

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาลเมืองลำพูน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาโดยมีเนื้อหา ดังนี้

1. การมีประจำเดือนครั้งแรก
2. การปรับตัวของนักเรียนหญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย

การมีประจำเดือนครั้งแรก

ความหมายของการมีประจำเดือนครั้งแรก

รีดเดอร์, มาร์ติน, และ โคนิแอก-กริฟฟิน (Reeder et al, 1997) ให้ความหมายของประจำเดือนครั้งแรกว่า เป็นการเริ่มต้นของการมีประจำเดือน การมีประจำเดือน คือ การมีเลือด มูก และ เซลล์เยื่อโพรงมดลูกที่ตายแล้วเสื่อมสลายหลุดลอกออกมาทางช่องคลอด เกิดเป็นระยะๆ ทุกเดือน ตั้งแต่ผู้หญิงเริ่มเข้าสู่วัยสาวจนกระทั่งวัยหมดประจำเดือน ยกเว้นในระยะเวลาที่มีการตั้งครรภ์และให้นมบุตรเท่านั้น

ซดานุก (Zdanuk cited in Lowdermilk, Perry & Bobak, 1999) ให้ความหมายของประจำเดือนครั้งแรกว่า เป็นรอบประจำเดือนที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก เลือดประจำเดือน คือ เลือดจากมดลูก มีลักษณะเป็นน้ำเลือด ไม่เป็นลิ่ม นอกจากนี้ยังมีมูกและเซลล์เยื่อโพรงมดลูกเป็นส่วนประกอบด้วย ระยะเวลาที่มีเลือดออกอยู่ในช่วง 3 - 6 วัน

ฟิลลิเทอริ (Pillitteri, 1999) ให้ความหมายของการมีประจำเดือนครั้งแรกว่า หมายถึง การมีรอบประจำเดือนครั้งแรกในผู้หญิง ซึ่งประจำเดือนคือน้ำสีแดงเข้มประกอบด้วยเลือด มูก และเซลล์เยื่อโพรงมดลูกที่สลายตัวแล้ว โดยมีระยะเวลาที่เลือดออกอยู่ในช่วง 1 - 9 วัน

วิทย์ เทียงบุญธรรม (2531)ให้ความหมาย ประจำเดือนครั้งแรกว่า ระยะเวลาแรกของการมีประจำเดือน

คอร์ท, ไรแดน, และซิลเวอร์สโตน (Koff, Reirdan & Silverstone cited in Grief & Ulman, 1982) ให้ความหมาย ประจำเดือนครั้งแรกว่า เป็นระยะแรกของการมีรอบประจำเดือนในชีวิตของผู้หญิง ซึ่งมีผลกระทบอย่างสูงในช่วง 6 เดือนหลังการมีประจำเดือนครั้งแรก

สรุปแล้วในการศึกษาครั้งนี้ การมีประจำเดือนครั้งแรก หมายถึง การมีเลือด มูกและเยื่อบุโพรงมดลูกที่เสื่อมสลายแล้วหลุดออกมาทางช่องคลอด มีลักษณะเป็นน้ำสีแดงเข้ม ระยะเวลาของการมีเลือดออกอยู่ในช่วงระหว่าง 1 – 9 วัน โดยมีรอบประจำเดือนอย่างน้อย 1 ครั้ง ภายใน 6 เดือนแรกของรอบประจำเดือน

สรีรวิทยาของการมีประจำเดือน

ผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ (secondary sexual characteristics) การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากการทำงานและการสร้างฮอร์โมนโดยเฉพาะฮอร์โมนโกนาโดโทรฟิน (gonadotrophin hormone) จากต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) ที่กระตุ้นรังไข่ให้ทำงานและหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen hormone) เพิ่มขึ้น ลักษณะทางเพศที่มีการเปลี่ยนแปลงเด่นชัดที่สุด คือ มีการเจริญเติบโตของเต้านมและขนที่หัวหน่าว แทนเนอร์ (Tanner cited in Woods, 1995) กล่าวว่า ผู้หญิงประมาณ 2 ใน 3 จะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่อมีการเจริญเติบโตของเต้านมถึงขั้นที่ 4 และเริ่มมีการเจริญของขนที่อวัยวะเพศ เมื่อมีเอสโตรเจนในระดับสูงอยู่นานพอก็จะเริ่มมีประจำเดือน (สิงห์เพ็ชร สุขสมบูรณ์, 2542)

การมีประจำเดือน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน การพัฒนาของไข่ และการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูกในร่างกายของผู้หญิง (จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์, 2543) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีการทำงานของ สมองส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ต่อมาใต้สมองส่วนหน้า (anterior pituitary gland) และรังไข่ (ovary) (Pillitteri, 1999) ในแต่ละรอบเดือนต่อมใต้สมองจะผลิตฮอร์โมนฟอลลิเคิลสติมูเลติง (follicle stimulating hormone) ไปกระตุ้นไข่ที่อยู่ในรังไข่ให้เจริญขึ้น ในระยะนี้รังไข่จะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ส่งผลให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัว จนถึงวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน ต่อมาใต้สมองจะส่งฮอร์โมนลูทีไนซิง (luteinizing hormone) ไปกระตุ้นให้ไข่สุกและหลุดมา ส่วนปลายของท่อนำไข่จะโบกพัดให้ไข่เคลื่อนที่เข้าไปภายในท่อนำไข่ บริเวณที่ไข่หลุดออกมาจะเจริญต่อไปกลายเป็นคอร์ปัส ลูเตียม (corpus luteum) ซึ่งยังคงผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนต่อไปและผลิตฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่งขึ้นมาเรียก

ว่า สอโรโมนโปรเจสเตอโรน (progesterone hormone) ซึ่งช่วยให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาแน่นพร้อมรับการฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิแล้วและบำรุงรักษาให้ทารกมีการเจริญเติบโตต่อไป แต่หากไข่ไม่มีการผสมจะสลายตัวและถูกขับออกมาพร้อมเยื่อบุโพรงมดลูกที่ลอกตัวหลุดออกมาเป็นเลือดประจำเดือน (Reeder et al, 1997)

การเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูกแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ (Reeder et al, 1997)

1. ระยะที่มีประจำเดือนหรือระยะที่มีเลือดออก (menstrual phase)

ระยะนี้ระดับสอโรโมนทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดต่ำลง ทำให้ความชุ่มน้ำในเยื่อบุโพรงมดลูกน้อยลง เยื่อบุโพรงมดลูกอัดตัวแน่นและยุบบางลง หลอดเลือดแดงฝอยถูกกดเลือดไหลเวียนไม่สะดวก มีการกั่งของเลือด ประกอบกับมีสารโพรสตาแกลนดิน (prostaglandin) ไปกระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อมดลูก (Zdanuk cited in Lowdermilk et al, 1999) ทำให้เลือดไหลผ่านเข้าเยื่อบุโพรงมดลูกยิ่งน้อยลง ผลจากการขาดเลือดไปเลี้ยงทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกเริ่มเสื่อมสลาย พร้อมกับการแตกของหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ จึงเกิดเป็นประจำเดือน เลือดประจำเดือนที่ออกมาประกอบด้วย เลือด มูก และเซลล์ของเยื่อบุโพรงมดลูกที่สลายตัวแล้ว ไม่ใช่เลือดเสียดังบางคนเข้าใจ เยื่อบุโพรงมดลูกที่เสื่อมสลายจะมีเอนไซม์ป้องกันการแข็งตัวของเลือดจึงทำให้ไม่เป็นก้อนเลือด ต่อจากนั้นจะมีการหดตัวของกล้ามเนื้อมดลูกและเกิดลิ้มเลือดอุดปลายหลอดเลือดในเยื่อบุโพรงมดลูกพร้อมกับการเจริญของเยื่อบุโพรงมดลูกชั้นผิว (functional layer) จากการกระตุ้นของสอโรโมนเอสโตรเจน ทำให้แผ่นตัวโพรงมดลูกหาย โดยทั่วไประยะนี้ใช้เวลาประมาณ 2 - 7 วัน และหยุดสัณนิทภายในเวลาไม่เกิน 9 วัน (Pillitteri, 1999)

2. ระยะเยื่อบุโพรงมดลูกงอกงาม (proliferative phase)

ระยะนี้เริ่มเกิดขึ้นหลังจากมีเลือดประจำเดือนออกหมดแล้ว เยื่อบุโพรงมดลูกจะบางมาก แล้วค่อยๆหนาขึ้นมาใหม่ พร้อมกับไข่ฟองใหม่เริ่มมีการพัฒนาขึ้นเมื่อได้รับสอโรโมนเอสโตรเจนจากรังไข่ ซึ่งอาจใช้เวลาถึง 5 - 14 วันกว่าที่ไข่จะเจริญเต็มที่และเยื่อบุโพรงมดลูกจะหนาขึ้น (Pillitteri, 1999) มีการเจริญเติบโตของส่วนที่เป็นต่อม (gland) และส่วนที่เป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (stroma) มีการตกไข่จากการกระตุ้นของสอโรโมนลูทีไนซิง

3. ระยะเยื่อบุโพรงมดลูกเตรียมพร้อม (secretory phase)

ระยะนี้เริ่มหลังการตกไข่ คอร์ปัส ลูเตียม ทำหน้าที่สร้างสอโรโมนเอสโตรเจนและสอโรโมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งสอโรโมนเอสโตรเจนจะกระตุ้นเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญหนาขึ้นอีกเล็กน้อย ส่วนสอโรโมนโปรเจสเตอโรนทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหยุดการเจริญเติบโตและมีการเก็บสะสมอาหารไว้เพื่อรอการฝังตัวของตัวอ่อนถ้าหากมีการปฏิสนธิเกิดขึ้น

การมีประจำเดือน ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ (มณี รัตนไชยานนท์, 2542)

1. มีอวัยวะที่สร้างประจำเดือน คือ มดลูก และอวัยวะที่เป็นช่องทางออกของประจำเดือน (outflow tract) ได้แก่ ปากมดลูก ช่องคลอด และเยื่อพรหมจารี

2. มีอวัยวะที่ควบคุมการเกิดประจำเดือน คือ สมอ ต่อมใต้สมอง และรังไข่
ดังนั้น ลักษณะประจำเดือนปกติควรมีดังนี้ (Pillitteri, 1999)

1. รอบประจำเดือน อยู่ในช่วง 23–35 วัน เฉลี่ย 28 วัน
2. ระยะเวลาที่มีเลือดออก อยู่ในช่วง 1–9 วัน เฉลี่ย 2–7 วัน
3. จำนวนเลือดที่ออก อยู่ในช่วง 30–80 ลูกบาศก์เซนติเมตร
4. ลักษณะของเลือดที่ออก เป็นสีแดงเข้ม ประกอบด้วยเลือด มูก และเซลล์เยื่อบุโพรง

มดลูก

การเปลี่ยนแปลงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก

การมีประจำเดือนครั้งแรกจะควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆในร่างกาย โดยเฉพาะระบบต่อมไร้ท่อ มีผลทำให้เกิดการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อผู้หญิงมีประจำเดือนครั้งแรกจึงมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายโดยทั่วไป ส่วนสูงและน้ำหนักมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก ความสูงของผู้หญิงเริ่มต้นเร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี ปกติความสูงของผู้หญิงจะเพิ่มขึ้นประมาณ 6–8 เซนติเมตร ต่อปี อัตราความสูงของผู้หญิงเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุดเมื่อมีการเจริญของเต้านมและภายใน 1 ปี ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก โดยความสูงจะเพิ่มขึ้นได้ถึง 25 เซนติเมตร (Woods, 1995) หลังจากมีประจำเดือนครั้งแรกแล้ว 3 ปีจะหยุดสูง ส่วนน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ 7–25 กิโลกรัม (Pillitteri, 1999) หรือไขมันในร่างกายต้องมากกว่า 11 กิโลกรัม จึงสามารถมีรอบประจำเดือนได้ (Woods, 1995) และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การเจริญเติบโตตามมาตรฐานของเด็กไทย อายุ 0–19 ปี ตามกราฟมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2530) พบว่า เด็กซึ่งอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3 ถึงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 มีส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าหากต่ำกว่า

เปอร์เซ็นต์ไทรที่ 3 แสดงว่าเตี้ยหรือผอมผิดปกติ หากสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทรที่ 97 แสดงว่าสูงหรืออ้วนผิดปกติ ผู้หญิงเริ่มมีรูปร่างได้สัดส่วนเชิงกรานเริ่มขยายกว้าง ซอร์โมนแอนโดรเจน (androgenic hormone) จะกระตุ้นให้มีการเติบโตของกล้ามเนื้อและไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณเต้านม ต้นแขน ปลายแขน สะโพกและน่อง ทำให้มีลักษณะของเพศหญิงหน้าอกนูน สะโพกผาย เมื่อผู้หญิงอายุได้ 16 ปี ไขมันในร่างกายจะมีมากเป็นสองเท่าของผู้ชาย ต่อมาใต้ผิวหนังเริ่มเจริญเติบโต ผิวหนังบางแห่งมีสีเข้มขึ้น เช่น ขอบตา ห้วนม และอวัยวะเพศ เป็นต้น (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537)

การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศหนาและนุ่มมากขึ้น มีการหนาตัวของเยื่อพรหมจารี (hymen) และรูเปิดกว้างมากขึ้นประมาณ 1 เซนติเมตร มดลูกมีการเจริญเติบโตทั้งตัวมดลูกและคอมดลูก ในวัยสาวตัวมดลูกจะโตกว่าคอมดลูกมาก เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้น ต่อมาบริเวณปากมดลูกถูกกระตุ้นให้ขับเมือกข้นๆออกมา รังไข่ใหญ่ขึ้น ผิวบางลง รังไข่เจริญเติบโตเต็มที่ พ่อนำไข่เจริญเติบโตขึ้น ขดงน้อยลง ช่องคลอดยาวและกว้างขึ้น เห็นผนังช่องคลอดเป็นริ้ว เซลล์ชั้นผิวของเยื่อบุช่องคลอดที่สมบูรณ์จะมีไกลโคเจน (glycogen) มากกว่าเยื่อบุผิวชนิดนี้ที่อวัยวะอื่น ทั้งนี้เป็นผลจากซอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้น ภายในช่องคลอดมีแบคทีเรียโคเคอร์ลิน (doderlein bacilli) ซึ่งทำปฏิกิริยากับไกลโคเจนเปลี่ยนแปลงเป็นกรดแลคติก (lactic acid) ทำให้ภายในช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด (pH.4 - 4.5) และมีคุณสมบัติทำลายเชื้อโรคได้ ผิวหนังบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเจริญสมบูรณ์ โดยเฉพาะแคมใหญ่จะหนาและขยายออกมาบังแคมเล็ก (Reeder et al, 1997)

การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ มีการเจริญเติบโตของเต้านมและขนที่หัวหน่าวแบ่งได้เป็น 5 ขั้นตอนการศึกษาของแทนเนอร์ (Tanner cited in Woods, 1995) ห้วนมของผู้หญิงจะเห็นชัดเจนตั้งแต่อายุ 3 ปี และเมื่ออายุได้ 9 ปีจะเห็นเป็นเต้า ห้วนมและบริเวณรอบๆมีสีเข้มและขยายใหญ่ขึ้น ผลของซอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้นทำให้เต้านมเจริญเติบโตและมีไขมันที่เต้านม เป็นอาการที่แสดงของการเริ่มเข้าสู่วัยสาว กระดูกสะโพกกว้างขึ้น มีไขมันสะสมตามสะโพกและส่วนอื่นมากขึ้น มีขนขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย เริ่มที่อวัยวะเพศและหัวหน่าว ลักษณะการกระจายของขนบริเวณหัวหน่าวขอบบนเป็นแนวราบ (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537) ต่อมาคือรักแร้ การเจริญเติบโตของขนบริเวณรักแร้แบ่งเป็น 3 ระยะ โดยเริ่มต้นมีขนบริเวณรักแร้เมื่ออายุ 12.5 ปี และใช้เวลาประมาณ 15 เดือนในการเจริญเติบโตเต็มที่ถึงระยะที่ 3 ต่อมาบริเวณรักแร้เริ่มทำงานเมื่อเริ่มมีขนรักแร้ (สิงห์เพชร สุขสมบูรณ์, 2542)

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนจากต่อมเพศ เริ่มชอบแสดงออก มีความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ ไม่อยากอยู่ภายใต้กฎข้อบังคับของผู้ใหญ่ มีอารมณ์ร้อน รุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย ชอบหนีฝืน อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง แต่บางครั้งอาจมีความไม่แน่ใจ ต้องการบุคคลที่เป็นแบบอย่าง ความรู้สึกทางเพศในระยะแรกๆชอบเพศเดียวกัน แต่ไม่นานเปลี่ยนเป็นชอบเพศตรงข้าม นอกจากนี้ยังแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมามีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมักขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย (จุลิศร ศรศรี, 2541) เริ่มมีความสนใจรูปร่างหน้าตา สนใจเพื่อน รักสวยรักงาม อยากพิสูจน์ว่าตัวเองไม่ใช่เด็กอีกต่อไปแต่ยังกังวลเกี่ยวกับร่างกายที่เปลี่ยนไป (สิงห์เพ็ชร สุขสมปอง, 2542)

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การพัฒนาด้านสังคมเริ่มจากภายในครอบครัวก่อน แล้วจึงไปมีความสัมพันธ์ภายนอกครอบครัว ในวัยนี้ผู้หญิงเริ่มคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ มีการเรียนรู้เอกลักษณ์และบทบาททางเพศ มีความคิดชัดเจนเกี่ยวกับลักษณะและบทบาททางเพศ มีการปรับพฤติกรรมและทัศนคติให้ตรงกับเพศของตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับอิทธิพลของพัฒนาการด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือสื่อต่างๆเป็นต้น (Foster, Hunsberger & Anderson, 1989) มีความต้องการที่จะทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในสังคม โดยสังเกตได้จากการแต่งตัว พิถีพิถันเป็นพิเศษเอาใจใส่ในกิริยาของตนเองและบุคคลในครอบครัว ต้องการให้ทุกคนยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่ มีการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทในเพศเดียวกัน มีพฤติกรรมคล้ายกันพยายามเลียนแบบกันเพื่อให้เกิดเป็นสัญลักษณ์ประจำกลุ่มขึ้น สำหรับความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศจะไม่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ แต่เกือบทุกคนมักมีความลำบากใจและกังวลใจในการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนต่างเพศ เพราะเกรงว่าจะไม่เป็นที่ถูกใจกันและกัน อันเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ (จงกลณี ดุษฎี, 2541) การพัฒนาเอกลักษณ์และบทบาททางเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ดังนั้น ถ้าหากไม่สามารถยอมรับบทบาททางเพศที่ตรงกับเพศของตนเองแล้วจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและยอมรับเพศของตน (สมร ทองดี, 2534)

การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาและจริยธรรม

ผู้หญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเริ่มรู้จักใช้ความคิด พิจารณาเหตุผลต่างๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น มีพัฒนาการด้านสติปัญญาอย่างรวดเร็วและเป็นช่วงซึ่งสติปัญญาเจริญสูงสุด เมื่ออายุประมาณ 16 ปี เพียเจต์ (Piaget อ้างใน พรหมณี เจนจิต, 2528) อธิบายไว้ว่า เป็นช่วงซึ่งระดับสติปัญญาพัฒนาสูงสุด มีความสามารถคิดได้เป็นระบบ มีเหตุผลผลทั้งในสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรม สามารถตั้งกฎเกณฑ์และแก้ปัญหาได้ นอกจากนั้นยังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง พยายามรู้จักตนเอง มีความเข้าใจจากการได้เห็นภายนอก มีความคิดเป็นรูปธรรมสูง คิดได้เฉพาะที่ให้เห็น ที่ได้ยิน มีลักษณะการเชื่อมโยงหาเหตุผลโดยคำนึงถึงเจตนาของผู้กระทำมากกว่า ไม่สามารถวางแผนระยะยาวได้ แต่เมื่อผ่านไประยะหนึ่งจะมีความสามารถในการคิดแบบนามธรรมมากขึ้น สนใจผู้อื่นและรู้จักสังเกตความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเองได้มากขึ้น ต่อไปจะมีความคิดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ คิดเป็นนามธรรมได้แต่ไม่ทั้งหมด มีความจำดี วิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ (จุลิศรศรี, 2541)

จากที่กล่าวมาเห็นได้ว่า การมีประจำเดือนครั้งแรกมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ทำให้ผู้หญิงต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมตามพัฒนาภกิจของวัยรุ่น

พัฒนาภกิจของวัยรุ่นเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก

ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม มีการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เด่นชัดต่างไปจากวัยอื่น จึงมีความสำคัญยิ่งต่อพัฒนาภกิจของชีวิตไปตลอดทุกวัย (จกกลณี ดุษฎีเจริญ, 2541) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงครั้งแรกของร่างกายเพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ หากสามารถผ่านช่วงชีวิตนี้ไปได้ด้วยดี การเปลี่ยนผ่านชีวิตเข้าสู่วัยต่างๆ น่าจะเป็นไปด้วยดี ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกจึงต้องเรียนรู้ตามขั้นพัฒนาภกิจของวัยรุ่นควบคู่ไปกับพัฒนาภกิจของชีวิต ถ้าผู้ใดเรียนรู้ตามพัฒนาภกิจ (developmental task) ของตนได้สำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข เกิดความพึงพอใจในการดำรงชีวิต แต่ในทางตรงข้ามหากผู้ใดล้มเหลวในการเรียนรู้พัฒนาภกิจนี้ จะทำให้ผู้นั้นเกิดความทุกข์ ถูกสังคมตำหนิและเรียนรู้พัฒนาภกิจขั้นต่อไปด้วยความลำบาก (สุชา จันทน์เฒ, 2536)

พัฒนกิจของวัยรุ่น ประกอบด้วย (Duvall, 1971)

1. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเอง ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกควรยอมรับขนาด รูปร่าง ลักษณะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงรวมถึงยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศของตนเองและเพศตรงกันข้าม หรือยอมรับความแตกต่างระหว่างเพื่อนเพศเดียวกันและวัยเดียวกันได้ เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นผู้ใหญ่และสามารถดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีได้

2. ได้รับการยอมรับจากสังคม ในฐานะเป็นสมาชิกหนึ่งซึ่งมีบทบาทของผู้หญิงในสังคมนั้น โดยเริ่มเรียนรู้ว่าเป็นผู้หญิงในสังคมนั้นควรปฏิบัติหรือประพฤติตนอย่างไรให้เหมาะสม มีการเลียนแบบจากมารดาหรือผู้ใหญ่ที่นับถือ มีการฝึกฝนตามสภาพครอบครัวหรือชุมชนของตน

3. ทราบดีว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ในวัยนี้ต้องเรียนรู้ในการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกต้องเรียนรู้ในการคบเพื่อนทั้งสองเพศ ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว พุดคุยในเรื่องที่ตนสนใจร่วมกัน เรียนรู้ในการมีนัดกับเพื่อนผู้ชายและทำตนได้อย่างไม่เคอะเขิน มีการพัฒนาการตอบรับหรือปฏิเสธ

4. ได้รับความเป็นอิสระทางด้านอารมณ์จากบิดา มารดาและผู้ใหญ่อื่น ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนต้องเริ่มพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์มากขึ้น

5. เตรียมตัวสำหรับการแต่งงานและการเริ่มชีวิตครอบครัวต่อไปในอนาคต

6. รู้จักหาและเตรียมตัวในด้านอาชีพและเศรษฐกิจของตนเอง

7. พัฒนาทักษะทางสังคมและความจำเป็นทางด้านสังคมเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองดีต่อไปในอนาคต

8. พัฒนาปรัชญาการครองชีวิตซึ่งเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของโลก

สรุปแล้วการมีประจำเดือนครั้งแรกเกิดขึ้นควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ กล่าวคือผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรมต้องเรียนรู้พัฒนกิจของวัยรุ่นเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยถือเอาความพร้อมของวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นเหตุการณ์ซึ่งสร้างความรู้สึกทั้งในด้านบวกและด้านลบจำเป็นที่ผู้หญิงต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสม เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

ปัจจัยที่มีผลต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก

การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ (secondary sex characteristics) ของร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว การมีประจำเดือนครั้งแรกเกิดขึ้นเมื่อผู้หญิงอายุประมาณ 9 - 17 ปี ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกอายุน้อยกว่า 9 ปี ถือว่ามีประจำเดือนเร็วกว่าปกติแต่หากว่าผู้หญิงมีประจำเดือนครั้งแรกอายุมากกว่า 17 ปี ถือว่ามีประจำเดือนช้า (Pillitteri, 1999) อายุเฉลี่ยในการมีประจำเดือนครั้งแรกแตกต่างกันไปในแต่ละส่วนของโลก ประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า อายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรกประมาณ 12 ปี (Montero, Bernis, Loukid, Hilali & Baali, 1999) สำหรับประเทศไทยอายุเฉลี่ยในการมีประจำเดือนครั้งแรกคือ 12.3 ปี (Piyant, Suranichati, Bharscharil, Jirochkul & Worapitaksanond, 1997)

ประจำเดือนครั้งแรกในช่วงอายุที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง กรรมพันธุ์ เป็นปัจจัยซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการมีประจำเดือนครั้งแรกของผู้หญิง เนื่องจากการมีประจำเดือนครั้งแรกของลูกอาจจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับอายุในการมีประจำเดือนครั้งแรกของมารดา (Malina, Ryan & Bonci, 1994; Vaughan & Litt, 1990) เชื้อชาติ สังคม -วัฒนธรรม ภูมิประเทศ และสิ่งแวดล้อม (พรณพิไล ศรีอากรณ, 2537; Reeder et al., 1997; Vaughan & Litt, 1990) มีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีประจำเดือนครั้งแรก ในประเทศสหรัฐอเมริกาผู้หญิงมีประจำเดือนครั้งแรกเร็วเมื่อเทียบกับผู้หญิงสเปนหรือโปตุเกส แต่มีช้ากว่าผู้หญิงผิวดำ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้หญิงในชนบทมีประจำเดือนครั้งแรกช้ากว่าผู้หญิงในเมือง (Vaughan & Litt, 1990) ภาวะโภชนาการมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาการของร่างกายและการเจริญเติบโตของกระดูกรวมถึงการสะสมของไขมัน พบว่า หากผู้หญิงมีไขมันไม่ถึง 1 ใน 4 ของน้ำหนักร่างกาย จะทำให้มีผลต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก โดยเฉพาะโปรตีนซึ่งพบว่าหากผู้หญิงได้รับไม่เพียงพอจะทำให้มีประจำเดือนช้ากว่าผู้หญิงที่ได้รับโปรตีนสูง (Piyant et al., 1997) นอกจากนี้การมีประจำเดือนครั้งแรกยังมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัว ซึ่งฟริช (Frisch cited in Vaughan & Litt, 1990) กล่าวว่า ร่างกายต้องมีไขมันประมาณร้อยละ 17 จึงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก แต่ถ้าร่างกายมีไขมันต่ำกว่า ร้อยละ 10 หรือต่ำกว่านี้อาจทำให้ยังไม่มีประจำเดือน ผู้หญิงมีน้ำหนักตัวน้อยมากจะส่งผลให้ระดับฮอร์โมนโกนาโดโทรฟินต่ำ จึงทำให้รอบประจำเดือนห่างหรือมีจำนวนวันน้อยลง อีกทั้งการที่มีน้ำหนักตัวน้อยจากโรคที่สูญเสียความรู้สึกอยากอาหาร (anorexia nervosa) การมีมดลูกและช่องคลอดผิดปกติ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การใช้ยาในขณะรักษา (Vaughan & Litt, 1990) การสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยๆ (Hediger, Scholl, Schall & Cronk, 1995) นักกีฬาที่ต้องฝึกฝนอย่างหนัก (Baxter-Jones, Helms, Baines-Preece & Preece, 1994; Malina et al., 1994) ก่อให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกาย

และจิตใจจึงทำให้ไขมันลดลง ส่งผลต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกช้าหรือเกิดความผิดปกติของรอบประจำเดือน

ฉะนั้น การมีประจำเดือนครั้งแรกในผู้หญิงแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้อง รวมถึงความพร้อมในการเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้หญิงจึงต้องมีการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกเพื่อรักษาสมดุลของชีวิตและผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวของนักเรียนหญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย

สิ่งมีชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องมีการปรับตัว เพราะการปรับตัวเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสมดุลของตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจกับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นักวิชาการบางท่านกล่าวว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการหรือกลไกเมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด (Allen & Mitchell, 1995) การปรับตัวจึงเป็นการสนองตอบในทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล โดยพยายามที่จะคงไว้ซึ่งบูรณาการของชีวิต (Rambo, 1984) ดังนั้น สิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกนี้จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดต่อไป

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) เป็นทฤษฎีที่มุ่งให้การช่วยเหลือบุคคลผู้ซึ่งมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงผ่านเข้ามาในชีวิต วิธีการช่วยเหลือจะใช้กระบวนการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ รอยและแอนดริวส์ (Roy & Andrews, 1991) ได้อธิบายการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อคงภาวะสมดุล โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน รอยเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วย กาย จิต สังคม เป็นหนึ่งเดียวไม่อาจแบ่งแยกได้ (unified whole) และบุคคลเป็นระบบเปิด ทำให้ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น โดยมีเป้าหมายเพื่อการเจริญเติบโต (growth) การมีชีวิตอยู่รอด (survival) การเจริญพันธุ์ (reproductive) และความสำเร็จจากการเอาชนะอุปสรรค (mastery) การปรับตัวเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมความมั่นคง ปลอดภัย และบรรลุตามเป้าหมายของการปรับตัว ซึ่งทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพดี ส่วนการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดผลในทางตรงข้าม กล่าวคือ อาจทำให้บุคคลมีสุขภาพทรุดโทรมลงและถึงแก่ความตายได้ในที่สุด (Fawcett, 1989)

รายนามทฤษฎีระบบมาประยุกต์และได้อธิบายระบบการปรับตัวของบุคคลว่า ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า (input) กระบวนการควบคุม (control process) ผลลัพธ์ (output) และกระบวนการย้อนกลับ (feedback process) โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Roy & Andrews, 1991)

1. ปัจจัยนำเข้า (input)

1.1 สิ่งเร้า (stimuli) ที่กระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัว แบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ

1.1.1 สิ่งเร้าตรง (focal stimuli) คือ สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งบุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุด เป็นผลทำให้ต้องมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น

1.1.2 สิ่งเร้าร่วม (contextual stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่นๆที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ และมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลด้วยเช่นกัน โดยอาจจะมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางบวกหรือทางลบ กล่าวคือ สิ่งเร้าร่วมที่มีผลต่อการปรับตัวในทางบวกจะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลมีพฤติกรรมปรับตัวเหมาะสม สามารถช่วยลดอิทธิพลจากสิ่งเร้าทำให้ปัญหาการปรับตัวลดลง ส่วนสิ่งเร้าร่วมที่มีผลต่อการปรับตัวในทางลบจะมีผลในทิศทางเดียวกันกับสิ่งเร้าตรงจึงเป็นสิ่งที่เสริมแรงของสิ่งเร้าตรง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมปรับตัวไม่เหมาะสมหรือมีปัญหาในการปรับตัวเพิ่มขึ้น

1.1.3 สิ่งเร้าแฝง (residual stimuli) คือ สิ่งเร้าหรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายในและภายนอกในตัวบุคคลขณะนั้น มีความเกี่ยวข้องหรือมีผลต่อสถานการณ์ บุคคลนั้นอาจจะไม่รู้ตัวว่าสิ่งเร้านั้นเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว หรือไม่สามารถสังเกตได้ชัดเจน กล่าวคือ อาจจะตรวจสอบได้ยากหรือไม่ได้เลย (Roy & Andrews, 1991)

เนื่องจากบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น สิ่งเร้าจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นกัน สิ่งเร้าที่เคยเป็นสิ่งเร้าตรงอาจจะกลายเป็นสิ่งเร้าร่วม ส่วนสิ่งเร้าร่วมอาจเป็นภูมิหลังและกลายเป็นสิ่งเร้าแฝงในเวลาต่อมา (Roy & Andrews, 1991)

1.2 ระดับการปรับตัว (adaptive level) หมายถึง ขอบเขตซึ่งแสดงออกถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (Roy & Andrews, 1991) กล่าวคือ ถ้าสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตความสามารถของระดับการปรับตัว บุคคลมีการตอบสนองในทางบวกหรือเกิดพฤติกรรมปรับตัวเหมาะสม แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่ภายนอกขอบเขต บุคคลจะตอบสนองในทางลบหรือมีพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพเกิดขึ้น (Fawcett, 1989)

2. กระบวนการควบคุม (control process)

เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามาระบบบุคคล บุคคลจะปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางกาย จิต สังคม โดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (coping mechanism) ซึ่งเป็นกลไกในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม กลไกนี้อาจมีมาแต่กำเนิด (innate coping mechanism) หรืออาจเกิดขึ้นภายหลัง (acquired coping mechanism) โดยกลไกการเผชิญปัญหาที่มีมาแต่กำเนิด เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลในการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นการเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยบุคคลไม่ได้คาดคิด มาก่อน ส่วนกลไกการเผชิญปัญหาเกิดขึ้นภายหลังเป็นผลมาจากการเรียนรู้และพัฒนาการของบุคคล (Roy & Andrews, 1991) กลไกการเผชิญปัญหาจะประกอบด้วย 2 ระบบย่อย คือ

2.1 ระบบย่อยของการควบคุม (regulator subsystem) เป็นการทำงานเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติ ส่วนใหญ่เป็นการปรับตัวทางร่างกายเพื่อควบคุมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ ซึ่งกลไกการควบคุมจะเป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สารเคมีกับต่อมไร้ท่อ (neuro-chemical-endocrine) และแสดงผลในรูปของปฏิกิริยาสะท้อน

2.2 ระบบย่อยของการรับรู้ (cognator subsystem) เป็นกลไกตอบสนองจากประสบการณ์และการเรียนรู้ เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้เพื่อการปรับตัว โดยผ่านกระบวนการ 4 อย่างคือ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (perceptual / information process) หมายถึง กิจกรรมการพิจารณา เลือก รวบรวม และจดจำในสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจ กระบวนการเรียนรู้ (learning) หมายถึง การเลียนแบบ การเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้ง กระบวนการตัดสินใจ (judgment) หมายถึง กิจกรรมของการตัดสินใจแก้ปัญหาของบุคคล และกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ (emotion) หมายถึง การใช้กลไกการป้องกันหรือกระบวนการทางจิตที่บุคคลใช้ในการลดความวิตกกังวลและประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนนี้จะเกิดควบคู่กันเสมอและไม่สามารถสังเกตได้ แต่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัวเป็นผลมาจากการทำงานของกลไกทั้ง 2 ชนิด ซึ่งการแสดงออกมานั้นจะมีแบบแผนของการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่งหรือ 4 ด้านพร้อมกัน (adaptation mode) จากทฤษฎีการปรับตัวของรอย การมีประจำเดือนครั้งแรกถือเป็นสิ่งเร้าตรงที่ทำให้เกิดกลไกการปรับตัว ดังนั้นพฤติกรรมการปรับตัวของผู้หญิงจะแสดงออกมาทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (physiological mode)

เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงควบคู่กับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะความสมบูรณ์ของอวัยวะสืบพันธุ์ซึ่งพร้อมจะทำหน้าที่ในการเจริญพันธุ์ เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเกิดขึ้น

พฤติกรรมการปรับตัวด้านนี้จะสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการในเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อน ออกซิเจน ระบบการไหลเวียน โภชนาการ การขับถ่าย น้ำและเกลือแร่ การรับรู้ความรู้สึก การควบคุมอุณหภูมิและระบบต่อมไร้ท่อ การป้องกันและการควบคุมความเจ็บปวด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้หญิงต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนดำรงอยู่ในสังคมได้ การมีประจำเดือนครั้งแรกของผู้หญิง พบว่า อาการไม่สุขสบายทางด้านสรีรวิทยาที่พบมากที่สุด คือ อาการปวดและเกร็งท้อง (Andrews, 1985; Clark & Ruble, 1978; Ruble & Brooks-Gunn, 1982) ปวดหลัง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย (Koff & Rierdan, 1995) เชื่อว่า เป็นผลจากการที่เยื่อบุผนังมดลูกหลั่งสารโพรสตาแกลนดิน ออกมามากเกินไปขณะมีประจำเดือน ทำให้มดลูกมีการหดตัวมากขึ้น ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงมดลูกไม่สะดวกจึงทำให้ปวดเกร็งท้องและอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537; Dawood, 1990; Mackay, Beischer & Wood, 1983) นอกจากนั้น ยังมีอาการคัดตึงเต้านม อึดแน่นท้องร่วมด้วย อาการเหล่านี้จะทุเลาลง หากผู้หญิงมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมีประจำเดือน การดูแลสุขภาพขณะมีประจำเดือนได้อย่างเหมาะสม ลดอาการไม่สุขสบาย และสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นใจ เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายในด้านต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมปรับตัวเหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Pillitteri, 1999) เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันอาการปวดประจำเดือนได้ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ควรออกกำลังกายให้พอเหมาะ ไม่หักโหมหรือรุนแรงเกินไป เช่น วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน เล่นปิงปอง แบดมินตัน เป็นต้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้มีออกซิเจนไปเลี้ยงมดลูกได้เพียงพอ (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537; Ladewig, London, & Olds, 1994)

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน กิจวัตรประจำวันสามารถปฏิบัติได้ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องงด แต่เมื่อมีอาการปวดประจำเดือน การใช้ยาแก้ปวดจะช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้ โดยเฉพาะยากลุ่มที่ยับยั้งการหลั่งของโพรสตาแกลนดิน หรือการประคบหน้าท้องด้วยกระเป๋าน้ำร้อนก็จะช่วยให้อาการดีขึ้น (Pillitteri, 1999) เนื่องจากความร้อนจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเพิ่มการไหลเวียนไปยังบริเวณที่มีอาการปวด ทั้งยังเป็นการลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อด้วย (พวงทิพย์ ชัยภิบาลสฤณดี และคณะ, 2540)

การพักผ่อน ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ คือ ประมาณ 8-10 ชั่วโมง ไม่หลับๆ ตื่นๆ ในตอนกลางคืน ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนซึ่งจะรบกวนการพักผ่อนในตอนกลางคืน (Pillitteri, 1999) ควรเพิ่มเวลาพักผ่อนมากขึ้นในตอนกลางวันเพื่อให้มีความสดชื่น ลดอาการหงุดหงิด

กระวนกระวาย (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537) นอกจากนี้การพักผ่อนวิธีอื่น อาจเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังดนตรี หรือทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ เป็นต้น

การรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เนื่องจากขณะมีประจำเดือนผู้หญิงต้องสูญเสียธาตุเหล็กมากขึ้น ควรดื่มน้ำพริกหรือของเย็นจัด เพราะจะเป็นเหตุให้ปวดประจำเดือนได้ (Pillitteri, 1999) อาหารที่มีธาตุเหล็กและช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดเพิ่มขึ้น ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผลไม้แห้ง นอกจากนี้ควรดื่มน้ำวันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ รวมทั้งไม่ควรดื่มเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ สุราและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เป็นต้น และไม่สูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่ (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537; Olds, London & Ladewig, 1996) การที่ร่างกายได้รับอาหารซึ่งมีธาตุเหล็กสูงและงดสูบบุหรี่ ทำให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจน (oxygen) ได้อย่างมีประสิทธิภาพการดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการ ช่วยให้เกิดความสมดุลของสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ (electrolyte) การปฏิบัติตัวเช่นนี้ส่งผลให้ระบบไหลเวียนของร่างกายดำเนินไปได้ด้วยดี

การรักษาความสะอาดของร่างกาย ควรอาบน้ำทุกวัน ขณะมีประจำเดือนควรอาบน้ำโดยวิธีชักอาบหรืออาบจากฝักบัว ไม่ควรลงแช่น้ำในอ่างน้ำ สระว่ายน้ำ หรือแม่น้ำลำคลอง เพราะในขณะมีประจำเดือนปากมดลูกเปิดเล็กน้อยเพื่อให้เลือดประจำเดือนไหลออกมา ทำให้เชื้อโรคผ่านเข้าไปทางช่องคลอดไปยังโพรงมดลูกได้ เป็นผลให้เกิดการอักเสบภายในโพรงมดลูก และขณะมีประจำเดือนสามารถสระผมได้ตามปกติ

การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ควรชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกวันเช้า-เย็น ด้วยสบู่และน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง อย่าถูแรงเพราะอาจชอกช้ำหรือแตกเป็นแผลได้ หลังการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกอย่างถูกต้อง โดยใช้กระดาษชำระเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง แล้วล้างด้วยน้ำอีกครั้งโดยวิธีเดียวกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ หลังจากนั้นซับให้แห้ง สวมกางเกงชั้นในที่สะอาด เสื้อผ้าไม่คับหรือแน่นจนเกินไป ไม่อับชื้นหรือมีกลิ่น หลีกเลี่ยงการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดหรือไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ใช่เสื้อผ้า ชุดชั้นในหรือผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537; สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร, 2525) และไม่ควรกลั้นปัสสาวะไว้นานๆ เพราะอาจจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ (Pierson, 1995)

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (self- concept mode)

ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกจะเริ่มมีการมองและรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมแตกต่างไปจากเดิม ผู้หญิงที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านนี้จะมีความเชื่อมั่น และมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (self esteem) ในขณะที่ผู้หญิงมีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในด้านลบจะมองไม่

เห็นคุณค่าของตนเอง (low self esteem) ผู้หญิงที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกจะมี อัตมโนทัศน์ในตนเองไปในทางลบ ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความวิตกกังวล สับสน ค้อยคุณค่า ซึ่งอัตมโนทัศน์แบ่งออกเป็น

2.1 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนกายภาพ (physical self) เป็นการปรับตัวในส่วนที่เกี่ยวกับการยอมรับรูปร่างทางกายภาพของตน ได้แก่ ขนาด รูปร่าง หน้าตา และความสวยงาม รวมถึงลักษณะเฉพาะตน เช่น การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย การรับรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของตน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1.1 การรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย (body sensation) ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกส่วนใหญ่จะเป็นการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆของร่างกายซึ่งเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ที่ก่อให้เกิดความสามารถในการตั้งครรภ์และมีบุตรได้ หากผู้หญิงไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ได้ อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้เกิดความกลัว วิตกกังวล ยุ่งยากและไม่สะดวกสบายเพิ่มขึ้น บางคนเกิดความสับสน ไม่อยากให้เกิดขึ้น แต่หากว่าผู้หญิงสามารถปรับตัวเข้ากับภาวะนี้ได้ จะให้ความสนใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ การศึกษาของคอฟฟ์, ไรเดน, และจาคอบสัน (Koff, Rierdan & Jacobson, 1981) พบว่า ผู้หญิงรู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่ขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น เงินอายุและเก็บเรื่องนี้เป็นความลับเมื่อเริ่มมีประจำเดือน

เฮฟเวนและสเวนสัน (Heven & Swenson, 1986) ศึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองทางด้านอารมณ์ ทัศนคติและการรับรู้ต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก พบว่า ปฏิกริยาโดยทั่วไปเมื่อเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกคือ ความประหลาดใจ กลัวและขวยเขิน ส่วนใหญ่ทัศนคติต่อการมีประจำเดือนคือ ความไม่สะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่ก็สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ในประเทศไทย พงทิพย์ ชัยภิบาลสฤษฎี (2536) ศึกษาเรื่องการมีประจำเดือนของนักเรียนพบว่า ความรู้สึกต่อการมีประจำเดือนคือ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าอับอาย ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดีใจหรือมีความสุข การมีประจำเดือนเป็นความสมบูรณ์ของร่างกายอันเป็นคุณลักษณะปกติของผู้หญิง แต่มีความรู้สึกไม่สุขสบายแฝงอยู่ เป็นเหตุให้ต้องลดกิจกรรมบางอย่างลงขณะมีประจำเดือน และทำให้มีบุตรได้ถ้าไม่ระมัดระวัง การศึกษาของเจมส์คัตตี เดชปิ่น (2534) พบว่า ผู้หญิงรู้สึกตื่นเต้นต่อการมีประจำเดือน บางคนรู้สึกต่อต้าน อาย ไม่อยากให้ใครรู้ บางคนเข้าใจว่าการมีประจำเดือนครั้งแรกคือ อาการของโรคภัย หรือเป็นผลมาจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ทำให้เกิดความวิตกกังวล จะเห็นว่าความรู้สึกต่อการมีประจำเดือน ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ครั้งแรกแต่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นยังเป็นสิ่งที่ผู้หญิงได้รับอยู่ ฉะนั้นความวิตกกังวลเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกย่อมมีมากกว่ายิ่งนักหากผู้หญิงไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

1.1.2 ภาพลักษณ์ (body image) จากการเปลี่ยนแปลงขนาดรูปร่าง สัดส่วนของ คนอย่างรวดเร็ว เช่น มีหน้าอก ตะโพก มีสิวจนตามใบหน้า แขน-ขายาวเก้งก้าง การเปลี่ยนแปลง เหล่านี้ทำให้ผู้หญิงมีความรู้สึกที่ตนเองไม่สามารถยอมรับได้ จึงเกิดความกังวล ซึมเศร้า แยกตัว เองจากสังคม ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง แอนดริว (Andrews, 1985) ศึกษาเกี่ยวกับ ประสบการณ์การมีประจำเดือนโดยการสัมภาษณ์ถึงความรู้และการปฏิบัติตนเองมีประจำเดือน พบว่า ผู้หญิงยังขาดความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตนเอง มีความรู้ประจำเดือนคือเลือด ไหลออกมาจากที่ใดที่หนึ่งของร่างกายซึ่งไม่อาจบอกได้ว่ามาจากที่ใด และไม่ทราบว่าจะรอบประจำ เดือนหมายถึงอะไร เป็นต้น ผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนส่วนใหญ่บอกว่าได้รับความรู้มาจากเพื่อน และสมาชิกในครอบครัวว่า อาการปวดประจำเดือนเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงทุกคนที่มีประจำ เดือน อาการปวดประจำเดือนเกิดจากการรับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป ออกกำลังกาย มากหรือไม่ได้ออกกำลังกาย ส่วนการปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือนส่วนใหญ่รับรู้ว่าจะใส่ผ้าอนามัยเพื่อ ชับเลือด แต่มีผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนคนหนึ่งรับรู้ว่าจะต้องใส่กางเกงใน 2 ตัว และพบว่าหลายคน ลดกิจกรรมขณะมีประจำเดือนครั้งแรก โดยให้เหตุผลว่าการมีประจำเดือนทำให้พวกเธอไม่เข้าไป เรียนในวิชาคณิตศาสตร์หรือพักอยู่บ้านไม่ไปโรงเรียน จึงสรุปว่า ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรก แล้วหลายคนไม่ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือนกับระบบเจริญพันธุ์ที่ต้องดูแลและพบ ว่ามีปัญหาหลายอย่างในการปรับตัวต่อภาพลักษณ์ซึ่งเปลี่ยนไป ดังนั้นการตอบสนองของผู้หญิง จึงใช้วิธีปฏิเสธเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือ ผู้หญิงส่วนใหญ่จะรู้สึกโกรธต่อการเปลี่ยนแปลงจากสถาน ภาพจากวัยเด็กไปสู่สาว แต่หากว่าผู้หญิงรู้สึกยอมรับและไม่กังวลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้เหมาะสม

2.2 การปรับตัวด้านอัตโนทัศน์ส่วนตัว (personal self) เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับ ตนเองตามความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวังและการเห็นคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย

2.2.1 ด้านศีลธรรมจรรยา (moral-ethical self) แต่ละบุคคลใช้กฎเกณฑ์ของ ศีลธรรมจรรยาและสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีคุณค่าตามความสำนึกแห่งตน อุดมคติ กฎเกณฑ์ของสังคม เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติและการประเมินสิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเอง การเปลี่ยนบทบาทและสถานะ ทางเพศของผู้หญิงเมื่อเริ่มมีประจำเดือน ทำให้การปฏิบัติตนขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานที่กำหนดไว้ของ สังคม ด้วยสาเหตุใดก็ตามผู้หญิงจะรู้สึกผิด เป็นบาป ตีตนลงโทษหากไม่สามารถปรับตัวได้ เหมาะสม แต่ถ้าผู้หญิงสามารถปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ของศีลธรรมจรรยาและกฎเกณฑ์ของสังคม แล้วถือเป็นการปรับตัวเหมาะสม

2.2.2 ด้านความสอดคล้องภายในตน (self consistency) การที่ผู้หญิงมีประจำ เดือนครั้งแรก ถือว่าเป็นภาวะคุกคามต่อความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจในความมั่นคง

ปลอดภัยของตนเองและก่อปัญหาการปรับตัว คือ ความวิตกกังวล สับสน รำคาญและวุ่นวายใจ ทำให้หงุดหงิดโมโหง่าย ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม วิสเนนซ์ และซีแกน (Whisman & Zegan, 1975) ศึกษาเรื่อง ทักษะคิดต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกในผู้หญิง ชนชั้นกลางผิวขาวก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกจำนวน 10 คน และ 15 คนหลังมีประจำเดือนครั้งแรก ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกแล้วรู้สึกตกใจและรำคาญต่อการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่ไม่สามารถอธิบายกายวิภาคภายในร่างกายของตนเองและรอบประจำเดือนได้ เนื่องมาจากการปฏิเสธของวัฒนธรรมต่อการให้ความสำคัญของการมีประจำเดือนครั้งแรกส่งผลให้เกิดการปรับตัวไม่เหมาะสม ดังนั้นผู้หญิงจะปรับตัวในด้านนี้ได้เหมาะสมจะต้องคิดว่าอาการต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นอาการปกติ พอใจที่ตนเองมีประจำเดือนเหมือนผู้หญิงคนอื่น ไม่รู้สึกกลัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.2.3 ด้านความคาดหวังในอุดมคติ (self-ideal or expectation) เป็นส่วนที่บุคคลคาดว่าตนเองจะเป็นหรือควรทำอย่างไร เป็นความสำนึกของบุคคลต่อเป้าหมายของชีวิตหรืออุดมคติต่างๆเกี่ยวกับตนเอง บุคคลใดไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดปัญหาตามมาคือ ความรู้สึกสูญเสียอำนาจ เป็นภาวะการณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกสูญเสียอำนาจในการควบคุมชีวิตของตน อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ และเบื่อหน่ายชีวิต คลาร์กและรูเบิล (Clarke & Ruble, 1978) ศึกษา ทักษะคิดต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของผู้หญิงและผู้ชายจำนวน 54 คน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกมีแนวโน้มไม่ชอบการมีประจำเดือนมากกว่าผู้หญิงที่ยังไม่มีประจำเดือน ทักษะคิดของผู้หญิงชี้ให้เห็นถึงความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายหรือปฏิกิริยาหลายอย่างต่อการมีรอบประจำเดือน ผู้หญิง ร้อยละ 50 รู้สึกกังวลถึงแม้จะรู้ว่าตนเองต้องมียาประจำเดือน ผู้หญิงส่วนใหญ่รู้สึกไม่สะดวกใจในการพูดคุยเกี่ยวกับการมีประจำเดือนครั้งแรก มีความรู้สึกกลัว ขาดความมั่นคงในจิตใจ และเงินยาต่อการแสวงหาความช่วยเหลือซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ หากผู้หญิงปรับตัวได้เหมาะสมจะไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดหวัง ทั้งยังมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

2.2.4 ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือผู้อื่นอย่างน้อยเพียงใด การมีประจำเดือนครั้งแรกในเวลาใกล้เคียงกับเพื่อน ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่มีความสนใจตรงกัน ได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ทำให้ผู้หญิงรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ มีคุณค่ามากขึ้น (Koff et al., 1981) หากผู้หญิงไม่สามารถปรับตัวในด้านนี้ได้เหมาะสม จะรู้สึกตนเองไม่มีค่า โกรธต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Andrews, 1985; Ruble & Brooks-Gunn, 1982) คิดว่าการมี

ประจำเดือนเป็นสิ่งไม่ยุติธรรมสำหรับผู้หญิง ไม่อยากมีประจำเดือนและเบื่อหน่ายในการใช้ผ้าอนามัย

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (role function mode)

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงในด้านสังคม การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขในสังคมนั้นขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพของตนเองกับผู้อื่นว่าบุคคลนั้นมีบทบาทอะไรในสังคมและแสดงบทบาทได้มากน้อยเพียงใด เป็นที่ยอมรับหรือไม่ บทบาทของบุคคลในแต่ละสังคมจะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้จะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ของตนและสังคมกำหนดไว้อย่างเหมาะสม โดยแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมตามบทบาท (instrumental behavior) คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงการปฏิบัติตามหน้าที่ที่สังคมกำหนด และพฤติกรรมแสดงเจตคติ (expressive behavior) คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกจากทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิดของตน ซึ่งรอยและแอนดริวส์ (Roy & Andrews, 1991) ได้แบ่งบทบาทของบุคคลเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. บทบาทปฐมภูมิ (primary role) เป็นบทบาทหลักที่ติดตัวมากับบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมในช่วงหนึ่งของชีวิต คือ อายุ เพศ ระยะพัฒนาการ เช่น บทบาทเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ

2. บทบาททุติยภูมิ (secondary role) เป็นบทบาทที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบทบาทปฐมภูมิและพัฒนาการ ซึ่งบทบาทนี้มักไม่คงที่จะมีการเปลี่ยนแปลงได้ในช่วงเวลาหนึ่ง เช่น บทบาทในครอบครัว ได้แก่ บทบาทบิดา มารดา บุตร หรือ บทบาทตามการประกอบอาชีพ เช่น อาจารย์ นักเรียน พยาบาล เป็นต้น ส่วนใหญ่ปัญหาเกี่ยวกับการทำหน้าที่ในบทบาทมักเกิดกับบุคคลขณะดำรงบทบาททุติยภูมิ

3. บทบาทตติยภูมิ (tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลได้รับหรืออาจสามารถเลือกที่จะดำรงบทบาทนั้นได้ เช่น บทบาทของสมาชิกชมรมต่างๆ บทบาทของผู้ป่วย เป็นต้น

บทบาทหน้าที่ของผู้หญิงจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกโดยมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททั้ง 3 ระดับ บทบาทปฐมภูมิเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น บทบาททุติยภูมิที่ดำรงบทบาทเป็นนักเรียน เป็นลูก และบทบาทตติยภูมิ ได้แก่ การเป็นสมาชิกหรือเข้าร่วมกับชมรมต่างๆ ในโรงเรียน เป็นนักกีฬา เป็นต้น ถ้าหากบุคคลดำรงบทบาทใดๆ แล้วสามารถปฏิบัติตนให้เป็นไปตามการยอมรับของสังคมซึ่งได้กำหนดไว้ก็จะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต แต่หากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทนั้นได้จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ โดยแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน คือ

1. การไม่สามารถปรับบทบาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง
3. ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท
4. ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท

มีการศึกษาเพียงเล็กน้อยที่พูดถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทหน้าที่ของผู้หญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก คลินและลิฟท์ (Klein & Lift as cited in Brooks-Gunn & Ruble, 1982) พบว่า ร้อยละ 14 ของนักเรียนหญิงจะขาดเรียนเนื่องจากปวดประจำเดือน นักเรียนหญิงหลายคนรู้สึกว่าการมีประจำเดือนขณะอยู่ในโรงเรียนนั้นเป็นสิ่งที่สร้างความยุ่งยากและไม่สะดวกต่อตนเอง ส่วนใหญ่โกรธต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพของตนแม้ว่าจะยอมรับว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องธรรมชาติแต่ยังคิดว่าการมีประจำเดือนเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรำคาญ และน่าเบื่อหน่าย

แอนดริว (Andrews, 1985) ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีกิจกรรมในโรงเรียนลดลงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก และหากไม่เข้าเรียนวิชาพลศึกษาหรือไม่ไปโรงเรียนขณะมีประจำเดือนก็เป็นเหตุผลที่ยอมรับได้

นอกจากนี้การศึกษาทั้งสองยังพบว่า บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกแสดงออกถึงบทบาทหน้าที่เฉพาะแตกต่างไปจากผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงมีความสามารถในการตั้งครรภ์และมีลูกได้ ส่วนใหญ่รู้สึกประหลาดใจต่อการมีเลือดออกแล้วหยุดเป็นรอบๆ อยากให้ประจำเดือนเกิดขึ้นเมื่อมีอายุมากกว่านี้ และรู้สึกไม่พอใจต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกเพราะทำให้สภาพเปลี่ยนไป

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (interdependence mode)

มีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงทางด้านสังคมของบุคคล หมายถึง ความสมดุลระหว่างการเป็นตัวของตัวเองกับการพึ่งพาผู้อื่น ในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยธรรมชาติของการอยู่รวมกัน บุคคลจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นบุคคลจึงต้องการผู้รู้ใจหรือสนิทสนมเป็นพิเศษเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่นบุคคลใกล้ชิดนี้จะแบ่งแยกเป็น 2 ประเภทคือ

4.1 บุคคลสำคัญ (significant person) หมายถึง ผู้ที่บุคคลรับรู้ว่ามีค่าสำคัญหรือมีความหมายต่อชีวิตเขามากที่สุด ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่มีความผูกพันอย่างมาก เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา ระหว่างบิดา มารดา ลูก เป็นต้น ส่วนใหญ่ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกจะพึ่งพามารดาหรือบุคคลในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น (Andrews, 1985; Heven & Swenson, 1986; Whisnant & Zegan, 1975)

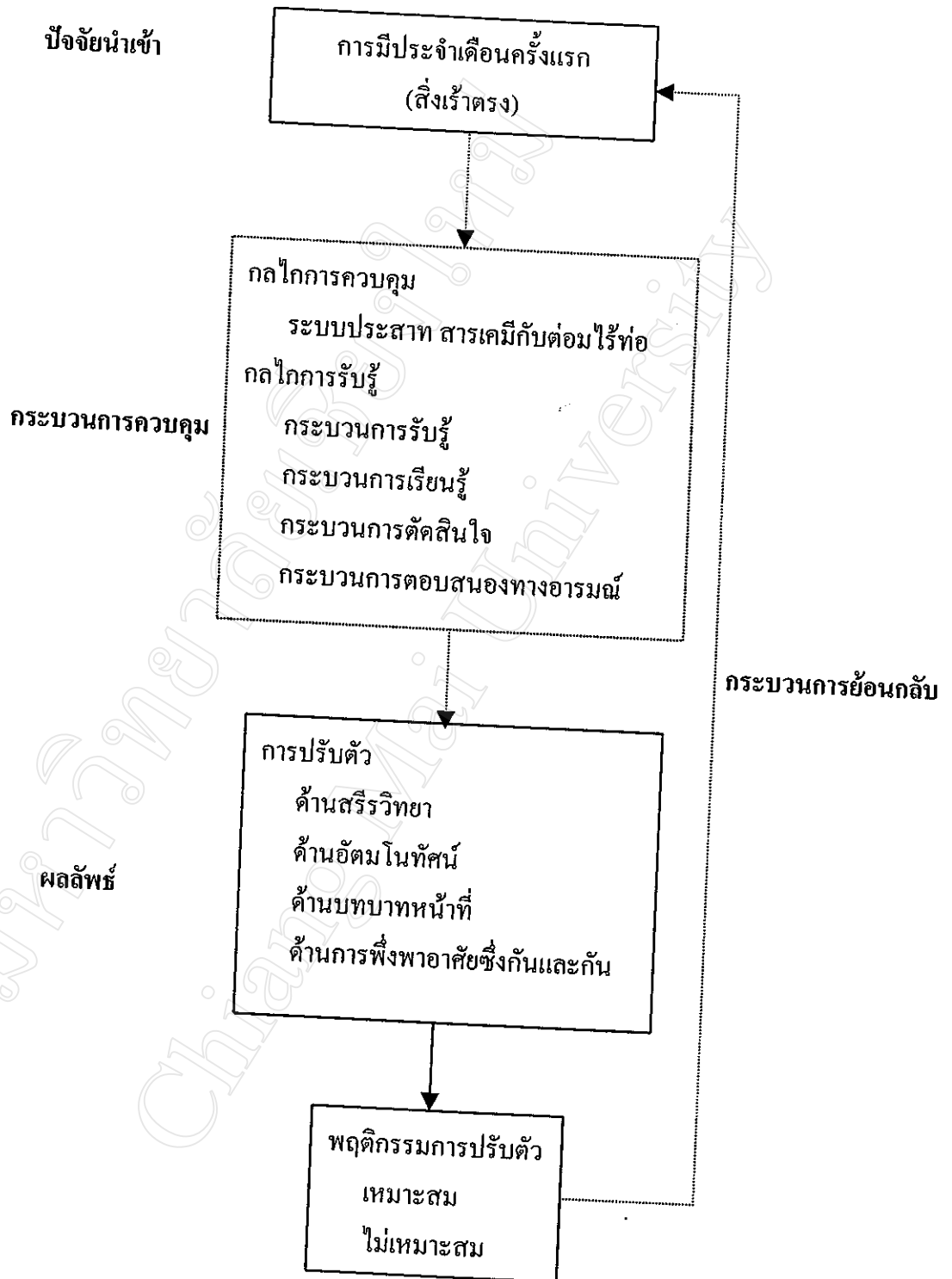
4.2 ระบบเกื้อหนุน (supporting system) หมายถึง ผู้ที่บุคคลรู้สึกว่ามี ความผูกพัน แต่ระดับผูกพันน้อยกว่าระดับบุคคลสำคัญ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ระหว่างญาติ ระหว่างสมาชิกชมรมเดียวกัน เป็นต้น การศึกษาของรูเบิลและบรูคส์กัน (Ruble & Brooks-Gunn, 1982) พบว่า ผู้หญิงจะเก็บเรื่องเป็นความลับหลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก รวมทั้งในระยะ 2-3 รอบประจำเดือน หลังจากนั้นมากกว่าครึ่งหนึ่งพูดคุยเรื่องการมีประจำเดือนกับเพื่อนที่ไว้ใจ ส่วนผู้หญิงที่ยังไม่มีประจำเดือนจะรู้สึกพึงพอใจในการบอกเล่าเกี่ยวกับการมีประจำเดือนมากกว่าผู้หญิงที่มีประจำเดือนแล้ว สอดคล้องกับการศึกษาของ แดชิฟ (Dashiff, 1986) ซึ่งพบว่า ผู้หญิงจะพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับอาการทางด้านร่างกายขณะมีประจำเดือน โดยส่วนใหญ่จะพูดถึงทางด้านลบ เนื่องจากขาดการสนับสนุนจากผู้อื่นระหว่างมีประจำเดือนครั้งแรก

นอกจากนี้จากการศึกษาของมอร์สและโดแอน (Morse & Doan, 1987) ได้ศึกษาถึงความรู้สึกต่อการมีประจำเดือนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 6 แห่งที่รัฐออนตาริโอ ประเทศแคนาดา จำนวน 135 คน ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก 55 คนและมีประจำเดือนแล้ว 80 คน พบว่าผู้หญิงจะคำนึงถึงการได้รับการสนับสนุนจากมารดาหรือพี่สาวเป็นสิ่งสำคัญ แต่จากการศึกษานี้พบว่ามารดาหลายคนจะไม่พูดถึงเกี่ยวกับการมีประจำเดือนเลย ผู้หญิงจึงใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากเพื่อน วัยเดียวกัน หรือจากหนังสือ และเอกสาร แผ่นพับต่างๆ แทน การปรับตัวในการพึ่งพาเหมาะสมทำให้ผู้หญิงรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดหรือผู้ที่ไว้ใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็จะสามารถแก้ไขปัญหามาจากการได้รับคำปรึกษาและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสิ่งที่เร้าที่ส่งผลกระทบต่างๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกต้องปรับตัวเพื่อเผชิญกับสิ่งเร้าข้างต้นที่กล่าวมา ผู้หญิงก็จะเกิดกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า หรือกลไกเผชิญความเครียดขึ้นมา ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้านคือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การตอบสนองนั้นอาจเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการศึกษานี้ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy & Andrews, 1991) ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาลเมืองลำพูน เนื่องจากการมีประจำเดือนครั้งแรก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตประจำวันและอาจก่อให้เกิดปัญหาทางอนามัยเจริญพันธุ์ต่อไปในอนาคต ดังนั้น นักเรียนหญิงจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม จากทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อคงสภาวะสมดุล โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสติวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การมีประจำเดือนครั้งแรก มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวที่ต้องอาศัยกระบวนการควบคุมซึ่งประกอบด้วย กลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ กลไกการควบคุมอาศัยการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สารเคมีกับต่อมไร้ท่อ และแสดงผลในรูปของปฏิกิริยาสะท้อน ส่วนกลไกการรับรู้ จะเป็นกลไกตอบสนองที่มาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้เพื่อการปรับตัว โดยผ่านกระบวนการ 4 อย่างคือ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ ในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ นักเรียนหญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกจะต้องมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ มีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายปกติ มีความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวเพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย