

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาของปัญหา	1
1.2 ความสำคัญของปัญหา	4
1.3 สาเหตุของปัญหา	5
1.4 จุดมุ่งหมายที่ต้องการบรรลุ	8
1.5 วัตถุประสงค์	8
1.6 ขอบเขตของการวิจัย	8
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
1.8 คำจำกัดความ	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมกับบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข	9
2.2 แนวคิดของภาวะหมดแรงของสตรี	12
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	29
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	38
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	39
3.1 ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	39
3.2 กิจกรรมแทรกแซง	39
3.3 ลำดับขั้นในการศึกษา	40
3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จของงาน	41
3.5 การออกแบบงานวิจัย	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.6 แหล่งข้อมูล	42
3.7 ประชากรและตัวอย่าง	42
3.8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
3.9 การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
3.10 การวิเคราะห์ข้อมูล	44
บทที่ 4 ผลการวิจัย	46
4.1 การวิเคราะห์ปัญหา	46
4.2 แนวทางในการแก้ปัญหา	48
4.3 ผลที่ได้จากการดำเนินการ	50
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
5.1 สรุปผลการวิจัย	66
5.2 อภิปรายผล	67
5.3 ข้อเสนอแนะ	68
บรรณานุกรม	70
ภาคผนวก	73
ภาคผนวก ก. โครงการอบรมสตรีวัยหมดระดู	74
ภาคผนวก ข. โครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข	78
ภาคผนวก ค. แบบสัมภาษณ์เจาะลึก	82
ภาคผนวก ง. แบบสัมภาษณ์	86
ภาคผนวก จ. คู่มือการอบรมสตรีวัยหมดระดู	95
ภาคผนวก ฉ. คู่มือการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข	106
ประวัติผู้เขียน	120

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและรูปแบบของ ระดูในสตรีวัยหมดระดู	15
ตารางที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและรูปแบบของระดู ในหญิงวัยหมดระดู	17
ตารางที่ 3 อาการจากการเหี่ยวของอวัยวะสืบพันธุ์และระบบ ปัสสาวะที่เป็นผลมาจากการขาด Estrogen	19
ตารางที่ 4 ผลของฮอร์โมนเพศต่อ Lipoprotein Cholesterol	21
ตารางที่ 5 ลักษณะทั่วไปของสตรีวัยหมดระดู	50
ตารางที่ 6 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวัยหมดระดู	53
ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยหมดระดูเกี่ยวกับความ รู้เรื่องการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพก่อนและ หลังดำเนินการ	54
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความ รู้เกี่ยวกับวัยหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพ ก่อน และหลังดำเนินการ	56
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบระดับของทัศนคติของสตรีวัยหมดระดู เกี่ยวกับการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพก่อน และหลังดำเนินการ โดยใช้สถิติทดสอบ the sign test	57
ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบสัดส่วนของสตรีวัยหมดระดูที่รับ ประทานอาหารได้ถูกต้องก่อนและหลังดำเนินการ โดยใช้สถิติทดสอบ Z	59
ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ สตรีวัยหมดระดูก่อนและหลังดำเนินการ	61
ตารางที่ 12 เปรียบเทียบสัดส่วนของสตรีวัยหมดระดูที่มีการ ออกกำลังกายก่อนและหลังดำเนินการโดยใช้สถิติ ทดสอบ Z	62

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของความเครียดเกี่ยวกับวัยหมด ระดูของสตรีวัยหมดระดูก่อนและหลังดำเนินการ	62
ตารางที่ 14 เปรียบเทียบสัดส่วนของการมีความเครียดเกี่ยวกับ วัยหมดระดูก่อนและหลังดำเนินการกิจกรรมแทรก แซง โดยใช้สถิติทดสอบ Z	63
ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบการเสพยาเสพติดของสตรีวัยหมด ระดู ก่อนและหลังดำเนินการ	63
ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบการไปตรวจสุขภาพประจำปีของ สตรีวัยหมดระดู ก่อนและหลังดำเนินการกิจกรรมแทรก แซง	64

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 แผนผังสภาพปัญหาสตรีวัยหมดระดูได้รับการส่งเสริมสุขภาพตนเองไม่เพียงพอ	7
แผนภูมิที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบสุขภาพ	30
แผนภูมิที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	38