

Вплив ментсруації на життя дівчат. Результати опитування

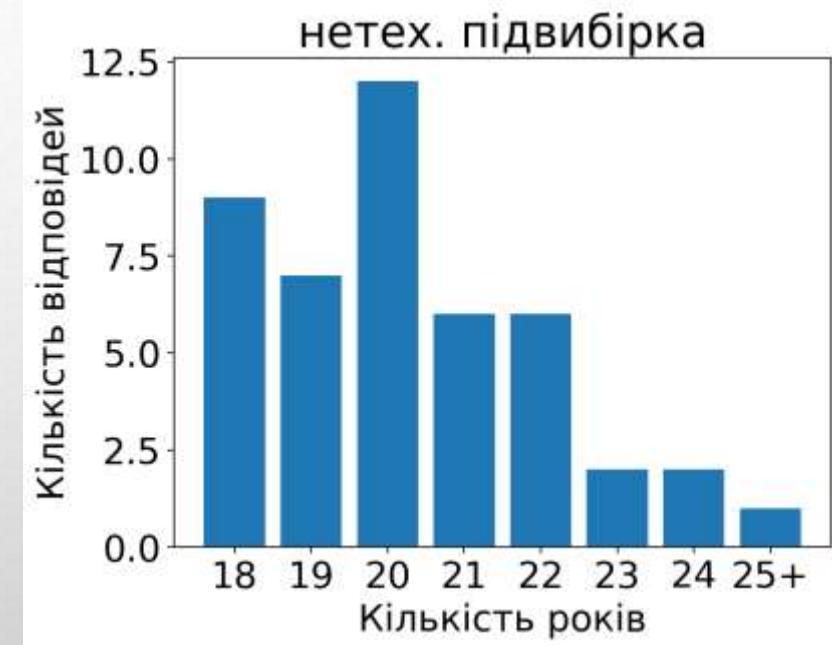
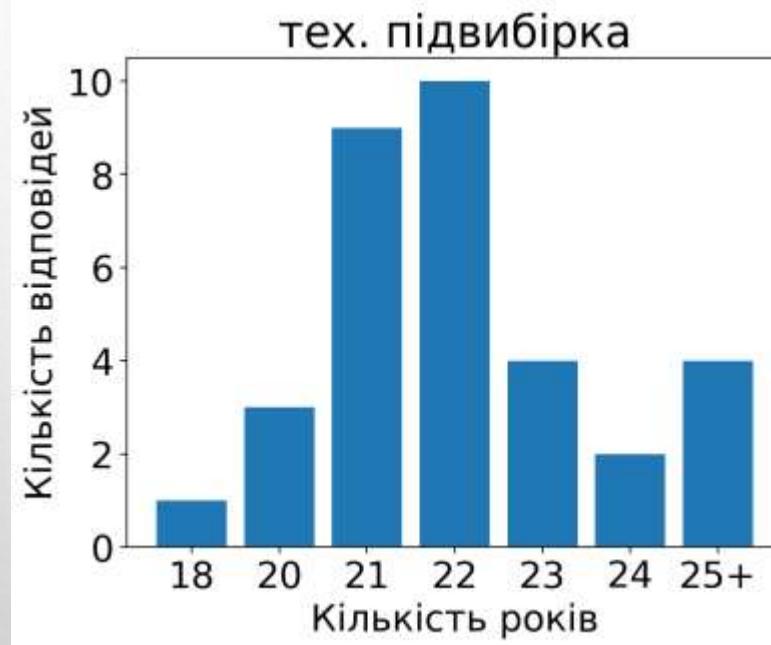
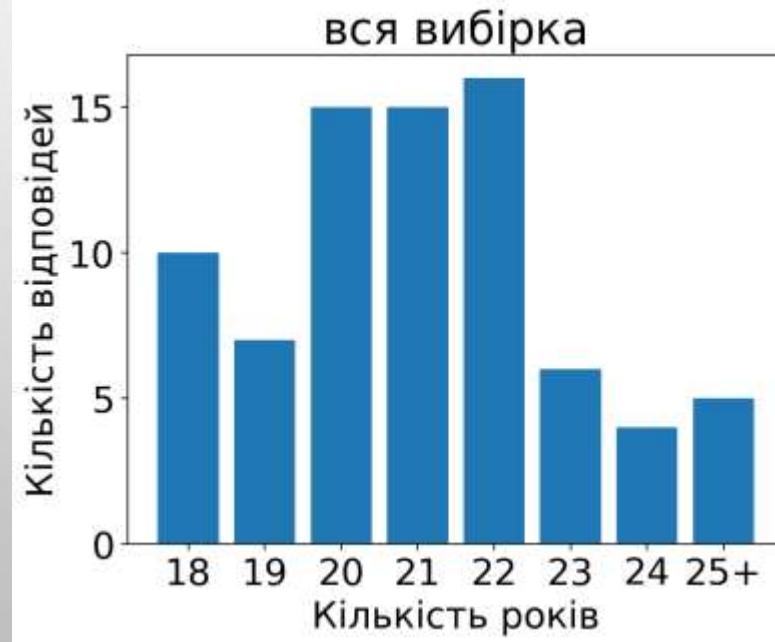
Вибірка опитування

Метод збору – опитування в Google Forms.

Вибірка складається з 2 підвибірок:

- Дівчата, що пов'язані з технічною сферою. 33 респонденти (41.8%). Надалі поначаються як «**тех.**»
- Дівчата, що **не** пов'язані з технічною сферою. 46 респондентів (58.2%). Надалі поначаються як «**нетех.**»

Розподіл за віком



РОЗДІЛ 1.

Загальний, психологічний і фізіологічний вплив менструації

Ряд наступних питань намагаються оцінити рівень проявленості симptomів.

Кожний симптом чи аспект оцінюється за шкалою його проявленості «Відсутній», «Слабкий», «Помірний», «Сильний». Також є варіант «Важко оцінити».

Математична шкала оцінки

Для обрахунків додатково використовувалась числовая шкала:

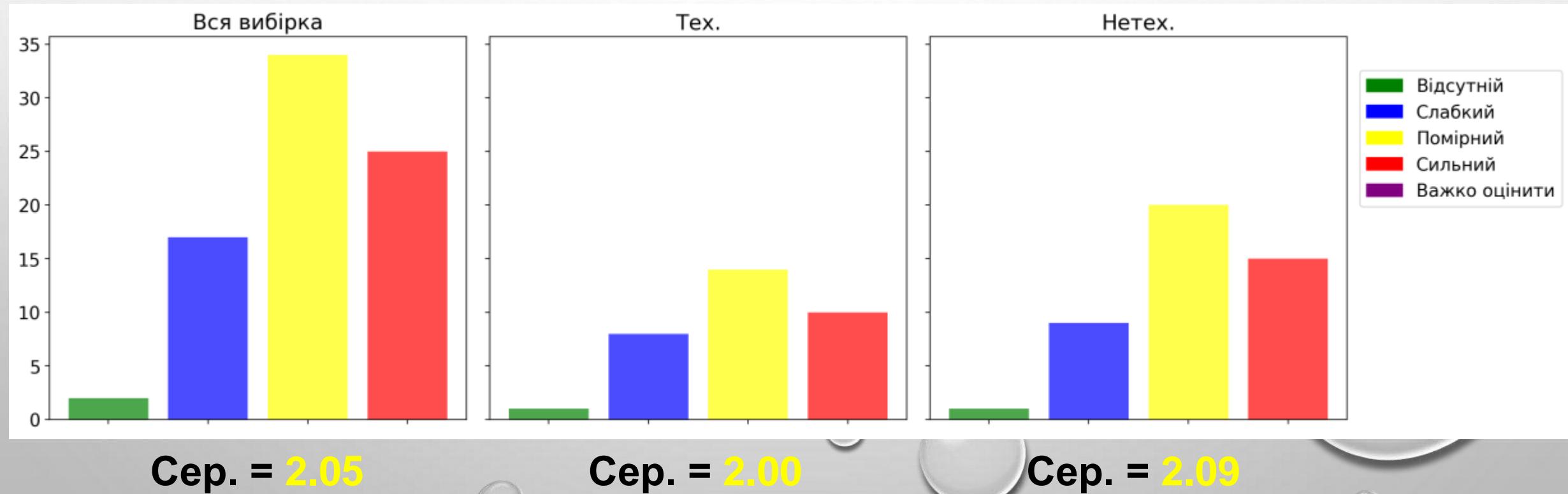
- Відсутній – 0
- Слабкий – 1
- Помірний – 2
- Сильний – 3
- Важко оцінити - не використовувалось в розрахунках

Наприклад, відповідь зправа має оцінки 2, 3, 3 і 1. Середня оцінка проясленості аспектів (надалі **сер.**) рівна $(2 + 3 + 3 + 1) / 4 = 9 / 4 = 2.25$.
Можна сказати, що для даного респондента вплив менструації між помірним і сильним, більше до помірного.

	Відсутній	Слабкий	Помірний	Сильний	Важко оцінити
Негативний емоційний стан	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Погіршення фізичного стану	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Зниження ефективності (продуктивності)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Погіршення відносин з іншими людьми	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Знижений інтерес до різних аспектів життя	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

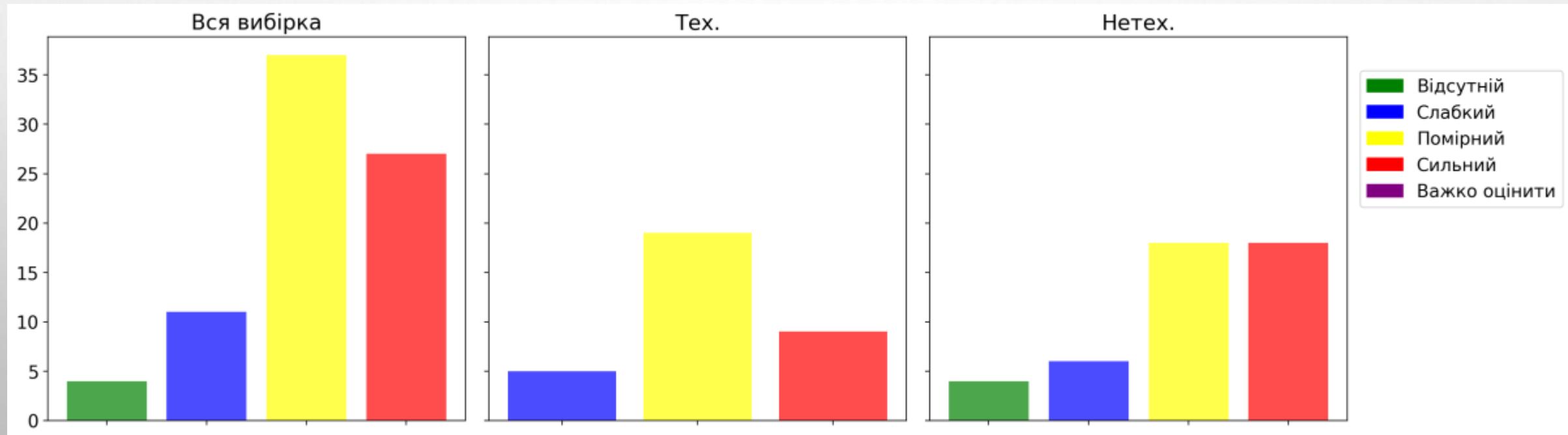
Загальні аспекти. (1/5)

Негативний емоційний вплив



Загальні аспекти. (2/5)

Погіршення емоційного стану



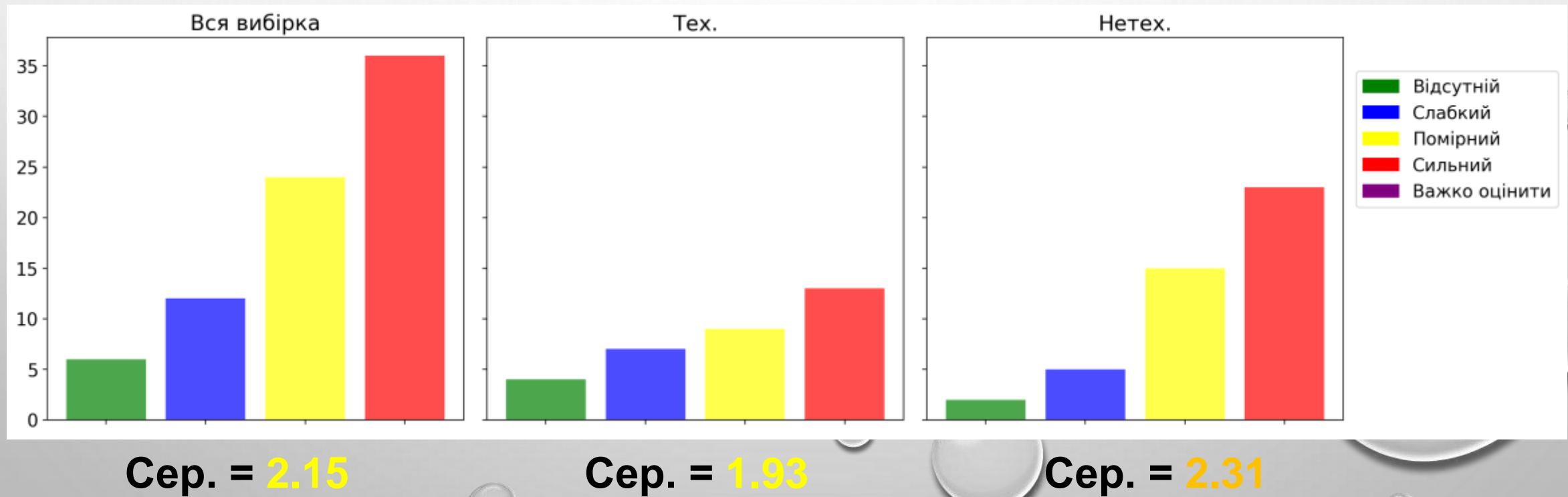
Сер. = 2.10

Сер. = 2.12

Сер. = 2.08

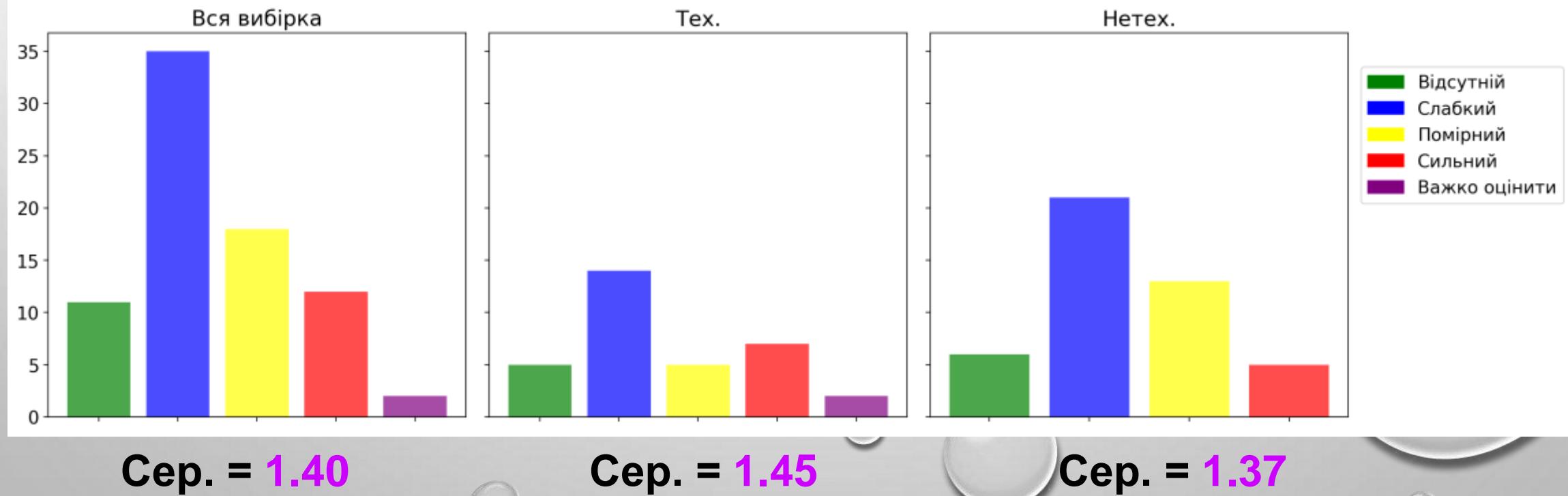
Загальні аспекти. (3/5)

Зниження ефективності і продуктивності



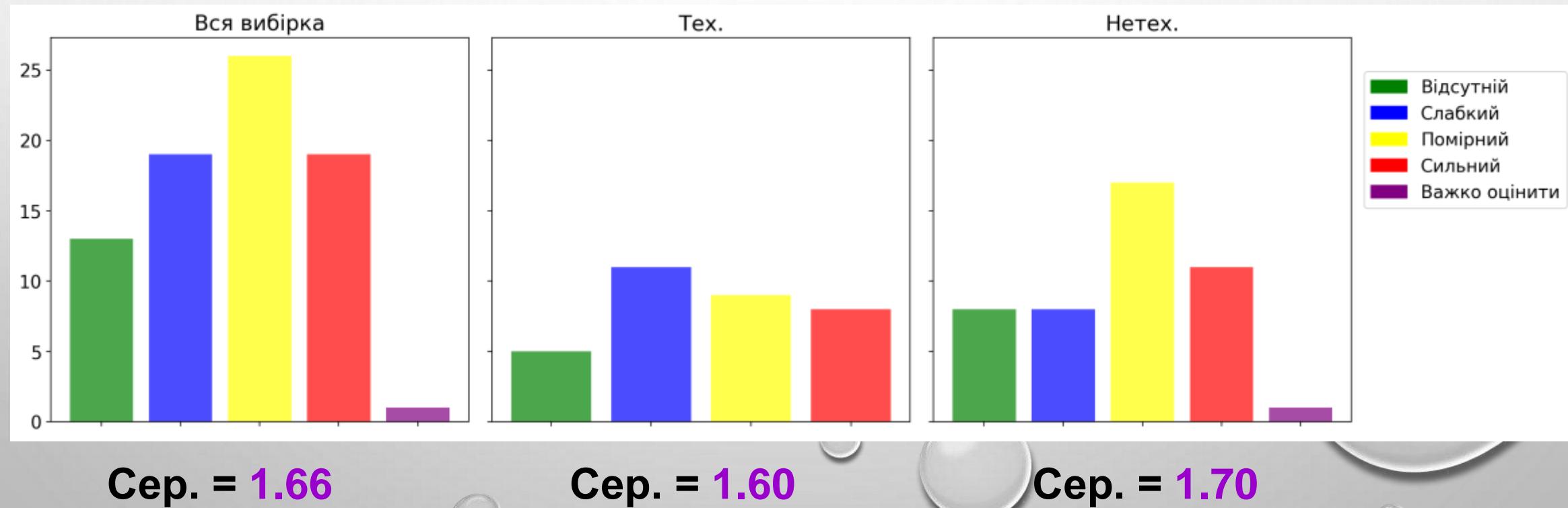
Загальні аспекти. (4/5)

Погіршення відносин з іншими людьми



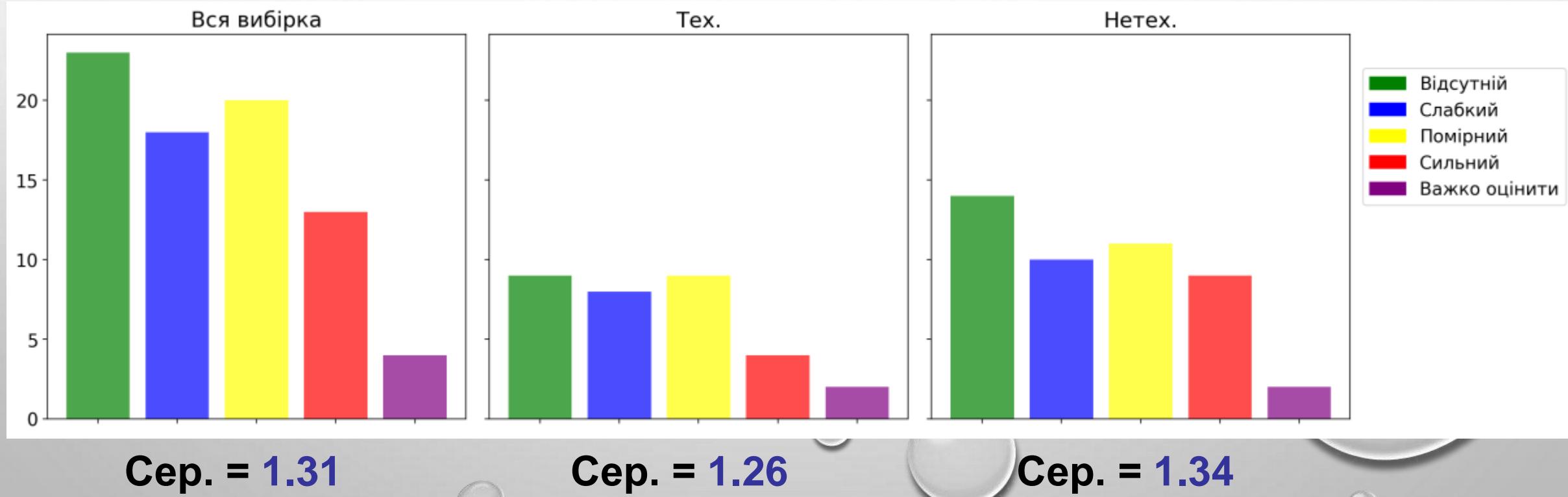
Загальні аспекти. (5/5)

Знижений інтерес до різних аспектів життя



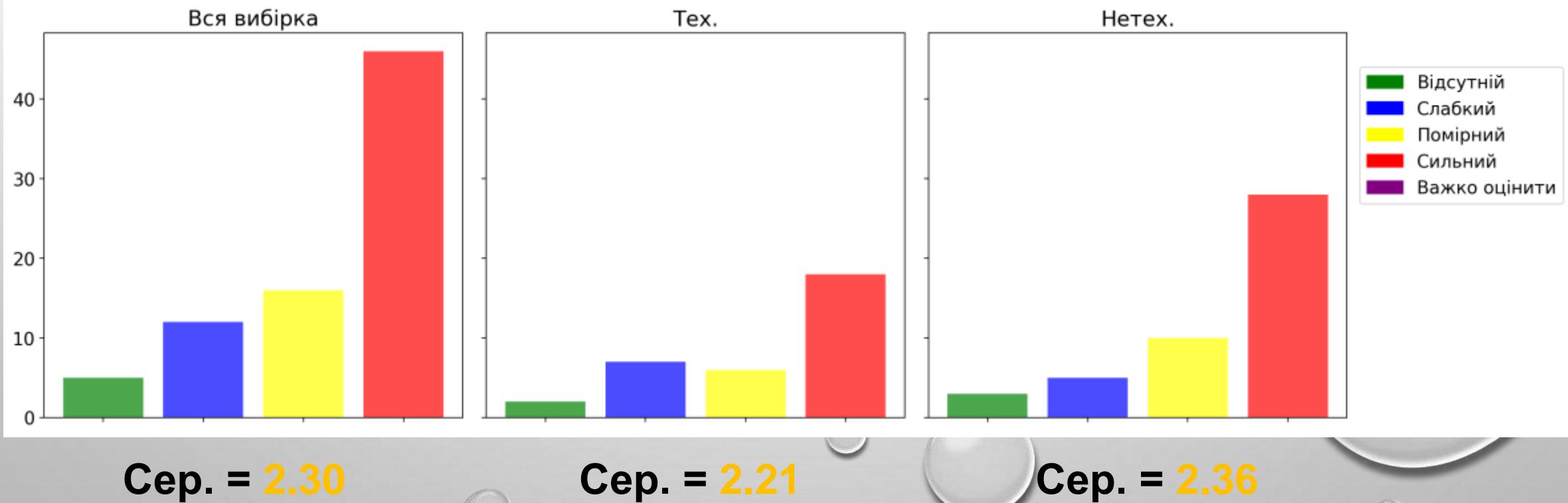
Психологічні аспекти. (1/10)

Підвищена тривога



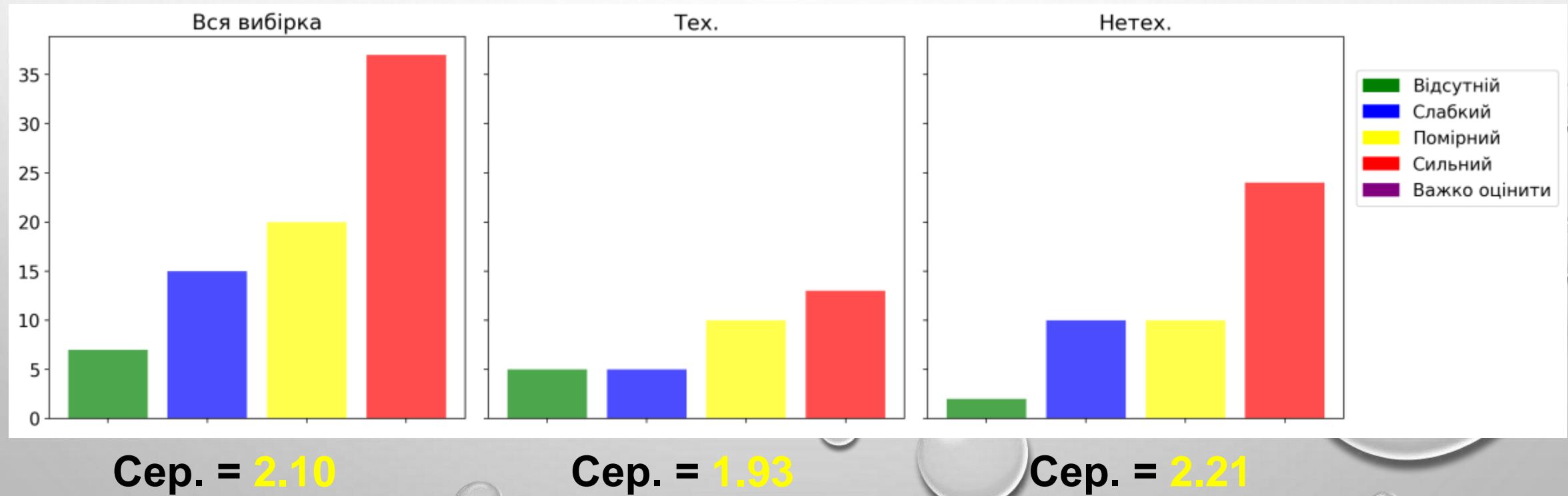
Психологічні аспекти. (2/10)

Підвищене роздратування



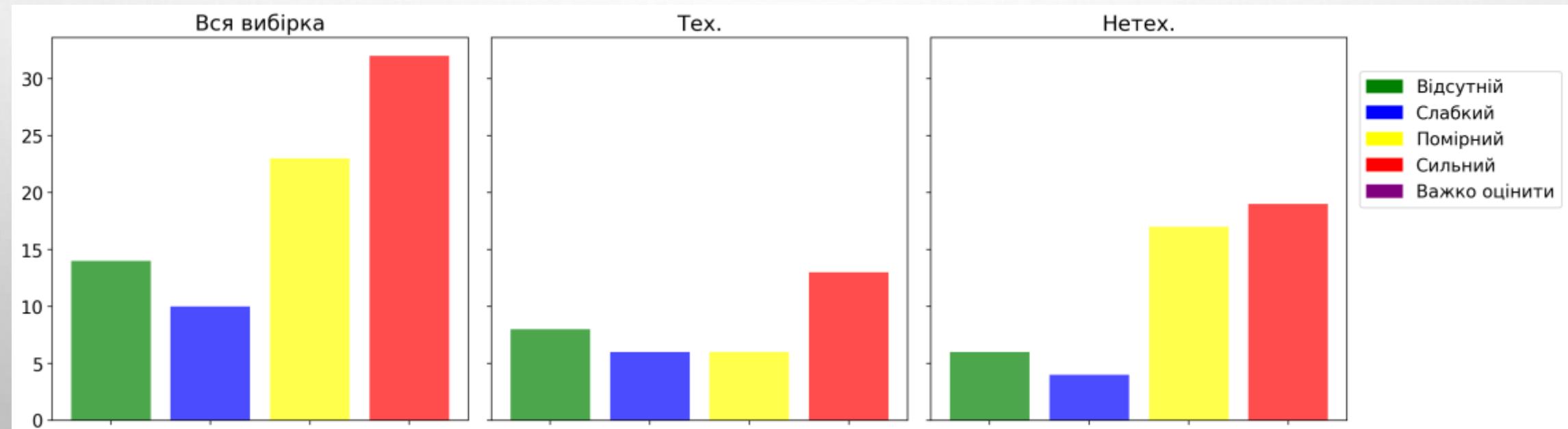
Психологічні аспекти. (3/10)

Часта зміна настрою



Психологічні аспекти. (4/10)

Переповнення відчуттями



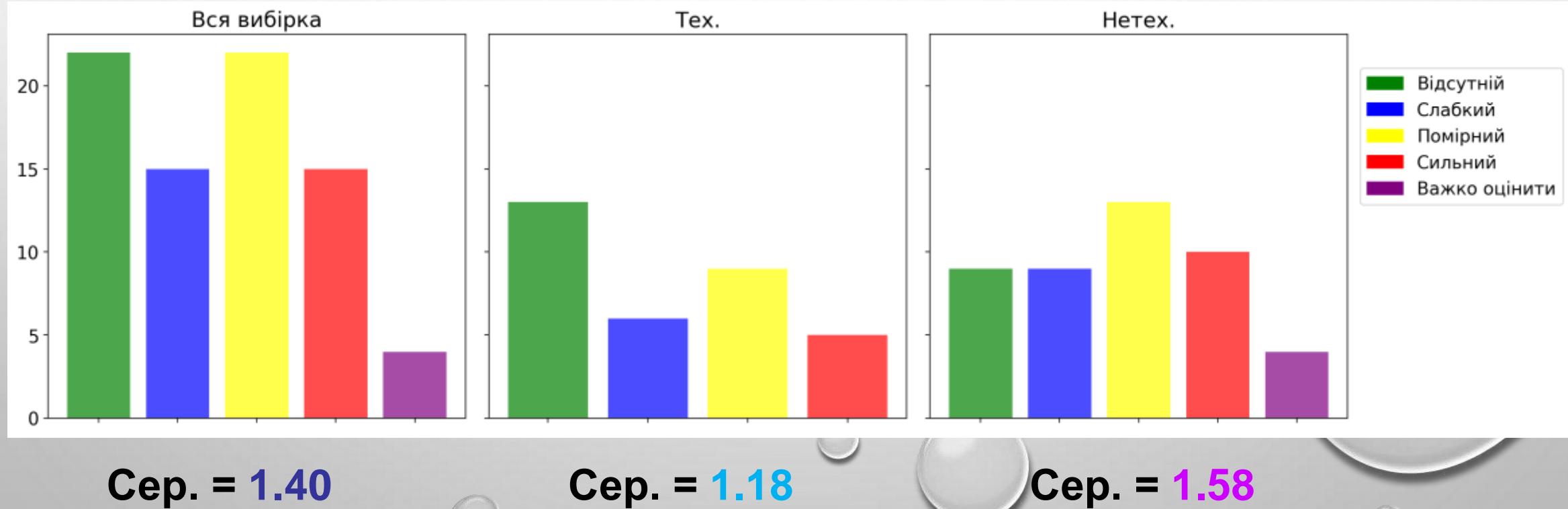
Сер. = 1.92

Сер. = 1.72

Сер. = 2.06

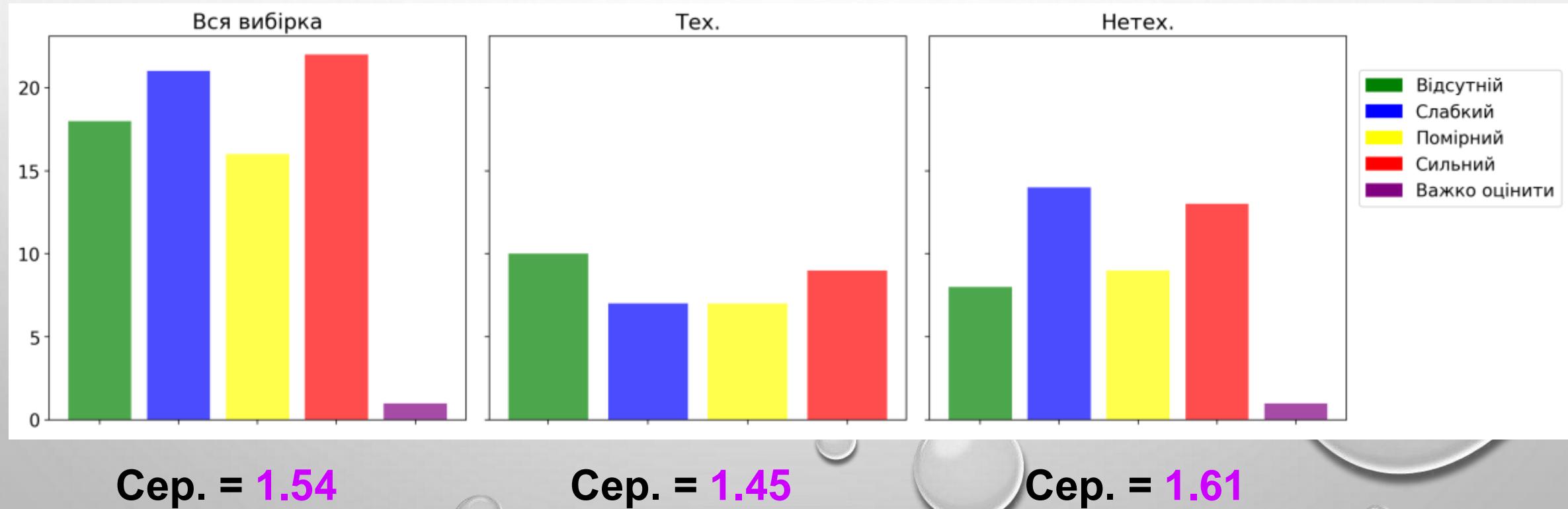
Психологічні аспекти. (5/10)

Проблеми з концентрацією



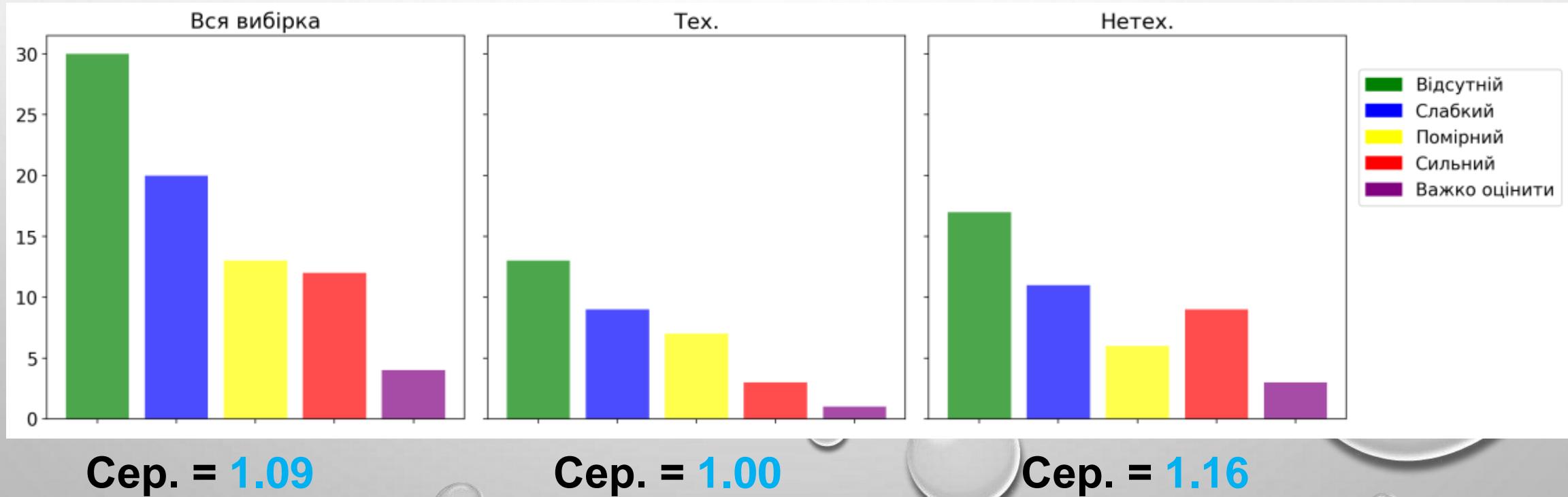
Психологічні аспекти. (6/10)

Депресивні думки



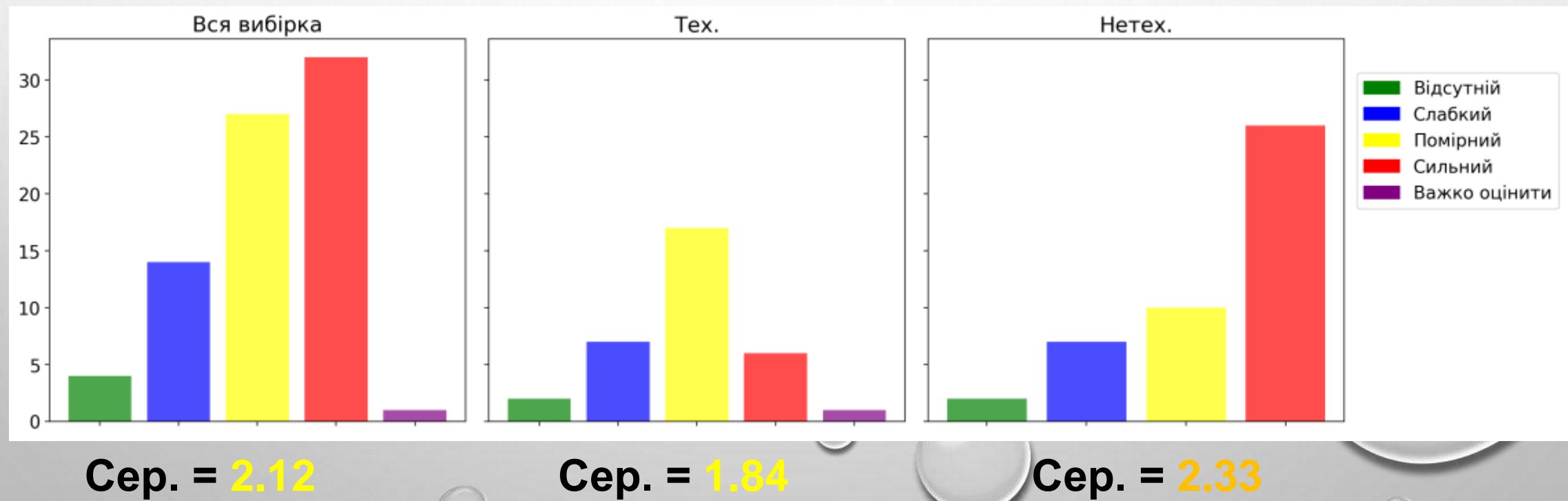
Психологічні аспекти. (7/10)

Забудькувакість



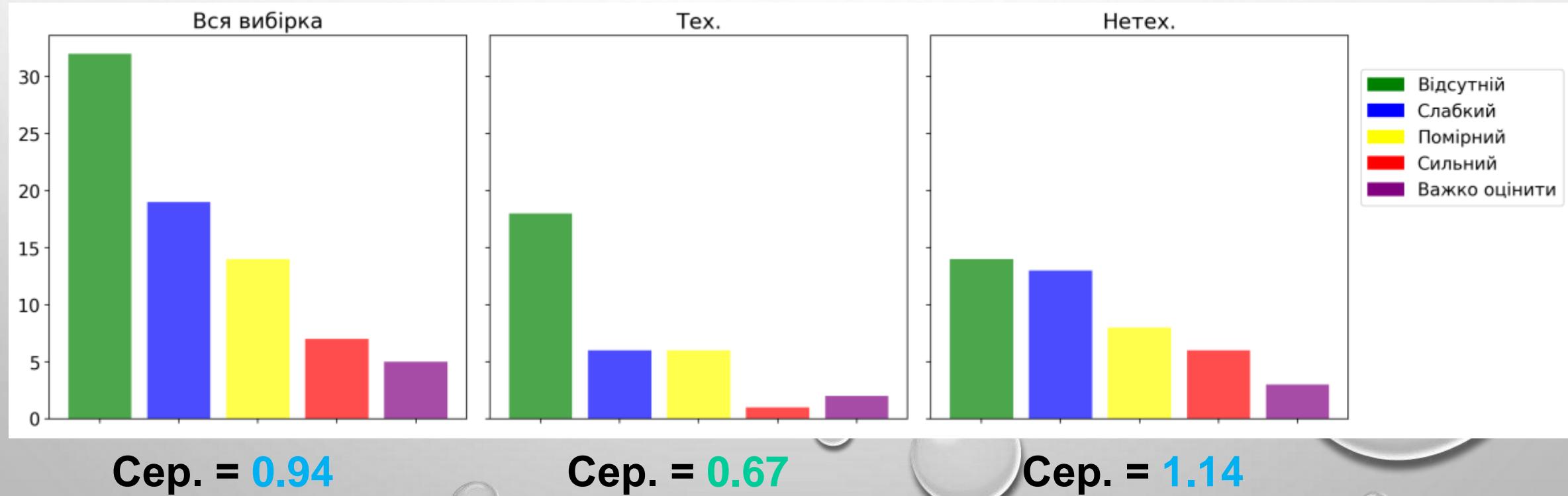
Психологічні аспекти. (8/10)

Втома



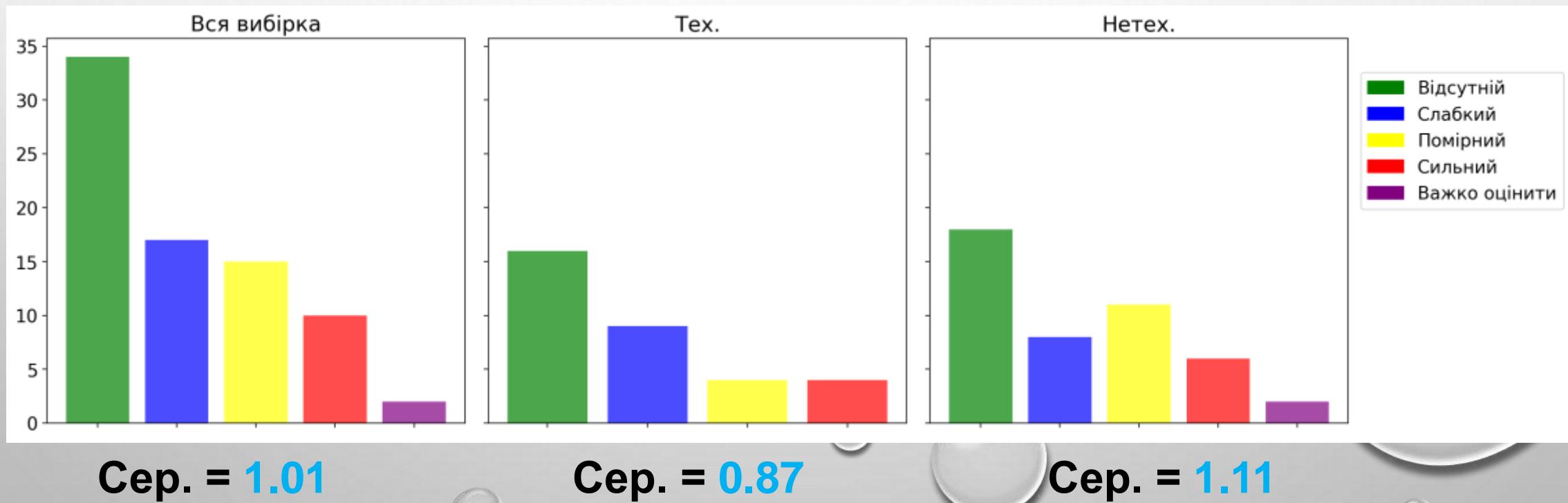
Психологічні аспекти. (9/10)

Спантеліченість



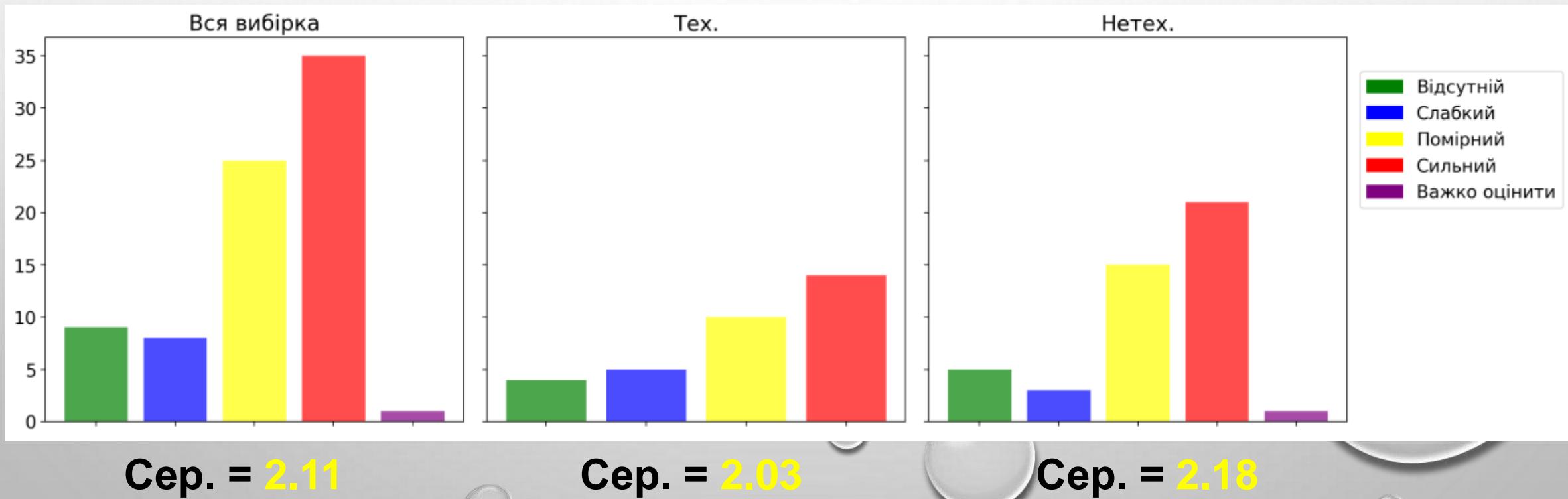
Психологічні аспекти. (10/10)

Запаморочення



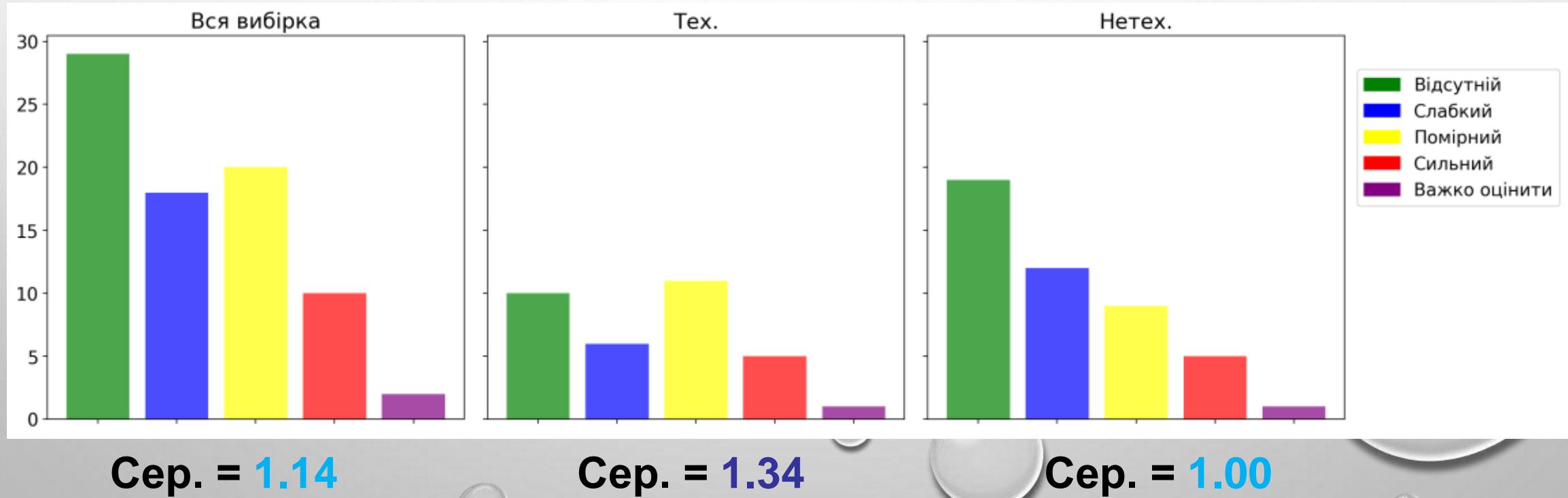
Фізіологічні аспекти. (1/10)

Підвищений апетит



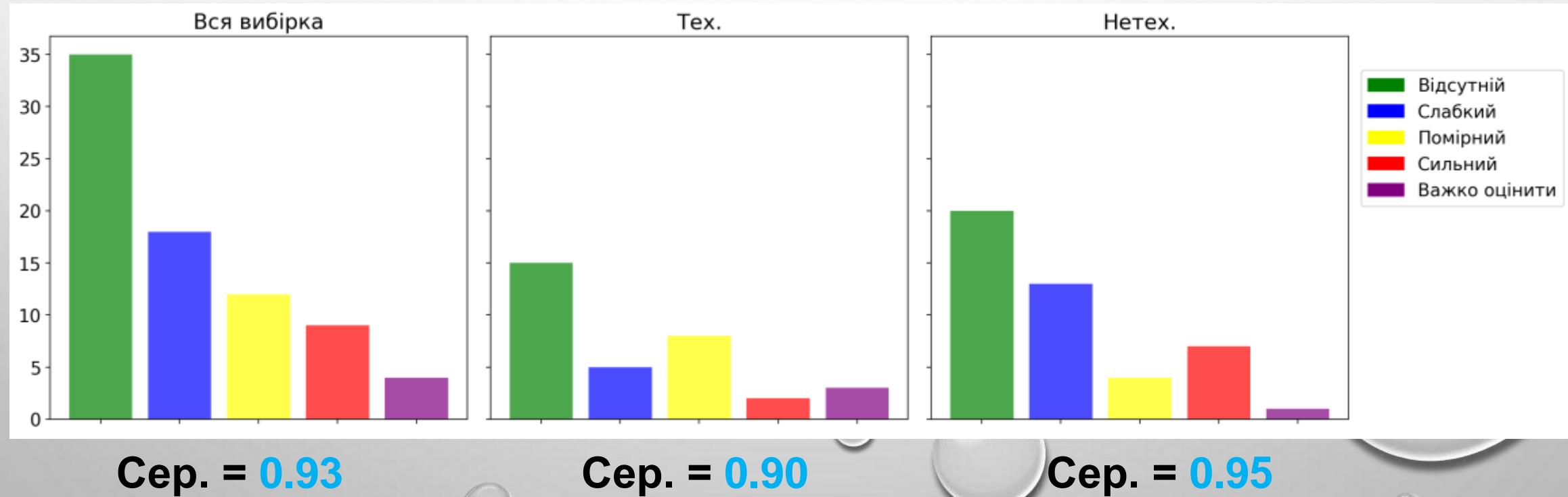
Фізіологічні аспекти. (2/10)

Набір ваги



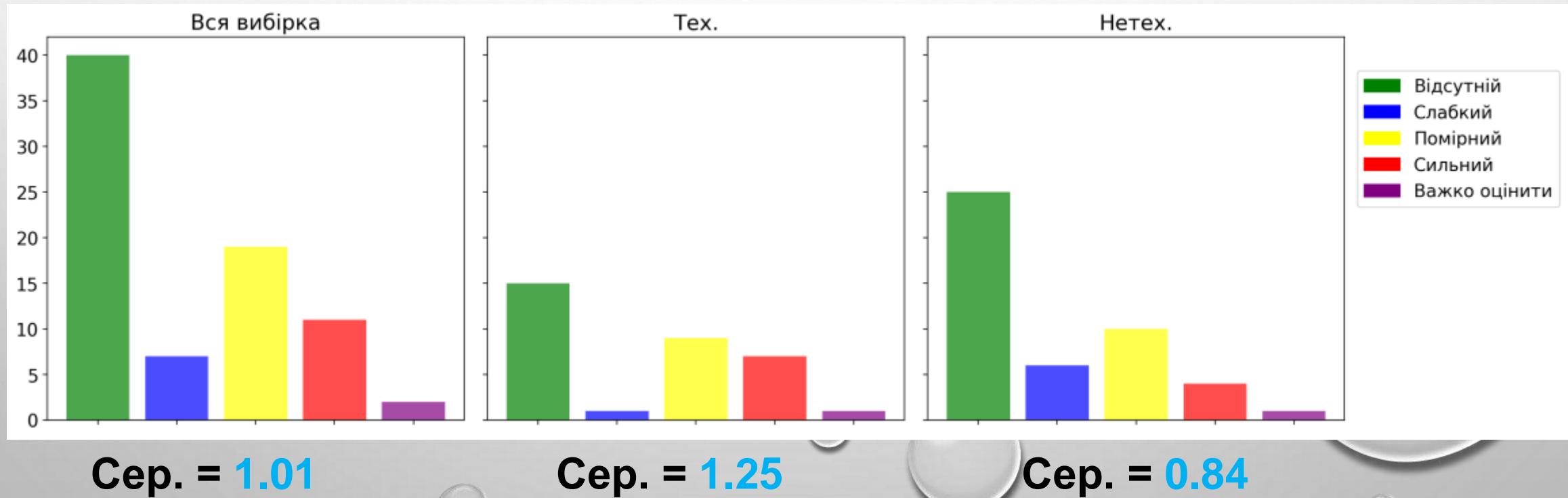
Фізіологічні аспекти. (3/10)

Проблеми зі сном



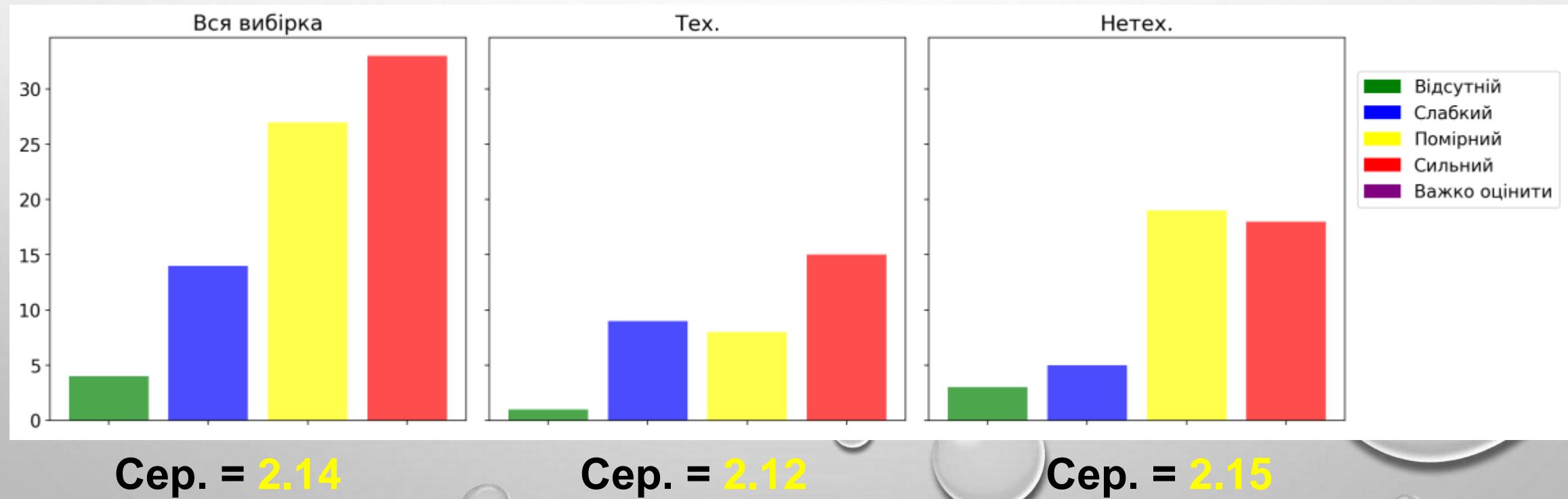
Фізіологічні аспекти. (4/10)

Набряклі кінцівки



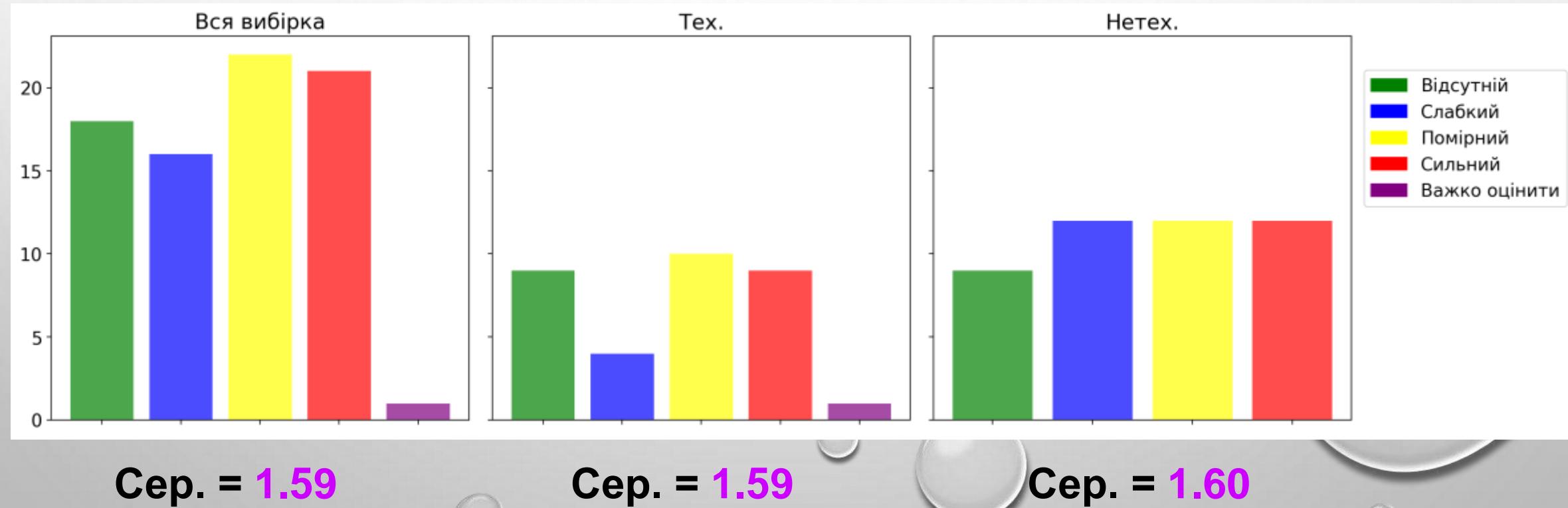
Фізіологічні аспекти. (5/10)

Проблеми зі шкірою



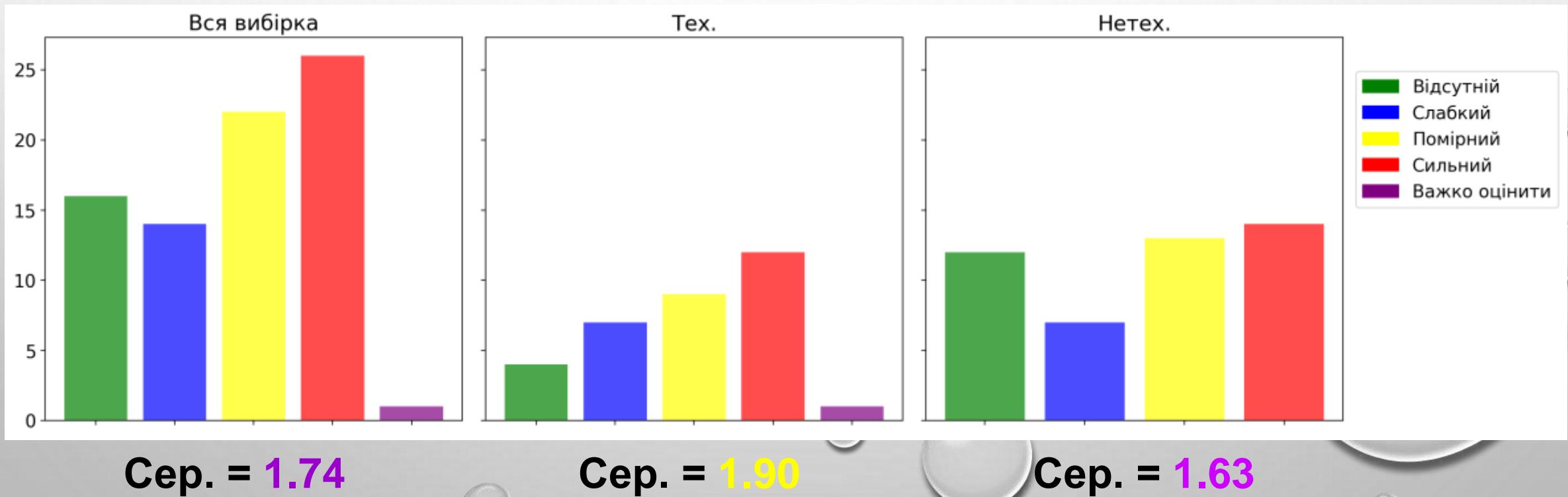
Фізіологічні аспекти. (6/10)

Розлади шлунково-кишкового тракту



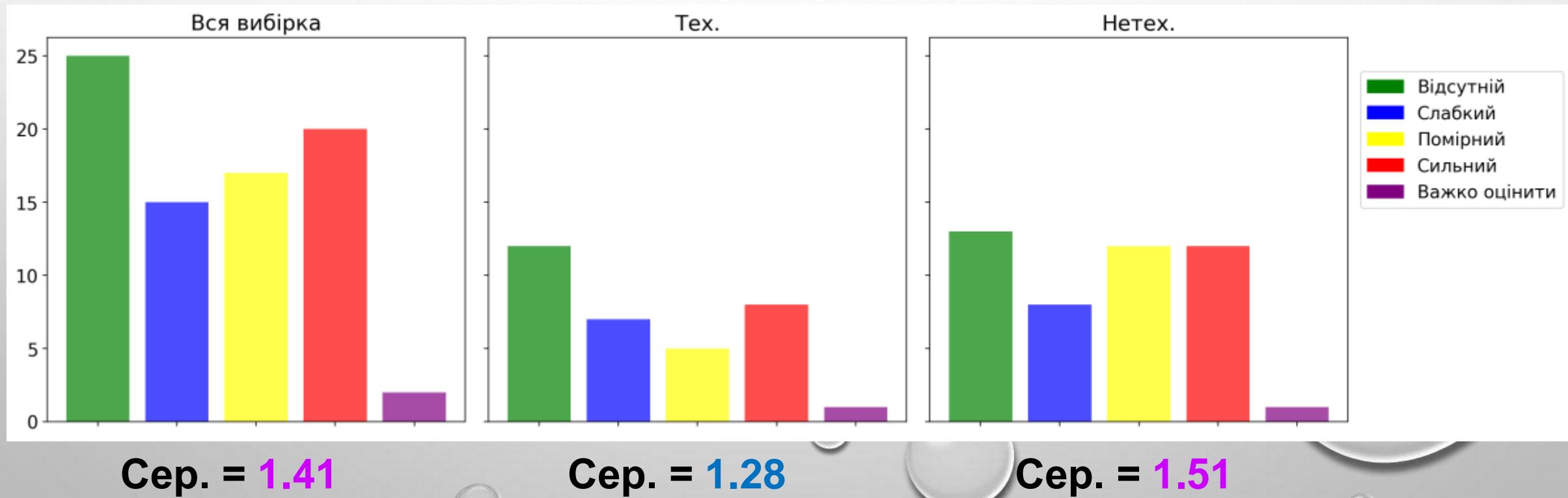
Фізіологічні аспекти. (7/10)

Біль у спині



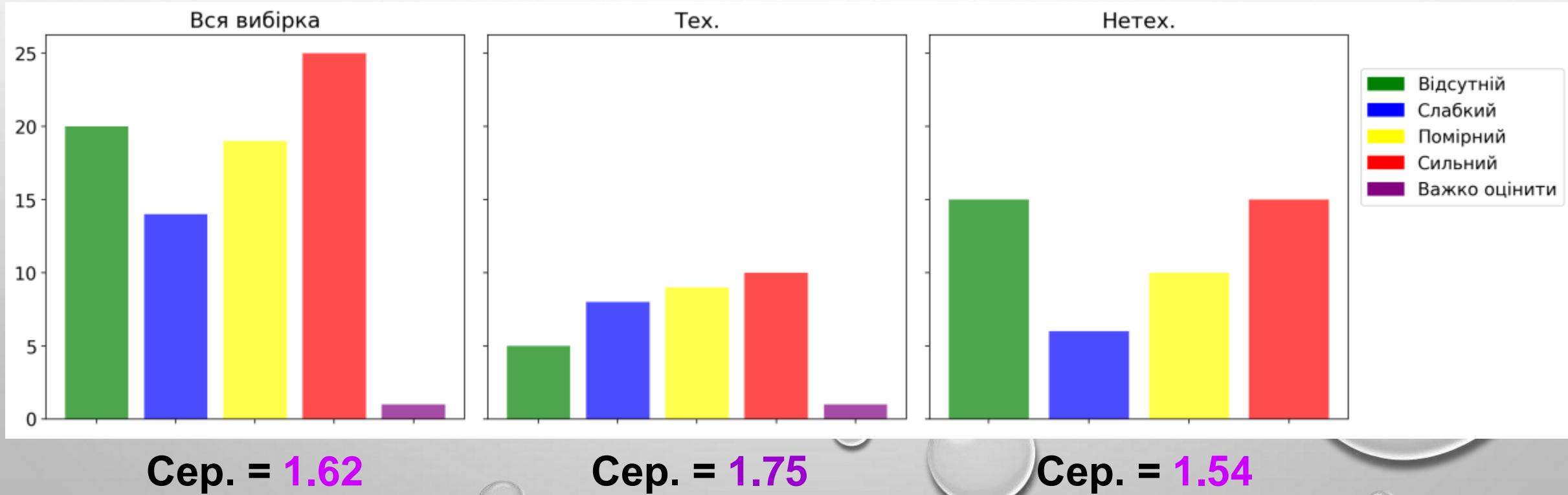
Фізіологічні аспекти. (8/10)

Головний біль



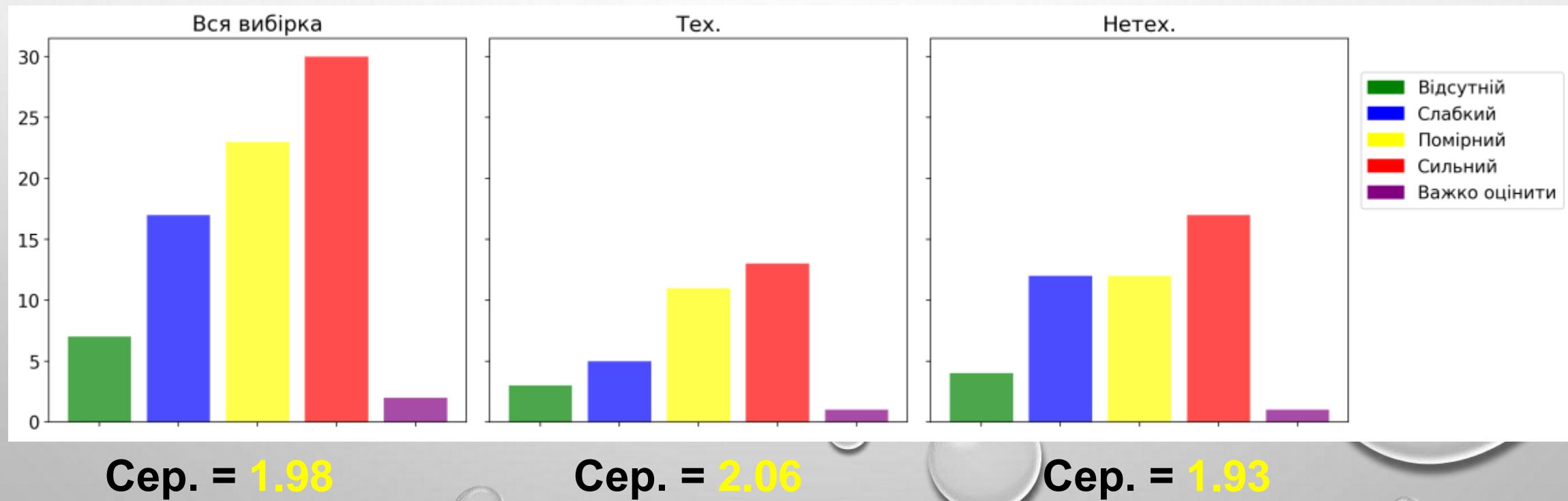
Фізіологічні аспекти. (9/10)

Біль в грудях



Фізіологічні аспекти. (10/10)

Набряк живота

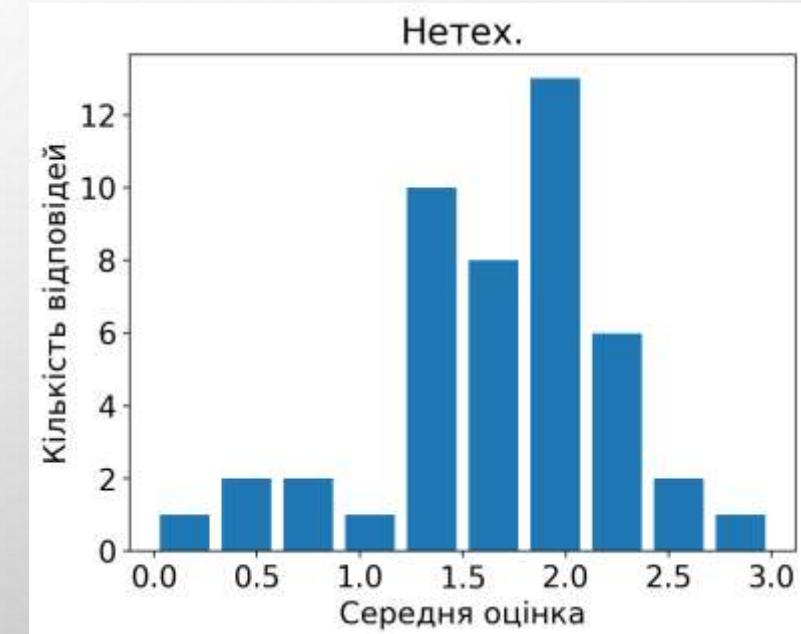
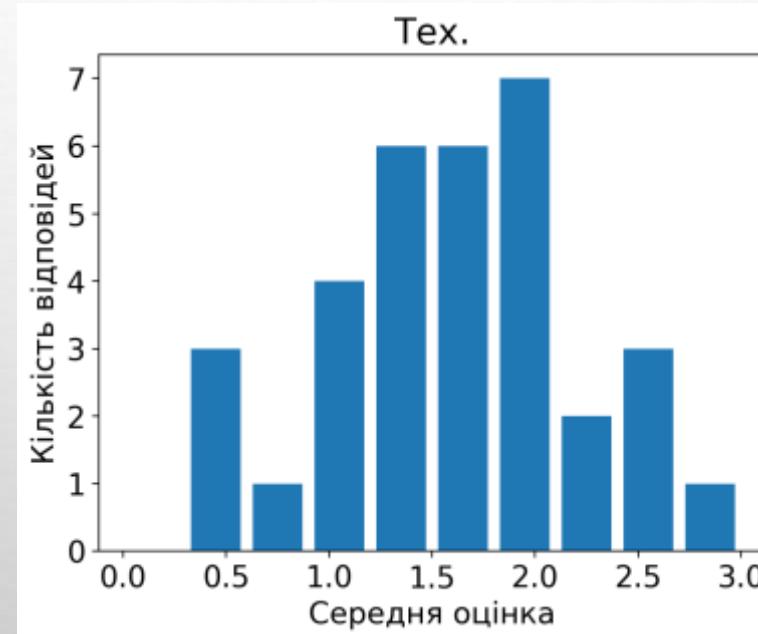
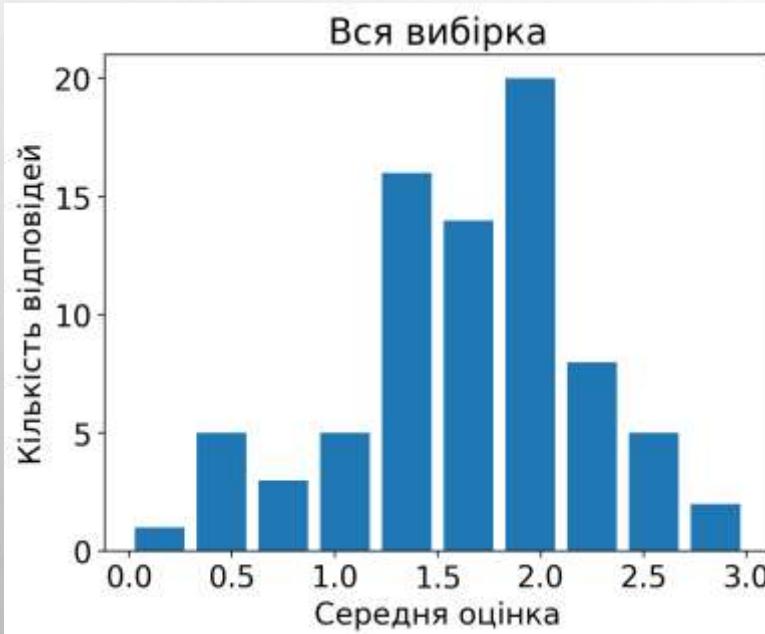


Додатково зазначені аспекти

- Біль у животі – **Помірний/Сильний** (зазначено у 10 відповідях)
- Плач від дрібниць – **Сильний**
- Сухість в роті
- Відчуття безвиході та «пливу за течією»
- Апатія – **Сильний**
- Сонливість
- Загострений нюх, через це нудить від усього – **Сильний**
- Стає дуже холодно

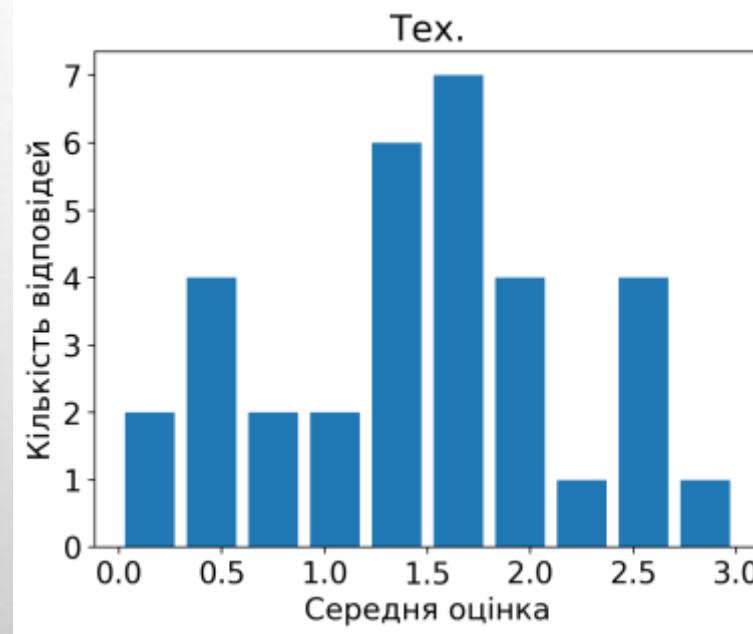
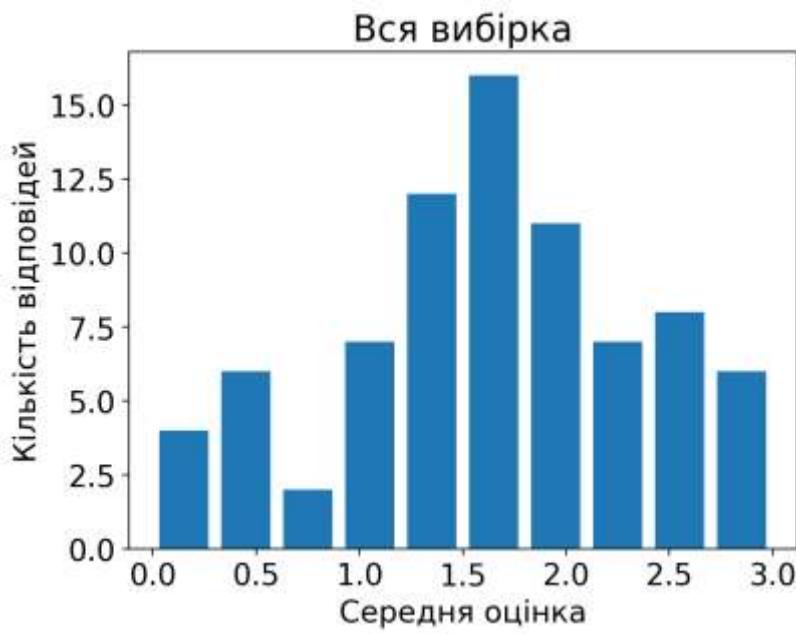
Середня оцінка вираженості всіх симптомів

Середня оцінка = $\frac{\text{сума оцінок по кожній відповіді}}{\text{кількість даних відповідей}}$

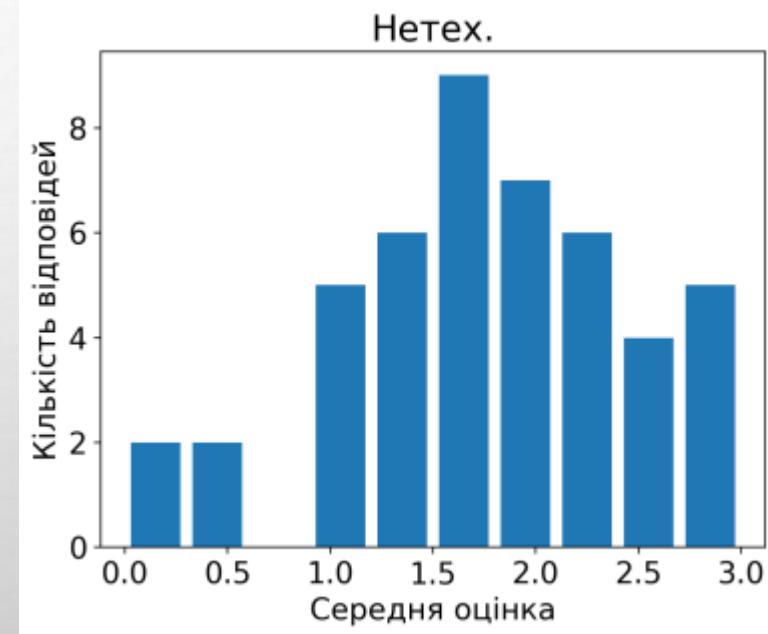


Середня оцінка вираженості психологічних симптомів

Середня оцінка = $\frac{\text{сума оцінок по психологічним аспектам}}{\text{кількість даних відповідей}}$



Сер. = 1.42



Сер. = 1.72

Загальний, психологічний і фізіологічний вплив менструації. Підсумки (1/2)

- 72 з 79 респондентів відмітили прояв хоча б одного аспекту як «Сильний»
- 71 з 79 респондентів відмітили прояв хоча б 5 аспектів як «Помірний» або «Сильний»
- 43 з 79 респондентів відмітили прояв хоча б 15 з 25 аспектів як «Помірний» або «Сильний»

5 найсильніше проявленіх симптомів:

1. Підвищене роздратування (сер. = 2.30)
2. Проблеми зі шкірою (сер. = 2.14)
3. Втома (сер. = 2.12)
4. Підвищений апетит (сер. = 2.11)
5. Часта зміна настрою (сер. = 2.10)
 - Додатково, сильно проявляється біль в животі

Загальний, психологічний і фізіологічний вплив менструації. Підсумки (2/2)

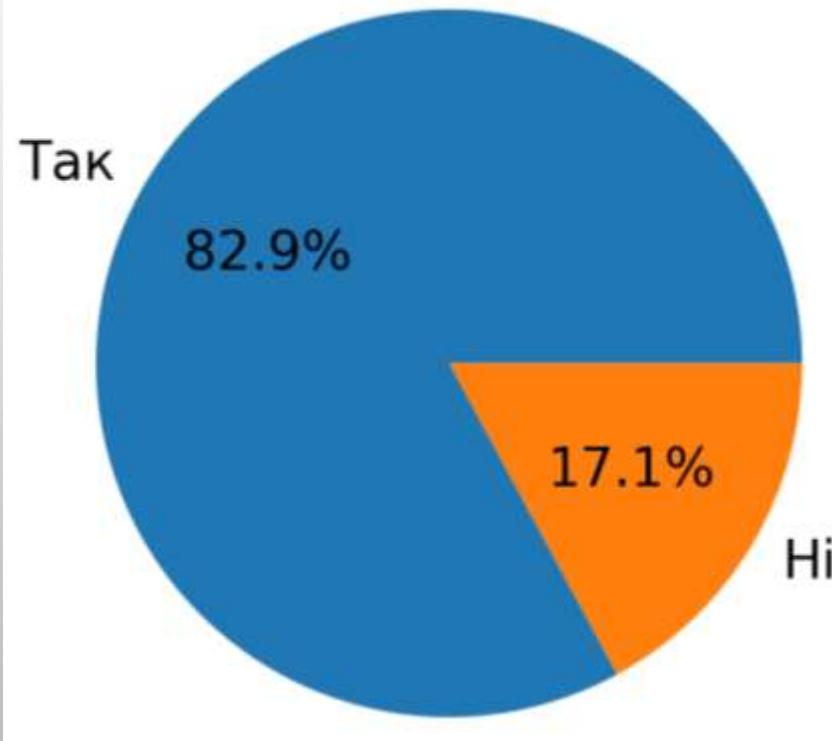
- Для всіх 10 психологічних аспектів середня оцінка вища у підвибірки з нетех. дівчат (в нетех. дівчат симптоми проявляються сильніше). В загальних і фізіологічних аспектах вираженість симптомів в середньому однакова для обох вибірок.
- Середня оцінка по всіх аспектах рівна 1.58 для тех. дівчат і 1.68 для нетех. дівчат. Щодо психологічних аспектів, то середня оцінка рівна 1.42 для тех. дівчат і 1.72 для нетех. дівчат.

Можна зробити статистично значимий висновок, що, хоча б в плані психологічних симптомів, менструація, в **середньому**, приносить більше неприємностей нетех. дівчатам, в порівнянні з тех. дівчатами. При цьому, варіація всередині підвибірок висока, тобто якість життя конкретної дівчини з будь якої групи може сильно падати через вплив менструації.

РОЗДІЛ 2.

Соціальні аспекти менструації

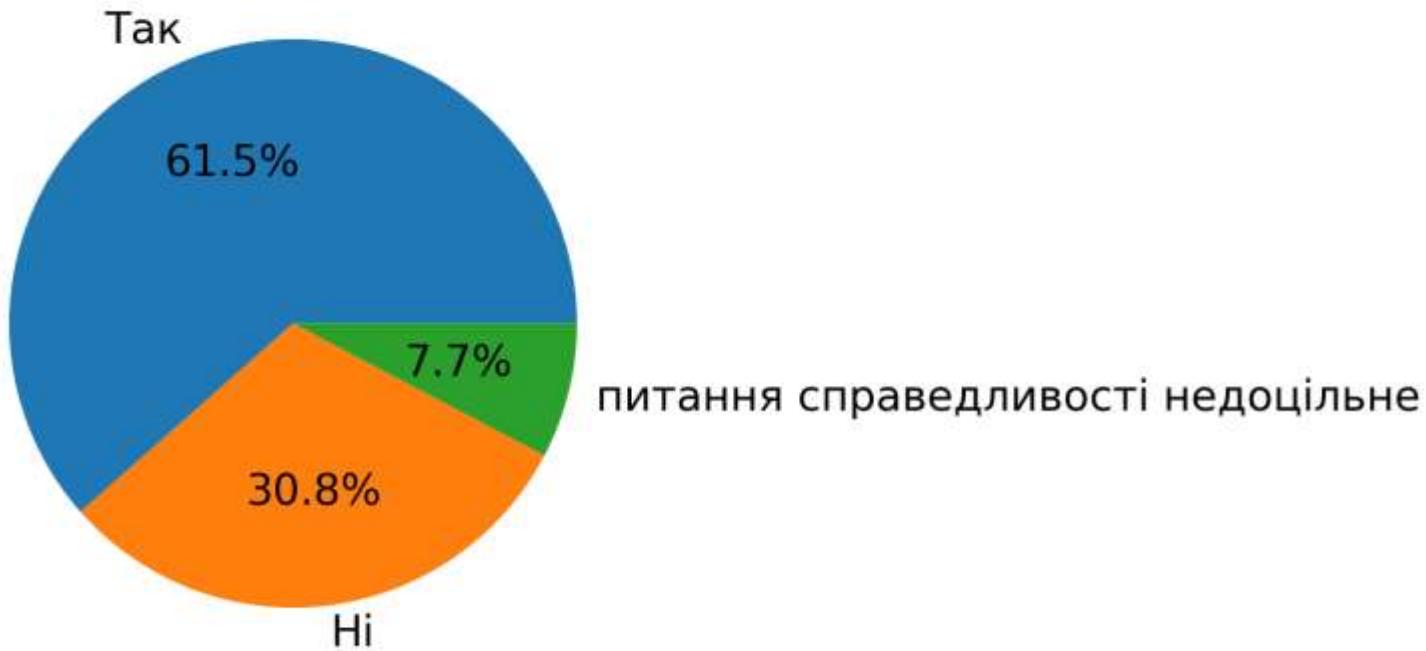
(1/14) Чи маєте Ви доступ до медичних послуг, що Вам потрібні, щоб керувати проблемами, пов'язаними з менструацією?



Додаткові відповіді:

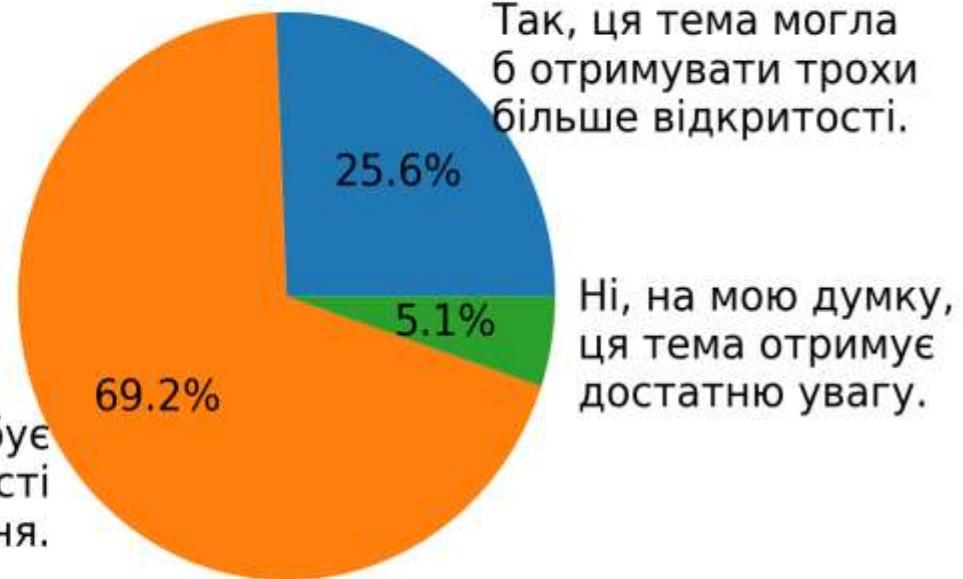
- не користуюсь медичними послугами в таких випадках

(2/14) Чи погоджуєтесь Ви з твердженням, що несправедливо, що лише жінки зіштовхуються з проблемами, пов'язаними з менструальним циклом?



Додаткові відповіді:
• ахахах

(3/14) Чи вважаєте Ви, що проблема впливу менструації на повсякденне життя отримує недостатню увагу в суспільстві?



Так, ця тема потребує значно більшої відкритості та дослідження.

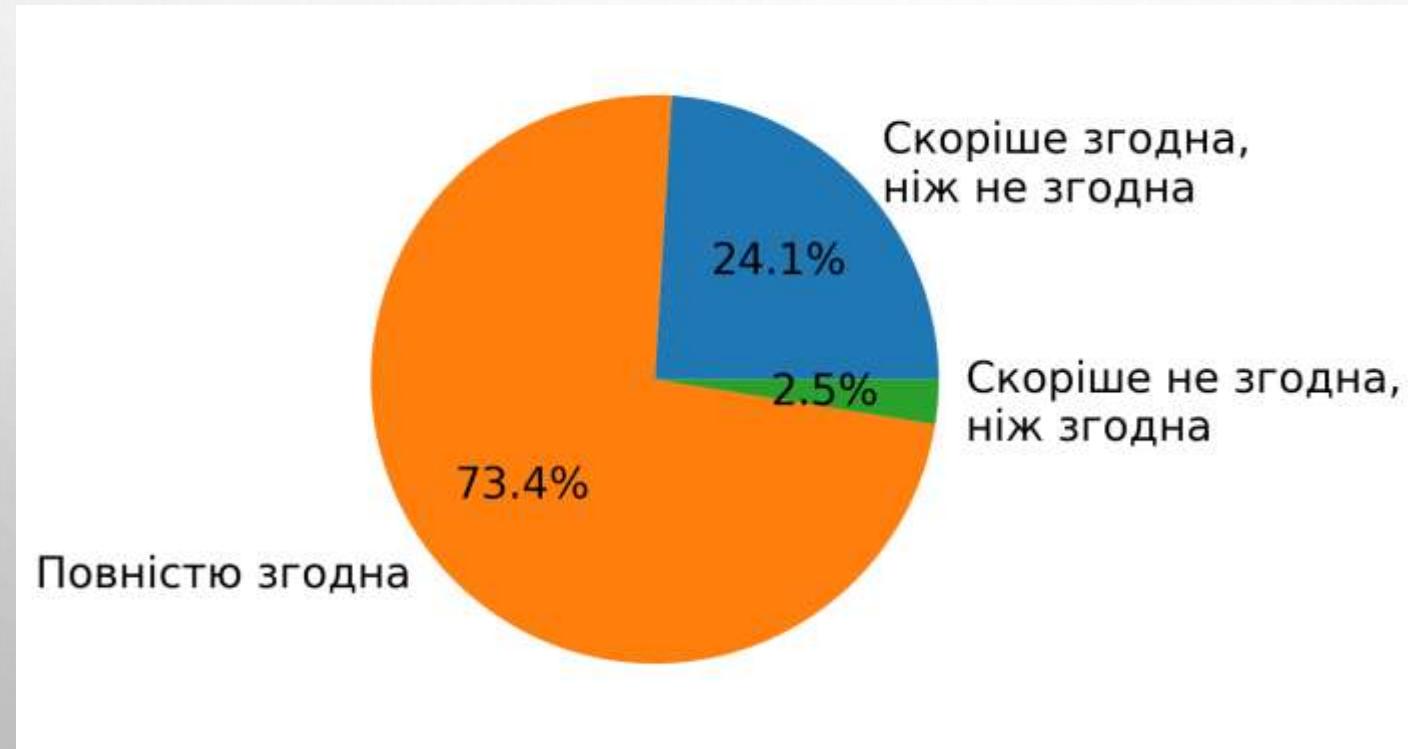
Так, ця тема могла б отримувати трохи більше відкритості.

Ні, на мою думку, ця тема отримує достатню увагу.

Додаткові відповіді:

- залежно від країни. в Україні ця тема розкривається дуже вузько

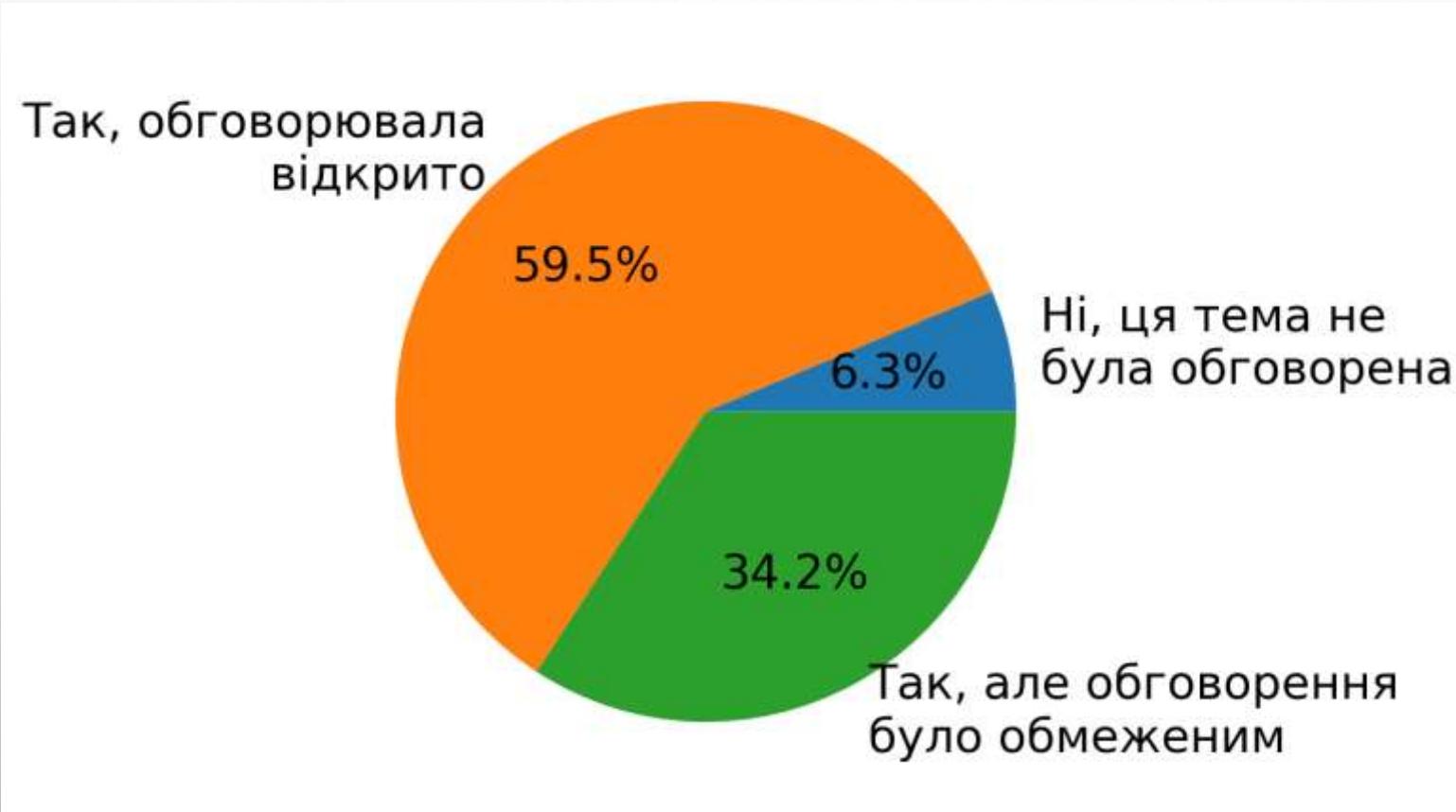
(4/14) Чи згодні Ви, що суспільство в значній мірі сексуалізує жінок, проте при цьому недостатньо обговорює природні біологічні процеси, такі як менструація?



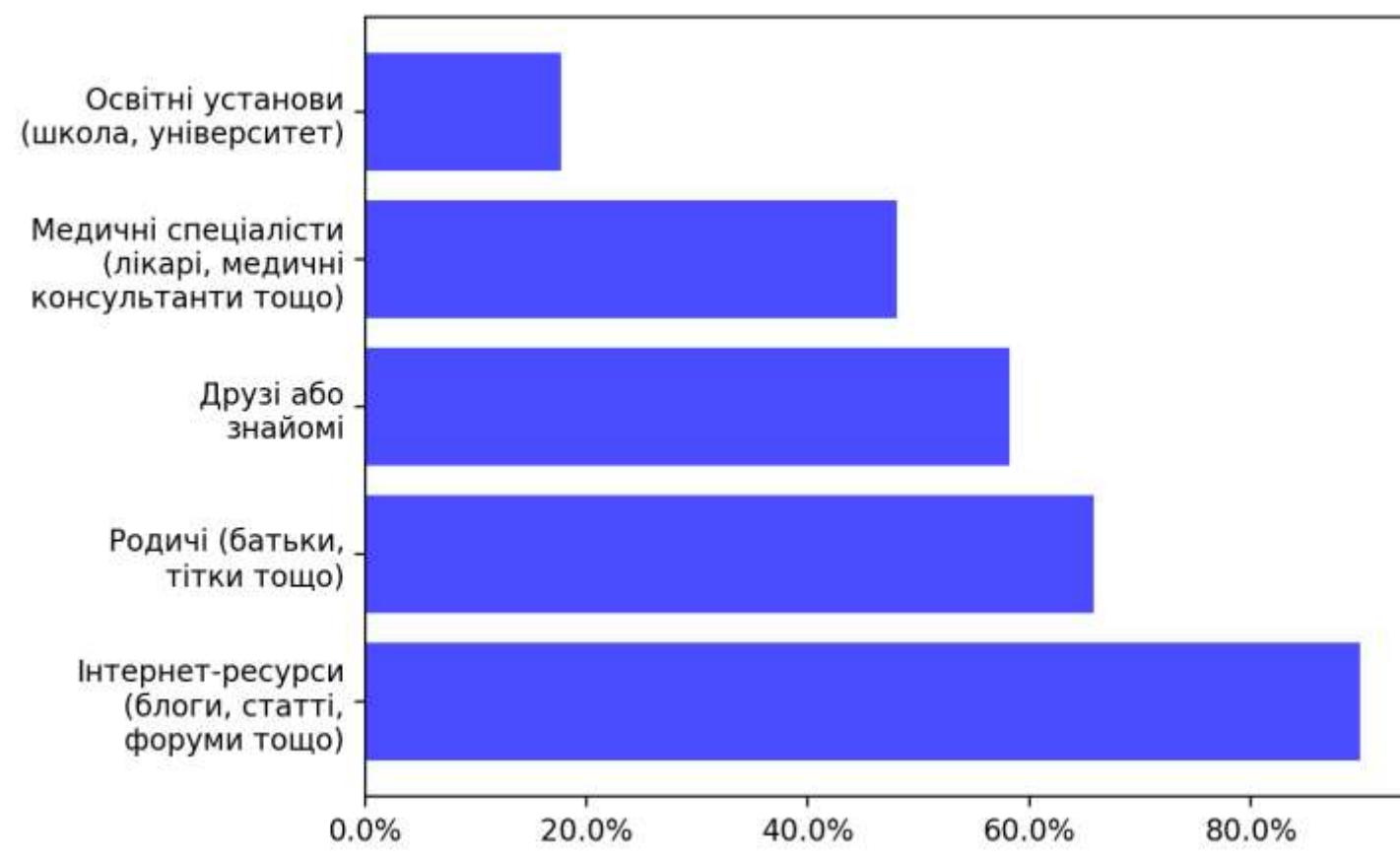
(5/14) Чи є у Вашому житті особи, з якими Ви можете обговорити свої відчуття або труднощі, пов'язані з менструацією?



(6/14) Чи обговорювали Ви тему менструації з членами Вашої родини?



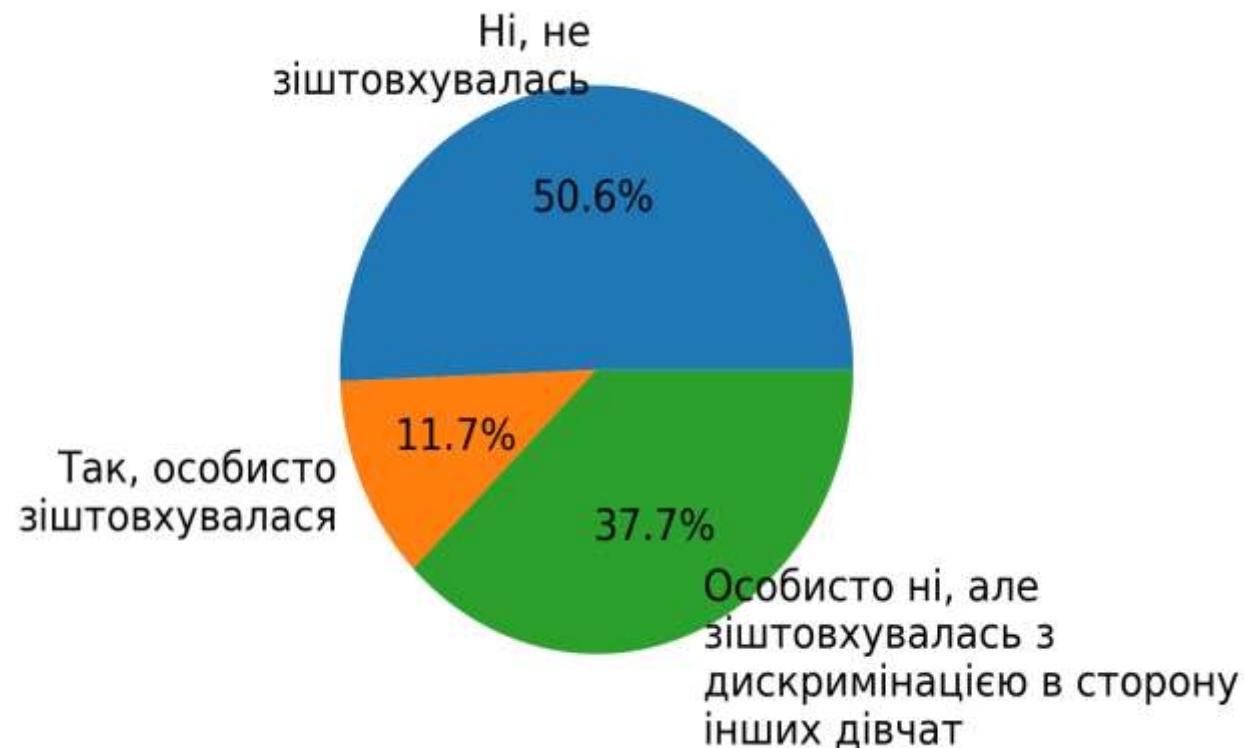
(7/14) Які джерела інформації Ви використовували для отримання знань про менструацію та способи мінімізації її впливу на повсякденне життя?



Додаткові відповіді:

- На власному досвіді, методом спроб і помилок
- Енциклопедії для дівчат

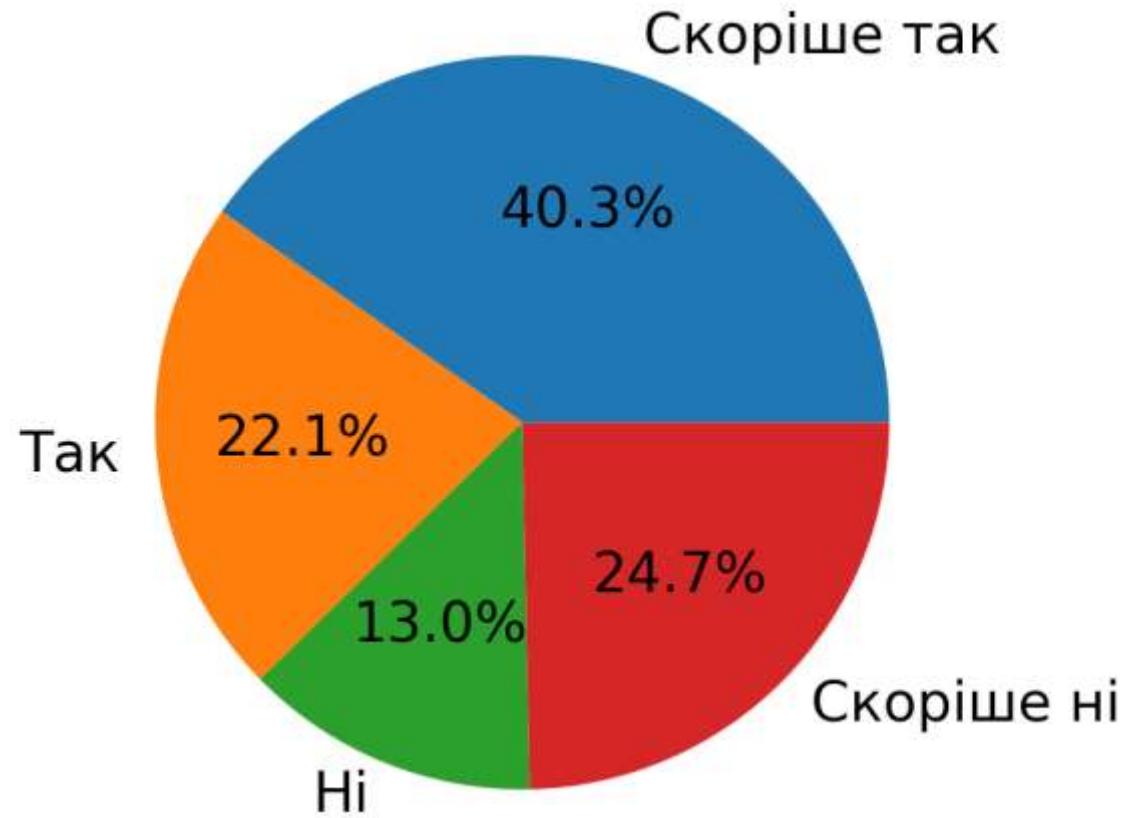
(8/14) Чи зіштовхувалися Ви з дискримінацією або нерівним ставленням у зв'язку з Вашими менструальними потребами (наприклад, в освітніх установах або на роботі)?



Додаткові відповіді:

- В школі наді мною під час моєї менструації насміхалися не через зміни в моїй поведінці, а через те, що інколи в мене забруднювався одяг.
- Можливо і зіштовхувалася, однак розуміння в цей момент що це саме є дискримінацією не було. Але ймовірно в підлітковому віці були випадки.

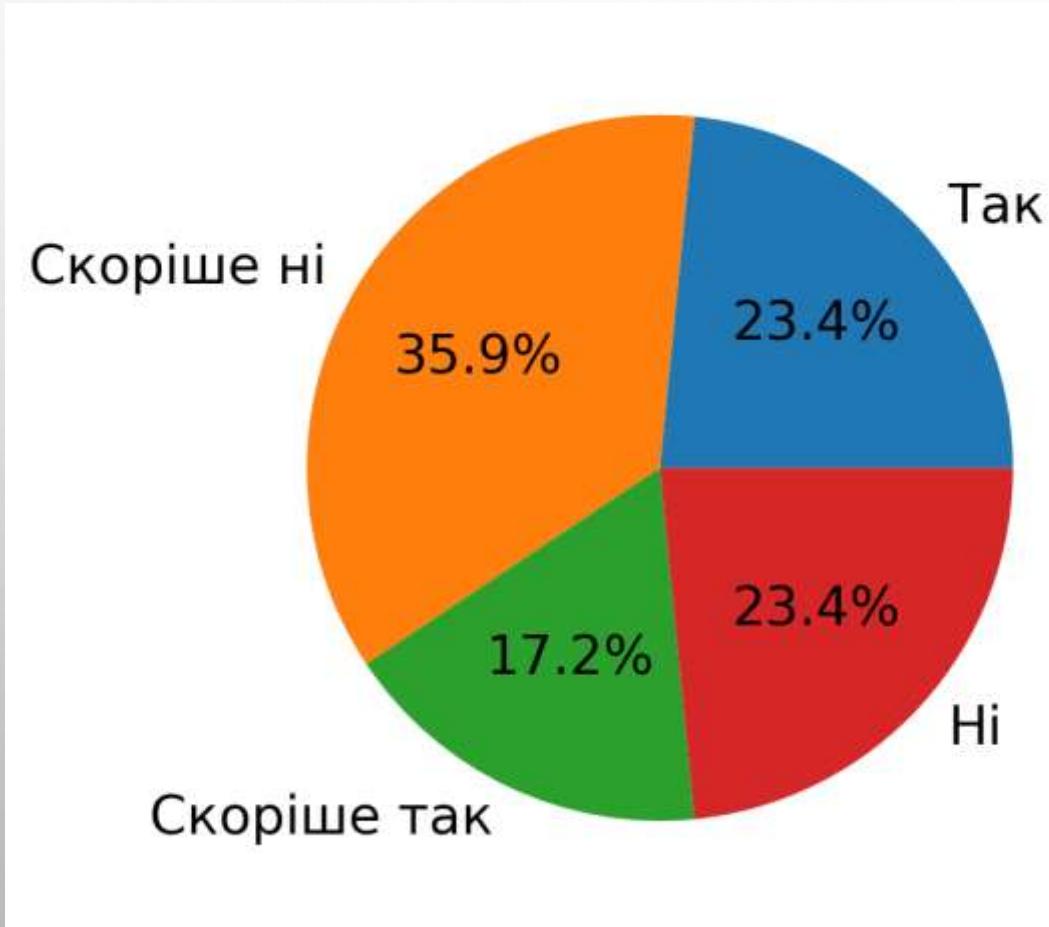
(9/14) Чи проявляють Ваші друзі і родичі чоловічої статі емпатію відносно ускладнень які Ви відчуваєте через менструацію?



Додаткові відповіді:

- вони не знають коли в мене місячні
- Не обговорювали

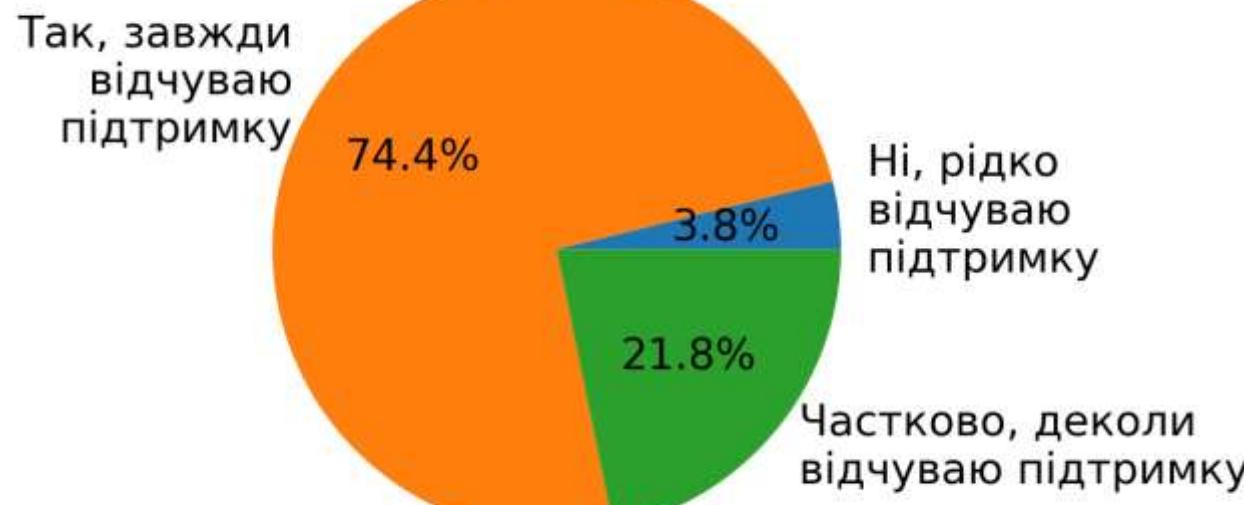
(10/14) На Вашу думку, Ваш поточний (або останній) партнер спідкує за Вашим менструальним циклом?



Додаткові відповіді:

- Не було (постійного) партнера (6 респонденток)
- Він просто не отримував сексу під час моїх менструацій :)
- спідкує, але мій партнер це дівчина :)

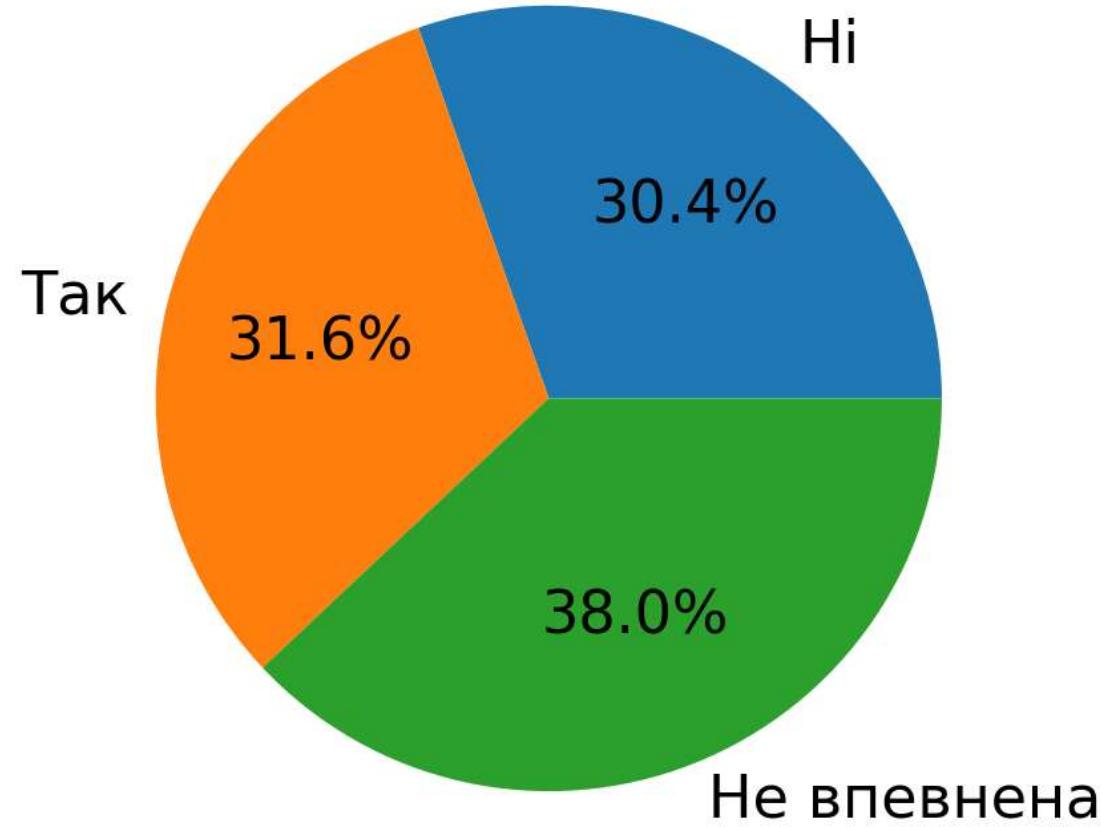
(11/14) Чи відчуваєте Ви достатню підтримку від подруг та знайомих жіночої статі щодо питань, пов'язаних з менструацією?



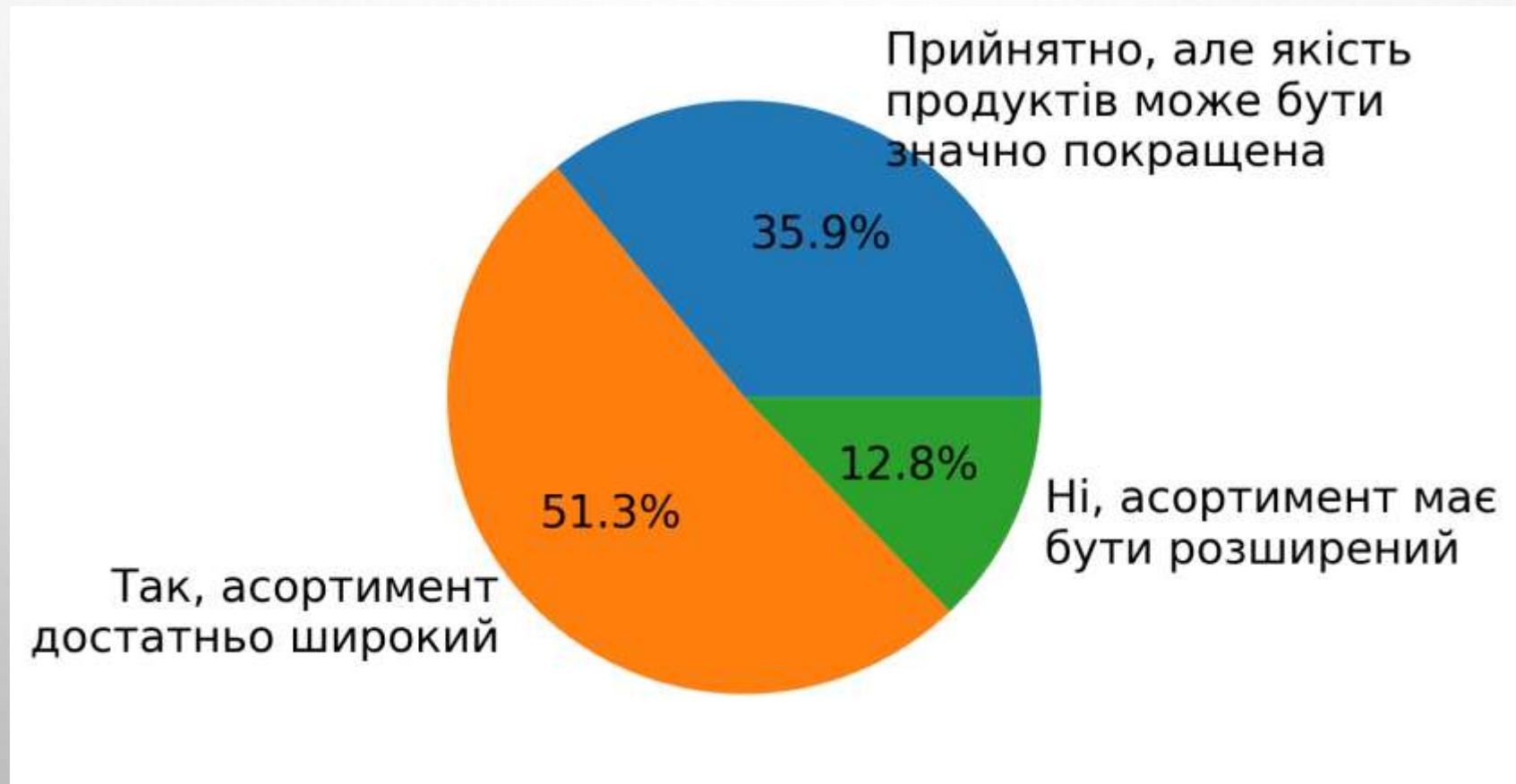
Додаткові відповіді:

- Не звертаю на це увагу, так як період менструації не викликає у мене дискомфорт

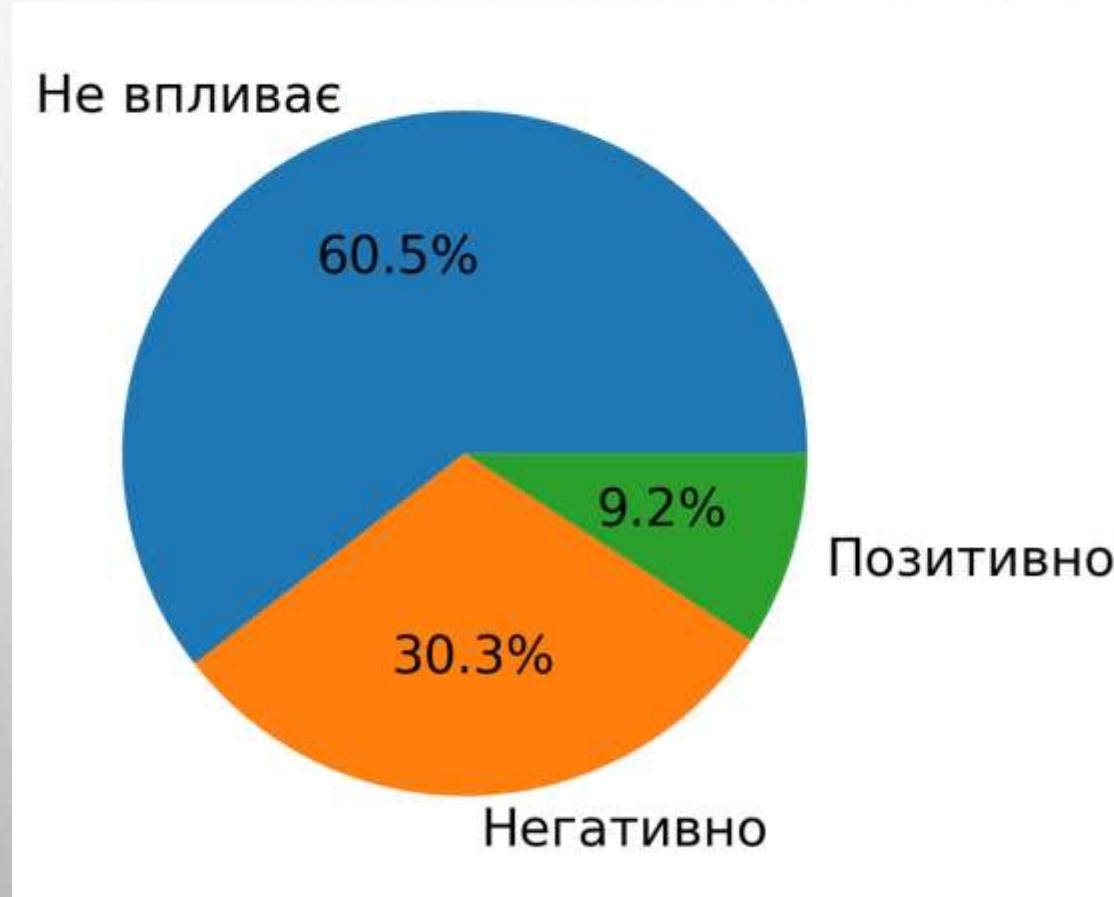
(12/14) Чи відчуваєте ви соціальний тиск або стигму, пов'язані з менструацією?



(13/14) Чи вважаєте Ви, що асортимент продуктів гігієни для менструації в суспільстві достатній?



(14/14) Як менструація впливає на Ваше сприйняття себе як особистості?



Додаткові відповіді:

- Неоднозначно
- Складно відповісти
- Позитивно. Я відчуваю емпатію до дівчат, у яких менструація викликає багато труднощів. Однак, мені приємно, що я маю емоційну та фізичну перевагу над ними

Аналіз відкритих відповідей

Головні проблеми пов'язані з менструацією:

- Складно навчатись/працювати в пік симптомів. Необхідність «day off» або «sick leave»;
- Табу або неможливість обговорити дану тему, особливо в молодшому віці;
- Стигматизація, стереотипи, недоречні жарти (що негативно відображаються на самосприйнятті);
- Огіда до менструації зі сторони чоловіків (особливо в контексті сексуального потягу)

Можливості покращення соціального та культурного сприйняття менструації:

- Введення предмету сексуальна освіта у школі (чи інші освітні зміни);
- Введення поняття на законодавчому рівні, можливість брати лікарняний;
- Зняття табу;

Контакти

E-mail: max.koval4uk@ukr.net

Telegram: t.me/reeWorld