

بررسی تاثیر برنامه مشاوره گروهی بر عزت نفس دختران نوجوان قبل از تجربه قاعدگی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تبریز، ۱۳۸۳

نویسندگان: فاطمه رستمی^۱، فاطمه الحانی^۲،
ریابه معماریان^۳، انوشیروان کاظم نژاد^۴

چکیده

عدم آمادگی برای قاعدگی باعث بروز عواطف منفی مثل شرم، ترس، سردرگمی و نگرانی در شروع آن می شود. عزت نفس بالا باعث تجارب مثبت در برابر اولین قاعدگی می شود و برعکس عزت نفس پایین آمادگی ناکافی برای اولین قاعدگی و بروز پاسخهای منفی در مقابل آن را باعث می شود. هدف مطالعه حاضر تعیین تاثیر برنامه مشاوره گروهی بر عزت نفس دختران نوجوان قبل از تجربه قاعدگی می باشد.

کلا ۱۱۸ دختر دانش آموز بامیانگین سنی ۱۷/۵ سال بطور تصادفی از مدارس راهنمایی شهر تبریز، در دو گروه مساوی مداخله و شاهد قرار گرفتند. ۵۹ نفر گروه مداخله در ۶ گروه، برنامه مشاوره گروهی را یک روز در هفته بمدت ۵ هفته دریافت کردند. گروه شاهد هیچ مداخله ای را دریافت نمی کرد. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه نیازهای آموزشی و پرسشنامه عزت نفس پپ و همکاران بود که توسط دانش آموزان با نظارت پژوهشگر تکمیل گردید. عزت نفس هر دو گروه قبل از شروع برنامه مشاوره گروهی و دو ماه بعد از مشاوره گروهی اندازه گیری و مقایسه شد.

آزمون t زوجی نشان داد که نمره کلی عزت نفس و همچنین از نظر جنبه های کلی، خانوادگی، جسمانی و اجتماعی در گروه مداخله بعد از برنامه مشاوره گروهی افزایش معنی داری داشته است ($P < 0/05$). در حالی که تغییر معنی داری در گروه شاهد دیده نشد. باتوجه به نتایج بدست آمده و افزایش عزت نفس دختران نوجوان پیشنهاد می شود در زمینه بهداشت دوران بلوغ از برنامه مشاوره گروهی به عنوان روشی مناسب جهت آماده سازی و آموزش مسائل مورد نیاز استفاده شود. همچنین پیشنهاد می شود از برنامه مشاوره گروهی در سایر مسائل مرتبط با نوجوانان نیز به عنوان یک روش موثرتر افزایش دانش، آگاهی و عزت نفس که از اثرات جانبی مشاوره گروهی و یکی از نیازهای نوجوانان است، استفاده شود.

کلید واژه ها: دختران نوجوان، مشاوره گروهی، عزت نفس، قاعدگی

مقدمه

مهم ترین تغییر و تحول دوران نوجوانی که از اهمیت خاصی برخوردار است و به عنوان نقطه عطف زندگی نوجوان از آن یاد می شود بلوغ می باشد. در مرحله بلوغ سلسله تغییرات اساسی در بدن نوجوان پدید می آید که از اهمیت زیادی برخوردارند.

قاعدگی یکی از این تغییرات مهم است که به عنوان معیار رشد و بلوغ جنسی در دختران محسوب می شود (۱). اولین قاعدگی بین سنین ۱۵-۹ سال اتفاق می افتد (میانگین ۱۲/۸ سال). در ایران سن شروع قاعدگی کمتر از اکثر مطالعات

۱- کارشناس ارشد آموزش پرستاری کودکان، دانش آموخته دانشگاه تربیت مدرس،
۲- دکتری آموزش بهداشت، استادیار دانشگاه تربیت مدرس (نویسنده مسئول)، دانشکده علوم پزشکی
۳- دکتری آمار زیستی استاد دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس
۴- استادیار گروه پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس

آسیایی و آفریقایی و بیشتر از اکثر کشورهای اروپایی و آمریکایی ذکر شده است و این سن ۱۲/۹۱ با انحراف معیار ۱/۲۳ می باشد (۲). میانگین سن قاعدگی در ایالات متحده ۱۲/۸ سال بین سنین ۱۰/۵ الی ۱۵ می باشد (۱)

با وجود اینکه دختران نوجوان آسیب پذیری زیادی دارند اما به مساله عادت ماهیانه و رفتارهای بهداشتی مربوط به آن اهمیت لازم داده نمی شود و به دختران در این سن آموزش بهداشت کافی در ارتباط با نحوه مراقبت و توجهات لازم ارائه نمی گردد (۳). شروع اولین قاعدگی برای دختر نوجوان یک بحران تلقی می شود و اکثر دختران به استرس، اضطراب و ناراحتی در شروع قاعدگی اشاره کرده اند (۴). آگاهی دختران از قاعدگی قبل از وقوع آن ارتباط معنی داری با احساس مثبت و خوش بینی در مورد قاعدگی دارد (۵). عدم آگاهی در مورد قاعدگی باعث درک آن به عنوان پدیده وحشت آور و ترسناک می شود (۶).

طبق تحقیقات انجام شده دختران مهمترین منبع اطلاعات خود را در این زمینه، مادران خود ذکر کرده اند. اما اکثر مادران به دلیل کمبود اطلاعات یا اشکال در برقراری ارتباط با دخترانشان، یا به دلیل احساس خجالت و شرم و حیا از عهده این مساله بر نمی آیند و قادر به برآورد نیازهای دخترانشان نیستند (۷ و ۸). نتیجه یک تحقیق کیفی (۱۹۹۵) در این زمینه نشان داد نقش مادران در زمینه مطلع ساختن دختران بسیار مهم است. اما دختران قادر نیستند تمام نیازهای مربوط به قاعدگی را با آنها در میان بگذارند (۹). بنابراین علاوه بر آگاه کردن و آماده سازی مادران باید خود دختران نوجوان نیز از دانش و عزت نفس کافی برای روبرو شدن با این تغییر طبیعی اما ناگهانی برخوردار باشند. عزت نفس عبارت است از درجه ارزشی که فرد به خودش نسبت می دهد (۱۰). از نظر براندن عزت نفس وضعیتی است که یک فرد صلاحیت سازگاری با زندگی را تجربه کرده و شایسته شاد بودن است. عزت نفس شامل احساس دوست داشتنی و شایسته بودن است و مربوط به رابطه فرد با خودش و دیگران است. افرادی که احساس می کنند عزت نفس خوبی دارند حس

کارآمدی شخصی و با ارزش بودن را دارند و با مسائلی که در زندگی برایشان اتفاق می افتد به راحتی برخورد می کنند، برای خود حق زندگی کردن شاد و راحت بودن قائل هستند. از آنجا که افراد آن چیزی می شوند که معتقد هستند پس داشتن یک عزت نفس مثبت نقش محوری در عملکردهای بهداشتی آنان دارد زیرا اگر اشخاص باور کنند که وضعیت سلامتی شان در گرو رفتارهای بهداشتی آنان است این گونه عمل می کنند و این وظیفه اعضای تیم بهداشت و درمان است که افراد را برای داشتن عزت نفس مثبت کمک نمایند (۱۱).

نوجوانی یک دوره مهم در تکامل عزت نفس است و عزت نفس در نوجوانان رابطه نزدیکی با پذیرش در بین دوستان و همسالان دارد (۱۲). نوجوانان از معاشرت با دوستان لذت می برند آنان در معاشرت با یکدیگر در مورد افکار و عقاید خود آزادانه گفتگو می کنند و ضمن بیان افکار و عقاید خود با افکار و عقاید سایر دوستان نیز آشنا شده، با بحث و بررسی و تجدید نظر در آنها به دیدگاههای جدیدتر و متنوع تر می رسند و با پذیرشی که از جانب دوستان دریافت می کنند احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می کنند (۱۳). هدف گروههای مشاوره و راهنمایی آموزش و پیشگیری از بروز مشکلات می باشد. در این گروهها افراد می آموزند که دید و قضاوت خود را تغییر دهند و روابط خود را بهبود بخشند. در این جلسات معمولاً یک فرد راهنما روشهای برخورد با مشکلات اجتماعی و حل مسائل شخصی را در حد فراتر از ارائه صرف اطلاعات با رفتاری دوستانه و جوی مملو از اعتماد و احترام به گونه ای که افراد بتوانند مسائل خود را مطرح کنند از طریق تبادل اطلاعات و راهنمایی به آنان منتقل میکنند (۱۴). طی گروه انسان می تواند با بحث، مذاکره و مشاوره بهتر به حل مسائل پردازد و از آنجا که نوجوانان نیز بودن با گروه دوستان را دوست دارند و ترجیح می دهند، اگر مداخلات بهداشتی یا آموزشی به آنان از طریق گروه های دوستی انجام شود می تواند موفقیت آمیزتر باشد یکی از این شیوه ها مشاوره گروهی است.

مشاوره یک قسمت مهم از کارکردهای پرستار است که

بیماری جسمی یا روحی - روانی خاصی نداشتند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه نیازهای آموزشی و پرسشنامه عزت نفس پپ و همکاران بود که توسط دانش آموزان با نظارت پژوهشگر در دو مرحله قبل و بعد از مداخله تکمیل گردید. پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک شامل ۱۷ سوال در مورد اطلاعات کلی دختران از قبیل: سن، شغل و سن والدین، تعداد افراد خانواده و... بود. پرسشنامه نیازسنجی شامل ۱۰ سوال در مورد ابعاد مختلف پدیده قاعدگی مانند: احکام اسلامی، نکات بهداشتی، تغذیه و فعالیت جسمی و... بود. این سوالات به صورت چهار جوابی تنظیم و توسط دانش آموزان تکمیل شد. برای مشخص شدن حیطه‌های مورد مداخله، داده‌های پرسشنامه نیازسنجی تجزیه و تحلیل شد و نتایج در این قسمت آورده می‌شود. ۸۲٪ از دختران نمونه پژوهش در مورد تعریف قاعدگی، ۹۶٪ در مورد رفتارهای بهداشتی دوران قاعدگی، ۹۰٪ در مورد مسائل شرعی، ۹۰٪ در مورد تغذیه و ۹۰٪ نیز در مورد ورزش و استراحت در دوران قاعدگی آگاهی کافی نداشتند. با توجه به این اطلاعات محورهای مباحث جلسات مشاوره گروهی تعیین گردید.

برنامه مشاوره گروهی در این پژوهش بحث و گفتگوهای لازم در زمینه نیازهای آموزشی دختران نوجوان بود، که از طریق تجزیه و تحلیل داده‌های پرسشنامه نیازسنجی مشخص شده بود، این نیازها شامل: فیزیولوژی اندام تناسلی، تعریف قاعدگی، نکات بهداشتی و تغذیه‌ای، فعالیت جسمی و احکام اسلامی مربوطه بودند. این بحث‌ها بین اعضای گروه و تحت هدایت ضمنی پژوهشگر به صورت مشاوره طی ۵-۶ جلسه ۱-۷۵ ساعته در گروه‌های ده نفره جهت افزایش آگاهی، تصمیم‌گیری متعادل و منطقی، از بین بردن باورهای غلط آنان و همچنین نظم دادن به نگرش آنان در مورد مسایل قاعدگی برای آمادگی روانی، عاطفی و اجتماعی برای مواجه شدن با این مساله طبیعی، انجام می‌شد. در این پژوهش منظور از عزت نفس نمراتی است که نوجوانان براساس پرسشنامه پنج مقیاسی پپ و همکاران در ابعاد کلی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و جسمانی، یکبار قبل از انجام

شامل حل مشکل بایک فرد، اعضای یک خانواده یا جامعه برای پیشرفت مراقبتهای بهداشتی است (۱۵) و پرستار در نقش مشاور می‌تواند به افراد یا گروه‌های یاری برساند و برای مشاوره کردن اطلاعات تخصصی در مورد موضوع و توانایی فهم و برقراری ارتباط با افراد در موقعیتهای مختلف لازم است. کسی که نتواند با دیگران به طریق مناسب ارتباط برقرار کند نمی‌تواند موفق باشد. برای نقش حرفه‌ای پرستار در جهت مشاوره‌وی به توانایی مشاهده، بررسی، برنامه‌ریزی و قضاوت صحیح نیاز دارد (۱۶). پس مشاوره یکی از نقشها و وظایف اصلی و مهم پرستاران بهداشت می‌باشد (۱۷).

تحقیقات متعددی حاکی از موفق بودن برنامه‌های آموزش گروهی برای نوجوانان نسبت به سایر شیوه‌های آموزشی می‌باشد (۱۸). در طی مشاوره گروهی، مددجویان از طریق گفتگو در یک جو مملو از تفاهم، خود را بهتر می‌شناسند و چگونگی تصمیم‌گیری را می‌آموزند (۱۵). مشاوره گروهی از جمله روشهایی است که منجر به افزایش عزت نفس می‌شود (۱۹). عزت نفس بالا باعث تجارب مثبت در برابر اولین قاعدگی می‌شود و برعکس عزت نفس پایین آمادگی ناکافی برای اولین قاعدگی و بروز پاسخهای منفی در مقابل آن را باعث می‌شود (۲۰).

هدف از این مطالعه تعیین میزان تاثیر برنامه مشاوره گروهی بر عزت نفس دختران نوجوان قبل از تجربه قاعدگی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تبریز می‌باشد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع نیمه تجربی می‌باشد. ۱۱۸ دختر دانش آموز با میانگین سنی ۱۷۵ سال (دامنه سنی: ۱۳-۱۱) بطور تصادفی از مدارس راهنمایی شهر تبریز انتخاب و به دو گروه مداخله و شاهد تقسیم شدند. ۵۹ نفر گروه مداخله در ۶ گروه، برنامه مشاوره گروهی را یک روز در هفته بمدت ۵ هفته دریافت کردند. گروه شاهد هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. کلیه دانش آموزان مورد مطالعه پدیده قاعدگی را تجربه نکرده بودند و

دقیق فیشر، برای تجزیه و تحلیل داده ها و از آزمون ناپارامتری کلموگروف - اسمیرنوف برای آزمون نرمال بودن توزیع متغیر کمی عزت نفس، در نرم افزار SPSS استفاده شد.

نتایج

۱۱۸ دانش آموز اول راهنمایی بامیانگین سنی $11/51 \pm 0/54$

وارد مطالعه شدند که ۵۹ نفر در گروه مداخله و ۵۹ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. میانگین سنی گروه مداخله و شاهد به ترتیب $11/54 \pm 0/54$ و $11/47 \pm 0/54$ بود ($p=0/505$).

از نظر سن پدر و مادر، سطح تحصیلات پدر و مادر، میزان درآمد خانواده در ماه و شغل پدر و مادر، دو گروه مداخله و شاهد تفاوت معنی داری نداشتند ($p>0/05$).

میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس در کل دانش آموزان در ابتدا و انتهای مطالعه به ترتیب $12/4 \pm 6/85$ و $10/2 \pm 7/05$

بود. برای آزمون نرمال بودن توزیع عزت نفس در ابتدا و انتهای مطالعه از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد. نتیجه این

برنامه مشاوره گروهی و یکبار پس از اتمام آن کسب می کنند. این پرسشنامه دارای ۶۰ سوال است که ۶ گروه ۱۰ سوالی را شامل می شود. برای هر سوال نمره ای از صفر تا دو داده می شود. ۱۰ سوال دروغ سنج است و نمرات عزت نفس هر دانش آموز از ۵۰ سوال محاسبه می شود. حداقل نمره صفر و حداکثر ۱۰۰ است. جهت تعیین اعتبار پرسشنامه های این پژوهش از روش

جدول ۱: مقایسه میانگین نمرات جنبه های مختلف عزت نفس و نمرات کل عزت نفس در دو گروه مداخله و شاهد قبل از مداخله

عزت نفس	گروه مداخله	گروه شاهد	t- test
کلی	$15/10 \pm 3/26$	$14/0 \pm 3/43$	$p=0/076$
تحصیلی	$12/15 \pm 3/36$	$11/19 \pm 2/89$	$p=0/097$
جسمانی	$13/69 \pm 3/44$	$14/19 \pm 3/16$	$p=0/421$
خانوادگی	$15/95 \pm 2/99$	$15/27 \pm 3/12$	$p=0/230$
اجتماعی	$12/76 \pm 3/03$	$12/59 \pm 2/78$	$p=0/752$
نمرات کل عزت نفس	$12/7 \pm 6/7$	$12/7 \pm 6/7$	$p=0/290$

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود نمرات کل عزت نفس و نمرات جنبه های مختلف عزت نفس در دو گروه مداخله و شاهد در شروع مطالعه مشابه هم بودند و اختلاف آماری معنی داری مشاهده نمی شود.

اعتبار محتوی استفاده شد. به این صورت که پرسشنامه ها توسط ده تن از اساتید و اعضای هیئت علمی دانشگاه های تربیت مدرس

تهران و تبریز مورد ارزیابی و نقد قرار گرفت و بعد از جمع آوری نظرات، تغییرات و اصلاحات لازم در آنها اعمال شد. پایایی پرسشنامه های عزت نفس، ($\alpha=0/91$) ش نیازسنجی ($\alpha=0/86$) از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد. از آمار توصیفی برای توصیف داده ها و از آزمونهای آماری t-test، paired t-test، آزمون مجذور کای و آزمون

جدول ۲: مقایسه عزت نفس و جنبه های مختلف آن در دو گروه مداخله و شاهد قبل و بعد از مداخله

عزت نفس	گروه مداخله		گروه شاهد		
	قبل از مداخله	بعد از مداخله	قبل از مداخله	بعد از مداخله	
کلی	$15/10 \pm 3/26$	$16/54 \pm 2/10$	$14/0 \pm 3/43$	$12/75 \pm 2/58$	$p<0/001$
تحصیلی	$12/15 \pm 3/36$	$12/31 \pm 3/02$	$11/19 \pm 2/89$	$11/27 \pm 2/68$	$p=0/616$
جسمانی	$13/69 \pm 3/44$	$14/78 \pm 2/84$	$14/19 \pm 3/16$	$14/27 \pm 2/66$	$p=0/563$
خانوادگی	$15/95 \pm 2/99$	$16/51 \pm 2/49$	$15/27 \pm 3/12$	$15/07 \pm 2/82$	$p=0/122$
اجتماعی	$12/76 \pm 3/03$	$13/88 \pm 3/01$	$12/59 \pm 2/78$	$12/68 \pm 2/49$	$p=0/563$
نمره کلی عزت نفس	$12/7 \pm 6/7$	$14/0 \pm 9/3$	$12/7 \pm 6/7$	$12/0 \pm 9/9$	$p=0/690$

(جدول شماره ۱).

مطالعاتی که اخیراً صورت گرفته نشان می‌دهند که مشاوره گروهی در نوجوانان موجب تغییر نگرش به تحصیل (۲۱)، افزایش مهارتها و پیشرفت تحصیلی (۲۲)، کاهش بحران وجودی دانش آموزان (۲۳)، افزایش سازگاری و کاهش استرس (۲۴)، بهبود رفتارهای بهداشتی (۲۵) و افزایش عزت نفس (۲۶ و ۲۷) می‌شود. در تحقیقی هم که توسط ادیب (۱۳۷۴) در تهران با هدف تعیین نقش مشاوره گروهی بر عزت نفس نوجوانان انجام شد، نتایج حاکی از این بود که عزت نفس در گروهی از نوجوانان که برنامه مشاوره گروهی برای آنان اجرا شده بود افزایش یافت (۱۵). همچنین تحقیق دیگری که توسط می و هاسلی (۱۹۹۶) تحت عنوان "تاثیر مشاوره گروهی بر عزت نفس دخترانی که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته‌اند" انجام شد نشان داد: عزت نفس در گروهی که مشاوره گروهی شده‌اند نسبت به گروه دیگر که مشاوره فردی شده بودند افزایش یافت (۲۸). عزت نفس پایین از جمله عواملی است که در ایجاد پاسخهای منفی نسبت به قاعدگی تاثیر می‌گذارد و آمادگی ناکافی برای منارک بانگارش منفی نسبت به آن ارتباط دارد (۲۰).

نتایج یک تحقیق کیفی که توسط کاف و ایردن (۱۹۹۵) از طریق سوالات باز و بسته با ۵۷ دختر نوجوان از تجربیاتشان در مورد قاعدگی انجام شد، نشان داد این دختران به حمایت عاطفی نیاز داشته و خاطر نشان داشتند که قاعدگی امری طبیعی و یکی از علائم سلامتی است نه شرم آور و هراسناک. لیکن تنها نگران مسایل بهداشتی و تجارب ذهنی و چگونگی ارتباط بین قاعدگی و زن بودن و احساس دیگران نسبت به خودشان بودند، آنها نقش مادرشان را بسیار مهم دانستند اما قادر نبودند اغلب نیازهایشان را در این رابطه با آنها در میان بگذارند. همچنین نیازمند حمایت ضمنی پدران اما بدون اشاره مستقیم به این موضوع بودند.

پاسخ‌ها لزوم بازنگری به این مسئله را از جمله متمرکز شدن به مسائل ذهنی و تجربیات فردی را علاوه بر پرداختن صرف به مسئله بیولوژیکی قاعدگی و لزوم حمایت همه جانبه و آموزش‌های طولانی مدت و مداوم در مورد قاعدگی به ویژه برای یک

آزمون نشان داد که عزت نفس در ابتدای مطالعه ($p=0/457$) و انتهای مطالعه ($p=0/275$) دارای توزیع نرمال می‌باشد و به همین خاطر برای مقایسه عزت نفس در گروه مداخله و شاهد از آزمون‌های پارامتری t -test و t زوجی استفاده گردید. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها در جداول زیر ملاحظه می‌شود.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود میانگین و انحراف معیار نمرات کل عزت نفس در گروه شاهد در ابتدا و انتهای مطالعه به ترتیب $67/12/27$ و $67/9/9$ بود که آزمون t زوجی اختلاف معنی داری نشان نمی‌دهد ($p=0/690$). لیکن میانگین و انحراف معیار نمرات کل عزت نفس در گروه مداخله در ابتدا و انتهای مطالعه به ترتیب $69/127/1$ و $74/9/3$ بود که آزمون t زوجی اختلاف معنی داری نشان می‌دهد ($p/01 < 0$ value). همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود میانگین نمرات قبل و بعد جنبه‌های مختلف عزت نفس و نمره کل عزت نفس در گروه شاهد تغییر معنی داری نداشته است. در حالی که نمره کل عزت نفس جنبه‌های کلی، جسمانی، اجتماعی و خانوادگی در گروه مداخله بعد از مداخله تغییر معنی داری داشته است.

بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر مشاوره گروهی بر عزت نفس دختران نوجوان قبل از تجربه پیرومی باشد که برای رفع اثر عامل زمان دو گروه مداخله و شاهد انتخاب و برای اطمینان از مشابه بودن دو گروه علیرغم انتخاب تصادفی، اطلاعات کسب شده اولیه از هر دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت. همان‌طور که در قسمت نتایج نشان داده شده، دو گروه از نظر میانگین سنی و سطح تحصیلات خودشان، سن، سطح تحصیلات و شغل پدر و مادر، میزان درآمد خانواده در ماه و... مشابه هم می‌باشند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مشاوره گروهی می‌تواند نمره کلی عزت نفس و جنبه‌های کلی، جسمانی، اجتماعی و خانوادگی را به طور معنی دار افزایش دهد

این گروه سنی و برای این مسئله خاص که مربوط به تمامی دختران نوجوان است، معرفی میگردد و پیشنهاد میشود برای آمادگی مناسب تر دختران نوجوان قبل از وقوع پدیده قاعدگی برنامه های آموزش مدون به صورت مشاوره گروهی در مدارس و سایر مراکز بهداشتی مناسب طرح ریزی گردد، که این گامی است موثر در جهت ارتقای سطح سلامت و بهداشت جسم و روان این قشر مهم جامعه.

شروع خوب و ادامه خوب خاطر نشان می سازند (۹).
با توجه به اینکه نتایج این تحقیق نشان داد برنامه مشاوره گروهی با ایجاد تصویر مثبت از جسم خود در دختران نوجوان و معرفی پدیده قاعدگی به عنوان یک پدیده طبیعی برای آنها از یک طرف و کاهش ترس و نگرانی با تاثیر بر تصویر ذهنی و نگرش مثبت به خود از طرف دیگر سبب افزایش عزت نفس دختران نوجوان گردید، به عنوان یک شیوه آموزش مناسب در

References:

- 1-Wong DL , Hockenberry MJ , Wilson D , Winkelstein ML , Kline NE. Nursing care of infants and children. 7th ed. Mosby. 2003. p:805.
- 2- Ayatollahi SMT, Dowlatabadi E, Ayatollahi SAR. Age at menarche in Iran. Annals of Human Biology 2002; 29(4): 355-62.
- ۳- لوگان، باربارا و داوکینز سی سیلیا، پرستاری بهداشت جامعه: خانواده محور، مترجمین: شفیقه هر و آبادی و همکاران. تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران. ۱۳۷۳. صص. ۷۵۹۳
- ۴- حلم سرشت پ، دل پیشه. اصول بهداشت فردی. تهران: انتشارات چهر. ۱۳۸۱.
- ۵- محمدی خ. بررسی آگاهی و عملکرد دختران سال چهارم دبیرستان از بهداشت دوران قاعدگی در سطح شهر تهران. مجله دانشور... ۱۳۸۰ سال هشتم، شماره: ۳۲ صص ۶۷-۷۲.
- 6- Skandham KP, Pandya AK, Skandham S, Mehta YB. Menarche: prior knowledge and experience. Adolescence 1998; 23(89): 142-54.
- ۷- احمدی ب. بررسی نیازهای بهداشت بلوغ دختران دانش آموز سال سوم راهنمایی مناطق جنوب شهر تهران. پایان نامه دکتری، ۱۳۷۶. تهران: دانشکده بهداشت، دانشگاه تهران.

- 8-Groty AMC. Education for the menarche. Pediatric Nursing 1995; 2(5): 439-44.
- 9-Rierdan J , Koff E. Preparing girls for menstruation : recommendations from adolescent girls. Adolescence 1995 win 30(120): 795_811.
- 10- Sorensen L L , Sorensen I A. Prospective study of
- 11- Read DA. Health education . Boston: Jones & Bartlett; 1997. p.185_6.
- 12-Cavusoglu H. Self-esteem in adolescence: A comparison of adolescents with diabetes mellitus and leukemia. Pediatric nursing 2000; 27(4): 355-61
- ۱۳- سلطانی فتوت د. تاثیر خانواده و گروه همسالان بر نوجوان. نشریه پیوند. ۱۳۸۱ شماره ۵۴: ۲۶۰-۴۶
- ۱۴- اقلیما م. کار با گروه. چاپ اول. تهران: اسپند هنر. ۱۳۸۲. صص. ۵۳.
- 15- Lancaster J, Stan hope M. Community public Health Nursing. Mosby, 2000.781
- 16- Lucie K , Lucille A, Joel Mc. Dimensions of professional Nursing. 8th ed. Graw- Hill ; 2003.
- 17- Smith V, Bradshaw M. Family centered care concept, theory and practice. International J Nurse Studies. 2002; 39(8): 879-80.
- ۱۸- ثریا س م. روش بحث و مذاکره بر اساس مطالعه تاثیر متقابل در گروه. انتشارات رشد: تهران: ۱۳۷۷. صص. ۴۰-۳۲
- ۱۹- ادیب ن. بررسی نقش مشاوره گروهی در بالا بردن عزت

24- Ko MJ, YU SJ, Kim YG. The effects of solution-focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 2003; 33(3): 440-50.

25- Cho MY, Lee HJ, Park HS. The effect of problem solving group counseling on the index of obesity and health habits of obese children. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 2004; 34(7): 1224-33.

26- Covert YA. The effect of group counseling on the self-esteem, attendance, and counselor utilization of immigrant Hispanic secondary limited English proficient students. *DAI-A 58/01* 1997 Jul; available from: URL: <http://wwwlib.umi.com>.

27- Bell TL. The effect of brief behavioral individual and group counseling on the self-esteem and retention of African American Adult Basic Education students. *DAI-A 61/03*, 2000 Sep; available from: URL: <http://wwwlib.umi.com>.

28 - May M, Housley W F. The effects of group counseling on the self - esteem of sexually abused female adolescents *Guidance and Counseling*. 1996(11): 38.

نفس نو جوانان . پایان نامه کارشناسی ارشد . ۱۳۷۴ تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.

20- Tang CSK, Yeung DYL, Lee AM. Psychosocial correlates of emotional responses to menarche among Chinese adolescents girls. *Journal of Adolescent Health*. 2003; 33:193-201.

۲۱- کشاورز غر، باغبان، فاتحی زاده م. بررسی اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه شناختی، بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل. *مجله روانشناسی* ۱۳۸۴، شماره ۹: صص. ۵۱-۶۶.

۲۲- رجائی م، احمدی س، عابدی م. تاثیر مشاوره تحصیلی گروهی بر مهارت ها و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه اصفهان. *مجله تازه ها و پژوهشهای مشاوره زمستان* ۱۳۸۳: ۳(۱۲): ۴۱-۵۲.

۲۳- احمدی س، دستغیب م. تاثیر مشاوره گروهی بر بحران وجودی نوجوانان شهر شیراز. *مجله تازه ها و پژوهشهای مشاوره*. پاییز و زمستان ۲: ۱۳۷۹(۷-۸): ۴۸-۲۹.