

04

ความสุขในบริบทประสบการณ์ ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

Happiness in the context
of menopause women's experiences

บุษยรักษ์ ลักพานิช¹, วโรทัย มังคลาภรณ์¹, อรพินท์ บุญเอี่ยม²
และอัมพวรรณ ศรีวิไล^{1,*}

¹ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

² โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก

* Corresponding author. Email address: s_ampawan@yahoo.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการให้ความหมายของความสุข และการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงไปของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้หญิงอายุระหว่าง 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการทำวิจัย 8 เดือน ตั้งแต่เดือน สิงหาคม 2558 – มีนาคม 2559 ความหมายของความสุขแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีชีวิตที่เรียบง่ายไม่มีความกังวล การมีสุขภาพแข็งแรง และการได้ทำในสิ่งที่ปรารถนา ผู้หญิงเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ 1) การตั้งสติทำความเข้าใจ 2) ทำใจยอมรับ 3) อุดหนุน 4) แสดงอารมณ์หงุดหงิด/บ่น 5) ไม่ทำอะไร จากการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่า สติ ความสามารถควบคุมอารมณ์ ทักษะการแก้ปัญหา และความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความสำคัญต่อการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนเปลี่ยนแปลงไป

คำ
สำคัญ

ความสุข, ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

Abstracts

The objective of the study: to explain the meaning of happiness and the facing things that change happiness in menopausal women. Data was collected by in-depth interviewed of 25 women (aged between 45-59 years) in Phitsanulok province. The total period of data collection was 8 months from August 2015 to March 2016. The result found that, each woman meant happiness differently and the meanings could be classified into four main groups such as having a good relationship with family, having a simple life without worry, healthy and doing things as desire. Women faced what could change their happiness in various ways, including 1) comprehension 2) acceptance 3) Tolerance 4) emotional expression 5) Inaction. This study suggests that conscious, ability to control emotions, problem-solving skill and having a good relationship with family and others are important for women to face things that change happiness.

Key words

Happiness, menopausal women

• บทนำ

ความสุข เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตที่ผลักดันให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ในภาวะที่ผู้คนที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมไปอย่างรวดเร็ว และส่งผลกระทบอย่างรุนแรง แต่ละประเทศจึงเริ่มมอง “ความสุข” ในฐานะที่เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ (นภาพรณ พิชณน์, 2550) เพราะความสุขสัมพันธ์กับประโยชน์และภาวะสุขภาพดี (Hershberger, 2015) ในส่วนของประเทศไทยความสุขถูกพูดถึงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555 – 2559 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558) มียุทธศาสตร์มุ่งสู่สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงเป็นการพัฒนาคนไทยทุกกลุ่มวัยอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ คุณธรรม และจริยธรรม สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของระบบสุขภาพไทย เนื่องจากเกิดการปฏิรูปแนวคิดด้วย “สุขภาพ” โดยใช้คำว่า “สุขภาวะ” ให้ครอบคลุมทุกมิติทั้งทางกาย จิต สังคม และทางปัญญา (กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

จากรายงานการฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2558- 2588 คาดว่าคนไทยมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยเพศหญิงมีอายุเฉลี่ยเพิ่มเป็น 77 ปี อายุเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี (Health Adjusted Life Expectancy: HALE) เพิ่มขึ้นเป็น 68 ปี ในขณะที่ส่วนใหญ่วัยหมดประจำเดือนจะเกิดในผู้หญิงอายุตั้งแต่ 45-59 ปี (จิตติมา มโนนัย, 2558) คาดการณ์ได้ว่าผู้หญิงจะใช้ชีวิตในวัยหมดประจำเดือนถึง 1 ใน 3 ของช่วงชีวิต และช่วงท้ายของชีวิตปรากฏการเจ็บป่วยซึ่งส่งผลต่ออายุเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี นอกจากนี้ข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ

ปีพ.ศ.2548 – 2557 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) พบว่าประเทศไทยมีประชากรเพศหญิงวัยหมดประจำเดือนประมาณ 12 ล้านคน โดยเพิ่มขึ้นทุกปี คิดเป็น 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด ในช่วงชีวิตของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน เป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อผู้หญิงเนื่องจากการเปลี่ยนผ่านไปยังวัยสูงอายุ เป็นช่วงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านหน้าที่การงานและด้านครอบครัว

ในขณะที่ผู้หญิงกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนนั้น (World Health Organization Scientific Group, 1996) ระบบอวัยวะสืบพันธุ์จะเสื่อมสภาพไป รวมทั้งระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ ส่งผลให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ช่องคลอดแห้ง มีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก รวมทั้งเกิดอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวได้ง่าย (สิริยา กิติโยดม, 2558) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ดังกล่าวมีผลให้ชีวิตประจำวันของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไป ถึงแม้ว่าการวิจัยของ Seligman (2000) และ Brown et al. (2015) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ทางด้านบวกและความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติจากการหมดประจำเดือน จะพบว่าอาการทางด้านบวกที่ทำให้มีความสุขของวัยหมดประจำเดือนไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาการความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติและสภาพจิตใจ รวมทั้งสุขภาพมีอิทธิพลแต่ไม่ได้ส่งผลต่อความเครียดของวัยหมดประจำเดือนทั้งหมด แต่จะเห็นได้ว่าการหมดประจำเดือนก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความสุขของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไปไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขในบริบทของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน การศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับความหมายของความสุขและวิธีการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงในบริบทประสบการณ์ชีวิตผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนต่อไป

● วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่ออธิบายการให้ความหมายของความสุขในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน และการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

● คำจำกัดความ

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน หมายถึง ผู้หญิงอายุระหว่าง 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดพิษณุโลก

● วิธีวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology study) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ผู้วิจัยเคยรู้จักมาก่อนจะใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และ ผู้หญิงที่ผู้วิจัยไม่เคยรู้จักมาก่อนจะใช้วิธีการคัดเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball sampling) เกณฑ์การคัดเลือกคือผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 45 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล 3 วิธี ได้แก่ การศึกษาจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกต โดยการสังเกตแบบมีกรอบคำถามด้านขณะเก็บข้อมูลจะช่วยให้ผู้วิจัยมีข้อมูลช้ถามได้เพิ่มขึ้น เข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ระยะเวลาเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2558 – มีนาคม 2559 ข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกภาคสนาม ถอดเทปคำสัมภาษณ์จะถูกนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การนำเสนอผลการศึกษาโดยใช้วิธีการพรรณนารายละเอียด เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน และการเล่าเรื่องราวรายละเอียด

● การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เมื่อได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยให้ข้อมูลและแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินการเก็บข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา เปิดโอกาสผู้ให้ข้อมูลซักถามจนมีความเข้าใจและมีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ความมั่นใจกับผู้ให้ข้อมูลว่าจะเก็บรักษาความลับอย่างดี การนำเสนอข้อมูลจะใช้นามสมมติ ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ โดยไม่ต้องบอกเหตุผล และในระหว่างการสนทนาหากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกใจที่จะตอบคำถามใด ก็มียุติสิทธิ์ที่จะไม่ตอบ

● ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ได้สัมภาษณ์แบบเจาะลึกผู้หญิงจำนวน 25 คน มีอายุระหว่าง 45-59 ปี และอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 51.12 ปี กลุ่มตัวอย่างหมดประจำเดือนแล้วจำนวน 17 คน และอยู่ในช่วงประจำเดือนเริ่มเปลี่ยนแปลงจำนวน 5 คน และยังมีประจำเดือนปกติจำนวน 3 คน ข้อมูลด้านสถานภาพสมรสพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสจำนวน 17 คน โสด จำนวน 4 คน และหย่าร้าง/หม้าย 4 คน ลักษณะครอบครัวพบว่าส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว อยู่อาศัยเป็นคนสองรุ่น คือ ภรรยา สามี และบุตร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาขึ้นไป ในด้านหน้าที่การงาน กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว 10 คน อาชีพรับราชการ 8 คน อาชีพลูกจ้างเอกชน 7 คน

● ความหมายของความสุข

จากผลการวิจัยพบว่าผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนให้ความหมายของความสุขต่างกันไป ความสุขของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนแต่ละคนก็ได้หลายความหมาย สั้นไล่ไปตามสถานการณ์ที่ผู้หญิงประสบ ผู้หญิงบางคนกล่าวถึงความสุขด้วยการใช้คำว่า “สบายใจ” โดยการหมดประจำเดือนในผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่มีผลต่อความสุขโดยรวมในชีวิตประจำวัน และในผู้หญิงเหล่านี้จะกล่าวถึงการหมดประจำเดือนว่าทำให้รู้สึก “สบายดี”

“สบาย (ยิ้มหัวเราะ) สบายดี ไม่ต้องวิตกกังวลอะไรเลย มีประจำเดือน มันก็กลัวเปื้อน หงุดหงิด เป็นภาระอะไรเรา คือไม่ชอบ ไม่มีก็ดีแล้ว (หัวเราะ)” (น้ำทิพย์)

ทั้งนี้ผู้หญิงจะให้ความหมายของความสุขในสิ่งที่ผู้หญิงเห็นความสำคัญเป็นอันดับต้นๆของชีวิตในขณะนั้น ทำให้แบ่งความหมายของความสุขได้เป็น 4 กลุ่ม คือ ความสุขหมายถึงความสุขของบุคคลในครอบครัว ความสุขหมายถึงการได้ทำงานที่ปรารถนา ความสุขหมายถึงการมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่มีความกังวล และความสุขหมายถึงการมีสุขภาพแข็งแรง รายละเอียดความหมายของความสุขแตกต่างกันดังนี้

● ความสุขหมายถึงความสุขของบุคคลในครอบครัว

จากการเก็บข้อมูลพบว่า ไม่ว่าผู้หญิงจะมีอายุ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรสแตกต่างกันอย่างไร ผู้หญิงส่วนใหญ่ให้ความหมายตรงกันว่าความสุขของผู้หญิงในวัย หมดประจำเดือนก็คือ ความสุขของบุคคลในครอบครัว การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ถึงแม้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะกระทบต่อความสัมพันธ์อันดีกับภรรยา ความสุขของบุคคลในครอบครัวก็ยังคงเป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับผู้หญิง

“ช่องคลอดก็แห้งมาก...มันจะรู้สึกเจ็บ หมอถามว่ายังมีเพศสัมพันธ์ได้ปกติมั้ย ป้าก็บอกป้าหลบที่สุดเท่าที่จะหลบได้ (หัวเราะ)...เพราะมันระคายเคือง มันเจ็บคือ เป็นคนแต่งงานแล้ว ก็ต้องรักษาครอบครัว แล้วก็ต้องต้องมียาง แต่เราก็ต้อง..ต้องรู้จักหลบก็ต้องเข้าใจกันทั้งสองคนด้วย” (อ้อย)

นอกจากความหมายในด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว ความสุขก็ยังมี ความหมายในด้านการทำหน้าที่ดูแลครอบครัวอีกด้วย ผู้หญิงมีหน้าที่ต่างๆ เช่น บุตรผู้ดูแลบิดามารดา มารดาผู้ดูแลบุตร และภรรยาผู้ดูแลสามี การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเริ่มจากการได้ดูแลบิดา มารดาและบุตรของตน นอกจากนี้ในด้านของหน้าที่ ผู้หญิงหลายคนยังให้ความหมายของความสุขในด้านความคาดหวังให้ครอบครัวอบอุ่นมีความเข้าใจกันไม่ทะเลาะกัน อยู่กันพร้อมหน้ามีความมั่นคง

“ความสุขคือ ได้ดูแลพ่อแม่ ลูกๆ” (น้ำหนึ่ง)

“ความสุขคือครอบครัวอยู่กันครบพร้อมหน้า ไปไหนไปด้วยกัน” (เอมอร)

“ลูกเป็นเด็กดีไม่ดื้อไม่อะไรกับเรา แล้วก็เค้าใช้ชีวิตอยู่ได้ ก็เป็นความสุขของเราเพราะเราเป็นแม่แล้วยัง” (พิกุล)

● ความสุขหมายถึงการได้ทำงานในสิ่งที่ปรารถนา

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ถึงแม้ว่าจะมีอายุอยู่ในช่วงวัยเกษียณ แต่ผู้หญิงส่วนใหญ่ยังอยากที่จะทำงาน บางครั้งความสุขก็มีความหมายในการทำชีวิตประจำวันมีความสุข เช่น มีความสุขในการทำงาน การออกกำลังกาย และการทำตามที่ตนเองปรารถนา

“ความสุข คือใช้ชีวิตตัวเองให้มันมีความสุขทุกวัน ทำงานก็ให้มีความสุข ออกกำลังกายก็ให้มีความสุข ... ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน” (มณี)

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เป็นไปตามวัย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ผู้หญิงบางคนก็รู้สึกว่าร่างกายที่ถดถอย เหนื่อยง่าย มีแรงทำงานน้อยลง ทำให้รู้สึกอยากให้มีประจำเดือนอยู่ เพื่อให้รู้สึกว่ายังมีแรงที่จะทำงานในสิ่งที่ตนเองอยากทำ

“มีเหนื่อย เหนื่อย ก็เหนื่อยล้า ปวดเมื่อยตามตัว ใจสั่นเหมือนไม่สบายอย่างนี้... ป้าก็ว่าอยากให้เค้ามา อยากให้ประจำเดือนมา” (จินดา)

● ความสุขหมายถึงการมีชีวิตเรียบง่าย ไม่มีความกังวล

ผู้หญิงส่วนหนึ่งให้ความหมายของความสุขในเรื่องการมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่มีความกังวลไม่มีเศร้า ไม่มีทุกข์ ผู้หญิงส่วนใหญ่ที่ให้ความหมายของความสุขในด้านนี้ส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ จึงอาจมองได้ว่าลักษณะและความมั่นคงในหน้าที่การงานมีผลต่อการให้ความหมายของความสุข ทั้งนี้ ชีวิตเรียบง่าย อาจเป็นชีวิตที่มีความทุกข์บ้าง โดยผู้หญิงรู้สึกตัวว่ากำลังทุกข์ได้

“ไม่มีเรื่องให้กังวลใจ...ก็ชีวิตปกติ ดำเนินไปได้ก็มันก็เป็น...เป็นภาวะแบบเนี้ย ภาวะเรียบง่ายแบบนี้นะคะ นี่คือความสุขละ” (ไหม)

ผู้หญิงส่วนใหญ่กล่าวถึงความกังวลในการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป แต่บางคนก็กล่าวถึงความกังวลต่อการหมดประจำเดือนที่ทำให้ ผิวพรรณไม่เปล่งปลั่ง ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย หรือมีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ครองของตน

“ป้าก็กลัวอยู่อย่างหนึ่ง เค้าก็บอกทุกอย่างจะเหี่ยวหมด หน้าอกทุกอย่างจะเหี่ยวหรือว่าผิวหนังจะไม่เต่งตึงไม่อะไรอย่างเนี้ย” (น้ำหวาน)

● ความสุขหมายถึงการมีสุขภาพแข็งแรง

ผู้หญิงที่กล่าวถึงความหมายในด้านการมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงที่มีประสบการณ์การเจ็บป่วยมาก่อน อย่างเช่นกรณีของมุกเคยมีปัญหาปวดศีรษะจนทำให้ต้องไปพบแพทย์ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงที่มีประสบการณ์การเจ็บป่วยจะให้ความหมายของความสุขในด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ไม่เพียงแต่ความหมายของความสุขในด้านการมีสุขภาพที่แข็งแรง

“ ถ้าเราไม่มีโรคประจำตัวอะไรอย่างนี้เราก็มีความสุขแล้ว เราไม่ได้เป็นไร ไม่ปวดหัว ไม่ตัวร้อน มันก็มีความสุขแล้วนะ” (มุก)

สำหรับผู้หญิงที่มีอาการปวดศีรษะหรือมีไข้ในช่วงก่อนที่จะมีประจำเดือน การหมดประจำเดือนจึงทำให้ผู้หญิงมีความสุขมากขึ้นที่ไม่ต้องเผชิญกับอาการปวดศีรษะหรือมีไข้เป็นประจำทุกเดือน แต่ผู้หญิงที่มีอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด ปวดเมื่อย ปวดกระดูก ที่เกิดขึ้นหลังจากหมดประจำเดือนกลับรู้สึกมีความสุขน้อยลงและไม่อยากให้มีประจำเดือน

จะเห็นได้ว่า ความสุขของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในบริบทของสังคมไทย เป็นสิ่งที่เรียบง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ต้องมีข้อแม้อะไรมากมาย ขอเพียงแค่ว่าบุคคลในครอบครัวมีความสุข ผู้หญิงได้ทำงานในสิ่งที่ตนเองปรารถนา การมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่มีความกังวล และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ก็ทำให้ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนมีความสุขในบริบทของสังคมไทย ซึ่งแตกต่างจากผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในบริบททางสังคมตะวันตก

● การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลง

จากการเก็บข้อมูลพบว่า ในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงเผชิญด้วยการใช้หลายวิธีร่วมกัน ในบริบทของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนถึงแม้จะรับรู้ว่าการหมดประจำเดือนนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็ใช้วิธีเผชิญที่

แตกต่างกัน ผู้หญิงบางคนก็ใช้วิธีการตั้งสติ ทำความเข้าใจและยอมรับ ในขณะที่ผู้หญิงบางคนจำนนและอดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ผู้หญิงก็จะค่อยๆ ปรับตัวได้เมื่อเวลาผ่านไป วิธีการต่างๆ ที่ผู้หญิงใช้ในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลงสามารถแบ่งออกได้ 5 วิธี ได้แก่ การตั้งสติทำความเข้าใจ การทำใจยอมรับ การอดทน การแสดงอารมณ์ และการไม่ทำอะไร

● การตั้งสติทำความเข้าใจ

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนหลายคนเริ่มต้นจากการตั้งสติ พยายามเข้าใจกับสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญ ใช้เหตุและผล นำไปสู่การพยายามแก้ไขปัญหามาว่าปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่นอารมณ์หงุดหงิด จากปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบทำให้ผู้หญิงมีความสุขเปลี่ยนแปลงไป ในกรณีของน้ำหวานที่เจอกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่เป็นผลจากการเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนมีผลทำให้นอนไม่หลับ มีอาการหงุดหงิดและขึ้นน้อยใจ เล่าว่า ไม่กระทบต่อการดำเนินชีวิตเพราะได้เรียนรู้แล้วว่าเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะมีอาการอะไรบ้าง ประกอบกับการที่มีความเชื่อว่าการหมดประจำเดือนตอนอายุ 50 ปีเป็นรางวัลชีวิตแล้ว

“เหมือนกับเราได้เรียนรู้แล้วว่ามันจะต้องเป็นแบบนี้แหละ เราก็จะพยายาม เตือนสติเราว่า เรามีอาการอะไร เราก็จะหยุดเอง” (น้ำหวาน)

กรณีของหม่อมเลือกใช้วิธีควบคุมอารมณ์ หงุดหงิดไม่โห่ร้องอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ภายหลังเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเกิดพร้อมกับรักษาโรคประจำตัวโรยตัว

“พี่ก็พยายาม...รู้ตัวเอง ว่า...ปกติเราไม่ได้รู้สึกอะไร กับเหตุการณ์แบบนี้ ลักษณะนี้เกิดขึ้นแต่ทำไมปัจจุบันเราเป็นเอาง่ายๆ” (หม่อม)

● การทำใจยอมรับ

เมื่อผู้หญิงเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน ผู้หญิงส่วนหนึ่งทำใจและยอมรับปัญหานำไปสู่การปรับตัว เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลงได้ ซึ่งการปรับตัวนั้นมีทั้งในด้านการปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมของตนเอง อาศัยความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น

“การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มันเกิดขึ้นมาเราก็คงไม่วิตกกังวล ไม่ตกใจ หรือ ไม่เก็บมันมาเป็นความทุกข์ค่ะ ยอมรับมันค่ะ” (ไหม)

● การอดทน

ผู้หญิงบางคนอาศัยการยอมรับในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลง อย่างไรก็ตามหากการยอมรับนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ผู้หญิงก็อาจใช้วิธีการอดทนจำยอมต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงจะใช้วิธีนี้ในการเผชิญกับสิ่งที่ผู้หญิงแก้ไขไม่ได้ หรือหลีกเลี่ยงไม่ได้

กรณีของมุก เนื่องจากอายุของมุก ส่งผลให้ไม่สามารถเลือกงานได้ แม้ว่างานที่ทำอยู่จะมีผลให้ความสุขของมุกลดลง แต่มุกก็เลือกที่อดทนทำงานนั้นเพื่อให้มีรายได้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

“ไม่ชอบก็ต้องชอบ อย่างป่าแก่แล้วไปทำงานที่ไหน อายุมันก็เยอะแล้ว ไอ้อัตถ์อันนี้ก็รู้สึกเหมือนกัน แต่คือว่าเราต้องทำ เราต้องรับสภาพนี้ให้ได้ ...ก็มีความสุขที่ว่าเราทำได้ เราจับจุดนี้ได้ไง” (มุก)

กรณีของอ้อย เมื่อการหมดประจำเดือนส่งผลต่อความสัมพันธ์กับสามีภรรยา แต่อ้อยก็เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยการอดทนเพื่อประคับประคองความสัมพันธ์กับสามีของตน

“ก็ความรู้สึกทางเพศมันก็ไม่มีละ พออายุเยอะเนี่ยมัน ทรमानนะเจ็บมากแต่เราต้องประคับประคอง” (อ้อย)

● การแสดงอารมณ์หงุดหงิด บ่น

การเผชิญสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลงโดยการแสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น การตำหนิบุตรหลาน จะเกิดขึ้นตามแต่สถานการณ์ ผู้หญิงส่วนหนึ่งอาจมีอารมณ์โมโหโดยไม่สามารถแยกสาเหตุออกจากกันได้ การเผชิญต่อสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลงด้วยวิธีนี้อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แล้วย้อนกลับมาเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงมีความสุขลดลงได้

“บางทีดีลูกโดยที่แบบเราไม่รู้สาเหตุอะไรอย่างนี้..อ้อ...เราไม่น่าไปว่าเค้าเลย เรื่องแค่นี้เดียว เราไม่น่าเลยนะ เป็นบ่่อยๆ.” (เอมอร)

ถึงแม้ผู้หญิงส่วนหนึ่งจะกล่าวว่าการหมดประจำเดือนทำให้รู้สึกหงุดหงิดโมโหง่าย แต่ผู้หญิงอีกส่วนหนึ่งเช่นกันที่ให้ความเห็นว่าอารมณ์หงุดหงิดนั้น ไม่ได้เกิดจากการหมดประจำเดือน แต่อาจเป็นอุปนิสัยหรือปัจจัยส่วนบุคคล

● การไม่ทำอะไร

ในบางครั้งผู้หญิงเผชิญสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลงด้วยการวางเฉยต่อสิ่งนั้น ไม่ทำใจยอมรับ อดทน หรือ หาสาเหตุที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลง การวางเฉยนั้น ผู้หญิงอาจแสดงออกมาได้ทั้งการอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร หรือ อาจแสดงออกมาเป็นการวางเฉยต่อสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลง ร่วมกับการทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ตนมีความสุข

“คือทุกข์ก็มี.. เป็นหนี้เป็นสิน บ้านจะพัง แต่ทำใจให้ร่าเริง ร้องเพลงก็ได้ ตั้งวงเต้นรำวงคนเดียว ถ้ามีเพลงเปิดเดิน ให้มี

ความสุขไว้ ป้าไม่ค่อยทุกข์ บ้านจะพังปลวกจะกินทับหัว (หัวเราะ)”
(กระแต)

“มักจะมียาการเห็งออกตอนกลางคืน ใจสั่น แต่แม่เตรียมตัว
มาก่อน ว่าจะมียาการอย่างนี้ ก็ใช้วิธีนั่งเฉย ก็จะเปิดพัดลม เปิด
แอร์นอน” (บุหงา)

● การอภิปรายผลการศึกษา

การก้าวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนสิ่งแรกที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้อย่างชัดเจน คือ ทางร่างกาย ซึ่งผู้หญิงจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงจากภาวะระดูผิดปกติ มีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน แสบขัดเวลาปัสสาวะ และประเด็นหลักที่ชัดเจนอีกประเด็นคือการที่มีความต้องการทางเพศลดลง โดยสาเหตุอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ปัญหาช่องคลอดแห้ง หรือความต้องการทางเพศที่ลดลงเนื่องจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจของพวกเขา อย่างไรก็ตามผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในงานวิจัยครั้งนี้ให้ทัศนะต่อการหมดประจำเดือนทั้งด้านบวกและลบ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Bertero (2003), Cifcili et al. (2009) และ Utian & Maamari (2014) กล่าวคือผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน บางคนมีความรู้สึกท้อแท้ เหนื่อยง่าย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบางครั้งก็เป็นปัจจัยกระตุ้นให้ผู้หญิงนั้นรู้สึกหงุดหงิด แต่ก็มีผู้หญิงจำนวนหนึ่งได้แสดงทัศนะว่าการไม่มีประจำเดือนทำให้รู้สึกสบาย เกิดความรู้สึกอิสระ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการหมดประจำเดือนได้ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติผ่านมุมมองและประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากคนรอบข้าง สอดคล้องกับการศึกษาของ Chirawatkul et al (2002) ที่ผู้หญิงจะเรียนรู้วิธีการจัดการตัวเองและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เมื่อเวลาผ่านไป การหมดประจำเดือนจึงเปรียบเหมือนเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติจัดว่าเป็นประสบการณ์ใน

ช่วงหนึ่งของชีวิตของผู้หญิง

เมื่อพิจารณาด้านความหมาย ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนให้ความหมายของความสุขด้วยความสำคัญกับสิ่งที่ทำในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นความหมายที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน และไม่ยากเกินกว่าจะเข้าถึงความสุขนั้นได้ กล่าวคือ ผู้หญิงได้ให้ความหมายในด้าน ครอบครัว สังคม และหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบ การที่ผู้หญิงทำหน้าที่รับผิดชอบต่อครอบครัวและการงาน ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้ความสุขของผู้หญิงลดลง แต่กลับมีความหมายที่ทำให้ผู้หญิงมีความสุขมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามผู้หญิงก็คาดหวังให้ผลที่ได้รับจากการทำหน้าที่นั้นเป็นไปอย่างที่ปรารถนา หากผลที่ได้รับจากการทำหน้าที่เหล่านั้นไม่เป็นตามคาดหวัง ก็จะมีผลให้ความสุขของผู้หญิงลดลงได้เช่นกัน ผู้หญิงส่วนใหญ่ให้ความหมายตรงกันว่าความสุขของผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนก็คือความสุขของบุคคลในครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวได้อยู่ด้วยกัน การได้ดูแลสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงมีความสุข และคาดหวังให้ครอบครัวอบอุ่น มีความเข้าใจกัน ความสุขในความหมายนี้สอดคล้องกับการศึกษา ความสุขและวิถีการเสริมสร้างสุขภาพ: ความต้องการที่แตกต่างระหว่างคนสามวัยในครอบครัวไทย ที่พบว่าผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ที่เป็นมารดา ให้ความหมายความสุขว่า คือความสามารถในการควบคุมและจัดการสมาชิกในครอบครัว ซึ่งความสุขในผู้หญิงจะลดลง เมื่อความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง (เรวดี เพชรศิราสน์ และคนอื่น, 2550) สำหรับผู้หญิงอีกส่วนหนึ่งที่ให้ความหมายของความสุขคือการทำงานที่ตนปรารถนา มีชีวิตที่เรียบง่าย ความสุขในชีวิตประจำวันของผู้หญิงสามารถลดลงได้โดยไม่ทำให้ความสุขโดยรวมของผู้หญิงน้อยลงแต่อย่างใด ส่วนผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วยก็ให้ความหมายความสุขคือการมีสุขภาพที่แข็งแรง อย่างไรก็ตามผู้หญิงส่วนหนึ่งที่เคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วยกลับให้ความหมายในด้านความสุขของบุคคลในครอบครัวเช่นเดียวกับผู้หญิงส่วนใหญ่ มุมมองทางด้านสุขภาพของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้หญิงจะให้ความสำคัญ

มากหากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ผู้หญิงไม่สามารถรับผิดชอบต่อสถานะและหน้าที่ของตน ซึ่งความสำคัญของสุขภาพต่อความสุขนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Chirawatkul et al (2002) ที่ศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนและการดูแลสุขภาพในผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย จากที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความสุขในครอบครัว หากครอบครัวของผู้หญิงมีความรัก ความเข้าใจกัน มีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นจากวัยหมดประจำเดือน จะทำให้การเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนของผู้หญิงไม่กระทบกับความสุขที่ผู้หญิงได้ให้ความหมายไว้

เมื่อพิจารณาวิธีการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน พบว่าผู้หญิงเลือกวิธีการเผชิญในรูปแบบต่างๆร่วมกันตามแต่สถานการณ์ และประสบการณ์ของตน โดยการเผชิญในสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลงนั้น อาจเป็นได้ทั้งการสร้างความสุขให้เพิ่มขึ้นและการทำให้ความสุขของตนมีอยู่ดังเดิม วิธีการเผชิญต่อสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลงสามารถเริ่มต้นได้จากการตอบสนองต่อสิ่งนั้นโดยไม่ผ่านการทำความเข้าใจ แต่ในหลายๆครั้งการทำความเข้าใจในสิ่งที่ส่งผลให้ความสุขลดลงนั้นก็สามารถทำให้ผู้หญิงผ่านประสบการณ์ที่ความสุขลดลงไปได้โดยมีประสิทธิภาพ ผู้หญิงที่เข้าใจถึงสาเหตุที่ความสุขลดลง มีแนวโน้มสามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยมีผลกระทบต่อตนเองน้อยที่สุดในทางตรงข้ามผู้หญิงที่ไม่ได้เผชิญด้วยการทำความเข้าใจ ผลการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์นั้นกลับเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงมีความสุขลดลงได้ ส่วนใหญ่ผู้หญิงที่เผชิญด้วยการตั้งสติ ทำความเข้าใจเป็นผู้หญิงที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่มาก่อน ในบริบทประสบการณ์ของผู้หญิงที่เกิดจากการหมดประจำเดือน ผู้หญิงเลือกวิธีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการไม่ทำอะไร นิ่งเฉยต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และผู้หญิงอีกส่วนหนึ่งก็ใช้วิธีตั้งสติ ทำความเข้าใจต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง โดยพบว่าทั้งวิธีเผชิญโดยการไม่ทำอะไร และการตั้งสติ ทำความเข้าใจ ผู้หญิงมีความรู้ว่าจะ

เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรต่อร่างกายและอารมณ์ของตนและการเปลี่ยนแปลงนั้นจะมีผลอย่างไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การแสวงหาความช่วยเหลือจากหลายๆทาง โดยเฉพาะการปรึกษาแพทย์และบุคคลใกล้ชิด ทำให้ได้วิธีดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี จะเห็นได้ว่าผู้หญิงอาศัยคำแนะนำและประสบการณ์ของบุคคลใกล้ชิดเป็นสำคัญในการเผชิญกับการหมดประจำเดือนที่อาจทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Shea (2006) ซึ่งพบว่าการบอกเล่าประสบการณ์ทางบวกสัมพันธ์กับทัศนคติของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ จะเห็นว่าการเผชิญกับการหมดประจำเดือนจะมีประสิทธิภาพและทำให้ความสุขไม่เปลี่ยนแปลงหากผู้หญิงได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจและทัศนคติที่ดี พร้อมทั้งจะตั้งสติ เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น



● สรุปผลการศึกษา

ความสุขของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนแต่ละคนมีความหมายแตกต่างกัน แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การได้ทำในสิ่งที่ปรารถนา การมีชีวิตเรียบง่ายไม่มีความกังวล และการมีสุขภาพแข็งแรง การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขลดลง แบ่งได้เป็น 5 วิธี คือ การตั้งสติทำความเข้าใจ การทำใจยอมรับ การอดทน การแสดงอารมณ์ และการไม่ทำอะไร

ในการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดคือขาดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ไม่มีรายได้ และการนิกย้อนหลังของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากเกณฑ์คัดเข้าที่กำหนดเป็นช่วงอายุ ทำให้ผู้หญิงบางท่านหมดประจำเดือนมาเป็นระยะเวลาแล้วต้องนิกย้อนหลัง ทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนและไม่ได้รับข้อมูลที่แท้จริง จึงควรทำการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ไม่มีรายได้และกำหนดเกณฑ์คัดเข้าที่ละเอียดขึ้น เพื่อป้องกันการนิกย้อนหลังของผู้ให้ข้อมูลหากทำการศึกษาครั้งต่อไป



● ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การควบคุมอารมณ์ ทักษะการแก้ปัญหา และการมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี มีความสำคัญต่อผู้หญิงที่เผชิญกับสิ่งที่ทำให้ความสุขเปลี่ยนแปลง ดังนั้นครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่จะปลูกฝังการมีสติ ความสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทักษะการแก้ปัญหา ตลอดจนแนวคิดในการดำเนินชีวิต รวมทั้งภาครัฐควรมีนโยบายที่จะสนับสนุนการเข้าถึงความรู้ต่างๆ รวมถึงการสร้างครอบครัว สังคมที่ดี เช่น การส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวและสังคมเพื่อให้ครอบครัวและสังคมเกิดความรักความอบอุ่น



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนา สุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559), 2 ตุลาคม 2558. <http://bps.ops.moph.go.th/Plan/Plan11.pdf>.
- จิตติมา มโนชัย. รู้จักรู้ใจวัยทอง, 2 ตุลาคม 2558 <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=558>.
- นภาพรณ พัพฒน์. (2550). เปิดโลกความสุข GNH. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- เรวดี เพชรศิราสันต์, ศิริอร สิ้นธุ, สายฝน เอกวรารังกูร, อุไร จรประพาพ และเจนเนตร พลเพชร. (2550). ความสุขและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ: ความต้องการที่แตกต่างระหว่างคนสามวัยในครอบครัวไทย. วารสารพยาบาล. 56(1-2): 23-31.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ.2555-2559, 2 ตุลาคม 2558. <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามกลุ่ม อายุ และเพศ ทัวราชอาณาจักร พ.ศ.2548-2557, 2 ตุลาคม 2558. <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries01.html>
- สิริยา กิติโยดม. (2558). ภาวะวัยหมดระดู (Menopause). เวชสารโรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา, 36(1), 1-5.
- Bertero, C. (2003). What do women think about menopause? a qualitative study of women's expectations, apprehensions and knowledge about the climacteric period. International nursing review, 50, 109-118.

- Brown, L., Bryant, C., Judd, F. (2015). Positive well-being during the menopause transition: a systematic review. Climacteric, 18, 456-469.
- Chirawatkul, S., Patanasri, K., Koochaiyasit, C. (2002). Perception about menopause and health practices among women in northeast Thailand. Nursing and health sciences, 4, 113-121.
- Cifcili, S.Y., Akman, M., Demirkol, A., Unalan, P.C., Vermeire, E. (2009). "I should live and finish it" a qualitative inquiry into Turkish women's menopause experience. BMC Family Practice, 10(2), 1-9.
- Hershberger, P.J. (2015). Prescribing happiness: positive psychology and family medicine. Family medicine journal, 37(9), 630-634.
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American psychologist journal, 55, 5-14.
- Shea J.L. (2006). Chinese women's symptoms: relation to menopause, age, and related attitudes. Climacteric, 9(1), 30-39.
- Utian, W.H., Maamari, R. (2014). Attitudes and approaches to vaginal atrophy in postmenopausal women: a focus group qualitative study. Climacteric, 17, 29-36.
- World Health Organization Scientific Group. (1996). Research on menopause in the 1990s WHO technical Report Series, 886, 12-13