

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
ปัญหาในการวิจัย	5
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
ประโยชน์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
สมมติฐานของการวิจัย	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
บทที่ 2 บรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	10
ความสำคัญของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	11
ความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	11
พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	12
ปัญหาสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	14
1.ปัญหาการรับประทานอาหาร	15
2.ปัญหาการออกกำลังกาย	20
3.ปัญหาการพักผ่อนนอนหลับ	23
4.ปัญหาการขับถ่าย	25
5.ปัญหาการทำความสะอาดร่างกาย	28

	หน้า
6.ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น	36
7.ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์และความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด	40
8.ปัญหาการเสพติดและความคิดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด	52
9.ปัญหาการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	63
10.ปัญหาการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง	80
11.ปัญหาการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ	93
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่น	96
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	102
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	102
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	102
การเก็บรวบรวมข้อมูล	112
การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	113
บทที่ 4 ผลการวิจัย	115
ผลการวิเคราะห์รูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	115
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร	
ลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง	119
ความรู้ในการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการดูแลตนเอง	122
และผลการวิเคราะห์	
ความสามารถในการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการดูแล	123
ตนเองและผลการวิเคราะห์	
พฤติกรรมสุขภาพ ในการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการดูแล	123
ตนเองและผลการวิเคราะห์	
ผลการทดสอบสมมติฐาน	124
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	126
การสรุปและอภิปรายผล	127
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้	131

บรรณานุกรม

133

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

1. แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง
2. แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง
3. แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ
4. แบบประเมินกิจกรรม
ประวัติดต่อบุคคล



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	คะแนนความเหมาะสมของรูปแบบการดูแลตนเองที่ประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญ	116
2	ค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	117
3	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการประเมิน ตามความเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในรูปแบบการดูแลตนเอง	118
4	ลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน	119
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ในการดูแลตนเองของนักเรียน ก่อนและหลัง ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง	122
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการดูแลตนเองของ นักเรียนก่อนและหลัง ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง	123
7	เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง ของนักเรียนก่อนและหลัง ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง	123