

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ฅ
สารบัญแผนภูมิ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง	7
พัฒนาการของสตรีวิทยรุ่น	8
สตรีวิทยาของการมีประจำเดือน	10
กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน	11
การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน	17
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	26
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	29
ข้อมูลเชิงปริมาณ	29
ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	29
ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง	32
การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	34
การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	36
ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน	41
ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข	45
การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน	48
ข้อมูลเชิงคุณภาพ	50
ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือนและพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง	50
ปัญหาทางด้านร่างกายและการแก้ปัญหา	50
ปัญหาทางด้านจิตใจและการแก้ปัญหา	51
ปัญหาอื่น ๆ ที่พบในขณะมีประจำเดือน	52
ข้อห้ามเกี่ยวกับการมีประจำเดือน	52
ความรู้สึทกของสตรีวัยรุ่นกับการมีประจำเดือน	54
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล	55
สรุปผลการวิจัย	55
การอภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	65
เอกสารอ้างอิง	69
ภาคผนวก	72

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ลักษณะทั่วไป	30
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือน	33
ตารางที่ 3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	35
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	37
ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระดับการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	40
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน	43
ตารางที่ 7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ปัญหาของการมีประจำเดือนและการแก้ไข	46
ตารางที่ 8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน	49