

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีประจำเดือนครั้งแรก หมายถึง การมีเลือด มูก และเซลล์ที่เสื่อมสลายของเยื่อโพรงมดลูกหลุดลอกออกมาเป็นครั้งแรก (Reeder, Martin & Koniak-Griffin, 1997) ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามปกติในระบบสืบพันธุ์ที่ผู้หญิงทุกคนต้องประสบเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงวุฒิภาวะทางเพศของผู้หญิงอย่างเป็นรูปธรรม (Havens & Swenson, 1986) การมีประจำเดือนเป็นเหตุการณ์สำคัญของช่วงชีวิตหนึ่งถึงแม้ว่าเป็นภาวะปกติ เกิดขึ้นตามระยะพัฒนาการแสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ซึ่งพร้อมจะทำหน้าที่ในการเจริญพันธุ์ แต่การมีประจำเดือนครั้งแรกถือว่าเป็นภาวะวิกฤตเนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ประกอบกับเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และเกิดขึ้นทันทีทันใดโดยไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า (Greif & Ulman, 1982; Whisnant, Brett & Zegan, 1975) จึงอาจส่งผลกระทบต่อตัวผู้หญิงเอง (Andrews, 1985; Dashiff, 1986; McGrory, 1995 Morse & Doan, 1987; Ruble & Brooks – Gunn, 1982)

การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจก่อให้เกิดความไม่สุขสบายทางด้านร่างกายได้แก่ อาการปวดเกร็งท้อง ปวดหลัง ปวดศีรษะ อาการคลื่นไส้ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรงและรู้สึกตัวตนเองป่วย (Koff & Rierdan, 1995) บางคนไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างได้ตามปกติ (Dashiff, 1986; Ruble & Brooks – Gunn, 1982) บางคนประจำเดือนอาจมีปริมาณมาก (พวงทิพย์ ชัยภิบาลสฤณย์, 2536; Dashiff, 1986; Kessel & Coppen, 1963) บางคนอาจมีปริมาณน้อย (Reeder et al., 1997)

การมีประจำเดือนครั้งแรกทำให้ผู้หญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏขึ้นกับตัวเอง โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างเพศ (Gender Difference) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเด่นชัดในเวลานี้ ผู้หญิงจะมีความรู้สึกเจ็บอายและวิตกกังวลกับการเผชิญสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความคับข้องใจ จากการศึกษาของมอร์สและโดแอน (Morse & Doan, 1987) พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ บางคนรู้สึกอึดอัด บางคนมีความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีประจำเดือน

และสามารถยอมรับว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่เมื่อมีอาการไม่สุขสบายขณะมีประจำเดือนทำให้ไม่แน่ใจว่ามีความรู้สึกด้านบวกหรือลบ ปฏิกริยาด้านบวก มีความรู้สึกพอใจต่อการมีประจำเดือน เพราะทำให้เป็นผู้ใหญ่และมีความเป็นหญิงมากขึ้นซึ่งปฏิกริยานี้เกิดขึ้นน้อยมากส่วนใหญ่จะพบปฏิกริยาทางด้านลบมากกว่า เช่น เกิดความกลัว ตกใจ เครียด ไม่สบายใจ หงุดหงิด เป็นต้น ปฏิเสธต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ขาดความมั่นใจในตนเอง ปรับใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้และมองภาพลักษณ์ของตนเองในด้านลบ การมีประจำเดือนครั้งแรกจึงส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้หญิงโดยตรง (Koff & Rierdan, 1995; Morse & Doan, 1987; Ruble & Brooks – Gunn, 1982; Whisnant & Zegan, 1975) แต่ถึงกระนั้นก็ตามหากการมีประจำเดือนครั้งแรกเกิดขึ้นตามเวลาเหมาะสม ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับภาพลักษณ์ในด้านบวกและรู้สึกว่าตนเองสวยขึ้นเอาใจใส่ตนเองมากขึ้น (Dashiff, 1986) แต่ถ้าเกิดก่อนหรือหลังเวลาเหมาะสม จะทำให้ผู้หญิงขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง มองภาพลักษณ์ของตนเองด้านลบ (Andrews, 1985; Greif & Ulman, 1982) และพบว่าความตึงเครียดเมื่อมีประจำเดือน (menstrual distress) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในตนเอง (Dashiff, 1986)

การมีประจำเดือนครั้งแรก มีความสำคัญต่อภาพลักษณ์และความรู้สึกทางด้านจิตใจของผู้หญิงโดยเฉพาะในระยะ 6 เดือนแรก (Koff, Reirdan & Silverstone cited in Greif & Ulman, 1982) การปรับตัวในระยะนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ การศึกษาของเจมส์คัตต์ เดชปิ่น (2534) พบว่าผู้หญิงรู้สึกตื่นเต้นต่อการมีประจำเดือน บางคนรู้สึกต่อต้าน อายุ ไม่อยากให้ใครรู้ เห็นได้ว่าผู้หญิงยังมีความรู้สึกเหล่านี้อยู่แม้จะมีประจำเดือนหลายครั้งแล้วก็ตาม ดังนั้น เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกความรู้สึกเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นมากกว่า

ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นดังกล่าวยังอาจส่งผลกระทบต่อบทบาททางด้านสังคมของผู้หญิง สัมพันธภาพของผู้หญิงกับบุคคลอื่นจะเปลี่ยนแปลงไประหว่างมีประจำเดือนครั้งแรก (Havens & Swenson, 1986) ผู้หญิงจะปิดเป็นความลับทันทีที่มีประจำเดือนครั้งแรกและมีน้อยมากที่บอกเรื่องเกี่ยวกับการมีประจำเดือนครั้งแรกให้ผู้อื่นฟังมากกว่า 1 คน ผู้หญิงพึงพามารดาของตนมากที่สุด และมารดาจะเป็นบุคคลแรกที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีประจำเดือนครั้งแรก (Chrisler & Zittle, 1998; Dashiff, 1992) ส่วนมากเป็นเรื่องของการใช้ผ้าอนามัยตลอดจนการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนคอยให้กำลังใจและช่วยเหลือเมื่อเริ่มมีประจำเดือน (Havens & Swenson, 1986; Ruble & Brooks-Gum, 1982) การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจทำให้ผู้หญิงแยกตัวออกจากสังคม เนื่องจากรู้สึกอายหรือกลัวว่าผู้อื่นจะรู้ว่าตนเองมีประจำเดือน (เจมส์จันท์ เดชปิ่น, 2534; ปันดดา ปรียพฤษ, ธิติมา จำปรัตน์, และ ไข่มุกข์ มลิทอง, 2540; สุทธิดา แก้วขจร, 2540; Clarke & Ruble, 1978) การศึกษาของแดชิฟฟ์ (Dashiff, 1992) พบว่า สังคมของผู้หญิงให้ความสำคัญกับความหมายของการมีประจำเดือน

และความเชื่อเกี่ยวกับประจำเดือนว่าเป็นสิ่งสกปรก จึงทำให้ผู้หญิงขณะมีประจำเดือนหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน ขาดเรียน พักอยู่กับบ้านโดยแยกตัวห่างจากผู้อื่น และไม่เข้าใกล้หรือแตะต้องผู้ชาย นอกจากนั้นข้อจำกัดในการปฏิบัติตนและความเชื่อซึ่งผู้หญิงได้รับการถ่ายทอดมา เช่น ห้ามปลูกผักเพราะผักจะตาย ห้ามรับประทานรสเปรี้ยวเพราะจะทำให้ปวดท้อง เป็นต้น (Pillitteri, 1999) ทำให้ผู้หญิงรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่งมากขึ้น (Clarke & Ruble, 1978) เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงมีความสับสนในบทบาทหน้าที่ ไม่สามารถพัฒนา และปรับปรุงตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของตนเองได้เหมาะสม

การมีประจำเดือนครั้งแรกแม้จะเป็นภาวะทางธรรมชาติซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ถึงแม้ว่าปัญหาเหล่านี้จะไม่รุนแรงเท่ากับโรคต่างๆซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต แต่ผู้หญิงต้องเผชิญกับความขัดแย้งทางอารมณ์ และการคาดหวังต่อบทบาทความเป็นหญิง (Dashiff, 1986) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ผลกระทบของการมีประจำเดือนครั้งแรกในระยะยาวยังไม่ชัดเจน บางการศึกษาพบว่า การมีประจำเดือนครั้งแรกมีผลกระทบทางด้านจิตวิทยาเชิงลบกับอาการก่อนมีประจำเดือนและอาการปวดประจำเดือนต่อไปในอนาคต (Ruble & Brooks – Gunn, 1982) แต่บางการศึกษาไม่เห็นด้วย (Dashiff, 1986) อย่างไรก็ตามการมีประจำเดือนครั้งแรกถือว่ามีผลสำคัญ เพราะในระยะสั้นการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อภาวะปกติสุขของผู้หญิงในแง่ของการจัดการทางด้านสุขอนามัย เช่น การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ การใช้ผ้าอนามัย เป็นต้น (Dashiff, 1986; Whisnant et al., 1975; Whisnant & Zegan, 1975) ตลอดจนการรับรู้และเรียนรู้บทบาทใหม่ของตนเองและตามที่สังคมคาดหวัง ผู้หญิงจึงต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Dashiff, 1986)

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจัดว่าเป็นสิ่งเร้าตรงที่มีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวตามแนวคิดทฤษฎีของรอย ซึ่งการปรับตัวของบุคคลนั้น รอยและแอนดริวส์ (Roy & Andrews, 1991) กล่าวว่าบุคคลเป็นระบบที่เป็นองค์รวมสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการและมีความสามารถในการคิด การตัดสินใจ มีความรู้สึกและมีการตอบสนองโดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรมการปรับตัว สุขภาพของบุคคลก็เป็นผลจากกระบวนการที่บุคคลพยายามรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบเพื่อส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงของชีวิต การตอบสนองแสดงออกเป็นพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การปรับตัวเหมาะสมแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพดี อันจะส่งผลให้บุคคลเกิดความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงข้ามหากการปรับตัวไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือความเจ็บป่วยต่อผู้หญิงตามมา (Brooks – Gunn & Ruble, 1982)

การที่บุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมหรือความรุนแรงของสิ่งเร้าและระดับความสามารถในการปรับตัวซึ่งกระบวนการควบคุมที่ก่อให้เกิดการปรับตัวประกอบด้วย กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ การมีประจำเดือนครั้งแรก ถือเป็นสิ่งเร้าซึ่งบุคคลกำลังเผชิญอยู่ ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองเป็นพฤติกรรมปรับตัว การปรับตัวด้านสรีรวิทยาส่วนใหญ่ประสบปัญหาความไม่สุขสบายเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แต่การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามการเปลี่ยนแปลง เช่น มีการออกกำลังกายพอเหมาะ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น ก็จะทำให้ผู้หญิงปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีและเหมาะสม สามารถรักษาความมั่นคงทางสรีรวิทยาของตนเองได้ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เน้นการปรับตัวซึ่งมุ่งรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ โดยการปรับความรู้สึกลึกซึ้งต่อตนเอง รับรู้และเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะช่วยส่งเสริมให้ลดความสับสนหรือวิตกกังวล สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ผู้หญิงวัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ย่อมมีเพื่อนทั้งผู้ชายและผู้หญิง มีความต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อนและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพศที่อยู่ในขอบเขตของการยอมรับในสังคม ไม่มีผลเสียต่อการเรียน ปฏิบัติตนอยู่ในวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามย่อมเป็นการส่งเสริมให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม (จกมลณี ดุษฎีเจริญ, 2541) ส่วนการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันนั้น ส่วนใหญ่จะพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ได้แก่ มารดา พี่สาว พี่น้อง หรือบุคคลสนิทเพศเดียวกัน เพื่อชดเชยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและต้องการแรงสนับสนุน กำลังใจ และคำแนะนำในการปฏิบัติตน หรือสอบถามจากครู บางรายอาศัยการอ่านหนังสือและการดูภาพยนตร์ (Chrisler & Zittlel, 1998; Havens & Swenson, 1986)

พยาบาลเป็นบุคลากรในทีมสุขภาพมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริม สนับสนุน ให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพแก่บุคคลให้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกเป็นกลุ่มหนึ่งซึ่งได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว พยาบาลจึงเป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือให้ผู้หญิงกลุ่มนี้พัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (McGrory, 1995) จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่านักเรียนหญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกต้องประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีผลกระทบต่อชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้น จึงต้องปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้ามีการปรับตัวเหมาะสมก็จะสามารถทวงคืนซึ่งความสมดุลแห่งชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป หากมีการปรับตัวไม่เหมาะสมจะมีผลกระทบต่อเอกลักษณ์ของตนเองหรือเกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ ทำให้เกิดผลโดยตรงต่ออัตมโนทัศน์ของความเป็นผู้หญิงของตนเอง (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537;

Boyle, Gramling & Voda, 1996; McMaster, Cormic & Pitts, 1997; Sveinsdottir, 1998; Woods, 1995)

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพยาบาลชุมชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักเรียนหญิง เนื่องจากการมีประจำเดือนครั้งแรกส่วนใหญ่มีการศึกษาในต่างประเทศ ส่วนในประเทศไทยยังไม่มีรายงาน ซึ่งผลวิจัยที่ได้อาจมีสิ่งแตกต่างกันไปบ้างกับสังคม-วัฒนธรรมของไทยและข้อมูลจากต่างประเทศอาจไม่สามารถนำมาอธิบายในบริบทของสังคมไทยได้อย่างครอบคลุม จังหวัดลำพูนเป็นจังหวัดซึ่งอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยการเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเมืองเผดกับจังหวัดเชียงใหม่ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2539) วิถีชีวิตของผู้คนเริ่มเป็นสังคมเมืองมากขึ้นโดยเฉพาะในเขตเทศบาล ขณะที่การปรับเปลี่ยนทางด้านภูมิสถาปัตย์ สิ่งแวดล้อมกำลังพัฒนาไปตามแผนงานการพัฒนาเขตเมืองของเทศบาล (แผนพัฒนาเทศบาลเมืองลำพูน, 2543) แต่วัฒนธรรม ความเชื่อและข้อห้ามเกี่ยวกับประจำเดือนซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ก็ยังคงได้รับการถ่ายทอดมาสู่คนรุ่นหลัง จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการมีประจำเดือนของนักเรียนหญิงที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทศบาลเมืองลำพูน พบว่า นักเรียนที่มีประจำเดือนครั้งแรกแล้วมีความรู้สึกไม่อยากมีประจำเดือน อาจไม่ยอมให้ผู้อื่นทราบว่าตนมีประจำเดือนแล้ว ไม่สะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ไปเที่ยว ไปวัด หรือเล่นกีฬา เป็นต้น เพราะกลัวเลือดประจำเดือนเปื้อนกระโปรง แต่บางคนรู้สึกไม่แตกต่างระหว่างก่อนมีประจำเดือนและหลังมีประจำเดือน มีส่วนน้อยที่รู้สึกดีใจเมื่อมีประจำเดือนหรือรู้สึกเป็นผู้ใหญ่ขึ้น และกล่าวถึงการปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือนว่า ขณะมีประจำเดือนต้องรับประทานอาหารบางอย่าง เช่น น้ำแข็งหรือน้ำเย็น น้ำมะพร้าว เป็นต้น บางคนงดเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายขณะมีประจำเดือน นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงได้รับความรู้เกี่ยวกับประจำเดือนมาจากหลายแหล่ง ส่วนใหญ่ได้มาจากการหา หลายคนได้จากการศึกษาด้วยตนเอง เนื่องจากครอบครัวไม่มีใครพูดถึงเพราะคิดว่าโรงเรียนคงสอนเรื่องนี้แล้ว

กระทรวงศึกษาธิการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับการมีประจำเดือนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วิชาเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต หมวดสุขภาพกายและจิต ซึ่งกล่าวถึงการมีประจำเดือนเพียงเล็กน้อยว่าเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ อาจมีอาการหน้าอกตึง อารมณ์หงุดหงิดง่าย ปวดท้องและปวดบั้นเอว พร้อมกับให้อ่านคำแนะนำวิธีใช้ผ้าอนามัยข้างกล่อง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2537) เท่านั้น จากนั้นมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการมีประจำเดือนอีกครั้งในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วิชาพลานามัย (ธงชัย ทวีชาติและวิชัย วรรณรัตน์, 2535) กล่าวถึงกลไกการเกิดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและการปรับตัวเพียง 1 บท ถึงแม้มีเนื้อหาในตำราเรียนแต่กลับพบว่า หัวข้อการสอนสุขศึกษาใน

โรงเรียนเรื่อง เพศศึกษา ซึ่งมีเรื่องประจำเดือนรวมอยู่ด้วยจัดให้มีในระดับน้อยหรือไม่มีเลย (อัญชลี ขจรมาศบุญปี, 2544) ทำให้ความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนหญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกไม่ชัดเจนเพียงพอ ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของผู้หญิงในขณะมีประจำเดือนและอาจมีผลกระทบต่อพัฒนาการขั้นต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองลำพูน เพื่อผลการวิจัยที่ได้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนหญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรก รวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการวางแผนให้ความรู้และเป็นแนวทางในการให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการปรับตัวที่เหมาะสมแก่นักเรียนหญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกโดยรวมและรายด้านของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาลเมืองลำพูน

### คำถามของการวิจัย

การปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกโดยรวมและรายด้านของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาล เมืองลำพูนเป็นอย่างไร

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองลำพูน ระหว่างเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม พ.ศ. 2543

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการมีประจำเดือนครั้งแรกโดยแสดงออกเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สามารถวัดได้จาก

แบบสอบถามพฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียนหญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy & Andrews, 1991)

นักเรียนหญิง หมายถึง เด็กหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตเทศบาลเมืองลำพูน

ประจำเดือนครั้งแรก หมายถึง การมีเลือด มูก และเยื่อเมือกที่เสื่อมสลายแล้วหลุดออกมาทางช่องคลอด มีลักษณะเป็นน้ำสีแดงเข้ม ระยะเวลาของการมีเลือดออกอยู่ในช่วงระหว่าง 1-9 วัน โดยมีรอบประจำเดือนอย่างน้อย 1 ครั้งภายใน 6 เดือนแรกของรอบประจำเดือน