

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	3
กรอบแนวคิดงานวิจัย	4
คำถามงานวิจัย	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
การปวดประจำเดือน	9
แนวคิดการจัดการอาการปวดประจำเดือนด้วยตนเอง	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
ความชุกของการปวดประจำเดือนของนักศึกษาามหาวิทยาลัยสยาม	34
ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	36

สารบัญ (ต่อ)	หน้า
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีประจำเดือน	38
การจัดการตนเองด้านร่างกาย	45
การจัดการตนเองด้านจิตใจ	54
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือน	65
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการวิจัย	66
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	85
ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	86
ข แสดงค่า IOC	98
ค แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการจัดการตนเอง	105
ประวัติผู้วิจัย	111

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรุนแรงของการปวดประจำเดือน	35
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ การศึกษา ศาสนา สถานภาพสมรส การทำงาน รายได้ และภูมิลำเนา	36
ตารางที่ 3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกายและประวัติการมีประจำเดือน	38
ตารางที่ 4	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สุขสบายจากอาการร่วมขณะมีประจำเดือน	40
ตารางที่ 5	แสดงวิธีการแก้ไขเมื่อมีอาการปวดประจำเดือน	41
ตารางที่ 6	แสดงการบรรเทาอาการปวดโดยใช้การดูแลทางเลือก	43
ตารางที่ 7	วิตามิน อาหารเสริมและฮอร์โมนที่รับประทานเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือน	43
ตารางที่ 8	ประสบการณ์การได้รับอุบัติเหตุที่อาจส่งผลกระทบต่อความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย	44
ตารางที่ 9	ผลกระทบของอาการปวดประจำเดือนต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	44
ตารางที่ 10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านร่างกายของนักศึกษา	45
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านร่างกายของนักศึกษา จำแนกตามคณะ	46
ตารางที่ 12	การเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการตนเองด้านร่างกายโดยรวม และรายด้าน จำแนกตามคณะวิชา	49
ตารางที่ 13	การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมจัดการตนเองด้านร่างกายโดยรวม จำแนกตามคณะวิชา	50
ตารางที่ 14	การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมจัดการตนเองด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะวิชา	51
ตารางที่ 15	การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมจัดการตนเองด้านการหลีกเลี่ยงฟิงพาสาร์เซฟติด จำแนกตามคณะวิชา	52
ตารางที่ 16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านจิตใจของนักศึกษา	54
ตารางที่ 17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านจิตใจของนักศึกษา จำแนกตามคณะ	55

(ช)

ตารางที่ 18 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการจัดการตนเอง ด้าน จิตใจ จำแนกตามคณะวิชา	58
ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการ จัดการตนเองด้านจิตใจโดยรวม จำแนกตามคณะวิชา	59
ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการจัดการ ตนเองด้านการจัดการอารมณ์และความรู้สึก จำแนกตามคณะวิชา	61
ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการจัดการ ตนเองด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำแนกตามคณะวิชา	63
ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิของ นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม	65

(๗)

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1	ภาพแสดงการปรับสมดุล โครงสร้างของร่างกายเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือน 21
ภาพที่ 2	ภาพแสดงตำแหน่งการกดจุด เพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือน 22