

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกทั้งโดยรวมและรายด้านของนักเรียนหญิงในเขตเทศบาลเมืองลำพูน กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน ระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม พ.ศ. 2543 เก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรทั้งหมดตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ได้ประชากรทั้งหมด 284 คน คิดเป็นร้อยละ 94.35 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 306 คน เนื่องจากมีผู้ไม่สมัครใจตอบแบบสอบถาม 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลการเจริญเติบโต แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย คำนวณหาค่าความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ 0.83 ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ 0.82 คำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคได้ค่าเท่ากับ 0.79 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Sciences Personal Computer Plus) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. คะแนนการปรับตัวโดยรวมต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงอยู่ในระดับสูง
2. คะแนนการปรับตัวรายด้านต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิง ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึงพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย พบว่า การปรับตัวโดยรวมของกลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับสูง การปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของกลุ่มประชากรรายด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่และด้านพึงพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ควรจัดให้มีการสอนสุขศึกษา เรื่อง เพศศึกษา ในสถานศึกษาเร็วขึ้น เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกตั้งแต่อายุ 7 ปี การให้ความรู้เกี่ยวกับการมีประจำเดือนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นการให้ข้อมูลซึ่งจำเป็นสำหรับนักเรียนกลุ่มนี้ และถึงแม้ว่าการให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ในหลักสูตรการเรียน แต่การรวบรวมข้อมูลขณะทำการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรการเรียนการสอนไม่สามารถตอบคำถามของนักเรียนได้หมด พยาบาลประจำโรงเรียนหรือพยาบาลในชุมชนควรจัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา เช่น เรื่องการมีประจำเดือนครั้งแรก พัฒนาการของผู้หญิง การปฏิบัติตัว เป็นต้น โดยคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายเป็นหลัก
2. ควรจัดให้มีศูนย์ให้คำปรึกษาสุขภาพของผู้หญิงตั้งแต่ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกในชุมชน เพื่อให้บริการแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น มารดา สมาชิกในครอบครัว ครูพยาบาล หรือผู้ปกครอง เป็นต้น ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสาวที่เริ่มมีประจำเดือนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความพร้อมและความเข้าใจในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมโดยเฉพาะด้านอัตมโนทัศน์ เพราะเมื่อมีการเตรียมพร้อมแล้วจะช่วยให้การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
3. ควรจัดอบรมบุคลากร พยาบาลชุมชน พยาบาลประจำโรงเรียน ครูอนามัย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลนักเรียนหญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้หญิงวัยนี้และนำข้อมูลที่ได้ไปส่งเสริมให้ผู้หญิงกลุ่มนี้มีการปรับตัวในด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในระดับดียิ่งขึ้นและดำรงไว้อย่างต่อเนื่อง
4. ส่งเสริมการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงให้มีความรู้ความ

เข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยอาจทำในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

4.1 จัดทำเอกสาร แผ่นพับ คู่มือ หนังสือเกี่ยวกับการมีประจำเดือน การเตรียมตัวก่อนมีประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึงการปฏิบัติตัวเมื่อมีประจำเดือน เขียนอย่างชัดเจนและใช้ภาษาตรงๆ มีภาพประกอบและมีคำถามที่จะทำให้เข้าใจยิ่งขึ้น เช่น เกิดอะไรขึ้น ใครไม่เป็นบ้าง ทำไมถึงเป็นเลือด ทำไมถึงรู้สึกปวดท้อง เป็นต้น

4.2 จัดตั้งกลุ่มหรือชมรมในโรงเรียนเพื่อเป็นการรวมกลุ่มให้ผู้ที่มิมีปัญหาสามารถพูดคุยและซักถามเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยให้ผู้หญิงที่มีประสบการณ์ในการมีประจำเดือนครั้งแรกแล้วผ่านการอบรมผู้นำเยาวชนทางด้านสาธารณสุขเป็นผู้นำในการประสานงาน คอยช่วยเหลือแนะนำและให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรกเพื่อส่งเสริมการปรับตัวให้เหมาะสม

ด้านการศึกษาวิจัย

ควรสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีในการส่งเสริมและดำรงรักษาให้ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในระดับที่สูงขึ้น และหาวิธีการในการช่วยให้ผู้หญิงปรับตัวในด้านทัศนคติอยู่ในระดับสูงขึ้น เพื่อให้ผู้หญิงมีความรู้สึกลดการเป็นหญิงในทางที่ดี ยอมรับในบทบาทของตนเองได้เป็นอย่างดี

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เก็บเฉพาะผู้หญิงที่ได้รับการศึกษาในเขตเทศบาลเมืองลำพูนเท่านั้น ผลการวิจัยไม่ครอบคลุมกลุ่มประชากรอื่นนอกเขตเทศบาล หรือที่ไม่ได้รับการศึกษา
2. ผลการศึกษานี้เป็นการศึกษาย้อนหลัง ดังนั้นผลการศึกษาจึงเป็นข้อมูลที่กลุ่มประชากรระลึกได้ในเวลานั้นเท่านั้น
3. การเก็บข้อมูลในโรงเรียนขนาดใหญ่มีข้อจำกัดในเรื่องของสถานที่และเวลา การเข้าพบกลุ่มประชากรบางครั้งจึงมีความเร่งรีบในการตอบแบบสอบถาม ส่วนในโรงเรียนขนาดเล็กผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มประชากรโดยตรงในเวลาไม่จำกัด
4. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนำมาจากสมุทธสภาพประจำตัวของนักเรียนแต่ละคน

ข้อมูลที่ได้จึงมีความแตกต่างกันในแง่ของความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

5. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลควรมีการปรับปรุงเพื่อให้ได้มาตรฐานมากขึ้นหากนำไปใช้ในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลทางด้านพฤติกรรมการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนของนักเรียนหญิง หรือปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวต่อการมีประจำเดือนครั้งแรกของนักเรียนหญิงอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะด้านอัตมโนทัศน์