

مطالعه پدیدارشناسی تجربه یائسگی زنان ترکمن

دکتر اکرم ثناگو^۱، دکتر لیلا جویباری^{۲*}

۱. دانشیار گروه آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.
۲. دانشیار گروه آموزش پرستاری، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۲/۱۳ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۰/۱۶

خلاصه

مقدمه: یائسگی، یک پدیده پیچیده دوران میانسالی است که شامل ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی می باشد. اگر چه این پدیده، رویدادی زیستی است، اما معانی اجتماعی مرتبط به آن است که تعیین می کند چگونه یک زن، واقعیت چنین رویدادی را درک و تفسیر کند. درک زنان از این دوران انتقال، بستگی به هنجارهای فرهنگی، عوامل اجتماعی و دانش فردی درباره یائسگی دارد. این مطالعه پدیدارشناسی به منظور تبیین تجربه یائسگی زنان قومیت ترکمن انجام شد.

روش کار: این مطالعه کیفی پدیدارشناسی در سال ۱۳۸۷ بر روی ۴۵ زن ترکمن ساکن بندر ترکمن، آق قلا و گنبد در استان گلستان که تجربه یائسگی به صورت طبیعی داشتند، انجام شد. جهت گردآوری داده ها از مصاحبه های نیمه ساختار استفاده شد. تمام داده ها ضبط و دست نویس و با رویکرد "پدیدارشناسی ون منن" مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: از آنالیز داده ها پنج مضمون اصلی "آمادگی برای یائسگی، رهایی از قفس، سبک و سنگین کردن، باورها و احساسات، درمان های خانگی" که تبیین کننده تجربیات زیستی زنان ترکمن از یائسگی است، استخراج شد. احساس راحتی برای عبادت، تمیزی و پاکی، کاهش درد و رنج، نداشتن دغدغه بارداری، تقدیر الهی و ورود به مرحله دیگری از زندگی از مضامین فرعی است که برای توصیف مضامین اصلی به کار می رود.

نتیجه گیری: تجربیات زنان ترکمن از یائسگی منحصر به فرد بود. لذا درک پیچیدگی های تجربیات زنان، باورها و نگرش ها درباره یائسگی برای ارائه خدمات جامع توسط پرسنل مراقبت بهداشتی ضروری است.

کلمات کلیدی: ایران، پدیدارشناسی، زنان ترکمن، یائسگی

* نویسنده مسئول مکاتبات: دکتر لیلا جویباری؛ مرکز تحقیقات پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران. تلفن:

۰۱۷۱-۴۴۳۰۲۶۰، پست الکترونیک: jouybari@gmail.com

مقدمه

امروزه با افزایش جمعیت زنان در جهان، بر تعداد زنان یائسه افزوده شده است. آمار سال ۲۰۰۲ ایالت متحده آمریکا نشان می‌دهد جمعیت زنان ۵۰ تا ۶۴ ساله، حدود ۱۲/۵ میلیون نفر است که این تعداد تا سال ۲۰۱۰ به ۱۸/۴ میلیون نفر خواهد رسید (۱). در ایران نیز تا سال ۱۴۰۰، حدود ۵ میلیون زن در سن یائسگی زندگی خواهند کرد (۲). یائسگی پدیده پیچیده‌ای است که مستلزم تغییرات همزمان زیستی، روانی و جنبه‌های اجتماعی در زندگی است. از طرفی، معنای یائسگی و اینکه چگونه زنان این دوره انتقالی را تجربه می‌کنند، با هنجارهای فرهنگی، عوامل اجتماعی و دانش فرد درباره یائسگی مرتبط است. چگونگی تصور زنان از یائسگی بر پیگیری‌ها و مراقبت از خود در این دوران تأثیر فراوانی می‌گذارد. برخی افراد، آن را دوره‌ای پر استرس و مملوء از یأس و ناامیدی می‌پندارند و گروهی دیگر، آن را دوره پیری و فرسودگی و پایان زندگی خود می‌دانند که این مسئله بیشتر در زنانی مشاهده می‌شود که محبوبیت خود را در جنسیت زن بودن و نقش خود را در تولید مثل و زایمان تصور می‌کنند (۳). با وجود اینکه یائسگی در پزشکی، علوم زیست‌شناسی، جامعه‌شناسی و نوشته‌های علمی مورد بحث قرار گرفته ولی حتی در کشورهای نظیر ایالت متحده آمریکا هنوز ترس، تصور خیالی و عقاید خرافی از یائسگی وجود دارد که جدا کردن این خرافات از واقعیات، کاری بسیار دشوار بوده و آن دسته از کارکنان بهداشتی که تماس زیادی با زنان دارند و با فرهنگ و رسوم آنها آشنا هستند باید به آموزش آنان بپردازند (۴). فیش بین (۱۹۹۲) در مورد تصور زنان از پدیده یائسگی می‌نویسد: یکی از مشکلاتی که مراقبین بهداشتی با آنان روبرو می‌شوند این است که بین پذیرش زنان در مورد یائسگی به عنوان یک حادثه طبیعی و مراقبت‌های بهداشتی این دوران که می‌تواند از عوارض و بیماری‌های مزمن جلوگیری کند، تعادل وجود ندارد. باید به این زنان تفهیم شود که یائسگی هم مانند دوران بلوغ که انتقال از دوره باروری به دوره غیر باروری است یا مانند تولد نوزادی که از رحم مادر به محیط خارج منتقل می‌شود، یک دوره طبیعی تلقی

شود و نباید آن را مرحله پایان زندگی دانست (۴). با وجود اینکه مطالعات کمی متعددی درباره جنبه‌های مختلف این دوره انجام شده است، ولی رویکردهای کمی از درک چگونگی تجربه زنان یا دیدگاه‌های آنان ناتوان است. پدیدارشناسی، رویکردی است که برای جستجوی عمیق در معانی شخصی و تجارب زنده و در نهایت شناخت عمیق از یک پدیده شامل ارتباطات، انتظارات، نگرش‌ها و باورها، از کارایی کافی برخوردار است. غنا، تنوع، تشابهات یا تفاوت‌های این دوره‌انگونه که توسط زنان درک می‌شود را می‌توان با رویکرد پدیده‌شناسی کشف و تبیین نمود. علی‌رغم مطالعات وسیع درباره علائم و نشانه‌های یائسگی و جنبه‌های روانی آن، درباره معنی شخصی (با دیدگاه زنان نسبت به یائسگی) آنگونه که توسط زن ایرانی تجربه می‌شود، اطلاعات اندکی در دسترس است. این مطالعه پدیده‌شناسی به منظور تبیین تجربه یائسگی زنان قومیت ترکمن انجام شد.

روش کار

این مطالعه کیفی پدیدارشناسی در سال ۱۳۸۷ بر روی ۴۵ زن ترکمن ساکن بندر ترکمن، آق‌قلا و گنبد در استان گلستان که تجربه یائسگی به صورت طبیعی، با استفاده از نمونه‌گیری مبتنی بر هدف، انجام شد. از آنجایی که هدف از مطالعه، دستیابی به درک عمیق از دیدگاه و تجربیات بود، از رویکرد پدیدارشناسی استفاده شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل: قطع عادت ماهیانه حداقل به مدت ۲ سال، عدم انجام عمل هیستروکتومی و یائسگی طبیعی بود.

پس از انتخاب مشارکت‌کنندگان و برقراری ارتباط و بازگو کردن هدف مطالعه، رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه و ضبط صدا صورت گرفت. شرکت‌کنندگان، ترکمن، متأهل و خانه‌دار با دامنه تحصیلات بی‌سواد تا دیپلم بودند. برای شناسایی شرکت‌کنندگان و مصاحبه‌ها از همکار بومی ترکمن استفاده شد.

روش گردآوری داده‌ها، مصاحبه بود که معمول‌ترین روش در مطالعات کیفی است (۵، ۶). مصاحبه‌ها انفرادی و از نوع نیمه‌ساختار یافته (۷) و باز عمیق^۱ بود. سؤالات

¹ Open in-depth semi-structured interview

تعریف تجربه یائسگی یا تجربه زیستی توسط زنان یائسه به پژوهشگر این امکان را داد که با تحلیل تفسیری، فهم این تجربه را همانطور که توسط شرکت کنندگان تجربه (زندگی) شده است، آشکار سازد. جوهره تجربه شرکت کنندگان در تعاریف و توصیف های آنان که به صورت مکتوب درآمده بود، پنهان است.

تحلیل مضمونی نیز به صورت جدا کردن مضمون های ذاتی از فرعی انجام شد و از رویکرد انتخابی استفاده شد؛ به این صورت که چند بار متن خوانده یا شنیده شد و جملات و واحدهای معنادار که به نظر پژوهشگر توصیف کننده پدیده مورد نظر بود، جدا شدند. این روش منجر به جدا شدن ۱۳۶ عبارت، جمله و یا پاراگراف مضمونی از مصاحبه شد که با توجه به وجوه اشتراکات در قالب مضمون ها و زیر مضمون ها، سازماندهی صورت گرفت و سرانجام با خواندن مکرر هر مصاحبه و غوطه ور شدن پژوهشگر در مصاحبه ها و با تأمل بر درون مایه های ذاتی پدیده منجر به حاصل ۵ مضمون شد. تمایز مضمون های اصلی به محقق اجازه داد که شرح روایی معنای زندگی شده یائسگی را فراهم آورد. بدین منظور از توصیفات و تفسیرهای کتبی در باره گفته های شرکت کنندگان و آوردن نمونه هایی از نقل قول شرکت کنندگان استفاده شد.

یافته ها

کلیه زنان با قومیت ترکمن، متأهل و خانه دار بودند. ۳۶ نفر (۸۰٪) از مشارکت کنندگان بی سواد و بقیه دارای تحصیلات ابتدایی، سیکل و دیپلم بودند. دامنه سنی افراد از ۴۳ تا ۷۳ سال با میانگین سنی $55/37 \pm 7/77$ سال و تعداد فرزند آنها از ۲ تا ۱۰ با میانگین $5/06 \pm 2/16$ بود.

با تمرکز به مطالب تحت پوشش در یک راهنمای مصاحبه آورده شدند. توالی آنها برای هر شرکت کننده مشابه نبود، زیرا فرآیند سؤالات بستگی به فرآیند مصاحبه و پاسخ های هر فرد دارد (۶). برای مصاحبه به منزل زنان مراجعه شد. مصاحبه شامل سؤالات اساسی و سؤالات پیگیری (۸) از قبیل "وقتی می گویم یائسگی، چه چیزی به ذهن شما می آید؟ یائسگی مانند چه چیزی است؟ از بهترین تجربیات خود در این دوران برایمان مثال بزنید؟ از ناخوشایندترین تجربیات خود در این دوران برایمان مثال بزنید؟ قبل از یائسه شدن آیا به یائسگی فکر می کردید؟ آیا اتفاق افتاده راجع به یائسگی با دوستان یا همسران صحبت کنید؟" بود. برای عمیق شدن مصاحبه ها از سؤالات کاوشی (۹) مانند "می توانی برایمان یک مثال زنده بزنی. آیا منظورت این است که...، "چگونه..." استفاده شد. مدت هر مصاحبه ۲۰ دقیقه تا ۹۰ دقیقه بود. پس از اولین مصاحبه و دست نویس کردن اطلاعات، مطالب از نظر نامفهوم بودن مورد بررسی قرار گرفتند. نوبت دوم مصاحبه به منظور عودت داده ها به شرکت کنندگان^۱ و روشن کردن نکات مبهم گفته های قبلی ترتیب داده شد. مصاحبه ها ضبط و در اسرع وقت دست نویس و کدگذاری شدند تا بازخورد لازم برای کفایت و اشباع داده ها را فراهم نمایند. مصاحبه ها تا اشباع داده ها^۲ که به معنی تکرار داده ها است، ادامه یافت. در مجموع ۵۶ مصاحبه انجام شد. برای آنالیز داده ها از شش مرحله رویکرد پدیدارشناسی تفسیری "ون من" استفاده شد. این رویکرد شامل مراحل ذیل است؛ ۱- روی آوری به ماهیت تجربه، ۲- بررسی تجربه، ۳- تأمل بر درون مایه های ذاتی پدیده، ۴- نوشتن و بازنویسی تفسیری، ۵- حفظ ارتباط قوی جهت دار با پدیده و ۶- مطابقت بافت مطالعه با در نظر گرفتن اجزا و کل (۱۰). درگیری پژوهشگر با سؤال پژوهش، در تمام اوقات مطالعه از ضروریات انجام مطالعه پدیده شناسی تفسیری است. حضور مداوم سؤال (تجربه زنان ترکمن از یائسگی چیست؟) در ذهن پژوهشگر در تمام مراحل مطالعه منجر به استخراج مضمون ها و تفسیر آنها شد.

¹ Member check

² Data saturation

جدول ۱- مضامین مربوط به تجارب یائسگی زنان ترکمن

مضامین اصلی	مضامین فرعی
آمادگی برای یائسگی	بی نظمی در قاعدگی، خونریزی شدید، بی موقع یائسه شدن
رهایی از قفس	صوفی شدن و عبادت کردن، راحتی، تمیزی و پاکی، درد و رنج نداشتن، دغدغه باروری را نداشتن
سبک و سنگین کردن	از دست دادن مزایای قاعدگی و به دست آوردن مزایای یائسگی
بیان باورها و احساسات	تقدیری از سوی خدا، جمع شدن خون کثیف در بدن، پیر شدن، مرحله ای از زندگی
درمان های خانگی	طب عامیانه

"آمادگی برای یائسگی"

زنان ترکمن برای رسیدن به این دوره، آمادگی لازم را دریافت نمی کردند. ولی علائم قبل از یائسگی به نحوی برای آنها هشدار می بود و آنان را برای این دوره آماده می کرد. هر چند برخی زنان به یک باره یائسه شده بودند ولی در مجموع، علائم قبل از یائسگی هشدار می بود که این زنان را برای این دوره مطلع می کرد. تجربیات زنان برای وارد شدن به این دوره به این صورت بود که اکثر آنان تجربه خونریزی های شدید قبل از این دوره را داشتند، عده ای با بی نظمی در قاعدگی به این دوره وارد شدند و عده ای هم به یکباره وارد این مرحله شده بودند. منبع کسب اطلاعات زنان در مورد این دوره، دوستان، همسایه ها، مادر، فامیل و عده ای به دلیل داشتن عوارض، از پزشک اطلاعات می گرفتند. افراد هیچ آموزش و یا مشاوره ای از طریق برنامه های خدمات بهداشتی و درمانی دریافت نکردند. اکثر زنان اظهار داشتند که درباره یائسگی با همسر خود صحبت نکردند و یا حتی اطلاعی به همسر خود ندادند.

تجربه بی نظمی قبل از قاعدگی، هشدار می به زنان جهت آمادگی برای وارد شدن به این دوره بود و زنان به آرامی وارد این فاز می شدند. یکی از مشارکت کنندگان تجربه خود از آمادگی برای ورود به دوران یائسگی را این گونه اظهار داشت:

"اول بی نظمی در قاعدگی مشاهده می شود، فاصله بین قاعدگی ها افزایش می یابد، اوایل هر ۴۰ روز یکبار به مدت ۶ روز و سپس فاصله بیشتر شده و هر ۲ تا ۳ ماه یکبار می شود."

این بی نظمی ها به صورت های مختلف ظاهر می شد. یکی از زنان بیان داشت:

"یک سال پر بود نشدم و بعد ۲ بار به فاصله کم پر بود شدم و بعد قاعدگی قطع شد" و یا "فاصله پر بود شدنم زیاد شد و کم کم از خونریزی کم شد. این نامنظمی به اندازه ۳ تا ۵ پر بود بود و بعد از آن دیگه پر بود نشدم."

کم شدن خونریزی در دوره قاعدگی، کوتاه شدن مدت آن و زیاد شدن فاصله ۲ قاعدگی از علائم یائسگی بود که این نشانه ها زمینه ای را برای آماده کردن زنان برای ورود به این دوره فراهم می کرد.

برخی زنان ورود به این مرحله را با خونریزی های شدید و سختی تجربه کردند. این عامل باعث شد یائسگی را به قاعدگی ترجیح دهند.

"۶ ماه خونریزی زیادی داشتم، تعداد روزهای خونریزی همان ۷ روز بود، فقط مقدار خونریزی زیاد شد. ۶ ماه بعد، هم مقدار خونریزی و هم روزهای خونریزی زیاد شد و بالاخره بعد از یک سال متوقف شد."

سن، وضعیت، شرایط زندگی و نحوه یائسه شدن، در پذیرش این دوران برای زنان تأثیرگذار بود. برخی زنان بدون علائم قبلی، یائسه شدند. زنان ترکمن بر این باور بودند که یائسگی باید در زمان مناسب برای آنها اتفاق بیفتد. البته زمان مناسب از دیدگاه این زنان می توانست سن و شرایط زندگی آنها باشد. در مطالعه حاضر، یکی از زنان قبل از ۴۵ سالگی یائسه شده بود که این یائسگی را زودرس قلمداد می کرد و پذیرش آن برایش مشکل بود. چنانچه افراد فرزند کمی داشته و یا فرزندی نداشتند، ورود به دوره یائسگی برای آنان سخت تر بود. چنانچه یکی از زنان اینگونه اظهار رضایت می کرد:

"از قاعدگی بیزارم چون وقتش رسیده که دیگر درگیرش نباشم و فکر می کنم در سن خوبی یائسه شدم" و یا مشارکت کننده دیگری اینگونه بیان داشت:

"خوب نیست چون من زود یائسه شدم و به انواع دردها مبتلا شدم. وقتی یائسه شدم، گفتم کاشکی پرپود می شدم تا این قدر زجر نمی کشیدم. صد رحمت به درد دوران پرپودی. احساس پیری می کنم چون در سنن پایین یائسه شدم".

"رهایی از قفس"

بسیاری از زنان ترکمن، یائسگی را به رهایی از قفس، صوفی شدن و عبادت کردن، راحتی، تمیزی و پاکی، درد و رنج نداشتن تعبیر کردند. زنان ترکمن، قاعدگی را همانند زنجیری بر دست و پای خود می دانستند. سایه قاعدگی را در زندگی خود از جنبه های مختلف احساس می کردند. با قطع آن، خود را با مردان برابر دانسته و احساس آزادی می کردند. آزادی در عبادت، آزادی در روابط جنسی، راحتی و تمیزی و پاکی، درد و رنج نداشتن تجربه کردند. یکی از مشارکت کنندگان بیان داشت: "وقتی خبر یائسگی ام را به شوهرم دادم گفت از قفس آزاد شدی!" همسران این زنان بند قاعدگی را بر زندگی همسر خود احساس کرده و با خاتمه آن نوید آزادی را به آنها دادند.

"به شوهرم گفتم. گفت 'باغ دان بوشاب درس' یعنی خلاص شدی مثل پرندۀ ای که از قفس آزاد شده باشد". یکی از مشارکت کنندگان تجربه خود از یائسگی را به احساس رهایی یک آهو تشبیه نمود "وقتی می گویند فلانی یائسه شده، یاد دوران کودکی ام که پرپود نمی شدم می افتم که با خیال راحت مثل آهو می پریدم، نه کمر دردی بود و نه هیچ درد دیگری".

زنان، قاعدگی و مشکلات ناشی از آن را نآسودگی قلمداد می کردند و از اینکه همانند مردان قاعده نمی شدند، احساس رضایت داشتند. نداشتن مانعی برای عبادت و روابط زناشویی آسان تر را از محسنات این دوره می دانستند. "مثل مردها می شوی، همیشه نماز می خوانی. به نماز و عبادت بیشتر می پردازم. شوهرم را نیز بیشتر می توانم راضی بکنم".

نداشتن مشکلی در سفر حج و مرتب نماز خواندن، یکی از مهم ترین هدیه هایی بود که این دوره به آنها ارزانی می کرد. چنانچه زنان اینطور بیان داشتند:

"قبلاً وقتی به مجلس عروسی یا مهمانی می رفتم وقتی همه نماز می خواندند و من نمی توانستم نماز بخوانم، خجالت می کشیدم" و یا "یائسه شدن خیلی خوب است مثلاً دیگر نماز و روزه هایم ترک نمی شود و دیگر در رفتن به حج مشکلی ندارم".

مشکلات قاعدگی مانند دیسمنوره، ممنوعیت عبادت، حفظ بهداشت و از نظر فرهنگی حجب و حیایی که زنان ترکمن دارند (به طوری که قاعدگی را پنهان نگه می دارند)، مسائلی را برای زنان به وجود می آورد که در یائسگی بر این باورند که گویی آزاد شده اند. یکی از زنان تجربه خود را در جوانی اینگونه بیان کرد:

"قاعدگی باعث ناراحتی من بود، خجالت می کشیدم (مبادا لباسم کثیف شود) قبلاً که مثل الان این جور وسایل ها نبود و همیشه این امر را از بچه هایم پنهان می کردم".

تجربه این مشارکت کننده بیانگر بخشی از مشقات زنانگی است که علی رغم طبیعی بودن پدیده قاعدگی، آن را حتی از فرزندان خود پنهان نگه می دارند. مشکلات دیسمنوره آنچنان گریبان گیر زنان بود که با گفتن کلمه یائسگی، به یاد روزهای قاعدگی می افتادند و ورود به این دوران را مبارک می دانستند. چنانچه یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت:

"گاهی حوصله آشپزی و کارهای خانه را نداشتیم و دخترم کارها را انجام می داد و گاهی خودم مجبور بودم کارها را انجام دهم و می گفتم کی از دست قاعده شدن رها می شوم".

یائسگی، نویدی جهت رهایی از قاعدگی بود. اکثر زنان ترکمن یائسگی را به راحتی و با استقبال پذیرفته بودند. یکی از زنان بیان داشت:

"یائسه شدن خوب است چون پاکیزگی ایجاد می شود و از درد قاعدگی خلاص شدم. درد قاعدگی داشتیم به طوری که روز اول پرپودی، هر دو پام درد می کرد و نمی توانستم راه بروم و به همین خاطر نمی توانستم به کارهای خانه برسم. از کار قالیبافی عقب می ماندم ولی الان درد قاعدگی ندارم و راحت شده ام".

خلاص شدن، رها شدن و آزاد شدن از کلماتی بود که مکرر در گفته های زنان ترکمن شنیده می شد. یکی از زنان اینگونه بیان داشت:

"در دوران پریشوری وقتی به دوشنبه بازار برای خرید می رفتم، از شدت گرما بدنم می سوخت و در مجالس عروسی و مهمانی نیز وقتی همه نماز می خواندند و من نمی خواندم خیلی خجالت می کشیدم ولی حالا از این مشکلات خلاص شده ام".

مشارکت کنندگان اظهار داشتند که رفع دغدغه بارداری ناخواسته (به دلیل قطع قاعدگی) دلیلی است تا یائسگی را نجات یافتن از بارداری بدانند، اما از طرف دیگر حس پیر شدن و سردی جنسی نیز دارند که مانع از برقراری روابط جنسی فعالانه می شود. برخی از آنان تغییرات جنسی رخ داده را با همسر خود در میان گذاشتند. زنان از اینکه در روابط زناشویی دیگر نیازی به استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری نداشتند، خوشحال بودند. بیشتر شدن روابط زناشویی در دوره یائسگی، مکرراً در مصاحبه ها تکرار شد.

یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت:

"به شوهرم گفتم شوهرم از این که خلاص شدم خیلی خوشحال است. دیگر نیازی به راه های جلوگیری از بارداری نیست و رابطه ام با او بیشتر شده است".

کم شدن دغدغه بارداری، مشکلات بهداشتی و قاعدگی، باعث ارتباط صمیمی تر با همسر شده بود:

"هم خودم و هم شوهرم از لحاظ روحی بهتر شده ایم. با هم صمیمی تر شده ایم. رابطه جنسی مان بیشتر شده است".

زنان، تأثیر یائسگی را در روابط جنسی زناشویی به طرق مختلف بیان کردند اما هر چند به طور طبیعی، میل جنسی را کمتر تجربه کرده بودند اما به دلیل شرایط به دست آمده، این کاستی را در روابط زناشویی احساس نکردند. یکی از زنان تجربیات خود را اینگونه اظهار داشت:

"به شوهرم نگفتم، چون زیاد اهل این حرف ها نیست و برایش هم فرقی نمی کند که من یائسه شدم و یا نه".

در مطالعه حاضر، زنان یائسگی را طبیعی و دوره ای از زندگی می دانستند. هر چند با ورود به این دوره، کاهش

میل جنسی و احساس پیری داشتند، اما کم شدن میل جنسی برای آنها زیاد اساسی نبود.

"تغییر چندانی احساس نکردم ولی وقتی آدم پیر می شود از میزان میل جنسی کاسته می شود".

سازگاری با کاهش میل جنسی برای زنان یائسه اتفاق افتاده بود. یکی از زنان اظهار داشت:

"در این باره حرفی هم نمی زنیم. رابطه ام با او کمتر شده، چون پیر شده ایم و با افزایش سن، میل جنسی کمتر می شود".

"سبک و سنگین کردن مزایا و مضرات دوره یائسگی"

سبک و سنگین کردن، مضمون دیگری بود که در این مطالعه استخراج شد. با وجود این که زنان ترکمن از یائسه شدن خرسند بودند اما مزایای قاعدگی را از دست داده بودند. زنان برخی از تغییرات خلقی خود نظیر عصبانیت را ناشی از قطع قاعدگی می دانستند.

"در این یک سال که دیگر قاعدگی رخ نمی دهد، احساس ناراحتی و بی طاقتی می کنم، بیشتر اوقات عصبی هستم".

یکی از زنان مزایای دوره قاعدگی را اینگونه ذکر کرد:

"یک خوبی که قاعدگی داشت این بود که بعد از پاک شدن و رفتن به حمام، احساس سبکی خاصی به آدم دست می داد ولی الان چنین احساسی وجود نداره".

از دیگر مزایای قبل از یائسگی، داشتن شور و انرژی بود.

"دیگر انرژی و شور و حال قبلی را ندارم".

زنان ترکمن از دست دادن انرژی و توان کاری را از مضرات دوره یائسگی برشمردند.

"در دوران جوانی وقتی به مجالس عروسی می رفتم و صدای آهنک می شنیدم ناخودآگاه دلم می خواست برقصم ولی الان چنین شور و شوقی ندارم و ترجیح می دهم در گوشه ای بنشینم".

"قبلاً همه کارهایم را خودم انجام می دادم ولی الان قوت انجام همه کارهایم را ندارم".

زنان احساس پاک و پاکیزه شدن را از مزایای یائسگی می دانستند. یکی از زنان اینگونه بیان داشت:

"یائسه شدن خوب است چون بدن پاک و پاکیزه می شود".

"بیان باورها و احساسات در مورد یائسگی"

به طور کلی زنان ترکمن در مورد مسائل زنانگی نظیر قاعدگی، باروری و یائسگی حجب و حیای خاصی داشتند. دوره یائسگی را طبیعی و آن را تقدیری از جانب خدا می دانستند.

"به پزشک مراجعه نکردم چون ضرورتی ندارد، این کاری است که به امر خدا انجام می شود و یک چیز طبیعی است".

مرسوم نبودن اینگونه صحبت ها در بین زنان امری پذیرفته شده است و در برخی از موارد آن علنی کردن یائسگی را گستاخی می دانستند.

"با شوهرم در این رابطه صحبت نکردم چون خجالت کشیدم"

"بعد از مدت ها به شوهرم گفتم ولی هیچ عکس العملی نشان نداد. چون در بین ترکمن ها زیاد باب نیست در این باره حرف بزنند آن هم با مردها. چون نشانه پروروی و گستاخی زن می دانند".

زنان اعتقاد داشتند با بروز قاعدگی، خون کثیف از بدن زن خارج می شود اما یائسگی، مانع خروج خون کثیف از بدن زن می شود.

شرم و حیا مانع کسب اطلاعات در زنان ترکمن می شود. زنان ترکمن اطلاعات را عمدتاً از مادر و یا دوست صمیمی خود می گرفتند. برای گفتمان دوستان و همسایگان را ترجیح می دادند و خیلی کم با همسران خود در این مورد صحبت می کردند. عده ای حتی به اطلاع همسر خود نرسانده بودند و لزومی در این مورد نمی دیدند. منبع کسب اطلاعات آنها، مرکز بهداشت و در صورت بروز مشکلات، پزشک بود.

"با همسایه هام در این باره صحبت می کردم. در مورد علائم و نشانه ها و دردهایی که دارم".

اکثر زنان ترکمن به پزشک مراجعه نکرده و هیچ دارویی مصرف نکرده بودند.

"به دکتر مراجعه نکردم چون فکر می کنم زمان یائسه شدنم مناسب است نه زود است و نه دیر".

"طب عامیانه مردم ترکمن در دوره یائسگی"

زنان ترکمن مورد مطالعه برای مشکلات دوران یائسگی و تخفیف علائم به ندرت به پزشک مراجعه می کردند؛ زیرا بر این باور بودند یائسگی امری طبیعی است و نیازی

به پزشک ندارد. مشارکت کنندگان از درمان های خانگی مانند آب انار، زعفران و روغن حیوانی برای کاهش علائم یائسگی و رفع بی میلی جنسی استفاده می کردند.

"علتش را نمی دانم ولی همیشه مادربزرگم به من آب انار ترش قرمز می داد".

"برای اینکه میل جنسی ام زیاد شود زعفران مصرف می کردم و به شکمم ساری یاق^۱ می بستم".

زنان در این دوران برای کاهش درد از جوشانده گیاه نارفز، سبوس و آجر گرم، مخلوط تخم مرغ و زاج سفید و سقر استفاده می کردند.

"طیب محلی سفارش کرد که سبوس و یا آجر را گرم کرده و روی محل دردم بگذارم. نتیجه می دهد".

"برای کمر دردم طیب، محل را با تخم مرغ و زاج سفید با پارچه ای بست و پاهایم را با آب ولرم و پنبه شست و بعد روی آن سقر بست"

"کمی فشار خون پیدا کردم که نمی دانستم چیه، جوشانده برگ نعنای مصرف می کردم".

بحث

مضامین به دست آمده از مصاحبه با شرکت کنندگان، تلاشی در جهت رسیدن به هدف اصلی مطالعه یعنی جستجو، کشف و تفسیر تجربه یائسگی بود که به منظور کسب بینش عمیق تر و غنی تر در مورد این پدیده انجام شد. تمام مضامین به دست آمده، پاسخ به این سؤال را مشخص می سازد که تجربه یائسگی توسط زنان ترکمن مورد مطالعه چگونه تجربه می شود.

اهمیت مطالعات کیفی به تعمیم پذیری نتایج نیست بلکه در توصیف درست از یک تجربه است که باعث افزایش بصیرت و منجر به تفکر بیشتر و عمیق تر در مورد پدیده می شود (۱۱).

"آمادگی برای یائسگی" از جمله مضامینی بود که در این مطالعه به دست آمد. در این مطالعه هر چند زنان برای ورود به این دوره به صورت رسمی آماده نشده بودند، اما به دلیل طبیعت ورود به یائسگی که خود همراه با هشدارهایی نظیر افزایش و کاهش خونریزی و همچنین بالا رفتن سن می باشد، با وجود این هشدارها و همچنین

^۱ نوعی روغن که در میان قوم ترکمن استفاده می شود.

با کسب اطلاع از دوستان و همسایگان و همچنین مادر و خواهر بزرگتر برای این دوره آماده می شدند. آمادگی رویارویی با این پدیده بسیار مهم است، در مطالعه حاضر نیز افرادی که به حول و حوش سن ۵۰ رسیده و به مرحله پایان سنین باروری که همانا تولید مثل و صاحب فرزند شدن است، رسیده بودند، به ویژه افرادی که به تعداد و جنس مورد نظر فرزندان دست یافته بودند، از وقوع این مرحله از زندگی خشنود بوده و احساس رضایت داشتند. ولی زنانی که در سنین پایین تر یائسه شده بودند، به گونه ای عدم رضایت داشتند و از بروز پدیده یائسگی گله مند بودند.

احساس رها شدن از قفس، از مضامین اصلی این مطالعه بود. در این مطالعه از آنجایی که زنان، قاعدگی را به دلیل مشکلات دیسمنوره، بارداری ناخواسته، مسائل بهداشتی، فرهنگی و عبادی که برای آنها ایجاد می کرد، با یائسگی از آن خلاص شده بودند، این زنان با یائسگی با فراق بال می توانستند به فعالیت های مذهبی و همچنین روابط جنسی بپردازند. اگرچه عده کمی هم کاهش تمایل جنسی را مطرح کردند که جنبه کم اهمیتی داشت، اما تعداد زیادی از زنان به دلیل نداشتن استرس بارداری، استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری، تمیزی و پاکیزگی به دلیل نداشتن دوره قاعدگی از ارتباط جنسی خود و همسرانشان رضایت داشتند. در مطالعه واس (۲۰۰۶)، زنان شرکت کننده در مطالعه از روابط جنسی در دوران یائسگی خشنود و راضی بودند. آنها احساس آزادی بیشتری هنگام روابط جنسی می کردند و دلیل آن را از بین رفتن ترس از بارداری ذکر کرده و این رابطه را نسبت به گذشته مطلوب تر می دانستند. او زیر مضمون حاصل را تحت عنوان یک دوره زندگی جنسی بهتر نامید (۱۲). در مطالعه آدلر و همکاران (۲۰۰۰)، زنان ترس از به هم خوردن روابط خانوادگی را عنوان کردند، اما دلیل آن را در روابط جنسی نمی دانستند بلکه تغییرات روحی نظیر تحریک پذیری، افسردگی، عدم تعادل خلق و خوی ناشی از یائسگی را علت اختلال در روابط با همسر و فرزندان ذکر کردند (۱۳).

در این مطالعه هر چند اکثر زنان ترکمن از یائسگی رضایت داشتند، اما در تجربیات خود این حادثه را سبک و سنگین کرده و مزایای آن را بیشتر می دانستند. شور و شوق داشتن و انرژی و توانایی کار و احساس سبکی پس از قاعدگی را از مزایای دوره قاعدگی ذکر کردند. این مقایسه در مطالعه واس، آدلر و شارون نیز توسط زنان یائسه وجود داشت و تعدادی از زنان عنوان کردند که با فراغ بال بیشتری به فعالیت های اجتماعی و عبادی می پردازند (۱۲-۱۴). در مطالعه واس تجربه یائسگی به "رشد شخصی و رهایی از تمرکز بر مسئولیت ها" تعبیر شده است. زنان اظهار کردند که این دوران، یک مرحله جدید از زندگی بدون مسئولیت بچه داری است و فرصت بیشتری جهت انجام فعالیت های دلخواه خود دارند (۱۲). در مطالعه شارون به "شروع جدید" تعبیر شده است. زنان اظهار داشتند که به تازگی خود را پیدا کرده و گویی دوباره متولد شده اند یا به عنوان یک انقلاب و یک تحول از یائسگی یاد کردند، عده ای نیز در پی شغل جدید بودند (۱۴). در مطالعه حاضر نیز زنان این دوره را صوفی بودن یعنی پاک و پاکیزه بودن ذکر کردند و اینکه قادرند بدون مشکل به خانه خدا رفته و زیارت کنند، نماز خواندن و عبادت کردن را از مزایای این دوره ذکر کردند. رفع محدودیت ها در انجام فرایض دینی از هدایای این دوره برای آنها بود. در بررسی حاضر، هر چند زنان مزایایی را از دست داده بودند، اما به جای آن به مزایای دیگری دست یافته بودند که این خود باعث رضایت آنها شده بود و با نتایج مطالعه شارون (۲۰۰۲) همخوانی داشت به طوری که اکثر زنان خوشحال بودند که صاحب فرزند هستند و دوره باروری آنها به اتمام رسیده است (۱۴). رفع محدودیت ها در انجام فرایض دینی، زیر مضمون دیگری است که وجه تمایز آن با سایر مطالعات انجام شده در سراسر دنیا است. بیشتر زنان خرسند بودند که دیگر قاعده نمی شوند و می توانند به راحتی در فعالیت های مذهبی، بدون محدودیت شرکت کنند.

رهایی از رنج ها و دردها، مفهوم دیگر یائسگی بود که توسط زنان یائسه ذکر شد. در این مطالعه زنان به دلیل دیسمنوره و مشکلات ناشی از آن، بارداری ناخواسته، مسائل مربوط به حفظ بهداشت و منع عبادت شاکمی بوده

و یائسگی را خلاص شدن از این بندها می دانستند. مطالعه حاضر با مطالعه واس که زیر مضمون رهایی از مشکلات دوره ای نام گرفت، همخوانی داشت. به طوری که زنان خلاص شدن از میگرن، سندروم قبل از قاعدگی، ادم، حساسیت پستان ها، تنش های روحی و تعویض نوار بهداشتی را عنوان کردند (۱۲). بیان باورها و احساسات، مضمون بعدی این مطالعه بود. زنان ترکمن بر این باور بودند که یائسگی تقدیری از جانب خداست و قاعدگی باعث می شود که خون کثیف از بدن خارج شود. در حالی که یائسگی مانع این مهم است. لازم است که این پدیده برای زنان سنین میانسال به عنوان روند طبیعی خلقت مورد پذیرش قرار گیرد. اسپیروف معتقد است دلایل فیزیولوژیک خوبی برای تغییرات عملکرد قاعدگی وجود دارند و فهم فیزیولوژیک، باعث نگرش (طرز تلقی) طبیعی و مثبت به یائسگی می شود. در مطالعه جمشیدی منش و همکاران (۲۰۱۰)، رویدادهای فیزیولوژیک به عنوان یکی از مضامین ظهور یافت. در این مطالعه زنان، یائسگی را یک رخداد طبیعی تلقی می کردند و به یقین رسیدند که جزئی از زندگی آن ها خواهد بود، پیمودن روند طبیعی خلقت از زیر مضمون های این مطالعه بود. یائسگی، امری عادی و فطری و خدادادی در مصاحبه ها بیان شد (۱۵). در مطالعه لانگورث (۲۰۰۲)، دیدگاه زنان اسپانیایی نسبت به تغییر دوره باروری به غیر باروری به عنوان یک مرحله طبیعی تلقی شد. زنان بیان کردند که با افزایش سن، عملکرد تخمدان ها کمتر شده و یائسگی به وجود می آید (۱۶). همچنین در مطالعه آدلر، زنان بیان کردند که یائسگی جزئی از زن بودن است، یک تغییر بیولوژیکی است که باید آن را پذیرفت (۱۳). در مطالعه حاضر زنان ترکمن، یائسگی را طبیعی و تقدیری از سوی خدا می دانستند و پذیرای آن بودند. صحبت کردن در مورد یائسگی و قاعدگی را از گستاخی یک زن می دانستند و حتی با همسران خود کمتر در این مورد صحبت می کردند. در مطالعه جمشیدی منش، زنان یائسه تمایلی به

این که همسران آنها بدانند که آن ها دیگر قاعده نمی شوند، نداشتند. به نظر می رسد دلیل آن ها بیشتر به دلیل ترس از به هم خوردن روابط جنسی و در نهایت از هم گسیختگی روابط خانوادگی و ترک همسران باشد (۱۷)، اما در مطالعه حاضر، زنان از نظر فرهنگی به گونه ای بودند که از صحبت در مورد مسائل زنانگی با مردان پرهیز می کردند و هم اظهار داشتند که هیچ ضرورتی برای بیان آن وجود ندارد.

از محدودیت های این مطالعه، مشکل فرهنگی بود که زنان نسبت به مسائل زنانگی و بحث در این مورد داشتند. هر چند در این مطالعه سعی شد که این محدودیت با افزایش نمونه، کاهش یابد.

نتیجه گیری

تجربه زنان ترکمن مورد مطالعه کاملاً منحصر به فرد بود. حجب و حیای زنان ترکمن، مانع از طرح مسائل خصوصی خود با همسران شان می شود لذا اهمیت توجه پرسنل بهداشتی به سلامت زنان یائسه بسیار ضروری می نماید. درمان های خانگی علی رغم این که در بسیاری از موارد بی ضرر است اما ممکن است تهدید کننده سلامت هم باشد لذا خود درمانی برای رفع علائم جسمانی و یا روحی می بایست مورد توجه مراقبین بهداشتی قرار گیرد. آموزش به زنان می توانند به آنان کمک کنند تا به جای احساس پیری، شادابی جسمی و جنسی خود را به میزان بیشتری حفظ نمایند.

تشکر و قدردانی

این مطالعه با حمایت مادی و معنوی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شد. بدینوسیله از مشارکت کنندگان عزیزی که تجارب شخصی خود را در اختیار پژوهشگران قرار دادند و همچنین از دانشجویانی که در برگردان مصاحبه از ترکمنی به فارسی ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می شود.

1. Weed SS. Menopause and beyond. The wise woman way. *J Nurse Midwifery* 1999;44(3):267-76.
2. [Management and Programming Organization for sight population of Iran during the next 20 years]. Tehran: Ministry of Health and Medical Education;2004:66. [in Persian]
3. Fishbein EG. Women at midlife. The transition to menopause. *Nurs Clin North Am* 1992;27(4):951-7. Review.
4. Quinn AA. Menopause: plight or passage? *Perinat Women Health Nurs* 1991;2(3):304-11.
5. Morse JM. *Qualitative nursing research: a contemporary dialogue*. Newbury Park: Sage Publications;1991:56-85.
6. Holloway I, Wheeler S. *Qualitative research in nursing*. 2nd ed. Oxford:Blackwell Science;2002.
7. Patton MQ. *Qualitative research and evaluation methods*. London:Sage publications;2002.
8. Kvale S. *Interviews: an introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage Publications;1998.
9. Streubert HJ, Carpenter DR. *Qualitative research in nursing*. 3rd ed. Philadelphia:Lippincot;2003.
10. Van Manen M. *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. 3rd ed. Ontario: Althouse Press;2001.
11. Green AJ, Holloway DG. Using a phenomenological research technique to examine student nurses' understandings of experiential teaching and learning: a critical review of methodological issues. *J Adv Nurs* 1997;26(5):1013-9.
12. Hvas L. Menopausal women's positive experience of growing older. *Maturitas* 2006; 20;54(3):245-51.
13. Adler SR, Fosket JR, Kagawa-Singer M, McGraw SA, Wong-Kim E, Gold E, et al. Conceptualizing menopause and midlife: Chinese American and Chinese women in the US. *Maturitas* 2000; 28;35(1):11-23.
14. Sharon GA. The menopause experiences: a women's perspective. *J Obstert Gynecol Neonatal Nurs* 2002;31(1):1-9.
15. Jamshidmanesh M, Peyrovi H, Jouybary L, Sanagoo A. [Women's experience of menopause] [Article in Persian]. *J Sabzevar Univ Med Sci* 2010;16(4):196-205.
16. Longworth, J. C. D., Hispanic Women's Experience With "el Cambio de Vida". *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 2003; 15: 266-274. doi: 10.1111/j.1745-7599.2003.tb00397.x
17. Jamshidmanesh M, Peirovi H, Joouybari L, Sanagoo A. [He ups and downs of sex life in menopausal stage: a qualitative study] [Article in Persian]. *J Qom Univ Med Sci* 2009;3(2):41-6.