

[١٠] دورة الحيض

المفهوم: يرى فرويد Freud أن دورة الحيض الأولى حدث فعال يثير متاعب نفسية وجنسية غير قابلة للحل؛ فهي على وجه الخصوص تثير القلق عند الإناث والحدق على الذكور. كما أن غياب لمعرفة وندرة مصادر المعلومات حول دورة الحيض وخصائصها تحث خجلاً عظيماً عند الفتاة (إسماعيل، ١٩٧٦). وتعد دورة الحيض menstrual cycle جزءاً طبيعياً من حياة المراهقة، فهي عبارة عن خليط من المخاط والدم وأجزاء من الغشاء المبطن للرحم الذي تتساقط بعض أجزائه مع كل دورة حيض. وتقدر لكمية الطبيعية للحيض حوالي ٥٠ ميلليتر في المتوسط (الصيني، ٢٠٠٢).

وتبدأ دورة الحيض عند الفتيات حوالي السنة الحادية عشر أو ثمانية عشرة. وقد تأتي قبل ذلك أو بعده بعدة سنوات. أي ليس هناك وقت محدد لظهور دورة الحيض. وقد لا تتبع دورة الحيض في أول الأمر نظاماً من حيث حدوثها ولا يستقر نظامها في معظم الفتيات إلا في السابعة عشر أو الثامنة عشر. وقد تصاب الفتاة حين دورة الحيض بتوتر عصبي، وتشعر إنها سريعة التهيج والاضطراب، وتزعج من حالتها هذه التي تتكرر كل شهر تقريباً مرة. أن الأم الذي يرافق دورة الحيض ليس المأجسدياً، كما أن الحالة ليست مرضاً، وعلى الفتاة أن لا تشعر أنها مريضة لأنها حقيقة صحيح للجسم، ويجب أن تفرح لحالتها الطبيعية هذه (نرسون، ١٩٨٠).

وتحدث دورة الحيض عندما تبدأ إنتاج البويضة الناضجة وإنتقالها إلى الرحم، وعندها لا يتم تلقيحها بحيوان منوي تتفجر، وكذلك ينفصل الغشاء للرحم الذي كان معداً لإستقبالها ونماتها فيه، فينزل كل ذلك في صورة دم (زهرا، ١٩٧٢: ٢٩٦). ومن ثم تحول دورة الحيض الأثني من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على المحافظة على نوعه وإستمرار سللته (السيد، ١٩٩٨: ٣٩).

وتستمر دورة الحيض لمدة ٢٨ يوماً في المتوسط، ولكنها قد تطول عند بعض الفتيات والنساء إلى ٣٣ يوماً أو تختزل إلى ٢٦ يوماً عند أخريات. كما تختلف مدة الحيض بين الفتيات والنساء بصورة طبيعية، ويحتسب أول يوم للدورة منذ أول يوم لنزول الحيض. وفي أول أيام الدورة؛ خاصة منذ اليوم الأول حتى اليوم الثالث عشر لا يكون هناك هرمونات جنسية (إستروجين وبروجسترون) تدور مع الدم، ثم تقوم الغدة للنخامية الموجودة بالمخ بإفراز الهرمون المنشط لنمو حويصلة المبيض follicle stimulating hormone، والتي تقوم بدورها بإنتاج هرمون الإستروجين، ويؤدي لارتفاع مستوى الإستروجين لتنشيط نمو بطانة الرحم لتكون مستعدة لإستقبال البويضة الملقحة في حالة حدوث حمل. وفي منتصف دورة الحيض تقريباً؛ خاصة في اليوم الرابع عشر يرتفع مستوى هرمون الإستروجين لأعلى درجة، وهذا يؤدي إلى تنشيط إنتاج لمزيد من الهرمون المنشط لحويصلات المبيض وإنتاج هرمون آخر يسمى الهرمون المنشط للجسم الأصفر Iuteum hormone والذي يؤدي لتفجير الحويصلة وخروج البويضة منها. وفي خلال الأيام من الخامس عشر حتى الثامن والعشرين تتحرك البويضة داخل قناة فالوب في اتجاهها للرحم؛ بينما تنمو الحويصلة لتكون الجسم الأصفر Iuteum corpus والذي يفرز هرمون البروجسترون في النصف الثاني من الدورة. وخلال ثلاثة أيام قبل الحيض ينكمش الجسم الأصفر ويموت وبالتالي ينخفض هرمون البروجسترون. ونتيجة لعدم حدوث حمل تتساقط بعض أجزاء من بطانة الرحم مصحوبة بكمية من الدم تخرج معها البويضة غير الملقحة ويسمى هذا الإفراز بالحيض (الصيني، ٢٠٠٢).

وتعتبر الأثني دورة الحيض لعنة أو أزمة، وتخفي كل فتاة كل ليل على حدوثها، وتخفي أن يعرف أحد حدوثها لها، وتخفي لمظاهر الجسمية للمصاحبة لها بكل الوسائل الممكنة مما يزيد من قلقها وإفعاها بشأن هذا الحدث مثل بروز الصدر وظهور حب الشباب، وتضيق الفتاة أيضاً بظهور الشعر الذي يأخذ في النمو وتحاول إزلقته أو إخفائه؛ وكل ما يتعلق بدورة الحيض تحاول أن تخفيه عن حولها وتعتبرها من الأشياء السرية، وتعتذر

عن عدم تأديتها للصلاة بأعذار مختلفة، وكذلك تفتقر رمضان سراً، وتبتعد عن الحركات التي تظهر تغيرات جسمها كالقفز والجري (صديق وأبو حطب، ١٩٩٩: ٣٦٤). وتزداد حدة الأعراض النفسية مثل القلق والأرق والإفغال والخوف والحساسية والشازم وحدة الأكم والإكتئاب زيادة كبيرة في مرحلة ما قبل الحيض، وتخفض في مرحلة الحيض، ثم تزداد مرة أخرى في مرحلة التبييض (النيل، ١٩٩٠: ٢١٥).

إضافة إلى هذا، فإن لدورة الحيض محند بيولوجي هرموني، فهي نتاج لعلاقة بين هرمون لمبيض Ovarian Hormone المعروف بالاستروجين والبروجستيرون من جانب، ومن جانب آخر بين هرمون الغدة للنخمية Pituitary Hormone المعروف بالهرمون المنشط لحوصلة البويضة، والهرمون المنشط للجسم الأصفر والتي يضبطها الهرمون المنشط للتناسل وهو يفرز من الهيبوثلاموس (النيل، ١٩٩٠: ٢١٢).

ويمكن تعريف دورة الحيض بأنها الظهور المتناوب والنوري لشكاوى بنية أو نفسية، وقد تحدث هذه الأعراض إما قبل الحيض بعدة أيام أو خلال النزف لحيضي menstrual bleeding ذاته. أما عسر الطمث dymenorrhea فهو ألم يحدث في الظهر وأسفل البطن وقت نزول الحيض أو حونه (Broadhurt, 1973)؛ وبأنها إفراز دموي يتدفق من الرحم على فترات تصل إلى أربعة أسابيع في النساء أثناء فترة التكاثر ويسبق ذلك عامة عملية التبييض (بارنز وتشامبرلين، ١٩٩٥).

إضافة إلى هذا، تصاحب زملة ما قبل الحيض بعض التغيرات كما يلي:

- ١- الأنسجة: وقد تكون عامة أو نوعية.
- ٢- تركيب الدم: مثل نقص السكر في الدم.
- ٣- الجهاز القلبي الوعائي: تقلب هذا الجهاز وعدم إستقراره وزيادة قدرة لشعيرات على لنفذ.
- ٤- الهرمونات: وتظهر في صورة عدم توازن بين هرموني الاستروجين والبروجستيرون.
- ٥- الجهاز العصبي: الزيادة العامة للإستثارة أو القبلية للتهدج، وعدم للتوازن المرتبط بالجهاز العصبي الذاتي.

وإلى جانب هذا، قد تعاني العديد من لفتيات من ألم ببطن أو بالحوض عند وقت لتبييض والذي يعرف بألم لتبييض، ويحدث أثناء هذا إحتجاز السوائل مع زيادة بالوزن، ويصبح للشين ممثلن ومؤلمان مع زيادة في قياسات الخصر. وقد تحدث بعض الإضطرابات النفسية مع إكتئاب وتوترات عاطفية. وقد تنفي هذه الأعراض بعد يوم أو يومين من الطمث، وقد تشب العديد من لفتيات أثناء لتدفق الطمثي (بارنز وتشامبرلين، ١٩٩٥).

المشكلات المرتبطة بدورة الحيض:

[١] عسر الطمث:

تعاني بعض لفتيات من عسر الطمث التشنجي الأولى primary spasmodic وهو أكثر حدوثاً في أواخر العشرينات وأوائل العشرينات، كما إنه في الواقع نادر الحدوث في بداية البلوغ. أما للصورة لكلاينيكية لهذا العسر فإنها تبدو على شكل آلام مبرحة في أسفل البطن من الناحية الوسطى. وقد يصاحبه قى وغزارة عرق. ولا تلبث هذه الآلام أن تخبو ثم تختفي تملأ بعد بضع ساعات. ويحدث الأكم مع بداية نزول الطمث أو قبله بساعات قليلة. وإلى جانب هذا، تشعر كثير من لفتيات أحياناً بآلام الطمث لكن شدة الأكم تختلف من حالة إلى أخرى. وقليل منهن يعانين من آلام حادة طوال الطمث كل شهر.

[٢] غزارة الطمث:

تعاني بعض لفتيات من غزارة الطمث Menorrhagia في بداية سنوات الطمث، وقد يكون بالغ الغزارة. ونادراً ما يكون للنزف بالغ الخطورة بحيث يستوجب نقل الدم.

[٢] عدم إنتظام دورة الحيض:

يشيع عدم إنتظام دورة الحيض بين المراهقات، دون أن يسبب عادة أي أذى.

[٤] إنعدام الطمث أو توقفه:

تتأني بعض المراهقات من إنعدام الطمث أي عدم نزوله بتاتاً أو توقفه فترة طويلة بعد نزوله، ومن أكثر مسببات إنعدام الطمث شيوعاً هو تأخر البلوغ إذ إن من المألوف أن يتأخر نزول الطمث إلى العام السابع عشر أو ثلثين عشر، وتصاب لفتاة عادة بالقلق إذا تأخر طمثها عن العام السادس عشر. وعلى أية حال، فإن من العلامات المطمئنة أن يتأخر مع ظهور الخصائص الجنسية الثانوية، وبخاصة تضخم الثديين إلى العام الأخير أو العامين الأخيرين. أما إذا إنعدم ظهور هذه الخصائص إنعداماً تاماً بعد العام الرابع عشر، دل ذلك على حالة غير طبيعية، ولستدعى ذلك للبحث عن شذوذ في الغدد الصماء أو في الجينات (حجازي وأبو غزالة، ١٩٨٤).

القياس: قام موسى (٢٠٠٨) بالإستفادة من المقاييس التي قام بإعدادها في مجال الاتجاه نحو دور الحيض كز من إسماويل (١٩٧٦)؛ وبروكس وروبل (Brooks and Ruble ١٩٨٦)؛ وهيريرا وزميلاتها (Herrera, et al. ١٩٩٠)؛ ويويل وجرانت (Boyle and Grant ١٩٩٢)؛ وللتجار (١٩٩٥) في بناء بنود إستبانة الاتجاه نحو دورة الحيض؛ إلى جانب القيام بجمع عند البنود من مجموعة إستطلاعية مكونة من مائة طالبة في الصف الثاني لثثوي (م = ١٥,٦ سنة) حول إجاهتهن نحو دورة الحيض. وقد تم عرض بنود الإستبانة على مجموعات من أساتذة القياس النفسي وللصحة العامة وللصحة النفسية للحكم على صدق مضمون البنود. ولقد انتهى للتحكيم إلى حذف ثمانية بنود من مجموع ٢٨ بنداً. وعليه، تكونت إستبانة الاتجاه نحو دورة الحيض في صورتها النهائية من عشرين بنداً. ويتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير مكون من خمسة موازين تبدأ من موافق جداً (تمطي خمس درجات)، وتنتهي إلى غير موافق جداً (تعطي درجة واحدة فقط). كما تكونت الإستبانة من بنود سلبية وأخرى إيجابية. وتراوح مدى للدرجات على الإستبانة من عشرين درجة إلى مائة درجة، حيث تدل الدرجات المرتفعة على الإتجاه الموجب نحو دورة الحيض؛ بينما تدل الدرجة المنخفضة على الإتجاه السالب نحو دورة الحيض.

الصدق: تم حساب الصدق للعامل لبنود إستبانة الاتجاه نحو دورة الحيض على عينة مكونة من ١٢٠ طلبة في المرحلة الثانوية (م = ١٦,٢ سنة) بإستخدام طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوتنج. ويبدأ للتحليل العملي عادة بحساب للمصفوفة الارتباطية (٢٠×٢٠). وقد انتهى لتدوير المصفوفة إلى وجود سبعة عوامل من الدرجة الأولى (الجزر للكامن أكبر من الواحد الصحيح)، وقد بلغت نسب تباين هذه العوامل ٥٩,٧٢% من حجم لتباين الكلي. وقد تشبع على للعامل الأول للعبارة التالية: ٥، ٧، ١١، ١٤، ١٦. وقد أطلق على هذا العامل: مصادر المعرفة. وتشبع على للعامل الثاني للعبارة التالية: ١، ١٢. وسمي هذا العامل: رفض الدور الجنسي. كما تشبع على للعامل الثالث للعبارة التالية: ٣، ١٩. وأطلق على هذا العامل: الإكتئاب. وتشبع على للعامل لرباع العبارات التالية: ٦، ١٧. وسمي هذا العامل: الخوف. كما تشبع على للعامل الخامس للعبارة التالية: ٨، ١٣. وأطلق على هذا العامل: المنظور الديني. وإلى جانب هذا، تشبع على للعامل السادس للعبارة التالية: ٢، ٩، ١٠. وسمي هذا للعامل: الإنطوائية وعدم التركيز. وتشبع على للعامل لسابع العبارات التالية: ٤، ١٥، ١٨، ٢٠. وسمي هذا للعامل: اللصحية.

الثبات: بلغ ثبات إستبانة الاتجاه نحو دورة الحيض بإستخدام معادلة ألفا لكرونباخ ٠,٨٢.



مقياس الاتجاه نحو دورة الحيض

غير موافق جداً	غير موافق	متروك	موافق	موافق جداً	العبارات
()	()	()	()	()	أرى بي في حاجة إلى معرفة المزيد من المعلومات عن دورة الحيض
()	()	()	()	()	لا أستطيع التركيز في المذاكرة أثناء دورة الحيض.
()	()	()	()	()	أعاني من التوتر والإكتئاب والعصبية أثناء دورة الحيض
()	()	()	()	()	ترى بعض الفتيات أن دورة الحيض شيء مخيف ومزعج
()	()	()	()	()	لم تروني والنتي بليّة معلومات قبل حدوث دورة الحيض
()	()	()	()	()	فتابني لفرح والبهج عند بدايات حدوث دورة الحيض
()	()	()	()	()	يرجع فضل إلى زميلاتي في إعطائي بعض المعلومات عن دورة الحيض
()	()	()	()	()	أعتقد أن الفتاة أثناء دورة الحيض تكون بعيدة كل البعد عن الله
()	()	()	()	()	من الصعب على فتاة ممارسة أية نشاطات أثناء دورة الحيض
()	()	()	()	()	تنزوي فتاة إجتماعياً بسبب ما ينبعث منها من رائحة أثناء دورة الحيض
()	()	()	()	()	لا توجد برامج تليفزيونية أو إذاعية كافية في إعطاء فتاة معلومات عن دورة الحيض
()	()	()	()	()	ودت ألا أكون بنتاً بسبب ما يعتريني من آلام دورة الحيض
()	()	()	()	()	ترى بعض الفتيات أنه من الصعوبة الإختلال والنظافة أثناء دورة الحيض
()	()	()	()	()	يوجد تقصير في المناهج التعليمية في إعطاء الفتاة أية معلومات عن دورة الحيض
()	()	()	()	()	كما نتحدث نحن الفتيات عن متاعب دورة الحيض..
()	()	()	()	()	لم تحول والدتي بشئ أي جهد لتهدئة أعصابي أثناء دورة الحيض
()	()	()	()	()	أصيب بفرح شديد عند اكتشافني لبدايات دورة الحيض
()	()	()	()	()	تعد دورة الحيض علامة من علامات الأنوثة والنضج الجنسي للفتاة
()	()	()	()	()	تعاني بعض الفتيات من فقد الشهية إلى الطعام أثناء دورة الحيض
()	()	()	()	()	تتمنى بعض الفتيات ألا تحدث لهن دورة الحيض مئلاً لا تحدث للبنين