

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pedagógiai és Pszichológiai Intézet - Szombathely

FIATAL FELNŐTT NŐK MENSTRUÁCIÓS ATTITŰDJE ÉS A PÁRKAPCSOLATUK MINŐSÉGÉNEK ÖSSZEFÜGGÉSEI

TDK dolgozat

Hollósy Rozanna
Pszichológia alapszak

Témavezető: Dr. Pachner Orsolya



Szombathely, 2024

ABSZTRAKT

A menstruáció a fiatal felnőtt nők életének szerves része, mely mindennapjaikra jelentős hatással van. Számos kutatás született a ciklus különböző aspektusaira vonatkozóan, azonban a szakirodalomban eddig még nem tértek ki a menstruáció és a párkapcsolat minőségének összefüggéseire. Célkitűzésünk volt, hogy átfogó képet adjunk a menstruációs distressz, a menstruációs attitűd és a párkapcsolati elégedettség, illetve megküzdés kölcsönös egymásra hatásáról és bemutassuk a változók összefüggéseit. A kérdőívesomagot 128 18 és 30 év közötti fiatal felnőtt nő töltötte ki, akik minimum fél éve élnek párkapcsolatban, továbbá 5 nővel vettünk fel félig strukturált interjút. Az eredmények alapján 19%-ban magyarázza a menstruációs distressz, hogy a nők gyengítő eseményként élik meg a menstruációt. A menstruáció természetes eseményként való megélésének 4,9%-át magyarázza a párkapcsolati elégedettség ($p=0,013$). Mediációs vizsgálataink alapján a menstruációs distressz mértéke nem mediálja a partner támogatása és menstruációs attitűd közötti kapcsolatot, azonban megállapíthatjuk, hogy a partner támogatása akkor is befolyásolja a menstruációs attitűdöt, ha a distresszt figyelembe vesszük. Összességében elmondhatjuk, hogy a menstruáció különböző aspektusai (annak fizikai és pszichés megélése) és a párkapcsolat minősége között összefüggések vannak. A partner befolyásolja a ciklus természetes eseményként való megélése mellett annak bármely hatásának tagadását, mely eredményt az interjúk során elhangzottak is alátámasztanak.

Kulcsszavak: menstruációs ciklus, menstruációs distressz, menstruációs attitűd, párkapcsolati elégedettség, párkapcsolati megküzdés

FIATAL FELNÖTT NŐK MENSTRUÁCIÓS ATTITŰDJE ÉS A PÁRKAPCSOLATUK MINŐSÉGÉNEK ÖSSZEFÜGGÉSEI

A menstruációs ciklus a nők életének természetes velejárója, mely számos helyzetet befolyásol. A menstruáció a Föld lakosságának így mintegy 50%-át közvetlenül és testközelből érinti. A többi embert pedig közvetve, a menstruáló nőkkel találkozással. A ciklust mind biológiai, mind pszichológiai szemszögből négy fázisra különítjük el: menstruáció, follikuláris szakasz, ovuláció, luteális szakasz. A jelenség 4 hormon szabályozása alatt áll, s az alábbiak szerint zajlik. A ciklus kezdetén az FSH, vagyis a tüszőserkentő hormon szintje emelkedni kezd. Az LH (sárgatest serkentő hormon) szint ugrásszerű növekedése figyelhető meg a tizennegyedik napon, ami tüszőrepedés eredményez. A kialakuló sárgatestben progeszteron hormon termelődés indul, ami gátolja az FSH és az LH termelést. Az LH gátlás miatt a sárgatest elsorvad. A progeszteron mennyisége csökken, majd megszűnik, ekkor következik be a menstruáció. Az alacsony progeszteron szint miatt újra emelkedik az FSH szint, ami a következő ciklus kezdetét jelenti.

Társadalmunkban sztereotipikus elképzelések vannak arra vonatkozóan, hogy a nők hangulata és affektív megnyilvánulásai eltérőek a fent felsorolt fázisokban. A legtöbb ember – nemtől függetlenül – negatív eseményként írja le a menstruációt, és úgy véli, hogy a permenstruáció és a menstruáció egy kellemetlen időszak a nők számára (Paige, 1983). Stabílan tartja magát például az az elképzelés, hogy egy menstruáló nőnek nincs kontrollja a hangulatai, a gondolatai és viselkedése felett az ingadozó hormonszintek miatt (Walker, 1997; Ussher, 2006). Ezen sztereotípiáknak köszönhetően a serdülő lányok még mielőtt saját tapasztalatot szereznének, már negatív attitűddel rendelkezhetnek a menstruációt illetően (Brooks-Gunn & Ruble, 1980; Clarke & Ruble, 1978). Számos tanulmány támasztja alá, hogy sok nőben ciklikus változások mutatkoznak az affektusban. Az imént említettekhez híven a premenstruációs és a menstruációs szakaszban jellemzőbb tünetként írnak le negatív érzelmeket. Ide tartozik többek között a szorongás, depresszió és az ingerlékenység. Ezzel szemben a follikuláris szakaszban, illetve ovulációkor a domináns affektusok pozitívak, például a lelkesedés, a megnövekedett életerő és a kellemesség (Dennerstein & Burrows, 1979).

Saját kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a menstruációs attitűd összefüggésben van-e a nők párkapcsolati minőségével, illetve, hogy a partner támogatása csökkentheti-e a negatív attitűdöt a menstruációval szemben. A szakirodalomban sok publikáció szól a nők menstruációs attitűdjéről, azonban kevés említi a párkapcsolati

aspektusokat, ezért orientálódik tanulmányunk erre felé. Feltételezzük, hogy a jó minőségűnek tartott kapcsolat alacsony szintű menstruációs distresszel jár együtt. Továbbá feltevésünk szerint a páros megküzdés mértéke korrelálhat a nők menstruációs attitűdjével. Célunk a kölcsönös összefüggések és hatások kimutatása a menstruációs ciklus és a párkapcsolatok tagjai között.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Kutatásunkban több változó mentén mértük fel a menstruáció és párkapcsolat aspektusait, melyek az alábbiak: a menstruációs distressz, a menstruációs attitűd, a párkapcsolati elégedettség, illetve a pár stresszel való megküzdési képessége. Ezek alapján a szakirodalmi áttekintésben kitérnék a menstruációs distresszt vizsgáló kutatásokra, a menstruációs attitűdöt vizsgáló tanulmányokra, illetve a férfiak menstruációs ciklushoz viszonyulását és tudását vizsgáló kutatásokra, mely a párkapcsolati aspektusok alapjául szolgál.

A menstruációs distressz

A normál menstruációs ciklus során bekövetkező élettani eseményeket a hipotalamusz-hipofízis-petefészek tengelyen belüli visszacsatolási rendszerek határozzák meg. A hormonális változások feltehetően a viselkedésben és az attitűdben is tetten érhetők.

A premenstruációs és a menstruációs tünetek eltérőek lehetnek a nők között. Ezeket több olyan egészségmagatartási tényező is befolyásolja, mint az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a táplálkozás és a fizikai aktivitás gyakorisága (Maqbool és munkatársai., 2021). A menstruációs tünetegyütteshez kapcsolódó nehézségekkel küzdő nők gyakrabban számoltak be a dohányzásról, az erős alkoholfogyasztásról és a túlsúlyról vagy elhízásról (Strine et al., 2005), mint azok, akik a ciklust nem feltétlenül megterhelő eseményként élik meg. A premenstruációs szindróma (PMS) fizikai megnyilvánulása közé tartozik többek között az aluszékonyság, puffadás, enyhe hasi görcsök, hasmenés, aknék, kimerültség és a mellek érzékenysége. Ezek mellett pszichés tünetek is előfordulhatnak: melankólia, döntésképtelenség, hangulatingadozások, ingerlékenység, szorongás, depresszió. Strine és munkatársai (2005) a tanulmányukban leírták, hogy a 18–55 éves nők körülbelül 19%-a számolt be menstruációval kapcsolatos negatív tünetekről. A kutatásban részt vett nők szignifikánsan nagyobb valószínűséggel számoltak be pesszimizmusról, szorongásról, alvási zavarokról, ingerültségről, közömbösségről és fájdalomról az elmúlt egy évben, mint a menstruációval kapcsolatos problémákkal nem rendelkezők.

A menstruációs distressz, a fentiek alapján tehát, a legtöbb nőnél a premenstruációs- és a menstruációs fázisban figyelhető meg. Maga a distressz feltehetően következménye lehet számos negatív fizikai és érzelmi jelenségnek, melyek fakadhatnak belső, de akár külső forrásból is.

Azonban a folyamat mindenkinél másképp zajlik, így adott, hogy pozitív élményeket is hozhat a menstruáció előtti időszak. Ezt támasztja alá Stewart (1989) kutatása, melyben megvizsgálta, hogy a premenstruációs időszakban bekövetkezett pozitív változásokat hogyan érzékelik a nők, illetve ezek milyen mértékben jönnek létre önmagukban vagy negatív változásokkal kombinálva. Az eredmények szerint a nők 66%-a számolt be legalább 1 pozitív premenstruációs változásról a menstruációt megelőző héten. Ilyen pozitív eseménynek számít megnövekedett szexuális érdeklődés és élvezet, a takarításra vagy rendtartásra való hajlam, a dolgok elvégzésére való hajlam, a vonzóbb mellek, az energikusság és a kreativitás.

A fent említettek alapján a menstruációs distresszre egy olyan tényezőként tekintettünk a kutatásban, mely a nők jelentős részét érinti és feltételezésünk szerint a menstruációs attitűdöt befolyásolja.

A nők menstruációs attitűdje

A ciklusát minden nő egyedi módon és szubjektíven éli meg. A folyamatról alkotott mentális reprezentációt számos dolog befolyásolja és alakítja a pubertás kortól kezdődően a menopauzáig.

Az attitűd alapját az a szociokulturális közeg adja, melyben egy lány felnő. Kutatások alapján (House et al., 2013; Bhartiya, 2013) a világon élő nők nagy része továbbra sincsen megfelelő módon tájékoztatva a menstruációs ciklust illetően. A tudatlanság következménye lehet szorongás, distressz a menstruációval kapcsolatban. A vallási hovatartozás szintén nagyban befolyásolja az egyén megélését és a véleményét, amelyet a folyamatról alkot (Bramwell & Zeb, 2006)

McPherson és Korfine 2004-ben publikált tanulmányukban a fiatalabb kori és a jelenlegi menstruációs tapasztalatok közötti kapcsolatot kutatták. A résztvevő főiskolai nőket két csoportra osztották annak függvényében, hogy nagyon pozitív vagy nagyon negatív volt az első menstruációs élményük. Az eredmények arra mutattak rá, hogy a negatív csoportba tartozó nők nagyobb mértékű negatív menstruációs attitűdről számoltak be, mint a pozitív csoportba tartozó nők. További összefüggéseket találtak a korai menstruációs tapasztalatok, valamint a testkép és az egészséges életmód mértéke között. A pozitív csoport résztvevői pozitívabb testképről és jobb általános egészségi állapotról számoltak be. Az eredmények tehát azt

sugallják, hogy a korai menstruációs tapasztalatok összefügghetnek a későbbi ciklushoz kapcsolódó elégedettséggel.

Ezen a gondolatmeneten tovább haladva olyan tanulmányokra térnek ki, melyek a nők pozitív-, vagy negatív menstruációs attitűdjével kapcsolatosak. A menstruáció megélése leegyszerűsítve kétféleképpen történhet: vagy szenvedve, vagy könnyedén. Ezek alapján a nők gyakran kerülhetnek ellentmondásba egymás között, hiszen a ciklus kezdetét szinte zökkenőmentesen viselőket értetlenkedve néznek a premenstruációs tüneteket megélőkre. Gyakorta elhangzó mondatnak számít – nemtől függetlenül – a PMS és menstruációs tüneteket illetően, hogy a nők csak ürügyet keresnek, hogy ne kelljen elvégezniük a teendőiket (Stubbs & Costos, 2004). Ez számos társadalmi jelentőséggel bíró kérdést felvet, melyeket több kísérletben is vitattak.

Ruble (1977) tanulmányában úgy manipulált néhány résztvevőt, hogy azt higgyék, premenstruációs időszakban vannak, holott ez valójában nem így volt. Ezek a nők több negatív tünetről számoltak be, mint a kontrollcsoportban lévők, akiknek nem volt tudomása arról, hogy mikor fog jönni a következő menstruációjuk. Valójában a vizsgálat összes résztvevője hat-hét nap múlva várják a következő menstruációjukat – derül ki a teszt előtt kitöltött kérdőívből. Ebből arra következtethetünk, hogy ha az egyén tudatában van, hogy mit kellene éreznie a ciklusa adott szakaszában, akkor azt testileg képes produkálni.

A hiedelmek tapasztalatra gyakorolt hatásával kapcsolatban további fontos munkát végeztek Golub (1976) és Sommer (1972). Ezekben a vizsgálatokban résztvevő nők nagy része azt állította, hogy a vérzés előtti és alatti napokban a kognitív feladatokban nyújtott teljesítményük is gyengébb. Ezzel ellentétben a menstruáció során a teljesítményük objektív mérései nem mutattak ki a menstruációs ciklushoz kapcsolódó teljesítménycsökkenést.

Érdemes megemlíteni Martin (1987) nézőpontját, mely arra hívja fel a figyelmet, hogy a társadalmunk hajtottága miatt a nőktől elvárás, hogy folyamatosan jól teljesítsenek a hivatásukban. Megemlíti, hogy más kultúrák különleges időszakként tekintenek a vérzés előtti napokra. Arra hívja fel a figyelmet, hogy a premenstruációs napokon a nőknek teret kellene adni a befelé fordulásra, belső világuk megismerésére akár szabadnap kiadásával is.

A menstruációs attitűddel kapcsolatos publikációk közül Larki és munkatársai (2021) tanulmányát emelném ki, mivel a vizsgálatuk eredményei azt erősítik meg, hogy a nők menstruációs attitűdje összefüggésben van a menstruációs fájdalommal, a menstruációs ciklus időtartamával és a menstruációs vér szubjektív mennyiségével. Ezek előfeszítik, hogy a nők vérzéssel kapcsolatos attitűdjét befolyásolja, hogy milyen mértékű menstruációs distresszt élnek át.

A férfiak menstruációval kapcsolatos attitűdje; párkapcsolati aspektus

Kutatásunkban a nők menstruációs attitűdjével foglalkozunk, illetve az ő párkapcsolati elégedettségükkel, ezért úgy gondoltam, hogy közvetve jelentőséggel bír annak bemutatása, hogy milyen empirikus eredmények születtek a férfiak menstruációs attitűdjével kapcsolatban.

Az előbbiekben már előkerült, hogy a lányok jelentős részre nem részesül szexuális oktatásban, ugyanez igaz a fiúkra is, különösen, ha maga a menstruációs vérzés a téma. Ennek vitathatatlan következménye van a későbbi magánéletükre. Allen és munkatársai (2010) vizsgálata szerint a fiúk többsége először a családjukban szerez tudomást a menstruációról. Sokan azonban arról számoltak be, hogy általános és középiskolai tanulmányaik alatt információ hiányában maguknak kellett rájönniük bizonyos dolgokra. Ez zavartságot és a tudatlanság érzését keltette bennük. A kutatás résztvevőit arra kérték, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan érzékelik és beszélnek a menstruációt jelenleg. Háromféle attitűdmintázatot figyeltek meg: (a) azok a férfiak, akik a menstruációt továbbra is szégyenletesnek tartják, vagy akiknek még mindig diszkomfortérzettel társul a témáról beszélni; (b) férfiak, akik úgy érzékelik, már éretten állnak a menstruáció jelenségéhez; valamint (c) akik úgy érezték, hogy még empatikusabban tudnak a témához állni, mivel intim kapcsolatot ápoltak vagy ápolnak egy nővel. A nőkkel való kommunikáció kritikus tényezőnek tűnik ebben a gondolkodásmód- és attitűdbeli fejlődésben.

Kutatások kimutatták, hogy a férfiak megterhelőbb eseménynek tartják a menstruációt, mint azt a nők valójában megélik (Ruble & Brooks-Gunn, 1982; Parlee, 1974). Felmerül a kérdés, hogy ennek tudatában mennyire empatikusan viszonyulnak női partnerükhöz, vajon ez növeli-e a türelmük mértékét a premenstruációs és menstruációs időszakokban?

Láthatjuk tehát, hogy a férfiak menstruációs attitűdjét a családi környezet, a kortársak és a média által közvetített információ vagy annak hiánya is befolyásolja. A férfiak hozzáállásában gyakorta megfigyelhető mintázat a hárítás és a tagadás a témával kapcsolatban. Ezzel azt érzékeltethetik, hogy ez nem az ő problémájuk és a női testet kezelendő problémaként fogalmazzák meg; ezzel a nőiség lényeges részét leértékelik, amit le kell tagadni és el kell titkolni (Ballard & Morris, 1998; Epstein & Ward, 2008).

„A menstruáció pszichés vonatkozásai” cikksorozatban jelent meg egy magyar publikáció, mely a két nem hozzáállását egy kutatáson belül vizsgálta és hasonlította össze. Nyitrai & Takács (2019) tanulmányukban megállapították, hogy a nők és a férfiak attitűdje hasonlít azon tekintetben, hogy a menstruációhoz kapcsolódó hangulatingadozásokról és magáról a jelenségről kellemetlen eseményként gondolkodnak. Abban is megegyeznek a nézetek, hogy a menstruáció egyetlen pozitívuma, hogy ki lehet zárni a terhesség meglétét; és a férfiak számára előnyt jelent, hogy nem kell megküzdniük a havi vérzéssel. Szignifikáns

különbséget fedeztek fel a nemek között, miszerint a nők kevésbé tartják gyengítő eseménynek a menstruációt, és kevésbé értenek egyet azzal, hogy a menstruáció bármely hatását tagadni kellene, mint a férfiak. További eredmény, hogy a nők inkább nem értenek egyet az olyan hiedelmekkel, mint a menstruáció ideje alatti teljesítménybeli (mind intellektuális, mint fizikai) visszaesés. Ezeken túl mindkét nem egyetért azzal, hogy a nők hangulatát befolyásolja, hogy a ciklusuk melyik szakaszában vannak. Tehát véleményük szerint a nők könnyebben lesznek feszültek premenstruációkor vagy a menstruációjuk idején, mint a ciklus többi napján; hogy a hangulatuk ciklusfüggő; és a hangulatváltozásból előre jelezhető a ciklus kezdete.

Ezen megállapítás jelen tanulmányban is kulcsfontosságú szerepet játszik, hiszen feltételezésünk szerint a nők ciklushoz kötött hangulatváltozásai befolyásolják a párkapcsolatukat. A Páros Megküzdés Kérdőívben felmérjük, hogy milyen a párok megküzdési potenciálja a stresszel szemben, ami összefüggésben lehet a párkapcsolati elégedettségükkel is. A menstruáció alatti hangulatváltozás mint stresszor van jelen a párkapcsolatban, így feltételezzük, hogy a jó páros megküzdésű pároknak a hangulatingadozások nem jelenthetnek gondot; míg ahol alacsony a páros megküzdési képesség, ott a párkapcsolati elégedettség is csökkent lehet.

Sok éven át feltételezték, hogy a menstruációs ciklushoz kapcsolódó viselkedési változások csak a menstruáció körüli időszakban következnek be. Ezeket a változásokat általában olyan negatív viselkedésekkel hozták összefüggésbe, mint a kedélyállapot, ingerlékenység, fáradtság, szorongás, étvágyváltozás, depresszió és fejfájás. A 90-es évek végén azonban a kutatók viselkedésbeli változásokat azonosítottak a nőknél a teljes menstruációs ciklus során. Stanislaw és Rice (1998) például azt találta, hogy a szexuális vágy a menstruációs ciklus során nem mindig azonos mértékű. Észrevételeik alapján a nők nagyobb szexuális vágyról számoltak be az ovuláció során, mint amikor nem volt peteérés. Grammer (1996) eredményei szerint a nők hajlamosak az ovuláció során kihívóbb ruhát viselni és gyakrabban lépnek interakcióba férfiakkal, mint az éppen nem ovuláló nők. Ezek az eredmények alátámasztják azt az előfeltevést, hogy a nők öntudatlanul olyan viselkedést folytathatnak, amely elősegíthet bizonyos párási lehetőségeket. Nemcsak a nők viselkedése változik a menstruációs ciklus során, hanem a szexuális preferenciáik is. A nők nagyobb valószínűséggel találják vonzóbbnak a maskulinabb kinézetű és szimmetrikus arcú férfiakat az ovuláció során (Johnston et al., 2001; Penton-Voak et al., 1999). Tehát a korábbi kutatások

megerősítették, hogy a nők általában nagyobb szexuális vágyat mutatnak az ovuláció során, mint a ciklus más időszakában.

Fahs (2011) tanulmányában különböző korú, etnikai csoporthoz tartozó és szexuális orientációjú nővel készített kvalitatív interjúkat a menstruáció alatti szexszel kapcsolatos tapasztalataikról. A negatív attitűdöt tanúsító nők magyarázatai az alábbiak köré csoportosultak: a kényelmetlenség érzése mind lelki, mind fizikai tekintetben, a partnerek nyílt kényelmetlensége, a negatív önértékelés és a partner undorának érzelmi kezelése. A pozitív attitűdöt mutató nők hozzáállásuk okát a menstruáció alatti szexből származó fizikai és érzelmi élvezettel magyarázták.

A menstruációs ciklus párkapcsolati minőséget befolyásoló jellegét több kutató is megállapította, köztük Chen (2007) tanulmányában kifejtette, hogy az észlelések, a viselkedés és a kapcsolat minősége valójában szisztematikusan változik a menstruációs ciklus során; ő elsősorban az ovulációkor megfigyelhető változásokat írta le. Eredményei azt mutatták, hogy a nők általában kevésbé összpontosítanak középidőben arra a párkapcsolatra, amiben vannak. A férfiak ugyanerről a megfigyelésről számoltak be, kiegészítve azzal, hogy partnerük illatát vonzóbbnak ítélték meg a ciklus többi napjához képest.

A szakirodalomban azonban eddig még nem tértek ki a menstruáció és a párkapcsolat minőségének összefüggéseire. Célkitűzésünk, hogy átfogó képet adjunk a menstruációs distressz, a menstruációs attitűd és a párkapcsolati minőségek kölcsönös egymásra hatásáról és bemutassuk a változók összefüggéseit.

Hipotézisek

1. A magasabb menstruációs distresszt átélő nők menstruációs attitűdje negatívabb.
2. A magasabb párkapcsolati elégedettségű nőknek a menstruációs attitűdje pozitívabb.
3. Párkapcsolati megküzdés összefüggést mutat a menstruációs attitűddel.
4. A nők menstruációs distressze negatív hatással van a párkapcsolati elégedettségükre.
5. A menstruációs distressz és a páros megküzdés összefüggésben állnak egymással.
6. Egy támogató partner csökkentheti a nők tagadó menstruációs attitűdjét, amit a menstruációs distressz mediál.

MÓDSZERTAN

A kutatás fókuszában a menstruációs distressz, illetve a párkapcsolati elégedettség szubjektív megélését és hatását vizsgáltuk a menstruációs attitűdre vonatkozóan. A menstruációs distressz elsősorban a premenstruációs időszakban, valamint a menstruáció kezdetén jelentkezik. Az ezzel való megküzdést segíti-e, ha az illető mellett egy támogató partner áll és egy pozitív megítélésű párkapcsolatban él.

Befolyásolja-e a distressz és/vagy a párkapcsolat minősége a nők menstruációs attitűdjét?

Eljárás

A kutatáshoz egy kérdőívesomagot állítottunk össze, mely tartalmaz saját szerkesztésű kérdéseket (demográfiai adatok, párkapcsolati kérdések, ciklussal kapcsolatos kérdések) valamint a menstruációra vonatkozó és a párkapcsolat minőségét felmérő kérdőíveket. A végén opcionális lehetőségként tüntettük fel az emailcím megadását, ha a kitöltő a kutatás interjúk szakaszában is részt kíván venni. Az interjúk szakaszba 5 résztvevőt vontunk be, ebből 2 online felületen keresztül, míg három személyesen zajlott.

A vizsgálati minta

A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. Az adatfelvétel során nem gyűjtöttünk személyes adatot, csak abban az esetben, ha interjúra jelentkeztek a kitöltők. Ez esetben az adatvédelmi irányelveknek megfelelően tájékoztattuk a kitöltőket, és az e-mail címeiket a kapcsolatfelvétel és az interjúk megvalósítása után töröltük. A kitöltők beleegyező nyilatkozatot tettek a kutatásban való önkéntes és tájékozott részvételükről. A kiválasztott populáció fiatal felnőtt nők (18 és 30 év közöttiek), akik minimum fél éve élnek párkapcsolatban. Nem volt kizáró ok a hormonális fogamzásgátlók szedése, a terhesség megléte, illetve az sem, hogy partnerük milyen nemű.

Demográfiai kérdések

A vizsgálatban való részvétel feltételeinek 128 nő felelt meg, az ő adataikkal dolgoztunk. Egyes válaszokban ez az elemszám (N=128) eltérő volt, melyet a későbbiekben feltűntetünk. Életkorukat tekintve a minimum 18 év, a maximum 30 év, átlag életkoruk 22,4 év (SD=3,2 év).

Iskolai végzettség tekintetében (N=127) a minta 3.9 %-a általános iskola 8 osztályát végezte, 21,26 %-a érettségivel rendelkező, 40,157 %-a egyetemi hallgató, 33,071%-a főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezik, 1,575%-a pedig PhD fokozatot szerzett nő.

A kérdőívet kitöltők közül jelenlegi partnerükkel minimum fél -, maximum 12 éve élnek párkapcsolatban, a minta átlaga 2.951 év (SD=2.19 év).

A megkérdezett nők 25%-a szed, míg 75%-a nem szed hormonális fogamzásgátlót. A fogamzásgátlót szedők tapasztalatai megoszlottak. Egyesek pozitív változásokról számoltak be például: „Kevésbé fájdalmas a menstruáció, kiszámítható a ciklusom”, míg mások negatív hatásokat állítottak: „Szedtem másfél évig, de abbahagytam. Nagyon rossz hatással volt a migrénes fejfájásomra, és a libidóm is olyannyira lecsökkent, hogy komoly problémáim lettek a párkapcsolatban”. A minta további 75%-a nem érzett változást, illetve nem nyilatkoztak a kérdés kapcsán.

A válaszolók (N=127) 93,701 %-a még nem volt várandós, 7 fő (5,512%) egyszer vagy kétszer már igen és 1 fő jelenleg is az.

Rákérdeztünk továbbá a menstruációs ciklussal kapcsolatos adataikra is. A legrövidebb ciklus 21 napos, a leghosszabb 42 napos a kitöltők (N=111) között. A válaszoló nők menstruációs ciklusa átlagosan 29 napos (SD=3,3) 26 és 32 nap között van. Saját bevallásuk szerint (N=127) 16,535%-uk menstruált, 25,984%-uk a follikuláris szakaszban tartott, 14,961% ovulált, 37,795 a luteális szakaszban volt, 4,724% pedig nem tudta, melyik szakaszban tart a kérdőív kitöltésekor.

Vizsgálati eszközök

Menstruációs Attitűd Kérdőív

Az MAQ-H egy 31 tételes kérdőív, 5 skálából áll. A tételeket a kitöltők 1-től 6-ig pontozhatták (1=egyáltalán nem értek egyet, 2=nem értek egyet, 3=inkább nem értek egyet, 4=valamennyire egyet értek, 5=egyetértek, 6=teljesen egyet értek) (Nyitrai & Takács, 2019a).

Skála neve	Mit mér a skála	Példamondat
<i>A menstruáció mint gyengítő esemény</i> skála (10 tétel, 4 fordított)	azokkal a hiedelmekkel való egyetértést méri, amelyek a	Ugyanolyan fittnek érzem magam a menstruáció alatt, mint a hónap bármely más időszakában.

	menstruáció fizikai állapotra gyakorolt hatását nézik	
	a teljesítményre kifejtett hatásaival való egyetértés	Nem hiszem, hogy a menstruációm befolyásolja, hogy milyen jól teljesítek gondolkodást igénylő feladatokban.
	az ezekkel kapcsolatos viselkedés korlátozásokat	Bizonyos tevékenységek kerülése a menstruáció alatt a legtöbb esetben bölcs dolog.
<i>A menstruáció bármely hatásának tagadása skála (7 tétel)</i>	azokkal a menstruációval kapcsolatos hiedelmekkel való egyetértésre kérdez rá, melyek a menstruáló nők tüneteinek megértésére, elfogadására vonatkoznak	A menstruációt megelőző ingerlékenység csak a nők fejében létezik.
	a menstruáló nőkkel való különleges bánásmód mibenlétére vonatkozik	Azok a nők, akik a menstruációjuk alatt arra hivatkoznak, hogy feszültek, csak kifogásként használják azt.
<i>A menstruáció mint természetes esemény skála (6 tétel)</i>	azokkal a hiedelmekkel való egyetértésre kérdez rá, melyek a menstruáció természetes folyamat voltára vonatkozik	A menstruáció nyilvánvaló példája annak a ritmusnak, ami áthatja az egész életet.
	a női egészség jelére vonatkozik	A havonta jelentkező menstruáció egy nő általános jó egészségének a jele.
	a nők menstruációjukkal, testükkel való természetes/pozitív kapcsolatára vonatkozik	A menstruáció lehetőséget ad a nőknek, hogy kapcsolatban legyenek a testükkel.
<i>A menstruációhoz kapcsolódó hangulatváltozás skála (3 tétel, 1 fordított)</i>	azokkal a hiedelmekkel kapcsolatos egyetértésre kérdez rá, melyek arra vonatkoznak, hogy a nők hangulatát befolyásolja-e a menstruációs státuszuk	Megtanultam, hogy a menstruációm megelőző hangulatváltozások jelzik annak kezdetét.

A menstruáció mint kellemetlen esemény skála (5 tétel, 1 fordított)	azokkal a hiedelmekkel való egyetértésre kérdez rá, melyek a menstruáció élményével kapcsolatos általános kellemetlenségekre vonatkoznak	Remélem, hogy egy napon majd lehetséges lesz, hogy a menstruáción néhány perc alatt túljussunk.
	a menstruáló nő helyzetére vonatkoznak	A férfiaknak valódi előnyt jelent az, hogy a havonta jelentkező menstruáció nem szól bele az életükbe.

1. táblázat: Menstruációs Attitűd Kérdőív skálái

Kapcsolati Elégedettség Skála

A párkapcsolati elégedettséget mérő kérdőív Martos, Sallay, Szabó, Lakatos és Tóth-Vajna (2014) által validált 8 tételes, magyar változatát (RAS-H) használtuk. A kitöltő kapcsolatának jellemzőit 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán pontozza (1 – egyáltalán nem igaz, 5 – teljesen igaz). Minél magasabb a kitöltő összpontszáma, annál elégedettebb a kapcsolatával. A 8-as itemet ki is emelhetjük a kérdőívből, ha nem szükséges az általunk vizsgált jelenség méréséhez.

Páros Megküzdés Kérdőív

A Páros Megküzdés Kérdőív 37 itemből áll, melyek arra vonatkoznak, hogy a válaszadó megítélése szerint ő, illetve házastársa/párja hogyan bánnak a stresszel. A kérdőívet nem szükséges a pár mindkét tagjának kitöltenie, jelen esetben csak a kutatásban részt vevő nőket kérdeztük meg. A válaszadás 5-fokú Likert típusú skálán történik, melyen az adott magatartásmód gyakorisága adható meg (1 = nagyon ritkán, 5 = nagyon gyakran).

ALSKÁLA	ITEMEK SZÁMA	PÉLDAMONDAT	CRONBACH- α
Saját páros megküzdés			
Saját stressz-kommunikáció	4	Megmondom a páromnak, hogy örülök a gyakorlati segítségének, vagy tárgyilagos javaslatainak és segítőkészségének.	0,672

Támogató páros megküzdés saját részről	5	Éreztem vele, hogy megérttem és érdekel a problémája	0,805
Átvállalt páros megküzdés saját részről	2	Átveszek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.	0,876
Negatív páros megküzdés saját részről	4	Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.	0,749
Partner páros megküzdése			
A partner stressz-kommunikációja	4	Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.	0,756
Támogató páros megküzdés a partner részéről	5	Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.	0,881
Átvállalt páros megküzdés a partner részéről	2	Átvesz szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.	0,880
Negatív páros megküzdés a partner részéről	4	Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.	0,821
Közös páros megküzdés	5	Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.	0,763
A közös megküzdés értékelése	2	Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	r=0,921

2. táblázat: Páros Megküzdés Kérdőív alskálái

A kérdőív 4 összevont skálája az alábbiak szerint alakul. Saját páros megküzdés, mely a 4 saját stresszel kapcsolatos alskála összege (Cronbach- α : 0,823). A Partner páros megküzdése, ami a partner vonatkozó 4 alskála összege (Cronbach- α : 0,891). Pozitív páros megküzdés, amely a saját és partner támogató és átvállalt megküzdés alskála összegéből adódik (Cronbach- α : 0,848), valamint a Negatív páros megküzdés, ami saját és partner negatív megküzdés alskálák összege (Cronbach- α : 0,902. Ezen összevont skálákból adódik a páros megküzdés összpontszáma (Cronbach- α : 0,927).

Menstruációs Distressz Kérdőív (saját fordítás magyarra)

A Menstruációs Distressz Kérdőív 47 tételből áll. Az egyes tüneteket A, B, C és D skálán kellett értékelni a részt vevőknek. Az A skálánál háromféle válaszlehetőség volt (Igen, az esetek több, mint felében, amikor menstruáltam; Igen, az esetek kevesebb, mint felében, amikor menstruáltam; Nem). A nemmel válaszolók ugorhattak a következő A kérdésre, az igennel válaszolók töltötték csak ki a sorban lévő B, C és D, amelyek a tünet előfordulási gyakoriságára kérdez rá a ciklus három különböző szakaszában (menstruáció, premenstruációs szakasz, ezeken kívül a ciklus többi napján). Az alább felsorolt egységeket kaptuk a statisztikai elemzések előzményeként. MEDI-Q, amely a menstruációs distressz mértékét jelenti, mely minimum 0-tól maximum 125-ig terjed. MEDI-Q Menstruációs tünetek (MS): azt jelzi, hogy hány tünet okoz nagyobb szorongást a menstruációs időszakban, mint az intermenstruációs időszakban. Ez a pontszám minimum 0-tól maximum 25-ig terjed. MEDI-Q Menstruációs tünetek Distressz (MSD): A menstruációs tünetek átlagos szorongását jelzi, amelynél az alany az intermenstruációs fázishoz képest súlyosbodást jelentett. Ez a pontszám minimum 0-tól maximum 5-ig terjed.

Az interjú során feltett kérdések

- Hogyan kommunikál a párjával a menstruációjáról, a menstruációs panaszairól?
- Mit gondol, hogyan hatnak a menstruációs panaszai a kapcsolatukra?
- A menstruációs tünetek idején hogyan tudja a párja segíteni, átvészelni a nehezebb napokat?
- Mit gondol változott-e a menstruációval kapcsolatos megélése mióta párkapcsolatban él/jelenlegi párjával együtt van?

EREDMÉNYEK

LEÍRÓ EREDMÉNYEK

Menstruációs attitűd

A kérdőív öt alskálából tevődik össze.

Skála	Átlag (szórás)	Nyitrai&Takács (2019) átlag (szórás)	Wilcoxon előjeles rang teszt	Cronbach alfa
1. Menstruáció mint gyengítő esemény	4,15 (SD=0,91)	3,66 (0,95)	6468 $p<0,01$	0,828
2. A menstruáció bármely hatásának tagadása	1,55 (0,66)	2,56 (0,92)	349 $p<0,01$	0,835
3. A menstruáció mint természetes esemény	4,63 (0,95)	4,83 (0,90)	3654 $p=0,26$	0,706
4. A menstruációhoz kapcsolódó hangulatváltozás	4,69 (1,01)	4,49 (1,25)	5734 $p<0,01$	0,806
5. A menstruáció mint kellemetlen esemény	3,91 (1,25)	3,46 (1,30)	5723 $p<0,01$	0,829

3. táblázat: a Menstruációs Attitűd Kérdőív skála átlageredményeinek összehasonlítása
Nyitrai&Takács (2019) átlageredményeivel

Normalitás vizsgálatot Shapiro-Wilk teszttel végeztük, mely során megállapítottuk, hogy a minta nem normális eloszlású ($p<0,01$), ezáltal átlagok összehasonlítása Wilcoxon előjeles rang teszttel történt. Az eredmények értelmezésénél szempontunk volt, hogy Nyitrai&Takács (2019) mintája tágabb korcsoportot foglalt magába, így a mi mintánk fiatalabb nők eredményeit tükrözi.

A mi mintánkon a nőkre jellemzőbb, hogy a menstruációt gyengítő és kellemetlen eseménynek gondolják, a hangulatváltozások is jobban jellemzik őket. Viszont kevésbé tagadják a menstruáció hatását.

Hormonális fogamzásgátlót szedők és nem szedők összehasonlítása

Skála	Fogamzásgátlót szedők átlag (szórás)	Fogamzásgátlót nem szedők átlag (szórás)	U érték (Mann-Whitney)	p érték
1. Menstruáció mint gyengítő esemény	3,74 (SD=1,01)	4,29 (0,84)	2054.5	0.004
2. A menstruáció bármely hatásának tagadása	1,55 (0,67)	1,56 (0,66)	1503.5	0.859
3. A menstruáció mint természetes esemény	4,29 (1,05)	4,74 (0,89)	1935.5	0.028
4. A menstruációhoz kapcsolódó hangulatváltozás	4,55 (1,18)	4,74 (0,95)	1655.5	0.510
5. A menstruáció mint kellemetlen esemény	4,30 (1,16)	3,77 (1,25)	1146.5	0.032

4. táblázat: Hormonális fogamzásgátlót szedők és nem szedők összehasonlítása

Mann-Whitney U teszttel történt a hormonális fogamzásgátlót szedők, illetve nem szedők átlag értékének összehasonlítása. Három skálánál találtunk szignifikáns eltérést. Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy a hormonális fogamzásgátlót szedő nők kevésbé tekintenek gyengítő eseményként a menstruációra, kevésbé természetes eseményként élik meg és kellemetlenebbnek tartják, mint a hormont nem szedő csoport.

Jelenlegi ciklus szakasza

Mind az öt alskálára nem szignifikáns a varianciaanalízis, vagyis az attitűdöt nem befolyásolja, hogy jelenleg a ciklusa melyik szakaszában tart. Menstruáció, mint gyengítő esemény alskála: $F(4,122)=0,456$ $p>0,05$. A menstruáció bármely hatásának tagadása alskála: $F(4,122)=0,994$ $p>0,05$. A menstruáció, mint természetes esemény alskála: $F(4,122)=0,175$ $p>0,05$. A menstruációhoz kapcsolódó hangulatváltozás alskála: $F(4,122)=0,128$ $p>0,05$. A menstruáció mint kellemetlen esemény alskála: $F(4,122)=0,371$ $p>0,05$.

Menstruációs distressz

A Menstruációs Distressz Kérdőív összértékének eredményei: átlag 29,40406 (SD=19,61, min. 0 Max.89)

Az egyes tünetek előfordulási gyakorisága



1. ábra: A menstruációs distressz egyes tüneteinek előfordulási gyakorisága

A leggyakoribb distresszt okozó menstruációs tünetek az alábbiak voltak: alhasi fájdalom, puffadás, affektív érzékenység, ingerlékenység. A minta jelentős része, közel 80%-a érzett fájdalmat az alhasában az esetek több, mint felében, amikor menstruált (1). Szintén számottevően sokan tapasztaltak puffadást és mellérzékenységet (5). A kutatásban részt vevő nők 60%-a (13) érezte túlságosan szomorúnak magát (könnyen sírt, elveszítette érdeklődését a szokásos tevékenységei iránt. 70%-uk (14) érzelmileg instabilnak érezte magát (ingadozó hangulat, gyors átmenet egyik hangulattól a másikba még minimális ingerekre is). Körülbelül 60%-uk (15) ingerültnek vagy ingerlékenynek érezte magát (ideges, nem tudja elviselni a váratlan eseményeket, embereket vagy helyzeteket, könnyen dühös). Szintén ennyien érezték magukat túlzottan fáradtnak (22) az esetek több, mint felében, a menstruációjuk alatt. A

legritkább tünetek közé tartoztak például a fájdalmas vizelés érzése (2), székrekedés tapasztalása (20), valamint az álmatlanság a vérzése megeléje során.

Fogamzásgátlót szedők és nem szedők összehasonlítása

A Shapiro-Wilk teszt kimutatta, hogy a menstruációs distressz összeredményének eloszlása nem felel meg a normalitásnak ($p < 0,01$), ennek következtében az összehasonlítást Mann-Whitney teszttel végeztük. Az eredmények szerint nincs szignifikáns különbség a két csoport között ($p < 0,05$).

Párkapcsolati elégedettség

A használt kérdőívénél minél magasabb a kitöltő összpontszáma, annál elégedettebb a kapcsolatával (Martos és munkatársai, 2014). A Párkapcsolati Elégedettség Skálát kétféleképpen értelmeztük: a 8-as itemmel (mely a szexuális elégedettségre vonatkozik), illetve anélkül. Utóbbi esetben a kitöltők ($N=125$) elégedettség átlaga 35,4 ($SD=3,35$), minimum érték 23, míg a maximum 40. A 8-as itemmel, vagyis a szexuális életükkel kapcsolatos elégedettséggel együtt a kitöltők párkapcsolati elégedettségének átlaga 39,68, ($SD=3,85$, $min=24$, $max=45$).

Párkapcsolat idejével való összefüggés

A korreláció elvégzéséhez Spearman r tesztet használtunk, mivel a Shapiro-Wilk eredményei alapján ($p < 0,01$) a normalitás feltétele nem teljesült egyik változóra vonatkozóan sem. Az eredmények nem mutattak szignifikáns összefüggést a párkapcsolat ideje és a párkapcsolattal való elégedettség között ($p > 0,05$).

Páros megküzdés

Alskála	Átlag (szórás)	Minimum érték	Maximum érték	Cronbach alfa
Saját stressz-kommunikáció	15,39 (2,92)	5	20	0,644
Támogató páros megküzdés saját részről	21,11 (2,55)	14	25	0,554
Átvállalt páros megküzdés saját részről	7,65 (1,97)	2	10	0,831

Negatív páros megküzdés saját részről	13,19 (2,53)	6	25	0,622
A partner stressz-kommunikációja	13,19 (3,62)	4	20	0,747
Támogató páros megküzdés a partner részéről	20,71 (3,35)	5	25	0,791
Átvállalt páros megküzdés a partner részéről	7,60 (2,18)	2	10	0,876
Negatív páros megküzdés a partner részéről	5,17 (2,06)	4	13	0,643
Közös páros megküzdés	19,28 (3,76)	6	25	0,720
A közös megküzdés értékelése	8,33 (1,69)	2	10	0,911

5. táblázat: a Páros Megküzdés Kérdőív alskáláinak leíró eredményei

Összevont skálák	Átlag (szórás)	Minimum érték	Maximum érték	Cronbach alfa
A saját páros megküzdés	62,61 (6,51)	43	74	0,758
A partner páros megküzdése	59,80 (8,35)	25	74	0,842
A negatív páros megküzdés	11,26 (3,39)	8	26	0,720
A pozitív páros megküzdés	76,38 (10,38)	37	95	0,854

6. táblázat: a Páros Megküzdés Kérdőív összevont skáláinak leíró eredményei

A páros megküzdés összpontszámának átlaga a mintát illetően: 141,65 (SD=16,41), minimum értéke 16,41, maximum értéke 171. Cronbach alfa értéke: 0,900.

Párkapcsolat idejével való összefüggés

Mivel a minta eltér a normális eloszlástól (Shapiro-Wilk teszt, $p < 0,01$), ezért a korrelációs elemzést Spearman rho tesztel végeztük. Az eredmények egyik összevont skálával sem mutattak korrelációt.

Párkapcsolati elégedettséggel való összefüggés

Mivel a minta eltér a normális eloszlástól (Shapiro-Wilk teszt, $p < 0,01$), ezért a korrelációs elemzést Spearman rho teszttel végeztük.

Összevont skála neve	r érték	p érték
A saját páros megküzdés	0,437	<0,01
A partner páros megküzdése	0,546	<0,01
A negatív páros megküzdés	-0,438	<0,01
A pozitív páros megküzdés	0,555	<0,01
Páros megküzdés összpontszám	0,564	<0,01

7. táblázat: a Páros Megküzdés Kérdőív összefüggései a párkapcsolati elégedettséggel

Az eredmények szignifikáns összefüggést mutattak az összes összevont skálára vonatkozóan. Ezek értelmében minél jobb két ember páros megküzdése, annál elégedettebbek a párkapcsolatukkal, valamint minél kevésbé elégedettek, annál jellemzőbb rájuk a negatív páros megküzdés.

HIPOTÉZIS VIZSGÁLATOK**1. A magasabb menstruációs distresszt átélő nők menstruációs attitűdje negatívabb.**

Menstruációs attitűd skála	R²	F	p
1. Menstruáció mint gyengítő esemény	0,191	29,700	<0,01
2. A menstruáció bármely hatásának tagadása	0,069	9,376	0,03
3. A menstruáció mint természetes esemény	0	0,010	0,922
4. A menstruációhoz kapcsolódó hangulatváltozás	0,161	24,174	<0,01
5. A menstruáció mint kellemetlen esemény	0,131	19,077	<0,01

8. táblázat: lineáris regresszió eredményei a menstruációs attitűdöt és a menstruációs distresszt illetően

A hipotézist lineáris regresszióval vizsgáltuk az 5 attitűdskálára vonatkozóan. A menstruáció mint természetes esemény nem mutatott összefüggést a distresszel. 19%-ban magyarázza a distressz, hogy a nők gyengítő eseményként élik meg a menstruációt. 16%-ban magyarázza a distressz a menstruációhoz kapcsolódó hangultváltozásokat. 13%-ban magyarázza a distressz a menstruáció kellemetlen eseménynek való megélését. 6,9%-ban magyarázza a menstruáció bármely hatásának tagadását.

2. A magasabb párkapcsolati elégedettségű nőknek a menstruációs attitűdje pozitívabb.

A párkapcsolati elégedettség és az öt attitűdskála közötti korreláció (1. számú melléklet) során csak „A menstruáció mint természetes esemény” skála közötti vizsgálat mutatott szignifikáns összefüggést a párkapcsolati elégedettséggel ($p=0,036$), így a lineáris regressziót csak erre az egy skálára futtattuk le. Az eredmények alapján a menstruáció természetes eseményként való megélésének 4,9%-át magyarázza a párkapcsolati elégedettség ($p=0,013$).

3. Párkapcsolati megküzdés összefüggést mutat a menstruációs attitűddel.

Spearman korrelációt végeztünk a Páros Megküzdés Kérdőív négy összevont skálájával, illetve a kérdőív összpontszámával a menstruációs attitűd öt alskálájára vonatkozóan. A menstruáció mint természetes esemény attitűdskála mutatott összefüggést egyedül a páros megküzdés összevont skáláival az alábbiak szerint: a pozitív páros megküzdés összpontszáma pozitív irányú, gyenge erősségű lineáris kapcsolatot ($r=0,232$ $p=0,009$), a partner páros megküzdésének összpontszáma pozitív irányú, gyenge erősségű lineáris kapcsolatot ($r=0,205$ $p=0,021$), az összpontszámmal pedig szintén pozitív irányú, gyenge erősségű lineáris kapcsolat mutatkozott ($r=0,196$ $p=0,028$).

4. A nők menstruációs distressze negatív hatással van a párkapcsolati elégedettségükre.

A hipotézis tesztelése mediációs elemzésen keresztül zajlott. Egyik esetben a mediátor a Páros Megküzdés Kérdőív saját stressz kommunikációja alskála volt, míg a másik esetben a negatív páros megküzdés összevont skála (2. és 3. számú mellékletek). Az eredmények nem mutattak szignifikanciát ($p>0,05$).

5. A menstruációs distressz és a páros megküzdés összefüggésben állnak egymással.

Spearman korrelációt végeztünk a Páros Megküzdés Kérdőív négy összevont skálájával, illetve a kérdőív összpontszámával és a menstruációs distressz összpontszámával. Csak a saját páros megküzdéssel mutat pozitív irányú, gyenge lineáris összefüggést ($r=0,202$ $p=0,023$) a

menstruációs distressz mértéke. Minél jobb a páros megküzdés, annál kevesebb a distressz tünete az adott nőnek.

6. Egy támogató partner csökkentheti a nők tagadó menstruációs attitűdjét, amit a menstruációs distressz mediál.

Nyitrai és Takács (2019) eredményei szerint a nők kevésbé tartják gyengítő eseménynek a menstruációt, és kevésbé értenek egyet azzal, hogy a menstruáció bármely hatását tagadni kellene, mint a férfiak. A hipotézisünkben kíváncsiak voltunk, hogy ezen eredmény a párkapcsolati felek között is megjelenik-e. A vizsgálatot a Páros Megküzdés Kérdőív a partner páros megküzdésének négy alskálájával végeztük (A partner stressz-kommunikációja, Támogató páros megküzdés a partner részéről, Átvállalt páros megküzdés a partner részéről, Negatív páros megküzdés a partner részéről), ezeket vetettük össze mediációs elemzésen keresztül a Menstruáció bármely hatásának tagadása attitűdskálával, melyben a mediátor a menstruációs distressz volt. Indirekt hatást egyik alskála sem mutatott. Direkt hatás a Támogató páros megküzdés a partner részéről alskálánál ($p=0,034$), illetve az Átvállalt páros megküzdés a partner részéről ($p=0,017$) volt megfigyelhető. Az eredmények alapján ezen alskáláknak van hatása a menstruáció hatásának tagadására a menstruációs distressztől függetlenül. Átvállalt páros megküzdés tekintetében az interjú során kifejtették a fokozott empátia meglétét: „Jobban törődik, jobban figyel rám, de radikális változás nincsen ilyenkor.”

DISZKUSSZIÓ

Ezen kutatás célja a fiatal felnőtt nők menstruációs ciklusának szubjektív megélése és a párkapcsolatuk különböző aspektusai között lévő összefüggések kimutatása és értelmezése. Mindez az alábbi négy változó mentén: menstruációs attitűdök, menstruációs distressz, párkapcsolati elégedettség és párkapcsolati megküzdés.

Larki és munkatársai (2021) eredményei szerint a nők menstruációs attitűdje összefüggésben van a menstruációs fájdalommal, a menstruációs ciklus időtartamával és a menstruációs vér szubjektív mennyiségével. Ezek alapján vizsgáltuk a distressz és az attitűd összefüggéseit. Hasonló eredményt kaptunk, mint Strine és munkatársai (2005) a menstruációs distressz tüneteire vonatkozóan, miszerint a leggyakoribbak közé tartozik az ingerlékenység és az affektív érzékenység. A mi mintánkat illetően a menstruációs distressz összpontszáma nagy variabilitást mutatott. Eredményeink alapján 19%-ban magyarázza a distressz, hogy a nők gyengítő eseményként élik meg a menstruációt. 16%-ban magyarázza a distressz a

menstruációhoz kapcsolódó hangultváltozásokat. A magasabb mértékű distressz tehát negatívabb attitűdöt eredményez, mely főként a premenstruációkor, menstruációkor jelentkező fizikai és pszichés hatások eredménye.

A nők hangulata ciklusfüggő, annak figyelésével előjelezhető a ciklusuk kezdete. Egy korábbi kutatás eredménye szerint mindkét nem egyetért azzal, hogy a nők hangulatát befolyásolja, hogy a ciklusuk melyik szakaszában vannak. Tehát véleményük szerint a nők könnyebben lesznek feszültek premenstruációkor vagy a menstruációjuk idején, mint a ciklus többi napján (Nyitrai & Takács, 2019). A menstruáció alatti hangultváltozásokra stresszorként tekintettünk a kutatás során, mely befolyásoló hatással lehet a párkapcsolatukra. Ezáltal feltételeztük, hogy azoknál a pároknál, ahol alacsony a páros megküzdési képesség, ott a párkapcsolati elégedettség is csökkent lehet s mindez megmutatkozik a nők menstruációs attitűdjében. Hipotézisünk szerint a magasabb párkapcsolati elégedettségű nőknek a menstruációs attitűdje pozitívabb. Az eredmények alapján a menstruáció természetes eseményként való megélésének 4,9%-át magyarázza a párkapcsolati elégedettség ($p=0,013$). Ehhez kapcsolódva, az interjú során feltett egyik kérdésünkre adott válasz összefüggésbe hozható ezzel az eredménnyel:

„-Mit gondol változott-e a menstruációval kapcsolatos megélése mióta párkapcsolatban él/jelenlegi párjával együtt van?

- Én annyira nem emlékszem. De biztos. Mi már lassan 5 és fél éve együtt vagyunk és akkor még, amikor összejöttünk kvázi tinédzserek voltunk, 18 évesek és eleve máshogy viszonyultunk hozzá. Máshogy éltük meg, és kellemetlenebb volt róla beszélni. Egy idő után belesimultunk, ez a változás a korról és a bizalommal együtt járt. Valamilyen szinten változott pozitív irányba, de nem tudom kifejezetten a kapcsolatnak köszönhető, vagy a személyének. De szerintem mindkettőnek és, hogy felnőttem. Szóval ez így olyan kettős.”

Nyitrai & Takács (2019) tanulmányukban megállapították, hogy a nők és a férfiak attitűdje hasonlít azon tekintetben, hogy a menstruációhoz kapcsolódó hangulatingadozásokról és magáról a jelenségről kellemetlen eseményként gondolkodnak. Abban is megegyeznek a nézetek, hogy a menstruáció egyetlen pozitívuma, hogy ki lehet zárni a terhesség meglétét; és a férfiak számára előnyt jelent, hogy nem kell megküzdniük a menstruációval. Mindezek alapján feltehetően a férfiak menstruációs attitűdje tetten érhető páros megküzdésben, ezáltal feltételezésünk szerint összefüggést mutathat a nők menstruációs attitűdjével. Ennek értelmében – feltételezésünk alapján – a jó páros megküzdésű pároknak a hangulatingadozások nem jelenthetnek gondot; míg ahol alacsony a páros megküzdési képesség, ott a párkapcsolati elégedettség is csökkent lehet. A páros megküzdés és az attitűd összefüggéseire csak korlátozott

mértékben jöttek ki eredmények (természetes esemény skála mutatott egyedül), ami lehetséges, hogy a hormonális fogamzásgátló jelentősebb módosító hatásának tudható be. A hormonális fogamzásgátlót szedő nők kevésbé tekintenek gyengítő eseményként a menstruációra, kevésbé természetes eseményként élik meg és kellemetlenebbnek tartják, mint a hormont nem szedő csoport. A menstruáció mint természetes esemény attitűdskála mutatott összefüggést egyedül a páros megküzdés összevont skáláival.

A nők menstruációs distressze negatív hatással van a párkapcsolati elégedettségükre hipotézisünkre a statisztikai elemzések során nem kaptunk szignifikáns eredményt. Az interjúk során is kitértünk erre az aspektusra.

„-Mit gondol, hogyan hatnak a menstruációs panaszai a kapcsolatukra?

- Hát szerintem semmiképp sem negatívum, hogy ilyenkor panaszkodok, inkább ez a kis plusz odafigyelés, amit érzek és hogy a kommunikáció kicsit bensőségesebb lesz, ahogy a kapcsolat is. Tehát ami van hatás az pozitívum, mintha arra a pár napra minden kicsit belassulna és akkor bensőségesebb a dolog. Jobban érzem, hogy támogatva vagyok ebben, még ha csak napi két kérdéssel több az, amit kapok: „Hogy vagy?” „Fáj még a pocid?” „Hogy viseled?” „Hányadik napon?”. Tehát amúgy nincs hatalmas hatással a kapcsolatomra, de ha dönteni kéne hogy pozitív vagy negatív hatással, akkor határozottan pozitív.

Kutatások kimutatták, hogy a férfiak megterhelőbb eseménynek tartják a menstruációt, mint azt a nők valójában megélik (Ruble & Brooks-Gunn, 1982; Parlee, 1974). A férfiak menstruációs attitűdje, jelen esetben, hogy distresszt feltételeznek a vérzéshez kapcsolódóan, megmutatkozhat a párkapcsolatukban is. Úgy gondoltuk, hogy a menstruációs distressz és a páros megküzdés összefüggésben állnak egymással. Eredményeink alapján a distressz mértéke a saját páros megküzdéssel mutatnak pozitív irányú, gyenge lineáris összefüggést. Minél jobb a páros megküzdés, annál kevesebb a distressz tünete az adott nőnek. Lineáris regresszió elemzése során e két változóra az alábbi eredményt kaptuk: a páros megküzdés 3%-át magyarázza a menstruációs distressz. Megállapíthatjuk, hogy minél inkább támogató a partner, annál inkább természetes eseményként gondol a nő a menstruációra, itt kiemelném a kommunikáció szerepét az interjúk alapján. A „Hogyan kommunikál a párjával a menstruációjáról, a menstruációs panaszairól?” kérdésre mind az öt interjúalany azt nyilatkozta, hogy nyitottan beszél a ciklusáról a párjával.

Egy korábbi kutatás szerint a nők kevésbé tartják gyengítő eseménynek a menstruációt, és kevésbé értenek egyet azzal, hogy a menstruáció bármely hatását tagadni kellene, mint a férfiak. További eredmény, hogy a nők inkább nem értenek egyet az olyan hiedelmekkel, mint a menstruáció ideje alatti teljesítménybeli (mind intellektuális, mind fizikai) visszaesés

(Nyitrai&Takács, 2019). Ezen eredményeket figyelembe véve a menstruációs attitűd két alskáláját vizsgáltuk párkapcsolati megközelítésből: a gyengítő eseményként való megélést és a menstruáció bármely hatásának tagadása skálákat. Mediációs modellünk szerint egy támogató partner csökkentheti a nők tagadó menstruációs attitűdjét, amit a menstruációs distressz mediál. Látens befolyásolást nem véltünk felfedezni, azonban megállapíthattuk, hogy a partner támogató megküzdése és a menstruációs distressz is befolyásolja a menstruáció bármely hatásának tagadását. Tehát egy nő partnere minél inkább támogató, annál inkább tagadja a menstruáció fizikai és pszichés hatását és minél magasabb a menstruációs distressze, annál inkább egyetért a menstruáció bármely hatásának tagadásával. Megállapíthatjuk, hogy azok a személyek, akinek magas a distressze, különleges bánásmódot igényelnek. Eredményeink alapján a menstruációs distressznek nincsen indirekt hatása a párkapcsolatra, azonban annak kontrollálása mellett – azálltal, hogy belevettük a modellbe – megállapíthatjuk, hogy a partner támogatása akkor is befolyásolja az attitűdöt, ha a distresszt figyelembe vesszük.

Összességében elmondhatjuk, hogy a menstruáció különböző aspektusai (annak fizikai és pszichés megélése) és a párkapcsolat minősége között összefüggések vannak. A partner befolyásolja a ciklus természetes eseményként való megélése mellett annak bármely hatásának tagadását.

Korlátok

További lehetséges aspektusok, illetve befolyásoló tényezők lehetnek, hogy pontosan mennyi ideje van együtt a pár, továbbá, hogy a nő szed-e hormonális fogamzásgátlót vagy sem. Utóbbira ugyan rákérdeztünk, azonban nem elegendő alapossággal. A hormonális fogamzásgátló szedése tekintetében kimutatott szignifikáns különbségek mentén további kutatásokat lehetne végezni nagyobb elemszámmal, ahol minkét csoport jelentősebb számban megtalálható, azonban e különbségeket számos más látens tényező is befolyásolhatja.

Ezek mellett a kérdőívben nem tértünk ki arra, hogy milyen nemű az alanyok párja. Érdekes lenne megfigyelni, hogy mutatkoznak-e attitűd-, illetve megküzdéssel kapcsolatos eltérések a hetero- és a homoszexuális párok között. A Páros Megküzdés Kérdőív alskáláinál a skála nem volt egyöntetűen megbízható a saját mintánkon.

A kutatásom során újabb kutatási ötletek merültek fel bennem, például az interjúk kapcsán. A kvalitatív módszernek (interjú, fókuszcsoport) köszönhetően árnyaltabb képet kaphatnánk a nők menstruációs attitűdjéről, mely a párkapcsolati aspektuson kívül az életük számos vonatkozásában megjelenik. Gondolok itt a családdal, barátokkal való kommunikációra

ciklusról vagy, hogy hogyan értékelik a nők saját attitűdjük változását az életkoruk függvényében.

MELLÉKLETEK

Menstruációs attitűd skála	r	p
1. Menstruáció mint gyengítő esemény	-0,085	0,343
2. A menstruáció bármely hatásának tagadása	-0,014	0,881
3. A menstruáció mint természetes esemény	0,188	0,036
4. A menstruációhoz kapcsolódó hangulatváltozás	-0,011	0,958
5. A menstruáció mint kellemetlen esemény	-0,064	0,480

1. melléklet: A magasabb párkapcsolati elégedettségű nőknek a menstruációs attitűdje pozitívabb.

							95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
			Estimate	Std. error	z-value	p		
saját stressz-kommunikáció	→	párkapcsolati elégedettség	0.361	0.098	3.679	< .001	0.169	0.553
menstruációs distressz	→	párkapcsolati elégedettség	-0.007	0.015	-0.507	0.612	-0.036	0.021
menstruációs distressz	→	saját stressz-kommunikáció	0.023	0.013	1.767	0.077	-0.003	0.048

2. melléklet: A nők menstruációs distressze negatív hatással van a párkapcsolati elégedettségükre – mediátor a saját stressz-kommunikáció

							95% Confidence Interval	
							Low er	Upper
			Estimat e	Std. error	z- value	p		
negatív páros megküzdés	→	párkapcsolati elégedettség	-0.458	0.078	-5.848	< .001	-0.612	-0.305
menstruációs distressz	→	párkapcsolati elégedettség	-0.005	0.014	-0.364	0.716	-0.032	0.022
menstruációs distressz	→	negatív páros megküzdés	-0.013	0.015	-0.831	0.406	-0.043	0.017

3. melléklet: A nők menstruációs distressze negatív hatással van a párkapcsolati elégedettségükre – mediátor a negatív páros megküzdés

IRODALOMJEGYZÉK

Kijelentem, hogy semmilyen MI-technológiával előállított tartalom nem került bemutatásra saját munkámként.

- Allen, K. R., Kaestle, C. E., & Goldberg, A. E. (2010). More than just a punctuation mark: How boys and young men learn about menstruation. *Journal of Family Issues*, 32(2), 129–156. <https://doi.org/10.1177/0192513x10371609>
- Ballard, S. M., & Morris, M. L. (1998). Sources of sexuality information for university students. *Journal of Sex Education and Therapy*, 23, 278-287.
- Bhartiya A. Menstruation, religion and society. *Int J Soc Sci Humanit* 2013;3:523.
- Bramwell, R., & Zeb, R. (2006). Attitudes towards and experience of the menstrual cycle across different cultural and religious groups. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(4), 314–322. <https://doi.org/10.1080/02646830600973990>
- Brooks-Gunn, J., & Ruble, D. N. (1980). The menstrual attitude questionnaire. *Psychosomatic Medicine*, 42(5), 503-512.
- Cassioli, E., Rossi, E., Melani, G., Faldi, M., Rellini, A. H., Wyatt, R. B., Oester, C., Vannuccini, S., Petraglia, F., Ricca, V., & Castellini, G. (2023). The menstrual distress questionnaire (MEDI-Q): reliability and validity of the English version. *Gynecological Endocrinology*, 39(1). <https://doi.org/10.1080/09513590.2023.2227275>
- Chen, J. Y. (2007). Changes in relationship quality across the female menstrual cycle: a diary study of dating couples. *Submitted to the Office of Graduate Studies of Texas a&M University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of MASTER OF SCIENCE*. <https://oaktrust.library.tamu.edu/handle/1969.1/4889>
- Chrisler, J. C. (1988). Age, gender-role orientation, and attitudes toward menstruation. *Psychological Reports*, 63(3), 827-834.
- Chrisler, J. C., & Johnston-Robledo, I. (2002). Motherhood and reproductive issues. In *Issues in the psychology of women* (pp. 199-226). Springer, Boston, MA.
- Clarke, A. E., & Ruble, D. N. (1978). Young adolescents' beliefs concerning menstruation. *Child Development*, 49, 231-234.
- Dennerstein, L., & Burrows, G. D. (1979). Affect and the menstrual cycle. *Journal of Affective Disorders*, 1(2), 77–92. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(79\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0165-0327(79)90027-2)
- Epstein, M., & Ward, L. M. (2008). “Always use protection”: Communication boys receive about sex from parents, peers, and the media. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 113-126.

- Fahs, B. (2011). Sex during menstruation: Race, sexual identity, and women's accounts of pleasure and disgust. *Feminism & Psychology*, 21(2), 155–178. <https://doi.org/10.1177/0959353510396674>
- Geller, S. E., Harlow, S. D., & Bernstein, S. J. (1999). Differences in menstrual bleeding characteristics, functional status, and attitudes toward menstruation in three groups of women. *Journal of women's health & gender-based medicine*, 8(4), 533-540.
- Golub, S. (1976). The effect of premenstrual anxiety and depression on cognitive function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 99-104.
- Golub, S. (1992). *Periods: From menarche to menopause*. Sage Publications, Incorporated.
- Grammer, K. (1996, June). The human mating game: The battle of the sexes and the war of signals. In *8th annual Human Behavior and Evolution Society meetings*, Evanston, Illinois.
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2013). Menstrual hygiene matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reproductive Health Matters*, 21(41), 257-259.
- Johnston, V. S., Hagel, R., Franklin, M., Fink, B. & Grammer, K. (2001). Male facial 28 attractiveness: evidence for hormone mediated adaptive design. *Evolution and Human Behavior* 23, 251-267.
- Koeske, R. K., & Koeske, G. F. (1975). An attributional approach to moods and the menstrual cycle. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(3), 473–478. <https://doi.org/10.1037/h0076504>
- Koff, E., Rierdan, J., & Stubbs, M. L. (1990). Conceptions and misconceptions of the menstrual cycle. *Women & Health*, 16(3-4), 119-136.
- Larki, M., Salavati, A., & Azmoude, E. (2021). The Relationship between Menstrual Pattern and Menstrual Attitude Dimensions in Reproductive-age Women. *Sultan Qaboos University Medical Journal*. <https://doi.org/10.18295/squmj.7.2021.079>
- Martin, E. (1987). *The woman in the body*. Boston: Beacon Press.
- McPherson, M. E., & Korfine, L. (2004). Menstruation across time: menarche, menstrual attitudes, experiences, and behaviors. *Women's Health Issues*, 14(6), 193-200. DOI: 10.1016/j.whi.2004.08.006

- Martos T., Sallay V., Nistor M., Józsa P. (2012). Párkapcsolati megküzdés és jóllét - a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóirata* 27(6): 446-458.
- Martos T., Sallay V., Szabó T., Lakatos C., & Tóth-Vajna R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 245–258. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.6>
- Maqbool, R., Maqbool, M., Zehravi, M., & Ara, I. (2021). Menstrual distress in females of reproductive age: a literature review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 11–17. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2021-0081>
- Nyitrai E & Takács Sz. (2019). A menstruációs attitűd kérdőív (Menstrual Attitude Questionnaire, MAQ, Brooks-Gunn and Ruble, 1980) magyar változatának bemutatása. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 7 (1). pp. 25-44.
- Nyitrai, E., & Takács, Sz. (2019b). Felnőtt nők és férfiak attitűdjének összehasonlító vizsgálata, *Psychologia Hungarica VII/1*. 45-63.
- Paige, K. E. (1983). Social exchange and dilemmas of reproduction. In *Plenar Address to the American Sociological Association Convention, Detroit, MI, August*. Google Scholar
- Parlee, M. B. (1974). Stereotypic beliefs about menstruation: A methodological note on the Moos Menstrual Distress Questionnaire and some new data. *Psychosomatic Medicine*, 36, 229-240
- Penton-Voak, I.S., Perrett, D. I., Castles, D., Burt, M., Koyabashi, T., & Murray, L. K. (1999). Female preference for male faces changes cyclically. *Nature*, 399, 741- 742.
- Reilly, T. (2000). The Menstrual Cycle and Human Performance: An Overview. *Biological Rhythm Research*, 31(1), 29-40 [https://doi.org/10.1076/0929-1016\(200002\)31:1;1-0;ft029](https://doi.org/10.1076/0929-1016(200002)31:1;1-0;ft029)
- Ruble, D. N. (1977). Premenstrual symptoms: A reinterpretation. *Science*, 197(4300), 291-292.
- Ruble, D. N., & Brooks-Gunn, J. (1982). The experience of menarche. *Child Development*, 1557-1566.
- Sommer. B. (1972). Menstrual cycle changes and intellectual performance. *Psychosomatic Medicine*, 34, 263-269.

- Stanislaw, H., & Rice, F. J. (1998). Correlation between sexual desire and menstrual cycle characteristics. *Archives of Sexual Behavior*, 17, 499-508.
- Stewart, DE (1989). Pozitív változások a premenstruációs időszakban. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79 (4), 400–405.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., & Ahluwalia, I. B. (2005). Menstrual-Related Problems and Psychological Distress among Women in the United States. *Journal of Women S Health*, 14(4), 316–323. <https://doi.org/10.1089/jwh.2005.14.316>
- Stubbs, M. L., & Costos, D. (2004). Negative attitudes toward menstruation: Implications for disconnection within girls and between women. *Women & Therapy*, 27(3-4), 37-54.
- Ussher, J. M. (2006). Managing the monstrous feminine: The role of PMS in the subjectification of women.
- Walker, A. (1997). *The menstrual cycle*. London: Routledge