

ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครนายก

สารนิพนธ์
ของ
อรชา สุธาสีโนบล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2553

ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครนายก

สารนิพนธ์

ของ

อรชา สุชาลีโนบล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครนายก

บทคัดย่อ

ของ

อรชา สุธาสีโนบล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2553

อรชา สุชาติโนบล. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมด*

ประจำเดือนในจังหวัดนครนายก. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ประณต คำจิณ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคมและรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในภายนอกกับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้าน 4) เพื่อทำนายความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก ในอำเภอเมือง อายุระหว่าง 45– 60 ปี จังหวัดนครนายกจำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในด้านร่างกาย อารมณ์ และด้านสังคม แบบสอบถามบุคลิกภาพและแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐาน การทดสอบค่าที (T-test) การวิเคราะห์แบบทางเดียว (One Way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ LSD การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 56-60 ปี มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-50 ปีและ 51-55 ปี

2. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง และต่ำ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อแยกพิจารณาความเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่า

4.1 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพอื่นและยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ และสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร

4.2 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชนมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย มากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพอื่นและยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจ และ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับราชการมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร

4.3 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชนและสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ได้ดีกว่าอาชีพอื่น และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์มากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร

4.4 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชนและสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมได้ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกรและสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจ

5. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่า

5.1 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

5.2 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

5.3 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่ายและกลุ่มที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์มากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

5.4 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมมากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

6. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

8. ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์และทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ โดยพบว่า

8.1 ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ ระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย และระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย ซึ่งสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .001, .001 และ .01 ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้ง 4 ตัวร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 44.3 โดยตัวแปรที่สำคัญที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม ทำนายได้ร้อยละ 22.7

8.2 ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน ซึ่งสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .001 และ .05 ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัวร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 50.2 โดยตัวแปรที่สำคัญที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม ทำนายได้ร้อยละ 44.5

8.3 ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม อาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ซึ่งสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัวร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 50.3 โดยตัวแปรที่สำคัญที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม ทำนายได้ร้อยละ 46.8

8.4 ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน ซึ่งสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .001 และ .05 ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัวร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 55.3 โดยตัวแปรที่สำคัญที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม ทำนายได้ร้อยละ 45.5

FACTORS AFFECTING THE ADJUSTMENT OF THE MENOPAUSAL WOMEN IN
NAKHONNAYOK

AN ABSTRACT
BY
ORACHA SUTASINOBOL

Presented in partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

October 2010

Oracha Sutasinobol (2010) Factors Affecting the Adjustment of the Menopausal Women in

Nakhonnayok, Master of Education (Developmental Psychology) Bangkok: Graduate School

Srinakharinwirot University. Project Advisor: Associate Prof. Pranot Kaochim.

The primary purposes of this study were 1) to examine the level of physical, emotional, social, and overall adjustment of menopausal women by biosocial, internal, and external factors, 2) to compare physical, emotional, social and overall adjustment capacity of menopausal women by biosocial, internal, and external factors, 3) to investigate the internal and external factor relationship with physical, emotional, social and overall adjustment capacity of menopausal women, and lastly, 4) to predict the physical, emotional, social and overall adjustment capacity of menopausal women by biosocial, internal, and external factors.

Samples included 200 menopausal women aged between 45-60 years who have been given treatment at Nakhonnayok Hospital, Muang District, Nakhonnayok Province.

Instruments used included three inventories - the Physical, Emotional, Social and Overall Adjustment Capacity of Menopausal Women Inventory, Personality Questionnaire, and lastly, Menopausal Women's Social Contribution Inventory.

Statistics used for data analysis included basic statistics, t-test, One-way ANOVA, LSD pairwise comparison, and stepwise Multiple Regression Analysis.

The results showed as follows;

1. Menopausal women at different age had no significant differences in adjustment capacity. However, menopausal women aged between 56-60 years had better adjustment capacity than those aged between 45-50 years and 51-55 years old.

2. Menopausal women with different marital status had no significant differences in adjustment capacity in overall respects of area.

3. Menopausal women with differences in educational background had no significant differences in adjustment capacity. Menopausal women with higher education had better physical adjustment than those menopausal women with lower education at statistically significant level .05. However, the results found that menopausal women with higher education had lesser social adjustment than those menopausal women with lower education at statistically significant level .05.

4. Menopausal women with differences in occupation had differences in adjustment capacity in overall respects of area at statistically significant level .001.

4.1) Menopausal women who were state enterprise/private employees had better adjustment capacity than menopausal women who earned their living in other careers. It also found that retired menopausal women and menopausal women who were agriculturists had better adjustment capacity than menopausal women who were laborers.

4.2) Menopausal women who were state enterprise/private employees had better physical adjustment capacity than menopausal women who earned their living in other careers. Menopausal women who were merchandisers/business owner and civil servants had better physical adjustment capacity than menopausal women who were laborers.

4.3) Menopausal women who were state enterprise/private employees and agriculturists had better emotional adjustment capacity than menopausal women who earned their living in other careers. It also found that retired menopausal women had better emotional adjustment capacity than menopausal women who were laborers.

4.4) Menopausal women who were retired and granted pension, state enterprise/private employees, and agriculturists better social adjustment capacity than menopausal women who were laborers and merchandisers/business owners.

5. Menopausal women in different economic status had adjustment capacity in overall respects of area differently at statistically significant level .001. The results showed as follows;

5.1) Menopausal women who earned income higher than expense, and menopausal women who earned balanced income/expense had better adjustment capacity overall than menopausal women earned incomes less than expense.

5.2) Menopausal women who earned income higher than expense, and menopausal women who earned balanced income/expense had better physical adjustment capacity than menopausal women earned incomes less than expense.

5.3) Menopausal women who earned income higher than expense, and menopausal women who earned balanced income/expense had better emotional adjustment capacity than menopausal women earned incomes less than expense.

5.4) Menopausal women who earned balanced income had better social adjustment capacity than menopausal women earned incomes less than expense.

6. Menopausal women in Type B and Type A personality had no different adjustment capacity overall. Type B menopausal women had less physical adjustment capacity than Type A menopausal women at statistically significant level .001.

7. Menopausal women who had been granted social contribution highly had better adjustment capacity in overall respect of areas than menopausal women who had been granted social contribution lowly at statistically significant level .001.

8. Biosocial, internal, and external factors predicted physical, emotional, and social adjustment capacity in menopausal women as follows;

8.1) Variables predicting the physical adjustment capacity in menopausal women included social contribution, personality, income higher than expense, balanced income/expenses. It predicted the physical adjustment capacity in menopausal women at statistically significant level .001, .001, .001, and .01, respectively. Predictability was 44.3% for four variables. The social contribution was the most powerful variable, which predictability was 22.7%.

8.2) Variables predicting the emotional adjustment capacity in menopausal women included social contribution, personality, and occupation (state enterprise/private employees). It predicted the emotional adjustment capacity in menopausal women at statistically significant level .001, .001, and .05 respectively. Predictability was 50.2% for three variables. The social contribution was the most powerful variable, which predictability was 44.5%.

8.3) Variables predicting the social adjustment capacity in menopausal women included social contribution and occupation (merchandiser/business owner). It predicted the social adjustment capacity in menopausal women at statistically significant level .001. Predictability was 50.3% for three variables. The social contribution was the most powerful variable, which predictability was 46.8%.

8.4) Variables predicting the overall adjustment capacity in menopausal women included social contribution, personality, and occupation (state enterprise/private employees). It predicted overall adjustment capacity in menopausal women at statistically significant level .001, .001, and .05 respectively. Predictability was 55.3% for three variables. The social contribution was the most powerful variable, which predictability was 44.5% .

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ประณต แก้วนิมิต อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้ให้ความกรุณาเสียสละเวลาในการให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิจัยทุกขั้นตอน จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเสร็จเรียบร้อยด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลลออ สุภาพล และอาจารย์ ดร.ดวงเดือน แซ่ตั้ง และอาจารย์ธีระชน พลโยธา ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนคำชี้แนะ เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครนายก อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บเก็บข้อมูล ขอกราบขอบพระคุณสตรีวิทย์หมด ประจำเดือนทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยในครั้งนี้อย่างลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว และพี่ๆ ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลนครนายก ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ทีมมหาวิทยาลัยที่มีส่วนช่วยเหลือให้กำลังใจ และเสียสละเวลาแก่ผู้วิจัยในการศึกษาครั้งนี้จนสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณค่าและ ประโยชน์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ให้กับ บิดา มารดา และบูรพคุณาจารย์ทั้งหลาย ที่ได้อบรม สั่งสอน ตลอดจนมอบความรู้ให้กับผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

อรชา สุชาติโนบล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
นิยามปฏิบัติการ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	9
เอกสารเกี่ยวกับวัยกลางคน.....	9
เอกสารเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน.....	13
เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัว.....	24
เอกสารเกี่ยวกับบุคลิกภาพ.....	26
เอกสารเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	34
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	37
สมมติฐานการวิจัย.....	38
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	39
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
เกณฑ์การให้คะแนน.....	41
วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
วิธีการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	84
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	84
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	85
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	86
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
สรุปผลการศึกษา.....	87
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	101
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	102
บรรณานุกรม.....	103

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	109
ภาคผนวก ก.....	110
ภาคผนวก ข.....	112
ภาคผนวก ค.....	117
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	139

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยหมดประจำเดือนจำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก (n = 200 คน).....	55
2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความหมายของคะแนนความสามารถใน การปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือนจำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก.....	58
3	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความหมายของคะแนนความสามารถใน การปรับตัวด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนจำแนกตามปัจจัยทาง ชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก.....	59
4	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความหมายของคะแนนความสามารถใน การปรับตัวด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือนจำแนกตามปัจจัยทาง ชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก.....	60
5	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความหมายของคะแนนความสามารถใน การปรับตัวด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนจำแนกตามปัจจัยทาง ชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก.....	61
6	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการปรับตัว โดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มี อายุแตกต่างกัน.....	64
7	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทาง ด้านสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุแตกต่างกัน.....	65
8	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มี สถานภาพสมรสต่างกัน.....	65
9	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มี ระดับการศึกษาสูงและการศึกษาต่ำ.....	66

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
10	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการปรับตัว โดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ ประกอบอาชีพแตกต่างกัน.....	67
11	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวโดย รวมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน.....	68
12	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทาง ด้านร่างกายระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน.....	69
13	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทาง ด้านอารมณ์ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน.....	70
14	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวด้าน สังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน.....	71
15	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการปรับตัว โดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ สถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	72
16	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวโดย รวมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่สถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	72
17	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวด้าน ร่างกายระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่สถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	73
18	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวด้าน อารมณ์ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่สถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	73
19	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวด้าน สังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่สถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	74
20	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มี บุคลิกภาพแบบเอและแบบบี.....	74

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
21	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มี การสนับสนุนทางสังคมสูงและต่ำ.....	75
22	แสดงเมตริกสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชีวสังคม ปัจจัยภายใน และ ปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน.....	76
23	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนทำนายความสามารถในการปรับตัว โดยรวม ของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยชีวสังคม ปัจจัยภายใน และ ปัจจัยภายนอก.....	78
24	แสดงสัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายในที่ สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมด ประจำเดือน.....	78
25	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนทำนายความสามารถในการปรับตัว ทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยชีวสังคม ปัจจัย ภายนอก และปัจจัยภายใน.....	71
26	แสดงสัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายในที่ สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมด ประจำเดือน.....	80
27	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนทำนายความสามารถในการปรับตัว ทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยชีวสังคม ปัจจัย ภายนอกและปัจจัยภายใน.....	81
28	แสดงสัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายในที่ สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมด ประจำเดือน.....	81

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
29 แสดงการวิเคราะห์หัตถด้อยพหุคูณแบบขั้นตอนทำนายความสามารถในการปรับตัว ทางด้านสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยชีวสังคม ปัจจัย ภายนอกและปัจจัยภายใน.....	82
30 แสดงสัมประสิทธิ์หัตถด้อย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายในที่ สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคม ของสตรีวัยหมด ประจำเดือน.....	82

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในปัจจุบัน เนื่องจากสตรีในกลุ่มนี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของวัยทำงาน มีประสบการณ์และความชำนาญ เริ่มมีตำแหน่งหน้าที่การงานมั่นคงและสูงขึ้น แต่เมื่อต้องประสบปัญหาทางด้านสุขภาพเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผลมาจากการลดลงของฮอร์โมนเพศที่จำเป็นในช่วงวัยหมดประจำเดือน ย่อมส่งผลกระทบต่อความเป็นปกติสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ครอบครัว และสังคม (วิจารณ์ เกษอุดมทรัพย์, 2542: 1)

ปัจจุบันนี้ทั่วโลกมีประชากรเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนร้อยละ 9 และเพิ่มเป็นร้อยละ 13 ในปี ค.ศ. 2030 (กอบจิตต์ ลิ้มปะยอม, 2538: 6) จากแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของสตรีวัยหมดประจำเดือนแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสตรีวัยนี้ จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และให้ความช่วยเหลือเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จากการหยุดทำงานของรังไข่ ทำให้มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาจากการเสื่อม การฝ่อ การไม่ทำงานของรังไข่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆตามมา เช่นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามระบบต่างๆ เช่น อาการทางระบบผิวหนัง ระบบสืบพันธุ์ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบกระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท (ศิริพร จิรวัดนกุล, 2546: 59-60) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอาการเหล่านี้แตกต่างกันซึ่งอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

นอกจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนแล้วยังมีผล ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อาการที่พบได้บ่อย ได้แก่ มีอาการซึมเศร้า โหม่งง่าย หงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ ตื่นเต้นตกใจง่าย อ่อนไหว ใจน้อย ท้อแท้ ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านอารมณ์แล้วยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนไม่สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้สตรีวัยหมดประจำเดือนเข้าสังคมน้อยลง บทบาทหน้าที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สตรีวัยหมดประจำเดือนบางคนอาจคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้การมีชีวิตอยู่ของตัวนั้นไม่สุขสบาย บางรายมีความรู้สึกว่าตนเองกำลังเข้าสู่วัยชรา ขาดความมั่นคงในชีวิต ทำให้หมดคุณค่าในตนเอง หมดกำลังใจ ไม่ยอมรับธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

จึงสรุปได้ว่า เมื่อสตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนอาจจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน และถ้ามีภาวะนี้นานๆอาจส่งผลกระทบต่อสมดุลของชีวิตทำให้เกิดปัญหาทางด้านต่างๆตามมา

จะเห็นได้ว่าการหมดประจำเดือนมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและส่งผลถึงทางด้านจิตสังคม ซึ่งโดยธรรมชาติสตรีทุกคนจะต้องเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำให้สตรีวัยนี้แสดงพฤติกรรมการปรับตัวออกมาในรูปแบบต่างๆ โดยบางคนอาจเห็นว่าการมีประจำเดือนเป็นภาระ เมื่อหมดประจำเดือนจึงยินดีและดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข ขณะที่สตรีบางคนซึ่งผูกพันคุณค่าของตนเองไว้กับความสามารถในการเจริญพันธุ์ การเป็นแม่ ดังนั้นเมื่อถึงช่วงหมดประจำเดือนจึงมีความรู้สึกสูญเสียหรือมีปัญหาทางอารมณ์ สังคม และส่งผลให้มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมและเกิดปัญหาทางด้านต่างๆตามมา

จากการเปลี่ยนแปลงของสตรีวัยหมดประจำเดือนดังกล่าวข้างต้นซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ซึ่งการที่สตรีวัยหมดประจำเดือนจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อปัญหาดังกล่าว

การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสภาวะการดึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวังรวมไปถึงการปรับพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ความพยายามดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข(เดมส์คัล คทวนิช. 2548: 293) ซึ่งการปรับตัวถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับบุคคลไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายหรือช่วงอายุใดก็ตาม โดยเฉพาะในสตรีวัยหมดประจำเดือน นับว่าเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ หรือแม้กระทั่งสังคมที่เปลี่ยนไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีสาเหตุที่ต่างกัน เช่น ระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบที่สูงขึ้น เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้อาจเป็นปัญหาสำหรับผู้ที่ไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ในทางตรงกันข้ามก็อาจเป็นผลดีกับผู้ที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวให้เข้ากับช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม

นอกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างธรรมชาติของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวแล้วยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก จากการศึกษาของ สุนันทา พันธุ. (2544: 97-98) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่างกัน สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีการประกอบอาชีพแตกต่างกันมีการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ.05 ในด้านการศึกษาพบว่าสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีการศึกษาต่างกันมีการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่างกัน และพบว่าสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีรายได้สูงการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ปัจจัยภายในที่ทำการศึกษา คือ บุคลิกภาพ โดยแบ่งการศึกษาเป็นบุคลิกภาพแบบเอและแบบบี ปัจจัยภายนอก คือ การสนับสนุนทางสังคม จากการศึกษาของ วาทีนิ ผ่องอำไพ.(2546: 64) พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวดี จะมีการปรับตัวดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนา สารบุญใจ.(2541: 72) พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

ดังนั้นการมีความรู้ในเรื่องความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และดำรงชีวิตอย่างปกติสุข

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาของสตรีวัยหมดประจำเดือน และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาที่จังหวัดนครนายก โดยประชากรจังหวัดนครนายกมีจำนวน 249,093 คน สำรวจ ณ วันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2551 (http://www.dopa.go.th/upstat_m.htm) จังหวัดนครนายกมี 4 อำเภอ ดังนี้ อำเภอเมืองนครนายก อำเภอปากพลี อำเภอบ้านนา อำเภอองครักษ์ ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาประชากรที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก อำเภอเมืองนครนายก เนื่องจากเป็นโรงพยาบาลประจำจังหวัดและมีผู้มารับบริการมากที่สุด และอำเภอเมืองเป็นอำเภอที่ใหญ่ที่สุด และมีประชากรมากที่สุดของแต่ละอำเภอในจังหวัดนครนายก โดยมีประชากร จำนวน 80,755 คน สำรวจ ณ วันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2551 โดยแบ่งช่วงอายุของประชากรที่มีอายุ 45 – 55 ปี มีจำนวน 13,516 คน เพศหญิง จำนวน 6,928 คน เพศชาย จำนวน 6,588 คน คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ 51.26 % และ 48.74 % ตามลำดับ จากจำนวนประชากรดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดในการศึกษาปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการปรับตัวต่อปัญหาของสตรีวัยหมดประจำเดือน และประชากรในจังหวัดนครนายกมีความหลากหลายทั้งทางด้านการประกอบอาชีพที่มีความแตกต่างกัน เช่น อาชีพรับราชการ ค้าขาย รับจ้าง เป็นต้น การศึกษาที่แตกต่างกัน ประกอบกับการมีรายได้แตกต่างกันในแต่ละคน เป็นต้น และนอกจากนี้ผู้หญิงมีการประกอบอาชีพนอกบ้านและยังต้องรับผิดชอบงานบ้านและภาระการเลี้ยงดูบุตรหลาน ซึ่งจากการมีภระดังกล่าวนี้ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของสตรีวัยหมดประจำเดือนอาจส่งผลทำให้เกิดความกังวล ความเครียดในด้านต่างๆ

ซึ่งถ้าสตรีวัยหมดประจำเดือนไม่สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นย่อมเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในด้านต่างๆตามมา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยทางด้านต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ที่มีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านต่างๆ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคม และอื่นๆ ด้านรวมกัน เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมให้สตรีวัยหมดประจำเดือนในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และนำผลการวิจัยมาใช้ประโยชน์กับผู้ใกล้ชิดสตรีวัยหมดประจำเดือนในการดูแลและให้ความสำคัญกับสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก
2. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน ภายนอกกับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้าน
4. เพื่อทำนายความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยหมดประจำเดือน ตลอดจนบุคคลในครอบครัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และรวมทุกด้านเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45 – 60 ปี ในเขตพื้นที่จังหวัดนครนายก จำนวน 6,500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก ในอำเภอเมือง อายุระหว่าง 45– 60 ปี จังหวัดนครนายกจำนวน 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane) โดยมีความคลาดเคลื่อน .05 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 180 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่

1.1.1 อายุ

- 45-50 ปี
- 51-55 ปี
- 56-60 ปี

1.1.2 สถานภาพ

- คู่
- ไม่มีคู่

1.1.3 ระดับการศึกษา

- ระดับการศึกษาสูง
- ระดับการศึกษาต่ำ

1.1.4 อาชีพ

- รับราชการ
- พนักงานรัฐวิสาหกิจ / พนักงานบริษัทเอกชน
- ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว
- รับจ้าง / กรรมกร
- เกษตรกร
- เกษียณอายุ / รับบำนาญ

1.1.5 สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว

- รายรับ มากกว่า รายจ่าย
- รายรับ เท่ากับ รายจ่าย
- รายรับ น้อยกว่า รายจ่าย

1.2 ปัจจัยภายใน ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ เอ-บี แบ่งเป็น

1.2.1 บุคลิกภาพแบบเอ

1.2.2 บุคลิกภาพแบบบี

1.3 ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น

1.3.1 การสนับสนุนทางสังคมสูง

1.3.2 การสนับสนุนทางสังคมต่ำ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ใน 4 ด้าน

2.1 ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านร่างกาย

2.2 ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านจิตใจ

2.3 ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านสังคม

2.4 ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหารวมทุกด้าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สตรีวัยหมดประจำเดือน หมายถึง สตรีที่อยู่ในช่วงเวลาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเจริญพันธุ์สู่วัยสูงอายุ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และรวมทุกด้าน การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก ในอำเภอเมือง อายุระหว่าง 45 – 60 ปี จังหวัดนครนายก

2. สถานภาพสมรส หมายถึง ตำแหน่งหรือฐานะทางสังคมเกี่ยวกับการใช้ชีวิตร่วมกันแบบสามีภรรยาของสตรีวัยหมดประจำเดือน แบ่งได้ ดังนี้

ไม่มีคู่ หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่เคยมีสามีรวมทั้งสตรีที่เป็นหม้าย/หย่า/แยก

คู่ หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสามีอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน

3. ระดับการศึกษาสูงสุด หมายถึง ระยะเวลาในการศึกษา คิดเป็นจำนวนเต็มเป็นปี นับถึงวันสุดท้ายของระดับการศึกษาสูงสุดของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ระดับการศึกษาสูง หมายถึง ระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษา/ปวช. อนุปริญญา/ปวส. และปริญญาตรีขึ้นไป

ระดับการศึกษาค่ำ หมายถึง ไม่ได้รับการศึกษาจนถึงระดับประถมศึกษา

4. อาชีพ หมายถึง การทำกิจกรรม การทำงาน การประกอบอาชีพ ที่ไม่เป็นโทษ แก่สังคม ที่สตรีวัยหมดประจำเดือนทำเป็นประจำในปัจจุบัน และมีรายได้ตอบแทนโดยอาศัยแรงงาน ความรู้ ทักษะ เครื่องมือ วิธีการแตกต่าง กันออกไป ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็นดังนี้

- รับราชการ
- พนักงานรัฐวิสาหกิจ / พนักงานบริษัทเอกชน
- ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว
- รับจ้าง / กรรมกร
- เกษตรกร
- เกษียณอายุ / รับบำนาญ

5. สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างรายรับและรายจ่าย ของสตรีวัยหมดประจำเดือนและสามีร่วมกัน หรือรายได้ที่ได้รับจากบุคคลอื่นในกรณีที่ไม่ได้ประกอบ อาชีพ แบ่งเป็น

- รายรับ มากกว่า รายจ่าย
- รายรับ เท่ากับ รายจ่าย
- รายรับ น้อยกว่า รายจ่าย

นิยามปฏิบัติการ

1. ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นของสตรีวัยหมดประจำเดือน หมายถึง ความสามารถของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่รับรู้ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในวัยหมด ประจำเดือนพยายามที่ปรับตัวให้เข้ากับปัญหาที่ประสบอยู่ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และทุกๆด้านรวมกัน โดยมีการแสวงหาวิธีการตอบสนองความต้องการให้สอดคล้องกับ สิ่งแวดล้อมที่ประสบอยู่ เพื่อเกิดความสมดุลทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และทุกๆด้านรวมกัน เพื่อให้สตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมนั้นๆได้ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวต่อปัญหาทางด้านร่างกาย หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย โดยสามารถปฏิบัติตนและดูแลตนเอง เช่น ทางด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ รวมทั้งการหาความรู้ ต่างๆเพื่อสามารถผ่านภาวะวิกฤตนี้ได้

2. การปรับตัวต่อปัญหาทางด้านอารมณ์ หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการยอมรับ การเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ และมีการจัดการกับ ความเครียดและวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม

3. การปรับตัวต่อปัญหาทางด้านสังคม หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นทางด้านสังคม โดยมีสัมพันธภาพและอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน ได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นของสตรีวัยหมดประจำเดือน วัดโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ จากเป็นจริงมากที่สุด - จริงน้อยที่สุด โดยแบ่งคำถามเป็นด้านต่างๆ 3 ด้าน คือ การปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .847 การปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 17 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .811 และการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .765 ในการพิจารณาระดับการปรับตัว ผู้วิจัยใช้คะแนนเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ดังนี้

ระดับการปรับตัวได้มากที่สุด	หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 5.168-6.000
ระดับการปรับตัวได้มาก	หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 4.334-5.167
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างมาก	หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 3.501-4.333
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างน้อย	หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 2.668-3.500
ระดับการปรับตัวได้น้อย	หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.834-2.667
ระดับการปรับตัวได้น้อยที่สุด	หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.000-1.833

2. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคล ทั้งทางร่างกาย การแสดงออกทางอารมณ์ ความสนใจ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่เปิดเผยและซ่อนเร้น ซึ่งทำให้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน และมีลักษณะของตนเองในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นๆ แบ่งเป็น 2 แบบ คือ

บุคลิกภาพ แบบเอ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความทะเยอทะยาน มีมาตรฐานในการทำงานสูง มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ชอบการแข่งขัน มีความก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา มีความริบเร่งตลอดเวลา ไม่อดทนต่อการรอคอย ใจร้อน ชอบข่มขู่ผู้อื่น มีการพุดจาและการเคลื่อนไหวเร็ว

บุคลิกภาพ แบบบี หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสบายๆ ไม่ริบเร่ง ชอบเก็บตัว ชอบการพักผ่อน เข้าระเบียบ มีความคิดรอบคอบไม่ชอบการแสดงอารมณ์ มีแรงขับในการทำงานน้อย

บุคลิกภาพวัดได้จากแบบวัดบุคลิกภาพจำนวน 29 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .895 มีลักษณะเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ จากเป็นจริงมากที่สุด - จริงน้อยที่สุด ในการกำหนดว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีบุคลิกภาพแบบเอ หรือแบบบี ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการกำหนด ดังนี้

คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง บุคลิกภาพแบบบี

คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง บุคลิกภาพแบบเอ

3. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ สามี บุตร ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือบุคลากรทางการแพทย์ ใน 4 ด้าน ได้แก่

3.1 ด้านอารมณ์ หมายถึง การให้ความรัก ความจริงใจ ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ รับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น

3.2 ด้านข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การให้คำแนะนำ ข้อเท็จจริง แนวทางเลือกหรือแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

3.3 ด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน และบริการ หมายถึง เป็นการช่วยเหลือเกี่ยวกับวัตถุสิ่งของ เงินทอง แรงงานซึ่งเป็นการช่วยเหลือโดยตรงกับบุคคลนั้น

3.4 ด้านการได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่า หมายถึง การยอมรับและให้ความสำคัญ เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นใจ และภูมิใจในตนเอง

การสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน วัดจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 25 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .832 มีลักษณะเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ จากเป็นจริงมากที่สุด - จริงน้อยที่สุด การประเมินว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยใช้เกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาของสตรีในวัยหมดประจำเดือน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยกลางคน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการหมดประจำเดือน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารเกี่ยวกับวัยกลางคน

ความหมายของวัยกลางคน

วัยกลางคน(Middle adulthood)

วัยกลางคน วัยนี้เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 40-60 ปี หรือ 65 ปี บุคคลในวัยนี้เรียกได้ว่าเป็นวัยผู้ใหญ่เต็มตัว ช่วงวัยนี้กินเวลาประมาณ 20-25 ปี และ เป็นช่วงที่คนเราปฏิบัติภาระหน้าที่การงานได้เต็มที่ถึงขีดสูงสุด และตอนปลายวัยนี้ความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นสัญญาณของความชรา จะเริ่มขึ้น (นิภา นิธยาน: 166)

วัยกลางคน วัยนี้เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 40-60 ปี นับว่าเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของชีวิตอีกระยะหนึ่ง เพราะเป็นวัยที่พิสูจน์ให้เห็นว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตเพียงใด จะอยู่ในช่วงเวลานี้เป็นเวลานาน (สุชา จันทเฒ, สุรางค์ จันทเฒ. 2520: 77-78)

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุประมาณ 41-60 ปี) วัยนี้เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก เพราะเป็นระยะที่บุคคลก้าวไปสู่ความแก่ชราเดียวกันก็อาจเกิดความล้มเหลวได้ จะทำให้เป็นเหตุเกิดการเบี่ยงเบนชีวิตในช่วงที่ร่างกายเปลี่ยนแปลง (ประยูรศรี สุขะสุนานนท์. 2521: 159)

วัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง(Middle adulthood) วัยนี้เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 40-60 ปี เป็นช่วงที่มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เป็นวัยที่ปฏิบัติหน้าที่การงานได้เต็มที่และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน วัยนี้เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวเพื่อรับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นสัญญาณของความชรา

เนื่องจากวัยผู้ใหญ่กลางคนเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆหลายด้าน ได้แก่ ทางด้าน ร่างกาย ทางด้านจิตใจ ด้านหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ทางเพศ หรือด้านบทบาทความรับผิดชอบไม่ว่าจะในสังคมหรือในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม จึงนับว่าวัยนี้เป็นวัยที่มีความสำคัญและน่าสนใจอีกวัยหนึ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้มีการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆของวัยผู้ใหญ่กลางคนทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และทางด้านสังคม โดยศึกษาถึงพัฒนาการทางด้านต่างๆ ดังนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

เป็นวัยที่ร่างกายจะเริ่มแสดงอาการเสื่อมที่จะสังเกตเห็น ได้แก่ ผมเริ่มหงอก สายตาเริ่มยาว ร่างกายเริ่มพินตัวช้า ผิวหนังเริ่มไม่สดใสเต่งตึง ดังเช่นวัยที่ผ่านมาพอถึงเริ่มลดถอย กระดูกและฟันเริ่มเสื่อมไม่แข็งแรง เปราะง่าย นอกจากนี้ประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะภายในจะเริ่มลดลง ความเสื่อมของร่างกายดังกล่าวนี้วงการแพทย์พบว่ามีสาเหตุเนื่องมาจากต่อมเพศ (Gonad gland) เริ่มผลิตฮอร์โมนเพศให้ลดลงทุกปี จนกระทั่งหยุดการผลิต ส่วนใหญ่เมื่ออายุประมาณ 45 ปีเป็นต้นไป การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในทางเสื่อมดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของบุคคลในวัยนี้ ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนไม่กระฉับกระเฉง แคล่วคล่อง ว่องไว เฉื่อยชาลง (เดมส์คัล คทวนิช. 2548: 87) โดยสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามระบบต่างๆได้ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ การหมดประจำเดือน (menopause) เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการต่างๆตามมา เช่น อาการบวม ร้อนเหงื่อออกง่าย ความเต่งตึงของร่างกายลดลง การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อารมณ์แปรปรวน เบื่อการเข้าสังคม เป็นต้น
2. ระบบการย่อยอาหารไม่ดี เนื่องจากคุณภาพของฟันที่เสื่อมลง เอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยอาหารน้อยลง รวมทั้งอวัยวะที่ใช้ในการย่อยอาหารเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงมีผลต่อระบบขับถ่าย
3. ระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำหน้าที่ได้ช้าลงตามอายุที่มากขึ้นประกอบกับปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อระบบไหลเวียนของโลหิต เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูงทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี ก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น
4. ระบบประสาทและสติปัญญาของวัยกลางคนจะเสื่อมถอย ความจำเริ่มเสื่อม สติปัญญาด้าน Fluid เริ่มช้าลงกว่าในอดีต เช่น การให้เหตุผล การแก้ปัญหา เป็นต้น แต่มีการเพิ่มความถึกทางด้าน crystallized เช่น ความเจนจัดทางภาษา การปฏิบัติทางวัฒนธรรม

5. ระบบข้อและกระดูกเริ่มเสื่อม มีอาการปวดตามกระดูกและตามข้อต่างๆ ที่พบมากมักจะเป็นที่ข้อเข่า ส่วนกระดูกที่พบมักจะเป็นที่กระดูกสันหลัง กระดูกต้นคอ ซึ่งการเสื่อมที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น การมีหินปูนมาเกาะ การกดทับของเส้นประสาท หรือพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคในระบบข้อและกระดูก เป็นต้น

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ในวัยนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์อีกครั้งหนึ่งเป็นผลเนื่องมาจากฮอร์โมนที่ผลิตออกมาจากต่อมเพศเริ่มลดลงจนผลิตออกมาน้อยมาก ซึ่งมีผลกระทบทั้งผู้ชายและผู้หญิงโดยฝ่ายชายเรียกว่า Climacteric Period ฝ่ายหญิงเรียกว่า Menopausal Period หรือเรียกว่า วัยหมดประจำเดือนหรือวัยทอง(เดิมศักดิ์ คทวณิช.2548: 87) สภาวะทางอารมณ์ที่พบจะเป็นคนหงุดหงิด ขุนเฉียวง่าย สมาธิสั้น หดหู่ ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ นอกจากนี้ วัยกลางคนต้องประสบกับเหตุการณ์หลายๆอย่างส่งผลต่อทางด้านอารมณ์ เช่น สูญเสียบุคคลที่รัก สูญเสียหน้าที่การงาน เป็นต้น ซึ่งวิกฤตดังกล่าวจะทำให้เกิดความเศร้า โศกเสียใจ ท้อแท้สิ้นหวังหดหู่ว่าเหว่ เจ็บเหงาและอ้างว้าง นอกจากนี้ ลักษณะอารมณ์ที่เห็นชัดเจนในวัยนี้ ได้แก่

1. อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว
2. อารมณ์เครียด
3. อารมณ์เศร้า

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. อารมณ์อยากกลับมาเป็นหนุ่มสาววัยนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด เป็นวัยที่รู้สึกว่าจะสูญเสียความเป็นหนุ่มสาว จึงมีการแสดงออกทางด้านต่างๆกัน เช่น การแต่งตัวเป็นหนุ่มสาว การแสวงหาคู่ครองคนใหม่ การต้องการมีลูกใหม่ โดยอาจมีลูกของตนเองอีกครั้งหรือไปขอบุตรมาเลี้ยงหรือแม้กระทั่งการหย่าร้างเพื่อการต้องการความเป็นโสด ต้องการความอิสระในการดำเนินชีวิต

2. อารมณ์เครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดมีความผันผวนทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ทางจิตวิทยา เรียกว่า วัยวิกฤตตอนกลาง (Mid-life crisis) ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีสาเหตุหลายสาเหตุ เช่น ด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สุขภาพ หรือสัมพันธ์กับคนและ สภาพแวดล้อมต่างๆ

3. อารมณ์เศร้า โดยพบมากในวัยกลางคนและวัยสูงอายุโดยมีสาเหตุหลายประการ เช่น ความเสื่อมของร่างกายการสูญเสียอวัยวะ การไร้ยา การพลัดพรากจากคนรัก เป็นต้น

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

สังคมในวัยนี้เริ่มแคบลง บุคคลที่คบกันมักเป็นเพื่อนสนิทและคบกันมานาน รู้จักคุ้นเคย ไปมาหาสู่กันเป็นประจำ ในด้านการงาน วัยกลางคนจะประสบความสำเร็จและมั่นคงในอาชีพอย่างไรก็ตาม เมื่อสภาพร่างกายเสื่อมลง สมรรถภาพการทำงานลดลง นอกจากนี้การที่ต้องทำงานเป็นเวลานานทำให้เกิดความจำเจซ้ำซากเบื่อสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ในด้านชีวิตสมรสความรักในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะจางหายไป กลายเป็นความเห็นอกเห็นใจ ผูกพันและห่วงใยต่อกัน ในวัยนี้ถ้าคู่สมรสไม่มีปัจจัยที่กล่าวมาขย่มนำไปสู่ความแตกร้างในครอบครัวจนนำไปสู่การหย่าร้างได้

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย อารมณ์ หรือทางด้านสังคมย่อมเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ในผู้ที่ไม่สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะทางด้านร่างกายที่นับว่ามีความสำคัญกับผู้หญิงวัยกลางคนและนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของการเป็นผู้หญิง คือ เรื่องของการหมดประจำเดือน ซึ่งการหมดประจำเดือนย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา ในผู้ที่ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่ในหญิงที่ยอมรับและมีการปรับตัวได้ต่อการเปลี่ยนแปลงก็ทำให้เขาเหล่านั้นไม่เกิดปัญหาและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ เนื่องจากผู้วิจัยมีความสนใจทางด้านการหมดประจำเดือน จึงได้ทำการศึกษาในเรื่องของการหมดประจำเดือน โดยมีหัวข้อที่ทำการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. สรีรวิทยาของการมีประจำเดือน
2. ลักษณะทางคลินิกของประจำเดือนปกติ
3. ความหมายของวัยหมดประจำเดือน
4. ปัญหาที่เกิดจากการหมดประจำเดือน
5. การปรับตัวต่อการหมดประจำเดือน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการหมดประจำเดือน

สรีรวิทยาของการมีประจำเดือน

ในสภาวะปกติของเพศหญิง ทุกๆเดือนเยื่อบุโพรงมดลูกจะถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมนจากรังไข่เพื่อเตรียมรองรับการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว ถ้าไม่มีการปฏิสนธิในรอบเดือนนั้น เยื่อบุโพรงมดลูกจะหลุดลอกออกมาเป็นระดู คำว่า ระดู(menstruation) มาจากภาษาละติน “mensa” ซึ่งแปลว่าเดือน ผู้หญิงปกติมีรอบระดูสม่ำเสมอทุก 25-35 วัน โดยมีค่ากลาง (median) 28 วัน จำนวนวันที่เลือดออก 3-5 วัน หรือไม่เกิน 7วัน และมีการเสียเลือดที่หลุดออกมาปนกับเมือกเลือดขาว เมือกเลือดแดง และเอนไซม์หลายชนิด การเจริญและการสลายของเยื่อบุโพรงมดลูกขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในระดับของโกนาโดโทรปิน เอสโทรเจนและโพรเจสเตอโรน ซึ่งจะสัมพันธ์กับวงจรการเปลี่ยนแปลงในรังไข่ ดังนั้นการมี

รอบระดูปกติจึงต้องอาศัยการทำงานที่ประสานกันของไฮโปทาลามัส-ต่อมใต้สมอง-รังไข่และมดลูก ร่วมกับการควบคุมแบบอโตไครน์/พาราไครน์ภายในรังไข่ (ธีระพร วุฒยวนิช.2549: 205)

ลักษณะทางคลินิกของประจำเดือนปกติ

สุริรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547: 13) ได้กล่าวถึงลักษณะทางคลินิกของประจำเดือนปกติ ไว้ดังนี้

1. เลือดออกนานไม่เกิน 7 วัน ส่วนมากประมาณ 3-5 วัน เลือดมีกลิ่นมากในระยะ 2-3 วันแรก แล้วค่อยๆน้อยลงจนหมด
2. จำนวนเลือดที่ออกไม่ทำให้สตรีผู้นั้นรู้สึกผิดปกติ โดยอาศัยผ้าซับประจำเดือนที่เปลี่ยนเฉลี่ยไม่เกินวันละ 3-4 ชิ้น จำนวนเลือดที่ออกทั้งหมดประมาณเดือนละ 30-150 มิลลิลิตร
3. เลือดประจำเดือนไม่เป็นลิ่มเลือด หรืออาจมีชิ้นเล็กปนบ้าง โดยเชื่อว่าจะมีสารหรือเอนไซม์เกิดขึ้น ป้องกันมิให้เลือดที่ออกซึมอยู่ในเยื่อบุมดลูกก่อนลอกหลุดเกิดจับเป็นลิ่ม หรืออาจจะละลายลิ่มเลือดที่เกิดในโพรงมดลูก
4. อาการปวดประจำเดือนอาจไม่มีหรือมีได้บ้าง ในวันต้นๆพอทนได้หรือเมื่อรับประทานยาแก้ปวดเป็นครั้งคราว ช่วยบรรเทาหรือให้หายขาดได้
5. อาจมีอาการรบกวนเล็กน้อยก่อนมีประจำเดือน ที่เรียกว่า “Menstrual Molimina” เช่น เมื่อหลัง บวมเล็กน้อย ตึงอก รู้สึกอึดในอุ้งเชิงกราน ปัสสาวะบ่อย เหนื่อย เพลีย หงุดหงิด หรืออาการรบกวนทางระบบประสาทอื่นๆ เพียงเล็กน้อย (ยุวัน อนุমানราชชน. 2534: 14)

ความหมายของการหมดประจำเดือน

มีผู้ให้ความหมายของการหมดประจำเดือนตามแนวทางทางการแพทย์ และแนวทางทางด้านจิตวิทยา ไว้หลายท่าน ดังนี้

กอบจิตต์ ลิ้มปะยอม. (2538: 7) ได้ให้ความหมายของการหมดประจำเดือน หมายถึง สตรีที่มีการหยุดของรอบเดือนที่สตรีเคยมีมา ตั้งแต่อายุ 12-13 ปี เป็นการเปลี่ยนแปลงปกติที่เกิดขึ้นกับสตรี เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระทางร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติ เกิดเนื่องจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน ในช่วงอายุ 45-49 ปี และการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่โรคทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจ

โสมจรรย์ เตชะวรุล. (2542: 13) อ้างอิงจาก องค์การอนามัยโรค ในปี ค.ศ. 1981 (กระทรวงสาธารณสุข. 2539: 1) ให้คำจำกัดความของสตรีวัยหมดประจำเดือนไว้ว่า เป็นวัยที่มีการสิ้นสุดของการมีระดูอย่างถาวร การหมดประจำเดือนเป็นคำที่มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ คำว่า Month แปลว่าประจำเดือน หรือระดู และ Pause หรือ to stop แปลว่า หยุด รวมแล้วหมายถึงการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย อันเป็นผลมาจากการหยุดทำงานของรังไข่

ชั้น เตซามหาชัย และบุญสม ชีระพิบูลย์ (2539: 1) ได้ให้ความหมายของการหมดประจำเดือน ดังนี้

1. Nature Menopause คือ สภาวะที่ไม่มีประจำเดือนติดต่อกันนาน 12 เดือน (อายุเฉลี่ย 51.3 ปี)
2. Surgical Menopause คือ สภาวะที่ไม่มีประจำเดือนจากการผ่าตัดมดลูก และรังไข่ ทั้ง 2 ข้าง
3. Pre menopause คือ สภาวะที่ยังมีประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านอายุระหว่าง 40-45 ปี
4. Peri menopause คือ สภาวะที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่มีประจำเดือนมาเป็นระยะเวลา 3-11 เดือน
5. Post menopause คือ สภาวะที่ไม่มีประจำเดือนอย่างถาวรเนื่องมาจาก Nature Menopause หรือ Surgical Menopause ซึ่งมีอายุ 55 ปีขึ้นไป

สุทธนิช หุณฑสาร. (2539: 19) ได้ให้ความหมายของการหมดประจำเดือนว่า การหมดประจำเดือน หมายถึง การที่สตรีเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของเลือดประจำเดือนโดยอาจมีเลือดประจำเดือนออกมามากบ้างน้อยบ้าง ขาดหายไปบางเดือน และในที่สุดก็หมดไป ซึ่งแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ การหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ และการหมดประจำเดือน โดยการผ่าตัดมดลูกและรังไข่เพื่อการหมดประจำเดือนโดยทั่วไปจะอยู่ระหว่างอายุ 45-55 ปี

ธีระพร วุฒยวนิช. (2549: 205) ภาวะหมดระดู (menopause) เป็นขาดระดูเนื่องจากไม่มีการเจริญของฟอลลิเคิลในรังไข่ โดยการขาดระดูต้องเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 12 เดือน

โดยสรุป การหมดประจำเดือน หมายถึง การที่สตรีสิ้นสุดการมีระดูติดต่อกันเป็นระยะเวลา 1 ปี มี 2 ลักษณะ คือ

1. การหมดประจำเดือนที่เกิดจากธรรมชาติ คือ จากการหยุดทำงานของรังไข่ เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีรวิทยาที่เกิขึ้นอย่างธรรมชาติ เกิดเนื่องจากการที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ในช่วงอายุ 45-55 ปี การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่โรคทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจ
2. การหมดประจำเดือนโดยการผ่าตัดมดลูกและรังไข่ออก ทั้ง 2 ข้าง

การหมดประจำเดือน ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน แบ่งเป็น 3 ช่วง (ศิริพร จิวิณกุล. 2546: 58-59)

1. ช่วงก่อนหมดประจำเดือน (Pre-menopause) เป็นช่วงที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนชัดเจนโดยในผู้หญิงวัย 40 – 41 ปี โดยระดับ FSH มีหน้าที่กระตุ้นไข่ให้สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน เอสตราไดอล (Estradiol) เพิ่มขึ้น ส่วนระดับ LH มีหน้าที่กระตุ้นไข่เช่นเดียวกันเริ่มสูงขึ้นในผู้หญิงอายุใกล้ 50 ปี

2. ช่วงใกล้หมดประจำเดือน (Peri-menopause) ช่วงนี้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอการขาดประจำเดือนช่วงนี้ต้องไม่มากกว่า 12 เดือน มีอาการทางระบบอัตโนมัติ เช่น อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออก มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนไม่แน่นอน คือ FSH อาจเพิ่มมากขึ้นแล้วกลับมาเป็นปกติได้ทำให้ผู้หญิงกลับมามีประจำเดือนสม่ำเสมอตามปกติได้

3. ช่วงหลังหมดประจำเดือน (Post-menopause) เป็นช่วงที่ไม่มีประจำเดือน หรือขาดประจำเดือนอย่างน้อย 12 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างมาก คือ FSH เพิ่มขึ้น 10-15 เท่า และ LH เพิ่มขึ้น 3 เท่า เมื่อเข้าสู่ช่วงหมดประจำเดือนรังไข่จะไม่ตอบสนองต่อ FSH และ LH จึงไม่มีการตกไข่ ไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ผลิตจากรังไข่ แต่ยังมีฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมหมวกไต เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เนื่องจากปริมาณเอสโตรเจนในเลือดลดลง

สรีรวิทยาของการหมดประจำเดือน

สุนันทา พันธุ.(2544: 15-16)อธิบายถึงสรีรวิทยาการหมดประจำเดือนไว้ ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงในสตรีวัยหมดประจำเดือน เริ่มสังเกตเห็นได้ชัดเจนประมาณอายุ 40 ปี สาเหตุที่จำนวนไข่ใบเล็กๆในรังไข่ลดลง ซึ่งผลที่ตามมาทำให้มีการสร้างเอสโตรเจนลดลงจนหยุดการสร้างในที่สุด กระบวนการดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นทันทีทันใด หากเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงเป็นปี โดยอาจเริ่มต้นด้วยการมีประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอ มีการตกไข่ในแต่ละรอบเดือน จนเข้าสู่ในระบะที่มีความไม่สม่ำเสมอของระบบประจำเดือน อาจมีประจำเดือนมาเร็วกว่ากำหนดในระบะแรกๆอันเนื่องมาจากระบะที่เริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ปกติรังไข่จะมีการสร้างเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน นอกจากนี้ยังมีการสร้างอินฮิบิน (inhibin) ที่จะยับยั้งการหลั่ง เอฟ เอส เอช (follicles stimulating hormone) ไม่ให้หลั่งมากเกินไปแต่เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนรังไข่จะสร้างอินฮิบินลดลง ทำให้มีเอฟ เอส เอช มากขึ้น และไปกระตุ้นให้รังไข่ทำงานมากขึ้นทำให้ประจำเดือนสั้นลงและมาเร็ว เมื่อเวลาผ่านไปรังไข่เริ่มเสื่อมสภาพสร้างเอสโตรเจนได้น้อยลง รอบประจำเดือนจะเว้นช่วงห่างออกไปจนในที่สุดเข้าวัยหมดประจำเดือน ช่วงระยะเวลาที่มีการลดลงของเอสโตรเจนในกระแสเลือดดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่สตรีเกิดอาการของวัยหมดประจำเดือนขึ้นมากมาย การเปลี่ยนแปลงนี้อาจผ่านพ้นไปได้ง่ายดายในสตรีบางคน โดยไม่ทราบที่กำลังผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน แต่สตรีส่วนใหญ่จะสังเกตพบว่า มีอาการและความผิดปกติเกิดขึ้น และเป็นช่วงที่มีปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นเช่นกัน

ปัญหาและการเปลี่ยนแปลงของสตรีวัยหมดประจำเดือน

วัยหมดประจำเดือนเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติ โดยมีการผลิตฮอร์โมนจากต่อมต่างๆของร่างกายลดน้อยลงทำให้ระบบต่างๆเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย แบ่งเป็นระบบต่างๆ ดังนี้

1. ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์

ระบบทางเดินปัสสาวะ เชื่อมในระบบทางเดินปัสสาวะและรูเปิดปัสสาวะด้านนอกบางลง ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงลดลง เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นน้อยลง กระเพาะปัสสาวะมีความจุ น้อยลง ไวต่อการกระตุ้นของกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ สารที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะลดลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ก่อให้เกิดอาการที่ผิดปกติในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด กลั้นปัสสาวะไม่ได้ การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก เนื้อเยื่อลดน้อยลง บริเวณผิวหนังบางลง อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกมีขนาดเล็กและลีบลง ขนบริเวณ หัวเหน่ลดลง อาจมีอาการเจ็บ แสบ คัน หรือแห้งในอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ช่องคลอดมีขนาดเล็กและแคบลง ความยืดหยุ่นลดลง มีเลือดมาเลี้ยงลดลง เชื่อมช่องคลอดบางและไม่ยืดหยุ่น ทำให้เกิดการระคายเคืองและเป็นแผลได้ง่าย การสร้างกรดแลคติกลดลงทำให้ช่องคลอดมีภาวะเป็นด่างเพิ่มขึ้น ทำให้กลไกการป้องกันการติดเชื้อที่ช่องคลอดเสียไปเกิดการติดเชื้อได้ง่าย สารหล่อลื่นลดลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหา เช่น ช่องคลอดอักเสบ คันช่องคลอด เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ ปากมดลูกมีขนาดเล็กลงทำให้การตรวจมะเร็งปากมดลูก เป็นไปได้ยากลำบาก

2. ระบบกระดูก

จากงานวิจัยของศิริพร สันติกุล. (2547: 13) อ้างอิงจาก (หะทัย เทพพิสัย และ อรุษา เทพพิสัย 2545) พบว่าปัญหาที่พบในคลินิกสตรีวัยทองโรงพยาบาลรามารับดี 10 อันดับแรกสำหรับโรคทางระบบกระดูกที่พบเป็นลำดับที่ 3 คือ ภาวะกระดูกบาง พบร้อยละ 47 ซึ่งมีสาเหตุมาจากภาวะพร่อง estrogen ทำให้เกิดการไม่สมดุลระหว่างการเสริมสร้างกระดูกและการทำลายกระดูก ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลง และภาวะที่พบได้มากเช่นเดียวกัน คือ ภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) หมายถึงภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงในเมตาบอลิซึมของกระดูก ทำให้เนื้อกระดูกลดลง แต่ส่วนประกอบ

ของกระดูก คือเกลือแร่และโปรตีนที่เป็นสารอินทรีย์ของกระดูกยังเป็นปกติ ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้กระดูกบางลง มีลักษณะเป็นรูพรุน ทำให้เปราะและหักง่าย กระดูกสันหลังอ่อนตัวลงทำให้หลังโก่ง กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย ซึ่งมีสาเหตุมาจากระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง นอกจากนี้อาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ขาดธาตุแคลเซียม รวมทั้งการดูดซึมของลำไส้ไม่ดีเหมือนเดิม และขาดการออกกำลังกายหรือการนั่งทำงานอยู่กับที่ เป็นต้น

3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ในสตรีวัยหมดประจำเดือน ปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพมีสาเหตุมาจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหลอดเลือดและหัวใจ (Coronary Heart Disease) พบอุบัติการณ์สูงเป็น 2 เท่า โดยมีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่ อายุ ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ ไขมันในเลือดสูง ภาวะอ้วน โรคเบาหวาน ในวัยหมดระดูพบว่า ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การเปลี่ยนแปลงของระดับและองค์ประกอบของไขมัน ในเลือด และยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันมีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงด้วย และยังพบว่าความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

4. ระบบประสาท

เนื่องจากเอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน และเอนโดรเจนมีผลต่อโครงสร้างและระบบต่างๆ ในร่างกายรวมทั้งระบบประสาท พบว่า ปัญหาของหญิงหมดประจำเดือนมีโอกาสพบโรคอัลไซเมอร์เนื่องจากเอสโตรเจนลดลง จากหลักฐานทางระบาดวิทยา พบว่าการได้รับเอสโตรเจนทดแทน อาจลดความเสี่ยงที่เกิดโรคอัลไซเมอร์แต่ยังไม่มีการศึกษารายละเอียดลงไปถึงชนิด ขนาดและระยะเวลา อาการปวดศีรษะภายหลังหมดประจำเดือนมีหลักฐานพบว่า อาการปวดศีรษะไมเกรนอาจน้อยลงมากหรือไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผลของฮอร์โมนเพศต่อไมเกรนยังไม่ทราบแน่นอน แต่ผลของฮอร์โมนเอสโตรเจนมีความแตกต่างต่อการเกิดไมเกรน คืออาจทำให้อาการดีขึ้นหรือเลวลง แต่พอสรุปได้ว่าในหญิงส่วนใหญ่ถ้ามีเอสโตรเจนสูงจะทำให้อาการปวดไมเกรนดีขึ้น

5. ระบบประสาทอัตโนมัติ

อาการร้อนวูบวาบ (Hot flush) เป็นอาการที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน โดยเฉพาะศีรษะ คอ และหน้าอก เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ไม่กี่วินาทีจนถึงหลายนาทีพบได้บ่อยที่สุดในวัยหมดประจำเดือน โดยที่ร้อยละ 80 จะมีอาการนานประมาณ 1-2 ปี และร้อยละ 25 มีอาการนานมากกว่า 5 ปีหลังหมดประจำเดือน (สุริรัตน์ ทรัพย์เสรี. 2547: 20)

อาการร้อนผ่าว (Hot flush) เป็นอาการร้อนที่เกิดขึ้นตามผิวหนังบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย มีการขยายของหลอดเลือดส่วนปลาย

อาการเหงื่อออกกลางคืน (Night Sweats) เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังอาการร้อนวูบวาบ จะมีเหงื่อออก มักเป็นในเวลากลางคืน ทำให้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับกลไกการเกิด ขณะเกิดอาการมี

การขยายตัวของหลอดเลือดและเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดบริเวณผิวหนัง ทำให้อุณหภูมิผิวหนังเพิ่มขึ้น ในปัจจุบันตามทฤษฎี เชื่อว่า เกิดจากการที่ร่างกายขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายในไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) ถูกกระตุ้นทำให้อุณหภูมิร่างกายในส่วนกลางลดลง ร่างกายจึงมีปฏิกิริยาการตอบสนองรุนแรงด้วยการเพิ่มอุณหภูมิในส่วนปลาย อาการร้อนวูบวาบและอาการร้อนผ่าวเริ่มเกิดขึ้นเมื่อตั้งแต่วัยระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดระดับลง และอาจเกิดอาการมากขึ้นเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้น เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารรสจัด อากาศร้อน ความตึงเครียดทางอารมณ์ อากาศอบอ้าว อาการเหล่านี้หายไปได้เอง ในเวลา 1-2 ปี หลังหมดประจำเดือน แต่มีบางรายมีอาการนานกว่า 3 ปี อาการร้อนวูบวาบแตกต่างกันตามเชื้อชาติ วัฒนธรรม เศรษฐฐานะและสังคม แม้ว่าอาการร้อนวูบวาบจะไม่เกิดอันตรายโดยตรงต่อสุขภาพทางร่างกาย แต่ก็ส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และการทำงาน และยังเป็นอาการที่นำไปสู่อาการอื่นๆ ได้ เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย เป็นต้น

6. การมีเพศสัมพันธ์

เป็นผลมาจากฮอร์โมนเอสโตรเจนลดต่ำลงส่งผลให้ความต้องการทางเพศ การตอบสนองทางเพศ การถึงจุดสุดยอดลดต่ำลง มีเพียงส่วนน้อยที่ยังมีพฤติกรรมทางเพศได้เหมือนเดิมก่อนการหมดประจำเดือน แนวโน้มพฤติกรรมทางเพศมีความแตกต่างกันตามสภาพสังคม ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ความเชื่อ ระดับการศึกษา สภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามการมีเพศสัมพันธ์ในวัยหมดประจำเดือนไม่ควรเป็นข้อห้าม แต่ควรปรับปรุงรูปแบบและความบ่อยให้เข้ากับสภาพทางจิตใจ และสภาพทางร่างกาย

กอบจิตต์ ลิ้มปะยอม. (2543: 29) กล่าวถึงการที่ผู้หญิงรู้สึกมีความผิดปกติในหน้าที่เรื่องเพศ ได้ดังนี้

1. การตอบสนองทางเพศลดลง
2. อาการเจ็บปวดระหว่างมีเพศสัมพันธ์
3. กิจกรรมทางเพศลดลง
4. ความต้องการทางเพศลดลง
5. คู่ครองชายไม่มีประสิทธิภาพ

ในส่วนของปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในค่านอนของหญิงที่มีอายุมาก มีดังนี้

1. ปัญหาด้านอารมณ์หลังจากการเสียชีวิตของสามี
2. ความไม่พร้อมของกลุ่มนอน
3. ความเครียดในชีวิตสมรสของวัยกลางคน และการเปลี่ยนแปลงในบทบาท
4. ความขัดแย้งกับกลุ่มนอนในวัยกลางคน
5. ความบกพร่องในหน้าที่ของกลุ่มนอนอันเนื่องมาจากวัย

6. การยับยั้งหรือการห้ามทางวัฒนธรรมและสังคมของกลุ่มนอนต่อการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงปลายของชีวิต

7. ความสนใจของกลุ่มนอนต่อการร่วมเพศ และล้มเหลวที่จะหาวิธีการอื่นเมื่อการร่วมเพศมีปัญหา

8. ขาดการสื่อสารที่ดีกับคู่นอน ทำให้ไม่เข้าใจหรือแก้ปัญหาอาการทางเพศที่เกี่ยวข้องกับวัยหรือการหมดระดู

นอกจากนี้ยังมีปัญหาที่พบบ่อยในหญิงวัยหมดประจำเดือน จึงมีการวิจัยกันอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ทำให้ทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับหญิงวัยหมดประจำเดือนจากสถิติผู้รับบริการคลินิกวัยทองโรงพยาบาลรามาริบัติ ดังนี้

ปัญหาที่พบบ่อยในคลินิกสตรีวัยทอง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ 10 อันดับแรก ได้แก่ (หะทัย เทพพิสัย, 2545: 21)

1. ไขมันในเส้นเลือดสูง	ร้อยละ 79
2. กลุ่มอาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน	ร้อยละ 54
3. กระดูกบาง	ร้อยละ 47
4. ความดันโลหิตสูง	ร้อยละ 35
5. โรคไตเรื้อรังที่ไม่ใช่เมเร็ง	ร้อยละ 30
6. กรดยูริกในเลือดสูง	ร้อยละ 29
7. โรคอ้วน	ร้อยละ 29
8. กระดูกพรุน	ร้อยละ 29
9. ข้ออักเสบ	ร้อยละ 20
10. เบาหวาน	ร้อยละ 6

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

มีอาการทางจิตหลายอาการที่เกิดขึ้น ในขณะที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง หรือเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้นอนหลับไม่เพียงพอ หรือบางรายอาจมีปัญหาทางด้านต่างๆ ที่มีผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยหมดประจำเดือน คือ การมีรูปร่างหน้าตาเปลี่ยนแปลงไป ความแข็งแรงของร่างกายลดลง ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความกังวลใจ หรือมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อม หรือมีเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เช่น การจากไปของสามี หรือบุตร หรือคนที่เป็นที่รัก ซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ และจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น หงุดหงิด เศร้า ฉุนเฉียว โกรธง่าย เป็นต้น และมีอาการทางจิตประสาทร่วมด้วย

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2534: 25) กล่าวว่า การหมดระดูเป็นเสมือนสัญลักษณ์เตือนให้หญิงได้สำนึกว่า เจริญชีพิตชีวิตของหญิงได้เดินทางมาถึงระยะช่วงท้ายของวัยกลางคน บอกให้รู้ว่าถึงระยะสิ้นสุดวัยแห่งการสืบพันธุ์ ผู้ที่ตกอกตกใจกับสภาพธรรมชาติ เช่นนี้ เช่นไม่ยอมรับ ความเสื่อมของสังขาร กล่าวว่าจะหมดความสุขทางเพศ กลัวสามีจะไม่รัก เสียหายความหนุ่มสาว ฯลฯ จะเกิดภาวะความกดดันทางจิตใจและอารมณ์ คนไทยสมัยก่อนเคยสังเกตสภาพอารมณ์ของหญิงในระยะหมดประจำเดือน จึงมีคำกล่าวว่า หญิงเลือดจะไป ลมจะมา อารมณ์ไม่คงเส้นคงวา มีความโมโหโทโส ฉุนเฉียวง่าย จิตใจไม่อยู่กับร่องกับรอย แม้ว่าสภาพเช่นนี้จะไม่เกิดกับหญิงทุกคนแต่ก็เกิดกับหญิงบางคน มากบ้างน้อยบ้าง ลักษณะทางอารมณ์ และจิตใจในแง่ลบที่เกิดจากภาวะการหมดระดู มีผู้ได้ค้นคว้าไว้ ซึ่งผู้เขียนขอนำมาเสนอโดยสังเขปต่อไปนี้

1. มีความรู้สึกร้องไห้อย่างไม่มีเหตุผล
2. มีความรู้สึกหงุดหงิด และขาดความอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง
3. มีความรู้สึกกลัวอะไรง่าย ๆ บางคนกลัวว่าตัวเองกำลังจะเป็นโรคประสาท โรคจิต
4. มีความกังวลว่าตนเองจะสูญเสียความสาว ความสวยอย่างรุนแรง
5. ไม่พอใจว่าตนเองจะพ้นวัยหนุ่มสาว
6. มีความรู้สึกทางลบต่อตนเองในแง่ต่างๆ โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีความฝักใฝ่กับความงดงามทางกาย และคิดว่าความสนใจจากเพศตรงข้ามมาจากความงดงามทางกายอย่างเดียว
7. มีความรู้สึกเศร้าใจบ่อยๆ
8. รู้สึก หดหู่ ง่าย ตื่นเต้นง่าย
9. อาจมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในผู้หญิง บางคน
10. รู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ เปล่าเปลี่ยว น้อยใจตนเองและผู้อื่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การหมดประจำเดือนเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิต สังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์รอบข้างต่างๆ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สตรีวัยนี้ต้องมีการปรับตัวเพื่อความสมดุลในการดำรงชีวิตต่อไป การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของสตรีในช่วงวัยหมดประจำเดือนนั้น ได้มีบทบาททางสังคมหลายบทบาท ได้แก่ บทบาทของการเป็นมารดา บทบาทของการเป็นภรรยา และบทบาทของการเป็นพลเมืองในฐานะสมาชิกองค์กรหรือกลุ่มต่างๆ ที่สังคมนั้นๆ พึงมี ซึ่งบทบาทของสตรีวัยหมดประจำเดือนในระยะนี้มีความจำเป็นที่จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์และพฤติกรรมต่างๆ ทั้งภายในครอบครัวและสังคม สิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไป เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้เกิดปัญหาหรือเป็นภาวะวิกฤตที่จะต้องเผชิญ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ทางสังคมได้ และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทของสตรีวัยหมดประจำเดือนก็ต้อง

เปลี่ยนแปลงตาม สตรีวัยหมดประจำเดือนยังต้องยอมรับต่อการสูญเสียบทบาทของการเป็นมารดา และรู้สึกสูญเสียความเป็นหญิงเมื่อบุตรเจริญเติบโตและออกจากบ้านไป ไม่ว่าจะเป็นการจากไปโดยชั่วคราว หรืออย่างถาวรก็ตาม สตรีวัยหมดประจำเดือนนี้ถือเป็นช่วงวัยที่มีความรับผิดชอบสูงยิ่งต่อความเจริญและความเสื่อมของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นบุคคลซึ่งเป็นหลักให้แก่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ ตอนต้น และคนชรา พร้อมกันกับความรับผิดชอบ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมทั้งในครอบครัวและภายนอกครอบครัว ซึ่งหากปรับตัวไม่ได้ก็มักจะทำให้ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่สับสนไม่มีความสุขและเกิดปัญหาอื่นๆตามมา

สาเหตุของการเกิดอาการผิดปกติในวัยหมดประจำเดือน

สาเหตุของอาการผิดปกติในวัยหมดประจำเดือน อาจแยกได้ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางกาย
2. สาเหตุทางจิตใจ อารมณ์
3. สาเหตุทางสังคม

1. สาเหตุทางกาย

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ร่างกายจะทำงานน้อยลง นั่นคือ หลั่งฮอร์โมนเพศหญิงน้อยลงทำให้ประจำเดือนลดน้อยลงจนในที่สุดประจำเดือนก็หยุดไป เมื่อร่างกายทำงานน้อยลง ต่อมาไรท่อซึ่งเคยประสานงานกันทั้งหมดก็จะเสียสมดุล เมื่อต่อมเพศทำงานน้อยลง ต่อมาไรท่ออื่นๆ ก็จะทำงานมากขึ้นชั่วคราว อันเป็นสาเหตุให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ ในวัยหมดประจำเดือนได้ จะทำให้ร่างกายเกิดการเสียสมดุลอยู่อีกระยะหนึ่ง จนกว่าต่อมไรท่อต่างๆ จะสามารถปรับตัวให้เกิดการประสานงานกันให้เกิดสมดุลขึ้นมาใหม่ และต่อจากนั้น อาการที่เกิดขึ้นผิดปกติชั่วคราวก็จะค่อยๆ หายเป็นปกติ

2. สาเหตุทางจิตใจ

ปัญหาสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในวัยนี้ ก็คือ ปัญหาทางจิตใจ ทั้งนี้ เพราะในระยะเวลาที่เปลี่ยนวัยนี้ อาจทำให้สตรีเกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว และมีอาการเศร้าหมองอย่างรุนแรง อันเป็นสาเหตุของความผิดปกติต่างๆ ตามมาอีกมากมาย และอาการที่เกิดขึ้นนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คือบางคนอาจมีอาการผิดปกติรุนแรง ส่วนบางคนไม่มีอาการผิดปกติเลยหรือมีอาการผิดปกติเล็กน้อยก็มี (สุชา จันทน์เอม, สุรางค์ จันทน์เอม, 2520: 84) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดทางด้านจิตวิทยาที่มีผู้ศึกษาปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงวัยกลางคน โดยเฉพาะในช่วงหมดประจำเดือน โดยเชื่อมโยงการหมดประจำเดือนกับความเป็นผู้หญิงและความสามารถในการเจริญพันธุ์กับการเป็นแม่ ดังเช่นทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของ Erikson (1959) กล่าวถึงผู้หญิงวัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่ผู้หญิงเสียบทบาทความเป็นแม่ ซึ่งอาจเนื่องจากในวัยนี้ลูกได้เติบโตเป็นตัวของตัวเอง และออกจากบ้านไปแล้ว นอกจากนั้นการไม่สามารถมีลูกได้อีกต่อไปทำให้รู้สึกสูญเสีย หมกมุ่นอยู่กับตัวเอง เฉื่อยชา หดหู่ ซึ่งคล้ายกับ

ความเห็นของ Deutch (1945) ซึ่งกล่าวว่าผู้หญิงให้ความสำคัญต่อความสามารถในการมีบุตรว่าเป็นอัตลักษณ์ของความเป็นหญิง (Feminine Identity) เมื่อผู้หญิงสูญเสียความสามารถนี้ไปจากการหมดประจำเดือน ก็เท่ากับสูญเสียความเป็นผู้หญิง ซึ่งนำมาซึ่งความเสียใจ รู้สึกถึงความเสื่อมถอยของความสามารถในการดึงดูดทางเพศ ทำให้เกิดความสูญเสียความภาคภูมิใจ และเกิดภาวะซึมเศร้า (ศิริพร จีรวัดน์กุล, 2543: 61-62) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่แตกต่างกันออกไป คือ Bendek โดยเห็นว่าการหมดประจำเดือน เป็นการปลดปล่อยจากความเป็นแม่ เป็นพลังของชีวิต เป็นการปลดปล่อยผู้หญิงจากการแข่งขันทางเพศ และความกลัวต่อการถูกทอดทิ้ง หากผู้หญิงในวัยนี้มีความมั่นคงในจิตใจก็จะทำให้พลังนี้ไปในทางสร้างสรรค์ สามารถแสดงศักยภาพต่างๆ ที่เคยเก็บกดเอาไว้ออกมาได้ แต่หากพลังนี้ไม่ได้ใช้และเห็นว่าการหมดประจำเดือนคือการลงโทษ ก็ทำให้จิตใจหดหู่และมีปัญหาทางจิตใจได้ (ศิริพร จีรวัดน์กุล, 2543: 62)

3. สาเหตุทางด้านสังคมวัฒนธรรม

การหมดประจำเดือนที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงวัยกลางคนไม่มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้หญิงวัยกลางคนโดยตรงในสังคมไทย แต่มีผลในบางสังคม ในสังคมไทยการมีหรือไม่มีประจำเดือนไม่ได้เป็นข้อห้ามในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามบทบาททางสถานะเพศ หรือบทบาทตามสถานภาพในสังคม เช่นเดียวกับผู้หญิงในอีกหลายๆ ประเทศ การหมดประจำเดือนแม้จะไม่ได้เปลี่ยนบทบาทของผู้หญิงโดยตรง แต่การหมดประจำเดือนอาจมีผลโดยอ้อมต่อการทำหน้าที่ในบางบทบาทของผู้หญิงวัยกลางคน เช่น มีรายงานว่าผู้หญิงบางกลุ่มมีความต้องการทางเพศน้อยลง หรือไม่มีความสุขในการร่วมเพศ เนื่องจากช่องคลอดแห้งเจ็บปวดเวลาร่วมเพศจึงสนองต่อความต้องการทางเพศแก่สามีไม่เหมือนเดิม ทำให้คิดว่าบทบาทของความเป็นเมียบกพร่อง บทบาทการเจริญพันธุ์ยังมีผลกระทบโดยตรงจากการหมดประจำเดือน ซึ่งผลกระทบนี้ผู้หญิงบางสังคมก็เห็นว่าเป็นเรื่องหมดภาระไม่ต้องยุ่งยากกับการมีประจำเดือน จึงยินดีต่อการหมดประจำเดือน ดังนั้นผู้หญิงกลุ่มนี้ยังคงดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ขณะที่ผู้หญิงอีกกลุ่มที่ผูกพันคุณค่าของตนเองไว้กับความสามารถในการเจริญพันธุ์ การเป็นแม่เมื่อถึงช่วงหมดประจำเดือนก็รู้สึกเหมือนบางส่วนของตนเองได้หายไป การหมดประจำเดือนไม่ได้เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนบทบาททางสังคมของผู้หญิงวัยกลางคน แต่การรับรู้หรือการให้ความหมายทั้งเชิงบวก และเชิงลบต่อการหมดประจำเดือน อาจส่งผลต่อการปฏิบัติตนในบทบาทนั้นๆ ได้

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมจากการหมดประจำเดือนส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจจะไม่มีปัญหาในผู้ที่สามารถปรับตัวแต่ในสำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถที่จะปรับตัวย่อมทำให้เกิดปัญหาขึ้นแน่นอน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่องของการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมของหญิงวัยหมดประจำเดือนจึงได้มีการศึกษาในเรื่องของการปรับตัว ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

2. ความหมายของการปรับตัว

เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัว

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

อดัมพร ยิ่งไพญญ์ (2540: 24) การปรับตัวเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของสิ่งมีชีวิต เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสมดุลของตนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การปรับตัวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลจะเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามต่อความเป็นปกติสุข เพื่อลดความตึงเครียดและตอบสนองต่อความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เพื่อคงไว้เพื่อสภาพความสมดุล

กัญญา สุวรรณแสง. (2533: 63) กล่าวว่า การปรับตัวมีอยู่ 2 ประการ คือ Adaptation ใช้ในทางสังคมวิทยาและสังคมสงเคราะห์ หมายถึงการปรับตัวภายนอก เช่น การปรับตัวให้เข้ากับดิน ฟ้า อากาศ แบบแผนวัฒนธรรม ส่วนคำว่า Adjustment ใช้ในทางจิตวิทยา หมายถึง ขบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุสิ่งต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวราบที่ยังดำรงชีวิตอยู่ต้องแก้ไขปัญหา เพื่อความสำเร็จในการทำงาน ทำมาหาเลี้ยงชีพและเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งกาย จิตใจ และสังคม

ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาการปรับตัวในด้านจิตวิทยา (Adjustment) ซึ่งเป็นการปรับตัวทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

ฉวี วิชญ์เนติชัย (2537: 3 อ้างอิงจาก Haber; & Runyon, 1948: 4 – 6)ได้ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะแก้ไขผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์โดยการแสวงหาวิถีทางที่ตอบสนองความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกาย หรือทางด้านจิตใจ ซึ่งบุคคลนั้นจะต้องปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ

เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ (2528: 13)ให้ความหมาย การปรับตัว (Adjustment) เป็นกลไกของร่างกายและจิตใจอย่างหนึ่งที่มีขึ้นเพื่อลดความเครียด การปรับตัวเป็นความพยายามในการที่จะคงสภาพร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุลในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นซึ่งการปรับตัวนี้จะเป็นไปได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสาเหตุของความเครียด บุคลิกภาพเฉพาะบุคคล การใช้กระบวนการกลไกทางจิตหรือกลไกทางจิตใจ (Mental mechanisms) ในการแก้ปัญหาและภาวะทางสุขภาพ การปรับตัวจะแสดงออกได้ 2 ทิศทาง คือการปฏิเสธ หรือการยอมรับต่อสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น

การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับตัวสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530: อ้างอิงมาจาก COLMAN AND HAMMEN.1974)

การปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงวิถีทางของพฤติกรรมของตนเองเพื่อการตอบสนองให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ (ฉวี วิชญ์เนติชัย.2537: 3 อ้างอิงจาก Martin and Osborne 1989: 2)

จันทร์เพ็ญ นิยมอินทร์. (2539: 57) ให้ความหมายการปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่างๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้นๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดาหรือมีอุปสรรคขัดขวางต่างๆ กันไป

วาทินี ผ่องอำไพ. (2546: 17) อ้างอิงจาก รอย (Roy.1991: 11-12) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ละออ หุตางกูร (2534: 38) ให้ความหมายการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการตอบสนองของระบบชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการหรือรักษาคุณภาพชีวิต สิ่งเร้าที่เรียกว่าการปรับตัว ได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามคุณภาพหรือก่อความเครียดแก่ระบบ

คารณิ ประคองศิลป์. (2530: 24) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การรับรู้ของบุคคลในระดับปกติจากจิตสำนึกเกี่ยวกับอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพปัญหาที่ประสบอยู่ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยการแสวงหาวิธีการตอบสนองความต้องการให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่ประสบอยู่ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ

การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน

จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ก่อให้เกิดความเครียด และมีผลกระทบต่อสมดุลชีวิตสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งทำให้เกิดปัญหาทางด้านต่างๆ ดังนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงต้องพยายามปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุลเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต และการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ โดยสามารถแบ่งการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้

1. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย โดยสามารถปฏิบัติตนและดูแลตนเอง เช่น ทางด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ รวมทั้งการหาความรู้ต่างๆ เพื่อสามารถผ่านภาวะวิกฤตนี้ได้

2. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ และมีการจัดการกับความเครียดและวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม

3. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม หมายถึง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นทางด้านสังคม โดยมีสัมพันธภาพและอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน ได้อย่างมีความสุข

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ (Personality)

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2533: 19) บุคลิกภาพ หรือ คำภาษาอังกฤษ เรียกว่า Personality นั้น รากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona แปลว่า หน้ากาก ซึ่งใช้ในการแสดงบทบาทละครคลาสสิกของกรีกเพื่อที่จะให้เห็นบุคลิกภาพของตัวละครแต่ละตัว

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539: 5-6) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า คือลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอก และภายใน โดยส่วนภายนอกคือส่วนที่มองเห็นชัดเจนส่วนภายในคือส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน

บังอร ภูภิรมย์ขวัญ. (2526: 41) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า คือทุกสิ่งทุกอย่าง อันได้แก่ลักษณะท่าทีการแสดงออก รูปร่างหน้าตา ความรู้สึก ฯลฯ และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออก ต้องมีความคงตัวสำหรับเป็นพฤติกรรมเฉพาะของบุคคลนั้นๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้บ้าง แต่ต้องใช้เวลาพอสมควร

สุกัญญา วงษ์วิจารณ์. (2547: 25) อ้างอิงจาก Allport (1961: 29) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวในรายบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเป็นตัวกำหนดบุคลิกลักษณะพฤติกรรม และความคิด

มารศรี ศิริเหลืองตระกูล. (2546:52) อ้างอิงจาก Smith และคณะ (1982: 412) กล่าวถึงบุคลิกภาพหมายถึง การรับรู้พฤติกรรมรวมทั้งหมดของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ทั้งในสิ่งที่มองเห็นได้ เช่น ลักษณะพฤติกรรม และสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความคิด ความสนใจ ซึ่งจะ使人อื่นสามารถที่จะเข้าใจและแยกแยะความแตกต่างของบุคคลนั้นจากบุคคลอื่นได้

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539: 198) กล่าวว่า แคลเทิล ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ คือแนวคิดที่สามารถทำให้เราทำนายพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ได้

โดยสรุป บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลทั้งทางร่างกาย การแสดงออกทางอารมณ์ ความสนใจ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่เปิดเผยและซ่อนเร้น ซึ่งทำให้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน และมีลักษณะของตนเองในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นๆ

ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

จากการศึกษาพบว่า นักจิตวิทยาได้ตั้งทฤษฎีบุคลิกภาพขึ้นมาหลายทฤษฎี โดยรวบรวมทฤษฎีที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกัน หรือมีรากฐานเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน มีการจัดกลุ่มที่แตกต่างตามความเข้าใจของแต่ละท่านในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกการแบ่งกลุ่มทฤษฎีบุคลิกภาพเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้ (นวลระออ สุภาพล. 2527: 14)

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)
3. ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait theory)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาบุคลิกภาพแบบเอและแบบบี ซึ่งจัดอยู่ใน ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait theory) มีรายละเอียด ดังนี้

ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait theory) โดย Gordon Willard Allport ได้กล่าวถึงหลักการการสร้างบุคลิกภาพไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. เอกภาพและความรู้ตัว
2. ความถูกต้องของการสรุปครอบคลุมพฤติกรรมมนุษย์
3. การประยุกต์ทางจิตวิทยา
4. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล

Gordon Willard Allport เชื่อว่า บุคลิกภาพเกิดจากอุปนิสัยที่สามารถแยกออกเป็นอุปนิสัยเฉพาะและอุปนิสัยร่วม เป็นอุปนิสัยที่มีอยู่มากมายในตัวบุคคล Allport ให้คำจำกัดความว่าอุปนิสัย คือ ศูนย์กลางของระบบจิตประสาทที่เป็นลักษณะเฉพาะและลักษณะพิเศษของแต่ละคนทำให้มีความสามารถที่จะทำหน้าที่ต่อสิ่งเร้าให้เกิดความสมดุลในลักษณะต่างๆของการปรับตัวและการแสดงออกของพฤติกรรม (นวลระออ สุภาพล. 2527: 183) Allport แบ่งชนิดของอุปนิสัย เป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. อุปนิสัยสามัญ (Common traits) คือลักษณะบุคลิกภาพที่เหมือนกับคนอื่นๆที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้อย่างกว้างๆ เช่น ค่านิยมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ศาสนา เป็นต้น

2. อุปนิสัยเฉพาะตัว (Personal disposition traits) เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันระหว่างคน 2 คนได้ แบ่งเป็น 3 ระดับ

2.1 อุปนิสัยสำคัญ หรือเรียกว่าอุปนิสัยเด่น เป็นลักษณะที่แสดงออกอย่างชัดเจนไม่สามารถปิดบังซ่อนเร้นได้ เป็นตัวกำหนดอารมณ์ ความรู้สึก ในการแสดงพฤติกรรม

2.2 อุปนิสัยร่วม เป็นสิ่งที่มั่นคงในบุคลิกภาพแต่โดยทั่วไปแล้วอุปนิสัยร่วมจะแสดงออกมาเล็กน้อยประมาณ 5 หรือ 10 ลักษณะเท่านั้นแต่มีความสำคัญในการควบคุมพฤติกรรม ตัวอย่างอุปนิสัยร่วม เช่น ความรู้สึกเป็นเจ้าของ การแข่งขัน ความเมตตากรุณา เป็นต้น

2.3 อุปนิสัยพฤติกรรม เป็นลักษณะที่อยู่บริเวณรอบนอก เช่นคุณลักษณะที่แสดงออกทั่วไป เป็นลักษณะที่มีอยู่มากมายในตัวบุคคล Allport เรียกอุปนิสัยชนิดนี้ว่า attitudinal traits

Allport นิยมใช้ลักษณะอุปนิสัยเฉพาะตัวทั้ง 3 ระดับนี้อธิบายเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล (นวลละอ อ สุภาพล.2527: 184-186)

ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ เอ

นุชนางค์ ชูกร. (2542: 21) กล่าวถึง ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ หมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความทะเยอทะยาน ต้องการความเจริญก้าวหน้าในชีวิต มีความกระตือรือร้นสูงในการทำงาน มีความมานะในการทำงานและตั้งเป้าหมายในการทำงานไว้สูง เมื่อลงมือทำจะต้องทำให้สำเร็จให้ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ ชอบการแข่งขันมีลักษณะก้าวร้าวมักใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ชอบแสดงออกในทางข่มขู่ผู้อื่น มีความมอดทนต่ำและลักษณะการพูดและการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว

อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล. (2533: 18) กล่าวถึง ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ หมายถึง คนที่ชอบทำงานให้ได้มากๆ ในเวลาทีน้อยๆมีความรู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็ว มีความมานะ พยายามมากในการทำงาน อย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆเพื่อให้เกิดความสัมฤทธิ์ผล ไม่ชอบทำงานที่ล่าช้า มีความต้องการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่น

รุจิเรข สุนปาน. (2541: 15) กล่าวถึงผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความพยายาม ต้องการมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตั้งเป้าหมายในการทำงานที่สูงมีความกระตือรือร้นในการทำงานชอบทำงานหนัก มักกำหนดเวลาในการทำงานชอบการแข่งขันเพื่อที่ตนจะได้สิ่งที่ต้องการ มีความก้าวร้าว มักทำให้ผู้อื่นขายหน้ามักเร่งรีบตลอดเวลาจะรู้สึกที่เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ใจร้อน ไม่อดทนต่อการรอคอย ชอบแสดงออกในทางข่มขู่ มีลักษณะการพูดและการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

มารศรี ศิริเหลืองตระกูล. (2546: 54) กล่าวว่า ลักษณะของผู้มีบุคลิกภาพแบบ เอ มีดังนี้

1. มีความทะเยอทะยาน (Ambition) หมายถึงความต้องการหรือความปรารถนาของบุคคลที่จะมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต มีอำนาจ มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีความมั่นคง ร่ำรวย มีชื่อเสียง และจะพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าตนเก่ง เป็นผู้ที่มีความสามารถและประสบความสำเร็จในชีวิต

2. ตั้งมาตรฐานในการทำงานไว้สูง (Setting excessively high performance standard) หมายถึง การตั้งเป้าหมายของการทำงานที่ว่า เมื่อลงมือจะทำอะไรต้องทำให้ได้ ทำได้ดีที่สุด ให้ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพมากที่สุด

3. มีแรงขับในการทำงานสูง (Hard Driving Behavior) หมายถึง การที่บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ เป็นบุคคลที่มีความกระตือรือร้นสูงในการทำงาน ชอบทำงานหนัก มักทำงานตลอดเวลาทำงานให้ได้จำนวนมากๆ ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้

4. ชอบการแข่งขัน (Competition) หมายถึง ลักษณะที่ชอบช่วงชิง ต่อสู้แข่งขันกับผู้อื่นเพื่อที่ตนจะได้สิ่งที่ต้องการและให้ได้สิ่งที่ดีกว่าผู้อื่น

5. มีความก้าวร้าว (Aggressiveness) เป็นลักษณะพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ทำลายทรัพย์สิน ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย หรือบาดเจ็บด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจ อาจจะโดยการใช้อาวุธจากผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นขายหน้า

6. มีความรีบเร่ง (Time urgency) เกิดจากความรู้สึกที่ถูกกดดันจากเวลาอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วไม่มีเวลาเพียงพอที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ มักจะมองนาฬิกาเพื่อดูเวลาเสมอ จะทำงานตามแผนงานให้เสร็จตามเวลาที่ตั้งไว้ และทำให้รู้สึกภูมิใจในความสามารถของตน มักคิดเส้นตายในการทำงาน ซึ่งเขาเชื่อว่าการกำหนดวันในการทำงานจะทำให้เขาทำงานได้รวดเร็ว

7. มีความไม่อดทน (Impatience) หมายถึง ลักษณะที่ไม่อดทนต่อการรอคอย ใจร้อน จี้เบื้อราคาญ ซึ่งความไม่อดทนนี้มีความสัมพันธ์กับการที่มีความรีบเร่งและถูกกดดันจากเวลา

8. มีลักษณะในการสร้างศัตรูกับผู้อื่น (Hostility) ลักษณะชอบแสดงออกในทางข่มขู่ผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย แสดงออกถึงความมีศัตรู ต่อต้านและไม่เป็นมิตรมีความอาฆาตเค้นขาดความเห็นอกเห็นใจคนอื่น

9. มีลักษณะการพูดและการเคลื่อนไหวรวดเร็ว (Speed and motor characteristics) หมายถึง พฤติกรรมการเคลื่อนไหวรวดเร็วจะรีบเร่งในกิจกรรมธรรมดา หรือกิจวัตรประจำวันทั่วไปเสมอ เช่น เดินเร็วและเร่งรีบ และมักเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและตามร่างกาย เช่น ขมวดคิ้ว พูดเร็วเร็ว พูดคล่อง เสียงดัง และมักพูดก่อนที่จะสนทนาจะพูดจบกำมือและกัดฟันเสมอ มักแสดงกิริยาลืมตัว เช่น เลิกคิ้ว ยกไหล่ ห่อปาก เป็นต้น

จากลักษณะของบุคลิกภาพแบบเอที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า บุคลิกภาพแบบเอ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความทะเยอทะยาน มีมาตรฐานในการทำงานสูง มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ชอบการแข่งขัน มีความก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา มีความรีบเร่งตลอดเวลา ไม่อดทนต่อการรอคอย ใจร้อน ชอบข่มขู่ผู้อื่น มีการพูดจาและมีการเคลื่อนไหวเร็ว

ลักษณะบุคลิกภาพแบบบี

รุจิเรข สุนปาน. (2541: 17) กล่าวว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะเรื่อยๆ ชอบการพักผ่อนดำเนินชีวิตแบบง่ายๆ ไม่ชอบการทำงานในเวลาที่ยืดเยื้อ มีความต้องการในการเติมเต็มในสิ่งต่างๆ ในชีวิตน้อยกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ นอกจากนั้นยังเป็นบุคคลที่มีลักษณะมั่นคง ชอบอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นปลอดภัย แรงขับในการทำงานไม่สูงนัก

นุชนางค์ ชูกร (2542: 22) กล่าวว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี หมายถึง พฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ โดยบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะเป็นคนที่ชอบการดำเนินชีวิตง่ายๆ สบายๆ ไม่เร่งรีบ ไม่ชอบการทำงานหนักและมีระยะเวลาที่จำกัด มีแรงขับในการทำงานน้อย แต่มีความสามารถในการคิดพิจารณา มีความรอบคอบมากกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ

อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล. (2533: 19) กล่าวว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี หมายถึง คนที่มีบุคลิกภาพเป็นคนที่มีความเรื่อยๆ ชอบการพักผ่อน ดำเนินชีวิตแบบง่ายๆ ไม่ชอบทำงานในเวลาอันรีบเร่ง

จากลักษณะของบุคลิกภาพแบบบีที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า บุคลิกภาพแบบบี หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย สบายๆ ไม่รีบเร่ง ชอบเก็บตัว ชอบการพักผ่อน เข้าระเบียบ มีความคิดรอบคอบ ไม่ชอบการแสดงอารมณ์ มีแรงขับในการทำงานน้อย

เอกสารเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและพฤติกรรม เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะการเจ็บป่วย หรือการช่วยเหลือตนเองจำกัด การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียด สามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การมีพฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การสนับสนุนนี้อาจมาจากบุคคลใกล้ชิด เช่น สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง ผู้ร่วมงาน หรือบุคลากรทางการแพทย์ก็ได้ เป็นลักษณะเครือข่ายที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน เพื่อให้บรรลุความต้องการของตนในด้านสรีรวิทยา และเกิดความรู้สึกมั่นคง ทำให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

วาทีนิ ผ่องอำไพ. (2546: 27) อ้างอิงจาก บราวน์ (Brown. 1986:4-9) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลประกอบไปด้วยความรักใคร่ ห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของแรงงาน การให้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการให้ข้อมูลป้อนกลับและข้อมูลเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเอง

สุริรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547: 40) อ้างอิงจาก เพ็นเดอร์ (Pender. 1987: 396) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า การที่บุคคลรู้สึกถึงได้รับการยอมรับ ได้รับการรัก รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่นโดยได้รับจากกลุ่มบุคคลในระบบของสังคม เป็นผู้ให้การสนับสนุนทางด้านจิตอารมณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อันทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. (2535: 585) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความหมายในเชิงแคบและกว้าง ความหมายในเชิงแคบ หมายถึง สิ่งๆ ที่ “ผู้ได้รับการสนับสนุน” ได้รับจาก “ผู้ให้การสนับสนุน” ได้แก่ ข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางจิตใจ ข้อมูลข่าวสารทำให้ผู้ได้รับการสนับสนุนมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้ให้ต้องการ ความหมายในทางกว้าง การสนับสนุน หมายถึง เครือข่ายของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเครือข่าย ปริมาณความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์กัน และรวมถึงหน้าที่ของเครือข่ายสังคมนั้นๆ ว่ามีหน้าที่ช่วยสนับสนุนทางด้านจิตใจ ความหวังใจ ความรัก การให้วัสดุสิ่งของ และการแลกเปลี่ยนข่าวสาร

วาทินี ผ่องอำไพ. (2546: 30) อ้างอิงเฮาส์ (House. 1981: 15-26) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคม เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ (Emotional Support) คือ การได้รับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ ความรัก ความจริงใจและความสนใจ
2. การได้รับความช่วยเหลือ ด้านสิ่งของ การเงินหรือแรงงาน (Instrumental Support)
3. การได้รับความช่วยเหลือด้านการประเมินผล และเปรียบเทียบพฤติกรรม (Appraisal Support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปใช้ประเมินตนเอง ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความรู้สึกเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสังคม
4. การได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นข้อมูลหรือคำแนะนำ ที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต

สุริรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547: 17) อ้างอิงจาก เพ็นเดอร์ (Pender. 1996: 257) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นการให้ความช่วยเหลือสนับสนุนการมีส่วนร่วม ซึ่งอาจเป็นการช่วยเหลือในสภาวะซึมเศร้า
2. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational Support) เป็นการช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความเข้าใจว่าควรทำอะไรถึงจะมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์แก่ตนเอง
3. การช่วยเหลือด้านทรัพยากร (Instrumental Support) เป็นการช่วยเหลือด้านแรงงาน เพื่อให้บุคคลมีเวลาทำกิจกรรมด้านอื่น

4. การยอมรับ (Affirmation) การยอมรับจะช่วยให้แต่ละบุคคลเข้าใจภาวะและศักยภาพที่เป็นจริงของตนเอง

สุนันทา พันธุ. (2544: 49-50) อ้างถึง คอบบ์ (cobb 1978: 300) ได้แบ่งประเภทแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. แรงสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่จะบอกว่าคุณคนนั้นได้รับความรัก ความจริงใจ ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน
2. แรงสนับสนุนด้านการได้รับการยอมรับ ยกย่อง (Esteem support) เป็นข้อมูลที่จะบอกว่าคุณคนนั้นมีคุณค่า มีผู้ให้การยอมรับ เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจในตนเอง
3. แรงสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Network support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จากความหมายที่กล่าวมา สรุปได้ว่า

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีผู้ได้รับการสนับสนุน และมีผู้ให้การสนับสนุน มีการประเมิณเพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือและได้รับการตอบสนอง ได้แก่ การช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ การให้ความรัก การเอาใจใส่ การพักผ่อน ให้ผู้ได้รับรู้สึคว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นไปตามความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ทำให้สามารถมีการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดต่างๆ ได้ เพื่อนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดี ถึงแม้ว่าการสนับสนุนทางสังคมจะมีความหมายหลากหลาย และมีการแบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกันไป แต่ผลลัพธ์โดยรวมก็คือช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี และมีความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น

จากการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมตามกรอบแนวคิดของเฮาส์ (House, 1981) และเพนเดอร์ (Pender, 1996) ซึ่งครอบคลุมความจำเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการ จากแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดนี้ ผู้วิจัยได้นำมาผสมผสานกันโดยมีการคำนึงถึงภาวะสุขภาพที่ดีและความผาสุกในชีวิต โดยมีการแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Emotional Support)
2. ด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support)
3. ด้านทรัพยากร (Instrumental Support)
4. ด้านการได้รับการยอมรับ และการเห็นคุณค่า (esteem support)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดนี้มาศึกษากับสตรีวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากสตรีในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนเกิดภาวะวิตกกังวล หรือเครียดต่อการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงนี้ ดังนั้นจึงมีความต้องการ

การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ด้านการประเมินผล ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านทรัพยากร และด้านการยอมรับ เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในวัยหมดประจำเดือน

การสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการนำแนวคิดและรูปแบบของเฮาส์ (House, 1981) และเพนเดอร์ (Pender, 1996) มาผสมผสานกัน แบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้ คือ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านทรัพยากร และด้านการยอมรับ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Emotional Support) เนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือนเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนบางคนไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ขาดความเชื่อมั่น และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จากการที่คิดว่าตนหมดความสามารถในการมีบุตร มีความต้องการทางเพศลดลง อาจทำให้สามีมีความสัมพันธ์กับสตรีอื่น สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น สตรีวัยหมดประจำเดือนจึงควรได้รับการประคับประคองช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ ต้องการความรัก ความห่วงใย ความเห็นอกเห็นใจ และมีผู้ดูแลเอาใจใส่ จากบุคคลในครอบครัวหรือบุคลากรทางการแพทย์ ต้องการระบายความรู้สึกกับข้อใจกับบุคคลที่ไว้วางใจ เพื่อให้ตนเองรู้สึกมั่นคงในอารมณ์ อบอุ่น ปลอดภัยและเพิ่มคุณค่าในตนเอง

2. ด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นการได้รับข้อมูลซึ่งเป็นข้อเท็จจริง การบอกแนวทางหรือทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่ประสบอยู่ ทำให้มีการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ทำให้สตรีต้องมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงเพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดี ส่งผลให้เกิดการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

3. การสนับสนุนทางด้านทรัพยากร (Instrumental Support) เป็นการช่วยเหลือด้านจัดหาเงินทุน สิ่งของเครื่องใช้ แรงงานรวมทั้งการให้เวลากับสตรีวัยหมดประจำเดือนเมื่อต้องการ ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายทั่ว ๆ ไปของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นไปในทางเสื่อมลง ทำให้สมรรถภาพร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนลดลง เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น ความสามารถที่จะทำงานบางอย่างที่ต้องใช้แรงงาน หรือทำงานที่หักโหม ทำให้รายได้จากการประกอบอาชีพลดลง บางคนยังพบกับปัญหาสุขภาพซึ่งต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาพบแพทย์และค่ายา หรือการตรวจพิเศษอย่างอื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้สตรีวัยนี้ไม่สามารถแสดงบทบาทต่อครอบครัวและสังคมได้เหมือนเดิม สตรีวัยนี้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดด้านการเงิน หรือมีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่การงานต่างๆ จะทำให้สตรีนั้นรู้สึกคลาย

ความเครียด ความวิตกกังวลลง และมีทัศนคติที่ดีซึ่งจะส่งผลให้สตรีวัยหมดประจำเดือนนั้นมีพฤติกรรมที่จะส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี

4. ด้านการได้รับการยอมรับ และการเห็นคุณค่า (esteem support) เนื่องจากหญิงวัยหมดประจำเดือน จะพบว่าการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีผิวหนังเหี่ยวย่น ผมและขนมีจำนวนลดลง ทำให้ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล หรือเกิดภาวะเครียดต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ถ้ามีการยอมรับจากบุคคลรอบข้างถึงการเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้ลดความกังวลและความเครียดของหญิงวัยหมดประจำเดือน และเป็นการให้ข้อมูลที่จะบอกว่าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีคุณค่า มีผู้ให้การยอมรับ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัวและการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามปัจจัยทางชีวสังคม

ศิรินทิพย์ โคนสันเทียะ. (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมระดับถูกต้องปานกลางโดยสตรีที่มีระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรส อาการหมดประจำเดือน ระยะการหมดประจำเดือน การมีโรคประจำตัว และเขตที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังพบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน

วาทีณี ผ่องอำไพ .(2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมของคลินิก กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิระพยาบาล จำนวน 132 คน ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนซึ่งแตกต่างกับการสนับสนุนทางสังคมของคลินิกพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนและไม่พบความแตกต่างของการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระยะการหมดประจำเดือน สถานภาพสมรส การประกอบอาชีพ แตกต่างกัน แต่พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการปรับตัวแตกต่างกับสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและยากจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วิรัช เกษอุดมทรัพย์. (2542: 90) ศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว การปรับตัวและภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สุนันทา พันธุ. (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือน ของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือน ของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนอยู่ในระดับมาก และสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีอาชีพ รายได้ของครอบครัว อาการของการขาดฮอร์โมนแตกต่างกัน มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ0.5 ส่วนสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา แตกต่างกันการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่างกัน และยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือน ได้ร้อยละ 43.7

ปิยมาภรณ์ นิมสุวรรณ. (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพและการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ และการปรับตัว อยู่ในระดับค่อนข้างดี และพบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษา ความรุนแรงของอาการในวัยหมดประจำเดือนสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ ร้อยละ 51.88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01

รัตนา ลำราญใจ. (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในหน่วยทหารเรือพื้นที่สตึก จ.ชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีและรายได้ครอบครัวสูง สามารถปรับตัวได้ดี

รุ่งนภา ศรีปักษานนท์. (2539: บทคัดย่อ) ศึกษาคุณภาพชีวิตสมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการจากคลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 200 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุเฉลี่ย 55.17 ปี มีระยะเวลาของการหมดประจำเดือนเฉลี่ย 6.59 การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระดับ ปวช. – ปวส. กับปริญญาตรี อาชีพส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านและรับราชการ มีความรู้เกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนอยู่ในเกณฑ์ดีวัยหมดประจำเดือนมีคุณภาพชีวิตสมรสในระดับสูง

เพ็ชรรินทร์ อังควนิช. (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุของ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เป็นโรคระดูพรุน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เป็นโรคระดูพรุนมีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในระดับดี ความเชื่อด้านสุขภาพอยู่ในระดับสูง และมีความเชื่ออำนาจภายในตนเองด้านการป้องกันอุบัติเหตุสูง และยังพบว่า สตรีวัย

หมดประจำเดือนที่เป็นโรคกระดูกพรุนที่มีอายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส และลักษณะการอยู่ร่วมกันในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนัสนันท์ พรเจริญโรจน์.(2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนของครูสุขศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ครูสุขศึกษาที่มีสถานภาพสมรส รายได้ วุฒิการศึกษา โรคประจำตัว และระดับดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่างกัน และยังพบว่า ครูสุขศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

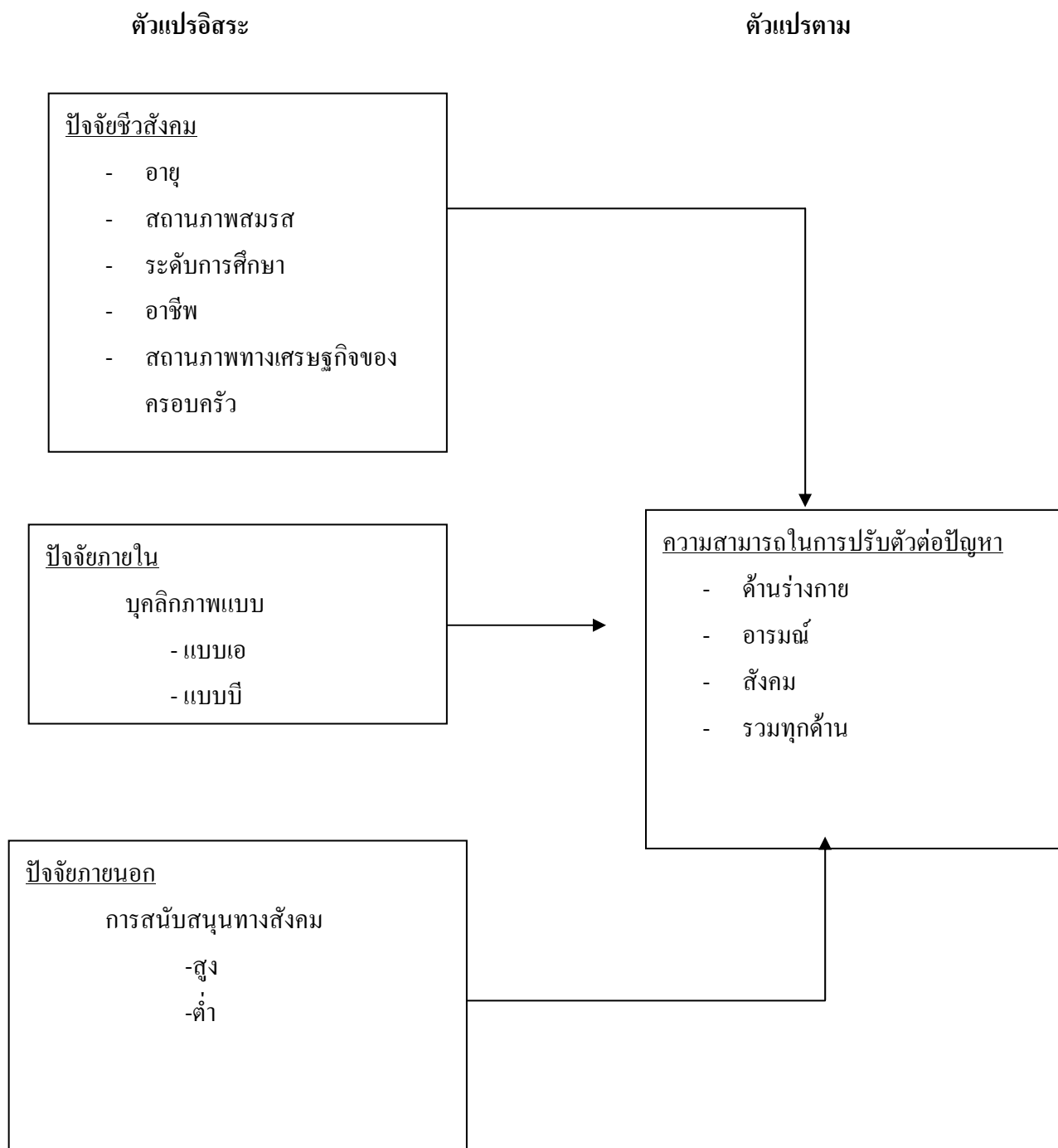
อติทยา จังพานิช.(2546: บทคัดย่อ) ศึกษาสุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพ ระดับการศึกษาและรายได้ของครอบครัวต่างกันมีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสและภาวะสุขภาพต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

พุทธรชاذ สนธินาวา.(2540: บทคัดย่อ) ศึกษาอยู่ในเขตคลองสานและเขตจอมทอง พบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายได้ ในด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนด้านสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ระดับความรุนแรงของอาการหมดประจำเดือน การศึกษา รายได้ของครอบครัว อาชีพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001, 0.01, 0.001$ และ 0.05 ตามลำดับ)

บัณฑิต เกียงสมบัติ.(2547: บทคัดย่อ) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและการมีกิจกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษาและอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสและเพศแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

จากการที่ได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าปัญหาต่างๆ ของสตรีวัยหมดประจำเดือน มีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เป็นผลกระทบมาจากภาวะ การหมดประจำเดือน และการเปลี่ยนแปลงของวัย ดังนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงต้องมีการปรับตัวต่อปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและพร้อมที่จะก้าวสู่วัยชราได้อย่างมั่นใจ

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน
2. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน
3. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ
4. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน
5. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านต่างกัน
6. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ
7. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนความต้องการทางสังคมต่ำ
8. ปัจจัยชีวสังคม ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้

บทที่ 3

วิธีการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้นำเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษาความรู้เรื่องการหมดประจำเดือน ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี ซึ่งอาศัยในจังหวัดนครนายก จำนวน 6,500 คน (http://www.dopa.go.th/upstat_m.htm)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก ในอำเภอเมือง อายุระหว่าง 45 – 60 ปี จังหวัดนครนายกจำนวน 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ โดยมีความคลาดเคลื่อน .05 ดังสูตร

$$n = N / 1 + Ne^2$$

เมื่อ n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อ N แทน จำนวนประชากร

เมื่อ e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้

ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 180 คน

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากประชากรที่เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี มีจำนวน 6,500 คน ที่อาศัยในจังหวัดนครนายก ที่มารับบริการของโรงพยาบาลนครนายก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกกลุ่มตัวอย่างจากการความสะดวกของผู้วิจัยโดยคิดจากประชากร 5 เปอร์เซ็นต์ของผู้มารับบริการโรงพยาบาลนครนายก ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= N / 1 + Ne^2 \\ &= 325 / 1 + 325(0.05)^2 \\ &= 325 / 1.8125 \\ &= 180 \end{aligned}$$

จากการคำนวณดังกล่าวได้กลุ่มตัวอย่าง 180 คน ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้เก็บกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 6 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นแบบให้เติมคำตอบ และให้เลือกตอบ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 20 ข้อ จากเดิมจำนวน 26 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .847 ลักษณะคำถามเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณ (Rating scale) 6 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90% ขึ้นไป
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือน้อยกว่า 30 %

ตัวอย่างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงค่อนข้างน้อย	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ น้ำมันพืชมากขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับวัยหลังหมดประจำเดือน						
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงมากขึ้น เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง หลังหมดประจำเดือน						
3. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักผลไม้ และข้าวซ้อมมือมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน						
4. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ หลังหมดประจำเดือน						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงบวก คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการปรับตัวที่เหมาะสม

คำตอบจริงมากที่สุดได้	6	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	5	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	4	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	3	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	2	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	1	คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงลบ คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

คำตอบจริงมากที่สุดได้	1	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	2	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	3	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	4	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	5	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	6	คะแนน

ช่วงคะแนนแบบสอบถามการปรับตัวทางด้านร่างกายอยู่ในช่วง 20-120 คะแนน

การประเมินระดับการปรับตัวด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผู้วิจัยประเมินระดับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับการปรับตัวได้มากที่สุด	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 5.168-6.000
ระดับการปรับตัวได้มาก	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 4.334-5.167
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างมาก	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 3.501-4.333
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 2.668-3.500
ระดับการปรับตัวได้น้อย	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.834-2.667
ระดับการปรับตัวได้น้อยที่สุด	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.000-1.833

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 17 ข้อ จากเดิมจำนวน 25 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .811 ลักษณะคำถามเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90% ขึ้นไป
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %

จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือน้อยกว่า 30 %

ตัวอย่างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงค่อนข้างน้อย	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. เมื่อท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท่านมักจะหางานอดิเรกที่ท่านชอบทำ						
2. เมื่อท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนท่านมักจะคุยกับบุคคลที่คุ้นเคยและไว้วางใจ						
3. เมื่อท่านรู้สึกอ้างว้างว่าเหว่ท่านมักจะแสดงอารมณ์โดยการร้องไห้						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงบวก คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการปรับตัวที่เหมาะสม

คำตอบจริงมากที่สุดได้	6	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	5	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	4	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	3	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	2	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	1	คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงลบ คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

คำตอบจริงมากที่สุดได้	1	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	2	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	3	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	4	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	5	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	6	คะแนน

ช่วงคะแนนแบบสอบถามการปรับตัวอยู่ในช่วง 17-102 คะแนน

การประเมินระดับการปรับตัวด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผู้วิจัยประเมินระดับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับการปรับตัวได้มากที่สุด	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 5.168-6.000
ระดับการปรับตัวได้มาก	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 4.334-5.167
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างมาก	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 3.501-4.333
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 2.668-3.500
ระดับการปรับตัวได้น้อย	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.834-2.667
ระดับการปรับตัวได้น้อยที่สุด	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.000-1.833

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 12 ข้อ จากเดิมจำนวน 25 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .765 ลักษณะคำถามเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90% ขึ้นไป
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน
น้อยที่สุด หรือน้อยกว่า 30 %

ตัวอย่างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
1. เมื่อท่านต้องพบปะกับบุคคลที่ต่างวัยหรือต่างสถานะทางสังคม ท่านพยายามที่จะปรับตัวเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลนั้นๆ						
2. เมื่อคนอื่นปฏิบัติไม่ดีต่อท่าน ท่านมักจะพยายามทำความเข้าใจและไม่เสียใจกับเหตุการณ์นั้นๆ						
3. ถ้าเป็นไปได้ ฉันมักหลีกเลี่ยงไม่เข้าร่วมกิจกรรมสังคมกับเพื่อนร่วมงาน						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงบวก คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการปรับตัวที่เหมาะสม

คำตอบจริงมากที่สุดได้	6 คะแนน
คำตอบจริงมากได้	5 คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	4 คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	3 คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	2 คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	1 คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงลบ คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

คำตอบจริงมากที่สุดได้	1	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	2	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	3	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	4	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	5	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	6	คะแนน

ช่วงคะแนนแบบสอบถามการปรับตัวอยู่ในช่วง 12-72 คะแนน

การประเมินระดับการปรับตัวด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผู้วิจัยประเมินระดับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับการปรับตัวได้มากที่สุด	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 5.168-6.000
ระดับการปรับตัวได้มาก	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 4.334-5.167
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างมาก	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 3.501-4.333
ระดับการปรับตัวได้ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 2.668-3.500
ระดับการปรับตัวได้น้อย	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.834-2.667
ระดับการปรับตัวได้น้อยที่สุด	หมายถึง	สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนเฉลี่ย 1.000-1.833

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามของ มารศรี ศิริเหลืองตระกูล

(2546: 119-120) จำนวน 29 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .895 ที่นำมาจากแบบสอบถามของ อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (2523: 45) ซึ่งแปลมาจากแบบรายงานตนเองของ เจนกินส์ (Jenkin. et al. 1986) ลักษณะคำถามเป็นข้อความประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 6 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90% ขึ้นไป
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %

จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือน้อยกว่า 30 %

ตัวอย่างแบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงค่อนข้างน้อย	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ท่านเป็นคนทำงานด้วยความรวดเร็ว						
2. ท่านคิดว่าการแข่งขันในการทำงานเป็นสิ่งที่น่าสนใจ						
3. ท่านมักพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่แสดงบุคลิกภาพแบบเอ

คำตอบจริงมากที่สุดได้	6	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	5	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	4	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	3	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	2	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	1	คะแนน

ข้อความที่แสดงบุคลิกภาพแบบบี

คำตอบจริงมากที่สุดได้	1	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	2	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	3	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	4	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	5	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	6	คะแนน

ช่วงคะแนนแบบวัดบุคลิกภาพอยู่ในช่วง 29-174 คะแนน

การประเมินลักษณะบุคลิกภาพ

ประเมินลักษณะบุคลิกภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง บุคลิกภาพแบบบี

คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง บุคลิกภาพแบบเอ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่สร้างขึ้นโดย เพ็ญรุ่ง เกิดสุวรรณ (2541: 145-147) จำนวน 25 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .832 ลักษณะคำถามเป็นข้อความ ประกอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90% ขึ้นไป
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็น ส่วนมากแต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริง ค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านจริง ค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็น จริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อย ที่สุด หรือน้อยกว่า 30 %

ตัวอย่างแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้างมาก	จริง ค่อนข้างน้อย	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. สามี บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อน ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย						
2. ท่านมีส่วนในการแสดงความคิดเห็นเรื่องต่างๆภายในบ้าน						
3. ท่านมักได้รับเชิญไปร่วมกิจกรรมต่างๆ						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงบวก คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับการสนับสนุนทางสังคมในทางบวก

คำตอบจริงมากที่สุดได้	6	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	5	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	4	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	3	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	2	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	1	คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายเชิงลบ คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับการสนับสนุนทางสังคมในทางลบ

คำตอบจริงมากที่สุดได้	1	คะแนน
คำตอบจริงมากได้	2	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างมากได้	3	คะแนน
คำตอบจริงค่อนข้างน้อยได้	4	คะแนน
คำตอบจริงน้อยได้	5	คะแนน
คำตอบจริงน้อยที่สุดได้	6	คะแนน

ช่วงคะแนนแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในช่วงคะแนน 25-150 คะแนน

การประเมินการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผู้วิจัยประเมินการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	หมายถึง	ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย
คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย	หมายถึง	ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก

2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

2.1 ขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามวัดความสามารถ ในการปรับตัวทางด้านร่างกายอารมณ์ และสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน มีดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะ การหมดประจำเดือน การปรับตัวในด้านต่างๆเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณา ปรับปรุงตามความเหมาะสม

2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบสอบถาม เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัย หมดประจำเดือน จำนวน 26 ข้อ ด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 25 ข้อ และด้าน สังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 25 ข้อ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท พิจารณา ตรวจสอบ นำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและเหมาะสม

5. นำแบบสอบถามไปหาคุณภาพ ดังนี้

5.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม ความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ และสังคม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ประณต คำนิม อาจารย์ ดร. ดวงเดือน แซ่ตั้ง และอาจารย์ธีระชน พลโยธา พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของสำนวน ภาษาและ ความชัดเจนในเนื้อหา หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้ว ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมทั้ง ทางด้านภาษาและความถูกต้องในเนื้อหาตามคำแนะนำ

5.2 นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 4 ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่คล้ายกับกลุ่ม ตัวอย่าง ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) เป็นรายข้อ โดยใช้วิธีวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item Total Correlation) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.2 และหาความเชื่อมั่นโดยหา ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) แบบครอนบัค (Cronbach) ได้แบบสอบถามการปรับตัว ด้านร่างกาย จำนวน 20 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .847 แบบสอบถามการปรับตัวด้านอารมณ์ จำนวน 17 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .811 และแบบสอบถามการปรับตัวด้านสังคม จำนวน 12 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น .765

6. จัดเตรียมแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้วเพื่อนำไปเก็บข้อมูล ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. จัดทำแบบสอบถาม
2. ติดต่อ ประสานงานกับคณะกรรมการ การวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาลนครนายก และเจ้าหน้าที่หน่วยงานต่างๆที่ต้องการเก็บข้อมูล แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลกับสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปสอบถามสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวกของผู้วิจัย
4. เมื่อสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับวิธีการทำแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง
5. เก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 6 ส่วนมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เก็บแบบสอบถาม ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม และตรวจให้คะแนนแต่ละข้อตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
2. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ซึ่งได้แก่
ค่าความถี่ ร้อยละ เพื่อแจกแจงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปร อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว
ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคมและรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือน

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ใช้การทดสอบค่าที (t-test) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรทางชีวสังคมที่แบ่งเป็น 2 ระดับ ตามสมมติฐานข้อที่ 2,3,6,7

ใช้การวิเคราะห์แบบทางเดียว (One Way ANOVA) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่แบ่งเป็น 3 ระดับ ตามสมมติฐานข้อที่ 1,4,5 ซึ่งถ้าพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ต่อไป โดยวิธีของ LSD

หาลำดับความสำคัญของตัวแปร ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ในการทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ((Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 8

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษา “ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน” มีวัตถุประสงค์การศึกษา เพื่อ 1) ศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก 2) เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน และ 4) เพื่อทำนายความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก ในอำเภอเมือง อายุระหว่าง 45 – 60 ปี จังหวัดนครนายกจำนวน 200 คน จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แบบสอบถามที่มีข้อมูลสมบูรณ์ จำนวน 200 ชุด ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวไปวิเคราะห์ และได้ผลการวิเคราะห์ซึ่งจะนำเสนอเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
SS	แทน ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of Square)
df	แทน ความเป็นอิสระที่คะแนนจะแปรเปลี่ยนไป (Degree of Freedom)
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แจกแจงแบบที (T-distribution)
Sig.	แทน ค่าระดับนัยสำคัญของสถิติที่ทดสอบ (Significance)

*	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient)
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R)
R ²	แทน	ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square)
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error of the Estimate)
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย (Regression Coefficients)
beta	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐาน (Standard Regression Coefficients)

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก (n=200)

ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และภายนอก	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
45 - 50 ปี	54	27.0
51 - 55 ปี	74	37.0
56 - 60 ปี	72	36.0
สถานภาพสมรส		
โสด	16	8.0
คู่	148	74.0
หม้าย	21	10.5
หย่า	7	3.5
แยกกันอยู่	8	4.0
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้รับการศึกษา	4	2.0
ประถมศึกษา	101	50.5
มัธยม/ ปวช.	26	13.0
อนุปริญญา/ ปวส.	14	7.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	55	27.5
อาชีพ		
รับราชการ	36	18.0
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน	21	10.5
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	55	27.5
รับจ้าง/กรรมการ	53	26.5
เกษตรกร	28	14.0
เกษียณอายุ/รับบำนาญ	7	3.5

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว		
รายรับมากกว่ารายจ่าย	42	21.0
รายรับพอดีกับรายจ่าย	114	57.0
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	44	22.0
บุคคลในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน		
อยู่คนเดียว	7	3.5
อยู่กับสามี	144	72.0
อยู่กับบิดามารดา	32	16.0
อยู่กับบุตรหลาน และ/หรือญาติพี่น้อง	167	83.5
บุคลิกภาพ (ปัจจัยภายใน)		
แบบบี	103	51.5
แบบเอ	97	48.5
การสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยภายนอก)		
น้อย	92	46.0
มาก	108	54.0

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนในการศึกษารั้งนี้ มีลักษณะตามปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยทางชีวสังคม

อายุ ส่วนมากมีอายุระหว่าง 51 – 55 ปี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 37 รองลงมา มีอายุระหว่าง 56 – 60 ปี จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ส่วนที่เหลือมีอายุระหว่าง 45 – 50 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 27

สถานภาพสมรส ส่วนมากอยู่ในสถานภาพที่มีคู่สมรส จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 74 รองลงมาอยู่ในสถานภาพหม้าย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 อยู่ในสถานภาพโสดจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8 อยู่ในสถานภาพแยกกันอยู่จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4 และอยู่ในสถานภาพหย่าจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ระดับการศึกษา ส่วนมากมีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมามีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13 มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7 และเป็นผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2

อาชีพ ส่วนมากมีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 รองลงมามีอาชีพรับจ้าง/กรรมกร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 มีอาชีพรับราชการ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 18 มีอาชีพเกษตรกร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14 มีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และเป็นผู้เกษียณอายุ/รับบำนาญ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนมากเป็นผู้มีรายรับพอดีกับรายจ่าย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0 รองลงมาเป็นผู้ที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22 และเป็นผู้ที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 21

บุคคลในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ส่วนมากรายงานว่า อาศัยอยู่กับบุตรหลานและ/หรือญาติพี่น้อง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5 รองลงมาอาศัยอยู่กับสามี จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 72 อาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และ/หรือรายงานว่า อาศัยอยู่คนเดียว จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ปัจจัยภายใน

บุคลิกภาพ ส่วนมากเป็นผู้มีบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมาเป็นผู้มีบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5

ปัจจัยภายนอก

การสนับสนุนทางสังคม ส่วนมากเป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 54 รองลงมาเป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 46

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และความหมาย ของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวมทุกด้าน ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ลักษณะส่วนบุคคล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสามารถในการปรับตัวโดยรวม
อายุ			
45 - 50 ปี	4.587	0.546	มาก
51 - 55 ปี	4.607	0.493	มาก
56 - 60 ปี	4.746	0.570	มาก
สถานภาพสมรส			
โสด	4.593	0.713	มาก
คู่	4.677	0.488	มาก
หม้าย	4.496	0.698	มาก
หย่า	4.327	0.445	ค่อนข้างมาก
แยกกันอยู่	4.982	0.503	มาก
ระดับการศึกษา			
ไม่ได้รับการศึกษา	3.842	0.369	ค่อนข้างมาก
ประถมศึกษา	4.696	0.539	มาก
มัธยม/ ปวช.	4.589	0.569	มาก
อนุปริญญา/ ปวส.	4.555	0.571	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	4.683	0.487	มาก
อาชีพ			
รับราชการ	4.592	0.550	มาก
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	5.142	0.329	มาก
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4.584	0.610	มาก
รับจ้าง/กรรมการ	4.442	0.455	มาก
เกษตรกร	4.808	0.376	มาก
เกษียณอายุ/รับบำนาญ	4.968	0.433	มาก
สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.755	0.589	มาก
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.730	0.473	มาก
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.347	0.548	มาก
บุคลิกภาพ (ปัจจัยภายใน)			
แบบบี	4.617	0.567	มาก
แบบเอ	4.687	0.506	มาก
การสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยภายนอก)			
น้อย	4.325	0.382	ค่อนข้างมาก
มาก	4.929	0.496	มาก

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และความหมาย ของคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ลักษณะส่วนบุคคล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย
อายุ			
45 - 50 ปี	4.677	0.579	มาก
51 - 55 ปี	4.703	0.515	มาก
56 - 60 ปี	4.754	0.599	มาก
สถานภาพสมรส			
โสด	4.666	0.753	มาก
คู่	4.737	0.510	มาก
หม้าย	4.512	0.666	มาก
หย่า	4.314	0.498	ค่อนข้างมาก
แยกกันอยู่	5.275	0.404	มากที่สุด
ระดับการศึกษา			
ไม่ได้รับการศึกษา	3.963	0.320	ค่อนข้างมาก
ประถมศึกษา	4.675	0.556	มาก
มัธยม/ ปวช.	4.727	0.610	มาก
อนุปริญญา/ ปวส.	4.629	0.607	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	4.857	0.508	มาก
อาชีพ			
รับราชการ	4.725	0.614	มาก
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	5.176	0.306	มากที่สุด
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4.751	0.659	มาก
รับจ้าง/กรรมการ	4.479	0.455	มาก
เกษตรกร	4.702	0.394	มาก
เกษียณอายุ/รับบำนาญ	4.814	0.549	มาก
สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.919	0.678	มาก
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.765	0.466	มาก
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.388	0.544	มาก
บุคลิกภาพ (ปัจจัยภายใน)			
แบบบี	4.591	0.551	มาก
แบบเอ	4.845	0.547	มาก
การสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยภายนอก)			
น้อย	4.487	0.478	มาก
มาก	4.908	0.557	มาก

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และความหมาย ของคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ลักษณะส่วนบุคคล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์
อายุ			
45 - 50 ปี	4.403	0.723	มาก
51 - 55 ปี	4.455	0.642	มาก
56 - 60 ปี	4.613	0.723	มาก
สถานภาพสมรส			
โสด	4.368	0.788	มาก
คู่	4.546	0.655	มาก
หม้าย	4.291	0.887	ค่อนข้างมาก
หย่า	4.135	0.592	ค่อนข้างมาก
แยกกันอยู่	4.721	0.694	มาก
ระดับการศึกษา			
ไม่ได้รับการศึกษา	3.412	0.315	ค่อนข้างน้อย
ประถมศึกษา	4.608	0.694	มาก
มัธยม/ ปวช.	4.296	0.746	ค่อนข้างมาก
อนุปริญญา/ ปวส.	4.420	0.709	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	4.490	0.617	มาก
อาชีพ			
รับราชการ	4.351	0.707	มาก
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	5.095	0.454	มาก
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4.391	0.742	มาก
รับจ้าง/กรรมการ	4.265	0.631	ค่อนข้างมาก
เกษตรกร	4.792	0.507	มาก
เกษียณอายุ/รับบำนาญ	4.874	0.632	มาก
สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.592	0.657	มาก
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.604	0.639	มาก
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.132	0.764	ค่อนข้างมาก
บุคลิกภาพ (ปัจจัยภายใน)			
แบบบี	4.509	0.743	มาก
แบบเอ	4.485	0.647	มาก
การสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยภายนอก)			
น้อย	4.081	0.492	ค่อนข้างมาก
มาก	4.853	0.647	มาก

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และความหมาย ของคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ลักษณะส่วนบุคคล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคม
อายุ			
45 - 50 ปี	4.696	0.536	มาก
51 - 55 ปี	4.660	0.524	มาก
56 - 60 ปี	4.921	0.570	มาก
สถานภาพสมรส			
โสด	4.792	0.694	มาก
คู่	4.763	0.517	มาก
หม้าย	4.758	0.710	มาก
หย่า	4.619	0.443	มาก
แยกกันอยู่	4.865	0.677	มาก
ระดับการศึกษา			
ไม่ได้รับการศึกษา	4.250	0.758	ค่อนข้างมาก
ประถมศึกษา	4.855	0.515	มาก
มัธยม/ ปวช.	4.772	0.548	มาก
อนุปริญญา/ ปวส.	4.625	0.558	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	4.665	0.588	มาก
อาชีพ			
รับราชการ	4.713	0.540	มาก
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	5.151	0.498	มาก
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4.580	0.579	มาก
รับจ้าง/กรรมการ	4.629	0.478	มาก
เกษตรกร	5.006	0.412	มาก
เกษียณอายุ/รับบำนาญ	5.357	0.461	มากที่สุด
สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.712	0.571	มาก
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.852	0.515	มาก
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.585	0.600	มาก
บุคลิกภาพ (ปัจจัยภายใน)			
แบบบี	4.813	0.561	มาก
แบบเอ	4.711	0.546	มาก
การสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยภายนอก)			
น้อย	4.402	0.414	มาก
มาก	5.072	0.466	มาก

จากตารางที่ 2 - ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นถึงระดับความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังนี้

อายุ สตรีวัยหมดประจำเดือนทุกกลุ่มอายุ คือ ระหว่าง 45 - 50 ปี 51 - 55 ปี และ 56 - 60 ปี มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.403 - 4.921)

สถานภาพสมรส ในแต่ละกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวดังนี้

1) สถานภาพโสด มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.368 - 4.792)

2) สถานภาพ (มี) คู่ มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.546 - 4.763)

3) สถานภาพหม้าย มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคม อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.496 - 4.758) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ย 4.291)

4) สถานภาพหย่า มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านอารมณ์ อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.135 - 4.327) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.619)

5) สถานภาพแยกกันอยู่ มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม ด้านอารมณ์ และด้านสังคมอยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.721 - 4.982) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 5.275)

ระดับการศึกษา ในแต่ละกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวดังนี้

1) ไม่ได้รับการศึกษา มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคม อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.842 - 4.250) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย (ค่าเฉลี่ย 3.412)

2) ระดับประถมศึกษา มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.608 - 4.855)

3) ระดับมัธยมศึกษา/ปวช. มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคมอยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.589 - 4.772) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ย 4.296)

4) ระดับอนุปริญญา/ปวส. มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.420 - 4.629)

5) ระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.490 - 4.857)

อาชีพ ในแต่ละกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวดังนี้

1) รับราชการ มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.351 - 4.725)

2) พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านอารมณ์ และด้านสังคมอยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 5.095 - 5.151) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 5.176)

3) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.391 - 4.751)

4) รับจ้าง/กรรมกร มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคมอยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.442 - 4.629) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ย 4.265)

5) เกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.702 - 5.006)

6) เกษียณอายุ/รับบำนาญ มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านอารมณ์ อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.814 - 4.968) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 5.357)

สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว ในแต่ละกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวดังนี้

1) รายรับมากกว่ารายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.592 - 4.919)

2) รายรับพอค้ำกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.640 - 4.852)

3) รายรับน้อยกว่ารายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคมอยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.347 - 4.585) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ย 4.132)

ปัจจัยภายใน (บุคลิกภาพ) สตรีวัยหมดประจำเดือนทั้งที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.485 - 4.845)

ปัจจัยภายนอก (การสนับสนุนทางสังคม) ในแต่ละกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวดังนี้

1) กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อย มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ย 4.081 และ 4.325 ตามลำดับ) สำหรับความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย และด้านสังคมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.402 และ 4.487 ตามลำดับ)

2) กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมมาก มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวได้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.853 - 5.072)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมแตกต่างกัน

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุแตกต่างกัน

ความสามารถในการปรับตัว	แหล่งของความแปรปรวน				F	Sig.
	ระหว่างกลุ่ม (df=2)		ภายในกลุ่ม (df=197)			
	SS	MS	SS	MS		
โดยรวม	1.018	0.509	56.656	0.288	1.769	.173
ด้านร่างกาย	0.195	0.098	62.622	0.318	0.307	.736
ด้านอารมณ์	1.574	0.787	94.937	0.482	1.633	.198
ด้านสังคม	2.833	1.416	58.331	0.296	4.784**	.009

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้บางส่วน

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุแตกต่างกัน

ระดับอายุ	ค่าเฉลี่ย	56-60 ปี	45 - 50 ปี	51 - 55 ปี
		4.921	4.696	4.660
56 - 60 ปี	4.921	-		
45 - 50 ปี	4.696	0.225*	-	
51 - 55 ปี	4.660	0.261*	0.036	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 56 - 60 ปี มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45 - 50 ปี และ 51 - 55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่าง

สมมติฐานที่ 2 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมแตกต่างกัน

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสด เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ มารวมกันเป็นกลุ่มไม่มีคู่ ที่เหลืออยู่ในกลุ่มมีคู่

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน คู่ และ ไม่มีคู่ (ไม่มีคู่ หมายถึง โสด หม้าย หย่า แยกกันอยู่)

ความสามารถในการปรับตัว	ไม่มีคู่ (n=52)		มีคู่ (n=148)		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
โดยรวม	4.578	0.660	4.677	0.488	-0.994	.324
ด้านร่างกาย	4.650	0.691	4.737	0.510	-0.831	.409
ด้านอารมณ์	4.360	0.793	4.546	0.655	-1.523	.132
ด้านสังคม	4.766	0.656	4.763	0.517	0.031	.976

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการศึกษากับที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นกลุ่มระดับการศึกษาต่ำ ส่วนที่เหลือนำมารวมกันเป็นกลุ่มระดับการศึกษาสูง

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย

อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง (ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป) และระดับการศึกษาต่ำ (ไม่เกินระดับประถมศึกษา)

ความสามารถในการปรับตัว	การศึกษาสูง (n=95)		การศึกษาต่ำ (n=105)		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
โดยรวม	4.638	0.520	4.663	0.557	-0.324	.373
ด้านร่างกาย	4.788	0.553	4.648	0.564	1.773*	.039
ด้านอารมณ์	4.427	0.666	4.562	0.720	-1.375	.086
ด้านสังคม	4.689	0.570	4.832	0.534	-1.834*	.034

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง และต่ำ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อแยกพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ แต่มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานบางส่วน และขัดแย้งกับสมมติฐานบางส่วน

สมมติฐานที่ 4 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม แตกต่างกัน

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน

ความสามารถใน การปรับตัว	แหล่งของความแปรปรวน				F	Sig.
	ระหว่างกลุ่ม (df=5)		ภายในกลุ่ม (df=194)			
	SS	MS	SS	MS		
โดยรวม	9.140	1.828	48.534	0.250	7.307***	.000
ด้านร่างกาย	7.561	1.512	55.256	0.285	5.309***	.000
ด้านอารมณ์	15.170	3.034	81.341	0.419	7.236***	.000
ด้านสังคม	10.160	2.032	51.003	0.263	7.729***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ระหว่างสตรีวัย
หมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ย	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	เกษียณอายุ/ รับบำนาญ	เกษตรกร	รับ ราชการ	ค้าขาย/ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง/ กรรมการ
		5.142	4.968	4.808	4.592	4.584	4.442
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	5.142	-					
เกษียณอายุ/รับ บำนาญ	4.968	0.174	-				
เกษตรกร	4.808	0.334*	0.160	-			
รับราชการ	4.592	0.550*	0.376	0.215	-		
ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว	4.584	0.558*	0.384	0.223	0.008	-	
รับจ้าง/กรรมการ	4.442	0.700*	0.526*	0.366*	0.151	0.143	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพเป็นเกษตรกร ราชการ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และรับจ้าง/กรรมการ และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ และที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม มากกว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมการ ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน

อาชีพ		พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	เกษียณอายุ/ รับบำนาญ	ค้าขาย/ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ	เกษตรกร	รับจ้าง/ กรรมการ
	ค่าเฉลี่ย	5.176	4.814	4.751	4.725	4.702	4.479
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	5.176	-					
เกษียณอายุ/รับ บำนาญ	4.814	0.362	-				
ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว	4.751	0.425*	0.063	-			
รับราชการ	4.725	0.451*	0.089	0.026	-		
เกษตรกร	4.702	0.474*	0.113	0.049	0.023	-	
รับจ้าง/ กรรมการ	4.479	0.697*	0.335	0.272*	0.246*	0.223	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ เป็นเกษตรกร และรับจ้าง/กรรมการ และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และที่รับราชการ มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมการ ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์
ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ย	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	เกษียณอายุ/ รับบำนาญ	เกษตรกร	ค้าขาย/ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ	รับจ้าง/ กรรมการ
		5.095	4.874	4.792	4.391	4.351	4.265
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	5.095	-					
เกษียณอายุ/รับ บำนาญ	4.874	0.221	-				
เกษตรกร	4.792	0.303	0.082	-			
ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว	4.391	0.704*	0.483	0.401*	-		
รับราชการ	4.351	0.744*	0.523	0.441*	0.040	-	
รับจ้าง/ กรรมการ	4.265	0.830*	0.609*	0.527*	0.126	0.086	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน และที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ และรับจ้าง/กรรมการ และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ มากกว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมการ ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคม ระหว่าง
สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน

อาชีพ		เกษียณอายุ/ รับบำนาญ	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	เกษตรกร	รับ ราชการ	รับจ้าง/ กรรมการ	ค้าขาย/ ธุรกิจ ส่วนตัว
	ค่าเฉลี่ย	5.357	5.151	5.006	4.713	4.629	4.580
เกษียณอายุ/รับ บำนาญ	5.357	-					
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	5.151	0.206	-				
เกษตรกร	5.006	0.351	0.145	-			
รับราชการ	4.713	0.644*	0.438*	0.293*	-		
รับจ้าง/ กรรมการ	4.629	0.728*	0.522*	0.377*	0.084	-	
ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว	4.580	0.777*	0.571*	0.426*	0.133	0.049	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่
เกษียณอายุ/รับบำนาญ ที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน และที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร
มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับราชการ
รับจ้าง/กรรมการ และที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง

สมมติฐานที่ 5 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม แตกต่างกัน

ตาราง 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

ความสามารถในการปรับตัว	แหล่งของความแปรปรวน				F	Sig.
	ระหว่างกลุ่ม (df=2)		ภายในกลุ่ม (df=197)			
	SS	MS	SS	MS		
โดยรวม	5.226	2.613	52.448	0.266	9.815 ^{***}	.000
ด้านร่างกาย	6.752	3.376	56.065	0.285	11.862 ^{***}	.000
ด้านอารมณ์	7.531	3.766	88.980	0.452	8.337 ^{***}	.000
ด้านสังคม	2.393	1.197	58.770	0.298	4.011 [*]	.020

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

สถานภาพทางเศรษฐกิจ		รายรับมากกว่า รายจ่าย	รายรับพอดีกับ รายจ่าย	รายรับน้อยกว่า รายจ่าย
	ค่าเฉลี่ย	4.755	4.730	4.347
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.755	-		
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.730	0.025	-	
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.347	0.408[*]	0.383[*]	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และกลุ่มที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมมากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย
ระหว่าง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

สถานภาพทางเศรษฐกิจ		รายรับมากกว่า รายจ่าย	รายรับพอดีกับ รายจ่าย	รายรับน้อยกว่า รายจ่าย
	ค่าเฉลี่ย	4.919	4.765	4.388
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.919	-		
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.765	0.154	-	
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.388	0.531[*]	0.377[*]	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และกลุ่มที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายมากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ระหว่าง
สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

สถานภาพทางเศรษฐกิจ		รายรับพอดีกับ รายจ่าย	รายรับมากกว่า รายจ่าย	รายรับน้อยกว่า รายจ่าย
	ค่าเฉลี่ย	4.604	4.592	4.132
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.604	-		
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.592	0.011	-	
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.132	0.471[*]	0.460[*]	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย และกลุ่มที่มีรายรับมากกว่ากับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ มากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

สถานภาพทางเศรษฐกิจ		รายรับพอดีกับ รายจ่าย	รายรับมากกว่า รายจ่าย	รายรับน้อยกว่า รายจ่าย
	ค่าเฉลี่ย	4.852	4.712	4.585
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.852	-		
รายรับมากกว่ารายจ่าย	4.712	0.139	-	
รายรับน้อยกว่ารายจ่าย	4.585	0.266*	0.127	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม มากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

สมมติฐานที่ 6 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ

ความสามารถในการ ปรับตัว	แบบบี (n=103)		แบบเอ (n=97)		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
โดยรวม	4.617	0.567	4.687	0.506	-0.921	.179
ด้านร่างกาย	4.591	0.551	4.845	0.547	-3.267***	.001
ด้านอารมณ์	4.509	0.743	4.485	0.647	0.246	.403
ด้านสังคม	4.813	0.561	4.711	0.546	1.300	.098

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อแยกพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และขัดแย้งกับสมมติฐานที่ตั้งไว้บางส่วน

สมมติฐานที่ 7 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม มากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ระหว่างสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง และต่ำ

ความสามารถในการปรับตัว	สนับสนุนสูง (n=108)		สนับสนุนต่ำ (n=92)		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
โดยรวม	4.929	0.496	4.325	0.382	9.520 ***	.000
ด้านร่างกาย	4.908	0.557	4.487	0.478	5.680 ***	.000
ด้านอารมณ์	4.853	0.647	4.081	0.492	9.368 ***	.000
ด้านสังคม	5.072	0.466	4.402	0.414	10.649 ***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐาน 8 ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้

ตาราง 22 เมตริกสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก กับความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวแปร	อายุ	สถานภาพสมรส (คู่)	การศึกษา (สูง)	รับราชการ	พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้าง/กรรมกร	เกษตรกร	รายรับมากกว่า	รายรับพอดี	รายจ่าย	บุคลิกภาพ	การสนับสนุนทางสังคม
อายุ	1	-.060	-.280***	-.229***	-.197**	-.003	.032	.254***	-.053	.105		-.253***	.204**
สถานภาพสมรส (คู่)		1	.062	.011	.017	.059	-.057	.009	.026	.015		.074	.116
การศึกษา (สูง)			1	.440***	.197**	-.137*	-.140*	-.384***	.198**	-.104		.317***	-.183**
รับราชการ				1	-.160*	-.289***	-.281***	-.189**	.078	-.014		.030	-.043
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน					1	-.211***	-.206**	-.138*	.024	.034		.157*	.228***
ค้าขาย						1	-.370***	-.248***	.342***	-.098		.063	-.023
รับจ้าง/กรรมกร							1	-.242***	-.310***	-.028		-.045	-.283***
เกษตรกร								1	-.208**	.176**		-.188**	.202**
รายรับมากกว่า									1	-.594***		.135*	.029
รายจ่าย										1		-.162*	.211***
รายรับพอดี											1		-.142*
รายจ่าย												1	
บุคลิกภาพ													1
การสนับสนุนทางสังคม													1
การปรับตัวโดยรวม	.113	.081	-.023	-.051	.313***	-.077	-.234***	.117*	.100	.169**	.194**	.675***	
การปรับตัวด้านร่างกาย	.030	.068	.125*	.009	.282***	.040	-.252***	-.009	.188**	.104	.345***	.477***	
การปรับตัวด้านอารมณ์	.128*	.118*	-.097	-.099	.295***	-.094	-.201**	.171**	.070	.176**	.117*	.667***	
การปรับตัวด้านสังคม	.171**	-.002	-.129*	-.043	.240***	-.204**	-.146*	.177**	-.048	.183**	-.024	.684***	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และแต่ละด้าน กับตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน (บุคลิกภาพ) และปัจจัยภายนอก (การสนับสนุนทางสังคม) รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรอิสระ ดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระ

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .675$) อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน ($r = .313$) อาชีพรับจ้าง/กรรมกร ($r = -.234$) บุคลิกภาพ ($r = .194$) ระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย ($r = .196$) และการประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ($r = .117$)

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .477$) บุคลิกภาพ ($r = .345$) อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน ($r = .282$) อาชีพรับจ้าง/กรรมกร ($r = -.252$) ระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย ($r = .188$) และระดับการศึกษาสูง ($r = .125$)

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .667$) อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน ($r = .295$) อาชีพรับจ้าง/กรรมกร ($r = -.201$) ระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย ($r = .176$) อาชีพเกษตรกร ($r = .171$) อายุ ($r = .128$) สถานภาพมีคู่สมรส ($r = .118$) และบุคลิกภาพ ($r = .117$)

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .684$) อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน ($r = .240$) อาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ($r = -.204$) ระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย ($r = .183$) อาชีพเกษตรกร ($r = .177$) อายุ ($r = .171$) อาชีพรับจ้าง/กรรมกร ($r = -.146$) และระดับการศึกษาสูง ($r = -.129$)

ความสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรอิสระ

จากตัวแปรอิสระทั้งหมด 12 ตัวแปร พบว่า อาชีพเกษตรกรมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น 10 ตัวแปร ระดับการศึกษาสูงมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น 9 ตัวแปร อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชนมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น 8 ตัวแปร อาชีพรับจ้าง/กรรมกร บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นเท่ากันคือ 7 ตัวแปร ระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย อาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว อาชีพรับราชการ และอายุมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นเท่ากันคือ 6 ตัวแปร ระดับรายรับพอดีกับรายจ่ายมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น 4 ตัวแปร สำหรับสถานภาพมีคู่สมรสไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระอื่น ๆ โดยระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระข้างต้น กรณีความสัมพันธ์เชิงลบพบว่าไม่มี

ระดับความสัมพันธ์ระหว่าง -.137 ถึง -.594 และกรณีความสัมพันธ์เชิงบวก พบว่ามีระดับความสัมพันธ์ระหว่าง .135 ถึง .440

ตาราง 23 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

ขั้นที่	ตัวแปรทำนาย	R	R ²	SE	F	Sig. of F
1	การสนับสนุนทางสังคม	.675	.455	19.516	165.571 ***	.000
2	การสนับสนุนทางสังคม , บุคลิกภาพ	.735	.541	17.964	116.056 ***	.000
3	การสนับสนุนทางสังคม, บุคลิกภาพ,พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	.743	.553	17.779	80.688 ***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 24 สัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายใน ที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวแปรทำนาย	สัมประสิทธิ์ถดถอย (b)	สัมประสิทธิ์ถดถอย มาตรฐาน (beta)	t	Sig.
การสนับสนุนทางสังคม	1.368	.688	13.775 ***	.000
บุคลิกภาพ	0.507	.274	5.556 ***	.000
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	9.711	.113	2.261 *	.025

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 23 และ 24 แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 13.775$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 165.571$) ร้อยละ 45.5

ตัวแปรที่สองที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.556$) คือบุคลิกภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 116.056$) ร้อยละ 54.1

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.261$) คืออาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 80.688$) ร้อยละ 55.3

ตาราง 25 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

ขั้นที่	ตัวแปรทำนาย	R	R ²	SE	F	Sig. of F
1	การสนับสนุนทางสังคม	.477	.227	9.902	58.282***	.000
2	การสนับสนุนทางสังคม, บุคลิกภาพ	.633	.401	8.738	66.026***	.000
3	การสนับสนุนทางสังคม, บุคลิกภาพ, รายรับมากกว่ารายจ่าย	.644	.415	8.659	46.370***	.000
4	การสนับสนุนทางสังคม, บุคลิกภาพ, รายรับมากกว่ารายจ่าย, รายรับพอดีกับรายจ่าย	.665	.443	8.473	38.753***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 26 สัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายใน ที่สามารถทำนาย
ความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวแปรทำนาย	สัมประสิทธิ์ถดถอย (b)	สัมประสิทธิ์ถดถอย มาตรฐาน (beta)	t	Sig.
การสนับสนุนทางสังคม	0.409	.483	8.598 ^{***}	.000
บุคลิกภาพเอ-บี	0.328	.416	7.603 ^{***}	.000
รายรับมากกว่ารายจ่าย	6.797	.247	3.638 ^{***}	.000
รายรับพอดีกับรายจ่าย	4.898	.216	3.117 ^{**}	.002

^{**} มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

^{***} มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 25 และ 26 แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 8.598$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 58.282$) ร้อยละ 22.7

ตัวแปรที่สองที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 7.603$) คือบุคลิกภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 66.026$) ร้อยละ 40.1

ตัวแปรที่สามที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.638$) คือระดับรายได้มากกว่ารายจ่าย โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 46.370$) ร้อยละ 41.5

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 3.117$) คือระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ ระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย และระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 38.753$) ร้อยละ 44.3

ตาราง 27 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้าน
อารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

ขั้นที่	ตัวแปรทำนาย	R	R ²	SE	F	Sig. of F
1	การสนับสนุนทางสังคม	.667	.445	8.846	158.439	.000
2	การสนับสนุนทางสังคม , บุคลิกภาพ	.700	.490	8.495	94.769	.000
3	การสนับสนุนทางสังคม, บุคลิกภาพ,พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ เอกชน	.708	.502	8.421	65.775	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 28 สัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายใน ที่สามารถทำนาย
ความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวแปรทำนาย	สัมประสิทธิ์ถดถอย (b)	สัมประสิทธิ์ถดถอย มาตรฐาน (beta)	t	Sig.
การสนับสนุนทางสังคม	0.597	0.669	12.694	.000***
บุคลิกภาพ	0.162	0.195	3.748	.000***
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	4.297	0.112	2.112	.036*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 27 และ 28 แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 12.694$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 158.439$) ร้อยละ 44.5

ตัวแปรที่สองที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.748$) คือบุคลิกภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 94.769$) ร้อยละ 49

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.112$) คืออาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 65.775$) ร้อยละ 50.2

ตาราง 29 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

ขั้นที่	ตัวแปรทำนาย	R	R ²	SE	F	Sig. of F
1	การสนับสนุนทางสังคม	.684	.468	4.866	173.975***	.000
2	การสนับสนุนทางสังคม, ค่าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว	.709	.503	4.712	99.803***	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 30 สัมประสิทธิ์ถดถอย ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายนอก และภายใน ที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวแปรทำนาย	สัมประสิทธิ์ถดถอย (b)	สัมประสิทธิ์ถดถอย มาตรฐาน (beta)	t	Sig.
การสนับสนุนทางสังคม	0.341	.680	13.53	.000
ค่าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	-2.804	-.189	-3.756	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 29 และ 30 แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 13.53$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 173.975$) ร้อยละ 46.8

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = -3.756$) คืออาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว โดยการสนับสนุนทางสังคม และอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 99.803$) ร้อยละ 50.3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครนายก โดยมีขั้นตอนและผลการศึกษา ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก
2. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้าน
4. เพื่อทำนายความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนตามตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

สมมติฐานการวิจัย

1. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน
2. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน
3. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ
4. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีประกอบอาชีพต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน

5. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้านแตกต่างกัน

6. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ

7. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนความต้องการทางสังคมต่ำ

8. ปัจจัยชีวสังคม ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครนายก ในอำเภอเมือง อายุระหว่าง 45 – 60 ปี จังหวัดนครนายก จำนวน 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 20 ข้อ จากเดิมมีจำนวน 26 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย จริงน้อยที่สุด และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.847

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 17 ข้อ จากเดิมมีจำนวน 25 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย จริงน้อยที่สุด และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.811

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 12 ข้อ จากเดิมมีจำนวน 25 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย จริงน้อยที่สุด และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.765

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 29 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ .895

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 25 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงมากที่สุดจริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ .832

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. จัดทำแบบสอบถาม
2. ติดต่อประสานงานกับคณะกรรมการ การวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาลนครนายก และเจ้าหน้าที่หน่วยงานต่างๆที่ต้องการเก็บข้อมูล แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลกับสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปสอบถามสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวกของผู้วิจัย
4. เมื่อสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับวิธีการทำแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง
5. เก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 6 ส่วนมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เก็บแบบสอบถาม ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม และตรวจให้คะแนนแต่ละข้อตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
2. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ซึ่งได้แก่
ค่าความถี่ ร้อยละ เพื่อแจกแจงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปร อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว
ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคมและรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือน

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ใช้การทดสอบค่าที (t-test) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่แบ่งเป็น 2 ระดับ ตามสมมติฐานข้อที่ 2,3,6,7

ใช้การวิเคราะห์แบบทางเดียว (One Way ANOVA) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่แบ่งเป็น 3 ระดับ ตามสมมติฐานข้อที่ 1,4,5 ซึ่งถ้าพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ต่อไป โดยวิธีของ LSD

หาลำดับความสำคัญของตัวแปร ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ในการทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และรวมทุกด้านของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 8

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนมากมีอายุระหว่าง 51-55 ปี สภาพสมรสคู่ การศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว รายรับพอดีกับรายจ่าย อาศัยกับบุตรหลาน และ/หรือญาติพี่น้อง มีบุคลิกภาพแบบบี และได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก

2. สตรีวัยหมดประจำเดือนทุกกลุ่มอายุมีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวมและทุกด้านอยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก

3. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีระดับความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและทุกด้านแตกต่างกัน โดยสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสโสดและคู่ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพ หย่า มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคม มีความสามารถในการปรับตัวในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพหย่า มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย และด้านอารมณ์ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับค่อนข้างมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม อยู่ในระดับมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพแยกกันอยู่ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ความสามารถในการปรับตัวในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด

4. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีระดับความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวมและทุกด้านแตกต่างกัน โดยพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่ได้รับการศึกษามีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านสังคม อยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับค่อนข้างมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ระดับอนุปริญญา/ปวส. และระดับปริญญาตรี ขึ้นไป มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้านอยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. ความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านสังคม อยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

5. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพต่างกันมีระดับความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวมและทุกด้านแตกต่างกัน โดยพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับราชการ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้านอยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านอารมณ์ และสังคมในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย และสังคมในระดับเดียวกันคือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนเกษียณอายุ/รับบำนาญ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมด้านร่างกาย และอารมณ์ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด

6. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวในกลุ่มรายรับมากกว่ารายจ่าย และรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้านอยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวในกลุ่มรายรับน้อยกว่ารายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านสังคม อยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

7. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบีและแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัว ทั้งโดยรวม และทุกด้านอยู่ในระดับเดียวกัน คือ มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก

8. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อยมีความสามารถในการปรับตัว โดยรวมและด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายและสังคมอยู่ในระดับมาก สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อยมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน อยู่ในระดับเดียวกัน มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก

ผลการทดสอบสมมติฐาน สรุปได้ดังนี้

1. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 56-60 ปี มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมได้มากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 45-50 ปี และ 51-55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวทั้ง โดยรวม และทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง และต่ำ มีความสามารถในการปรับตัว โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อแยกพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาค่ำ แต่มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาค่ำ

4. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัว โดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพเป็นเกษตรกร ราชการ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และรับจ้าง/กรรมกร และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ และที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม มากกว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร

ความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ เป็นเกษตรกร และรับจ้าง/กรรมกร และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และที่รับราชการ มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร

ความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน และที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ และรับจ้าง/กรรมกร และยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ มากกว่า ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง/กรรมกร

ความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เกษียณอายุ/รับบำนาญ ที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน และที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรับราชการ รับจ้าง/กรรมกร และที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

5. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 โดยพบว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และกลุ่มที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม มากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

ความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย พบว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และกลุ่มที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

ความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ พบว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย และกลุ่มที่มีรายรับมากกว่ากับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ มากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

ความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม พบว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม มากกว่า กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย

6. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

8. ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ พบว่า

ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 8.598$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 58.282$) ร้อยละ 22.7

ตัวแปรที่สองที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 7.603$) คือบุคลิกภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 66.026$) ร้อยละ 40.1

ตัวแปรที่สามที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.638$) คือระดับรายได้มากกว่ารายจ่าย โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และระดับรายได้มากกว่ารายจ่าย สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 46.370$) ร้อยละ 41.5

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 3.117$) คือระดับรายได้พอค้ำกับรายจ่าย โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ ระดับรายได้มากกว่ารายจ่าย และระดับรายได้พอค้ำกับรายจ่าย สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 38.753$) ร้อยละ 44.3

ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 12.694$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 158.439$) ร้อยละ 44.5

ตัวแปรที่สองที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.748$) คือบุคลิกภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 94.769$) ร้อยละ 49

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.112$) คืออาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 65.775$) ร้อยละ 50.2

ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 13.53$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 173.975$) ร้อยละ 46.8

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = -3.756$) คืออาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว โดยการสนับสนุนทางสังคม และอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 99.803$) ร้อยละ 50.3

ตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรแรกที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 13.775$) โดยการสนับสนุนทางสังคมตัวแปรเดียวสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 165.571$) ร้อยละ 45.5

ตัวแปรที่สองที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.556$) คือบุคลิกภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 116.056$) ร้อยละ 54.1

ตัวแปรสุดท้ายที่สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.261$) คืออาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 80.688$) ร้อยละ 55.3

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 56-60 ปี มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมได้มากกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้บางส่วน ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน แตก ต่างกัน จากการศึกษาพบว่า การที่สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกันนั้น อาจเป็นช่วงวัยที่ต้องประสบตามธรรมชาติและมีการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงทำให้ไม่เกิดปัญหาในเรื่องการปรับตัว แต่เมื่อพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 56-60 ปี มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมได้มากกว่า อาจเนื่องมาจากสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 56-60 ปี มีระยะเวลาการหมดประจำเดือนที่นานกว่าช่วงอายุอื่นๆ จึงทำให้มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดีกว่าและเป็นช่วงที่การใช้ชีวิตส่วนมากจะอยู่กับครอบครัวหรือบุคคลที่คุ้นเคยมากกว่าการเข้าสังคมใหม่ ๆ จึงทำให้เกิดปัญหาทางด้านการปรับตัวน้อยหรืออาจจะไม่เกิดปัญหาเลยก็ได้

2. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน แตก ต่างกัน

การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อหิตยาจันทานิช. (2546: 112) ซึ่งศึกษาสุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา พันธุ. (2544:101) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่าง เช่นเดียวกับการศึกษาของ มนัสนันท์ พรเจริญโรจน์. (2543: 111) ที่ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนของครูสุศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ครูสุศึกษาที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่างกัน รวมถึงการศึกษาของ วาทีนิ ผ่องอำไพ. (2546: 61) ที่ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมของคลินิก กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมี

ความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ผลการวิจัยยังได้ผลที่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547: 78) ที่ศึกษา ความรู้ ทักษะต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความรู้ ทักษะต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพไม่ต่างกัน การศึกษาของ นุชลิ ศรีเมือง. (2543: 106) ที่ศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกันการศึกษานี้ของ เทียนทิพย์ เทียนสีม่วง.(2549:81) ที่ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการที่คลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลรามารบิดี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของ บัณฑิต เคียงสมบัติ. (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษากการสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสและเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติของสตรีทุกคนที่ต้องผ่านเข้าสู่ในวัยหมดประจำเดือนไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพสมรสใดก็ตาม ก็เลือกที่จะศึกษาหาความรู้และเลือกแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อนำไปสู่การปรับตัวในด้านต่างๆในวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีความสุข จึงทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวม และทุกด้าน ไม่แตกต่าง

3. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง และต่ำ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ แต่มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานบางส่วน และขัดแย้งกับสมมติฐานบางส่วนของสมมติฐานข้อที่ 3ที่ตั้งไว้ ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ

การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ นุชลิ ศรีเมือง.(2543:106) ที่ศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุรรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547: 78) ที่ศึกษา ความรู้ ทักษะต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เรื่องการหมดประจำเดือน ทักษะคิดต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตรา ยอดอินทร์.(2549:91-92) ที่ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตน – ภายนอกตนด้านสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลรามาริบัติ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเชื่ออำนาจโชคละตาหรือความบังเอิญด้านสุขภาพแตกต่างกัน และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมถึงการศึกษาของ เทียนทิพย์ เทียนสีม่วง.(2549: 81) ที่ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการที่คลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลรามาริบัติ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้ภาวะสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา พันธุ.(2544: 102) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกัน การที่สตรีวัยหมดประจำเดือนมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกันนั้นอาจได้รับแบบอย่างหรือประสบการณ์การดูแลตนเองจากญาติหรือบุคคลที่รู้จัก หรือได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือสื่อต่างๆ แต่เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านจึงพบความแตกต่าง คือ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาดำ แต่มีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาดำนั้นก็แสดงให้เห็นว่า ระดับการศึกษาสูงทำให้มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในการหาความรู้และสามารถเข้าใจรายละเอียดได้มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ แต่อาจพบปัญหาด้านสังคมจากการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคม

4. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ตั้งไว้ ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน แตก ต่างกัน

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ นุชลี ศรีเมือง.(2543: 107) ที่ศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ จิตรา ยอดอินทร์.(2549:91) ที่ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตน – ภายนอกตนด้านสุขภาพ การรับรู้

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลรามารับดี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพต่างกันมีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพและความเชื่ออำนาจโชคชะตาหรือความบังเอิญด้านสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา พันธ.(2544: 102) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีอาชีพแตกต่างกัน จะมีการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกัน รวมถึงการศึกษาของ เทียนทิพย์ เทียนสีม่วง. (2549: 81) ที่ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการที่คลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลรามารับดี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพต่างกัน มีการรับรู้ภาวะสุขภาพต่างกัน และการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อติทยา จังพานิช.(2546: 111) ที่ศึกษาสุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอาชีพต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากการศึกษา พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพรัฐวิสาหกิจ/เอกชนมีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และด้านสังคมได้ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพอื่น อาจเนื่องมาจากลักษณะของอาชีพที่มีความแน่นอนด้านรายได้ ด้านเวลา และลักษณะงานที่ต้องมีการแข่งขัน กระตือรือร้น สนใจการทำงาน พบปะผู้คนมากมาย รวมทั้งสนใจการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการประกอบอาชีพนี้ไม่มีปัญหาหรือมีปัญหาน้อยที่สุดในเรื่องการปรับตัวหลังหมดประจำเดือน

5. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ตั้งไว้ ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน แตกต่างกัน

การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อติทยา จังพานิช. (2546: 113) ที่ศึกษาสุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ เทียนทิพย์ เทียนสีม่วง. (2549: 81) ที่ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการที่คลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลรามารับดี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายได้ต่างกัน มีการรับรู้ภาวะ

สุขภาพแตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วาทีนี ผ่องอำไพ. (2546: 63) ที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมของคลินิก กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีการปรับตัวดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและยากจน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงการศึกษาของรัตนา สำราญใจ. (2541: 74) ที่ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในหน่วยทหารเรือ พื้นที่สัดหีบ จ.ชลบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายได้ดีมีการปรับตัวดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายได้น้อย นอกจากนี้ผลการวิจัยที่ได้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตรา ขอดอินทร์. (2549: 92) ที่ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในคน – ภายนอกคนด้านสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มาใช้บริการคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลรามารับดี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของ สุนันทา พันธุ. (2544: 103) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีรายได้ของครอบครัวสูงจะมีการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนได้ดีกว่าสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ จากการศึกษาพบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่ายและรายรับพอดีกับรายจ่าย มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมได้ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ช่อมแสดงให้เห็นว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวดีสามารถหาสิ่งที่มีประโยชน์และอำนวยความสะดวกในการดูแลตนเอง และครอบครัว หากิจกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและ รับผิดชอบบทบาทหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจของครอบครัว จึงส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวที่ดีในวัยหมดประจำเดือน

6. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อแยกพิจารณาความสามารถในการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ตั้งไว้ ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทุกด้าน ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ อาจกล่าวได้ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีการกล้าแสดงออก สนใจมีความกระตือรือร้นในสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมกล้าเปิดเผยเมื่อมีอาการที่ผิดปกติทางร่างกาย โดยขอคำแนะนำหรือการปฏิบัติตนจากบุคคลที่รู้จักหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อเป็นแนวทาง

ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหรือไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง ซึ่งต่างกับบุคลิกภาพแบบบีที่มีลักษณะเรื่อยๆ ชอบการพักผ่อนดำเนินชีวิตแบบง่ายๆ ไม่ชอบการทำงานในเวลาที่รีบเร่ง ชอบการพักผ่อน มีความคิดรอบคอบ ไม่ชอบการแสดงอารมณ์ จากลักษณะดังกล่าวจึงทำให้เป็นประโยชน์ในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในด้านอารมณ์และด้านสังคม

7. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม และทุกด้าน มากกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 ที่ตั้งไว้ ที่ว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม มากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวีรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547: 78) ที่ศึกษา ความรู้ทัศนคติต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมดี มีความรู้เรื่องการหมดประจำเดือน ทัศนคติต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่ดี เช่นเดียวกับการศึกษาของ วิราช เกษอุดมทรัพย์. (2542: 89) ศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว การปรับตัวและภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วาทีณี ผ่องอำไพ.(2546:61) ที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมของคลินิก กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และเวชพยาบาล พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมถึงการศึกษาของ สุนันทา พันธุ. (2544: 103) ที่การศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆและมีการรับรู้ความสามารถของตนในการดูแลตนเอง ย่อมมีการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ดีกว่าคนที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ดี ลักษณะเช่นเดียวกับการศึกษาของ ไสมย์จรรย์เดชะวรวิ. (2542: 83) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการใช้รูปแบบแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยการใช้รูปแบบแรงสนับสนุนทางสังคม มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยการใช้รูปแบบแรงสนับสนุนทางสังคม และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริทิพย์ โคนสันเทียะ. (2541: 97) ที่ศึกษา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงมีส่วนช่วยให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย อารมณ์ หรือสังคม จึงทำให้เกิดการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่อไป

8. ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยการอภิปรายจะแยกการทำนายความสามารถเป็น โดยรวมและแต่ละด้าน ดังนี้

ทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า ตัวแปรแรกที่สามารถทำนายได้คือ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่สอง คือ บุคลิกภาพ ตัวแปรที่สาม คือ ระดับรายได้มากกว่ารายจ่าย และตัวแปรสุดท้าย คือ ระดับรายได้กับรายจ่าย โดยตัวแปรทั้งสี่ตัวสามารถรวมทำนายได้ร้อยละ 44.3

ทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า ตัวแปรแรกที่สามารถทำนายได้ คือ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่สอง คือ บุคลิกภาพและตัวแปรสุดท้าย คือ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน โดยตัวแปรทั้งสามตัวสามารถรวมทำนายได้ร้อยละ 50.2

ทำนายความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า ตัวแปรแรกที่สามารถทำนายได้ คือ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรสุดท้าย คือ อาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว โดยตัวแปรทั้งสองตัวสามารถรวมทำนายได้ร้อยละ 50.3

ทำนายความสามารถในการปรับตัวโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า ตัวแปรแรกที่สามารถทำนายได้ คือ การสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่สอง คือ บุคลิกภาพและตัวแปรสุดท้าย คือ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน โดยตัวแปรทั้งสามตัวสามารถรวมทำนายได้ร้อยละ 55.3

สรุปได้ว่าตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ทุก ๆ ด้าน คือ การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โสมย์จรรย์ เตชะวรวิดิ. (2542: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยการใช้รูปแบบแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการโปรแกรมสุขศึกษา มีความรู้ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา พันธุ. (2544: 104) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่อยู่ในเขตอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การสนับสนุน

ทางสังคม มีอิทธิพลต่อการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนมากที่สุด เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกๆด้านมากนับได้ว่าเป็นวัยวิกฤตของชีวิต หากสตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่ว่าจะเป็นจากครอบครัวหรือบุคคลทั่วไป โดย มีการเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญ ให้การช่วยเหลือในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านทรัพยากร และด้านการได้การยอมรับและการเห็นคุณค่า สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถปฏิบัติกิจกรรม การดูแลตนเองและมีพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนได้ นอกจากนี้ยังพบตัวแปรที่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวอื่นๆ คือ บุคลิกภาพ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน ระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย ระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย และอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว จากตัวแปรเหล่านี้สอดคล้องกับการวิจัยของ รัตนา สารานูใจ. (2541: 73) ที่ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในหน่วยทหารเรือ พื้นที่สตึก จ.ชลบุรี พบว่า รายได้ของครอบครัวสามารถให้การทำนายการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.35 จากผลการวิจัยพบว่า ระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย ระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย แสดงว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับรายรับมากกว่ารายจ่าย ระดับรายรับพอดีกับรายจ่าย จะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับรายรับน้อยกว่ารายจ่าย เพราะสามารถจัดหาของใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่งอำนวยความสะดวก ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับตนเองและครอบครัวได้ ในลักษณะตรงกันข้ามกับสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับรายรับน้อยกว่ารายจ่าย เพราะการมีรายได้น้อยไม่เพียงพอต่อการหาสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดปัญหาและความลำบากในการดำเนินชีวิตและมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและทุกๆด้านตามมา ตัวแปรต่อไปที่สามารถทำนายการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน คือ บุคลิกภาพ โดยพบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี และแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย น้อยกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากการศึกษาค้นคว้าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะมีลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย สบายๆ ไม่รีบเร่ง มีความคิดรอบคอบ ไม่ชอบการแสดงอารมณ์ จากลักษณะดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุที่สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบบีมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ แต่ยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายมากกว่า อาจมาจากลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ คือ มีความกระตือรือร้น สนใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและไม่รอช้าที่จะแก้ปัญหาที่ประสบตัวแปรสุดท้าย คือ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชนและอาชีพค้าขาย/ธุรกิจ เนื่องจากเป็น

อาชีพที่ค่อนข้างมีความมั่นคง มีรายได้ประจำ จึงทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ประกอบอาชีพดังกล่าวมีความสามารถในการปรับตัวทางด้านต่างๆ ได้ดีกว่าอาชีพอื่นๆ

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนคือการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว และปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชนและอาชีพค้าขาย/ธุรกิจ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางสำหรับการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตนและการดูแลหรือให้คำแนะนำสตรีวัยหมดประจำเดือนรวมทั้งการทำวิจัยครั้งต่อไป โดยแบ่งข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้มากกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำ ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เช่น การดูแลสุขภาพตามสายตามโรงพยาบาลหรือชุมชนในเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและมีการให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพในทางที่ถูกต้องให้แก่สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่ำเพื่อนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่รายรับน้อยกว่ารายจ่ายมีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายได้น้อยกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับมากกว่ารายจ่าย และสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีรายรับพอดีกับรายจ่าย เนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือนที่รายรับน้อยกว่ารายจ่ายมีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ กังวลเกี่ยวกับการหารายได้ทำให้ขาดการสนใจในการดูแลสุขภาพและขาดสิ่งตอบสนองความต้องการ ดังนั้นทางหน่วยงานทางสาธารณสุขควรมีการจัดหน่วยออกเยี่ยมตามชุมชนและให้ความรู้พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือทางสุขภาพ เช่น การจัดบริการตรวจสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนพร้อมทั้งให้การรักษาในกรณีที่เกิดโรค หรือมีการจัดตั้งกลุ่มชุมชนโดยคนในชุมชนเป็นผู้นำเพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขเป็นผู้อำนวยความสะดวกเพื่อให้สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับการบริการสุขภาพที่ดีขึ้น

3. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ดังนั้น เจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขจึงควรมีการสนับสนุนส่งเสริมความรู้ให้แก่สตรีวัยหมดประจำเดือนและบุคคลใกล้ชิด เช่น สามี บุตร หลาน หรือผู้ที่ดูแลสตรีวัยหมดประจำเดือน มีการแนะนำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมารับบริการทางสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน จึงควรมีการศึกษาต่อไปว่าการสนับสนุนทางสังคมในด้านใดบ้างที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อสามารถให้การสนับสนุนได้ในทางที่ถูกต้อง
2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติม เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน เช่น โรคประจำตัว ความเครียด เป็นต้น เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นประโยชน์ต่อสตรีวัยหมดประจำเดือนและบุคลากรรอบข้าง
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนในกรุงเทพฯและต่างจังหวัด เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กอบจิตต์ ลิ้มปะยอม. (2538). *ผู้หญิงวัยหมดระดู*. กรุงเทพฯ: ช่อแก้วการพิมพ์.
- กรุณาภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสกับ การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนานุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: บำรุงสาส์น.
- จิระภา รัตนกิจ. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคใต้*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชื่น เตชamahชัย และบุญสม ชีระพิบูลย์. (2539). *สตรีวัยหมดระดู สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข*. ในเอกสาร โครงการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- นพมาศ แซ่เลียง. (2550). *การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน*. ปรินูญานิพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นาลละออ สุภาพล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิภา นิชยาน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- นิภาพร อยู่เจริญกิจ. (2542). *การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นุชลี ศรีเมือง. (2541). *พฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นุชลี ศรีเมือง. (2543). *พฤติกรรมและการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. วิทยาลัยแพทยศาสตร์
กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (เอกสูสศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นุชนางค์ ชูกร. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ความวิตกกังวล และประสิทธิภาพการ
ปรับตัวของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์*. วท.ม.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดิษยา กมลสุนทร. (2536). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับ
ต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงครรภ์แรก*. วิทยานิพนธ์. พย.ม.
(การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เดิมศักดิ์ ทวณิศ. (2548). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: บริษัท ส.เอเชียเพลส.
- บัณฑิต เทียนธนสมบัติ. (2547). *การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับการพึงพอใจในชีวิตของ
ผู้สูงอายุ*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเยี่ยม ตรีกุลวงษ์. (2535). *จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข (หน่วยที่ 11) ในเอกสารประกอบการ
สอนชุด วิชาสังคมวิทยาการแพทย์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมธิราช.
- บังอร ภูภิรมย์ขวัญ. (2526). *การวัดบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- ปิยมาภรณ์ นิมสุวรรณ. (2541). *การรับรู้ภาวะสุขภาพกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน*.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- พรพิมล พงษ์ไทย. (2543). *การดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรา อธิธิยาภรณ์. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งรบกวนในชีวิต ปัจจัยพื้นฐานกับการปรับตัว
ของสตรีวัยหมดประจำเดือนในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์. พย.ม.
(การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญรุ่ง เกิดสุวรรณ. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของสตรีวัยหมด
ประจำเดือน*. ปรินูญานิพนธ์. วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). สาขาวิชาเอก
อนามัยครอบครัว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- ภัทรา แม่นชล. (2545). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- มารศรี ศิริเหลือตระกูล. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพการปรับตัวกับความเครียดของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย*. วท.ม. (สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม) กรุงเทพฯ .
- มิตร.ปาริฉัตร ณ พัทลุง. (2545). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพพยาบาลตามทฤษฎีของแคท เทลกับ ความสามารถในการแก้ปัญหาการพยาบาล*. ปริญญาโท. กศ.ม. (การวัดผล-การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลออ หุตางกูร. (2534). *หลักพื้นฐานการพยาบาล ชีวะ-จิต-สังคม*. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต.
- วาทีณี ผ่องอำไพ. (2546). *การสนับสนุนทางสังคมกับครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมของคลินิกกับการปรับตัวขอสตรีวัยหมดประจำเดือน*. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัช เกษอุดมทรัพย์. (2542). *การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว การปรับตัวและภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. วิทยานิพนธ์ ศสม. (ศึกษาศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สิรินทิพย์ โกณสันเทียะ. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนจังหวัดนครราชสีมา*. ปรัชญามหาบัณฑิตสาขารณสุขศาสตร์. (สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร
- ศิริพร จิรวัฒน์กุล. (2546). *ภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงวัยกลางคน มิติทางวัฒนธรรมในงานการพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). *“ความสัมพันธ์และทัศนคติของเด็กไทยพุทธต่อผู้ใหญ่ หนุ่ม สาว และสูงอายุ.”* สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีนครินทรวิโรฒ , มหาวิทยาลัย. (2534). *คู่มือการจัดทำปริญญาโทและสารนิพนธ์*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประการพริก.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สิรินุช เกื้อกุล. (2540). *สุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุริรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547). *ความรู้ทัศนคติต่อการหมดประจำเดือนและพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในจังหวัดสุพรรณบุรี*. กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ โคว์ตระกูล. (2533). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธีนิญ หุณฑสาร. (2539). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเขตชนบท จังหวัดนนทบุรี*. ปรินูญานิพนธ์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- โสมจรรย์ เตชะวรุล. (2542). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบแรงสนับสนุนของสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุริรัตน์ ทรัพย์เสรี. (2547). *ความรู้ทัศนคติต่อการหมดประจำเดือนและพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในจังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หะทัย เทพพิสัย. (2539). *สุขภาพจิต ชีวิตจิตใจในวัยทอง*. กรุงเทพฯ: ข้าวฟ่าง.
- อารีรัตน์ อุลิส. (2539). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุดมพร พึ่งไพบูลย์. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยบางประการกับการปรับตัวของสตรีที่มีบุตรยาก*. วิทยานิพนธ์. ปรินูญายาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา วงศ์วัฒนมงคล. (2533). *ตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในระดับ*. ปรินูญานิพนธ์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Bow ,M,A. (1986,January). “Social support During pregnancy . A unidimensional or Multimationalconsturct.” Nursing Research. 22(1) :49
- Cobb,Sidey. (sep 1976) “Social support as a moderate of Life stress” Psychosomatic Medicine, 38:300-313

House, J.S. (1981). *"Measures and concept of social support," In support and health.*

New York: Academic Press.

Pender et al. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. 3rd Ed. USA: Prentice-Hall

(Appleton & Lange)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล	อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรุพ่าย	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. ดวงเดือน แซ่ตั้ง	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
อาจารย์ธีระชน พลโยธา	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาลนครนายก

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหาของสตรีวัยหมดประจำเดือน

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 6 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง หรือเติมคำในช่องว่างให้ สมบูรณ์
กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

1. ปัจจุบันท่านอายุ..... ปี
2. สถานภาพสมรส

() โสด	() คู่	() หม้าย
() หย่า	() แยกกันอยู่	() อื่นๆ (ระบุ).....
3. ระดับการศึกษาสูงสุด

() ไม่ได้รับการศึกษา	() ประถมศึกษา
() อนุปริญญา / ปวส.	() ปริญญาตรีขึ้นไป
() มัธยมศึกษา/ ปวช.	
4. อาชีพ

() รับราชการ	() พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานเอกชน
() ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	() รับจ้าง / กรรมกร
() เกษตรกร	() เกษียณอายุ / รับบำนาญ
5. สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว

() รายรับมากกว่ารายจ่าย
() รายรับพอดีกับรายจ่าย
() รายรับน้อยกว่ารายจ่าย
6. ปัจจุบันบุคคลในครอบครัวมีใครบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() อยู่คนเดียว	() อยู่กับสามี	() อยู่กับบิดา มารดา
() อยู่กับบุตรหลาน และ / หรือญาติพี่น้อง	() อื่นๆ(ระบุ).....	

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความรู้สึกหรือพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90 % ขึ้นไป
จริงเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงส่วนมากแต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือต่ำกว่า 30 %

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ น้ำมันพืชมากขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับวัยหลังหมดประจำเดือน						
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงมากขึ้น เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง หลังหมดประจำเดือน						
3. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักผลไม้ และข้าวซ้อมมือมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน						
4. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ หลังหมดประจำเดือน						
5. ท่านดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้วในหนึ่งวัน						
6. ท่านเดินอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันในการลื่นหกล้ม หลังหมดประจำเดือน						
7. ท่านสนใจออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน						
8. เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนท่านควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
9.เมื่อท่านรู้สึกว่าริมฝีปากแห้ง ท่านจะใช้ลิปสติกทาริมฝีปากหรือ ดื่มน้ำมากๆ						
10.เมื่อท่านรู้สึกว่ามีผิวหนังแห้ง เหี่ยวแห้ง ท่านมักจะใช้ครีมบำรุงผิว เป็นประจำ						
11.ท่านรู้สึกว่าคุณเสี่ยงต่อการเกิด กระดูกหักได้ง่ายหลังการหมด ประจำเดือนท่านจึงรับประทาน แคลเซียมเพื่อเสริมสร้างกระดูก						
12.เมื่อท่านรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น คัน ช่องคลอด มีตกขาว ท่านจะไปพบ แพทย์						
13.เมื่อท่านรู้สึกปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะลำบาก ท่านจะไปพบ แพทย์						
14.เมื่อท่านมีอาการปวดหลัง ปวด เอว หรือปวดตามกล้ามเนื้อต่างๆที่ ไม่รุนแรง ท่านมักจะไปใช้บริการ แพทย์แผนไทย						
15.เมื่อมีอาการร้อนวูบวาบตามตัว เกิดขึ้น ท่านบรรเทาได้โดยการใส่ เสื้อผ้าบางๆ และอยู่ในสถานที่ที่มี อากาศถ่ายเทสะดวก						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
16. เมื่อท่านนึกถึงการหมดประจำเดือนท่านรู้สึกตนเองจะเจ็บป่วยมากขึ้นท่านจึงพยายามตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี						
17. ท่านนอนหลับในเวลากลางคืนไม่น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมง						
18. ท่านตั้งใจที่จะไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้นในวัยหมดประจำเดือน						
19. ท่านมีความสนใจในการหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นหลังการหมดประจำเดือน						
20. เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของใบหน้ามีเหี่ยวย่น ท่านพยายามดูแลผิวพรรณเพื่อให้ริ้วรอยบนใบหน้าลดลง						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความรู้สึกหรือพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90 % ขึ้นไป
จริงเป็นส่วนมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงส่วนมากแต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือกว่า 30 %

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. เมื่อท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท่าน มักจะหางานอดิเรกที่ท่านชอบทำ						
2. เมื่อท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับ การหมดประจำเดือนท่านมักจะคุย กับบุคคลที่คุ้นเคยและไว้วางใจ						
3. ท่านพยายามมองโลกในแง่ดี หลังการหมดประจำเดือนเพื่อให้ จิตใจสงบสุข						
4. ท่านพยายามมองข้อดีของการ หมดประจำเดือนเพื่อให้อารมณ์ แจ่มใสขึ้น						
5. ท่านมักจะนั่งสมาธิเพื่อทำจิตใจ ให้สงบและไม่ให้รู้สึกตื่นเต้นกับ เหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่าย						
6. เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือนท่าน ปรับเปลี่ยนการทำงานให้เหมาะสม กับวัย						
7. เมื่อท่านรู้สึกท้อแท้ ท่านพยายาม ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นๆ เพื่อลด ความรู้สึกที่ไม่ดี						
8. หลังการหมดประจำเดือนท่าน ปรับปรุงการแต่งกายเพื่อให้เกิด ความมั่นใจในการเข้าสังคม						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
9. เมื่อท่านมีอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุหลังการหมดประจำเดือน ท่านจะปรึกษาแพทย์หรือผู้รู้						
10. ท่านปรึกษาคู่สมรส กรณีที่อารมณ์ทางเพศลดน้อยลงเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดี						
11. เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือนท่านดูแลสุขภาพเป็นพิเศษเพื่อคงความสมบูรณ์ของร่างกายตามวัย						
12. ท่านพยายามพึ่งพาตนเองทางด้านจิตใจมากกว่าพึ่งคนอื่นในครอบครัว						
13. เมื่อท่านมีอาการฟุ้งซ่าน ท่านมักจะอ่านหนังสือธรรมะหรือหนังสือเกี่ยวกับการพัฒนาจิต						
14. ท่านพยายามหาข้อบกพร่องของตนเองเมื่อบุคคลในครอบครัวไม่ให้ความสนใจ						
15. เมื่อท่านมีอาการหงุดหงิด ท่านปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น						
16. เมื่อเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ท่านลดความขัดแย้งด้วยการพูดคุยอย่างเข้าใจ						
17. เมื่อท่านมีความเครียดเกิดขึ้น ท่านพยายามค้นหาสาเหตุของความเครียด						

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความรู้สึกหรือพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90 % ขึ้นไป
จริงเป็นส่วนมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงส่วนมากแต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือต่ำกว่า 30 %

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. ฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติงานอาสา บำเพ็ญประโยชน์เป็นงานของพวกเขา อยากได้หน้า						
2. ฉันรู้สึกปลื้มใจและมี ความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นการทำงาน อาสาพัฒนาของอาสาสมัครท่าน อื่น ๆ						
3. ฉันรู้สึกชอบและชื่นชมผู้ที่ ทำงานอาสาสมัครบำเพ็ญ ประโยชน์ต่อสังคม						
4. ฉันมีโอกาสบำเพ็ญตนให้เป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อชุมชน และ สังคม						
5. ฉันยินดีเข้าร่วมกิจกรรม เสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ร่วมงาน เช่น กีฬาเชื่อมสามัคคี						
6. ถ้าเป็นไปได้ ฉันมักหลีกเลี่ยง ไม่เข้าร่วมกิจกรรมสังคมกับเพื่อน ร่วมงาน						
7. เมื่อท่านต้องพบปะกับบุคคลที่ ต่างวัยหรือต่างสถานะทางสังคม กัน ท่านพยายามที่จะปรับตัวเพื่อ สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล นั้นๆ						
8. เมื่อคนอื่นปฏิบัติไม่ดีต่อท่าน ท่านมักจะพยายามทำความเข้าใจ และไม่เสียใจกับเหตุการณ์นั้น ๆ						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
9. เมื่อมีการประชุม ท่านมักจะยินดี ร่วมแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม						
10. เมื่อมีสถานการณ์ในสิ่งที่ท่าน ไม่เห็นด้วย ท่านมักจะกล้าปฏิเสธ โดยยึดหลักความถูกต้องเสมอ						
11. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ยุติธรรม เกิดขึ้นกับตนเองหรือผู้อื่น ท่าน พยายามที่จะหาเหตุผลเพื่อหาความ ยุติธรรมเสมอ						
12. เมื่อท่านได้รับการตำหนิ ติเตียนจากคนอื่น ท่านมักจะนำ ข้อตำหนิ ติเตียนมาปรับปรุงตนเอง ด้วยความเต็มใจ						

ตอนที่ 5. แบบสอบถามบุคลิกภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความรู้สึกหรือพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90 % ขึ้นไป
จริงเป็นส่วนมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงส่วนมากแต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด หรือต่ำกว่า 30 %

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. ท่านเคลื่อนไหวและทำอิริยาบถ ต่างๆ เช่น เดิน และ/หรือกินอย่าง รวดเร็ว						
2. ท่านมักไม่สบายใจถ้าไม่ สามารถทำงานหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่ง ใดได้อย่างเต็มที่						
3. ท่านมักพูดเร็ว หรือพูดเร็ว						
4. ท่านชอบการแข่งขัน เพื่อให้ได้ ผลงานที่ดีกว่าผู้อื่น						
5. ท่านเป็นคนทำงานได้อย่าง รวดเร็ว						
6. ท่านมุ่งหวังให้งานที่ท่านมี คุณภาพสูง						
7. ท่านพยายามเอาชนะหรือทำให้ เหนือกว่าบุคคลรอบข้าง						
8. ท่านเร่งรีบในการทำสิ่งต่างๆอยู่ เสมอ						
9. เมื่อคนอื่นพูดอ้อมค้อม ไม่ตรง ประเด็นท่านจะพยายามเร่งเขาให้ พูดตรงประเด็นโดย เร็ว เนื่องจาก ท่านรู้สึกเสียเวลา						
10. ท่านมั่นใจว่าตนเองมี ความสามารถ เพียงพอที่จะทำงาน ที่ดีกว่าในปัจจุบัน						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
11. ท่านคิดว่าการแข่งขันในการทำงานเป็นสิ่งที่น่าสนใจ						
12. ท่านมักพูดตรงไปตรงมาโดย ลืมคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ฟัง บ่อยๆ						
13. ท่านไม่แคร์ใคร ถ้ามั่นใจว่าสิ่งที่ ที่ท่านทำนั้นถูกต้องแล้ว						
14. ท่านจะอารมณ์เสียถ้าต้อง ทำงานร่วมกับคนเฉื่อยชาหรือ เชื่องช้า						
15. บ่อยครั้งที่ท่านทำให้ผู้อื่นขาย หน้าหรือรู้สึกอายโดยไม่เจตนา						
16. บ่อยครั้งที่ท่านทำอะไร บางอย่าง แล้วทำให้ผู้อื่นเสียใจ หรือสะเทือนใจ						
17. ท่านมักรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องรอ คอย						
18. ท่านมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง จนกว่างานจะสำเร็จ						
19. ท่านจะพยายามเอาชนะคนที่ถูก เหยียดหยาม						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
20. ท่านเป็นคนกระตือรือร้นใน การทำงาน						
21. ท่านคิดเสมอว่าจะทำชีวิตความ เป็นอยู่ของท่านให้ดีขึ้น						
22. ท่านมักพัฒนาตนเองอยู่ ตลอดเวลา						
23. ท่านจะอารมณ์เสีย หากทำงาน โดยใช้เวลานานๆเกินกว่าที่กำหนด ไว้						
24. ท่านมักคิดหรือทำงานหรือ กิจกรรมใดๆ2 อย่างหรือมากกว่า นั้นในเวลาเดียวกัน						
25. ท่านเป็นคนใจร้อน						
26. ท่านเป็นคนเปื่อง่าย						
27. ท่านชอบแสดงออกในทางข่มขู่ หรือคุกคามผู้อื่น						
28. เมื่อท่านสนทนากับผู้อื่น ท่าน มักพูดแทรกกลุ่มสนทนาอยู่เสมอ						

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
29. ท่านมักแสดงกิริยาเสื่อมตัว เช่น เลิกคิ้ว ยกไหล่ห่อปากเสมอ						

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงความรู้สึกของท่านต่อการได้

รับแรงสนับสนุนช่วยเหลือประคับประคองจากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ สามี บุตร ญาติพี่น้อง เพื่อนหรือบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆใน 1 ปีที่ผ่านมา ซึ่งจะมีข้อความให้ท่านพิจารณาและเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวโดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงมากที่สุดหรือทั้งหมด หรือ 90 % ขึ้นไป
จริงเป็นส่วนมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงส่วนมากแต่ไม่ทั้งหมด หรือ 75-89 %
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างมาก หรือ 60-74 %
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงค่อนข้างน้อย หรือ 45-59 %
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเป็นจริงน้อย หรือ 30-44 %
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุดหรือกว่า 30 %

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. ท่านมีบุคคลที่ท่านสามารถพูดคุยถึง ปัญหาต่างๆหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ได้						
2. สามิ บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนทำให้ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ						
3. สามิ บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนทำให้ ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย						
4. สามิ บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนทำให้ ท่านรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง						
5. สามิ บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนไม่ ให้ความสำคัญ ไม่สนใจที่จะรับรู้ปัญหา และความต้องการของท่าน						
6. สามิ บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนให้ ความยกย่องนับถือท่าน						
7. สามิ บุตรญาติพี่น้องหรือเพื่อนไม่ ยอมรับฟังความคิดเห็นของท่าน						
8. ท่านรู้สึกว่าท่านยังเป็นคนที่ ประโยชน์ ต่อครอบครัว						
9. สามิ บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนทำให้ ท่านรู้สึกว่าท่านรู้สึกว่าท่านเป็นบุคคล ไร้ความสามารถ						
10. ท่านเป็นที่ปรึกษาปัญหาต่างๆ ของ สามิ และบุตร ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน						
11. ท่านไปมาหาสู่กับบุคคลอื่นๆ						
12. ท่านมีส่วนร่วมในการแสดง ความคิด เห็นเรื่องต่างๆภายในบ้าน						

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
13. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆใน ชุมชน เช่น งานตามประเพณี หรือ กิจกรรมทางศาสนา						
14. ท่านไม่สนใจจะรับรู้เรื่องราวของ บุคคลรอบข้าง						
15. ท่านมักได้รับเชิญไปร่วมกิจกรรม ต่างๆ						
16. สามี บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนมี ส่วนช่วยเหลือด้านการเงินแก่ท่าน						
17. สามี บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนให้ สิ่งของแก่ท่าน						
18. มีคนคอยช่วยเหลือดูแลท่านในยาม ที่ ท่านรู้สึกไม่สบาย						
19. เมื่อท่านเจ็บป่วยไม่มีผู้รับภาระการ งานแทนท่าน						
20. สามี บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนช่วย เหลือดูแลท่านไปรับการตรวจ รักษาพยาบาล						
21. เมื่อมีปัญหาการเจ็บป่วยมีผู้คอย ช่วยเหลือให้คำแนะนำ						
22. ท่านไม่เคยได้รับความรู้และ คำแนะนำ การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสุขภาพ จากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ทาง สาธารณสุข						
23. สามี บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนให้ คำแนะนำส่งเสริมท่านให้ออกกำลังกาย						

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
24. ไม่มีผู้ตอบปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วง วัยหมดประจำเดือนแก่ท่านได้						
25. สามี บุตร ญาติพี่น้องหรือเพื่อนช่วย หาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสตรีวัย ประจำเดือนมาให้ท่านอ่าน						

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อชื่อสกุล	นางสาวอรชา สุราลีโนบล
วัน เดือน ปี	5 กรกฎาคม 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดนครนายก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	28/1 หมู่ 11 ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
ตำแหน่งการทำงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลนครนายก
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จาก โรงเรียนนครนายกวิทยาคม
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนนครนายกวิทยาคม
พ.ศ. 2547	พยาบาลศาสตรบัณฑิต จาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ