[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 والحقد على الذكور. كما أن غياب المعرفة وندرة مصادر المعلومات حول دورة الحيض وخصائصها تحدث خجلاً عظيماً عند الفتاة (إسماعيل، ١٩٧٦). وتعد دورة الحيض menstrual cycle جزءً طبيعياً من حياة المراهقة، فهي عبارة عن خليط من المخاط والدم وأجزاء من الغشاء المبطن للرحم الذى تتساقط بعض أجزائه مع كل دورة حيض. وتقدر الكمية الطبيعية للحيض حوالي ٥٠ ميلليمتر في المتوسط (الحصيني، ٢٠٠٢).

وتبدأ دورة الحيض عند الفتيات حوالي السنة الحادية عشر أو الثانية عشرة. وقد تأتى 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 ألا في السابعة عشر أو الثامنة عشر. وقد تصاب الفتاة حين دورة الحيض بتوتر عصبي، وتشعر إنها سريعة التهيج والإضطراب، وتنزعج من حالتها هذه التي تتكرر كل شهر تقريباً مرة. أن الألم الذي يرافق دورة الحيض ليس ألماً جسدياً، كما أن الحالة ليست مرضاً، وعلى الفتاة أن لا تشعر أنها مريضة لأنها حقيقة صحيح الجسم، ويجب أن تفرح لحالتها الطبيعية هذه (أندرسون، ١٩٨٠).

وتحدث دورة الحيض عندما تبدأ إنتاج البويضة الناضجة وإنتقالها إلى الرحم، وعندما لا يتم تلقيحها بحيوان منوي تتفجر، وكذلك ينفصل الغشاء الرحمي الذي كان معداً لإستقبالها ونمائها فيه، فينزل كل ذلك في صورة دم (زهران، ١٩٧٢:٢٩٦). ومن ثم تحول دورة الحيض الأنثى من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على المحافظة على نوعه وإستمرار سلالته (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. وفى أول أيام الدورة؛ خاصة منذ اليوم الأول حتى اليوم الثالث عشر لا يكون هناك هرمونات جنسية (استروجين وبروجستيرون) تدور مع الدم، ثم تقوم الغدة النخامية الموجودة بالمخ بإفراز الهرمون المنشط لنمو حويصلة المبيض follicle stimulating hormone، والتي تقوم بدورها بإنتاج هرمون الاستروجين، ويؤدى ارتفاع مستوى الاستروجين لتنشيط نمو بطانة الرحم لتكون مستعدة لإستقبال البويضة الملقحة في حالة حدوث حمل. وفى منتصف دورة الحيض تقريباً؛ خاصة في اليوم الرابع عشر يرتفع مستوى هرمون الإستروجين لأعلى درجة، وهذا يؤدى إلى تنشيط إنتاج المزيد من الهرمون المنشط لحويصلات المبيض وإنتاج هرمون آخر يسمى الهرمون المنشط للجسم الأصفر luteum hormone والذي يؤدى لتفجير الحويصلة وخروج البويضة منها. وفى خلال الأيام من الخامس عشر حتى الثامن والعشرين تتحرك البويضة داخل قناة فالوب في اتجاهها للرحم؛ بينما تنمو الحويصلة لتكون الجسم الأصفر luteum corpus والذي يفرز هرمون البروجستيرون في النصف الثاني من الدورة. وخلال ثلاثة أيام قبل الحيض ينكمش الجسم الأصفر ويموت وبالتالي ينخفض هرمون البروجستيرون. ونتيجة لعدم حدوث حمل تتساقط بعض أجزاء من بطانة الرحم مصحوبة بكمية من الدم تخرج معها البويضة غير الملقحة ويسمى هذا الإفراز بالحيض (الحصيني، ٢٠٠٢).

وتعتبر الأنثى دورة الحيض لعنة أو أزمة، وتخفى كل فتاة كل دليل على حدوثها، وتخشى أن يعرف أحد حدوثها لها، وتخفى المظاهر الجسمية المصاحبة لها بكل الوسائل الممكنة مما يزيد من قلقها وإنفعالها بشأن هذا الحدث مثل بروز الصدر وظهور حب الشباب، وتضييق الفتاة أيضاً بظهور الشعر الذي يأخذ في النمو وتحاول إزالته أو إخفائه؛ وكل ما يتعلق بدورة الحيض تحاول أن تخفيه عمن حولها وتعتبرها من الأشياء السرية، وتعتذر

عن عدم تأديتها للصلاة بأعذار مختلفة، وكذلك تفطر رمضان مراراً، وتبتعد عن الحركات التي تظهر تغيرات جسمها كالقفز والجري (صادق وأبو حطب، ١٩٩٩:٣٦٤). وتزداد حدة الأعراض النفسية مثل القلق والأرق والإنفعال والخوف والحساسية والتشاؤم وحدة الألم والإكتئاب زيادة كبيرة في مرحلة ما قبل الحيض، وتنخفض في مرحلة الحيض، ثم تزداد مرة أخرى في مرحلة التبويض (النيال، ١٩٩٠:٢١٥).

إضافة إلى هذا، فإن لدورة الحيض محدد بيولوجي هرموني، فهي نتاج العلاقة بين هرمون المبيض Ovarian Hormone المعروف بالاستروجين والبروجستيرون من جانب، ومن جانب آخر بين هرمون الغدة النخامية Pituitary Hormone المعروف بالهرمون المنشط لحويصلة البويضة، والهرمون المنشط للجسم الأصفر والتي يضبطها الهرمون المنشط للتناسل وهو يفرز من الهيبوثلاموس (النيال، ١٩٩٠:٢١٢).

ويمكن تعريف دورة الحيض بأنها الظهور المدلوم والدوري لشكاوى بدنية أو نفسية، وقد تحدث هذه الأعراض إما قبل الحيض بعدة أيام أو خلال النزف الحيضي menstrual bleeding ذاته. أما عسر الطمث dymenorrhea فهو ألم يحدث في الظهر وأسفل البطن وقت نزول الحيض أو حوله (Broadhurt, 1973)؛ وبأنها إفراز دموي يتدفق من الرحم على فترات تصل إلى أربعة أسابيع في النساء أثناء فترة التكاثر ويسبق ذلك عامة عملية التبويض (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 الشعيرات على النفاذ.
٤- **الهرمونات:** وتظهر في صورة عدم توازن بين هرموني الاستروجين والبروجستيرون.
٥- **الجهاز العصبي:** الزيادة العامة للإستثارة أو القابلية للتهيج، وعدم التوازن المرتبط بالجهاز العصبي الذاتي.

وإلى جانب هذا، قد تعاني العديد من الفتيات من ألم بالبطن أو بالحوض عند وقت التبويض والذي يعرف بألم التبويض، ويحدث أثناء هذا إحتجاز السوائل مع زيادة بالوزن، ويصبح الثديان ممتلئان ومؤلمان مع زيادة في قياسات الخصر. وقد تحدث بعض الإضطرابات النفسية مع إكتئاب وتوترات عنطفية. وقد تشفى هذه الأعراض بعد يوم أو يومين من الطمث، وقد تشحب العديد من الفتيات أثناء التدفق الطمثي (بارنز وتشامبرلين، ١٩٩٥).

المشكلات المرتبطة بدورة الحيض:

[١] عسر الطمث:

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

[٢] غزارة الطمث:

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

[٣] عدم إنتظام دورة الحيض:

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

[٤] إنعدام الطمث أو توقفه:

تعانى 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 الثامن عشر، وتصاب الفتاة 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 تاما بعد العام الرابع عشر، دل ذلك على حالة غير طبيعية، واستدعى ذلك البحث 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 كل من إسماعيل (١٩٧٦)؛ وبروكس وروبل Brooks and Ruble (١٩٨٦)؛ وهيريرا وزميلاتها Herrera, *et al.* (١٩٩٠)؛ وبويل وجرانت Boyle and Grant (١٩٩٢)؛ والنجار (١٩٩٥) في بناء بنود إستبانة الإتجاه نحو دورة الحيض؛ إلى جانب القيام بجمع عدد البنود من مجموعة إستطلاعية مكونة من مائة طالبة في الصف الثاني الثانوي (م = ١٥,٦ سنة) حول إتجاهاتهن نحو دورة الحيض. وقد تم عرض بنود الإستبانة على مجموعات من أساتذة القياس النفسي والصحة العامة والصحة النفسية للحكم على صدق مضمون البنود. ولقد انتهى التحكيم إلى حذف ثمانية بنود من مجموع ٢٨ بنداً. وعليه، تكونت إستبانة الاتجاه نحو دورة الحيض في صورتها النهائية من عشرين بنداً. وتتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير مكون من خمسة موازين تبدأ من موافق جداً (تعطي خمس درجات)، وتنتهي إلى غير موافق جداً (تعطي درجة واحدة فقط). كما تكونت الإستبانة من بنود سلبية وأخرى إيجابية. وتراوحت مدى الدرجات 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 العاملي لبنود إستبانة الاتجاه نحو دورة الحيض على عينة مكونة من ١٢٠ طالبة في المرحلة الثانوية (م = ١٦,٢ سنة) بإستخدام طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوتلنج. ويبدأ التحليل العاملي عادة بحساب المصفوفة الارتباطية (٢٠×٢٠). وقد انتهى تدوير المصفوفة إلى وجود سبعة عوامل من الدرجة الأولى (الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح)، وقد بلغت نسب تباين هذه العوامل ٥٩,٧٢% من حجم التباين الكلي. وقد تشبع على العامل الأول العبارات التالية: ٥، ٧، ١١، ١٤، ١٦. وقد أطلق على هذا العامل: **مصادر المعرفة**. وتشبع على العامل الثاني العبارات التالية: ١، ١٢. وسمي هذا العامل: **رفض الدور الجنسي**. كما تشبع على العامل الثالث العبارات التالية: ٣، ١٩. وأطلق على هذا العامل: **الإكتئاب**. وتشبع على العامل الرابع العبارات التالية: ٦، ١٧. وسمي هذا العامل: **الخوف**. كما تشبع على العامل الخامس العبارات التالية: ٨، ١٣. وأطلق على هذا العامل: **المنظور الديني**. وإلى جانب هذا، تشبع على العامل السادس العبارات التالية: ٢، ٩، ١٠. وسمي هذا العامل: **الإنطوائية وعدم التركيز**. وتشبع على العامل السابع العبارات التالية: ٤، ١٥، ١٨، ٢٠. وسمي هذا العامل: **العصابية**.

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

مقياس الاتجاه نحو دورة الحيض

	العبارات	موافق جداً	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق جداً
١	أرى إني في حاجة إلى معرفة المزيد من المعلومات عن دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
٢	لا أستطيع التركيز في المذاكرة أثناء دورة الحيض.	( )	( )	( )	( )	( )
٣	أعاني من التوتر والإكتئاب والعصبية أثناء دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
٤	ترى بعض الفتيات أن دورة الحيض شيء مخيف ومزعج	( )	( )	( )	( )	( )
٥	لم تزودني والدتي بأية معلومات قبل حدوث دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
٦	انتابني الفزع والهلع عند بدايات حدوث دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
٧	يرجع الفضل إلى زميلاتي في إعطائي بعض المعلومات عن دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
٨	أعتقد أن الفتاة أثناء دورة الحيض تكون بعيدة كل البعد عن الله	( )	( )	( )	( )	( )
٩	من الصعب على الفتاة ممارسة أية نشاطات أثناء دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٠	تنزوي الفتاة إجتماعياً بسبب ما ينبعث منها من رائحة أثناء دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١١	لا توجد برامج تليفزيونية أو إذاعية كافية في إعطاء الفتاة معلومات عن دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٢	ودت ألا أكون بنتاً بسبب ما يعتريني من آلام دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٣	ترى بعض الفتيات أنه من الصعوبة الاغتسال والنظافة أثناء دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٤	يوجد تقصير في المناهج التعليمية في إعطاء الفتاة أية معلومات عن دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٥	قما نتحدث نحن الفتيات عن متاعب دورة الحيض..	( )	( )	( )	( )	( )
١٦	لم تحاول والدتي بذل أي جهد لتهدئة أعصابي أثناء دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٧	أصيب بفزع شديد عند اكتشافي لبدايات دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
١٨	تعد دورة الحيض علامة من علامات الأنوثة والنضج الجنسي للفتاة	( )	( )	( )	( )	( )
١٩	تعاني بعض الفتيات من فقد الشهية إلى الطعام أثناء دورة الحيض	( )	( )	( )	( )	( )
٢٠	تتمنى بعض الفتيات ألا تحدث لهن دورة الحيض مثلما لا تحدث للبنين	( )	( )	( )	( )	( )