# บทที่ 4

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาลเมืองลำพูน รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม พ.ศ. 2543 มีประชากรที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ทั้งหมด 306 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากประชากรทั้งหมด มีผู้ไม่สมัครใจตอบแบบสอบถามจำนวน 22 คน ดังนั้น ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ได้มาจากจำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 94.35 ของประชากรทั้งหมด ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุและระดับการศึกษาขณะให้ข้อมูล อายุและระดับการศึกษาขณะมีประจำเดือนครั้งแรก การมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน แหล่งความรู้ที่ได้รับเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก แหล่งความช่วยเหลือเมื่อมีประจำเดือนและความเพียงพอของความรู้เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ดังแสดงในตารางที่ 1 - 3

2. ข้อมูลการเจริญเติบโต ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง และการเจริญเติบโตเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 4

**ตารางที่ 1**

**จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามอายุและระดับการศึกษาขณะให้ข้อมูล**

| ข้อมูล | จำนวน(คน) (n = 284) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| อายุ ($\bar{X}$ = 12.91 S.D = 1.04) | | |
| ≤ 9 ปี | 2 | 0.70 |
| 10 – 11 ปี | 25 | 8.79 |
| 12 – 13 ปี | 195 | 68.65 |
| 14 – 15 ปี | 67 | 23.58 |
| > 15 ปี | 3 | 1.06 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ประถมศึกษาปีที่ 1-3 | 4 | 1.41 |
| ประถมศึกษาปีที่ 4-6 | 50 | 17.60 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 | 226 | 79.58 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 | 4 | 1.41 |

ขณะเก็บข้อมูลกลุ่มประชากรมีอายุต่ำสุด 7 ปี และสูงสุด 16 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 12.91 ปี (S.D =1.04) ประชากรมีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี ร้อยละ 68.65 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ร้อยละ 79.85

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตารางที่ 2

**จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามอายุและระดับการศึกษาเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก**

| ข้อมูล | จำนวน(คน) (n = 284) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| อายุเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ($\bar{X}$=12.85 S.D=1.07) | | |
| ≤ 9 ปี | 2 | 0.70 |
| 10 – 11 ปี | 23 | 8.10 |
| 12 – 13 ปี | 191 | 67.25 |
| 14 – 15 ปี | 65 | 22.89 |
| > 15 ปี | 3 | 1.06 |
| ระดับการศึกษาเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก | | |
| ประถมศึกษาปีที่ 1-3 | 4 | 1.41 |
| ประถมศึกษาปีที่ 4-6 | 112 | 39.44 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 | 167 | 58.80 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 | 1 | 0.35 |

อายุที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกของกลุ่มประชากรต่ำสุด 7 ปี และสูงสุด 16 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 12.85 ปี (S.D =1.07) ประชากรมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุระหว่าง 12 – 13 ปี ร้อยละ 67.25 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ร้อยละ 58.80

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

**ตารางที่ 3**

**จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน แหล่งความรู้ที่ได้รับเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก แหล่งช่วยเหลือและความเพียงพอของความรู้เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก**

| ข้อมูล | จำนวน(คน) (n = 284) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| การมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน | | |
| มี | 235 | 82.75 |
| ไม่มี | 49 | 17.25 |
| แหล่งความรู้ที่ได้รับเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก* | | |
| มารดา | 193 | 67.95 |
| ครู | 67 | 23.59 |
| เพื่อน | 67 | 23.59 |
| แผ่นพับ/เอกสาร | 55 | 19.36 |
| หนังสือเรียน | 36 | 12.67 |
| หนังสืออ่านเล่น | 19 | 6.69 |
| วิทยุ/โทรทัศน์ | 15 | 5.28 |
| การเข้ารับการอบรม | 7 | 2.46 |
| บิดา | 6 | 2.11 |
| ญาติผู้หญิง | 3 | 1.05 |
| แหล่งความช่วยเหลือเมื่อมีประจำเดือน* | | |
| มารดา | 206 | 72.54 |
| ครู | 63 | 22.18 |
| เพื่อน | 60 | 21.13 |
| บิดา | 5 | 1.76 |
| ญาติผู้หญิง | 4 | 1.41 |
| พยาบาล | 1 | 0.35 |
| ไม่ได้รับการช่วยเหลือ | 140 | 49.30 |

**ตารางที่ 3 (ต่อ)**

**จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน แหล่งความรู้ที่ได้รับเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก แหล่งช่วยเหลือและความเพียงพอของความรู้เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก**

| ข้อมูล | จำนวน(คน) (n = 284) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| ความเพียงพอของความรู้เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก | | |
| เพียงพอ | 143 | 50.35 |
| ไม่เพียงพอ | 141 | 49.65 |

*หมายเหตุ เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

กลุ่มประชากรมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน ร้อยละ 82.75 โดยได้รับความรู้จากมารดา ร้อยละ 67.95 เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกได้รับการช่วยเหลือจากมารดา ร้อยละ 72.54 และคิดว่าตนเองมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือนครั้งแรกเพียงพอ ร้อยละ 50.35

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

**ตารางที่ 4**

**จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามน้ำหนัก ส่วนสูง และการเจริญเติบโตเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน**

| ข้อมูล | จำนวน(คน) (n = 284) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| น้ำหนัก ($\bar{X}$ = 41.60 S.D = 6.80) | | |
| 25 – 37 | 71 | 25 |
| 38 – 50 | 189 | 66.55 |
| 51 – 63 | 21 | 7.39 |
| 64 - 76 | 3 | 1.06 |
| ส่วนสูง ($\bar{X}$ = 152.85 S.D = 6.15) | | |
| 123 – 133 | 2 | 0.70 |
| 124 – 144 | 16 | 5.63 |
| 145 – 155 | 175 | 61.62 |
| 156 - 166 | 91 | 32.04 |
| การเจริญเติบโตเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน | | |
| ต่ำกว่าเกณฑ์ | 59 | 20.78 |
| ตามเกณฑ์ | 218 | 76.76 |
| สูงกว่าเกณฑ์ | 7 | 2.46 |

กลุ่มประชากรมีน้ำหนักต่ำสุด 25 กิโลกรัม สูงสุด 74 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 41.60 กิโลกรัม (S.D = 6.80) ส่วนสูงต่ำสุด 123 เซนติเมตร สูงสุด 167 เซนติเมตร ส่วนสูงเฉลี่ย 152.85 เซนติเมตร (S.D = 6.15) และมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 76.76

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว**

การปรับตัวเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คะแนนการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน แสดงในตารางที่ 5 - 6

**ตารางที่ 5**

**ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตราฐาน และระดับการปรับตัวโดยรวมและรายด้านของกลุ่มประชากร**

| การปรับตัว | ช่วงคะแนน | | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ระดับการปรับตัว |
|---|---|---|---|---|---|
| | แบบสอบถาม | กลุ่มประชากร | | | |
| โดยรวม | 60 – 240 | 146 - 214 | 179.90 | 13.34 | สูง |
| รายด้าน | | | | | |
| สรีรวิทยา | 24 – 96 | 57 – 88 | 74.76 | 5.18 | สูง |
| อัตมโนทัศน์ | 19 – 76 | 27 – 67 | 49.83 | 7.24 | ปานกลาง |
| บทบาทหน้าที่ | 8 – 32 | 18 – 32 | 27.85 | 3.19 | สูง |
| การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน | 9 – 36 | 15 – 36 | 26.86 | 4.31 | สูง |

กลุ่มประชากรมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง $\bar{X}$ = 179.90, S.D = 13.34) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มประชากรมีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับสูง ในด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ส่วนการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์กลุ่มประชากรมีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง คือ 49.83 ( S.D = 7.24 )

**ตารางที่ 6**

**จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามระดับการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน**

| การปรับตัว | ระดับการปรับตัว | | | รวม |
|---|---|---|---|---|
| | สูง | ปานกลาง | ต่ำ | |
| โดยรวม | 145(51.1) | 139(48.9) | 0(0) | 284(100.0) |
| รายด้าน | | | | |
| สรีรวิทยา | 194(68.3) | 90(31.7) | 0(0) | 284(100.0) |
| อัตมโนทัศน์ | 49(17.3) | 220(77.5) | 15(5.3) | 284(100.0) |
| บทบาทหน้าที่ | 255(89.8) | 29(10.2) | 0(0) | 284(100.0) |
| การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน | 155(54.6) | 124(43.7) | 3(1.1) | 284(100.0) |

กลุ่มประชากรมีคะแนนการปรับตัวโดยรวมในระดับสูงและระดับปานกลางในสัดส่วนใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 51.1 และ 48.9 ตามลำดับ ส่วนคะแนนการปรับตัวรายด้าน กลุ่มประชากรมีสัดส่วนของผู้มีคะแนนการปรับตัวในระดับสูงมากกว่าระดับปานกลาง ใน 3 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ส่วนด้านอัตมโนทัศน์ กลุ่มประชากรมีคะแนนการปรับตัวระดับปานกลาง ร้อยละ 77.5

**การอภิปรายผล**

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาลเมืองลำพูน ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และคำถามของการวิจัย นำเสนอการอภิปรายผลเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การปรับตัวโดยรวมต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง
ส่วนที่ 2 การปรับตัวรายด้านต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง

**ส่วนที่ 1 การปรับตัวโดยรวมต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง**

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีระดับคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ =179.90 S.D = 13.34) หมายความว่า กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมการตอบสนองต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก อยู่ภายในขอบเขตความสามารถของตนทำให้การตอบสนองเป็นไปในทางบวก ซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีของรอย ที่กล่าวว่า บุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่เข้ามา การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสิ่งเร้าตรงที่กลุ่มประชากรได้รับ โดยผ่านกระบวนการควบคุมซึ่งเป็นการใช้กลไกการเผชิญความเครียด เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ซึ่งบุคคลใช้ในการปรับตัวจึงจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม (Roy & Andrews, 1991) การที่ระดับคะแนนของการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูงนั้น อาจเนื่องจากกลุ่มประชากรเป็นผู้ที่ศึกษาอยู่ในระบบการศึกษา สามารถอ่านออกเขียนได้ ซึ่งการศึกษาจะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ ทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสาร มีแหล่งความรู้ในการตอบคำถาม เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงและการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเองในสิ่งที่เห็นว่าดีและเหมาะสม เลือกตัดสินใจและแสดงออกเพื่อคงไว้ซึ่งการปรับตัวได้ (Roy & Andrews, 1991) อีกทั้งการมีเนื้อหาเกี่ยวกับการมีประจำเดือนในหนังสือเรียน วิชาเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต หมวดสุขภาพกายและจิต ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งกล่าวถึงการมีประจำเดือนว่า เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ อาจมีอาการหน้าอกตึง อารมณ์หงุดหงิดง่าย ปวดท้องและปวดบั้นเอว พร้อมทั้งแนะนำการใช้ผ้าอนามัยโดยให้อ่านคำแนะนำข้างกล่องผ้าอนามัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2535) หลังจากนั้นจะมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการมีประจำเดือนอีกครั้งในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วิชาพลานามัย กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น กลไกการเกิดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและการปรับตัวของวัยรุ่น (ธงชัย ทวิชาชาติและวิชัย วรรณรัตน์, 2535) แหล่งข้อมูลเหล่านี้เป็น

การเสริมแรงทางบวกและการเรียนรู้ให้กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมการแสดงออกอยู่ในระดับสูง ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน ร้อยละ 82.75 (ตารางที่ 3) ส่วนใหญ่ได้รับจากมารดา ร้อยละ 67.95 (ตารางที่ 3) และเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก มารดาเป็นบุคคลที่ให้ความรู้และคอยช่วยเหลือ คล้ายคลึงกับผลการศึกษาหลายการศึกษาพบว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่เรียนรู้การมีประจำเดือนมาจากมารดาของตนเอง (Andrews, 1985; Heven & Swenson, 1986; Whisnant & Zegan, 1975) เนื่องจากมารดาเป็นบุคคลซึ่งใกล้ชิด มีความสำคัญในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการเรียนรู้บทบาทของความเป็นผู้หญิงมากที่สุด จากความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับประจำเดือนและมีแหล่งให้ความช่วยเหลือเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกถือเป็นการเตรียมความพร้อมในการมีประจำเดือน กลุ่มประชากรร้อยละ 50.35 (ตารางที่ 3) คิดว่าตนเองมีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับการมีประจำเดือน การมีความรู้เพียงพอส่งผลให้มีการปรับตัวดี คล้ายคลึงกับการศึกษาของเหวินลี่ (Wenli, 1996) เรื่อง การปรับตัวในการมีประจำเดือนครั้งแรกของวัยรุ่นจีน พบว่า หญิงวัยรุ่นที่รับรู้ว่าตนได้รับการเตรียมพร้อมสำหรับการมีประจำเดือนครั้งแรกมีการปรับตัวดีกว่ากลุ่มที่รับรู้ว่าตนไม่ได้รับการเตรียมตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีประจำเดือนครั้งแรกอยู่ในช่วงอายุเหมาะสม คือ 12 – 13 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 12.85 ปี (ตารางที่ 2) เนื่องมาจากกลุ่มประชากร ร้อยละ 76.76 มีการเจริญเติบโตเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ตาราง ที่ 4) คือ ส่วนสูงและน้ำหนักตัวก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกอยู่ในช่วงเปอร์เซนไทล์ที่ 10 และเปอร์เซนไทล์ที่ 90 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2530) ใกล้เคียงกับการศึกษาอายุในการมีประจำเดือนครั้งแรกและวุฒิภาวะทางเพศของผู้หญิงไทย พบว่า อายุเฉลี่ยของผู้หญิงไทยเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกประมาณ 12 ปี (สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล, สุชาดา สุวรรณคำ และพร้อมจิตร ห่อนบุญเหม, 2538; Piyanant et al., 1997; Chompootaweep, Tankeyoon, Poomsuwan, Yamarat & Dusitsin, 1997) การมีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงเวลาใกล้เคียงกับกลุ่มเพื่อน ทำให้เกิดการเปรียบเทียบความเป็นสาวระหว่างตนเองกับผู้อื่น (Dashiff, 1986) การเข้าสู่วัยสาวพร้อมกับเพื่อนคนอื่นๆ ทำให้ผู้หญิงรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองไปในทางบวก (Brooks – Gunn & Ruble, 1982) เอาใจใส่ตนเอง สนใจเรียนรู้บทบาทของความเป็นผู้หญิง อยากทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเองและอยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว (Dashiff, 1986; Morse & Doan, 1987; Ruble & Brooks-Gunn, 1982)

สรุปได้ว่า กลุ่มประชากรคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง เนื่องจากการได้รับความรู้เพื่อเตรียมพร้อมต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก มีการช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ทำให้การรับรู้ต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นไปในทางบวก และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

สมบูรณ์ มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวมต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของกลุ่มประชากรเป็นไปอย่างเหมาะสม

## ส่วนที่ 2 การปรับตัวรายด้านต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง

การปรับตัวของนักเรียนหญิงต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกรายด้าน แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การอภิปรายผลแยกอภิปรายทีละด้าน ดังนี้

### การปรับตัวด้านสรีรวิทยา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีการปรับตัวด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 68.3 (ตารางที่ 6) หมายความว่า กลุ่มประชากรมีการปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงทางด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับสูง อาจเนื่องมาจากกลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีอาการไม่สุขสบายต่างๆเกิดขึ้นน้อยมาก ทำให้กลุ่มประชากรสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นได้โดยการได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก เนื่องจากกลุ่มประชากรส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนและมีการเรียนในหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา การได้รับข้อมูลเป็นกระบวนการหนึ่งของกลไกการตอบสนองที่เกิดจากประสบการณ์ทางจิตสังคมซึ่งบุคคลใช้เพื่อการปรับตัว เมื่อบุคคลมีการรับรู้ที่ดี มีการเรียนรู้ก็จะนำไปสู่กระบวนการตัดสินใจและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม (Roy & Andrews, 1991)

ถึงแม้ว่ากลุ่มประชากรบางคนมีอาการปวดเกร็งท้อง อ่อนเพลีย นอนหลับๆตื่นๆในตอนกลางคืน และคลื่นไส้/อาเจียนขณะมีประจำเดือนครั้งแรก แต่กลุ่มประชากรสามารถจัดการกับความไม่สุขสบายเหล่านี้ได้ จึงทำให้การปรับตัวเหมาะสม นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานนั้น ทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงและการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายมีประสิทธิภาพ ไม่มีภาวะซีด ซึ่งการมีประจำเดือนแต่ละครั้งนั้น ร่างกายไม่ควรสูญเสียเลือดจากการมีประจำเดือนเกิน 80 ลูกบาศก์เซนติเมตร (Pillitterri, 1999) อีกทั้งเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก กลุ่มประชากรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงบางครั้งถึงบ่อยครั้งเป็นส่วนใหญ่ จึงมีส่วนทำให้ภาวะโภชนาการปกติ การคงไว้ซึ่ง

กิจกรรมที่ผ่อนคลายอยู่เสมอ เช่น การดูโทรทัศน์ การฟังดนตรี หรือการทำงานอดิเรกที่ตนชื่นชอบ เป็นต้น ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ เป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ปรับตัวได้ ทำให้การมีประจำเดือนครั้งแรกไม่ได้ดุกคามหรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด อีกส่วนหนึ่งอธิบายได้ว่าผู้หญิงไม่วิตกกังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่รู้สึกว่าตนถูกจำกัดกิจกรรมหรือพฤติกรรม เพราะจากการศึกษานี้พบว่า กลุ่มประชากรเพียงส่วนน้อยที่ไม่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น สระผม ปลูกต้นไม้ หรือเล่นกีฬา เป็นต้น แตกต่างกับการศึกษาของรูเบิลและบรู๊คส์กัน( Ruble & Brooks-Gunn, 1982) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างน้อย 1 อย่าง ร้อยละ 45

การปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายอีกอย่างหนึ่งในผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกคือ การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล พฤติกรรมอนามัยเป็นเรื่องสำคัญ (Woods, 1995) กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ใช้ผ้าอนามัยในการป้องกันการเปรอะเปื้อน เนื่องจากในปัจจุบันการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้เพิ่มความสะดวกสบาย ลดความวิตกกังวล และซื้อหาได้ง่ายถือเป็นเรื่องปกติในสังคมซึ่งมีการยอมรับและพูดคุยในเรื่องนี้กว้างขวางขึ้น รวมถึงสื่อต่างๆที่นำเรื่องของการดูแลสุขภาพอนามัยมาเป็นธุรกิจการค้าโดยบริษัทเอกชน ผู้ผลิตผ้าอนามัยได้สอดแทรกเรื่องราวของการมีประจำเดือนไว้ ซึ่งบริษัทเหล่านี้จะมีอิทธิพลสูงในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทั้งในแง่ของการประชาสัมพันธ์ตามโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ นิตยสารต่างๆ รวมทั้งการจัดจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าทั่วไป อีกทั้งการนำนักแสดง ดารา นักร้องที่มีชื่อเสียงมาโฆษณา เรียกร้อง ชักชวนให้มาใช้ผ้าอนามัย ถึงแม้ไม่เจาะจงแต่ถือเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้กลุ่มประชากรที่ศึกษาใช้ผ้าอนามัยมากขึ้น การรักษาความสะอาดของร่างกายโดยใช้ผ้าอนามัยและการล้างทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธ์ทุกครั้งหลังการขับถ่ายของกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ ถือเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมเพื่อรักษาไว้ซึ่งความสมดุลทางด้านร่างกาย

นอกจากนี้กลุ่มประชากรไม่เคยรับประทานยาแก้ปวดและไม่เคยใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือนเลยนั้น อาจเนื่องจากกลุ่มประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดประจำเดือนหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย การปล่อยให้อาการหายไปเองหรือการนอนพักก็เพียงพอต่อการบรรเทาอาการไม่จำเป็นต้องรับประทานยาหรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มประชากรสามารถเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

**การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์**

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.5 (ตารางที่ 6) หมายความว่า กลุ่มประชากรมีการปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงทางด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องจากกลุ่มประชากรปรับตัวเหมาะสมรับรู้ว่าการมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อาการต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นอาการปกติ รวมทั้งคิดว่าการมีประจำเดือนไม่ใช่เป็นการเจ็บป่วยแต่อย่างใด และไม่คิดว่าการมีประจำเดือนเป็นสิ่งไม่ยุติธรรมสำหรับเพศหญิง ส่วนน้อยมีความรู้สึกไม่สุขสบายขณะมีประจำเดือน แต่สามารถจัดการความไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นได้

ในขณะเดียวกันยังคงมีการปรับตัวไม่เหมาะสมหลายประการ ได้แก่ ไม่สามารถอธิบายกายวิภาคภายในร่างกายของตนเองและการมีรอบเดือนได้ และไม่ทราบว่าตนเองสามารถตั้งครรภ์ได้ หากมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก อาจเนื่องจากกลุ่มประชากรร้อยละ 67.25 (ตารางที่ 2) มีอายุ 12- 3 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นหรือเพิ่งเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (ประยูรศรี มณีสร, 2532) สิ่งสำคัญในการพัฒนาด้านสติปัญญาของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงจากการคิดของเด็กคือ การพัฒนา การรู้คิดจากเชิงรูปธรรมมาเป็นนามธรรม กล่าวคือ วัยรุ่นจะกลายเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เหตุผลจากการตั้งสมมุติฐานต่างๆ สามารถพิจารณาสิ่งที่อาจเป็นไปได้เท่าๆกับพิจารณาเรื่องที่เป็นจริงและเป็นทางรูปธรรม (จรรยา สุวรรณฑัต, 2533) ในช่วงอายุนี้พัฒนาการด้านสติปัญญายังเจริญไม่เต็มที่จึงไม่สามารถคิดอย่างเป็นนามธรรมหรือวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนตนอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ รู้สึกกลัวเพราะไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง สับสน เบื่อหน่าย อารมณ์เสีย วิตกกังวล ไม่พอใจ อาย และถ้าเป็นไปได้ไม่อยากมีประจำเดือน แสดงว่า กลุ่มประชากรมีการปรับตัวไม่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า (Greif & Ulman, 1982; Whisnant et al, 1975) รวมทั้งความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองลดลง อาจเนื่องจากกลุ่มประชากรมีความรู้เกี่ยวกับประจำเดือนไม่เพียงพอถึงร้อยละ 49.65 (ตารางที่ 3) ทำให้ความรู้ ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอ เช่นเดียวกับการศึกษาของวิสแนนท์และซีแกน (Whisnant & Zegan, 1975) เรื่อง ทัศนคติต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกในผู้หญิงชนชั้นกลางผิวขาวก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกจำนวน 10 คน และ 15 คนหลังมีประจำเดือนครั้งแรก ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกแล้วรู้สึกตกใจและรำคาญต่อการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่ไม่สามารถอธิบายกายวิภาคภายในร่างกายของตนเองและรอบประจำเดือนได้ เนื่องมาจากการปฏิเสธของวัฒนธรรมต่อการให้ความสำคัญของการมีประจำเดือน

ครั้งแรกส่งผลให้เกิดการปรับตัวไม่เหมาะสม และการศึกษาของคลาร์กและรูเบิล (Clarke & Ruble, 1978) ศึกษา ทัศนคติต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของผู้หญิงและผู้ชายจำนวน 54 คน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกมีแนวโน้มไม่ชอบการมีประจำเดือนมากกว่าผู้หญิงที่ยังไม่มีประจำเดือน ทัศนคติของผู้หญิงชี้ให้เห็นถึงความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายหรือปฏิริยาหลายๆอย่างต่อการมีรอบประจำเดือน ร้อยละ 50 ของผู้หญิงรู้สึกกังวลถึงแม้จะรู้ว่าตนเองต้องมีประจำเดือน ผู้หญิงส่วนใหญ่รู้สึกไม่สะดวกใจในการพูดคุยเกี่ยวกับการมีประจำเดือนครั้งแรก มีความรู้สึกกลัว ขาดความมั่นคงในจิตใจ และเขินอายต่อการแสวงหาความช่วยเหลือซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ หากผู้หญิงปรับตัวได้เหมาะสมจะไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดหวัง ทั้งยังมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า กลุ่มประชากรมีการปรับตัวไม่เหมาะสมและเหมาะสมในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน จึงส่งผลให้การปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง

**การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่**

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 89.8 (ตารางที่ 6) หมายความว่า การแสดงบทบาทของผู้หญิงในการศึกษาครั้งนี้เป็นการกระทำตามหน้าที่ที่สังคมคาดหมายและคาดหวังไว้ ซึ่งรอย (Roy & Andrews, 1991) กล่าวว่า การแสดงบทบาทเป็นการกระทำตามหน้าที่ที่สังคมคาดหมาย การกระทำนี้ขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีบทบาทของตนตามหน้าที่ที่ถือว่าเหมาะสม จากการศึกษา กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมการแสดงออกในการทำหน้าที่ทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิอยู่ในระดับสูง เหมาะสมตามบทบาทที่ดำรงอยู่ แสดงว่ากลุ่มประชากรช่วยเหลือครอบครัวทำงานบ้านตามปกติ ไม่ขาดเรียน เข้าเรียนวิชาพละศึกษา และออกกำลังกายตอนเช้าก่อนเข้าเรียน มีสมาธิในการเรียน ทำการบ้านส่งอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งเล่นกับเพื่อนตามปกติทั้งเพื่อนผู้หญิงด้วยกันและเพื่อนต่างเพศ รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมต่างๆที่ตนเองเป็นสมาชิก การที่จะแสดงออกตามบทบาทได้เหมาะสมนั้น องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การมีเจตคติที่ดีต่อบทบาทหน้าที่ของตนในขณะนั้น การที่กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมการแสดงออกตามบทบาทได้เหมาะสม เป็นผลมาจากการที่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์ตามปกติที่เกิดตามพัฒนาการของชีวิต หากสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งเหล่านี้ได้เหมาะสม ความรู้สึกที่ดีต่อบทบาทใหม่ย่อมทำให้การดำรงบทบาทเป็นไปอย่างราบรื่น

มีผลสำเร็จ ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง เป็นต้น นอกจากนี้ การมีพฤติกรรมการปรับตัวเหมาะสมทำให้มีการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ในเวลาอันควรและปลอดภัย (Andrews, 1985)

**การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน**

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.6 ( ตารางที่ 6) หมายความว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มประชากรที่ศึกษามีพฤติกรรมการรับและการให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสม แสดงว่า กลุ่มประชากรที่ศึกษาสามารถพูดคุยและปรึกษาใครก็ได้ไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา ครู เพื่อน ญาติพี่น้อง จากข้อมูลส่วนบุคคลที่พบว่าเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกได้รับความช่วยเหลือจากมารดา คิดเป็นร้อยละ 72.54 (ตารางที่ 3) คล้ายคลึงกับการศึกษาอื่นๆที่พบว่า ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกจะพึ่งพาบุคคลใกล้ชิดเพิ่มมากขึ้น เช่น มารดา บุคคลในครอบครัว ครูหรือเพื่อน เป็นต้น (Andrews, 1985; Heven & Swenson, 1986; Whisnant & Zegan, 1975) หรือจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากแหล่งความรู้ต่างๆ ได้แก่ หนังสือเรียน แผ่นพับ/เอกสาร หนังสืออ่านเล่น วิทยุ/โทรทัศน์ เป็นต้น (ตารางที่ 3) เช่นเดียวกับการศึกษาของมอร์สและโดแอน(Morse & Doan, 1987) ศึกษาถึงความรู้สึกต่อการมีประจำเดือนในผู้หญิงผิวขาว พบว่าผู้หญิงจะคำนึงถึงการได้รับการสนับสนุนจากมารดาหรือพี่สาวเป็นสิ่งสำคัญและใช้วิธีการเรียนรู้เรื่องการมีประจำเดือนด้วยตนเองจากเพื่อนวัยเดียวกัน หรือจากหนังสือและเอกสาร แผ่นพับต่างๆ นอกจากนี้การได้รับความรู้ในชั้นเรียน การได้รับความรู้จากการอบรมต่างๆ เช่น อบรมยุวกาชาด-เนตรนารี หรือกลุ่มวัยรุ่นที่มีความสนใจตรงกัน มีการจัดกลุ่มเพื่อพูดคุยและให้ความรู้เกี่ยวกับประจำเดือน ทำให้รู้สึกว่าตนเองเหมือนกับผู้หญิงคนอื่น การรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทเพศเดียวกันและการได้รับการยอมรับนับถือระหว่างเพื่อนในกลุ่มทำให้ตนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคมตามลักษณะพัฒนาการของผู้หญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (จงกลณี ตุ้ยเจริญ, 2541) การที่ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ทำให้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้คำปรึกษาและคอยให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลในกลุ่มมีปัญหา เป็นผลให้พฤติกรรมการพึ่งพาตนเองและพึ่งพาผู้อื่นเป็นไปอย่างเหมาะสม

ปัจจุบันการพูดคุยเกี่ยวกับการมีประจำเดือนถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น เนื่องจากการศึกษาที่สูงและกว้างขวางขึ้น ทำให้ความเชื่อและค่านิยมเก่าๆที่เป็นข้อห้ามของประจำเดือนที่ไม่สามารถอธิบายได้ถูกลืมเลือนไป ผู้หญิงในยุคปัจจุบันสามารถเข้าถึงสื่อหลายๆประเภทได้โดยง่าย

การหาแหล่งข้อมูลที่เป็นจริงและเชื่อถือได้จึงไม่ใช่เรื่องยาก ยิ่งเรื่องเหล่านี้ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องลับ การให้ข้อมูลกับผู้อื่นและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองแก่ผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่กลุ่มประชากรที่ศึกษากระทำได้ เห็นได้ว่ากลุ่มประชากรส่วนใหญ่ขอความช่วยเหลือจากมารดา/พี่สาวหรือบุคคลที่ตนเองไว้ใจ ได้รับความรู้เกี่ยวกับประจำเดือนจากแหล่งต่างๆ พึงพอใจกับการเอาใจใส่ดูแลจากมราดา บิดา ญาติ หรือครู รวมทั้งยังคงทำกิจกรรมร่วมกับบิดา/พี่ชาย/น้องชายตามปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับการมีประจำเดือนกลุ่มประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่จะไม่เก็บไว้เพียงลำพังและไม่รู้สึกอึดอัดที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการมีประจำเดือนแก่ผู้อื่น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการที่กลุ่มประชากรมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความแตกต่างจากผู้อื่น รู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดหรือผู้ที่ไว้ใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาได้จากการได้รับคำปรึกษาและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University