

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนี้ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทั้งทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้สตรีมีอายุยืนมาถึงวัยหมดประจำเดือนและมีอายุคาดเฉลี่ย (life expectancy) เมื่อแรกเกิดเพิ่มมากขึ้น โดยในปี พ.ศ.2535 สตรีไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 71.8 ปี และคาดว่าในปี พ.ศ.2558 จะเพิ่มขึ้นเป็น 72.75 ปี (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2531; ศักดา สุภพงศ์พิเชฐ, 2535) ดังนั้นจึงคาดว่าจะมีจำนวนประชากรสตรีวัยหมดประจำเดือนเพิ่มขึ้น โดยในปีพ.ศ. 2533 มีจำนวน 9 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2541 จะมีจำนวนประชากรสตรีวัยหมดประจำเดือนเพิ่มขึ้นเป็น 14 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นประชากร 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ (กอบจิตต์ ลิ้มปพยอม, 2535ข) ในสมัยก่อนคริสต์ศตวรรษ สตรีมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 33 ปี ซึ่งเสียชีวิตก่อนวัยหมดประจำเดือน ต่อมาในคริสต์ศตวรรษที่ 18 สตรีมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 48 ปี และเสียชีวิตในระหว่างการหมดประจำเดือน ดังนั้นในสมัยโบราณจึงมีสตรีจำนวนไม่มากที่จะเผชิญกับภาวะหมดประจำเดือน และมีเวลาสั้นที่จะดำเนินชีวิตในวัยที่กำลังจะหมดประจำเดือนและวัยหลังการหมดประจำเดือน (ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช, 2532) แต่ในปัจจุบันนี้สตรีไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดมากขึ้น และหมดประจำเดือนในระหว่างอายุ 45 - 55 ปี ทำให้มีโอกาสดำเนินชีวิตในวัยหลังการหมดประจำเดือนเป็นเวลานานถึง 1 ใน 3 ของช่วงชีวิต

ภาวะหมดประจำเดือนเป็นภาวะวิกฤตมากที่สุดของชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยหนึ่งของสตรี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, ม.ป.ป.) เพราะในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีสาเหตุจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อของ

ระบบสืบพันธุ์ผลิตฮอร์โมนเพศลดลง และส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆของร่างกาย ได้แก่ ระบบหลอดเลือดและประสาทควบคุม ทำให้เกิดอาการ ร้อนวูบวาบ (hot flush) ที่ศีรษะ คอ หน้าอก มีเหงื่อออกทั่วตัว เย็นตามปลายมือ ปลายเท้า ซึ่งสตรีส่วนใหญ่ ร้อยละ 68 - 92 จะเกิดอาการนี้ และในจำนวนนี้ร้อยละ 20 มีอาการรุนแรงมากจนเกิด ปัญหาสุขภาพ ต้องการการรักษา (อร่าม โรจนสกุล, 2533; Lichtman, 1991) อาการ ทางระบบสืบพันธุ์จะมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ปากช่องคลอดจะหดตัวลง เยื่อ ผนังช่องคลอดบางลงเกิดการอักเสบได้ง่าย มดลูกและคอมดลูกลดขนาดลง การขับเมือก ออกจากคอมดลูกลดลง ทำให้ช่องคลอดแห้งเกิดการเจ็บปวดหรือมีเลือดออกขณะร่วม เพศ(ปนัดดา ปรียทณ, 2530; อร่าม โรจนสกุล, 2533; Sarrel and Whitehead, 1985 cited by McCraw, 1991) อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะจะมีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเล็ด และมีอาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะอย่างเรื้อรัง(อุรุษยา เทพพิสัย, 2532; อร่าม โรจนสกุล, 2533) อาการทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกร้อยละ 48 จะมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดตามข้อ ปวดหลังและพบอัตราการหักของกระดูกสูง ขึ้น (สร้อย อนุสรณ์ศิริกุล, 2529; ปนัดดา ปรียทณ, 2530; ประมวล วีรุตมเสน, 2532) ระบบหัวใจและหลอดเลือด จะมีปริมาณไขมันในเส้นเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคหลอดเลือด หัวใจ และโรคหลอดเลือดตีบแข็ง

นอกจากอาการของระบบต่างๆทางร่างกายที่กล่าวแล้วการลดลงของฮอร์โมน เพศยังเป็นสมมติฐานที่เชื่อกันว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ ในวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ อารมณ์แปรปรวน วิตกกังวล ตื่นเต้นตกใจง่าย นอน ไม่หลับ อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า หดหู่ซึมเศร้า (ธีระ ทองสง, 2530; ประมวล วีรุตมเสน, 2532; อุรุษยา เทพพิสัย, 2532; อร่าม โรจนสกุล, 2533)

อาการที่เกิดขึ้นกับระบบต่างๆของร่างกาย รวมทั้งกลุ่มอาการที่แสดงออกทาง ด้านจิตใจนั้น ทำให้สตรีเหล่านี้กลัว หรือลังเลใจที่จะกล่าวถึง เพราะกลัวจะถูกตราหน้า ว่าเป็นโรคประสาทหรือเครียดมากเกินไป(Frazer, 1987) สตรีบางคนมีความเชื่อหรือมี การรับรู้ในทางที่ไม่ถูกต้อง คิดว่าการที่เลือดประจำเดือนไม่ออกมานั้นจะกลายเป็นเลือด เสียทำให้เกิดพิษแก่ร่างกายจนเกิดเป็นโรคที่เรียกว่า “เลือดทำ” หรือเกิดอาการเพื่อคลั่ง ทำให้เกิดปัญหาอย่างมากในด้านชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ ความสงบสุขในครอบครัว และกระทบต่อสัมพันธภาพของสตรีนั้นกับบุคคลอื่นๆ ที่อยู่

ใกล้ชิด (ปนัดดา ปริยทณ, 2530; มยุรี ภูงามทอง, 2534) ทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง แม้ว่าจะแวดล้อมไปด้วยผู้คนและบริวาร เห็นว่าชีวิตตนไร้ค่า น้อยใจตนเองและผู้อื่น โดยไม่มีเหตุผล ถ้าหากปล่อยให้เป็นเช่นนี้ไปนานๆโดยไม่แก้ไข จะส่งผลกระทบไปถึงวัยสูงอายุ กลายเป็นคนชราที่ซึมเศร้าและไม่มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

จากประสบการณ์ในการทำงานของผู้วิจัย พบว่ามีสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนบางคน ไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีประสิทธิภาพ คิดว่าตนเองเจ็บป่วยและเป็นโรคที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา จึงเที่ยวตระเวนไปพบแพทย์ทั้งที่โรงพยาบาลของรัฐและตามคลินิกเอกชนต่างๆ มีบัตรประจำตัวผู้ป่วยมากมาย ซึ่งถือว่าการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนในทางที่ไม่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมตามระยะพัฒนาการของบุคคลที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้น บุคคลจะต้องมีการรับรู้ในทางที่ถูกต้องเสียก่อน เพราะการรับรู้เป็นพื้นฐานในการคิดไตร่ตรองและตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคล (Perrault, 1985) ผู้ที่มีการรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางที่ถูกต้อง ก็จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นไปในทางที่ดี ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีการรับรู้ในทางที่ไม่ถูกต้อง ก็จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกต้อง (สถิต วงศ์สวรรค์ , 2529)

ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนซึ่งถือว่าเป็นเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นตามระยะพัฒนาการของบุคคล จึงเป็นความสามารถและคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญ ที่จะส่งผลให้บุคคลที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนมีพลังความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเอง และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเอง นอกจากการรับรู้แล้ว ยังมีปัจจัยพื้นฐานอีกหลายประการที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองได้แก่ อายุ เพศ ระยะพัฒนาการ สังคมชนบทชนนิยม ประเพณี สภาพที่อยู่อาศัย ระบบครอบครัว แบบแผนการดำเนินชีวิต ภาวะสุขภาพ ปัจจัยทางระบบบริการทางสุขภาพ แหล่งประโยชน์และประสบการณ์ชีวิต (Orem, 1985) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระยะพัฒนาการช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน มีอายุระหว่าง 45-55 ปี มีภาวะสุขภาพปกติ ไม่มีความเปี่ยงเบนทางด้านสุขภาพหรือป่วยเป็นโรคใดๆ และมีสังคมชนบทชนนิยมประเพณี ระบบบริการ

ปัจจัยทางระบบบริการทางสุขภาพ แหล่งประโยชน์และประสบการณ์ชีวิต (Orem, 1985) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระยะพัฒนาการช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน มีอายุระหว่าง 45-55 ปี มีภาวะสุขภาพปกติ ไม่มีความเปี่ยงเบนทางด้านสุขภาพหรือป่วยเป็นโรคใดๆ และมีสังคมชนบทชนบทนิยมประเพณี ระบบบริการทางสุขภาพ แบบแผนการดำเนินชีวิต สภาพที่อยู่อาศัยที่คล้ายคลึงกัน ปัจจัยเหล่านี้จึงไม่มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาปัจจัยพื้นฐานบางประการที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน ได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว

ทั้งนี้เนื่องจาก สถานภาพสมรสจะเป็นตัวบ่งชี้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นแหล่งประโยชน์ที่สำคัญ ที่ทำให้นุคคลมีพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างเหมาะสม เพราะการได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากคู่สมรส จะทำให้นุคคลได้รับข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ในด้านต่างๆ ตลอดจนด้านสุขภาพอนามัย ได้รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจ และได้รับการสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ ค่าใช้จ่ายและแหล่งประโยชน์ต่างๆ หากบุคคลได้รับสิ่งสนับสนุนเหล่านี้เพียงพอ จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเอง และก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของพลังความสามารถ 10 ประการ ที่จะเป็พื้นฐานของความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเอง (สมจิต หนูเจริญกุล, 2536) ส่วนระดับการศึกษานั้น Orem (1985) เชื่อว่าการศึกษานี้เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และ ทักษะที่ดีต่อการดูแลตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจภาวะสุขภาพและการรักษาได้ดี ซึ่งจะเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง และรายได้ของครอบครัวเป็นแหล่งประโยชน์อย่างหนึ่งของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเอง โดยบุคคลที่มีรายได้ดีจะมีโอกาสในการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มสังคมต่างๆ เพื่อเพิ่มความรู้และประสบการณ์ของตน สามารถแสวงหาสิ่งที่เป็ประโยชน์จัดหาข้าวของเครื่องใช้เพื่ออำนวยความสะดวกในการดูแลตนเอง และเอื้ออำนวยให้ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ตลอดจนสามารถเข้ารับบริการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัย

ที่ดีได้ดีกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ(Pender,1982) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว ว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรี ที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนหรือไม่อย่างไร เพื่อนำผลการวิจัยครั้งนี้มาใช้เป็นแนวทางการให้การพยาบาล เพื่อส่งเสริมให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในวัยนี้ได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำเนินชีวิตเข้าสู่วัยหลังการหมดประจำเดือนและ/หรือวัยชราได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษา :-

1. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน
2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน

1.3 สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน
2. ปัจจัยพื้นฐานบางประการได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน

1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเรม เป็นแนวทางในการศึกษา โดยที่ Orem (1991) ได้ให้ความหมายการดูแลตนเองว่า เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มกระทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมาย และตั้งใจ เพื่อดำรงรักษาชีวิตสุขภาพ

และสวัสดิภาพของตน ตลอดจนหลีกเลี่ยงจากโรคภัยอันตรายที่คุกคามต่อชีวิต การที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว บุคคลจะต้องมีความสามารถในการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเองนี้จะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม การดูแลตนเอง ดังนั้นพฤติกรรมในการดูแลตนเองจึงเป็นการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลอย่างจงใจและมีเป้าหมาย เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพอนามัย และความเป็นอยู่ที่ดี ผู้ที่จะดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมนี้ เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองทั้งหมดที่ต้องกระทำในระยะเวลาหนึ่งๆ เพื่อที่จะตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองที่จำเป็น

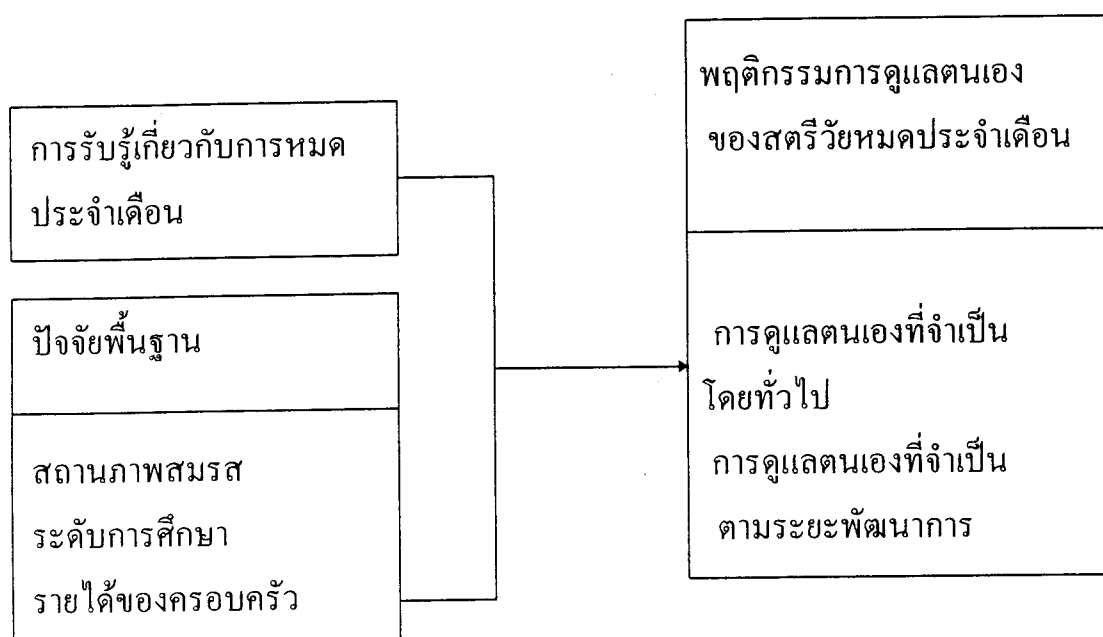
โดยที่โอเรมได้แบ่งการดูแลตนเองที่จำเป็นออกเป็น 3 อย่าง(สมจิต หนูเจริญกุล, 2534) คือการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ และการดูแลตนเองที่จำเป็นตามภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ สำหรับสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน เป็นบุคคลที่อยู่ในภาวะปกติที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตามกระบวนการพัฒนาการของชีวิตไม่ใช่เป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย ดังนั้นพฤติกรรมในการดูแลตนเองจึงเป็นการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และกิจกรรมในการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ โดยปรับให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงที่กำลังจะหมดประจำเดือน

โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมในการดูแลตนเองจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ เพราะมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองจึงทำให้พฤติกรรมในการดูแลตนเองที่เป็นการแสดงออกของความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกันออกไป ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ โดยการรับรู้เป็นส่วนหนึ่งของความสามารถและคุณสมบัติพื้นฐาน ที่ทำให้บุคคลเกิดความคิดความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่พลังความสามารถที่จะช่วยผลักดันให้บุคคล เกิดการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง อันได้แก่ การเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เกิดทักษะในการคิดไตร่ตรอง ตัดสินใจ เพื่อที่จะกระทำการดูแลตนเอง ตลอดจนเกิดความชำนาญในการที่จะแสวงหาความรู้และใช้กระบวนการทางสติปัญญา เพื่อสร้างรูปแบบของการดูแล

ตนเอง ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Orem,1991) การรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน จึงน่าจะเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของสตรีในที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน

ปัจจัยพื้นฐานเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง เนื่องจาก เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการ自我ดูแลตนเองและความต้องการในการ自我ดูแลตนเองทั้งหมดตามแนวคิดของโอเรม(สมจิต หนูเจริญกุล, 2534) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาปัจจัยพื้นฐานบางประการ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว ทั้งนี้ เนื่องจากสถานภาพสมรสเป็นปัจจัยทางด้านการสนับสนุนทางสังคมและเป็นแหล่งประโยชน์ของครอบครัว โดยคู่สมรสที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน จะมีความรัก ความเข้าใจ สนใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีการสื่อความหมายอย่างเปิดเผยและมีประสิทธิภาพ และมีการช่วยเหลือในเรื่องวัตถุและบริการต่างๆซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยในการประเมินคุณภาพการ自我ดูแลตนเอง และจะช่วยบ่งชี้ถึงศักยภาพในการพัฒนาความสามารถในการ自我ดูแลตนเอง (สมจิต หนูเจริญกุล, 2534) ส่วนระดับการศึกษาและรายได้ของครอบครัว Orem (1985) เชื่อว่าการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ดีต่อการ自我ดูแลตนเอง โดยบุคคลที่มีการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล การซักถามปัญหาความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและแผนการรักษา ตลอดจนการใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ มีการตัดสินใจที่ดี และสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมมากกว่าบุคคลที่มีการศึกษาดำ (Muhlenkamp & Sales,1986) นอกจากนี้การศึกษายังเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีรายได้อีกด้วย เพราะบุคคลที่มีการศึกษาสูงย่อมจะมีโอกาสในการประกอบอาชีพที่ดี ซึ่งจะทำให้มีรายได้สูงขึ้น และรายได้ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อความสามารถในการ自我ดูแลตนเอง โดยผู้ที่มีรายได้ที่สูงกว่าจะมีโอกาสดีกว่าในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเอื้ออำนวยต่อการ自我ดูแลตนเอง ซึ่งต่างจากผู้ที่มีรายได้ต่ำจะมีการศึกษาน้อย ทำให้มีข้อจำกัดในการรับรู้ เรียนรู้ ตลอดจนแสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการ自我ดูแลตนเอง(Pender, 1982)

จึงสรุปกรอบแนวคิดที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการวิจัยตามทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มได้ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและรายได้ของครอบครัว กับ พฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45 - 55 ปี ในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ

1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.6.1 สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน หมายถึง สตรีที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี และมีประจำเดือนมากระปริดกระปรอย ไม่สม่ำเสมอ หรือประจำเดือนหมดตามธรรมชาติไม่เกิน 1 ปี

1.6.2 การรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนทางชีวการแพทย์(Biomedicine)ของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1.6.2.1 การรับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อ ที่ควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์สตรี ที่ทำให้เกิดอาการไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย ได้แก่ อาการทางระบบหลอดเลือดและระบบประสาทควบคุม ระบบสืบพันธุ์ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบอื่นๆ

1.6.2.2 การรับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์แปรปรวน กระสับกระส่าย วิตกกังวล นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ซึมเศร้า เป็นต้น

1.6.3 พฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วยพฤติกรรมการดูแลตนเอง 2 ด้าน ดังนี้

1.6.3.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการคงไว้ซึ่งอากาศ น้ำ อาหาร การขับถ่าย การรักษาความสะอาดของร่างกาย การพักผ่อน การออกกำลังกาย การดำรงความสมดุลระหว่างการอยู่คนเดียวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายต่างๆต่อชีวิต และการส่งเสริมความปกติสุข

1.6.3.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ หมายถึงการปฏิบัติพัฒนากิจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงที่กำลังจะหมดประจำเดือน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเป็นสมาชิกชมรม สโมสรต่างๆ

1.6.4 ปัจจัยพื้นฐานบางประการหมายถึง ข้อมูลส่วนบุคคลบางประการของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1.6.4.1 สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งตามการมีคู่สมรสดังนี้

สถานภาพมีคู่สมรส หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้วและยังอยู่ร่วมกับสามี

สถานภาพไม่มีคู่สมรส หมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยสมรส หรือเป็นหม้าย หรือหย่า หรือแยกกันอยู่กับสามี

1.6.4.2 ระดับการศึกษา หมายถึงระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ไม่ได้เรียนหนังสือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา และอุดมศึกษา

1.6.4.3 รายได้ของครอบครัว หมายถึง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างกับคู่สมรสเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพมีคู่สมรส หรือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพไม่มีคู่สมรส

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางสำหรับกระทรวงสาธารณสุข ในการวางแผน กำหนดนโยบาย พัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. เพื่อให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุข นำผลการวิจัยไปใช้ในการให้การพยาบาลแก่สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน โดยนำปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมาเป็นส่วนร่วมในการประเมิน วางแผน และให้ความช่วยเหลือ เพื่อส่งเสริมให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3.เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนแก่นักศึกษาให้เกิดความรู้ ความสามารถ และตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน ซึ่งจะ

ส่งผลให้ได้บุคลากรที่มีคุณภาพในการปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลัง
จะหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม

4. เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวกับ การรับรู้ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
ตนเอง ในประเด็นอื่นๆต่อไป