

اثربخشی آموزش مسائل مربوط به دوره بلوغ بر میزان آگاهی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر ایلام

سکینه آهون‌بر^۱
فتح‌الله محمدیان^۲

چکیده

این مطالعه، یک مطالعه نیمه‌آزمایشی است که با هدف بررسی اثربخشی آموزش مسائل مربوط به دوره بلوغ بر میزان آگاهی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر ایلام انجام شد. طرح به کار رفته در این پژوهش، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و گروه آزمایش و مرحله پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش نیز شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان ایلام در دبیرستان‌های دخترانه شاهد آل یاسین و ولایت در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بود که از طریق نمونه‌گیری در دسترس از بین دبیرستان‌های سطح شهر ایلام انتخاب شد. اطلاعات از طریق پرسشنامه استاندارد «میزان آگاهی از مسائل و مشکلات بلوغ» (شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۱) و برنامه مداخله‌گر آگاهی از بلوغ جمع‌آوری شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که تفاوت میزان آگاهی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ، قبل و بعد از آموزش از لحاظ آماری در سطح $p < 0/01$ معنادار است؛ به عبارت دیگر، چون مقدار $F=7/038$ محاسبه شده در درجه آزادی ۱ و ۱۱۸ از مقدار جدول بیشتر می‌باشد، بین میزان آگاهی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ، قبل و بعد از آموزش، تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج همچنین نشان می‌دهد که علی‌رغم تمایل اکثریت دختران به دانش بلوغ، آگاهی و عملکرد آنان در مورد بلوغ و رعایت نکات بهداشتی، ضعیف بوده است. یافته‌ها همچنین حاکی از آن است که در آموزش مسائل و مشکلات مربوط به دوره بلوغ به دختران نباید تنها به مسائل فیزیکی بلوغ اکتفا کرد؛ بلکه توجه به مسائل روانشناختی آنها می‌تواند بسیار مؤثرتر واقع شود.

واژگان کلیدی: بلوغ، قاعدگی، آموزش، نوجوانان، دختر.

مقدمه

زنان به عنوان نیمی از جمعیت کشور ما، مسئولیت سنگین مراقبت از خود و اعضای خانواده را به عهده دارند؛ اگرچه امروزه اغلب زنان تحصیل کرده هستند؛ با این حال، وظیفه آنها در قبال نوجوانان در دوران بلوغ بیش از هر زمان دیگری، اهمیت دارد. پرسش‌ها و نگرانی‌های مربوط به دوران بلوغ و نیز تمایلات جنسی در بین نوجوانان بسیار شایع است؛ علی‌رغم اهمیت این موضوع، اکثر دختران نوجوان و حتی مادران آنها در گفتگو با پزشک یا مشاور خود، مشکل دارند؛ در مقابل نیز بیشتر مشاوران و پزشکان هنگام بحث در مورد موضوعات جنسی با بیماران خود احساس راحتی نمی‌کنند. این در حالی است که جامعه، کماکان نیازمند تربیت جوانان است تا مرحله بلوغ را بدون مشکل پشت سر بگذارند.

بیان مسئله

نوجوانی، دوره مهمی از زندگی است؛ دوره‌ای است که در آن بلوغ روانی، اجتماعی و فیزیکی اتفاق می‌افتد؛ به همین دلیل، این دوره در نوجوانان بسیار حائز اهمیت است و نقطه عطف آن، شروع بلوغ می‌باشد؛ در واقع، بلوغ، مرحله‌ای بحرانی از زندگی است که زیرساخت و پایه و اساس بزرگسالی محسوب می‌شود و شاید بسیاری از مشکلات روانی، بیماری‌های عفونی، ازدواج‌های ناموفق و حاملگی‌های خطرناک از پیامدهای عدم کنترل صحیح این دوره در نوجوانان باشد. با توجه به این واقعیت که نوجوانان، پدران و مادران فردا هستند، پرداختن به مسائل بهداشتی آنها (به‌خصوص در دوره بلوغ) هم برای خود آنها و هم برای خانواده‌ها، جامعه و نسل آینده اهمیت دارد؛ لذا لازم است به مسائل بهداشتی آنها توجه خاص شود.

اهمیت بلوغ در زندگی بشر بدان حد است که در مواردی از آن به بحران یاد می‌شود. در این میان، سلامت دختران در مقایسه با پسران، به دلایل فرهنگی و اجتماعی متعددی از اهمیت بیشتری برخوردار است. این مرحله، تمام مراحل زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در صورتی که ما خواهان یک جامعه سالم هستیم باید به سلامت جسمی و روانی افراد در دوره بلوغ توجه جدی داشته باشیم؛ از این رو، پژوهش حاضر می‌کوشد تا به این سؤال جواب دهد که تا چه اندازه آموزش بر آگاهی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر ایلام در مورد بلوغ تأثیر گذار است؛ همچنین این پژوهش قصد دارد ماندگاری تأثیر آموزش مراقبت‌های زمان بلوغ در نوجوانان دختر را در دوره پیگیری دو ماهه، مجدد مورد ارزیابی قرار دهد.

اهمیت و ضرورت پژوهش

در اکثر مطالعات به عمل آمده همچون پژوهش‌های رضایپور لاکانی (۱۳۸۱) و شریعتی شریفی (۱۳۷۸)،



جامعه آماری مادر را به عنوان مهمترین و چه بسا تنها منبع دریافت اطلاعات اعلام داشته‌اند؛ بنابراین می‌تواند که تأثیر آموزش، فراتر از راهنمایی‌های خانوادگی مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد؛ به همین جهت، پژوهش حاضر می‌کوشد تا تأثیر آموزش توسط مربی را در کیفیت آگاهی دانش‌آموزان دختر مدارس متوسطه اول شهر ایلام مورد پژوهش قرار دهد. در صورت مثبت بودن یافته‌های پژوهشی، می‌توان تدوین یک برنامه آموزشی جامع برای ارتقای آگاهی از مسائل مربوط به دوره بلوغ دختران را پیشنهاد نمود؛ علاوه بر این، بخشی از پژوهش‌های انجام شده، همچون پژوهش بهاری شرق (۱۳۹۲) صرفاً دختران نابینا را مد نظر داشته؛ در صورتی که پژوهش حاضر، جامعه آماری خود را از بین دانش‌آموزان عادی انتخاب کرده است تا امکان تعمیم بیشتری وجود داشته باشد. علاوه بر موارد مذکور و با توجه به ویژگی‌های خاص قومی، اجتماعی و مذهبی شهروندان ایلامی، تاکنون هیچ پژوهشی در استان به موضوع مورد بررسی نپرداخته است و بررسی این موضوع در استان می‌تواند به مقایسه مسائل اجتماعی استان با سایر بخش‌های کشور نیز منجر شود.

پیشینه تحقیق

پیشینه داخلی تحقیق

محققان و پژوهشگران ایرانی متعددی بلوغ را برای تحقیق خود برگزیده‌اند. صدقی ثابت و همکاران (۱۳۸۲) مطالعه‌ای با عنوان «بررسی آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی دانش‌آموزان دختر در مورد دوران بلوغ» انجام داده‌اند که نتایج آن، بیانگر این بود که که ۶۵/۳ درصد نمونه‌ها از آگاهی متوسط و ۱۶/۳ درصد آنها از نگرش مثبت برخوردار بوده و ۵۴/۱ درصد از آنان نیز رفتارهای بهداشتی ضعیفی داشته‌اند. این پژوهش مدعی است که تهیه برنامه آموزشی مناسب به منظور افزایش آگاهی، ایجاد نگرش مثبت و ارتقای رفتارهای بهداشتی در مورد دوران بلوغ برای دانش‌آموزان دختر که مادران آینده محسوب می‌شوند، باعث بهبود رفتارهای بهداشتی آنان و در نهایت افزایش سطح بهداشت عمومی در جامعه می‌گردد.

عبداللهی و همکاران (۱۳۸۳) مطالعه‌ای با عنوان «بررسی نیازهای آموزشی بهداشت دوران بلوغ دختران دانش‌آموز راهنمایی استان مازندران» انجام دادند که در آن، میانگین سنی و سن قاعدگی نمونه‌های مورد پژوهش به ترتیب ۱۳/۳۳ و ۱۲/۲۵ سال و سطح سواد والدین اکثر نمونه‌ها (۳۵ درصد) پایین بود. نتایج تحقیق آنان نشان داد که ۵/۸ درصد دختران، معنی کامل بلوغ را رشد کامل جسمی - روانی و پدیده قاعدگی می‌دانستند. آگاهی ۳۳/۴ درصد آنان از بهداشت بلوغ، ضعیف و میزان فعالیت ورزشی، استحمام و روش تغذیه آنان در دوران قاعدگی به علت عدم آگاهی، کمتر از حد معمول یا بدون تغییر بوده است. علی‌رغم اینکه اکثر آنها (۷۳/۳ درصد) نسبت به قاعدگی نگرش خوبی داشته‌اند؛ اما عملکرد روانی آنها (۶۷/۸ درصد) نسبت به آن ضعیف بوده است؛ همچنین ۶۲ درصد از

آنها اولین قاعدگی خود را با مادرانشان در میان گذاشته‌اند که این نتایج با منبع بهداشتی مورد انتظار دختران، همخوانی دارد و نیز بین آگاهی و عملکرد بهداشتی دختران با نگرش آنان نسبت به بلوغ، ارتباط معناداری وجود دارد؛ همچنین نتایج، حاکی از آن بود که علی‌رغم تمایل اکثریت دختران به دانش بلوغ، آگاهی و عملکرد آنان در مورد بلوغ و رعایت نکات بهداشتی، ضعیف بوده است و مؤثرترین و مطمئن‌ترین کانال انتقال اطلاعات در این زمینه نیز مادران هستند. نکته مهم دیگر آن است که دانسته‌ها نباید محدود به مکانیسم‌های بلوغ و قاعدگی باشد؛ بلکه باید به فهم عمیق‌تر نوجوانان از تغییر فیزیکی و روانی بلوغ و ارتباط آن با مسائل جنسی، تولید مثل و بهداشت ازدواج با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و سنی کمک کند.

نجفی و همکاران (۱۳۹۱) مطالعه‌ای با عنوان «بررسی آگاهی و نگرش دانش آموزان دختر پایه سوم راهنمایی در زمینه بهداشت دوران بلوغ» انجام دادند. اکثر واحدهای مورد پژوهش (۵۵/۲ درصد) نگرش مثبتی نسبت به دوران بلوغ داشتند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین میزان تحصیلات مادر واحدهای مورد پژوهش با آگاهی آنها در مورد بهداشت دوران بلوغ، ارتباط معنادار آماری وجود دارد و نیز مشخص شد که بین منبع کسب آگاهی و نگرش واحدهای مورد پژوهش در زمینه بهداشت دوران بلوغ، ارتباط معناداری وجود دارد؛ همچنین بین میزان آگاهی و نگرش واحدهای مورد پژوهش در زمینه بهداشت دوران بلوغ، ارتباط معنادار آماری وجود دارد ($P < 0/05$).

زارع و همکاران (۱۳۸۴) مطالعه‌ای با عنوان «تأثیر آموزش مسائل بهداشت بلوغ بر آگاهی، نگرش و عملکرد دختران ۱۲-۱۴ ساله» انجام دادند. مقایسه نتایج در دو مرحله قبل و پس از مداخله آموزشی در دو گروه تحت آموزش و بدون آموزش نشان داد که قبل از آموزش، اطلاعات دختران در مورد بهداشت بلوغ، ناچیز و با باورهای نادرست همراه بود و آموزش، این اطلاعات را اصلاح کرد؛ همچنین، بررسی انجام‌شده نشان داد که روش مناسب و مؤثر آموزش و انتقال آگاهی به دختران، از طریق خانواده و بخصوص مادران، با استفاده از رابط‌های بهداشتی است. این راهکار، مورد استقبال خانواده‌ها قرار گرفت و ۸۵٪ دختران بر استفاده این روش تأکید کردند. بر اساس نیازسنجی انجام‌شده، متون آموزشی مناسب دختران گروه سنی ۱۰-۱۴ ساله تدوین شد. نتایج نیز نشان داد که موانع و مشکلات فرهنگی موجود پیرامون آموزش بهداشت باروری را می‌توان با رعایت فرهنگ و باورهای مردمی به حداقل رساند و به صورت موفقیت‌آمیز منتقل کرد. با توجه به نتایج به دست آمده، شروع آموزش از سن پایین‌تر (۹-۱۰ سالگی) در دختران و گسترش آن به دختران گروه سنی بالاتر و نیز با راهکار مناسب، برای نوجوانان پسر پیشنهاد می‌شود.

خلیلی و بختیاری (۱۳۹۳) مطالعه‌ای با عنوان «نگرشی روانشناختی به بلوغ دختران» انجام دادند. مطابق نتایج این پژوهش، مناسب‌ترین شیوه‌های مواجهه با بحران این دوره، رویکرد فرهنگی- تربیتی و ارائه آموزش‌های غیررسمی به خانواده‌ها است.



شریفی و همکاران (۱۳۹۲) مطالعه‌ای با عنوان «بررسی الگوی بلوغ در دختران شهر اهواز» انجام دادند. میانگین سن مرحله دوم تکامل پستان و موهای عانه به ترتیب ۹/۵۲ و ۹/۸۶ سالگی بود. از کل دانش‌آموزان مورد مطالعه، ۵۶۶ نفر ۳۳/۶۹ درصد منارک را تجربه کرده بودند که میانگین سن آنها ۱۱/۸۶ سالگی بود. از میان ۱۶۸۰ دانش‌آموز، ۱۶۱۹ نفر ۹۶/۴ درصد بلوغ طبیعی، ۱۵ نفر ۶/۱ درصد بلوغ زودرس و ۲ نفر ۲/۱ درصد بلوغ دیررس داشتند. نتایج، نشان‌دهنده شروع تکامل بلوغ در سن پایین تری نسبت به مطالعات انجام‌شده در ایران و جهان بود؛ لذا مطالعه حاضر می‌تواند به عنوان اطلاعات پایه، برای آنالیزهای آینده و مقایسه‌های بین‌المللی مورد استفاده قرار گیرد.

انوشه و همکاران (۱۳۸۲) مطالعه‌ای با عنوان «بررسی مقدماتی آموزش بلوغ در دختران نوجوان» انجام دادند. این پژوهش به منظور بررسی چگونگی آموزش مسائل مربوط به دوره بلوغ در دختران نوجوان انجام شده است. وجود شرم و خجالت در دختران نوجوان، مادران و مربیان بهداشت در فرایند آموزش مسائل مربوط به این دوره، کوتاهی مادران و مربیان بهداشت در آماده کردن دختران و آموزش مسائل و مشکلات مربوط به دوره بلوغ به آنها، آگاهی اندک و درک و شناخت ناکافی دختران، مادران و مربیان از پدیده بلوغ و نبود برنامه آموزش مسائل مربوط به دوره بلوغ، به عنوان متغیرهای مهم شناخته شد. در این پژوهش، وجود شرم در دختران نوجوان، مادران و مربیان بهداشت و نیز ناآگاهی مادران و مربیان بهداشت از تغییرات بدنی و روانی دوران بلوغ و نبود برنامه مناسب آموزش مسائل مربوط به دوره بلوغ مطرح شد که برای تعمیم یافته‌ها به بررسی‌های جامع تری نیاز است.

پیشینه خارجی تحقیق

هورتون (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای با عنوان «میزان آگاهی دختران آفریقایی از شروع قاعدگی و علائم آن» به این نتیجه دست یافت که هرچه آمادگی قبلی آنها بیشتر باشد در قبال این تغییر، موضع مثبت تری خواهند داشت.

کاستلینو و همکاران (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای تحت عنوان «میزان آگاهی دختران از دوران قاعدگی» به این نتیجه دست یافتند که دخترانی که قبل از وقوع قاعدگی از آن مطلع بودند و برای آن، آمادگی داشتند، آن را پدیده‌ای فیزیولوژی می‌دانستند؛ اما کسانی که آمادگی و آگاهی لازم نداشتند آن را حادثه‌ای وحشت‌آور و ترسناک تلقی کرده‌اند.

تیتلمن (۱۹۹۹) (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای تحت عنوان «دیدگاه نوجوانان دختر در مورد هشدارهای فیزیکی شروع قاعدگی» با روش مصاحبه عمیق با ۲۲ دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله از نژادهای مختلف، نشان داد دخترانی که از قبل برای مواجهه با این تغییر فیزیکی، آگاهی پیدا کرده بودند این تغییر را بهتر پذیرفته و احساس مطلوب تری داشته‌اند.

شاما و گوپتا (۲۰۱۳) در مطالعه‌ای با عنوان «الگوی قاعدگی در دبیرستان‌های دخترانه در آفریقا»

با بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد دختران، نشان دادند که ۴۰ درصد آنها، از سلامت بلوغ و قاعدگی به اندازه کافی آگاهی ندارند و ۸۴ درصد آنها نیز از نظر روانشناختی، آمادگی کافی برای بلوغ و اولین قاعدگی پیدا نکرده بودند و رفتار بهداشتی آنان در زمینه رعایت سلامت دوران قاعدگی در ۶۶/۳ درصد درست نبود. بررسی‌های به عمل آمده بیانگر این واقعیت هستند که اکثر دختران، دارای آگاهی ناکافی، نگرش‌های مغایر و رفتارهای بهداشتی نادرست در مورد دوران بلوغ هستند.

پژوهش حاضر با توجه به پیشینه موضوع و فقدان پژوهش در استان ایلام و جامعه در سن و سال بلوغ، توجه خود را به اثربخشی آموزش بر میزان آگاهی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول در شهر ایلام معطوف داشته است و امید است که بتواند سهمی در افزایش یافته‌ها در این حوزه داشته باشد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی است که طرح به کار رفته در آن، پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و گروه آزمایش و مرحله پیگیری دو ماهه است. روش جمع‌آوری اطلاعات، کتابخانه‌ای و میدانی بود؛ چنانکه مباحث مربوط به پیشینه به صورت کتابخانه‌ای و اجرای پژوهش به صورت میدانی و با توزیع پرسشنامه صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش نیز شامل کل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان ایلام در دبیرستان‌های دخترانه شاهد آل یاسین و ولایت در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بود که از طریق نمونه‌گیری در دسترس از بین دبیرستان‌های سطح شهر ایلام انتخاب شد. برای گردآوری داده‌ها نیز از ابزار پرسشنامه استاندارد «میزان آگاهی از مسائل و مشکلات بلوغ» (شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۱) استفاده گردید.

برنامه مداخله‌گر

به منظور تهیه برنامه مداخله‌گر، چندین کتاب و مقاله از جمله آثار شیرزادی و همکاران (۱۳۹۰)، عبداللهی و همکاران (۱۳۸۳)، محمدی و کیانی (۱۳۹۰)، رمضان‌زاده و فیروزی (۱۳۸۸) و محمدی و همکاران (۱۳۹۰) در خصوص دانستنی‌های بلوغ دختران مطالعه شد و با استفاده از مطالب آنها یک جزوه تدریس برای هشت جلسه آموزش، تهیه و تنظیم گردید. شرح این جلسات به صورت خلاصه و مناسب با سن دانش‌آموزان در قالب پاورپوینت و بروشور در کلاس‌های آموزشی ارائه شد. در این آموزش، سعی بر آن بود که گویه‌های پرسشنامه از سربخش‌های آموزشی باشد؛ بدین منظور این برنامه مداخله‌گر به دنبال افزایش میزان آگاهی دانش‌آموزان در خصوص بلوغ بود. در پاورپوینت سعی شد که در طول هشت جلسه به بیان مفاهیم آگاهی از رفتارهای بهداشتی دوران بلوغ، آگاهی از نشانه‌های جسمانی بلوغ و آگاهی از عملکرد بهتر در دوران بلوغ پرداخته شود؛ همچنین با استفاده از



بروشورهای رنگی و جذاب، مفاهیمی چون: بلوغ، اهمیت شناخت بلوغ و مسائل پیرامون آن، بلوغ در دختران، آموزش در مورد تخمک گذاری، قاعدگی، آمادگی برای قاعدگی و شروع انجام کارهای مناسب با وضعیت دختران در دوران قاعدگی توضیح داده شد؛ علاوه بر آموزش توسط مربی، بحث گروهی به عنوان روش تدریس در کلاس به اجرا درآمد تا امکان مشارکت همه دانش آموزان را فراهم نماید. برای سنجش اعتبار برنامه آموزش از دیدگاه صاحب نظران بهره گرفته شد و اصلاحات، با نظر آنان لحاظ گردید.

یافته‌ها

در آغاز بررسی‌ها و تحلیل‌های آماری، پژوهشگران بر آن شدند که با اجرای آزمون از نرمال بودن داده‌ها اطمینان حاصل نمایند.

جدول شماره (۱). آزمون نرمال بودن نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	k-s	sig
پیش آزمون	۱/۰۰۲	۰/۲۶۸
پس آزمون	۱/۱۲۲	۰/۱۶۱
پیگیری	۱/۰۹۶	۰/۱۸۱

با توجه به خروجی جدول شماره ۱، چون میزان خطای متغیرهای مختلف پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ درصد ($\text{Sig} > 05/0$) است؛ فرض نرمال نبودن داده‌ها رد شد و نرمال بودن متغیرهای مختلف به تأیید رسید؛ همچنین لازم بود اطمینان حاصل شود که بین شرکت کنندگان در دو گروه آزمایش و گروه کنترل در پیش آزمون، تفاوت معناداری وجود ندارد. اطلاعات به دست آمده در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که قبل از اجرای برنامه مداخله‌گر آموزشی، تفاوت میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ در بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ آماری معنادار نیست؛ بنابراین چون مقدار $F = ۱۶۰/۲$ محاسبه شده در درجه آزادی ۱ و ۱۱۸ از مقدار جدول کمتر می‌باشد، بین میزان آگاهی دانش آموزان دختر در هر دو گروه در ابتدای پژوهش تفاوت معناداری وجود نداشته است. این نتایج، نشان دهنده وجود شرایط مساوی بین دو گروه می‌باشد؛ به همین دلیل، تفاوت بعد از آموزش در بین گروه می‌تواند نتایج قابل قبول تری را ارائه دهد.

جدول شماره (۲). بررسی تفاوت میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ در بین گروه

آزمایش و گروه کنترل

آماره	منبع تغییرات	مجموع جذورات	df	مجذور میانگین	F	sig
بین گروه	۸۳۳۲۸/۲۶۷	۱	۸۳۳۲۸/۲۶۷	۰/۰۰۱	۴۵۵/۳۲۶	
میزان آگاهی	۳۹۵/۲۶۷	۱	۳۹۵/۲۶۷	۰/۱۴۷	۲/۱۶۰	
خطا	۱۰۶۱۴/۴۶۷	۱۱۸	۱۸۳/۰۰۸			

متناسب با سؤال اول این پژوهش، فرض ذیل، ارائه گردید و عملیات آماری برای ارزیابی آن اجرا شد:

فرضیه ۱: بین میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در مورد بلوغ در بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون، تفاوت معناداری وجود ندارد.

طبق یافته‌های جدول شماره ۳، تفاوت میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ در بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون از لحاظ آماری معنادار است ($p < 0/05$)؛ به عبارت دیگر، چون مقدار $F=578/4$ محاسبه شده در درجه آزادی ۱ و ۱۱۸ از مقدار جدول بیشتری می‌باشد، بین میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ در بین گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین فرض H_0 رد و فرض H_1 تأیید می‌شود.

جدول شماره (۳). بررسی تفاوت میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ایلام در زمینه بلوغ در بین گروه

آزمایش و گروه کنترل در پس آزمون

آماره	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	مجذور میانگین	F	sig
بین گروه	۱۱۵۸۹۶/۱۵۰	۱	۱۱۵۸۹۶/۱۵۰	۱۱۵۸۹۶/۱۵۰	۸۳۷/۲۰۲	۰/۰۰۱
میزان آگاهی درون گروه	۶۳۳/۷۵۰	۱	۶۳۳/۷۵۰	۶۳۳/۷۵۰	۴/۵۷۸	۰/۰۳۷
خطا	۸۰۲۹/۱۰۰	۱۱۸	۸۰۲۹/۱۰۰	۱۳۸/۴۳۳		

همچنین متناسب با سؤال و هدف دوم پژوهش که ناظر بر تأثیر برنامه آموزشی و ماندگاری این اثر بعد از یک دوره دو ماهه بود، فرض دومی شکل گرفت:

فرضیه ۲: بین میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در مورد بلوغ در دوره پیگیری با پس آزمون در گروه آزمایش، تفاوت معناداری وجود ندارد.

طبق یافته‌های جدول شماره ۴، تفاوت میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در مورد بلوغ در دوره پیگیری و پس آزمون در گروه آزمایش از لحاظ آماری معنادار نیست ($p > 0/05$)؛ به عبارت دیگر، چون مقدار $F=0/001$ محاسبه شده در درجه آزادی ۱ و ۱۱۸ از مقدار جدول کمتر است؛ بین میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در مورد بلوغ در دوره پیگیری با پس آزمون در گروه آزمایش، تفاوت معناداری وجود ندارد؛ به عبارت دیگر، اطلاعات دریافت شده در دوره آموزش از ماندگاری مناسبی برخوردار است و تأثیر آموزش کماکان برقرار می‌باشد.



جدول شماره (۴). بررسی تفاوت میزان آگاهی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در مورد بلوغ در دورهٔ پیگیری و پس‌آزمون

در گروه آزمایش

آماره	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	مجدور میانگین	F	sig
	بین گروه	۱۳۳۸۷/۳۵۰	۱	۱۳۳۸۷/۳۵۰	۹۴۳/۲۹۹	۰/۰۰۱
	درون گروه	۰/۱۵۰	۱	۰/۱۵۰	۰/۰۰۱	۰/۹۷۴
	خطا	۸۲۰۱/۵۰۰	۱۱۸	۱۴۱/۴۰۵		

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل یافته‌های این مطالعه، مؤید کارایی آموزشی از طریق بحث گروهی در ارتقای آگاهی دختران نوجوان در خصوص بهداشت بلوغ جسمی است. با توجه به یافته‌های مطالعه، آگاهی دختران در خصوص سن طبیعی بلوغ، طول دورهٔ عادت ماهیانه، طهارت گرفتن، تغذیه در دوران عادت ماهیانه، بهداشت لباس زیر، کاهش درد عادت ماهیانه، کنترل جوش صورت، تعویض نوار بهداشتی و ورزش و فعالیت در دوران عادت ماهیانه، پایین بود؛ بنابراین لازم است دختران، آموزش لازم را در خصوص دوران بلوغ و مسائل خاص این دوران دریافت کنند تا برای ورود به این دوران، آمادگی لازم را کسب نمایند و در برابر کسب اطلاعات از منابع بدون صلاحیت محافظت شوند. تقویت خود مراقبتی زنان برای ارتقای سلامت، مورد تأکید می‌باشد و لازم است آموزش در مورد قاعدگی قبل از اولین عادت ماهیانه شروع شود تا دختران از لحاظ جسمی و روانی آماده شوند. با توجه به اینکه الگوها و نظریه‌ها، راهنمایی برای فعالیت‌های آموزش بهداشت و ارتقای سلامت هستند، استفاده از الگوهای خاص نظیر الگوی اعتقاد بهداشتی در برنامه‌های آموزشی می‌تواند در تبیین مواردی که نیاز به درک اضافی دارند، کمک‌کننده باشد. با توجه به کاربرد مؤثر الگوی اعتقاد بهداشتی در مطالعات گوناگون، در این پژوهش از این الگو برای اولین بار در جهت ارتقای بهداشت در بلوغ جسمی دختران استفاده شد که نتایج آزمون آماری نیز مؤید تأثیر آن بر ارتقای بهداشت بلوغ جسمی آنها بود. پس از مداخلهٔ آموزشی، حساسیت و شدت درک افراد در خصوص بهداشت بلوغ جسمی در مقایسه با قبل از مداخله از لحاظ آماری تغییرات معناداری داشت.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که دختران نوجوان، نیازهای مراقبتی - بهداشتی متعددی دارند و باید در مورد موضوعاتی که خاص آنهاست، مورد توجه قرار گیرند. یکی از نیازهای اساسی آنان، ارتقای سطح دانش و آگاهی دربارهٔ بهداشت بلوغ و باروری، در چارچوب اعتقادات و فرهنگ جامعه است. بحث گروهی یکی از روش‌های مؤثر آموزشی است. در این روش، علاوه بر کسب اطلاعات علمی، تبادل افکار نیز امکان‌پذیر می‌شود. مهمترین مسئله در این گروه‌ها یادگیری مشارکتی است. محیط خانه، محیط یادگیری و یاددهی از راه‌های مختلف، به‌ویژه تقلید است. فرزندان نیز که قسمت عمده‌ای از عمر خود را در این محیط می‌گذرانند از اعضای خانوادهٔ خود بخصوص والدین الگو

می گیرند. علی رغم تفاوت های فرهنگی در درون کشورها و سراسر جهان، علوم جهانی، به تأثیر قابل توجه اولین عادت ماهیانه بر زندگی جنسی، باروری و بهداشت زنان اشاره می کند.

پیشنهادات پژوهش

- پیشنهاد می شود در پژوهش های دیگر که به صورت آزمایشی انجام می گیرد یک دوره پیگیری، جهت بررسی اثربخشی دوره آموزشی در نظر گرفته شود.
- در پژوهش حاضر تنها از یک شیوه مداخله ای استفاده شد، پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی، میزان اثربخشی ترکیبی از روش ها مورد بررسی قرار گیرد.
- با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر ایلام صورت گرفت، پیشنهاد می شود که موضوع این پژوهش بر روی دیگر دختران نوجوان در سایر نقاط کشور نیز انجام گیرد.
- توصیه می شود در راستای افزایش سطح آگاهی دختران نوجوان، از برنامه های مداخله ای در مدارس استفاده گردد و سعی شود این آموزش ها برای والدین این دختران نیز برگزار شود تا بتوانند در زمان بلوغ فرزندان خود، با آنها رفتار مناسب تری داشته باشند.
- با توجه به اثربخشی برنامه آموزش آگاهی از مسائل مربوط به دوره بلوغ، پیشنهاد می شود که آموزش ها و تکنیک های آن در قالب برنامه های ضروری جهت بالابردن سطح عملکرد و بهره وری دختران نوجوان و اعضای خانواده آنها توسط نهادهایی همچون مراکز بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی هر استان، مورد توجه قرار گیرد تا از این طریق، گامی در جهت ارتقای سطح بهزیستی - روانشناختی آنها در زمان بلوغ ایجاد شود.
- پیشنهاد می شود مسئولان و فعالان حوزه سلامت روانی، به نقش آموزش ها و مداخلات درمانی در جهت بهبود عملکرد تحصیلی دختران نوجوان توجه کنند؛ زیرا استرس در دوران بلوغ و رویارویی با پدیده های آن می تواند اثرات جبران ناپذیری را در دختران به جای بگذارد.

محدودیت های پژوهش

محدودیت جامعه آماری و حجم نمونه، تعمیم نتایج تحقیق را تا حدودی محدود می سازد. هماهنگی با شرکت کنندگان جهت شرکت در جلسات گروهی با مشکلات عدیده ای روبه رو بود؛ بنابراین برخی از جلسات با آن کیفیتی که انتظار می رفت، برگزار نمی شد. نظر به اینکه این پژوهش بر روی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر ایلام اجرا شده است؛ لذا قابل تعمیم به سایر افراد نمی باشد. برای تعمیم پذیری و قابل بررسی و مقایسه شدن یافته های این تحقیق، لازم است پژوهش هایی مشابه با این پژوهش نیز در جوامع دیگر اجرا شود.



با توجه به این نکته ابزار مورد استفاده جهت جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه بود. پرسشنامه نیز جنبه خود گزارش‌دهی دارد و شرکت‌کنندگان با تمایل خود به آن پاسخ می‌دهند و ممکن است در پاسخ‌هایشان حالت سوگیری وجود داشته باشد، بهتر است قبل و بعد از اجرای دوره آموزشی از شرکت‌کنندگان مصاحبه‌ای نیز به عمل آید و در ارائه یافته‌های پژوهش مورد توجه قرار گیرد. به دلیل محدودیت زمانی پژوهش و وجود مشکلات در همکاری شرکت‌کنندگان، پیگیری نتایج دوره آموزشی در فرصت کوتاهی انجام گرفت.

منابع و مأخذ

الف) فارسی

- انوشه منیره، شمس‌الدین نیکنمایی، رضا توکلی و سقراط فقیه‌زاده؛ (۱۳۸۲)، «بررسی مقدماتی آموزش بلوغ در دختران نوجوان؛ یک پژوهش کیفی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، دوره ۹، شماره ۲ (پیاپی ۳۴)، ۶۴-۷۰.
- بهاری شرق، رزا؛ (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر آموزش بهداشت دوران بلوغ بر اساس نیازهای بهداشتی دختران نابینا مراکز استثنایی استان تهران ۱۳۹۱، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- خلیلی شیوا و آمنه بختیاری؛ (۱۳۸۷)، «نگرشی روانشناختی به بلوغ دختران»، مطالعات راهبردی زنان، شماره ۴۱، ۲۱۸-۱۹۷.
- رضایپور لاکانی، سپیده؛ (۱۳۸۱)، بررسی تأثیر آموزش بر آگاهی و نگرش دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نابینای مراکز آموزش استثنایی استان تهران در رابطه با بهداشت بلوغ در سال ۱۳۸۱، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- رمضان‌زاده، فاطمه و حسین فیروزی؛ (۱۳۸۸)، آنچه زنان باید از بلوغ، باروری و یانستگی بدانند، تهران: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده و نشر طبیب.
- زارع، محمد، حسین ملک‌افضلی، جعفر جندقی، مطهره رباب‌علامه، ماشاءالله کلاه‌دوز و عمران اسدی؛ (۱۳۸۴)، «تأثیر آموزش مسائل بهداشت بلوغ بر آگاهی، نگرش و عملکرد دختران ۱۲-۱۴ ساله»، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ج ۱۴، شماره ۵۶، ۱۸-۲۶.
- شریعتی شریفی، سیمین؛ (۱۳۷۸)، ارزیابی نیازهای آموزشی دختران دبیرستان‌های زاهدان در مورد بلوغ و تنظیم خانواده، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی استان سیستان و بلوچستان.
- شریفی نسبی، شهناز نجار، میترا تدین نجف‌آبادی؛ حمیرا رشیدی و محمدحسین حقیقی‌زاده؛ (پاییز ۱۳۹۲)، «بررسی الگوی بلوغ در دختران شهر اهواز»، مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره ۱۶، شماره ۷۷، ۱۶-۲۲.
- شیرزادی، شایسته، داود شجاعی‌زاده، محمدحسین تقدیمی و آغا فاطمه حسینی؛ (۱۳۹۱)، «تأثیر آموزش بر اساس الگوی اعتقاد بهداشتی بر ارتقای بهداشت بلوغ جسمی دختران نوجوان مراکز شبانه روزی بهزیستی شهر تهران»، مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، دوره ۱۰، شماره ۲، صفحات ۵۹-۷۱.
- شیرزادی، محمدرضا، ثریا سهرابی و رضا کریمی؛ (۱۳۹۰)، دوران شکفتگی (راهنمای بلوغ دختران نوجوان)، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- صدقی ثابت، میترا، فریده هاساواری، سیده فاطمه سیدفاضل‌پور؛ (۱۳۸۲)، «بررسی آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی دانش‌آموزان دختر در مورد دوران بلوغ»، مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره ۱۲، شماره ۳۸، ۳۱-۲۸.
- عبداللهی، فاطمه، شعبان‌خانی بیژن و صغری‌خانی؛ (۱۳۸۳)، «بررسی نیازهای آموزشی بهداشت دوران بلوغ دختران دانش‌آموز راهنمایی استان مازندران»، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۱۴ (۴۳)، ۵۶-۶۳.
- محمدی، طالب، محمود علمی و افتخار کریمی؛ (۱۳۹۰)، «بررسی نگرش مادران نسبت به بلوغ دختران»، فصلنامه پرستاری و مامایی ایران، شماره ۱۸ و ۱۹.
- محمدی، علی‌اکبر و زهره کیانی؛ (۱۳۹۰)، بهداشت زنان، شیراز: نوید.
- نجفی، فاطمه، سمانه مظفری و سجاد میرزایی؛ (۱۳۹۱)، «بررسی آگاهی و نگرش دانش‌آموزان دختر پایه سوم راهنمایی در

زمینه بهداشت دوران بلوغ، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ج ۲۱، شماره ۸۱، ۲۲-۲۸.

ب) انگلیسی

- Castellino N, Bellone S, Rapa A, Vercellotti A, Binotti M, Petri A, Bona G. (2005) (Puberty onset in Northern Italy: a random sampling of 3597 Italian children. J Endocrinol Invest. Jul-Aug;94-589:(7)28
- Hourton, A. (2008), Mini review: the neuroendocrine regulation of puberty: is the time ripe for a systems biology approach? Endocrinology Mar; 74-1166:(3)147.
- Shama, M. and Gupta, E. (2013) Secondary sexual characteristics and menses in young girls seen in office practice: a study from the Pediatric Research in Office Settings network. Pediatrics , 12-505:(4)99.
- Titelman C. (1999), Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. Journal of the American Dietetic Association; 929:(8)99.