

تجارب الدورة الشهرية للفتيات المراهقات: توصيات لتعليم صحة الحيض في إنجلترا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجارب الدورة الشهرية للفتيات المراهقات: توصيات لتعليم صحة الحيض في إنجلترا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120692>

هل ما زلنا نخجل من الحديث عن الدورة الشهرية؟ دراسة بريطانية تكشف عن تأثيرها العميق على حياة الفتيات المراهقات

كم مرة سمعنا عبارات مثل "هذا أمر نسائي" أو "لا داعي للحديث عن هذا الموضوع علناً"؟ غالباً ما تُطرح هذه العبارات في سياق الحديث عن الدورة الشهرية، وهي تجربة طبيعية وشهرية تمر بها نصف سكان العالم. لكن، ما الذي يحدث عندما تُحاط هذه التجربة بالخجل والوصمة الاجتماعية؟ وما هو تأثير ذلك على الصحة النفسية والجسدية للفتيات المراهقات؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة أجرتها الباحثة أليكساندرا إي. بروكس في إنجلترا إلى الإجابة عليه، لتكشف عن جوانب خفية من هذه التجربة وتدعو إلى تغيير جذري في طريقة التعامل معها.

الإطار النظري

علم النفس الإدراكي السلوكي والوصم الاجتماعي

لفهم تأثير الدورة الشهرية على الفتيات المراهقات، من الضروري النظر إلى الإطار النظري الذي تستند إليه هذه الدراسة. يلعب علم النفس الإدراكي السلوكي (CBT) دوراً هاماً في فهم كيفية تأثير الأفكار والمشاعر والسلوكيات على الصحة النفسية. فالوصمة الاجتماعية المحيطة بالدورة الشهرية غالباً ما تؤدي إلى أفكار سلبية حول هذه التجربة، مثل الشعور بالخجل أو القلق أو الاشمئزاز. هذه الأفكار بدورها تؤثر على المشاعر والسلوكيات، مما قد يؤدي إلى تجنب الحديث عن الدورة الشهرية أو طلب المساعدة عند الحاجة. كما أن نظرية التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً، حيث أن المواقف الثقافية تجاه الدورة الشهرية تنتقل من جيل إلى جيل، مما يعزز استمرار الوصمة الاجتماعية.

المرونة النفسية والصحة الإنجابية

بالإضافة إلى ذلك، يمكن النظر إلى هذه القضية من خلال مفهوم المرونة النفسية، وهي القدرة على التكيف مع التحديات والتعامل مع الضغوط. الفتيات اللاتي يتمتعن بمرونة نفسية عالية قد يكونن أكثر قدرة على التعامل مع التحديات المرتبطة بالدورة الشهرية، مثل الألم أو التغيرات المزاجية. كما أن الصحة الإنجابية ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية المتعلقة بجميع جوانب الجهاز التناسلي وعمله، وهذا يشمل أيضاً الصحة النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية.

المنهجية

مجموعات التركيز: نافذة على تجارب الفتيات

اعتمدت الباحثة بروكس على منهجية نوعية، وتحديدًا تقنية مجموعات التركيز (Focus Groups)، لجمع البيانات. هذه التقنية تسمح باستكشاف آراء وخبرات المشاركات بشكل معمق. تم إجراء ثماني مجموعات تركيز في أربع مدارس ثانوية في إنجلترا، بمشاركة 49 فتاة في الصف العاشر (المرحلة الثانوية). تم اختيار هذه المرحلة العمرية لأنها تعتبر مرحلة حرجية من التغيرات الجسدية والعاطفية، حيث تبدأ الفتيات في تجربة الدورة الشهرية وتواجهن التحديات المرتبطة بها.

أسئلة مفتوحة لاستكشاف المشاعر والاحتياجات

تم طرح أربعة أسئلة رئيسية في كل مجموعة تركيز، بهدف استكشاف مواقف الفتيات تجاه الدورة الشهرية، وكيف تؤثر على صحتهم الجسدية والعاطفية والاجتماعية، وما هي الدعم الذي يحتجنه، وكيف يمكن تحسين التعليم حول الصحة الإنجابية. الأهم في هذه المنهجية هو أن الأسئلة كانت مفتوحة، مما سمح للفتيات بالتعبير عن آرائهن بحرية ودون قيود. هذا النهج يختلف عن الاستبيانات المغلقة التي قد تحد من قدرة المشاركات على التعبير عن مشاعرهن بشكل كامل.

النتائج

تأثير سلبي على جودة الحياة

أظهرت النتائج أن غالبية الفتيات المشاركات لديهن مواقف سلبية تجاه الدورة الشهرية. وأفادت معظم الفتيات بأن الدورة الشهرية تؤثر سلباً على جودة حياتهن في جوانب مختلفة، مثل العلاقات الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية. وصفن شعورهن بالألم والانزعاج والتعب، بالإضافة إلى القلق والخجل المرتبطين بالدورة الشهرية. هذا يشير إلى أن الدورة الشهرية ليست مجرد تجربة جسدية، بل هي تجربة نفسية واجتماعية معقدة.

الحاجة إلى الدعم والتعليم الشامل

أعربت الفتيات عن حاجتهن إلى مزيد من الدعم والتعليم حول الدورة الشهرية. طالبن بتوفير منتجات الدورة الشهرية مجاناً في المدارس، وإمكانية الحصول على إجازة من المدرسة عند الحاجة، والدعم العاطفي من المعلمين والأصدقاء. كما أكدن على أهمية تضمين الذكور في التعليم حول الصحة الإنجابية، بهدف تبديد الوصمة الاجتماعية وتعزيز التفاهم المتبادل. هذا يعكس وعياً متزايداً بأهمية الصحة الإنجابية للجميع، وليس فقط للإناث.

تأثيرات وتطبيقات

تغيير السياسات المدرسية وتدريب المعلمين

تستدعي هذه النتائج إجراء تغييرات جذرية في السياسات المدرسية المتعلقة بالصحة الإنجابية. يجب على المدارس توفير منتجات الدورة الشهرية مجاناً، وتوفير مساحات آمنة ومريحة للفتيات، وتدريب المعلمين على كيفية التعامل مع قضايا الصحة الإنجابية بحساسية وتفهم. كما يجب على المدارس تطوير مناهج تعليمية شاملة حول الصحة الإنجابية، تشمل معلومات دقيقة وموثوقة حول الدورة الشهرية، وتستهدف جميع الطلاب، بغض النظر عن جنسهم.

تمكين الفتيات وتعزيز الصحة النفسية

بالإضافة إلى ذلك، يجب العمل على تمكين الفتيات وتعزيز ثقتهن بأنفسهن. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير برامج توعية حول الصحة الإنجابية، وتشجيع الفتيات على التعبير عن آرائهن ومخاوفهن، وتوفير الدعم العاطفي والنفسي لهن. كما يجب على المجتمع ككل العمل على تبديد الوصمة الاجتماعية المحيطة بالدورة الشهرية، من خلال تشجيع الحوار المفتوح والصادق حول هذا الموضوع.

السياق الثقافي العربي

تشابه التحديات، واختلاف أشكال التعبير

تتطابق التحديات التي تواجهها الفتيات في إنجلترا مع تلك التي تواجهها الفتيات في العالم العربي، من حيث الوصمة الاجتماعية المحيطة بالدورة الشهرية، ونقص الدعم والتعليم. ومع ذلك، قد تختلف أشكال التعبير عن هذه التحديات باختلاف الثقافات والتقاليد. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون الحديث عن الدورة الشهرية محرماً بشكل أكبر، مما يجعل الفتيات أكثر عرضة للشعور بالخجل والعزلة. كما أن نقص الوعي حول الصحة الإنجابية قد يؤدي إلى ممارسات ضارة، مثل استخدام طرق غير صحية للتعامل مع الدورة الشهرية.

أهمية دور الأسرة والمجتمع

في السياق العربي، يلعب دور الأسرة والمجتمع دوراً حاسماً في تشكيل مواقف الفتيات تجاه الدورة الشهرية. يجب على الأسر التحدث مع بناتهن بصراحة وصدق حول الدورة الشهرية، وتوفير الدعم العاطفي لهن. كما يجب على المجتمع العمل على تبديد الوصمة الاجتماعية، من خلال تشجيع الحوار المفتوح والصديق حول هذا الموضوع. بالإضافة إلى ذلك، يجب على المؤسسات التعليمية تطوير مناهج تعليمية شاملة حول الصحة الإنجابية، تراعي السياق الثقافي المحلي.

آفاق مستقبلية ومحدوديات الدراسة

دراسات مستقبلية: التركيز على التدخلات الفعالة

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من الدراسات المستقبلية. من المهم إجراء دراسات طويلة الأمد لتقييم تأثير التدخلات المختلفة على الصحة النفسية والجسدية للفتيات. كما يجب إجراء دراسات مقارنة بين ثقافات مختلفة، لفهم كيفية تأثير العوامل الثقافية على تجربة الدورة الشهرية. بالإضافة إلى ذلك، يجب إجراء دراسات تركز على تطوير أدوات تقييم فعالة لقياس تأثير الدورة الشهرية على جودة الحياة.

محدوديات الدراسة: حجم العينة والتركيز الجغرافي

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Brooks A.E. (2026). *Menstrual experiences of adolescent girls in schools: recommendations for menstrual (health education in England*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-025-24681-1](https://doi.org/10.1186/s12889-025-24681-1)