

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) เพื่อศึกษาการปรับตัวในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์สตรี ที่สอนอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนพฤษภาคม-เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2543 จำนวน 150 ราย ผลการวิจัยได้นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ตามลำดับดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปรับตัวในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน กับอายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นอาจารย์สตรีในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ที่สอนอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความพึงพอใจของรายได้ ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนบุตร จำนวนบุคคลที่ต้องอุปการะ ความสัมพันธ์กับบุคคลที่ต้องอุปการะ การคุมกำเนิด อายุที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ลักษณะของประจำเดือนที่เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน และระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1-4

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
≤ 40	11	7.3
41-45	55	36.7
46-50	56	37.3
≥ 51	28	18.7
(อายุเฉลี่ย = 46.59 ปี, SD = 4.276)		
สถานภาพสมรส		
ไม่มีคู่สมรส	42	28.0
มีคู่สมรส	108	72.0
ศาสนา		
พุทธ	111	74.0
คริสต์	36	24.0
อิสลาม	3	2.0
ระดับการศึกษา		
ประกาศนียบัตร	3	2.0
ปริญญาตรี	130	86.7
ปริญญาโท	17	11.3

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 37-58 ปี มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 46.59 ปี (SD.=4.276) ร้อยละ 37.3 มีอายุ 46-50 ปี ร้อยละ 72.0 มีคู่สมรส ร้อยละ 74.0 นับถือศาสนาพุทธ และร้อยละ 86.7 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ตำแหน่งหน้าที่ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนบุตร จำนวนบุคคลที่ต้องอุปการะ และความสัมพันธ์กับบุคคลที่อุปการะ

ข้อมูล	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
ตำแหน่งหน้าที่		
ผู้บริหาร	20	13.3
ผู้สอน	130	86.7
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน(บาท)		
$\leq 15,000$ บาท	37	24.7
15,001-30,000	73	48.7
30,001-45,000	23	15.3
$\geq 45,001$	17	11.3
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	125	83.3
ไม่เพียงพอ	25	16.3
ลักษณะของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	108	72.0
ครอบครัวขยาย	42	28.0
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		
1-3	47	31.3
4-6	98	65.3
≥ 7	5	3.3
จำนวนบุตร (คน)		
ไม่มี	32	21.3
1-2	92	61.3
3-4	26	17.3

ตารางที่ 2 (ต่อ)

จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ตำแหน่งหน้าที่ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนบุตร จำนวนบุคคลที่ต้องอุปการะ และความสัมพันธ์กับบุคคลที่อุปการะ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
จำนวนบุคคลที่ต้องอุปการะ(คน)		
ไม่มี	23	15.3
1-3	109	74.7
4-6	15	10.1
ความสัมพันธ์กับบุคคลที่อุปการะ		
ไม่มี	23	15.3
บุตรและ/หรือหลาน	76	50.6
บิดาหรือมารดา	10	6.7
ทั้งบิดาและ/หรือมารดาและ/หรือบุตรหลาน	41	27.3

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 86.7 เป็นผู้สอน มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 7,500-90,000 บาท โดยมีค่าเฉลี่ย 26,764.9 บาท และร้อยละ 48.7 มีรายได้ของครอบครัว 15,001-30,000 บาท ร้อยละ 83.3 มีความเพียงพอของรายได้ ร้อยละ 72.0 มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 65.3 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน ร้อยละ 61.30 มีบุตร 1-2 คน ร้อยละ 74.7 มีจำนวนบุคคลที่ต้องอุปการะ 1-3 คน และร้อยละ 50.6 มีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ต้องอุปการะส่วนใหญ่เป็นบุตรและ/หรือหลาน

ตารางที่ 3

จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการคุมกำเนิด อายุที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของการ
หมดประจำเดือน ลักษณะของประจำเดือนที่เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตั้งแต่มีการ
เปลี่ยนแปลงของประจำเดือน ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน

ข้อมูล	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
การคุมกำเนิด		
คุม	63	42.0
ไม่คุม	87	58.0
อายุที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน (ปี)		
≤ 40	29	19.3
41-45	60	40.0
46-50	44	29.4
≥ 51	17	11.3
(อายุเฉลี่ย = 44.8 ปี, SD = 4.38, อายุต่ำสุด = 34 ปี, อายุสูงสุด = 55 ปี)		
ลักษณะของประจำเดือนที่เปลี่ยนแปลง		
ปริมาณและ/หรือจำนวนวันลดลง	75	50.0
ปริมาณและ/หรือจำนวนวันเพิ่มขึ้น	27	18.0
ปริมาณและ/หรือจำนวนวันไม่แน่นอน	48	32.0
การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลง ของประจำเดือน		
ลดลง	14	9.3
ไม่เปลี่ยนแปลง	42	28.0
เพิ่มขึ้น	94	62.7
(น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงเฉลี่ย = เพิ่มขึ้น 2.08 กิโลกรัม, SD = 3.05, น้ำหนักลดลงต่ำสุด = 5 กิโลกรัม น้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุด = 15 กิโลกรัม)		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการคุมกำเนิด อายุที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของการ
หมดประจำเดือน ลักษณะของประจำเดือนที่เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตั้งแต่มีการ
เปลี่ยนแปลงของประจำเดือน ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน

ข้อมูล	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน		
< 1 ปี	46	30.7
1-5 ปี	92	51.3
> 5 ปี	12	8.0
(ระยะเวลาเฉลี่ย 1.81 ปี, SD = 2.44)		

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.0 ไม่คุมกำเนิด ร้อยละ 40.0 มีอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของ
ประจำเดือน 41-45 ปี ร้อยละ 50.0 มีปริมาณลดลงและ/หรือจำนวนวันลดลง ร้อยละ 62.7 มีการ
เปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 51.3 มีระยะ
เวลาตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนอยู่ในช่วง 1-5 ปี

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน

ตารางที่ 4

ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวของคะแนนการปรับตัวโดยรวม และรายด้าน

การปรับตัว	ช่วงคะแนน		ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับการปรับตัว
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง			
การปรับตัวโดยรวม	87-348	217-320	273.75	24.10	สูง
การปรับตัวรายด้าน					
ด้านสรีรวิทยา	43-172	101-161	133.84	12.50	สูง
ด้านอึดมโนทัศน์	23-92	48-91	71.77	9.93	สูง
ด้านบทบาทหน้าที่	13-52	23-52	43.08	6.19	สูง
ด้านการพึ่งพาอาศัย	8-32	16-32	25.07	3.34	สูง
ซึ่งกันและกัน					

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า
กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับสูงทุกด้าน

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวโดยรวมและรายด้านกับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

ตารางที่ 5

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างการปรับตัวโดยรวมและรายด้านกับ อายุและ รายได้

ตัวแปร	อายุ	รายได้
การปรับตัวโดยรวม	.023	.044
การปรับตัวรายด้าน		
ด้านสตรีวิทยา	.000	.026
ด้านอัตมโนทัศน์	.060	.024
ด้านบทบาทหน้าที่	-.042	.051
ด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	.082	.058

การปรับตัวโดยรวม และการปรับตัวรายด้าน คือ ด้านสตรีวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความสัมพันธ์กับ อายุและรายได้

ตารางที่ 6

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซรียล (point biserial) ระหว่างการปรับตัวโดยรวม และรายด้านกับ สถานภาพสมรสและลักษณะครอบครัว

ตัวแปร	สถานภาพสมรส	ลักษณะครอบครัว
การปรับตัวโดยรวม	.039	.027
การปรับตัวรายด้าน		
ด้านสรีรวิทยา	.031	-.107
ด้านอ้อมโนทัศน์	.015	.114
ด้านบทบาทหน้าที่	.046	.124
ด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	.035	.059

การปรับตัวโดยรวมและการปรับตัวรายด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอ้อมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี กับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้แยกอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. การปรับตัวในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ตารางที่ 4) หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนอยู่ในระดับสูง ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย กล่าวไว้ว่า บุคคลจะปรับตัวได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามา รวมถึงระดับการปรับตัว โดยผ่านกลไกการจัดการ ซึ่งประกอบด้วยกลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ จึงจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว (Roy & Andrews, 1991) ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้นในการเปลี่ยนแปลง มีความรุนแรงไม่มากนักเพราะเป็นระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง ร่างกายยังคงสามารถผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ แม้ว่าจะมีปริมาณการผลิตลดลงก็ตาม และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นภาวะธรรมชาติ เป็นไปตามวัย ต้องเกิดขึ้นกับสตรีทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่รู้สึกรังเกียจกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างอาจมีสิ่งเร้าอื่นที่มีผลทางบวกต่อการปรับตัว เช่น ความเชื่อ ทักษะคิด ประสบการณ์ในอดีต เป็นต้น จึงช่วยเอื้อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวในระยะนี้ได้เหมาะสม

1.1. การปรับตัวด้านสรีรวิทยา

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับสูง (ตารางที่ 4) หมายความว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงทางร่างกายในเรื่อง ออกซิเจน โภชนาการ การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การป้องกัน การรับรู้ความรู้สึก น้ำและอิเล็กโทรลัยท์ การทำหน้าที่ของระบบประสาท การทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ได้เป็นอย่างดี การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาถือว่าเป็นด้านสำคัญที่สุด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งสตรีจะมีหน่วยรับฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ตามอวัยวะ

ต่างๆทั่วร่างกาย (Scharbo- Dehaan & Brucker, 1991) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการและอาการแสดงต่างๆอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนค่อนข้างน้อย อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระยะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน อวัยวะต่างๆจึงมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างอาจมีสิ่งเร้าอื่นที่มีผลต่อการปรับตัว ได้แก่ การศึกษา ซึ่งการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสติปัญญาของบุคคล ช่วยให้บุคคลมีความรู้ มีความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสาร และเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเรื่องที่ตนเองสนใจ กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 86.70 (ตารางที่ 1) จึงมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ เพื่อค้นหาคำตอบที่ตนเองต้องการ อาจอ่านจากตำราหรือเอกสาร หรือรับฟังคำแนะนำจากบุคลากรในทีมสุขภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน การมีความรู้จะทำให้สตรียอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี (สุคนธ์ ไข่แก้ว, 2542) จากการศึกษาของ หง หง (Hong-Hong, 1996) ปิยะมาภรณ์ นิมสุวรรณ (2540) และพัชรา อิทธิยาภรณ์ (2540) พบว่า สตรีที่มีระดับการศึกษาสูง มีพฤติกรรมการปรับตัวในด้านต่างๆดีกว่าสตรีที่มีระดับการศึกษาต่ำสอดคล้องกับแนวคิดของ มูเลนแคมป์ และเซลเย่ (Mulenkamp & Sayles, 1986) ที่กล่าวว่า การศึกษาช่วยให้บุคคลมีสติปัญญา เรียนรู้เรื่องโรค และดูแลสุขภาพตนเองได้ดี รวมทั้งการแสวงหาข้อมูล ชักถามปัญหา มีความเข้าใจในแผนการรักษาและสามารถใช้แหล่งประโยชน์ได้ดี ดังจะเห็นได้จากกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด ไม่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักวิธีการผ่อนคลาย ทำให้มีอาการร้อนวูบวาบและอาการหนาวสั่น ค่อนข้างน้อย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้คงภาวะสมดุลของร่างกายด้านอื่นๆ เช่น การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์อยู่เสมอ การไม่กลั่นปัสสาวะ เป็นต้น ทำให้ลดโอกาสการติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการระคายเคืองหรือแสบขัดเวลาปัสสาวะ และอาการคันบริเวณช่องคลอด

กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาการดังกล่าวเกิดขึ้นเนื่องจาก ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง จำนวนเนื้อกระดูกลดลง ความแข็งแรงของกระดูกลดลงด้วย ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามตัวและปวดตามข้อต่างๆ (ปนัดดา ปรีชญม, 2539) ซึ่งสตรีจะมีมวลกระดูกสูงสุดเมื่ออายุ 35-40 ปี หลังจากนั้นจะมีการสูญเสียมวลกระดูกร้อยละ 0.5-1 ทุกๆปี แต่ในสตรีวัยทองจะมีอัตราสูญเสียเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้นร้อยละ 2-3 ต่อปี บางคนอาจมากกว่าร้อยละ 5 ต่อปีได้ (มยุรี ปัตตพงศ์, 2541) ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 37.3 มีอายุ 46-50 ปี (ตารางที่ 1) ประกอบกับยังอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน อาจเริ่มมีการสูญเสียมวล

กระดูกแต่ยังมีอาการดังกล่าวไม่มากนัก อาการปวดเมื่อยที่พบอาจเกิดจากการทำงานร่วมกับ เพราะกลุ่มตัวอย่างต้องยืนสอนเป็นเวลานาน หรือต้องเดินระหว่างดึกเรียน เมื่อกลับบ้านยังต้องทำหน้าที่ของแม่บ้านทำงานบ้านและดูแลบุคคลอื่นในครอบครัว กิจกรรมดังกล่าวย่อมส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีอาการเหน็ดเหนื่อยและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ้าง ซึ่งในการศึกษาอื่นๆก็พบอาการดังกล่าว ดังเช่น การศึกษาของนิภาพร อยู่กิจเจริญ (2542) พบว่าสตรีในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนและสตรีวัยหมดประจำเดือนมีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกายมีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย การศึกษาของ กนกกรณ์ อ่วมพราหมณ์ (2541) พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อร้อยละ 63.6 ปวดหลังปวดเอวร้อยละ 61.4 และปวดตามข้อต่างๆ ของร่างกายร้อยละ 60.0 การศึกษาของชลอศรี แดงเปี่ยมและคณะ (2542) พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีอาการเปลี่ยนแปลงที่พบบ่อยที่สุดคือ ปัญหากระดูกและข้อ ร้อยละ 74.0

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหรืออาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มแคลเซียม การรับประทานปลาหรืออาหารที่ช่วยลดโคเลสเตอรอล การหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงยังไม่ค่อยดีนัก ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังมีภาวะ สุขภาพที่ปกติ ยังสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคโดยตรง คล้ายกับการศึกษาของ ชนิกา สุจริตต์ (2543) พบว่าพยาบาลสตรีมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน เช่น การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคนี้ และไม่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุนมาก่อน การศึกษาของวิไลวรรณ ทองเจริญและคณะ (2539) พบว่าเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือนและวัยสูงอายุด้านการป้องกันโรคกระดูกพรุน สตรีวัยสูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองดีกว่า เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมของร่างกาย จึงมีความจำเป็นต้องมีการระมัดระวังและดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องเพื่อชะลอความเสื่อมและช่วยให้มีภาวะสุขภาพดีอยู่เสมอ

1.2 การปรับตัวด้านอึดทนโน้ทน

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวด้านอึดทนโน้ทนอยู่ในระดับสูง (ตารางที่ 4) หมายความว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ เกี่ยวกับอึดทนโน้ทนด้านร่างกาย และอึดทนโน้ทนส่วนตน ซึ่งประกอบด้วย ความมั่นคง ความคาดหวัง ศีลธรรมจรรยา และความมีคุณค่าในตนเองในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนได้เป็นอย่างดี มีความสมดุลในการรับรู้ร่างกายตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง (Fawcett, Tulman & Spedden, 1994) อาจเป็นเพราะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ว่าเป็นเรื่อง

ธรรมชาติและเป็นไปตามวัย จึงทำให้ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว หรือไม่มีความรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นความสูญเสีย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่รู้สึกวิตกกังวลว่าความสามารถทางเพศจะลดลง และไม่มีความรู้สึกว่าการมีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสมกับตนเอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาเกี่ยวกับอาการช่องคลอดแห้งน้อย อาการช่องคลอดแห้งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเจ็บปวดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นเมื่อก่อนกลุ่มตัวอย่างไม่มีอาการช่องคลอดแห้ง จึงไม่มีปัญหาในเรื่องดังกล่าว ประกอบกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้มีการศึกษาสามารถหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่นจากการอ่านหนังสือ เอกสารทางการแพทย์ และวารสารต่างๆ เป็นต้น ทำให้มีความรู้ความเข้าใจนำมาแก้ไขปัญหาได้ถูกวิธี ช่วยลดความวิตกกังวลจึงสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี และการที่กลุ่มตัวอย่างที่มีคู่สมรสบางคนมีบุตรครบตามที่ตนเองปรารถนา และได้ผ่านระยะของการตัดสินใจเกี่ยวกับจำนวนบุตรไปแล้ว ในกลุ่มที่ไม่มีบุตรหรือยังมีบุตรไม่เพียงพอ อาจคิดว่าตนเองเลยวัยที่สมควรจะมีบุตรมาแล้ว เนื่องจากการมีบุตรในขณะที่มีอายุน้อย ทำให้สตรีเกิดความวิตกกังวลว่าบุตรอาจพิการ ได้ (Quinn, 1991) จากการศึกษาพบว่าสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปมักมีความต้องการตั้งครรภ์น้อยกว่าสตรีที่มีอายุน้อย (Scharbo- Dehaan & Brucker, 1991) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงไม่รู้สึกสูญเสียความสามารถในการมีบุตรและสามารถปรับตัวในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีสิ่งเร้าอื่นที่ช่วยให้การปรับตัวด้านนี้อยู่ในระดับสูง คือ การมีอาชีพเป็นอาจารย์ ซึ่งเป็นอาชีพที่มีเกียรติ มีความสำคัญและจำเป็นต่อสังคม (สำนักเลขาธิการคุรุสภา, 2539) การประกอบอาชีพเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความภูมิใจในตนเอง และพึงพอใจในชีวิต ได้รับการยอมรับว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ ประกอบกับอาชีพดังกล่าวเป็นอาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน มีโอกาสในการพบปะบุคคลอื่น มีการพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีโอกาสได้เรียนรู้จากบุคคลอื่น มีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา ทำให้สามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ ได้มากขึ้น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับมาแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดี คิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ รู้สึกภูมิใจในตนเอง และคิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ไม่มีความรู้สึกซึมเศร้า สอดคล้องกับการศึกษาของฮันเตอร์ (Hunter, 1990) พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายอารมณ์ซึมเศร้าของสตรีในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือนได้ คือ สถานภาพการทำงาน และสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

แม้ว่าการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์จะมีการปรับตัวอยู่ในระดับสูงแต่กลุ่มตัวอย่างบางคนไม่คิดว่าการหมดประจำเดือนเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับตนเอง ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นไปตามวัย รวมทั้งไม่ได้วิตกกังวลต่อการ

เปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน หรือการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ อาจเนื่องจากสตรีเกือบทุกคนมักได้ยินเรื่องการหมดประจำเดือนไปในทางลบ เป็นความเสื่อมของร่างกายคล้ายกับการเป็นโรค แทนที่จะเป็นการสิ้นสุดของการเจริญพันธุ์ตามธรรมชาติ (Quinn, 1991) และคำจำกัดความมักแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงขั้นหนึ่งของชีวิตที่ได้เดินทางมาถึงเส้นที่ต้องก้าวเข้าสู่ความสูงอายุ ทำให้สตรีวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ สภาพทางอารมณ์ และการทำหน้าที่ตามบทบาททางเพศ (Choic, 1995) คล้ายกับการศึกษาของ หง หง (Hong-Hong, 1996) ซึ่งพบว่าสตรีในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนมีความรู้สึกผ่อนคลายที่จะได้ไม่มีประจำเดือนเพียงร้อยละ 36.40

กลุ่มตัวอย่างไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการตั้งครรภ์ โดยกลุ่มตัวอย่างหลายคนให้เหตุผลว่าตนเองอายุมากแล้วประกอบกับประจำเดือนก็มาไม่สม่ำเสมอโอกาสในการตั้งครรภ์ก็น้อยมาก จึงไม่ได้วิตกกังวลเกี่ยวกับการคุมกำเนิดหรือการตั้งครรภ์ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการคุมกำเนิดร้อยละ 42.0 ไม่คุมกำเนิดร้อยละ 58.0 (ตารางที่ 3) ในจำนวนนี้มีคู่สมสร้อยละ 26.0 และไม่มีคู่สมสร้อยละ 26.0 เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าอายุ 40-44 ปี และ 45-49 ปี ไม่คุมกำเนิดร้อยละ 21.0 และร้อยละ 31.0 ตามลำดับ (Scharbo-Dehaan & Brucker, 1991) ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อบ่งชี้อย่างหนึ่งว่าสตรีวัยนี้ควรได้รับความรู้ และคำแนะนำในเรื่องการคุมกำเนิดและการตั้งครรภ์ให้ถูกต้องชัดเจน เพราะการละเลยต่อการคุมกำเนิด อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นได้

1.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูง (ตารางที่ 4) ซึ่งบทบาทของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 3 บทบาทหลักตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยคังนี้ บทบาทปฐมภูมิคือเป็นสตรีวัยกลางคน และอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน บทบาททุติยภูมิคือ มีบทบาทในครอบครัว ได้แก่ เป็นบุตร ภรรยา มารดา พี่ ป้า น้า อา หรือบางคนมีบทบาทใหม่เพิ่มเข้ามาโดยการเป็น ย่า ยาย และมีอีกหนึ่งบทบาทตามหน้าที่การงานคือ เป็นอาจารย์มีหน้าที่หลักคือสอนหนังสือร้อยละ 86.7 หรือบางคนทำหน้าที่ในตำแหน่งผู้บริหารควบคู่ไปด้วยร้อยละ 13.3 (ตารางที่ 2) ซึ่งวัยนี้ถือว่าเป็นวัยทองของการทำงาน มีประสบการณ์ มีความชำนาญในงานที่ทำอยู่เป็นอย่างดี (พรรณนิภา ธรรมวิรัช และยุวดี วัฒนานนท์, 2541) และบทบาทตติยภูมิ ซึ่งเป็นบทบาทที่อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ หรือความสนใจของแต่ละบุคคล เช่นการเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆที่ตั้งในโรงเรียน หรือนอกโรงเรียน ในกลุ่มอาจารย์ หรือสมาคมต่างๆ ที่ตนเองสนใจ เป็นต้น

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถดำรงบทบาทต่างๆได้เป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าจะอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนก็ตาม สามารถอธิบายได้ดังนี้ บทบาทในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว เนื่องจากเป็นบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว ทั้งด้านการหารายได้มาจุนเจือครอบครัว เป็นผู้ดูแลบุคคลอื่นในครอบครัวทั้งด้านความเป็นอยู่และสุขภาพ มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำบุคคลในครอบครัว บางคนมีสถานภาพในครอบครัวสูงขึ้น โดยการเป็น ย่า-ยาย ในสังคมไทย หมายถึงการเป็นผู้สูงวัย มีความสุขุม และมีศีลธรรม (อรอนงค์ คิเรกบุษราคม, 2539) ประกอบกับ ลักษณะของครอบครัวไทย มีความเข้มงวดสายโลหิตทำให้ความผูกพันในระบบเครือญาติยังคงอยู่ในสังคม ก่อให้เกิดค่านิยมในการเคารพนับถือญาติผู้ใหญ่ (รุจา ภูไพบูลย์, 2537) แตกต่างจากสังคมตะวันตกที่เห็นว่าสตรีในภาวะหมดประจำเดือนมีสถานภาพทางสังคมต่ำลง เป็นสังคมที่ให้คุณค่าของความเป็นหนุ่มสาว ให้คำจำกัดความของคำว่าหนุ่มสาวจากการทำหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ ความหนุ่ม สาวจะสิ้นสุดเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน (Fishbein, 1992) โดยเฉพาะสังคมอเมริกันให้คุณค่าของการหมดประจำเดือนว่าเป็นการสิ้นสุดความสามารถ และไม่มีคุณค่าในสังคม สตรีสูงอายุชาวอเมริกันจึงมักไม่มีคุณค่าและไม่ได้รับการยอมรับนับถือ (Throne cited in Bernhard & Sheppard, 1992) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังสามารถดำรงบทบาทในหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี ยังคงให้ความสำคัญกับงานที่ทำอย่างสม่ำเสมอ และไม่มีความรู้สึกว่าตนเองทำงานได้น้อยลง ยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆในชุมชนเช่นเดิม การได้ทำประโยชน์ต่อสังคม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จึงสามารถปรับตัวในบทบาทนี้ได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับงานบ้าน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่ต้องออกไปทำงานประจำนอกบ้าน และเมื่อกลับมาถึงบ้านต้องทำหน้าที่ดูแลบ้านและครอบครัว โดยมีบทบาทเป็นภรรยา มารดา พี่ ป้า น้าอา และบางคนต้องดูแลบิดา มารดาที่อยู่ในวัยสูงอายุ ทำให้ต้องเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อทำหน้าที่ดังกล่าว ซึ่งลักษณะของสังคมไทยมักคาดหวังให้สตรีต้องเป็นผู้ทำงานบ้าน และมีหน้าที่คอยให้บริการแก่สมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าสตรีนั้นจะแต่งงานหรือไม่ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันสตรีต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวด้วย (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2538) แต่กลุ่มตัวอย่างก็ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นภาระที่ต้องดูแลครอบครัว ยังคงพึงพอใจกับบทบาทที่ได้รับ การมีหลายบทบาทหน้าที่ต้องรับผิดชอบจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคนรู้สึกเหนื่อยหน่ายบ้าง

1.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ในระดับสูง (ตารางที่4) หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างมีการกระทำหรือความรู้สึกนึกคิดในเรื่องการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงด้านสังคมของบุคคล มีการปรับตัวในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ พร้อมด้วยวิสัยทัศน์และคุณวุฒิ สามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งในด้านรายได้ การให้คำแนะนำ และการช่วยเหลือด้านอื่นๆ มีบุคคลที่ต้องอุปการะ ทั้งบุตร-หลาน และบิดา-มารดา การที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่บุคคลอื่น ทั้งยังรู้สึกเต็มใจที่จะเป็นที่พึ่งแก่บุคคลอื่นเช่นเดิม ถือว่าเป็นการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนเองและบุคคลรอบข้างย่อมได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความผูกพันใกล้ชิดกันในครอบครัว หมู่ญาติ พี่ น้อง และผู้ร่วมงาน เมื่อมีปัญหาหรือเจ็บป่วยก็มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สตรีวัยนี้อบอุ่นไม่ขาดที่พึ่ง (นุโรม เงามาม, 2540) ส่งผลให้สตรีในระยะนี้มีการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ในระดับสูง

กลุ่มตัวอย่างมีความเกรงใจ ไม่สบายใจเมื่อต้องขอความช่วยเหลือ หรือต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมักจะเป็นที่พึ่งให้บุคคลอื่นอยู่เสมอ เมื่อถึงเวลาที่ต้องพึ่งพามูลบุคคลอื่นจึงไม่คุ้นเคยเนื่องจากเป็นบทบาทที่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่ต้องรับภาระหน้าที่ในการดูแลบุคคลในครอบครัว ธรรมชาติของสตรีมีความอ่อนโยน เมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (นาริรัตน์ จิตรมนตรี, 2539) จึงนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่นอยู่เสมอ จนรู้สึกเกรงใจ และไม่สบายใจเมื่อมีเหตุการณ์ที่ตนเองต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แม้จะเป็นเรื่องที่จำเป็น

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรีโดยรวมและรายด้าน กับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

จากการศึกษาพบว่า การปรับตัวโดยรวม และรายด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรีไม่มีความสัมพันธ์กับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว (ตารางที่ 5,6) แสดงว่าอายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลต่อการปรับตัวทั้งโดยรวมและรายด้าน ดังนั้นจึงไม่ใช่สิ่งเร้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

อายุ ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดถือว่าอยู่ในช่วงวัยกลางคน มีภาวะสุขภาพ มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและมีอาการของการหมดประจำเดือนไม่มากนัก ร่างกายยังคงผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ถึงแม้ว่าจะมีจำนวนการผลิตลดลงบ้างก็ตาม เนื่องจากเริ่มเข้าสู่ระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนได้ไม่นาน มีระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนโดยเฉลี่ย 1.81 ปี (ตารางที่ 3) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกว่าตนเองยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่รู้สึกวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ดังนั้นอายุของกลุ่มตัวอย่างจึงไม่มีผลต่อการปรับตัวของอาจารย์สตรีในระยะนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ หง หง (Hong-Hong, 1996) ที่พบว่าอายุของสตรีไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน

รายได้ การศึกษาครั้งนี้ พบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกว่ารายได้เพียงพอสำหรับการใช้จ่ายถึงร้อยละ 83.30 (ตารางที่ 2) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีรายได้ของครอบครัวค่อนข้างสูง คือมีรายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ย 26,764.90 บาท/ เดือน เมื่อเทียบกับรายได้ของการศึกษาในสตรีวัยหมดประจำเดือนกลุ่มอื่นในประเทศไทย เช่น การศึกษาของ ปิยะมาภรณ์ นิ่มสุวรรณ (2540) รัตนา สำราญใจ (2541) และนิภาพร อยู่เจริญกิจ (2542) พบว่ามีรายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน 14,901.20 บาท ,17,209.90 บาท และ3,397.25 บาท ตามลำดับ การที่กลุ่มตัวอย่างมีรายได้สูงและมีความรู้สึพึงพอใจในรายได้ ทำให้ไม่สัมพันธ์กับการปรับตัวของสตรีในระยะนี้ อย่างไรก็ตามผลการศึกษานี้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนา สำราญใจ และปิยะมาภรณ์ นิ่มสุวรรณ (2540) ที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สถานภาพสมรส ไม่สัมพันธ์กับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการมีคู่สมรสหรือไม่มีคู่สมรสไม่มีผลต่อการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในสังคมไทย ซึ่งโดยสภาพสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็น โสด หม้าย หย่า ก็อาจไม่ได้อยู่อย่างเดียวดาย สภาพสังคมไทยมักมีลักษณะครอบครัวที่เป็นระบบเครือญาติ (รุจา ภูไพบูลย์, 2537) ผู้ที่มีสถานภาพสมรส โสด หม้าย หย่า จึงยังคงได้รับความสนับสนุนและความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง และสมาชิกในครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรา อิทธิยาภรณ์ (2540) ที่พบว่า สถานภาพสมรส คู่ หรือโสด หม้าย หย่า ไม่มีความสัมพันธ์กับ

การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังเป็นบุคคลที่มีอาชีพและรายได้เป็นของตนเองสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง ญาติ พี่ น้อง บิดา มารดา และบุคคลใกล้ชิดคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งยังอยู่ในสังคมที่มีเพื่อนร่วมงาน และลูกศิษย์ ซึ่งถือเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญอีกด้านหนึ่ง จากการศึกษาของจรรยาพร สุภาพ และคณะ (2540) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ สามี บุตร ญาติ พี่ น้อง เพื่อน และบุคลากรทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$, $r = .5893$) และสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ร้อยละ 20.19 จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ว่าจะมีคู่สมรสหรือไม่มีคู่สมรสก็ตาม สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนได้เช่นเดียวกัน

ลักษณะครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 72 และอาศัยอยู่ในครอบครัวขยายร้อยละ 28 (ตารางที่ 2) สามารถอธิบายได้ดังนี้คือ กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในสังคมเมืองจึงมีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่มากพอสมควรคือ 4-6 คน ร้อยละ 65.30 (ตารางที่ 2) และยังเป็นครอบครัวที่อบอุ่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยจะเห็นจากมีระดับการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว มีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆของครอบครัว ไม่มีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกัน การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และได้รับกำลังใจจากบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด อยู่ในระดับสูง (ตารางที่ 4) แสดงให้เห็นถึงความรัก ความอบอุ่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การที่สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเอาใจใส่แก่กัน มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเติบโต และพัฒนาต่อไปอย่างมั่นคงทางอารมณ์ มีพัฒนาทางวุฒิภาวะอย่างเหมาะสม (รุจา ภูไพบูลย์, 2537) จากการศึกษาของรัตนาศำราญใจ (2541) พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าจะอยู่ในครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย ถ้าหากสมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ปรองดองกัน มีความรัก ความเอาใจใส่แก่กัน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนเป็นอย่างดี

ผลการศึกษาเรื่องการปรับตัวในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของ
อาจารย์สตรีในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวทั้งโดยรวม และรายด้าน อยู่
ในระดับสูง การปรับตัวดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์กับอายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะ
ครอบครัว