

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา	3
1.3 ขอบเขตการศึกษา	3
1.4 นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	5
2.2 ภาวะโภชนาการ	10
2.3 สตรีวัยหมดประจำเดือน	15
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	26
3.1 ประชากรศึกษา	26
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
3.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	27
3.4 การรวบรวมข้อมูล	28
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	31
4.1 ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา	32
4.2 ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน	35
4.3 ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ	45
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ	54
5.1 สรุปผลการศึกษา	54
5.2 อภิปรายผลการศึกษา	57
5.3 ข้อจำกัดในการศึกษา	60
5.4 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	61
5.5 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	61
เอกสารอ้างอิง	62
ภาคผนวก	66
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป	67
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน	72
ภาคผนวก ค พฤติกรรมบริโภคอาหารจำแนกรายชื่อ	75
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	80
ประวัติผู้เขียน	81

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของประชากรศึกษาจำแนกตามลักษณะทั่วไป (N = 35 คน)	32
2. จำนวน ร้อยละจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านสุขภาพของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	33
3. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	35
4. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติคะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหารของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	36
5. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการขับถ่ายของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	37
6. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายและ การออกกำลังกายของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	38
7. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการพักผ่อนนอนหลับของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	39
8. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านสติปัญญาและการรับรู้ของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	40
9. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	41
10. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านบทบาทและสัมพันธภาพของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	42
11. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียดของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	43
12. จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านคุณค่าและความเชื่อของประชากรศึกษา(N = 35 คน)	44
13. แสดงจำนวนและร้อยละของประชากรศึกษา จำแนกตามพฤติกรรม การบริโภคอาหารเจ	45
14. ค่าเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรศึกษา(N = 35 คน) จำแนกตามหมู่อาหาร	48

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15. ภาวะโภชนาการของประชากรศึกษา(N = 35 คน) จำแนกโดยค่าดัชนีมวลกาย	49
16. ภาวะโภชนาการของประชากรศึกษา(N = 35 คน) จำแนกตามเส้นรอบวงเอว	50
17. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในประชากรศึกษาที่มีเส้นรอบวงเอว <80 ซม.และ \geq 80 ซม.	51
18. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากรศึกษาจำแนกตามระดับโภชนาการ	52
19. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากรศึกษาในกลุ่มที่ไม่มีและ มีโรคประจำตัว	53