

بررسی تأثیر برنامه‌ی مشاوره‌ی گروهی بر وضعیت دیسمنوره و عملکرد تغذیه‌ای ورزشی دختران نوجوان در شهریار تهران

دکتر سیما کرمانشاهی^۱، شهلا حسین‌زاده^۲، دکتر فاطمه الحانی^۳

نویسنده‌ی مسئول: تهران، دانشگاه تربیت مدرس، گروه پرستاری Kerman_s@modares.ac.ir

دریافت: ۸۷/۶/۲۴ پذیرش: ۸۸/۱/۳۰

چکیده

زمینه و هدف: دیسمنوره شایع‌ترین نوع شکایت و از مهم‌ترین مسایل بهداشتی دختران نوجوان می‌باشد و معمولاً آن‌ها در این موقعیت به دنبال هیچ‌گونه دریافت اطلاعات و یا درخواست کمک از افراد حرفه‌ای نیستند. در این مطالعه تأثیر برنامه‌ی مشاوره‌ی گروهی بر وضعیت دیسمنوره‌ی اولیه‌ی دختران دبیرستانی در شهریار استان تهران سنجیده شده است.

روش بررسی: این مطالعه‌ی نیمه‌تجربی، به صورت پس‌آزمون با گروه کنترل صورت گرفته است. به این منظور ۸۰ دانش‌آموز دختر ۱۴ الی ۱۸ ساله به صورت نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب شدند. ابتدا در هر دو گروه، جمع‌آوری اطلاعات بر اساس پرسش‌نامه، یادداشت ۲۴ ساعته خوراک، بررسی وضعیت و شدت درد، عملکرد تغذیه‌ای و فعالیت‌های بدنی انجام گرفت. پس از آن در گروه آزمون برنامه‌ی مشاوره‌ی گروهی طی ۸ جلسه ۱/۵ الی ۲ ساعته برگزار گردید و سپس با ارزیابی چک لیست خود گزارش‌دهی به گروه‌های شاهد و آزمون، طی ۳ دوره‌ی متوالی قاعدگی، گروه‌ها پیگیری شدند. در پایان این دوره، مجدداً هر دو گروه مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده حاکی از آن است که شدت دیسمنوره‌ی اولیه در گروه شاهد و آزمون قبل و بعد از مداخله اختلاف معنی‌داری داشته است ($P=0/001$). همچنین بین عملکرد تغذیه و ورزش دختران در هر گروه قبل و بعد از برنامه‌ی مشاوره تفاوت معنی‌داری نشان داده است ($P=0/05$). یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ارزیابی برنامه‌ی مشاوره‌ی گروهی می‌تواند سبب کاهش شدت دیسمنوره اولیه و نیز افزایش عملکرد (تغذیه، ورزش) دختران گردد.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش جهت پیشگیری و کاهش شدت دیسمنوره اولیه، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مشاوره متناسب با شرایط افراد از نظر فرهنگی، اجتماعی و در سطح مدارس اجرا گردد.

واژگان کلیدی: مشاوره‌ی گروهی، دیسمنوره‌ی اولیه، تغذیه، ورزش

- ۱- دکترای پرستاری، استادیار گروه پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس
- ۲- کارشناس ارشد پرستاری، گروه پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس
- ۳- دکترای پرستاری، دانشیار گروه پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس