

A menstruáció szociális reprezentációja

Tudományos Diákköri Konferencia dolgozat

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológia Intézet

TÉMAVEZETŐ:
Dr. Siegler Anna

KÉSZÍTETTE:
Bauer Kira

Absztrakt

Bár majdnem minden nő menstruál élete valamelyik szakaszán, a menstruációhoz mai napig negativitás, tabuk, stigmatizálás, szégyenérzet kapcsolódik. Kutatásunk során a menstruáció szociális reprezentációját vizsgáltuk, azt, hogy a menstruáció mit jelent az emberek számára, milyen attitűdök, hiedelmek kapcsolódnak hozzá. A vizsgálat során a nők és a férfiak reprezentációja közötti különbségeket mértük, illetve a testértékelés és a testtárgyasítás hatásának szerepét a menstruációs attitűdben. A kutatás a Pécsi Tudományegyetem keretein belül történt, azonban a résztvevők nem korlátozódtak az egyetem hallgatóira. Eszközünk szabad asszociációt, a Menstruációs Attitűd Kérdőívet, a Hiedelmek és Attitűdök a Menstruáció iránt kérdőívet, a Testérkelési Skálát és a Testtudatosság Kérdőívet használtuk. A kérdőívcsomagot 236 személy töltötte ki, azonban 3 résztvevőt kivettünk a mintából, mivel a nemre vonatkozó kérdésnél az „egyéb / semleges” opciót jelölték. A kutatásban tehát 233 személy adatával dolgoztunk, akiknek nemi eloszlása a következő volt: 157 nő (67,4%) és 76 férfi (32,6%), életkori eloszlásuk pedig 18 és 58 év közötti volt (átlagéletkoruk = 23,288 év ; szórásuk = 7,001). Eredményeink azt bizonyították, hogy a nők és a férfiak menstruációról alkotott reprezentációja különbözik, a szabad asszociációban a nők inkább az általuk tapasztalt tünetekhez kapcsolódó szavakat, míg a férfiak a menstruációhoz köthető általános szavakat fogalmazták meg. Emellett eredményül azt kaptuk, hogy a test negatív értékelése és a tárgyasított testtudat jelensége összefügg a menstruáció negatív értékelésével.

Kulcsszavak: menstruáció, attitűd, nemi különbségek, testértékelés, testtárgyasítás

Tartalomjegyzék

1. Bevezető, elméleti háttér.....	4
1.1. A menstruációt övező stigma régen és napjainkban.....	4
1.2. Nők és férfiak attitűdje a menstruációval kapcsolatban.....	6
1.3. A menstruáció és a testkép	7
1.4. A menstruáció és a testtárgyasítás elmélete	7
2. Hipotézisek	8
3. Módszerek.....	9
3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek.....	9
3.2. A vizsgálati eszközök.....	10
3.3. A vizsgálat menete	13
4. Eredmények	13
5. Következtetés, megvitatás.....	17
6. Limitációk.....	23
7. Konklúzió.....	23
8. Irodalomjegyzék	25

1.Bevezető, elméleti háttér

1.1. A menstruációt övező stigma régen és napjainkban

A menstruáció témáját évszázadokon át titokzatosság övezte. A történelem során a menstruáló nőket boszorkányokhoz hasonlították, veszélyesnek és meggondolatlanak tartották őket (Spadaro és mtsai., 2018). A Biblia tiltotta a menstruáló nőkkel való érintkezést, mely szintén azt a gondolatot közvetítette, hogy a menstruáló nők tisztátalanok, a menstruációs vér pedig fertőző lehet (Roberts és Waters, 2004). Az ortodox zsidó közösségben a menstruáló nők nem érintkezhetnek a férjükkel, nem vetkőzhetnek le előttük, külön ágyban kell aludniuk, és a menstruáció végén egy rituális fürdésen, ún. mikvén, kell átesniük ahhoz, hogy megtisztuljanak a menstruáció végén (Gazdagi és mtsai., 2023; Kowalski és Chapple, 2000). Az iszlám kultúrában a nőket felmentik a böjtölés és a szexuális kapcsolatok létesítése alól, a hinduizmusban tisztátalanak számítanak a menstruáló nők, míg a japán buddhizmus kultúrája kitiltja a menstruáló nőket a templomból (Gazdagi és mtsai., 2023). Néhány kultúrában a mai napig azt tanítják, hogy menstruáció idején nem szabad haját mosni, hideg vízzel fürödni, mivel „megszakíthatja” a menstruációt, esetleg örültté válhatnak miatta vagy embóliát, bénulást okozhat (Botello-Hermosa és Casado-Mejia, 2015). A 20. század második felétől a nőket ért stigmatizálás medikalizált kontextusban folytatódott, a menstruációra mint higiéniai krízisre tekintettek, melyet el kell rejteni, titkolni és kezelni kell (Mondragon és Txertudi, 2019; Spadaro és mtsai., 2018).

A média hozzájárul a menstruáció tabusításához, hiszen a menstruációs termékek reklámai megerősítik a higiéniai krízissel kapcsolatos elképzeléseket. A reklámok tiszta, szagtalan, friss testet ígérnek a nőknek, olyan termékekkel, amelyekkel a menzesz eltitkolható, láthatatlanná tehető, és amelyek segítségével a nők elkerülhetik, hogy bemocskolódjának (Chrisler és mtsai., 2015; Nyitrai és Takács, 2019b; Roberts és Waters, 2004; Török és Szeverényi, 2006). Nem véletlen, hogy a higiéniai termékek elnevezése (pl. Always, Discreet, Whisper) is ezeket az üzeneteket közvetíti (Nyitrai és Takács, 2019b). Az első olyan reklám, amelyben a vért realiztikusan vörös színnel ábrázolták kék helyett, 2017-ben jelent meg, azonban egy zuhanyzó nőt jelenít meg, amely szintén azt erősíti, hogy a menstruáló nő tisztátalan, mocskos (Gazdagi és mtsai., 2023). A nők a legtöbb esetben nem tudnak azonosulni a hirdetésekben ábrázolt boldog, vonzó, látszólag nem is menstruáló nők képével, emiatt pedig úgy érezhetik, hogy a hirdetések nem nekik szólnak, nem ők a célközönség, hiszen a saját menstruációjuk nem összeegyeztethető a reklámokban történő boldog, gondtalan ábrázolással (Mucedola és Smith, 2023). Török és

Szeverényi (2006) kutatásukban városi és vidéki 10-13 éves lányok menstruációhoz való viszonyáról írtak. A városi lányok, akik rendszeresen látták a médiatartalmakat, több vagy intenzívebb menstruációval összefüggő negatív tünetet tapasztaltak, azonban a vidékiek, akik a menstruációra inkább, mint a fertilitás és az egészség indikátoraként tekintettek, kisebb mértékben tapasztaltak hangulatingadozást, és nagyobb mértékben jókedvet, mint a városi társaik.

Urban és Holtzman kutatásukban (2023) a menstruációs diskurzust figyelték meg a Twitteren (ma már X-en), és azt tapasztalták, hogy bár a nyilvános bejegyzések egy része megerősíti a menstruáció stigmáját, sokan nyílt párbeszéddel próbálják elősegíteni a menstruációval kapcsolatos tudatosságot, megtörni a tabut. Kutatásuk eredménye arra utal, hogy a menstruációs attitűd a korábbi évekhez képest kezd átalakulni, továbbá rámutat arra, hogy bár a média sok esetben erősíti a menstruáció stigmatizálását, de a szociális média eszközül is szolgálhat a pozitív változás előidézésében.

A szociális reprezentációk vizsgálata által megismerhetjük, hogy mit jelent a menstruáció az emberek számára. A szociális reprezentáció magában foglalja az információt (mi az ismert – mit tudnak a menstruációról), a reprezentáció mezejét (mit hisznek, hogyan értelmezik a menstruációt) és az attitűdöt (hogyan cselekszenek a menstruáció alatt) (Botello-Hermosa és Casado-Mejia, 2015). A menstruáció fogalmát titoktartás, szégyen, undor, rejtőzködés, fájdalom, félelem övezi – az emberek mint betegségre, nőket korlátozó dologra tekintenek rá (Mondragon és Txertudi, 2019). Mondragon és Txertudi (2019) spanyol mintán végzett kutatásában szabad asszociáció által két reprezentációs szintet különböztettek meg a menstruáció felfogásában, a tradicionalista szintet, melynél a menstruációt higiéniai válságként, tisztátalan és undorító eseményként jelent meg, és egy progresszív szintet, melyet a liberalista férfiak és a feminista nők alkottak. Eredményül azt tapasztalták, hogy egyedül a menstruáció feminista megközelítésének volt pozitív aspektusa, mely során a menzesz öntisztulási folyamatként szerepelt, mely erőt ad a nőknek.

Magyar mintán végzett kutatás szerint a serdülők többségének negatív az attitűdje a menstruációval kapcsolatban, mely összefügghet a nem megfelelő felvilágosítással, a saját testtel való problémákkal vagy a nemiség kérdésével (Török és Szeverényi, 2006). A fiatal lányok sokszor azelőtt negatívan viszonyulnak a menstruációhoz, mielőtt a menarche bekövetkezett volna (Nyitrai és Takács, 2019b). A korai menstruációs szocializációnak ezért kiemelt szerepe van a menstruációs

attitűd alakulásában, mivel akár a megfelelő felvilágosítás vagy a közvetlen környezet által szerzett pozitív információk is hatással lehetnek a menarchera adott pozitív válasza (Török és Szeverényi, 2006). A magyar sportoló lányok körében végzett kutatás eredményei alapján a szinkronúszó lányok kialakítanak egyfajta sportolói attitűdöt a menstruációval kapcsolatban, a csapattagok között kialakul egy norma, mely szerint beszélhetnek egymás között a menstruációról, segíthetnek egymásnak, azonban a közösségen kívül rejtegetési tabu jelenik meg, miszerint a menstruációt el kell rejteni (Gazdagi és mtsai., 2023).

1.2. Nők és férfiak attitűdje a menstruációval kapcsolatban

Brooks-Gunn és Ruble (1986) a nők és a férfiak menstruációs attitűdjeit és hiedelmeit hasonlította össze. Eredményeik azt mutatták, hogy a nők több menstruációs és premenstruációs tünetről számolnak be, mint amennyit a férfiak hisznek, illetve a férfiak szerint a menstruáció több hatással van a nők hangulatára, mint amennyit a nők gondolnak. A nők a menstruációt zavaróbbnak ítélték meg, mint a férfiak. A férfiak kevesebbet tanultak a menstruációról.

Peranovic és Bentley (2017) ausztrál mintán vizsgálta a férfiak menstruációhoz kapcsolódó viszonyát. Azt tapasztalták, hogy a résztvevők felnőve tabuként, stigmatként találkoztak a menstruációval, a női ciklusról kapott edukációval pedig elégedetlenek voltak. A résztvevők egy része elhatárolódott a beszélgetéstől, arra hivatkozva, hogy ez egy női probléma, azonban voltak olyan férfiak, akik nyíltan beszéltek róla, és kiemelték, hogy a menstruáció természetes folyamat. Sokan elmondták, hogy a kapcsolatuk során aktív szerepet vállalnak a menstruációban, nem zárkóznak el tőle, párjukat segítik, támogatják a menzesz időszakában. A résztvevő férfiak többsége egyet értett azzal, hogy a menstruáció nehéz és megerőltető a nők számára.

Magyar mintán Nyitrai és Takács (2019c) vizsgálta a férfiak és a nők menstruációs attitűdjét a MAQ skála segítségével. Eredményeik azt tükrözték, hogy a férfiak és a nők egyaránt egyetértenek valamennyire azzal, hogy a menstruáció kellemetlen esemény, illetve, hogy hangulatváltozással jár. Különbségeket a gyengítő esemény faktornál találtak, melynél a férfiak valamennyire egyet értettek azokkal a hiedelmekkel, hogy a nők menstruáció idején nem tudnak ugyanolyan jól teljesíteni, fáradtabbak, szemben a nőkkel, akik ezekkel inkább nem értettek egyet. A menstruáció hatásának tagadásával egyik nem sem értett egyet, ami azt jelenti, hogy sem a nők, sem a férfiak nem gondolták úgy, hogy a nők túlreagálják a tüneteket, vagy pedig kifogásként használják menstruációjukat. A menstruáció természetességével mindkét nem egyet értett.

A menstruációról sok esetben még a lányok sem kapnak kellő felvilágosítást, azonban a kutatások alapján a férfiak nagyrésze úgy gondolja, hogy nem volt megfelelő edukációban része a női ciklussal kapcsolatban sem otthon, sem az iskolában (Brooks-Gunn és Ruble, 1986; Peranovic és Bentley, 2017; Van Lonkhuijzen és mtsai., 2023). Az iskolai edukáció főleg biológiai tényekre korlátozódik, amellyel sok fiatal nem elégedett, több tanórát és átfogóbb felvilágosítást szeretnének (Van Lonkhuijzen és mtsai., 2023).

1.3. A menstruáció és a testkép

A testkép magában foglalja az egyén testtel kapcsolatos pszichológiai élményét és attitűdjét, beleértve a gondolatait, hiedelmet és viselkedéseit; kialakulásában szociális tanulási folyamatok, a viselkedés és az érzelmek kognitív folyamatai is szerepet játszanak (Ábrahám és mtsai., 2017). A menstruációs korlátozások és tilalmak befolyásolják a nők testükhöz való viszonyát, hiszen azáltal, hogy a női reprodukív funkciókra kellemetlenségként tekintenek, szégyenérzetet keltenek (Chrisler és mtsai., 2015; Grose és Grabe, 2014). A nők attitűdje és szégyenérzete kapcsolatban áll a testtudatossággal (Grose és Grabe, 2014). Azok a nők, akik tisztelik a testüket, büszkeséget éreznek a menstruációjukkal kapcsolatban, kevésbé gondolják azt, hogy a menzesz idegesítő, kínos vagy meggátol bizonyos tevékenységek folytatásában (Chrisler és mtsai., 2015). A pozitív testkép emellett a menarche során átélt élményeket is befolyásolja (Török és Szeverényi, 2006). Azok a nők, akik nem tisztelik a testüket, a menstruációt bosszantónak tartják, szerintük a menstruáció hátráltatja és limitálja a nőket, és úgy gondolják, hogy minden menzeszre utaló bizonyítékot el kell rejteni (Chrisler és mtsai., 2015).

1.4. A menstruáció és a testtárgyasítás elmélete

A tárgyiasított testtudat elmélete szerint a lányok és a nők internalizálják a társadalomban tapasztalt szexuális tárgyiasítást, mely által a saját testük külső megfigyelőjévé válnak, és a külsejük alapján értékelt tárgyként tekintenek magukra (Calogero és mtsai., 2010; McKinley és Hyde, 1996). A testük folyamatos monitorozásába kezdenek, másokhoz hasonlítják magukat, és meggyőződésükké válik, hogy a testük felett teljes mértékű kontrollt gyakorolnak (McKinley és Hyde, 1996). A testtárgyasítás folyamata által a nők emellett már fiatalon internalizálják a szégyenérzetet a fizikai megjelenésükkel kapcsolatban és a negatív attitűdöt a női reprodukív testi folyamatokkal (köztük a menstruációval) szemben (Spadaro és mtsai., 2018). Azok a nők, akikre jellemző a testtárgyasítás, negatívabban viszonyulnak a menstruációjukhoz, bosszantó,

szégyenteli, undort keltő dologként tekintenek rá (Chrisler és mtsai., 2015; Grose és Grabe, 2014; Spadaro és mtsai., 2018). A nagy mértékű testtárgyasítás összefüggést mutat a menstruáció gyógyszeres elnyomásával és a vágygal, hogy a menstruáció végleg megszűnjön (Chrisler és mtsai., 2015; Spadaro és mtsai., 2018). A menstruációval kapcsolatos erős szégyenérzet következménye lehet, hogy a nők ritkábban kérnek egészségügyi segítséget a tüneteikkel kapcsolatban, illetve kockázatosabb szexuális életet élnek (Spadaro és mtsai., 2018). Az életkor is szerepet játszik a menstruációhoz való viszonyban, mivel a fiatalabb nőknek negatívabb az attitűdje a menstruációjukkal szemben mint az idősebbeknek, ami talán azzal magyarázható, hogy a fiatalabb nőkre nagyobb fokú testtárgyasítás jellemző (Roberts és Waters, 2004).

2. Hipotézisek

Kutatásunkban a menstruáció szociális reprezentációját vizsgáltuk nemekre nézve, illetve a testértékelés és a testtárgyasítás hatását a menstruációs attitűdre. Korábbi kutatások eredményére támaszkodva (Brooks-Gunn és Ruble, 1986; Nyitrai és Takács, 2019c; Peranovic és Bentley, 2017), feltételeztük, hogy a nők és a férfiak menstruációról való elképzelése eltérő, más attitűd jellemzi őket, más hiedelmekben hisznek és különböző asszociációk jutnak eszükbe a menstruációról (H1). Továbbá feltételeztük, hogy akik elégedettek a testükkel és elfogadják azt, azok pozitívabban viszonyulnak a menstruációhoz is, és egy természetes dologként tekintenek rá (H2). Emellett, ahogy azt korábbi vizsgálatok kimutatták (Fredrickson és Roberts, 1997; Grose és Grabe, 2014; Spadaro és mtsai., 2018), feltételeztük, hogy azok, akikre jellemző a testtárgyasítás jelensége, a menstruációt negatívabban értékelik, és bosszantónak, hátráltatónak tartják (H3).

Úgy gondolom, hogy a menstruációval kapcsolatos attitűdök, hiedelmek és jelenségek vizsgálata kiemelten fontos, hiszen a történelem során tapasztalt stigmatizáció és titokzatosság, más formában, de továbbra is fennáll. A menstruáció egy természetes jelenség, a női reprodukív folyamatok egyike, mégis sokszor szégyenérzet, undor és tabu kapcsolódik hozzá. Fontos lenne feltárni azokat a jelenségeket, amelyek a menstruációt övező negativitás hátterében játszanak szerepet.

3. Módszerek

3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek

A vizsgálatban való részvétel önkéntes volt, a résztvevőktől kérdőívesomag kitöltése során nyertünk adatokat. A kutatásba 18. évüket betöltött nőket és férfiakat vontunk be.

A kérdőívesomagot összesen 236 személy töltötte ki, akik közül 3 résztvevőt kivettünk a mintából, mivel a nemre vonatkozó kérdésnél az „egyéb / semleges” opciót jelölték. A kutatásban tehát 233 kitöltő adatával dolgoztunk, közülük 157 nő (67,4%) és 76 férfi (32,6%) vett részt. A kitöltők 18 és 58 év közöttiek voltak (átlagéletkoruk = 23,288 év, az életkoruk szórása = 7,001). A női kitöltők 18 és 58 év közöttiek (átlagéletkoruk = 23,433 év, életkoruk szórása = 7,582), míg férfi kitöltők 18 és 55 év közöttiek voltak (átlagéletkoruk = 22,987 év, életkoruk szórása = 5,646). A további adatokat az 1.1.-es táblázatban jelöltem.

1.1. táblázat: A résztvevők adatai

Állampolgárság	
Magyar	231 fő (99,1%)
Kettős (magyar-szerb)	1 fő (0,4%)
Szerb	1 fő (0,4%)
Iskolai végzettség	
Jelenleg felsőfokú tanulmányokat folytat	127 fő (54,5%)
Felsőfokú végzettséggel rendelkezik	44 fő (18,9%)
Gimnáziumot végzett	35 fő (15%)
Szakközépiskolát végzett	20 fő (8,6%)
Általános iskolai végzettsége van	5 fő (2,1%)
Szakiskolát végzett	2 fő (0,9%)
Lakóhely	
Városban él	91 fő (39,1%)
Megyeszékhelyen él	45 fő (19,3%)
Kisfaluban él	43 fő (18,5%)
Nagyméretű faluban, azaz községben él	39 fő (16,7%)

Fővárosban, vagy annak vonzáskörzetében él	15 fő (6,4%)
Szexuális irányultság	
Heteroszexuális	199 fő (85,4%)
Biszexuális	23 fő (9,9%)
Homoszexuális	7 fő (3%)
Bizonytalan a szexuális irányultságában	2 fő (0,8%)
Aszexuális	1 fő (0,4%)
Párkapcsolati státusz	
Egyedülálló, és alkalmi kapcsolatai sincsenek	93 fő (39,9%)
Elkötelezett párkapcsolatban él, de nem élnek együtt	75 fő (32,2%)
Elkötelezett párkapcsolatban él, és együtt is élnek, de nem élettársak, sem házasok	37 fő (15,9%)
Bejegyzett élettársi viszonyban vagy házasságban él	14 fő (6%)
Egyedülálló és alkalmi szexuális viszonyokat folytat	10 fő (4,3%)
Alakuló kapcsolatban él	1 fő (0,4%)
Bonyolult kapcsolatban él	1 fő (0,4%)
Nem nyilatkozott	1 fő (0,4%)
Vallásos neveltetés	
Nem részesült vallásos neveltetésben	118 fő (50,6%)
Vallásos neveltetésben részesült	115 fő (49,4%)
Jelenlegi vallásosság	
Nem vallásos	158 fő (67,8%)
Vallásos	75 fő (32,2%)

3.2. A vizsgálati eszközök

A demográfiai adatokra vonatkozó kérdések után a résztvevőknek meg kellett adniuk 1-10-es skálán, hogy mennyire elégedettek a fizikai megjelenésükkel, illetve 3 szavas asszociációban megfogalmazniuk azt, hogy mi jut először eszükbe a menstruációról.

A kérdőívek közül elsőként a Menstruációs Attitűd Kérdőívet (Menstrual Attitude Questionnaire) használtuk (Nyitrai és Takács, 2019a). A 33 ítemes kérdőív a menstruációval kapcsolatos pozitív és negatív attitűdöket méri 7 fokú Likert skálán (1 = „Egyáltalán nem értek egyet.”, 7 = „Teljes mértékben egyet értek.”). Az állításokat E/3-ben használtuk fel, hogy a férfi résztvevők is kitölthessék a kérdőívet. A skála 6 faktor mentén mér, a kutatás során mi ebből 4 faktort (28 ítem) használtunk fel: a menstruáció mint gyengítő esemény (továbbiakban: gyengítő), kellemetlen esemény (kellemetlen), természetes esemény (természetes), és a menstruáció bármely hatásának tagadása (hatás tagadása). A gyengítő dimenzió 10 tétele a menstruációval kapcsolatos fizikai és pszichikai tünetekre, és annak hiedelmére vonatkozik, olyan állításokat tartalmaz, mint hogy „A nőknek el kell fogadniuk azt a tényt, hogy amikor menstruálnak, esetleg nem tudnak olyan jól teljesíteni.”. A kellemetlen faktor 5 tétele azt az attitűdöt méri, amely a menstruációra hátráltató tényezőként, nehézségként tekint, és olyan állításokat tartalmaz, mint hogy „Az egyedüli dolog, amire jó a menstruáció, hogy így tudom, hogy nem vagyok terhes.”. A természetes dimenzió 6 tétele azokra az attitűdökre kérdez rá, melyek a természetességre, egészségességre, a testtel való kapcsolódásra vonatkozik, olyan itemeket tartalmaz, mint „A menstruáció nyilvánvaló példája annak a ritmusnak, ami áthatja az egész életet.”. A hatás tagadása faktor 7 ítemet foglal magába, és olyan hiedelmekkel való egyetértésre kérdez rá, melyek a menstruáció tüneteit alábecsülik vagy nem ismerik el, olyan állításokkal, mint hogy „A legtöbb nő túlreagálja a menstruációval együtt járó enyhe testi tüneteket.”. A kérdőív faktorainak Cronbach's Alpha értékeit a 1.2.-es táblázatban jelöltem, melyek alapján a skála megbízhatóan mért.

1.2. táblázat: A MAQ skála reliabilitása

A MAQ faktorai	Reliabilitás vizsgálat eredménye
Gyengítő	Cronbach's $\alpha = 0,766$
Kellemetlen	Cronbach's $\alpha = 0,715$
Természetes	Cronbach's $\alpha = 0,762$
Hatás tagadása	Cronbach's $\alpha = 0,835$

A következő kérdőívünk a Hiedelmek és Attitűdök a Menstruáció iránt (Beliefs about and Attitudes towards Menstruation Questionnaire). A kérdőív 44 íteme 5 fokú Likert skálán (1 = „Egyáltalán nem értek egyet.”, 5 = „Teljes mértékben egyet értek.”) mér, és a menstruációval

kapcsolatos tévhitekre, sztereotípiákra és attitűdökre fókuszál (Marván és mtsai., 2006). Az állításokat E/3-ban használtuk fel, és 2 faktort (21 item) használtunk fel, a titkolózás és a tiltások és előírások faktort. A titkolózás faktor 12 iteme a menstruációt övező titoktartásra, szégyenérzetre vonatkozik, olyan állítások tartoznak ide, mint hogy „*Fontos, hogy senki ne tudja, hogy mikor van a nőnek a menstruációja.*”. A tiltások és előírások faktor állításai közé azzal kapcsolatos hiedelmek tartoznak, hogy a menstruáló nőnek milyen tevékenységeket kell és milyeneket nem szabad végeznie, mint hogy „*A nőknek kerülniük kell az úszást, amikor menstruációjuk van.*”. A kérdőív titkolózás faktorának Cronbach's Alpha értéke 0,841, a tiltások és előírások faktorának Cronbach's Alpha értéke 0,792, tehát a kérdőív megbízhatóan mért.

A Testértékelési Skála (The Body Appreciation Scale-2) használatával a saját testhez való viszonyulást, a test elfogadásának és megbecsülésének mértékét vizsgáltuk (Tylka és Wood-Barcalow, 2015). A kérdőív 10 iteme 5-fokú Likert skálán (1 = „*Soha*”, 5 = „*Mindig*”), és olyan állításokat tartalmaz, mint hogy „*Értékelem a testem különböző és egyedi tulajdonságait.*”. A skála Cronbach's Alpha értéke 0,935 lett, tehát megbízhatóan mért.

Utolsó kérdőívként a Testtudatosság kérdőívet (Objectified Body Consciousness Scale) használtuk, mely a testtárgyasítás mérésére szolgál (McKinley és Hyde, 1996). A 24 itemes kérdőív 6-fokú Likert skálán mér (1 = „*Egyáltalán nem értek egyet.*”, 5 = „*Teljes mértékben egyet értek.*”), három faktora a felügyelet, a szégyen és a kontroll hiedelmek. A felügyelet faktor a szociális helyzetekben tapasztalt, saját testtel való szorongást méri, azt, hogy az illető milyen sokszor gondol arra társaságban, hogy hogy néz ki, mit gondolhatnak mások a kinézetéről, testéről, A 8 item között olyan állítások szerepelnek, mint hogy „*Gyakran aggódom amiatt, hogy jól nézek-e ki azokban a ruhákban, amelyeket viselek.*”. A szégyen faktor 8 iteme a társadalmi normáknak való megfelelést méri, és a szégyenérzet mértékét abban az esetben, amennyiben ez nem valósul meg, olyan állításokkal, mint hogy „*Szégyellem magam, ha nem törekszem arra, hogy a lehető legjobban nézzek ki.*”. A kontroll hiedelmek faktor 8 iteme azokat a meggyőződéseket méri, amelyek a megjelenés, kinézet feletti kontrollal kapcsolatosak, olyan állításokkal, mint hogy „*Ha elég keményen dolgozom, olyan testsúlyt érhetek el, amelyet szeretnék.*”. A skálák Cronbach's Alpha értékét az 1.3.-as táblázatban jelöltem, melyek alapján a skála megbízhatóan mért.

1.3. táblázat: Az OBCS kérdőív reliabilitása

Az OBCS faktorai	Reliabilitás vizsgálat eredménye
Felügyelet	Cronbach's $\alpha = 0,744$
Szégyen	Cronbach's $\alpha = 0,851$
Kontroll hiedelmek	Cronbach's $\alpha = 0,795$

3.3. A vizsgálat menete

A kérdőíves kutatás a Pécsi Tudományegyetem kutatási gyakorlatának keretén belül valósult meg, azonban a résztvevők nem korlátozódtak az egyetem polgárai. A vizsgálati személyeknek egy kérdőívsomagot kellett kitölteniük, mely 4 kérdőívet tartalmazott: Menstruációs Attitűd Kérdőív, Hiedelmek és Attitűdök a Menstruáció iránt, Testértékelési Skála és Testtudatosság Kérdőív. A részvétel teljes mértékben anonim és önkéntes volt, részvételi díjat nem ajánlottunk fel. A kutatási válaszokat bizalmasan kezeltük.

Az adatok statisztikai elemzését a Jamovi 2.4.11 programcsomaggal és az IRaMuTeQ nevű tartalomelemző programmal végeztük. A statisztikai elemzések sorát a demográfiai adatok elemzésével kezdtük majd reliabilitás vizsgálatot futtattunk. Az egyes skálákhoz tartozó Cronbach's Alpha értékeket a vizsgálati eszközök ismertetésén belül tüntettem fel. Az értékek alapján elmondható, hogy a kérdőívek megbízhatóan mértek. A reliabilitás vizsgálat után a normalitás vizsgálat következett, mely során a pontszámok eloszlása egyik esetben sem volt normálisnak tekinthető (minden Shapiro-Wilk W érték $> 0,849$, minden p érték $< 0,02$), ezért a továbbiakban a skálákat ordinális adatokként kezeltük.

4. Eredmények

Feltételeztük, hogy a két nem menstruációs attitűdje és hiedelmei között eltérést találunk (H1). A statisztikák alapján a nők és a férfiak eredményeinek összehasonlítására Mann-Whitney próbát alkalmaztunk. Szignifikáns különbséget a MAQ kérdőív hatás tagadása faktoránál ($U=3659$; $p<0,001$; biszeriális rangkorreláció = 0,387) és a BATM kérdőív tiltások faktoránál ($U=4164,5$; $p<0,001$; biszeriális rangkorreláció = 0,302) találtunk. A Mann-Whitney próba további eredményeit az 1.4.-es táblázatban jelöltem. A nők és a férfiak faktoronként adott átlagos pontszámait pedig az 1.5.-ös táblázatban tüntettem fel, melynél az átlagértékek a 7-fokú Likert skálán adott válaszokra vonatkoznak. Az eredmény azt tükrözi, hogy a nők és a férfiak eltérően

vélekedtek azon állítások kapcsán, melyek a menstruáció tüneteinek az alulértékelésére vonatkoztak, illetve amelyek a menstruáló nő tevékenységeinek korlátozásáról, illetve megengedéséről szóltak.

1.4. táblázat: A Mann-Whitney próba eredményei

A kérdőívek faktorai	Mann-Whitney U-érték	p-érték	Biszeriális rangkorreláció
MAQ – gyengítő	5306,000	0,171	0,111
MAQ – kellemetlen	5250,500	0,138	0,120
MAQ – természetes	5673,500	0,544	0,049
MAQ – hatás tagadása	3659,000	<0,001	0,387
BATM – titkolózás	5562,500	0,401	0,068
BATM – tiltások és előírások	4164,500	<0,001	0,302

1.5. táblázat: A nők és a férfiak faktoronként adott átlagértékei

A kérdőívek faktorai	Nem	Átlag	Szórás
MAQ – gyengítő	Nő	4,2363	0,5725
	Férfi	4,3539	0,5429
MAQ – kellemetlen	Nő	3,9784	1,1002
	Férfi	3,7210	1,0774
MAQ – természetes	Nő	5,3343	1,1165
	Férfi	5,2522	0,9395
MAQ – hatás tagadása	Nő	2,1920	0,9699
	Férfi	2,8571	1,1158
BATM – titkolózás	Nő	2,3503	0,4961
	Férfi	2,3355	0,3397
BATM – tiltások és előírások	Nő	2,4537	0,8127
	Férfi	2,8114	0,5224

Továbbá feltételeztük, hogy a nők és a férfiak menstruációval kapcsolatos 3 szavas asszociációja is eltér (H1). Az asszociációkat az IraMuTeQ tartalomelemző program segítségével vizsgáltuk. A leggyakrabban előforduló szavak a fájdalom (117 asszociációban), a vér (84 alkalommal) és a görcs (32 alkalommal) voltak. A férfiak és a nők által megadott asszociációk különbségeit az 1.6.-os táblázatban jelöltem, melyben a 13 leggyakrabban előforduló szó megjelenését tüntettem fel nemek szerinti eloszlásban. Az 1.1.-es ábrán pedig ezeknek az adatoknak a szófelhőben ábrázolt megfelelője látható. A nemi különbségeket frekvenciák figyelembe vétele mentén vizsgáltuk. A program segítségével specifikus elemzést végeztünk a csoportok közötti reprezentációbeli különbség tesztelésére. Szignifikáns különbség akkor látható, amikor az érték abszolút értéke 2 feletti – ha az adott oszlopban negatív az érték, akkor az adott nembe tartozók kevesebbszer, ha pozitív, akkor többször említik az asszociációt. A táblázatban látott eredmények megerősítik, hogy más szavak jutnak eszükbe a nőknek és a férfiaknak a menstruációval kapcsolatban. Míg nincs különbség olyan szavak említésében, mint a termékenység, a természetes, tampon vagy a betét, addig vannak olyan tartalmak, melyeket a férfiak és a nők eltérő arányban említenek. A nők válaszaiban leginkább a menstruáció tüneteivel, szubjektív megélésével kapcsolatos szavak (fájdalom, kellemetlenség) fordultak elő, míg a férfiaknál gyakrabban jelentek meg az általánosabb szavak (ciklus, hormonok, vér).

1.6. táblázat: A leggyakrabban előforduló asszociációk

	nők		férfiak	
fájdalom	89	3,3265	28	-3,3265
vér	44	2,8203	40	-2,8203
kellemetlen	26	1,576	2	-1,576
görcs	23	0,6778	9	-0,6778
hangulatingadozás	16	0,604	12	-0,604
betét	12	0,5972	5	-0,5972
nőiesség	12	0,3894	1	-0,3894
természetes	11	-0,4104	3	0,4104
tampon	10	-0,6022	7	0,6022
nő	9	-1,5266	12	1,5266
termékenység	8	-2,2027	2	2,2027
hormonok	6	-2,5658	13	2,5658
ciklus	2	-3,9239	12	3,9239

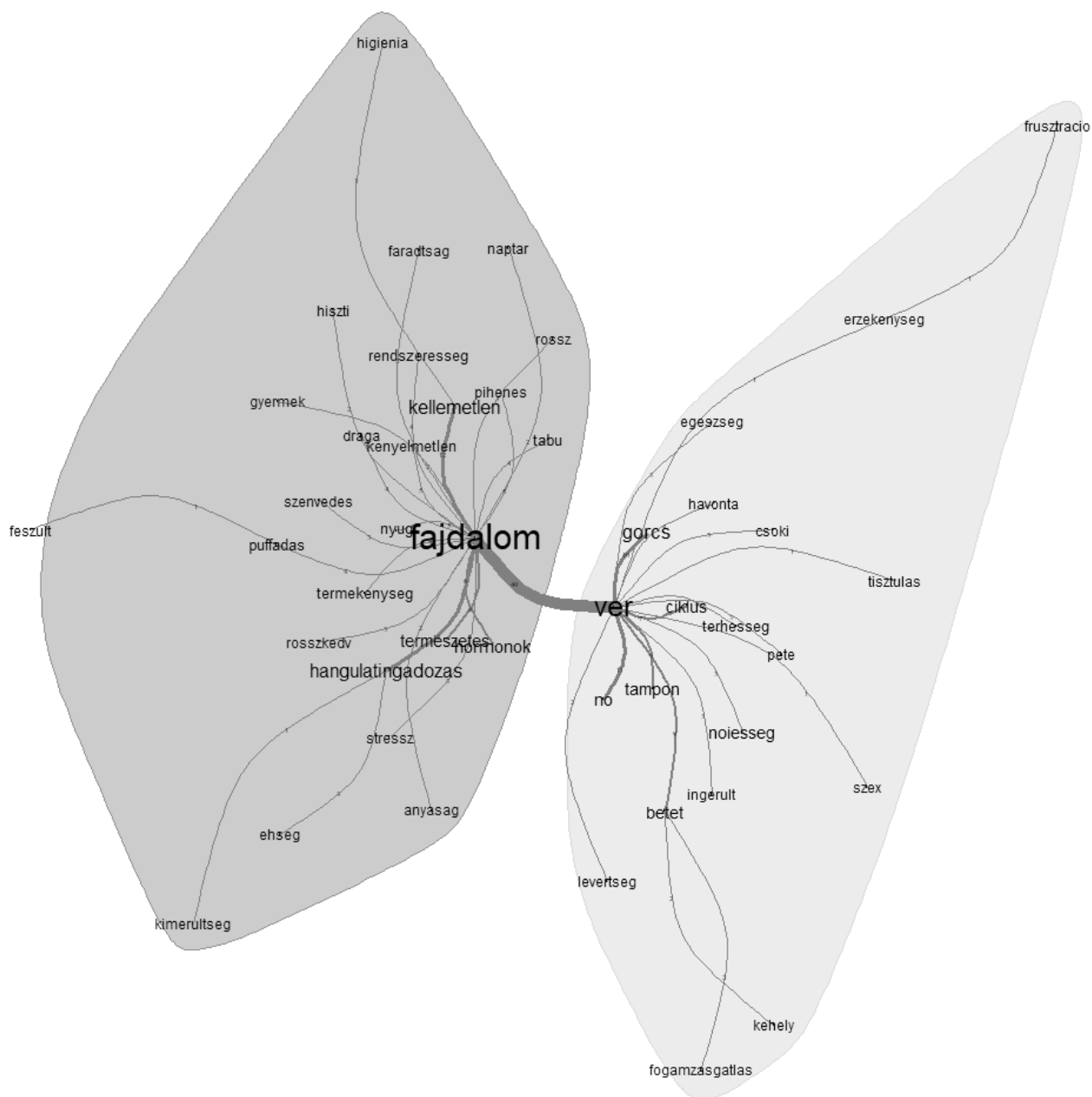
1.1. ábra: A nők és a férfiak asszociációinak gyakorisága

A nők asszociációi A férfiak asszociációi



Az 1.2.-es ábrán az asszociációk együttes előfordulási gyakorisága látható. A leggyakrabban a fájdalom-vér (40 alkalom), fájdalom-kellemetlen (12 alkalom), vér-nő (11 alkalom), vér-görcs (10 alkalom), vér-tampon (9 alkalom) és a vér-betét (9 alkalom) szavak fordultak elő egy asszociációban. Az ábrán megfigyelhető, hogy a fájdalom szó nagyobb arányban fordul elő a negatív hangulattal kapcsolatos szavakkal (kellemetlen, kényelmetlen, hangulatingadozás, stressz, kimerültség, fáradtság, szenvedés, rosszkedv, hiszti, feszült), a vér szó pedig a menstruációs ciklussal kapcsolatos általános, semleges kifejezésekkel fordul elő inkább (ciklus, nő, tampon, terhesség, havonta, egészség, csoki, tisztulás, pete, nőiség, betét, kehely, fogamzásgátlás). A két leggyakrabban előforduló szó, a fájdalom és a vér hasonló szavakkal jártak együtt, a fájdalom a menstruáció egy kellemetlen, negatív tünetének mondható, így ahhoz hasonló szavak kapcsolódtak inkább, míg a vér a menstruáció általános leírásához kapcsolódik, így ehhez semlegesebb, főként nem a tünetekhez kapcsolódó szavak kapcsolódtak, hanem olyanok, amik a ciklikusságra, a menstruációs termékekre vagy a nőiségre vonatkoztak.

1.2. ábra: Az asszociációk együttes előfordulási gyakorisága



Feltételeztük, hogy a test elfogadása és tisztelete összefügg a menstruációval kapcsolatos attitűddel (H2). A faktorok közötti együttjárások feltérképezésére a Spearman-korrelációt alkalmaztuk, és azokat a kapcsolatokat tekintettük valósnak, amelyek legalább 0,2-es korrelációs együttjárással bírtak. Az 1.7.-es táblázatban a nőkre, az 1.8.-as táblázatban a férfiakra vonatkozó eredményeket tüntettem fel. Nőknél a BAS skála esetén negatív irányú korreláció figyelhető meg

a MAQ kérdőív kellemetlen faktorával ($\rho=-0,192$; $p=0,016$) és pozitív irányú korreláció a természetes faktorával ($\rho=0,337$; $p<0,001$). A testtel való elégedettség nőknél pozitív korrelációt mutat a MAQ kellemetlen dimenziójával ($\rho=0,241$; $p=0,002$). Mindez azt jelentheti, hogy azok a nők, akik alacsony pontszámot értek el a Testértékelési Skálán és azt nyilatkozták, hogy kevésbé elégedettek a testükkel, a menstruációt kellemetlennek, hátráltatónak, nehéznek tartják, akik pedig magas pontszámot értek el a skálán és úgy nyilatkoztak, hogy elégedettek a testükkel, azok a menstruációjukra természetes eseményként tekintenek.

Bár a korábbi kutatások nem vonatkoztak arra, hogy a férfiak menstruációs attitűdjét mennyiben befolyásolhatja a testtel való elégedettségük, a statisztikai adatokban korrelációkat lehet felfedezni. A férfiak testértékelése negatívan korrelál a MAQ kellemetlen faktorával ($\rho=-0,243$; $p=0,034$) és pozitívan a természetes faktorával ($\rho=0,270$; $p=0,018$). A testtel való elégedettségénél hasonló korreláció figyelhető meg, negatív irányú a MAQ kellemetlen faktorával ($\rho=-0,262$; $p=0,022$) és pozitív a természetes faktorával ($\rho=0,315$; $p=0,006$). Az adatok arra utalhatnak, hogy kapcsolat állhat fenn a férfiak testértékelése és a menstruációhoz való viszonyulása között.

Végző soron feltételeztük, hogy a testtárgyasítás és a menstruációval kapcsolatos negatív attitűd összefügg (H3). A statisztikai eredmények alapján, a nőknél az OBCS skála felügyelet faktora korrelál a MAQ kellemetlen faktorával ($\rho=0,171$; $p=0,033$) és a BATM skála tiltások és előírások faktorával ($\rho=0,157$; $p=0,049$). Mindez azt jelentheti, hogy azok a nők, akik szociális helyzetben gyakran szoronganak a testükkel kapcsolatban, azok a menstruációt kellemetlenebbnek, hátráltatóbbnak tartják, illetve inkább egyetértenek a menstruációhoz köthető tiltásokról és előírásokról szóló hiedelmekkel. Az OBCS skála szégyen faktora korrelációt mutat a MAQ kellemetlen faktorával ($\rho=0,326$; $p<0,001$) és a BATM titkolózás faktorával ($\rho=0,191$; $p=0,016$). Mindez arra utalhat, hogy azok a nők, akik szégyent éreznek olyan helyzetekben, amikor nem felelnek meg a társadalmi normáknak a külsejükkel kapcsolatban, azok a menstruációt egy kellemetlen eseménynek tartják, amit el kell rejtteni, titkolni kell. Az OBCS skála kontroll faktora korrelál a MAQ kellemetlen faktorával ($\rho=0,292$; $p<0,001$) és a BATM titkolózás faktorával ($\rho=0,213$; $p=0,007$). Ezek az eredmények arra utalhatnak, hogy azok a nők, akik úgy gondolják, hogy a külsejükkel kapcsolatban teljes kontrollt gyakorolnak és kinézetük tőlük függ, azok a menstruációra kellemetlen, nehéz eseményként tekintenek, amit titkolni kell.

1.7. táblázat: A Spearman-korreláció eredménye nőknél

		MAQ - gyengítő	MAQ - kellemetlen	MAQ - természet es	MAQ - tagadás	BATM - titkolózás	BATM - tiltások	BAS	OBCS - felügyelet	OBCS - szégyen	OBCS - kontroll
MAQ – kellemetlen	rho-érték	0,292***	—								
	p-érték	<0,001	—								
MAQ – természetes	rho-érték	0,053	-0,390***	—							
	p-érték	0,511	<0,001	—							
MAQ – hatás tagadása	rho-érték	0,135	-0,001	0,008	—						
	p-érték	0,091	0,994	0,917	—						
BATM – titkolózás	rho-érték	0,148	0,284***	-0,117	0,145	—					
	p-érték	0,065	<0,001	0,144	0,070	—					
BATM – tiltások	rho-érték	0,408***	0,133	0,066	0,122	0,398***	—				
	p-érték	<0,001	0,098	0,411	0,127	<0,001	—				
BAS	rho-érték	0,030	-0,192*	0,337***	0,038	-0,150	0,015	—			
	p-érték	0,689	0,016	<0,001	0,633	0,060	0,853	—			
OBCS – felügyelet	rho-érték	0,032	0,171*	-0,013	0,066	0,018	0,157*	0,261***	—		
	p-érték	0,689	0,033	0,868	0,411	0,826	0,049	<0,001	—		
OBCS – szégyen	rho-érték	0,099	0,326***	-0,128	0,054	0,191*	0,044	-0,445***	-0,101	—	
	p-érték	0,215	<0,001	0,111	0,502	0,016	0,586	<0,001	0,208	—	
OBCS - kontroll	rho-érték	0,140	0,292***	-0,104	0,075	0,213**	0,111	-0,188*	0,265***	0,386***	—
	p-érték	0,080	<0,001	0,193	0,348	0,007	0,168	0,019	<0,001	<0,001	—
elégedettség	rho-érték	-0,022	-0,145	0,241**	0,100	-0,088	0,057	0,746***	0,210**	-0,384***	-0,245**
	p-érték	0,783	0,069	0,002	0,212	0,276	0,477	<0,001	0,008	<0,001	0,002

1.8. táblázat: A Spearman-korreláció eredménye férfiaknál

		MAQ - gyengítő	MAQ - kellemetlen	MAQ - természetes	MAQ - tagadás	BATM - titkolózás	BATM - tiltások	BAS	OBCS - felügyelet	OBCS - szégyen	OBCS - kontroll
MAQ – kellemetlen	rho-érték	0,440***	—								
	p-érték	<0,001	—								
MAQ – természetes	rho-érték	0,358**	-0,046	—							
	p-érték	0,001	0,691	—							
MAQ – hatás tagadása	rho-érték	0,382***	0,397***	-0,100	—						
	p-érték	<0,001	<0,001	0,390	—						
BATM – titkolózás	rho-érték	0,290*	0,285*	0,063	0,319*	—					
	p-érték	0,011	0,013	0,588	0,005	—					
BATM – tiltások	rho-érték	-0,149	0,045	-0,076	-0,029	0,120	—				
	p-érték	0,200	0,699	0,516	0,807	0,300	—				
BAS	rho-érték	-0,021	-0,243*	0,270*	-0,037	0,086	0,019	—			
	p-érték	0,858	0,034	0,018	0,754	0,460	0,870	—			
OBCS – felügyelet	rho-érték	0,014	-0,043	0,076	0,100	-0,003	0,010	0,093	—		
	p-érték	0,908	0,712	0,516	0,390	0,981	0,931	0,425	—		
OBCS – szégyen	rho-érték	0,010	0,382***	-0,142	-0,032	0,081	-0,007	-0,482***	0,165	—	
	p-érték	0,932	<0,001	0,223	0,787	0,489	0,950	<0,001	0,155	—	
OBCS - kontroll	rho-érték	0,275*	0,321**	0,164	0,245*	0,125	0,043	-0,101	0,320**	0,254*	—
	p-érték	0,016	0,005	0,157	0,033	0,284	0,715	0,386	0,005	0,027	—
elégedettség	rho-érték	-0,115	-0,262*	0,315**	-0,053	-0,014	0,035	0,810***	-0,091	-0,483***	-0,161
	p-érték	0,322	0,022	0,006	0,648	0,903	0,764	<0,001	0,436	<0,001	0,165

Érdemes megfigyelni, hogy a férfiaknál testtárgyasítás skála faktorainál is látható korreláció a menstruációval kapcsolatban. A szégyen faktor korrelál a MAQ kellemetlen faktorával ($\rho=0,382$; $p<0,001$), a kontroll faktor korrelál a MAQ gyengítő faktorával ($\rho=0,275$; $p=0,016$), kellemetlen faktorával ($\rho=0,321$; $p=0,005$) és tagadás faktorával ($\rho=0,245$; $p=0,033$).

5. Következtetés, megvitatás

A statisztikai eredmények alátámasztották azokat a korábbi kutatási eredményeket, melyek szerint a nők és a férfiak menstruációval kapcsolatos reprezentációja eltér (Brooks-Gunn és Ruble, 1986; Nyitrai és Takács, 2019c; Peranovic és Bentley, 2017). A válaszokból az derült ki, hogy a férfiak inkább egyet értenek abban, hogy a menstruációs tünetek nem olyan jelentősek és hogy a nők sokszor túlreagálják őket. A férfiak emellett inkább egyet értettek azokkal a tiltásokkal vagy előírásokkal, melyek azokra a tevékenységekre vonatkoznak, amiket a menstruáló nőknek végezniük kell vagy nem szabad végezniük. A menstruáció természetességével, kellemetlen és hátráltató mivoltával, illetve a titkolózással kapcsolatban hasonló válaszok érkeztek a két nem részéről. Az eredmények tehát azoknál a faktoroknál voltak szignifikánsak, amelyek a menstruáció szubjektív megélésével kapcsolatosak, hiszen tünetekre vagy a tevékenységekre vonatkoztak, így a válaszokban mutatott különbség magyarázható azzal, hogy a férfiak a menstruációt maximum csak külső szemlélőként tapasztalják. Hasonlóan lehet magyarázható a menstruációról szóló asszociációkban jelentkező különbség, ahol a nők tünetekkel, megéléssel kapcsolatos szavakat fogalmaztak meg (kellemetlen, fájdalom), míg a férfiak általánosabb asszociációkat írtak (vér, hormonok, ciklus). Kiemelném még, hogy a szavak többsége, mindkét nem részéről, negatív töltetű volt, mely a menstruációt övező negativitást, stigmatizálást erősíti. A szavak együttes előfordulási gyakoriságánál megfigyelhető, hogy a fájdalom szó főként a menstruáció negatív tüneteivel, illetve az érzelmi megélésével kapcsolatos szavakkal (kellemetlen, nyűg, hangulatingadozás, kényelmetlen, rossz, tabu, hiszti, szenvedés, stressz, rosszkedv...), míg a vér szó inkább általánosabb szavakkal (görcs, ciklus, tampon, nő, betét, havonta, egészség, csoki, tisztulás, nőiesség, betét...) fordult elő. Mindez talán azzal magyarázható, hogy a fájdalom a menstruáció gyakran tapasztalt, negatív tünete, míg a vér a menstruáció fő jellemzője, általánosabb szó, hiszen a menstruáció szükséges velejárója. Mindkét szóhoz valamelyest hasonló szavak kapcsolódtak, a fájdalomhoz olyan szavak, amik a menstruáció negatív tapasztalataival kapcsolatosak, míg a vér szóval inkább a nőiséggel, a menstruációs eszközökkel és a ciklikussággal kapcsolatos asszociációk jártak együtt.

Korábbi kutatásra támaszkodva azt feltételeztem, hogy azok a személyek, akik elfogadják és értékelik testüket, pozitívabban viszonyulnak a menstruációhoz is, kevésbé gondolják

korlátozó, hátráltató tényezőnek (Chrisler és mtsai., 2015). A statisztikai eredményeik megerősítették ezt a feltevést, hiszen azok a nők, akik a BAS skálán alacsony pontot értek el, illetve, akik azt nyilatkozták, hogy kevésbé elégedettek a testükkel, azok a menstruációra inkább hátráltató tényezőként tekintenek, kellemetlennek, nehéznek, idegesítőnek tartják. Ezzel szemben azok a nők, akik a BAS skálán magas pontszámot értek el, illetve úgy nyilatkoztak, hogy elégedettek a testükkel, azok a menstruációra inkább, mint természetes eseményre tekintettek, amely az egészségesség és a nőiesség jele, és amely lehetőséget ad a testtel való tudatosság erősítésére. Érdekes, hogy hasonló eredmények születtek a férfiak válaszai esetében is, amely által elképzelhető, hogy a férfiak testértékelése összefügghet a menstruációról alkotott reprezentációjukkal. Bár korábbi kutatások nem igazán születtek a témában, de elképzelhető, hogy azok a férfiak, akiknek pozitívabb a kapcsolata a testével, talán elfogadóbbak mások testével, testi funkcióival, így akár a menstruációval szemben is.

A statisztikai eredmények továbbá megerősítették a korábbi kutatások eredményeit, melyek arra vonatkoztak, hogy a testtárgyasítás összefüggésben áll a menstruáció negatív értékelésével, elutasításával (Grose és Grabe, 2014; Roberts és Waters, 2004; Spadaro és mtsai., 2018). A tárgyiasított testtudat komponensei a test megjelenésének ellenőrzése (felügyelet faktor), a testtel kapcsolatban érzett szégyen (szégyen faktor) és a hiedelem a kinézet, test, megjelenés kontrollálhatóságában (kontroll faktor) (Fredrickson és Roberts, 1997). A nők válaszaiban a felügyelet dimenzió elért magas pontszámok együttjárást mutattak a MAQ kellemetlen faktorával és a BATM tiltások és előírások faktorával, ami azt jelenti, hogy azok a nők, akik szociális helyzetben gyakran szoronganak a kinézetükkel kapcsolatban és testüket rendszeresen monitorozzák, azok a menstruációt inkább kellemetlennek, negatívnak ítélik, illetve inkább egyet értenek a menstruáció során végezhető és nem végezhető tevékenységekkel kapcsolatos hiedelmekkel. A szégyen skáláján elért magas pontszámok együttjárása a MAQ kellemetlen és a BATM titkolózás dimenziójával arra utal, hogy azok a nők, akik szégyenérzetet tapasztalnak, amikor úgy érzik, külsejük nem felel meg a társadalmi normáknak, a menstruációra kellemetlen eseményként tekintenek, amit titkolni kell, aminek a tüneteit el kell rejteni, és amelyről nem illik beszélni. A kontroll skálán elért magas pontszámok korrelációt mutatnak a MAQ kellemetlen faktorával, illetve a BATM titkolózás faktorával. Az eredmény azt tükrözi, hogy azok a személyek, akik úgy hiszik, kinézetük teljes mértékben tudják (és kell is) kontrollálni, a menstruációt a nők teljesítményt hátráltató, bosszantó, kellemetlen eseménynek tartják, amelyet titkolni kell. A

statisztikai eredményekből következtethetünk arra, hogy a testtárgyasítás és a menstruáció stigmatizálása, tagadása összefügg. A korrelációk nem meglepőek, hiszen a szexuálisan tárgyiasított, idillikus, vonzó nő képe szemben áll a menstruációval, melyet negativitás, tabuk, stigmatizálás, szégyen övez.

Megfigyelhető a férfiaknál is korreláció a testtárgyasítás és a menstruációhoz való viszonyulás között. Bár a testtárgyasítás jelenségét nőknél fogalmazták meg, egyre több kutatás vizsgálja a megjelenését férfiaknál (Davids és mtsai., 2019; Heath és mtsai., 2016). Azonban, mivel az OBCS kérdőívet eredetileg nőknek szánták, így használata nem feltétlenül alkalmas a férfiakra jellemző testtárgyasítás mérésére, ezért érdekesebb lenne egy erre alkalmas kérdőívet választani a pontosabb eredmények érdekében.

6. Limitációk és kitekintés

Eredményeink megerősítették a korábbi kutatások eredményeit és a hipotéziseinket is (Brooks-Gunn és Ruble, 1986; Chrisler és mtsai., 2015; Grose és Grabe, 2014; Nyitrai és Takács, 2019c; Peranovic és Bentley, 2017; Roberts és Waters, 2004; Spadaro és mtsai., 2018). A kutatás végeredménye azt mutatja, hogy a férfiak és a nők menstruációs attitűdje között eltérések figyelhetők meg, illetve a testértékelés és a testtárgyasítás hozzájárul a menstruációhoz való viszonyuláshoz, elfogadásához.

Kutatásunknak azonban vannak limitációi, mint többek között az, hogy a mintát nagyobb arányban nők alkotják, így a későbbiekben érdemes lenne egyenletesebb mintára törekedni. A tartalomelemzés számos további lehetőséget hordoz magában, érdemes lenne a kérdőíves eredményeket független változókként használni, így például megnézni azt, hogy azok a személyek, akiknek pozitív vagy negatív a testéhez való viszonya, vajon milyen asszociációkat fogalmaztak meg.

A kutatás nem meríti ki az összes lehetséges kérdést, a továbbiakban érdemes lenne azt is vizsgálni, hogy az életkor vagy akár az ideológiák milyen szerepet játszanak nők és férfiak menstruációs attitűdjében, illetve, hogy milyen tényezők játszhatnak még szerepet a menstruációhoz kapcsolódó negatív viszonyulásban.

7. Konklúzió

A menstruációs ciklus nem csak biológiai vagy pszichológiai jelenség, hanem kulturális és társadalmi is. Vizsgálatakor ezért nem csak a biológiai folyamatokat szükséges figyelembe venni, hanem a társadalmi elvárásokat, sztereotípiákat, hiedelmeket a menstruációval kapcsolatban. A menstruációhoz való negatív viszonyulásban több szempont is szerepet játszhat: nem megfelelő felvilágosítás, téves hiedelmek, korábbi rossz tapasztalatok, a média, a testhez való negatív viszonyulás, vagy akár a testtárgyasítás jelensége.

A témával kapcsolatos diskurzust és a további kutatását kiemelten fontosnak tartom, hiszen Magyarországon továbbra is korlátozott a menstruációval kapcsolatos edukáció, illetve kevés a női ciklussal kapcsolatos kutatás. Sok lány és fiú nő fel abban a hitben, hogy a menstruáció kellemetlen, piszkos, undorító és olyasmi, amit el kell rejtteni, titkolni kell. A menstruáció stigmatizálása számos negatív következménnyel járhat a nőkre nézve, ezért megfelelő edukációra lenne szükség, mellyel csökkenthető lehetne a menstruációs stigma és növelhető a nyitottság, tudatosság. A menstruációval kapcsolatban arra kellene törekednünk, hogy nyíltan és bátran beszélhessünk róla, és egy olyan oktatási és egészségügyi rendszert hozzunk létre, amelyben a menstruáció nem szégyellnivaló, hanem természetes jelenség, felismerve a pozitív aspektusait.

8. Irodalomjegyzék

- Ábrahám I., Jambrik M., John B., Németh A. R., Franczia N., és Csenki L. (2017). A testképtől a testképzavarig. *Orvosi Hetilap*, 158(19), 723–730.
<https://doi.org/10.1556/650.2017.30752>
- Botello-Hermosa, A., és Casado-Mejia, R. (2015). Fears and concerns related to menstruation: A qualitative study from the perspective of gender. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 24(1), 13–21. <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>
- Brooks-Gunn, J., és Ruble, D. N. (1986). Men's and women's attitudes and beliefs about the menstrual cycle. *Sex Roles*, 14(5–6), 287–299. <https://doi.org/10.1007/BF00287580>
- Calogero, R. M., Pina, A., Park, L. E., és Rahemtulla, Z. (2010). Objectification Theory Predicts College Women's Attitudes Toward Cosmetic Surgery. *Sex Roles*, 63(1–2), 32–41.
<https://doi.org/10.1007/s11199-010-9759-5>
- Chrisler, J. C., Marván, M. L., Gorman, J. A., és Rossini, M. (2015). Body appreciation and attitudes toward menstruation. *Body Image*, 12(2015), 78–81.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.003>
- Dauids, C. M., Watson, L. B., és Gere, M. P. (2019). Objectification, Masculinity, and Muscularity: A Test of Objectification Theory with Heterosexual Men. *Sex Roles*, 80(7–8), 443–457. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0940-6>
- Fredrickson, B. L., és Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gazdagi R., Kissné Visket M., Pintér J. N., és Kaló Z. (2023). *A menstruáció reprezentációja sportoló nők körében: A menstruáció megélésének kvalitatív vizsgálata*, 21(1), 27–49.
<https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2023.1.27>

- Grose, R. G., és Grabe, S. (2014). Sociocultural Attitudes Surrounding Menstruation and Alternative Menstrual Products: The Explanatory Role of Self-Objectification. *Health Care for Women International*, 35(6), 677–694.
<https://doi.org/10.1080/07399332.2014.888721>
- Heath, B., Tod, D. A., Kannis-Dymand, L., és Lovell, G. P. (2016). The relationship between objectification theory and muscle dysmorphia characteristics in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(3), 297–308. <https://doi.org/10.1037/men0000022>
- Kowalski, R. M., és Chapple, T. (2000). The Social Stigma of Menstruation: Fact or Fiction? *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 74–80. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb01023.x>
- Marván, Ma. L., Ramírez-esparza, D., Cortés-iniestra, S., és Chrisler, J. C. (2006). Development of a New Scale to Measure Beliefs about and Attitudes Toward Menstruation (BATM): Data from Mexico and the United States. *Health Care for Women International*, 27(5), 453–473. <https://doi.org/10.1080/07399330600629658>
- McKinley, N. M., és Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Mondragon, N. I., és Txertudi, M. B. (2019). Understanding menstruation: Influence of gender and ideological factors. A study of young people’s social representations. *Feminism & Psychology*, 29(3), 357–373. <https://doi.org/10.1177/0959353519836445>
- Mucedola, A. S., és Smith, A. M. (2023). “But I think there’s always been that stigma”: Adult women’s perceptions of menstrual product advertising. *Health Care for Women International*, 44(5), 583–600. <https://doi.org/10.1080/07399332.2022.2142225>

- Nyitrai E., és Takács S. (2019a). A Menstruációs Attitűd Kérdőív (Menstrual Attitude Questionnaire, MAQ, Brooks-Gunn and Ruble, 1980) magyar változatának bemutatása. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 7(1), 25–44.
<https://doi.org/10.12663/PsyHung.1.2019.1.3>.
- Nyitrai E., és Takács S. (2019b). Anyák és felnőtt lányaik menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 7(1), 64–94.
<https://doi.org/10.12663/PSYHUNG.7.2019.1.5>.
- Nyitrai E., és Takács S. (2019c). Felnőtt nők és férfiak menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 7(1), 45–63.
<https://doi.org/10.12663/PSYHUNG.1.2019.1.4>.
- Peranovic, T., és Bentley, B. (2017). Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences. *Sex Roles*, 77(1–2), 113–124.
<https://doi.org/10.1007/s11199-016-0701-3>
- Roberts, T.-A., és Waters, P. L. (2004). Self-Objectification and That “Not So Fresh Feeling”: Feminist Therapeutic Interventions for Healthy Female Embodiment. *Women & Therapy*, 27(3–4), 5–21. https://doi.org/10.1300/J015v27n03_02
- Spadaro, G., d’Elia, S. R. G., és Mosso, C. O. (2018). Menstrual Knowledge and Taboo TV Commercials: Effects on Self-Objectification among Italian and Swedish Women. *Sex Roles*, 78(9–10), 685–696. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0825-0>
- Török, Z., és Szeverényi, P. (2006). Egyéni és társadalmi vélekedés a menstruációról. *Mozaik - Orvoslás és társadalom*, 16(8–9), 806–809.
<https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/727e376a-5788-4ed7-a333-b55afd2e4aca/content>

Tylka, T. L., és Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12(2015), 53–67.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>

Urban, A., és Holtzman, M. (2023). Menstrual Stigma and Twitter. *Sociological Focus*, 56(4), 483–496. <https://doi.org/10.1080/00380237.2023.2243588>

Van Lonkhuijzen, R. M., Garcia, F. K., és Wagemakers, A. (2023). The Stigma Surrounding Menstruation: Attitudes and Practices Regarding Menstruation and Sexual Activity During Menstruation. *Women's Reproductive Health*, 10(3), 364–384.

<https://doi.org/10.1080/23293691.2022.2124041>