	18.6
การดื่มน้ำต่ำสุด = 1 แก้ว		การดื่มน้ำสูงสุด = 20 แก้ว
ปัญหาในการรับประทานอาหาร		
ไม่มี	213	57.6
มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	157	42.4
การเคี้ยว	95	60.5
เนื้ออาหาร	68	43.3
การกลืน	22	14.0

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องแบบแผนที่ 2 ด้านอาหารและการเผาผลาญ
สารอาหาร จำแนกตาม อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ การตรวจระดับน้ำตาลในกระแสโลหิต
การทำงานของไต ตับ (ต่อ)

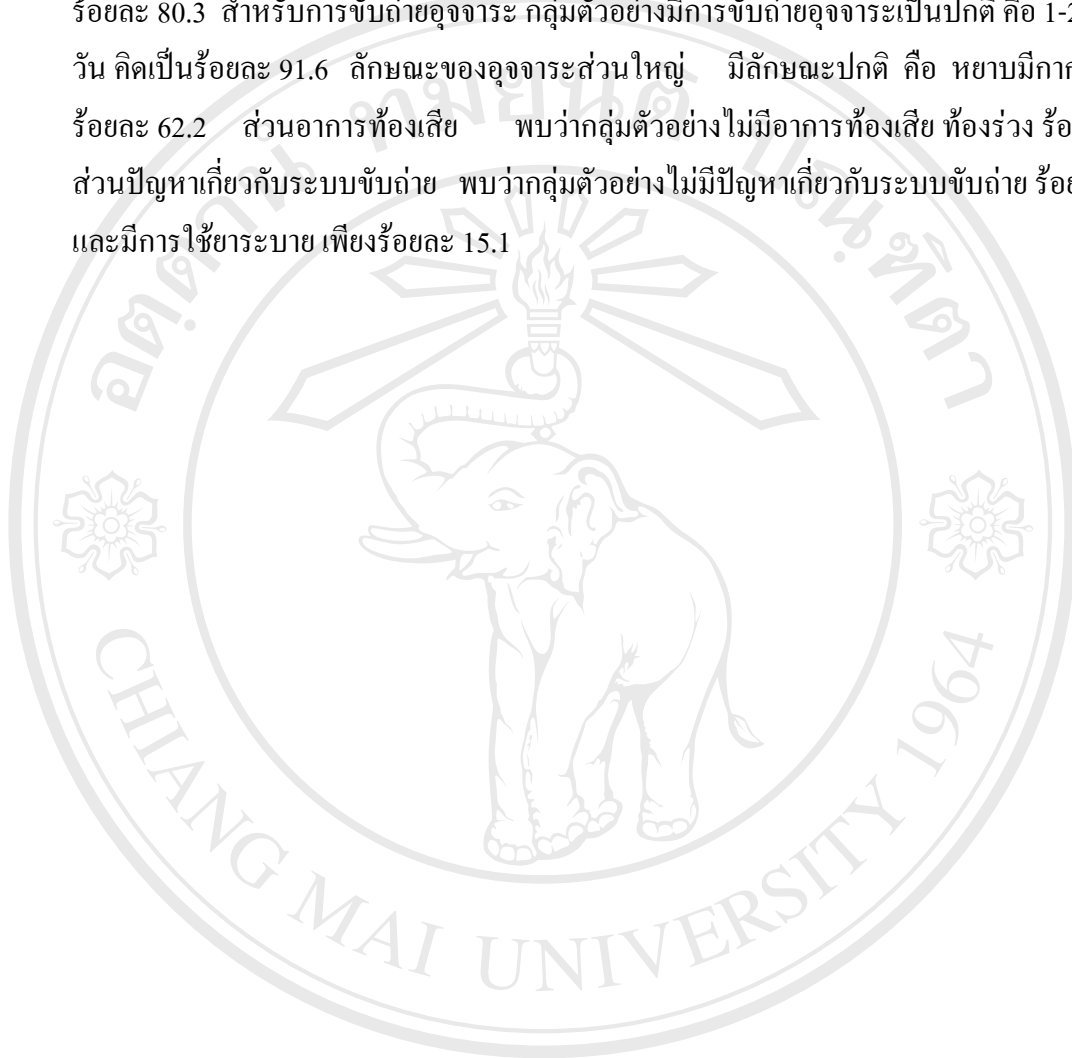
แบบแผนด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	จำนวน (n=370)	ร้อยละ
อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ		
ไม่มี	253	68.4
มี	117	31.6
การตรวจระดับน้ำตาลในกระแสโลหิต การทำงานของไต ตับ		
ไม่เคย	295	79.7
เคย	75	20.3

ตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร โดยพบว่ามีการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.5 และรองลงมา คือ รับประทานอาหาร 2 มื้อต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 15.9 แต่กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา คิดเป็นร้อยละ 56.5 และอาหารหลักที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานเป็นประจำมากที่สุด คือ ข้าว แบ่งต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 93.5 รองลงมา คือ เนื้อสัตว์ ร้อยละ 78.4 ส่วนปริมาณการดื่มน้ำของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ 6-8 แก้วต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 49.5 รองลงมา คือ 3-5 แก้วต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 25.7 กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาในการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 42.4 โดยพบว่า มีปัญหาในการเคี้ยว คิดเป็นร้อยละ 60.5 รองลงมา คือ การเบื่ออาหาร คิดเป็นร้อยละ 43.3 ส่วน ปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คิดเป็นร้อยละ 68.4 และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 79.7 ไม่เคยตรวจระดับน้ำตาลในกระแสโลหิต การทำงานของไต ตับ เลย

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 3 ด้านการขับถ่าย จำแนกตาม จำนวนครั้งในการขับถ่ายปัสสาวะ ลักษณะของปัสสาวะ ปัญหาการขับถ่าย จำนวนครั้ง ในการขับถ่าย ลักษณะของอุจจาระ การไ้ยาระบาย และ อาการท้องเสีย ท้องร่วง

แบบแผนด้านการขับถ่าย	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
จำนวนครั้งในการขับถ่ายปัสสาวะ/วัน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง	98	26.5
4-5 ครั้ง	190	51.4
> 6 ครั้ง	82	22.1
ลักษณะของปัสสาวะ		
สีเหลืองจาง	297	80.3
สีเหลืองเข้ม	72	19.4
สีเหลืองแดง	1	0.3
ปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย		
ไม่มี	322	87.0
มี	48	13.0
จำนวนครั้งในการขับถ่ายอุจจาระ/วัน		
1-2 ครั้ง	339	91.6
3-4 ครั้ง	31	8.4
ลักษณะของอุจจาระ		
หยวนมีกาก	230	62.2
แข็งเป็นก้อน	115	31.1
เหลวเป็นมูก / มีเลือดปน	25	6.7
การไ้ยาระบาย		
ไม่ไ้ย้	314	84.9
ไ้ย้	56	15.1
อาการท้องเสีย ท้องร่วง		
ไม่มี	343	92.7
มี	27	7.3

ตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนการขับถ่ายโดยพบว่ามี การขับถ่าย ปัสสาวะ 4–5 ครั้งต่อวันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.4 ลักษณะปัสสาวะเป็นสีเหลืองจางคิดเป็น ร้อยละ 80.3 สำหรับการขับถ่ายอุจจาระ กลุ่มตัวอย่างมีการขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ คือ 1-2 ครั้งต่อ วัน คิดเป็นร้อยละ 91.6 ลักษณะของอุจจาระส่วนใหญ่ มีลักษณะปกติ คือ หยาบมีกาก คิดเป็น ร้อยละ 62.2 ส่วนอาการท้องเสีย พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ร้อยละ 92.7 ส่วนปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย ร้อยละ 87.0 และมีการใช้ยาระบาย เพียงร้อยละ 15.1



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องแบบแผนที่ 4 ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
 จำแนกตาม การออกกำลังกาย จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ การเล่นกีฬา
 ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และอาการผิดปกติหลังออกกำลังกาย

แบบแผนด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ไม่เลย	12	3.2
เลย	358	96.8
สม่ำเสมอ	153	42.7
นาน ๆ ครั้ง	205	57.3
จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
1-2 ครั้ง	161	45.0
ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป	197	55.0
การเล่นกีฬา		
วิ่ง	169	47.2
ฟุตบอล	90	25.1
เทนนิส	37	10.3
บาสเกตบอล	30	8.4
ว่ายน้ำ	20	5.6
โยคะ	12	3.4
ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
20 นาที	56	15.1
30-60 นาที	302	81.6
อาการผิดปกติหลังออกกำลังกาย		
ไม่เคยมี	280	78.2
เคยมี	78	21.8

ตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 96.8 และมีการออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย โดยการวิ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมา คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 25.1 และใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที ต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 81.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่เคยมีอาการหายใจขัด เจ็บหน้าอก หอบเหนื่อย หลังออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.2



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 5 ด้านการพักผ่อนนอนหลับ
จำแนกตาม ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ สถานการณ์ที่ทำให้นอนไม่หลับ จำนวน
ชั่วโมงในการนอนหลับ การนอนหลับสนิท และวิธีจัดการกับอาการนอนไม่หลับ

แบบแผนด้านการพักผ่อนนอนหลับ	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับต่อวัน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2	8	2.1
3 - 5	21	5.7
6 - 8	318	86.0
> 8	23	6.2
การนอนหลับสนิทในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา		
นอนหลับสนิท	256	69.0
นอนหลับไม่สนิท	114	31.0
ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ		
ไม่มี	78	21.1
มี	292	78.9
หลับไม่สนิท	114	39.0
หลับยาก	91	31.2
นอนละเมอ นอนกรน	87	29.8
สถานการณ์ที่ทำให้นอนไม่หลับ		
ความเครียด	176	60.3
วิตกกังวล	92	31.5
รู้สึกล้า	24	8.2
วิธีจัดการกับอาการนอนไม่หลับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ออกกำลังกาย	135	46.2
นั่งสมาธิ	100	34.2
ปรึกษาญาติ/ บุคคลใกล้ชิด	39	13.4
รับประทานยานอนหลับ	25	8.6
ปรึกษาแพทย์	23	7.9

ตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นอนหลับ 6–8 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 86.0 สำหรับในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมากลุ่มตัวอย่างนอนหลับสนิท คิดเป็นร้อยละ 69.0 กลุ่มตัวอย่างที่นอนหลับไม่สนิท คิดเป็นร้อยละ 31.0 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีปัญหาในการนอนหลับ คือ ร้อยละ 78.9 โดยปัญหาที่พบ คือ การหลับไม่สนิท คิดเป็นร้อยละ 39.0 รองลงมา คือ หลับยาก ร้อยละ 31.2 โดยมีสถานการณ์ที่ทำให้นอนไม่หลับ คือ ความเครียดมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.3 และมีวิธีจัดการกับอาการนอนไม่หลับ คือ การออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมา คือ นั่งสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 34.2



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 6 ด้านสติปัญญา และการรับรู้
จำแนกตาม ความรู้สึกกลัวเจ็บ ในการบริจจาคโลหิต ความรู้สึกเมื่อเห็นโลหิต ความรู้
เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังบริจจาคโลหิต ความรู้เกี่ยวกับข้อห้ามในการบริจจาคโลหิต
และความรู้ เกี่ยวกับระยะเวลาที่ร่างกายสร้างโลหิตทดแทนอย่างสมบูรณ์

แบบแผนด้านสติปัญญาและการรับรู้	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
ความรู้สึกกลัวเจ็บ ในการบริจจาคโลหิต		
น้อย	34	9.2
ปานกลาง	138	37.3
มากที่สุด	198	53.5
ความรู้สึกเมื่อเห็นโลหิต		
เฉย ๆ	313	84.6
หัวใจเต้นเร็ว	46	12.4
ใจสั่นเป็นลม	11	3.0
ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังบริจจาคโลหิต		
นอนพักบนเตียงบริจจาค 5-10 นาที	361	97.6
รับประทานเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2	0.5
สามารถทำงานในที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลได้ตามปกติ	7	1.9
ความรู้เกี่ยวกับข้อห้ามในการบริจจาคโลหิต		
บุคคลที่เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี และซี	321	86.8
บุคคลที่รับประทานยาคุมกำเนิด	26	7.0
บุคคลที่รับประทานยาลดไขมันในเลือด	23	6.2
ความรู้เกี่ยวกับระยะเวลาที่ร่างกายสร้างโลหิตทดแทนอย่างสมบูรณ์		
ภายใน 24 ชั่วโมง	126	34.1
ภายใน 1 สัปดาห์	99	26.7
ตั้งแต่ 3 สัปดาห์ ขึ้นไป	145	39.2

ตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีความรู้สึกกลัวเจ็บ เมื่อบริจาคน้ำโลหิตมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.5 เมื่อเห็นโลหิตกลุ่มตัวอย่างจะรู้สึกเฉย ๆ คิดเป็นร้อยละ 84.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังจากบริจาคน้ำโลหิต โดยนอนพักบนเตียง บริจาคสักครู่ คิดเป็นร้อยละ 97.6 ความรู้เกี่ยวกับข้อห้ามของผู้ที่ไม่สมควรบริจาคน้ำโลหิต คือ บุคคลที่เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี พาหะไวรัสตับอักเสบบี คิดเป็นร้อยละ 86.8 และความรู้เกี่ยวกับระยะเวลาที่ร่างกายสร้างโลหิตทดแทนอย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่ 3 สัปดาห์ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.2



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องแบบแผนที่ 7 ด้านการรับรู้ตนเอง และ
 อคติทัศนคติ จำแนกตาม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สภาพร่างกาย ความมั่นใจใน
 การบริจาคโลหิต ความภูมิใจในตนเอง และความตั้งใจที่จะบริจาคโลหิตในอนาคต

แบบแผนด้านการรับรู้ตนเองและทัศนคติ	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
การรับรู้สภาพร่างกาย		
แข็งแรง	316	85.4
แข็งแรงมาก	32	8.6
ไม่แข็งแรง	22	6.0
ความมั่นใจในการบริจาคโลหิตว่าไม่มีเชื้อโรคปอดมปน		
มั่นใจ	343	92.7
ไม่มั่นใจ	27	7.3
การรับรู้ประโยชน์ของการบริจาคโลหิต		
รับรู้ว่ามีประโยชน์	334	90.3
รับรู้ว่ามีประโยชน์	36	9.7
เป็นการถ่ายเลือด	238	71.3
ทำให้ร่างกายแข็งแรง	87	26.0
ช่วยให้ผ่อนคลาย	9	2.7
ความภูมิใจในตนเองที่สามารถบริจาคโลหิตได้		
ไม่มี	1	0.3
มี	358	96.7
ไม่แน่ใจ	11	3.0
ความตั้งใจที่จะบริจาคโลหิตในอนาคต		
บริจาค	345	93.3
ไม่แน่ใจ	23	6.2
ไม่บริจาค	2	0.5

ตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ประโยชน์ของการบริจาคโลหิต คิดเป็นร้อยละ 90.3 โดยเห็นประโยชน์ คือ เป็นการถ่ายเลือดมากที่สุด ร้อยละ 71.3 ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 26.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้สภาพร่างกายของตนเองว่าแข็งแรงเพียงพอที่จะบริจาคโลหิต คือ ร้อยละ 85.4 มีความมั่นใจในการบริจาคโลหิตว่าไม่มีเชื้อโรคปลอมปน คิดเป็นร้อยละ 92.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ภูมิใจในตนเองที่สามารถบริจาคโลหิต ร้อยละ 96.7 และมีความตั้งใจที่จะบริจาคโลหิตในอนาคต ร้อยละ 93.3



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 8 ด้านบทบาทและสัมพันธภาพ
จำแนกตาม การใช้เวลาว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน การทำประโยชน์ในสังคม
และผู้สนับสนุนให้ผู้บริจาคโลหิต

แบบแผนด้านบทบาทและสัมพันธภาพ	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
การใช้เวลาว่าง		
ไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน	158	42.7
ไปสังสรรค์นอกบ้าน	108	29.2
เก็บตัวอยู่บ้าน	104	28.1
การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน		
ไม่ร่วม	22	5.9
ร่วมบางครั้ง	274	74.1
ร่วมทุกครั้ง	74	20.0
การทำประโยชน์ในสังคม		
ไม่ได้ทำ	16	4.3
ได้ทำ	354	95.7
ผู้สนับสนุนให้ผู้บริจาคโลหิต		
เพื่อนนักศึกษา/เพื่อนร่วมงาน	147	39.7
บิดา/มารดาสมาชิกในครอบครัว	129	34.9
ตัวเอง	56	15.1
บุคลากรทางการแพทย์	34	9.2
เขียนแบบดารา/สื่อโฆษณา	4	1.1

ตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างจะใช้เวลาว่างไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้านร้อยละ 42.7 รองลงมา คือ ไปสังสรรค์นอกบ้าน ร้อยละ 29.2 และมีการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในชุมชนเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 74.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม คิดเป็นร้อยละ 95.7 ส่วนผู้สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างบริจาคโลหิต คือ เพื่อนนักศึกษา/เพื่อนร่วมงานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.7 รองลงมา คือ บิดา/มารดา สมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 34.9

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 9 ด้านเพศสัมพันธ์ และการเจริญพันธุ์ จำแนกตาม ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ การเที่ยวหญิง/ ชายขายบริการ การใช้ถุงยางอนามัย การติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด

แบบแผนด้าน เพศสัมพันธ์และการเจริญพันธุ์	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์		
ไม่มี	338	91.4
มี	32	8.6
การมีเพศสัมพันธ์กับหญิง/ ชายนอกสมรส		
ไม่มี	337	91.1
มี	33	8.9
การเที่ยวหญิง/ ชายขายบริการ		
ไม่เคย	321	86.8
เคย	49	13.2
การใช้ถุงยางอนามัย		
ไม่ใช้	144	38.9
ใช้ทุกครั้ง	145	39.2
ใช้บางครั้ง	81	21.9
การติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์		
ไม่เคยติด	352	95.1
เคยติด	18	4.9
การคุมกำเนิด		
ไม่คุม	3	0.8
คุม	367	99.2
ใช้ถุงยางอนามัย	175	47.7
การรับประทานยาคุมกำเนิด	70	19.1
คุมตามธรรมชาติ	67	18.3
ทำหมัน	38	10.3
ฉีดยาคุม	17	4.6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 91.4 ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับหญิง / ชายนอกสมรส คิดเป็นร้อยละ 91.1 ไม่เคยเที่ยวหญิง / ชายขายบริการ ร้อยละ 86.8 กลุ่มตัวอย่างมีการใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.2 ไม่ใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคเลย ร้อยละ 38.9 และไม่เคยติดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 95.1 สำหรับวิธีการคุมกำเนิดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้ถุงยางอนามัย คิดเป็นร้อยละ 47.7 และรับประทานยาคุมกำเนิด ร้อยละ 19.1



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 10 การปรับตัวด้าน และความทนทานต่อความเครียด จำแนกตาม กลัวเข้มขี้ดยา ความวิตกกังวล/เครียดเกี่ยวกับการบริจาคลอहित สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล/เครียด และวิธีการแก้ไขความไม่สบายใจ วิตกกังวล/เครียด

แบบแผนด้านการปรับตัวและ ความทนทานต่อความเครียด	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
กลัวเข้มขี้ดยา		
ไม่กลัว	289	78.1
กลัว	81	21.9
ความวิตกกังวล/เครียดเกี่ยวกับการบริจาคลอहित		
ไม่มี	329	88.9
มี	41	11.1
สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล/เครียดในชีวิต		
ไม่มี	9	2.4
มี	361	97.6
การสูญเสียญาติสนิท	155	43.0
การติดเชื้อ โรค	105	29.0
ภาวะรับผิดชอบ	101	28.0
วิธีการแก้ไขความไม่สบายใจ วิตกกังวล/เครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ปรึกษาญาติสนิท/ เพื่อน	186	61.5
การนอนหลับ	186	51.5
การทำสมาธิ	162	45.0

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 10 ด้านการปรับตัวและความ
ทนทานต่อความเครียด จำแนกตาม การทำกิจกรรมเพื่อให้ความเครียดผ่อนคลาย (ต่อ)

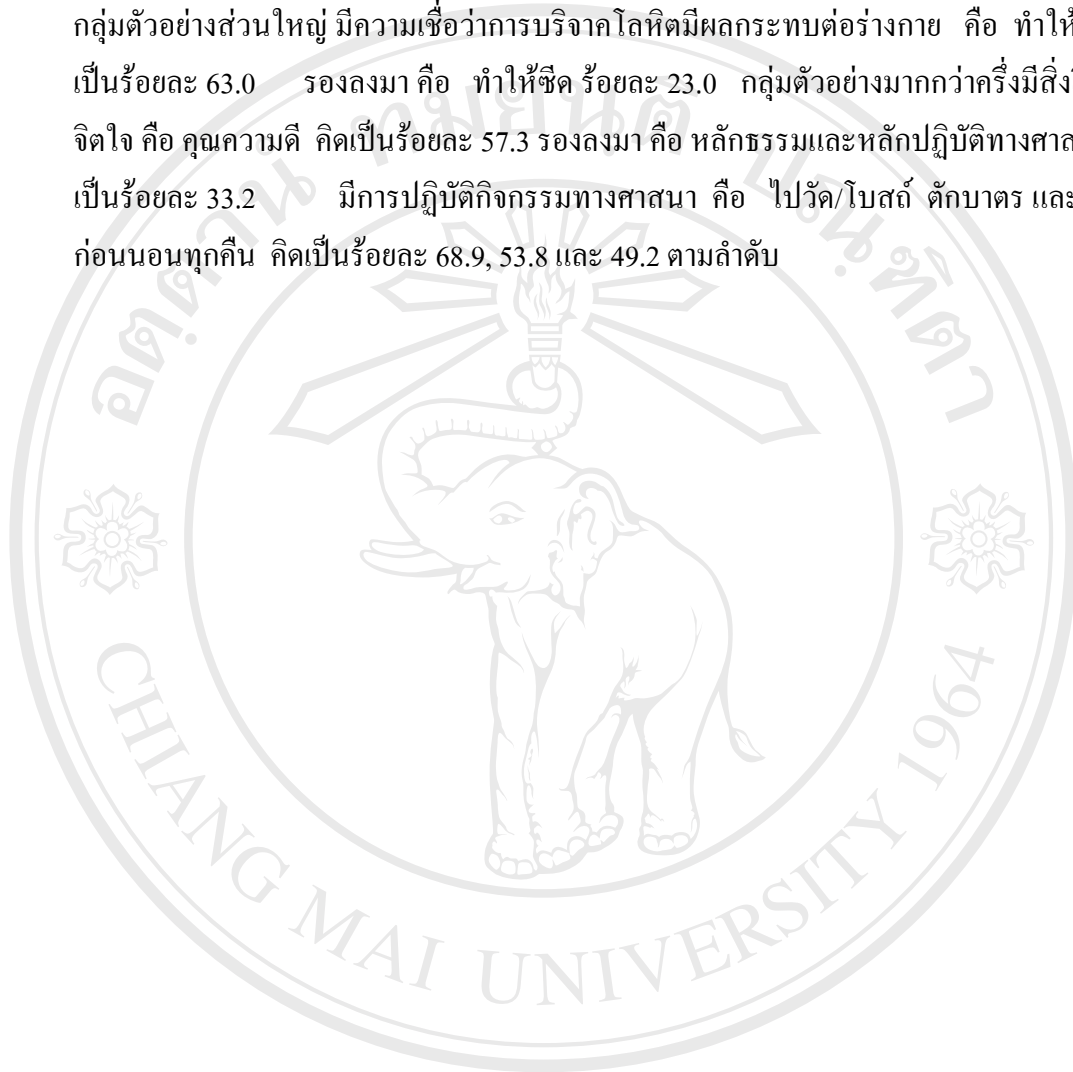
แบบแผนด้านการปรับตัวและ ความทนทานต่อความเครียด	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
การทำกิจกรรมเพื่อให้ความเครียดผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
การดูโทรทัศน์	297	82.3
การฟังเพลง	282	78.1
การนอนพักผ่อน	255	71.1
การอ่านหนังสือ	244	68.0
การดูภาพยนตร์	204	65.5
การเล่นเกมส์ / กีฬา	199	55.1
การทำงานบ้าน	130	36.0
การช้อปปิ้ง	86	24.0
การทำสวนครัว	73	20.2
การทำงานฝีมือ	51	14.1

ตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่กลัวเข็มฉีดยา คิดเป็นร้อยละ 78.1 ไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมาบริจาคโลหิต คิดเป็นร้อยละ 88.9 มีสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบาย วิตกกังวล กลัว คิดเป็นร้อยละ 97.6 โดยพบว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบาย วิตกกังวล กลัว มากที่สุด คือ การสูญเสียญาติสนิท คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมา คือ กลัวติดเชื้อโรค คิดเป็นร้อยละ 29.0 และภาวะรับผิดชอบ คิดเป็นร้อยละ 28.0 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการแก้ไขความไม่สบาย วิตกกังวล กลัว โดยการนอนหลับและปรึกษาญาติสนิท เท่ากันคือ ร้อยละ 51.5 และการทำสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 45.0 สำหรับกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้การดูโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.3 รองลงมา คือ การฟังเพลง นอนพักผ่อน และอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 78.1 , 71.1 และ 68.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องแบบแผนที่ 11 ด้านคุณค่าและความเชื่อ
จำแนกตาม ความเชื่อเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต ความเชื่อเกี่ยวกับผลกระทบต่อร่างกาย
ในการบริจาคโลหิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

แบบแผนด้านคุณค่าและความเชื่อ	จำนวน (n = 370)	ร้อยละ
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต		
เป็นการทำกุศล	198	53.5
เป็นการถ่ายเทโลหิต	129	34.9
ทำให้แข็งแรง	40	10.8
ทำให้เจริญอาหาร	3	0.8
ความเชื่อเกี่ยวกับผลกระทบต่อร่างกายในการบริจาคโลหิต		
ไม่มี	37	10.0
มี	333	90.0
ทำให้อ้วน	210	63.0
ทำให้ซีด	77	23.0
ติดเชื้เอ็ดส์ได้	46	14.0
สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ		
คุณความดี	212	57.3
หลักธรรมและหลักปฏิบัติทางศาสนา	123	33.2
เครื่องรางของขลัง	30	8.1
ผีसाงเทวดา	5	1.4
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา		
การไปวัด / โบสถ์	255	68.9
ตักบาตร	199	53.8
ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน	182	49.2

ตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อว่าการบริจาคโลหิตเป็นการทำบุญกุศล ถึง ร้อยละ 53.5 รองลงมา คือ เชื่อว่าเป็นการถ่ายเทโลหิต คิดเป็นร้อยละ 34.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเชื่อว่าการบริจาคโลหิตมีผลกระทบต่อร่างกาย คือ ทำให้ฮ้วน คิดเป็นร้อยละ 63.0 รองลงมา คือ ทำให้ซีด ร้อยละ 23.0 กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ คือ คุณความดี คิดเป็นร้อยละ 57.3 รองลงมา คือ หลักธรรมและหลักปฏิบัติทางศาสนา คิดเป็นร้อยละ 33.2 มีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา คือ ไปวัด/โบสถ์ ตักบาตร และไหว้พระก่อนนอนทุกคืน คิดเป็นร้อยละ 68.9, 53.8 และ 49.2 ตามลำดับ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved