

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนถือว่าเป็นระยะพัฒนาการขั้นหนึ่งของวงจรชีวิตสตรีเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ด้านชีววิทยากล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนที่เกิดขึ้นเป็นความเสื่อมของร่างกาย (Choi, 1995) นักวิชาการได้แบ่งการหมดประจำเดือนตามธรรมชาติเป็น 3 ระยะ คือ (1) ระยะก่อนหมดประจำเดือน (premenopause) หมายถึง ระยะที่ประจำเดือนยังมาเป็นปกติ (2) ระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน (perimenopause) หมายถึง ระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงระยะห่างของรอบเดือน จำนวนวันของการมีประจำเดือน และปริมาณของประจำเดือนไปจนถึงหนึ่งปีหลังการขาดหายไปของประจำเดือนครั้งสุดท้าย และ (3) ระยะหลังหมดประจำเดือน (postmenopause) เริ่มตั้งแต่เมื่อครบหนึ่งปีหลังการขาดหายไปของประจำเดือนครั้งสุดท้าย (Fishbein, 1992; Kaufert et al cited in Li, Lanuza, Gulanick, Penckofer, & Holm, 1996; Scharbo-Dehaan & Brucker, 1991)

เมื่อสตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงคือ การทำงานของรังไข่ค่อยๆ ลดลงจนหมดไป ทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และทางสรีรวิทยา ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงนี้อาจใช้ระยะเวลาแตกต่างกันในแต่ละบุคคล สตรีบางคนอาจผ่านช่วงนี้ไปเพียงระยะเวลาสั้น ๆ แต่บางคนอาจใช้ระยะเวลายาวนานถึง 15 ปี อาจเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 35 ปี ถึง 60 ปี (Scharbo-Dehaan & Brucker, 1991) ระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนถือว่าเป็นระยะที่สำคัญกว่าระยะอื่น เนื่องจากระดับฮอร์โมนมีการแปรผันอย่างมากทำให้เกิดอาการและอาการแสดงต่างๆ ได้แก่ มีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนที่สม่ำเสมอไปสู่ความไม่สม่ำเสมอของรอบเดือน ระยะห่างของรอบประจำเดือน จำนวนวัน และปริมาณของประจำเดือนจะเปลี่ยนแปลงจนหายไปในที่สุด (Li et al., 1996) อาการทางร่างกายที่มักปรากฏ ได้แก่ อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น มีอาการร้อนวูบวาบ

ตามร่างกายส่วนบนอาจเกิดขึ้น 1-2 นาที หรือหลายนาทีก็ได้ มักเป็นตอนกลางคืน อาการเหงื่อออก นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ใจสั่น และเวียนศีรษะ (Smith & Hughes, 1998) อาจพบปัญหาาระบบทางเดินปัสสาวะได้แก่ อาการปัสสาวะบ่อยและกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะได้ง่าย (Lichman, 1991) ปัญหาของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ได้แก่ อาการช่องคลอดแห้ง อาจเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ (McCraw, 1991) มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง อาจมีผิวหนังแห้ง และมีอาการคัน ผมหงอกและร่วงง่าย (Scharbo-Dehaan, & Brucker, 1991) เล็บเปราะบาง (สุวิภา บุญยะโหดระ, 2539) นอกจากนี้ยังมีผลตามมาในอนาคต คือ สตรีมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคของหัวใจและหลอดเลือด และพบว่าการสลายตัวของกระดูกเร็วขึ้น ทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น (นิมิต เตชะไกรชนะ, กอบจิตต์ ลิ้มปพยอม และกระเนียร ปัญญาคำเลิศ, 2539)

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่สัมพันธ์กับการลดต่ำลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และเมื่อสตรีรับรู้ว่าตนเองเริ่มเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน ได้แก่ อาการหงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า วิตกกังวล นอนไม่หลับ สตรีในระยะนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึกต่อตนเอง เกิดความไม่แน่ใจและไม่มั่นใจในตนเอง ขุ่นขื่นใจ กลัว กระสับกระส่าย และโกรธ สตรีอาจไม่เต็มใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นจริงด้วยตนเอง รู้สึกสูญเสียความสามารถในการมีบุตร ความเปลี่ยนแปลงของวัยสาวหรือแม้กระทั่งความเป็นเพศหญิง (Choi, 1995) บางคนเมื่อมีอาการหงุดหงิด ความอดทนต่อทุกสิ่งลดลง ทำให้มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด หรือเพื่อนร่วมงาน หรือมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบทบาท และหน้าที่ การงาน จากการศึกษาของ อรุณศรี แสงจันทร์ (2540) พบว่า ปัญหาทางด้านจิตใจของสตรีที่มารับบริการในคลินิกวัยทองของโรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก ได้แก่ อาการซึมเศร้า ชอบอยู่คนเดียวเฉยๆ และไม่ชอบไปงานสังคม

แม้ว่าประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนมักถูกกล่าวถึงในด้านลบเป็นส่วนใหญ่ (Quinn, 1991) แต่สตรีบางคนอาจถือว่าเป็นประสบการณ์ด้านบวก รู้สึกยินดี เพราะจะได้ไม่ยุ่งยากกับการมีประจำเดือนอีกต่อไป โดยเฉพาะผู้ที่มิภาวะไม่สุขสบายทุกครั้งก่อนมีประจำเดือน สตรีกลุ่มนี้มักไม่มีอาการของการหมดประจำเดือน หรือถ้ามีก็จะไม่รุนแรง (สุคนธ์ ไขแก้ว, 2542) นอกจากนี้สตรีบางคนยังถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ท้าทายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นรางวัลของชีวิต การแปลความหมายของการเปลี่ยนแปลงในระยะดังกล่าวยังขึ้นกับการให้คุณค่าในแต่ละวัฒนธรรมหรือแต่ละสังคม ซึ่งจะแตกต่างกันไป (Quinn, 1991)

จากอาการและอาการแสดงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนดังกล่าว ทำให้สตรีเกิดภาวะเครียดในระบบของร่างกายและต้องปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่ง

สภาวะสมดุล การปรับตัวที่เหมาะสมจะส่งผลให้บุคคลมีความสมดุล เกิดความผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงไม่เหมาะสมจะเกิดความไม่สมดุลขึ้นในระบบบุคคล ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม (Roy & Andrews, 1991) การปรับตัวอย่างเหมาะสมของสตรีในระยะนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น

การปรับตัวของบุคคลตามแนวคิดของรอยจะขึ้นกับสิ่งเร้า ระดับการปรับตัว และกลไกการจัดการ รอย (Roy & Andrew, 1991) แบ่งสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลต้องมีการปรับตัวออกเป็น 3 ชนิดคือ สิ่งเร้าตรง หมายถึงสิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นและทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมปรับตัว สิ่งเร้าร่วม หมายถึงปัจจัยที่มีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมปรับตัว และสิ่งเร้าแฝง หมายถึงปัจจัยอื่นๆที่อาจมีผลต่อพฤติกรรม บุคคลมีกระบวนการควบคุมสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นโดยใช้กลไกการจัดการ (coping mechanism) ที่ประกอบด้วย กลไกการควบคุม (regulator subsystem) เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สารเคมี และระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองอัตโนมัติซึ่งเกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว และกลไกการรับรู้ (cognator subsystem) เป็นการทำงานโดยผ่านกระบวนการ การรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์ ผลการทำงานของกลไกทั้ง 2 จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้าน สรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Roy & Andrew, 1991)

ด้านสรีรวิทยา เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงทางร่างกาย และตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายของสตรีในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุล การปรับตัวจะแสดงออกมาเป็นอาการต่างๆ ทางด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ เป็นการปรับตัวด้านความรู้สึกกึ่งคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เพื่อรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ ซึ่งการลดความตึงตึง ความสับสนอลหม่าน อาจก่อให้เกิดความรู้สึกหวั่นไหว มีความวิตกกังวล (สุคนธ์ ไขแก้ว, 2542) อาจทำให้สตรีขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองต่ำ ด้านบทบาทหน้าที่ เป็นการปรับตัวเพื่อทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการกระทำตามบทบาทที่สังคมคาดหวังไว้ ซึ่งวัยนี้เป็นวัยทำงานถ้าไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้น จะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งในหน้าที่การงาน สังคม ตลอดจนครอบครัว ถ้าสตรีปรับตัวได้เหมาะสม สามารถดำรงความมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตสังคม (พรธนิภา ธรรมวิรัช และยุวดี วัฒนานนท์, 2541) และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นการปรับตัวของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ให้มีความสมดุลระหว่างการพึ่งพาตนเอง พึ่งพาผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพา สตรีวัยนี้ควรช่วยเหลือตนเองเพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นแนวทาง

ในการปฏิบัติตน ในขณะที่เดียวกันสตรีย่อมต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง รวมทั้งจาก บุคลากรและสถานบริการทางสุขภาพต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้อาการสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของสตรี มีสิ่งเร้าตรง คือ การลด ค่าลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และการรับรู้ว่าคุณเองเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การที่บุคคลจะ ปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัวที่มีอยู่เดิมและกลไกการจัดการ ซึ่งประกอบด้วยกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ของแต่ละบุคคล จากการศึกษาพบว่าสิ่งเร้าร่วมที่น่าจะมีผลต่อการ ปรับตัวของสตรีในระยะนี้ได้แก่ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะของครอบครัว ปัจจัยดัง กล่าวมีความสำคัญดังนี้ อายุเป็นปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยหนึ่งที่มีการศึกษากันอย่างกว้างขวางใน ระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของสตรีแต่บุคคลจะเริ่มมีอาการเปลี่ยนแปลงที่ อายุแตกต่างกันตั้งแต่อายุ 35-60 ปี (Fogel & Wood, 1995) จากการศึกษาของ อัฟโฮลด์ และซัสแมน (Uphold & Susman, 1981) พบว่าสตรีที่เริ่มหมดประจำเดือนในช่วงอายุที่แตกต่างกันจะมีอาการ ของการหมดประจำเดือนแตกต่างกัน ดังนั้นอายุน่าจะมีผลต่อการปรับตัวของสตรีในระยะที่มีการ เปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน รายได้นับว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการ ดำรงชีวิต จากการศึกษาของ ปิยะมาภรณ์ นุ่มสุวรรณ (2540) พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับการ ปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสถานภาพสมรสนั้น รอย (Andrews & Roy, 1986) กล่าวว่าไว้ว่าการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยของบุคคล จะสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการให้และการรับความรัก ความรู้สึกมีคุณค่า โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีความสำคัญ คู่สมรสถือว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญของสตรี จากการศึกษาของแมคคินเลย์ และคณะ (McKinlay et al. cited in Hunter, 1990) พบว่าสตรีที่มีภาวะซึมเศร้ามาก ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการ หมดประจำเดือนส่วนมากมักอยู่ในสถานภาพเป็นหม้าย หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่กับสามี ส่วน ลักษณะครอบครัวนั้น แต่เดิมลักษณะของครอบครัวของสังคมไทย เป็นครอบครัวขยาย การเปลี่ยน แปลงโครงสร้างของครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวขยายมีแนวโน้มลดลง เกิดครอบครัวเดี่ยวเพิ่ม มากขึ้น ทำให้สตรีไม่อาจพึ่งพาถูกหลานได้ จึงต้องรับภาระในการดูแลตนเอง และบุคคลใน ครอบครัว (นารีรัตน์ จิตรมนตรี, 2538) การศึกษาของ ชลอสรี แดงเปี่ยม และชนนทร์ วนาภิรักษ์ (2542) พบว่าบุคคลในครอบครัวมีความสำคัญมากในการสนับสนุนและให้กำลังใจแก่สตรีวัยหมด ประจำเดือน และความเข้าใจของบุคคลในครอบครัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสตรีวัยหมด ประจำเดือนเป็นสิ่งจำเป็นมาก ดังนั้นลักษณะครอบครัวน่าจะมีผลต่อการปรับตัวในระยะที่มีการ เปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของสตรี

จากความสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้น บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ของการหมดประจำเดือน หากสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมจะก่อให้เกิดผลต่อบุคคลไม่

เพียงแต่ต่อสตรีเอง แต่ยังมีผลต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย การเข้าใจถึงการปรับตัวในระยะนี้ของสตรีจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในกลุ่มของประชากรสตรีจะเห็นได้ว่า กลุ่มของอาจารย์ เป็นกลุ่มที่ควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เนื่องจากอาจารย์ถือว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติ อาจารย์มีหน้าที่ในการอบรมสั่งสอน เสริมสร้างความรู้ ทักษะ และนิสัยที่ดีงามแก่ศิษย์ ต้องปฏิบัติตนเป็นผู้นำในการอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญา และวัฒนธรรมไทย ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, 2539) ซึ่งการปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีหมายถึง การแสดงออกของการประพฤติและปฏิบัติ ในด้านบุคลิกภาพทั่วไป การแต่งกาย กริยา และจริยธรรมที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, 2540) โดยเฉพาะอาจารย์สตรีที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม และ โครงสร้างของครอบครัวเป็นลักษณะของสังคมเมือง ซึ่งเป็นชุมชนที่มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแน่นหนา และลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้อาจารย์สตรีเป็นบุคคลที่ต้องออกมาทำงานนอกบ้าน และขณะเดียวกันยังต้องทำงานบ้านและดูแลบุตร ทำให้มีภาระหนักขึ้น ไม่มีเวลาสำหรับนันทนาการ (คณะกรรมการเฉพาะด้านจัดทำแผนหลักงานสตรี. คณะกรรมการส่งเสริมประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส), 2537) อาจารย์สตรีในระยะดังกล่าวจึงต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของการลดค่าลงของฮอร์โมน เอสโตรเจน การรับรู้ว่าคุณเองเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ทั้งยังอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้คงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หากอาจารย์มีการปรับตัวดีมีความสมดุลในชีวิตมีความเป็นปกติสุข เป็นผู้มีสุขภาพดี ซึ่งสุขภาพของอาจารย์สตรีเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอาจารย์สตรีเอง แล้วยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาเด็ก เยาวชน ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศอีกด้วย (ไกรสิทธิ์ ดันติศิริพันธ์, 2538)

จากการทบทวนวรรณกรรมไม่พบว่ามีการศึกษาการปรับตัวของประชากรกลุ่มนี้มาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี ที่สอนโรงเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยเป็นกรอบแนวคิด เพราะจะทำให้ได้แนวทางที่ชัดเจนและครอบคลุม โดยผลจากการวิจัยในครั้งนี้คาดว่าจะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐาน สำหรับพยาบาล และบุคลากรในทีมสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ และให้การพยาบาลที่เหมาะสม แก่อาจารย์สตรีที่อยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี กับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

คำถามการวิจัย

1. การปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี โดยรวมและรายด้านเป็นอย่างไร
2. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี โดยรวมและรายด้าน กับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว เป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ของอาจารย์สตรีที่สอนในโรงเรียนอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนพฤษภาคม-เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2543 จำนวน 150 คน

นิยามศัพท์

การปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น คือ การลดต่ำลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และการรับรู้ว่าคุณเองเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพื่อให้คงสถานะสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านทัศนคติ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สามารถวัดได้จากแบบประเมินการปรับตัวของสตรีในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

ระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน หมายถึง ระยะเวลา นับตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน จำนวนวันของการมีประจำเดือน และ/หรือปริมาณของประจำเดือนไปจนถึงหนึ่งปีหลังการขาดหายไปของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

อาจารย์สตรี หมายถึง ผู้หญิงที่ทำหน้าที่ด้านการศึกษาในโรงเรียนอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่