



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΓΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΠΟΥΔΑΣΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ – ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»

ΑΛΙΑΚΙΟΖΟΓΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΆΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

Επιστημονικός υπεύθυνος / επιβλέπων:

Δρ. Ανδρέας Φλουρής

Τρίκαλα, 2022



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



*«μιᾶς δὲ οὔσης τῆς τοῦ σώματος θεραπείας δύο μόρια λέγω,
τὴν μὲν γυμναστικὴν, τὴν δὲ ἰατρικὴν»
(Πλάτων, 427-347 π.Χ.)*



(Αριστοτέλης και Πλάτωνας)

Στα αγαπημένα μου πρόσωπα...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.Περίληψη.....σελ.	4
2.Εισαγωγή.....σελ.	5
2.1 Έμμηνος ρύση.....σελ.	5
2.2 Παράγοντες που επηρεάζουν την έμμηνο ρύση.....σελ.	6
2.2.1 Άσκηση & έμμηνος ρύσης.....σελ.	6
2.2.2 Κάπνισμα & έμμηνος ρύση.....σελ.	7
2.2.3 Διατροφικές συνήθειες & έμμηνος ρύση.....σελ.	7
2.2.4 Αλκοόλ & έμμηνος ρύση.....σελ.	8
2.2.5 Στρες – άγχος & έμμηνος ρύση.....σελ.	8
2.2.6 Φαρμακευτική αγωγή – αντισύλληψη & έμμηνος ρύση....σελ.	8
2.3 Σκοπός.....σελ.	9
3.Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.....σελ.	9
4.Μεθοδολογία.....σελ.	12
4.1 Πληθυσμός μελέτηςσελ.	12
4.2 Κριτήρια συμμετοχής.....σελ.	12
4.3 Κριτήρια αποκλεισμού.....σελ.	12
4.4 Άδειες.....σελ.	13
4.5 Το ερωτηματολόγιο.....σελ.	13
4.6 Συλλογή δεδομένων.....σελ.	14
4.7 Στατιστική ανάλυση.....σελ.	14
5.Αποτελέσματασελ.	14
6.Συζήτησησελ.	22
7.Περιορισμοί.....σελ.	24
8.Συμπεράσματα.....σελ.	24
9.Βιβλιογραφία.....σελ.	26
10.Παράρτημα.....σελ.	31

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΣΚΟΠΟΣ: Η μελέτη τυχόν αλληλεπίδρασης μεταξύ σπουδαστικού περιβάλλοντος και έμμηνου ρύσεως καθώς και η συμβολή της άσκησης σε αυτό.

ΜΕΘΟΔΟΣ: 370 φοιτήτριες προπτυχιακών σπουδών, πανεπιστημιακών και ένοπλων ιδρυμάτων, έλαβαν μέρος στην μελέτη όπου απάντησαν σε ερωτηματολόγιο 66 ερωτήσεων συμπεριλαμβανομένου του ΕΣΕΡ (Ερωτηματολόγιο για τη Στάση των Ενήλικων γυναικών απέναντι στην Έμμηνο Ρύση) και του IPAQ (ερωτηματολόγιο επιπέδων φυσικής δραστηριότητας). Εφαρμόστηκε κριτήριο T για ανεξάρτητα δείγματα και χ^2 προκειμένου να ελεγχθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των φοιτητριών και του σπουδαστικού περιβάλλοντος.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το σπουδαστικό περιβάλλον και το πρόγραμμα σπουδών επηρεάζει την έμμηνο ρύση των γυναικών και το αντίστροφο, ενώ παράλληλα η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα συμβάλει θετικά σε αυτό.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών νιώθουν πιο εξουθενωμένες κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως απ' ότι οι φοιτήτριες των πανεπιστημιακών και άλλων σχολών. Παράλληλα το σπουδαστικό περιβάλλον τις καθιστά πιο ανθεκτικές στη ψυχική και σωματική συμπτωματολογία της περιόδου με αποτέλεσμα να τη προσδίδουν σε άλλες αιτίες. Επιπλέον, οι σπουδάστριες της πρώτης περίπτωσης νιώθουν περισσότερή ανησυχία (στρες και άγχος) εντός σπουδαστικού περιβάλλοντος απ' ότι οι φοιτήτριες και σε αυτό συνηγορούν τα αυξημένα επίπεδα εξουθένωσης που νιώθουν στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας. Τέλος, η έλλειψη προσωπικής υλικοτεχνικής υποδομής και ο μη επαρκής χώρος αποθήκευσης προϊόντων περιόδου αυξάνει την ανησυχία τους με αποτέλεσμα τον ασταθή εμμηνορροϊκό κύκλο.

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2.1 ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Έμμηνος ρύση ή περίοδος είναι η φάση του καταμήνιου κύκλου στην οποία γίνεται απόπτωση του ενδομήτριου.[1] Ενδομήτριο ονομάζεται η βλεννογόνος που επενδύει το εσωτερικό της μήτρας και αποτελείται κυρίως από συνδετικό ιστό. [2] Ο ορισμός αναφέρεται στη φυσιολογική αιμορραγία η οποία διαρκεί από τρεις έως πέντε ημέρες. [1] Η έναρξή της (εμμηναρχή) ορίζεται περίπου στα 12 έτη ενώ η παύση της (εμμηνόπαυση) συμβαίνει περίπου στα 53 έτη και σε αυτό το διάστημα το ενδομήτριο υφίσταται κυκλικές μεταβολές που αποτελούν τον καταμήνιο κύκλο. [3] Η έμμηνος ρύση δεν εξελίσσεται με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις γυναίκες καθώς οι ψυχοσωματικές αλλαγές που προκαλεί, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο και το περιβάλλον που βρίσκεται η κάθε γυναίκα διαφέρουν.[3] [4] Πιο συγκεκριμένα, στις ψυχοσωματικές μεταβολές που προκαλεί η έμμηνος ρύση περιλαμβάνεται το ορμονικό προφίλ στο οποίο η λειτουργική αλληλεπίδραση μεταξύ του πρόσθιου λοβού της υπόφυσης του εγκεφάλου (αδενοϋπόφυση) και των ωθηκών παράγει ορμόνες οι οποίες ευθύνονται για τη συμπτωματολογία πριν και κατά την διάρκεια της έμμηνου ρύσης. [5] Ειδικότερα, η συμπτωματολογία περιλαμβάνει πολλαπλασιασμό του ενδομήτριου, διέγερση της μήτρας, οίδημα και ευαισθησία στους μαστούς, πόνος στη κοιλιακή χώρα, πονοκέφαλοι, εύκολη κόπωση αλλά περιλαμβάνει και αλλαγές στη συμπεριφορά όπως ευερεθιστότητα, νευρικότητα και κατάθλιψη. [5] Τη συμπτωματολογία της εμμήνου ρύσεως επηρεάζει το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, δηλαδή η οικονομική κατάσταση και οι συνθήκες διαβίωσης οι οποίες ευθύνονται για τη πρόσβαση ή μη των κοριτσιών στη δημόσια εκπαίδευση, την πρόσβαση σε υλικοτεχνικές υποδομές υγιεινής, την απόκτηση ή όχι επαρκών εμμηνορρυσιακών προϊόντων και σχετικών φαρμάκων και τη πρόσβαση σε προγράμματα εκπαίδευσης των κοριτσιών σχετικά με την έμμηνο ρύση.[4] Το περιβάλλον μιας γυναίκας είναι εξίσου σημαντικό καθώς ασκεί άμεση επιρροή στην ίδια. Ο άμεσος φυσικός και κοινωνικός χώρος στον οποίο ζει και αναπτύσσεται ο άνθρωπος περιλαμβάνει τον πολιτισμό, τους ανθρώπους και τους θεσμούς με τους οποίους αλληλεπιδρά. [6] Γενικά, ο καταμήνιος κύκλος είναι μια διαδικασία η οποία συνοδεύει τη γυναίκα στα περισσότερα χρόνια της ζωής της και την επηρεάζει συνολικά σε επίπεδο οργανισμού [7].

Τα τελευταία χρόνια είναι έντονο το ενδιαφέρον για την έμμηνο ρύση των γυναικών, τόσο για το πως επηρεάζεται η καθημερινότητα των γυναικών από αυτή, όσο και για πως το ίδιο το περιβάλλον και οι συνήθειες τους επηρεάζουν την έμμηνο ρύση.

2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ

Κάνοντας μια αναδρομή στην αρχαία Ελλάδα, συναντάμε κείμενα γνωστών γιατρών και φιλοσόφων οι οποίοι μελετούν την ανατομία, τη φυσιολογία και τη παθολογία του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος και διεξάγουν συμπεράσματα για την έμμηνο ρύση και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, πολλά από τα οποία ισχύουν μέχρι και σήμερα σε γενικά πλαίσια. [8] Μεταξύ των παραγόντων που επηρεάζουν την έμμηνο ρύση είναι συνήθειες όπως η άσκηση [9], το κάπνισμα [12], η διατροφή[16], το αλκοόλ[19], το στρες[22] και τα φάρμακα[25].

2.2.1 ΆΣΚΗΣΗ & ΈΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Η άσκηση προκαλεί προσαρμογές σε όλα τα συστήματα του οργανισμού αυξάνοντας το κατώφλι του πόνου. [9] [10] Έχει μεγάλη επίδραση στη μείωση της έντασης του προεμμηνορρυσιακού και του εμμηνορρυσιακού πόνου και κατά συνέπεια στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. [9] Έρευνες συμπεραίνουν ότι 45-60 λεπτά άσκησης για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, ανεξάρτητα από την ένταση και το είδος της προπόνησης, προσφέρει σημαντική μείωση στον πόνο και την ενόχληση από την σωματική συμπτωματολογία της περιόδου. [9] Επιπλέον έχει παρατηρηθεί ότι οι ασκούμενες γυναίκες έχουν μειωμένα επίπεδα άγχους και καλύτερη ψυχολογία κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσης. [11] Παρ' όλα αυτά, η έμμηνο ρύση επηρεάζει εξίσου τις αθλητικές δραστηριότητες καθώς μελέτες δείχνουν ότι οι επιδόσεις των αθλητριών και η συγκέντρωσή τους επηρεάζονται και εμφανίζουν μείωση τις αντίστοιχες ημέρες. [9]

2.2.2 ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΈΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Έρευνες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα τσιγάρων σχετίζεται άμεσα με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης όλων των συμπτωμάτων της εμμήνου ρύσεως και των συνοδών διαταραχών του κύκλου, με κυρίαρχο το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS) και τη δυσφορική διαταραχή. [12] Ως συνοδές διαταραχές του εμμηνορροϊκού κύκλου ορίζουμε τις παθήσεις του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος οι οποίες ασκούν άμεση επίδραση στην εμμηνορρυσία όπως για παράδειγμα οι κύστες των ωοθηκών. [13] Ο κίνδυνος εμφάνισης PMS αυξάνεται ανάλογα με την ποσότητα του καπνίσματος και είναι μεγαλύτερος για τις γυναίκες που αρχίζουν να καπνίζουν στην εφηβεία. [14] Επιπλέον, το πρώιμο και χρόνιο κάπνισμα είναι υπεύθυνο για τη πρόωρη εμμηνόπαυση που υφίστανται οι γυναίκες κατά 8 έως 12 μήνες ανάλογα με τα χρόνια και την ποσότητα που καπνίζουν. [14] Σε παρόμοιες μελέτες έχει παρατηρηθεί ότι οι καπνίστριες γυναίκες κατά την εμμηνορρυσιακή φάση έχουν αυξημένη καπνιστική συμπεριφορά. [15] Αυτό συμβαίνει γιατί η νικοτίνη από το τσιγάρο μπορεί να παράγει άμεση ανακούφιση από τον πόνο και το άγχος χωρίς ωστόσο να μπορεί να προσδιοριστεί ακριβώς το ποσοστό. [15] Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η νικοτίνη αυξάνει την ανοχή στον πόνο ως αντίδραση σε ψυχολογικές μεταβλητές. [15]

2.2.3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ διατροφικών συνηθειών και καταμήνιου κύκλου. Πιο συγκεκριμένα, η πρόσληψη λιπαρών τροφών τείνει να αυξάνεται περισσότερο κατά τη προεμμηνορροϊκή φάση του κύκλου, και η αιτία είναι η αύξηση των ορμονών (οιστρογόνα και προγεστερόνη). [16] Επιπρόσθετα, η υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων είναι η αιτία της αύξησης του βάρους σε ορισμένες γυναίκες κατά την προεμμηνορρυσιακή φάση του κύκλου, χωρίς να οφείλεται στα κυρίως γεύματα αλλά σε πολλά σνακ μέσα στη μέρα. [16] Ακόμα, έχει αποδειχθεί ότι η μακροχρόνια υπερκατανάλωση τροφής και οι μακροχρόνιες και αυστηρές δίαιτες μπορεί να είναι πρόδρομοι των ενοχλητικών και επίπονων εμμηνορροϊκών συμπτωμάτων. [17] Τέλος, φαίνεται ότι η κατανάλωση τουλάχιστον 2 φρούτων μέσα στο ημερήσιο διατροφικό πλάνο, έχει προστατευτική λειτουργία κατά της εμφάνισης του δυσμηνορροϊκού συνδρόμου [18], ενώ η απόκλιση από τη μεσογειακή διατροφή οδηγεί σε μεγαλύτερο εμμηνορρυσιακό κύκλο. [18]

2.2.4. ΑΛΚΟΟΛ & ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Η επίδραση του αλκοόλ στην έμμηνο ρύση δεν έχει μελετηθεί εκτενώς και οι υπάρχουσες έρευνες δείχνουν ότι δεν υπάρχει αλληλένδετη σχέση σε αυτά τα δύο. Ωστόσο έχει βρεθεί ότι η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην αναπαραγωγή σε βάθος χρόνου [19] [20] και να πολλαπλασιάσει τον κίνδυνο εμφάνισης πολυκυστικών ωοθηκών.[19] [20]

2.2.5 ΣΤΡΕΣ - ΆΓΧΟΣ & ΈΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Το στρες είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε κάποια απειλή ή σε αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Το χρόνιο στρες ονομάζεται άγχος.[21] Ανασκοπήσεις μελετών δείχνουν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ εμμήνου ρύσεως και άγχους.[22] Πιο συγκεκριμένα, το άγχος που προέρχεται κυρίως από τον εργασιακό τομέα, αυξάνει την πιθανότητα για έντονη συμπτωματολογία της εμμήνου ρύσεως και για δυσμηνόρροια.[22] Επιπλέον, το άγχος αναστέλλει την φυσιολογική λειτουργία των ορμονών που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση με αποτέλεσμα τη μη ομαλή διεξαγωγή της τόσο σε ροή και πυκνότητα, όσο και στο ορισμένο φυσιολογικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ 21 – 35 ημερών. [23]

2.2.6 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ & ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ

Οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή μπορεί να επηρεάσει άμεσα ή έμμεσα τον εμμηνορρυσιακό κύκλο χωρίς αυτή να στοχεύει απαραίτητα στο αναπαραγωγικό σύστημα, όπως για παράδειγμα τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα και γενικότερα η φαρμακευτική αγωγή για τις διαταραχές της ψυχικής υγείας. [24] Η βασική κατηγορία φαρμάκων που επηρεάζει άμεσα την έμμηνο ρύση είναι η αντισυλληπτική αγωγή (από του στόματος χορηγούμενα χάπια), που στοχεύει στην ορμονική θεραπεία, στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων και στην προστασία από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. [25] Η αντισυλληπτική αγωγή επηρεάζει άμεσα την έμμηνο ρύση, μειώνοντας τις ημέρες της περιόδου, τη ροή και την ένταση των συμπτωμάτων, βελτιώνοντας το PMS και ανακουφίζοντας από τη δυσμηνόρροια.[25] Τα αντισυλληπτικά χάπια δρουν θεραπευτικά και προληπτικά σε πολλά ακόμα προβλήματα, όπως τη μείωση κινδύνου για τον καρκίνο της μήτρας και του μαστού, μείωση της ακμής και της υπερτρίχωσης, αύξηση οστικής πυκνότητας και κατά συνέπεια μείωση του κινδύνου των καταγμάτων και τέλος μείωση του κινδύνου εμφάνισης παροξύνσεων μετά από σχετικό χειρουργείο. [25]

2.3 ΣΚΟΠΟΣ

Παραπάνω αναλύθηκαν μερικοί ενδεικτικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν άμεσα την έμμηνο ρύση των γυναικών. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθεί αν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ σπουδαστικού περιβάλλοντος και έμμηνου ρύσεως καθώς και η συμβολή της άσκησης σε αυτό.

3. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Οι περισσότερες μελέτες συμφωνούν στο γεγονός πως η έμμηνος ρύση αποτελεί μια φυσιολογική διαδικασία της γυναικείας φύσης και ότι είναι ένδειξη της καλής υγείας της γυναίκας, η οποία ωστόσο επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο 2. [1] [3] Λιγότεροι φαίνεται να είναι οι παράγοντες με τους οποίους αλληλεπιδρά αμφίδρομα η εμμηνορρυσία.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση που συμπεριλάμβανε 75 σχετικές έρευνες, έδειξε ότι η έμμηνος ρύση μπορεί να επηρεάσει την αθλητική απόδοση των επαγγελματιών αθλητριών γυναικών αλλά και των ερασιτεχνών. Συγκεκριμένα, στις περισσότερες έρευνες υποστηρίζεται ότι υπάρχει μείωση στην απόδοση τόσο της αερόβιας όσο και της αναερόβιας προπόνησης κυρίως στο πρώτο μισό της εμμηνορρυσίας. Αυτό οφείλεται στις ορμονικές διακυμάνσεις οι οποίες συμβαίνουν καθ' όλη τη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου και περισσότερο στη συγκεκριμένη φάση. [26] Επιπλέον, η προπόνηση ανεξάρτητα από το είδος και την ένταση μπορεί να επηρεάσει την συμπτωματολογία και τον πόνο της περιόδου. [26]

Σε έρευνα που διεξήχθη σε προπτυχιακές φοιτήτριες Ιατρικής σχολής , τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση μεταξύ άγχους και έμμηνου ρύσεως, με τα αυξημένα επίπεδα άγχους να ευθύνονται για τους ακανόνιστους εμμηνορρυσιακούς κύκλους και το μεγάλο διάστημα της αιμορραγίας. [27] Η ίδια έρευνα έδειξε ότι το άγχος πηγάζει από τις υποχρεώσεις της καθημερινότητάς τους και της σχολής τους και αντίστοιχα, η ίδια η έμμηνος ρύση και η συμπτωματολογία της μπορούσε να προκαλέσει άγχος τέτοιο που επηρέασε την καθημερινότητά τους. [27]

Ακόμα, στη Μελέτη της Γυναικείας Αναπαραγωγικής Υγείας που διεξήχθη στη Καλιφόρνια το 1990-1991 και αφορούσε το άγχος που προκαλεί το εργασιακό περιβάλλον και την επίδρασή του στην έμμηνο ρύση, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που εργάζονταν σε δουλειές που προκαλούν μεγαλύτερο και μόνιμο άγχος είχαν διπλάσιες πιθανότητες να έχουν σύντομο έμμηνο κύκλο από τις γυναίκες που εργάζονταν σε μη στρεσογόνες εργασίες. [27]

Αντικείμενο έρευνας αποτελεί επίσης , ο τρόπος που αντιλαμβάνονται οι ίδιες οι γυναίκες την έμμηνο ρύση τους, η υποκειμενική αντιμετώπιση της συμπτωματολογίας τους και η αντίληψη που έχουν για αυτή την εφ' όρου ζωής διαδικασία.

Ειδικότερα, σε έρευνα που διεξήχθη στη Ταιβάν σε 30 υγιείς φοιτήτριες νοσηλευτικής με μέσο όρο ηλικίας τα 24 έτη παρατηρήθηκε ότι επηρεάζονται σε κάποιο βαθμό οι καθημερινές τους δραστηριότητες από την έμμηνο ρύση και τα συμπτώματα είναι αρκετά ενοχλητικά με κυρίαρχη την κόπωση και την ευερεθιστότητα. [27]

Σε αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Τουρκία σε 604 υγιείς φοιτήτριες Πανεπιστημίου παρατηρήθηκε ότι υπάρχουν έντονα συμπτώματα περιόδου τα οποία επηρεάζουν αισθητά την καθημερινότητά τους και οφείλονται σε κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Αυτό σημαίνει ότι οι αντιλήψεις της κοινωνίας ευθύνονται για τα αισθήματα φόβου και ντροπής που έχουν εμφυτευθεί στις νεαρές γυναίκες κατά την έναρξη της περιόδου και το περιβάλλον στο οποίο ζουν απαιτεί απαγορεύσεις όπως το να μη πλυθούν κατά τη διάρκεια της περιόδου. Παρά τη μεγάλη ένταση των συμπτωμάτων τους με κοινή την κόπωση, τη νευρικότητα και την κατάθλιψη, θεωρούν ότι είναι φυσιολογικό και πραγματοποιούν τις καθημερινές τους υποχρεώσεις.[28]

Τα τελευταία χρόνια η επίδραση του στρατιωτικού περιβάλλοντος στην έμμηνο ρύση των γυναικών έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των ερευνητών. Το στρατιωτικό περιβάλλον τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, όσο και μετά από αυτή είναι αρκετά απαιτητικό. [29] Το εργασιακό στρες, η συνεχής σωματική καταπόνηση και η ψυχική υπερκόπωση έχουν αντίκτυπο στο ορμονικό προφίλ των γυναικών και κατά συνέπεια στον καταμήνιο κύκλο τους. [29] [27]

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στον στρατό των ΗΠΑ το 2021 που συμπεριλάμβανε 108 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 25 έτη, περίπου τα 2/3 των ερωτηθέντων εκδήλωσε επιθυμία για καταστολή της εμμήνου ρύσεως κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Παράγοντες όπως το άγχος της προπόνησης που επιδεινώνει τα συμπτώματα της περιόδου και οι υλικοτεχνικές προκλήσεις που σχετίζονται με την εμμηνορροϊκή υγιεινή αναδείχθηκαν ως βασικές αιτίες για επιθυμία καταστολής της περιόδου.[30]

Σε παρόμοια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2021 σε 24 γυναίκες της Πολεμικής Αεροπορίας των ΗΠΑ τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έμμηνος ρύση κατά τη διάρκεια της εργασίας τους είναι ενοχλητική και το 94% αν είχε την ευκαιρία θα την κατέστειλε. Το 37,5 % δήλωσε ότι πολλές φορές δεν καταφέρνει να αντικαταστήσει ή να καθαρίσει το προϊόν περιόδου λόγω εργασιακών απαιτήσεων, με αποτέλεσμα να μένουν με το ίδιο προϊόν για πολλές ώρες. Επίσης, ότι οι γυναίκες του στρατού δεν έχουν προσωπικό χώρο στον οποίο θα μπορούν να ανανεώνουν τα προϊόντα περιόδου τους και θα πλένονται.[31]

Στην Ελλάδα μια έρευνα που αφορούσε 301 γυναίκες όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από επάγγελμα ή σχολή φοίτησης έδειξε ότι οι Ελληνίδες γυναίκες αντιμετωπίζουν την έμμηνο ρύση ως ένα φυσιολογικό γεγονός και δεν επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τη καθημερινότητά τους.[32] Ωστόσο δεν έχει γίνει καμία έρευνα που να απευθύνεται στην έμμηνο ρύση των ένστολων γυναικών στη χώρα μας από το 1979 όπου και επιτράπηκε η εισαγωγή των γυναικών στις στρατιωτικές σχολές.

Όπως φαίνεται παραπάνω, ο καταμήνιος κύκλος των γυναικών έχει ανοίξει νέους ορίζοντες ερευνών για τους επιστήμονες τα τελευταία χρόνια. Σε πολλές χώρες υπάρχουν στατιστικά δεδομένα και αναλύσεις οι οποίες αναφέρονται στην έμμηνο ρύση των γυναικών, σε διάφορους παράγοντες που την επηρεάζουν και στην αντίληψη που έχουν οι ίδιες οι γυναίκες για την περίοδο, σε διάφορες ηλικιακές ομάδες.

4.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά ο πληθυσμός της μελέτης, τα κριτήρια επιλογής και αποκλεισμού του δείγματος, οι άδειες που ζητήθηκαν προκειμένου να διεξαχθεί η μελέτη, το τελικό ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν και η στατιστική ανάλυσή τους.

4.1 ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο πληθυσμός της μελέτης αποτελείται από ενήλικα κορίτσια που βρίσκονται σε προπτυχιακές σπουδές. Αρχικά πραγματοποιήθηκε ανάλυση ισχύος (power analysis: μέγεθος επίδρασης = 0.22 , πιθανότητα σφάλματος = 0.05 , τιμή ισχύος $P = 0.90$) προκειμένου να προσδιοριστεί ο κατάλληλος αριθμός συμμετεχόντων, με σκοπό την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Έτσι, η ανάλυση υπέδειξε ότι το πλήθος των ατόμων χρειάζεται να είναι στα 179 άτομα προκειμένου τα αποτελέσματα να αξιολογηθούν ορθά.

4.2 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή των κοριτσιών ήταν εθελοντική. Στα κριτήρια συμμετοχής συμπεριλήφθηκαν υγιή ενήλικα κορίτσια ηλικίας 18 – 25 ετών που φοιτούν σε πανεπιστημιακές σχολές και άλλα ανοιχτά ιδρύματα και κορίτσια που φοιτούν σε παραγωγικές σχολές (στρατιωτικές σχολές & σχολές σωμάτων ασφαλείας)

4.3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ

Οι εθελόντριες που είχαν χρόνια νοσήματα και γυναικολογικές παθήσεις (π.χ., πολυκυστικές ωοθήκες) , που λάμβαναν οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή που θα μπορούσε να επηρεάσει την έμμηνο ρύση και που είχαν στο ιστορικό τους παρελθοντική γέννα ή χειρουργείο στη μήτρα / ωοθήκες αποκλείστηκαν από τα τελικά συμπεράσματα της μελέτης.

4.4 ΆΔΕΙΕΣ

Για τη διεξαγωγή της μελέτης αρχικά ζητήθηκε άδεια από την Εσωτερική Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού και στη συνέχεια από τον διοικητική της Σχολής Μονίμων Υπαξιωματικών Στρατού και το Γραφείο Ακαδημαϊκών προκειμένου να ληφθεί δείγμα από τη ΣΜΥ.

4.5 ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 66 ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου διανεμήθηκε ηλεκτρονικά και δια ζώσης (παράρτημα 1). Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλάμβανε τις δημοσκοπικές πληροφορίες της εθελόντριας οι οποίες αφορούσαν την ηλικία, το βάρος, το ύψος, το ίδρυμα, τον τόπο και το έτος φοίτησης. Στη συνέχεια η εθελόντρια απάντησε στις ερωτήσεις της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου MAQ - Menstrual Attitude Questionnaire (στα ελληνικά - Ερωτηματολόγιο για τη Στάση των γυναικών απέναντι στην Έμμηνο Ρύση) αποτελούμενο από τριάντα τρεις (33) ερωτήσεις με επταβάθμια κλίμακα βαθμολόγησης τύπου Likert και αναφέρεται σε πέντε (5) παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη των γυναικών σχετικά με την εμμηνόρροια. Ο 1^{ος} παράγοντας αφορά την αντιμετώπιση της έμμηνου ρήσεως σαν ένα εξουθενωτικό γεγονός και περιλαμβάνει έντεκα (11) ερωτήσεις, ο 2^{ος} παράγοντας αφορά την έμμηνο ρύση ως μια ενοχλητική κατάσταση και περιέχει πέντε (5) ερωτήσεις, ο 3^{ος} παράγοντας αναφέρεται στην έμμηνο ρύση ως ένα φυσικό γεγονός και περιέχει πέντε (5) ερωτήσεις, ο 4^{ος} παράγοντας αφορά την αποδοχή της εμμηνορρυσίας και την πρόβλεψη έναρξής της και απαρτίζεται από έξι (6) σχετικές ερωτήσεις ενώ ο τελευταίος παράγοντας αφορά της άρνηση κάθε επίδρασης της περιόδου και περιλαμβάνει έξι (6) ερωτήσεις. Στη συνέχεια, στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις της σύντομης έκδοχής του ερωτηματολογίου επιπέδων φυσικής δραστηριότητας ιraq. Επιπλέον, προστέθηκαν ερωτήσεις που αφορούσαν την επιρροή του χώρου (εντός και εκτός σχολής) στο στρες και στην εμμηνορρυσία (σχολή/σπίτι) από το ερωτηματολόγιο MPQ –Menstrual Practices Questionnaire. Το ερωτηματολόγιο ολοκληρώθηκε με ερωτήσεις που αφορούσαν τη σπουδαστική καθημερινότητα και τις συνήθειες των εθελοντριών (κάπνισμα, ώρες αφιερωμένες στις υποχρεώσεις της σχολής και άσκηση) καθώς και με ερωτήσεις που αφορούσαν τη κατάσταση της υγείας τους (φαρμακευτική αγωγή, γυναικολογικά προβλήματα, άλλα προβλήματα υγείας, χειρουργεία στο γυναικολογικό σύστημα, παρελθοντική γέννα).

4.6 ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Διανεμήθηκαν συνολικά πεντακόσια (500) ερωτηματολόγια εκ των οποίων τριακόσια είκοσι δύο (322) ήταν ηλεκτρονικής μορφής και εκατόν εβδομήντα οκτώ (178) δια ζώσης. Από αυτά, τριακόσιες εβδομήντα (370) απαντήσεις πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής της έρευνας από τις οποίες οι διακόσια τριάντα (230) απαντήσεις προήλθαν από Πανεπιστημιακές και ιδιωτικές σχολές και οι εκατόν σαράντα πέντε (145) από στρατιωτικές σχολές και σχολές σωμάτων ασφαλείας (συμπεριλαμβανομένης της ΣΜΥ).

4.7 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Για την ανάλυση και την παρουσίαση των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε το πακέτο IBM SPSS Statistics 26 και συγκεκριμένα το παραμετρικό τεστ Independent Samples t-test (κριτήριο T) και Chi-square test ώστε να ελέγξουμε εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις πανεπιστημιακές και στις παραγωγικές σχολές.

5.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

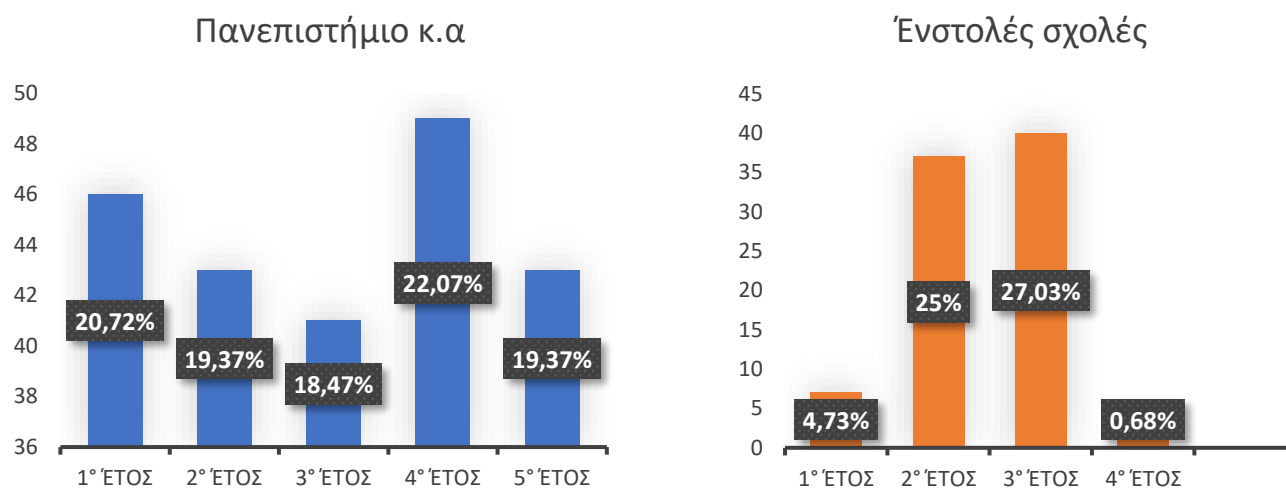
Ο μέσος όρος των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ερωτηθέντων παρουσιάζεται στον πίνακα 1. Το συνολικό δείγμα των 370 απαντήσεων αποτελείται από 222 απαντήσεις από πανεπιστημιακές και άλλες ανοιχτές σχολές και από 148 απαντήσεις παραγωγικών σχολών. Οι απαντήσεις που δόθηκαν στη πρώτη περίπτωση αποτελούνται από 46 δείγματα πρώτου έτους, 43 δείγματα από δευτέρου έτους, 41 δείγματα τρίτου έτους, 47 δείγματα τέταρτου έτους και 43 δείγματα πέμπτου ή μεγαλύτερου έτους. Οι απαντήσεις των παραγωγικών σχολών απαρτίζονται από 70 δείγματα πρώτου έτους, 37 δείγματα δευτέρου έτους, 40 δείγματα τρίτου έτους και τέλος 1 δείγμα τέταρτου έτους. (πίνακας 2, διάγραμμα 1 & 2).

Ηλικία	20,5
Βάρος	62 kg
Ύψος	1,66 m
Δείκτης μάζας σώματος (BMI)	22,41 kg/m ²

Πίνακας.1 Μ.Ο. χαρακτηριστικών ερωτηθέντων

Έτος φοίτησης	1ο	2ο	3ο	4ο	5ο
Πανεπιστήμιο κ.α	46	43	41	49	43
Ένστολες σχολές	7	37	40	1	0

Πίνακας 2. Συμμετέχουσες ανά έτος φοίτησης



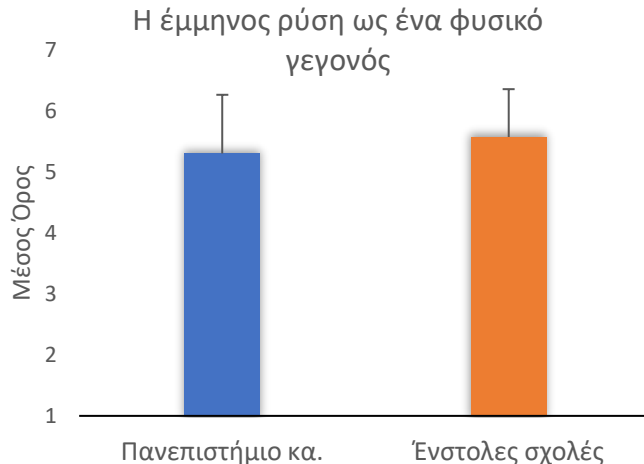
Διάγραμμα 1. Ποσοστά έτους φοίτησης πανεπιστημίων κ.α. Vs παραγωγικών σχολών

Από το ερωτηματολόγιο ΕΣΕΡ, που περιγράφει ποιοτικά χαρακτηριστικά της περιόδου, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο σπουδαστικών περιβαλλόντων σε αρκετές κατευθύνσεις.

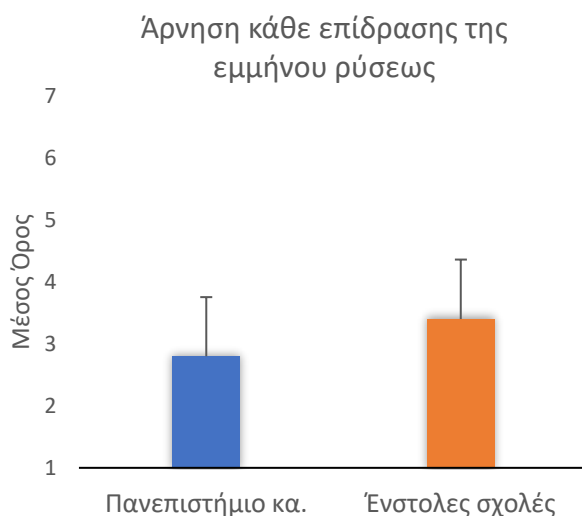
Πιο συγκεκριμένα, στατιστικές διαφορές εντοπίστηκαν στο παράγοντα 1 του ΕΣΕΡ (η έμμηνος ρύση σαν ένα εξουθενωτικό γεγονός, $t_{18}=2.439$, $p=.008$) με $M.O=4,15 \pm 0,547$ για τις πανεπιστημιακές και άλλες σχολές και $M.O=4,29 \pm 0,550$ για τις ένστολες σχολές (διάγραμμα 2). Στον παράγοντα 3 (η έμμηνος ρύση σαν ένα φυσικό γεγονός, $t_{18}=2.846$, $p=.002$) στις πανεπιστημιακές σχολές οι απαντήσεις είχαν σκορ με $M.O=5,30 \pm 0,927$ ενώ στις ένστολες σχολές το σκορ ήταν μεγαλύτερο με $M.O=5,57 \pm 0,758$ (διάγραμμα 3). Στον παράγοντα 5 (άρνηση κάθε επίδρασης της έμμηνου ρύσεως, $t_{18}=5.879$, $p<.001$) εντοπίστηκε στις πανεπιστημιακές σχολές $M.O=2,80 \pm 0,954$ ενώ υψηλότερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στις ένστολες σχολές με $M.O=3,40 \pm 0,960$ (διάγραμμα 4).



Διάγραμμα 2. «Η έμμηνος ρύση σαν ένα εξουθενωτικό γεγονός», Μ.Ο=4,15, Τ.Α=0,547 για πανεπιστήμιο κ.α. και Μ.Ο.= 4,29, Τ.Α.=0,550 για ένστολες σχολές, $p=0,008$

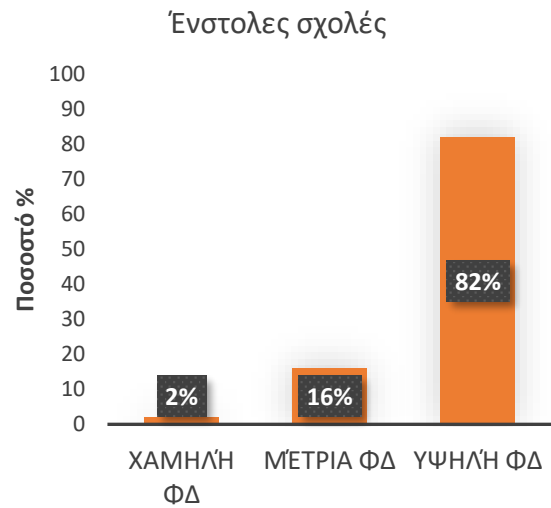
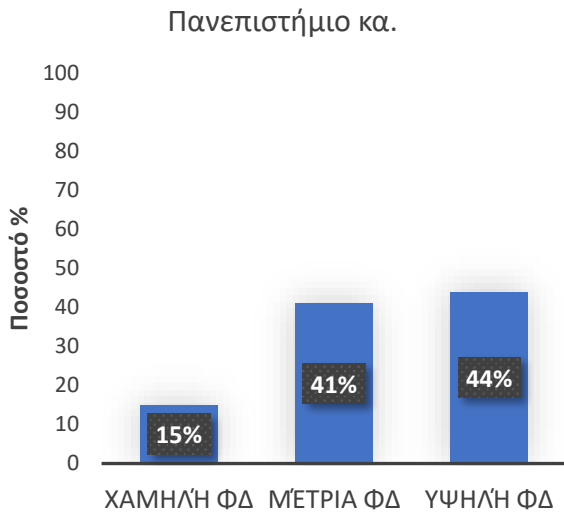


Διάγραμμα 3. «Η έμμηνος ρύση σαν ένα φυσικό γεγονός», Μ.Ο=5,30, Τ.Α=0,927 για πανεπιστήμια κ.α. και Μ.Ο.=5,57, Τ.Α.=0,758 για ένστολες σχολές, $p=0,002$



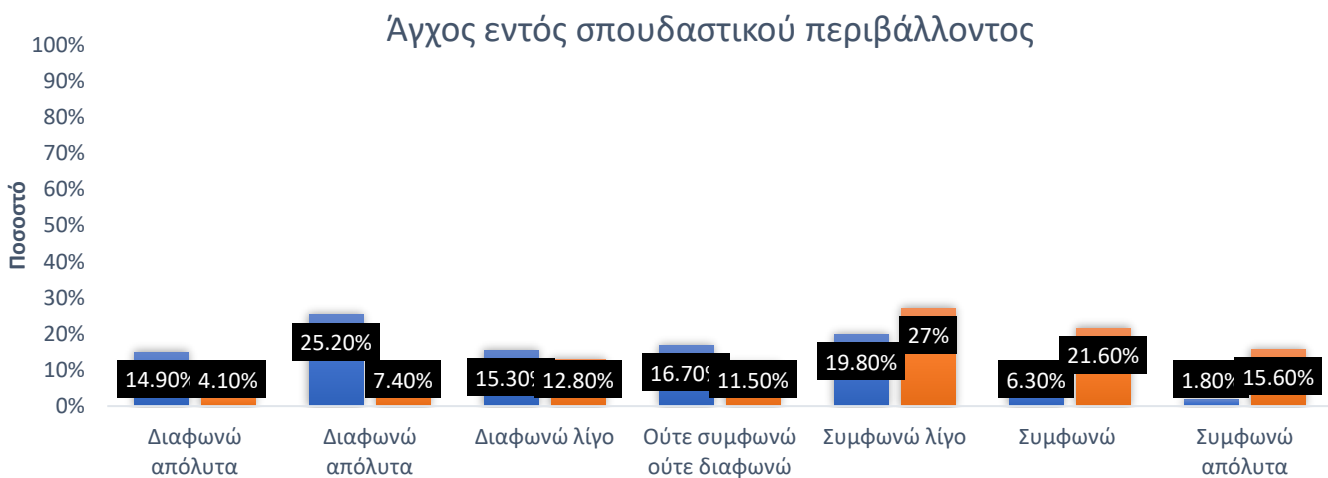
Διάγραμμα 4. «Άρνηση κάθε επίδρασης της εμμήνου ρύσεως», Μ.Ο=2,80, Τ.Α=0,954 για πανεπιστήμια κ.α. και Μ.Ο=3,40, Τ.Α=0,960 για ένστολες σχολές, $p<0,001$

Η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου επιπέδου φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) IPAQ κατηγοριοποιεί το δείγμα με βάση τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε τρεις κατηγορίες: χαμηλή, μέτρια και υψηλή φυσική δραστηριότητα. Στο δείγμα μας βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ανάμεσα στις πανεπιστημιακές και ένστολες σχολές ($t_{18}=8.452$, $p=0.000$). Στις πανεπιστημιακές σχολές το 85% έχει υψηλή και μέτρια φυσική δραστηριότητα ενώ το 15% χαμηλή, σε αντίθεση με τις ένστολες όπου, το 98% έχει υψηλή και μέτρια φυσική δραστηριότητα και το 2% χαμηλή (διάγραμμα 5).



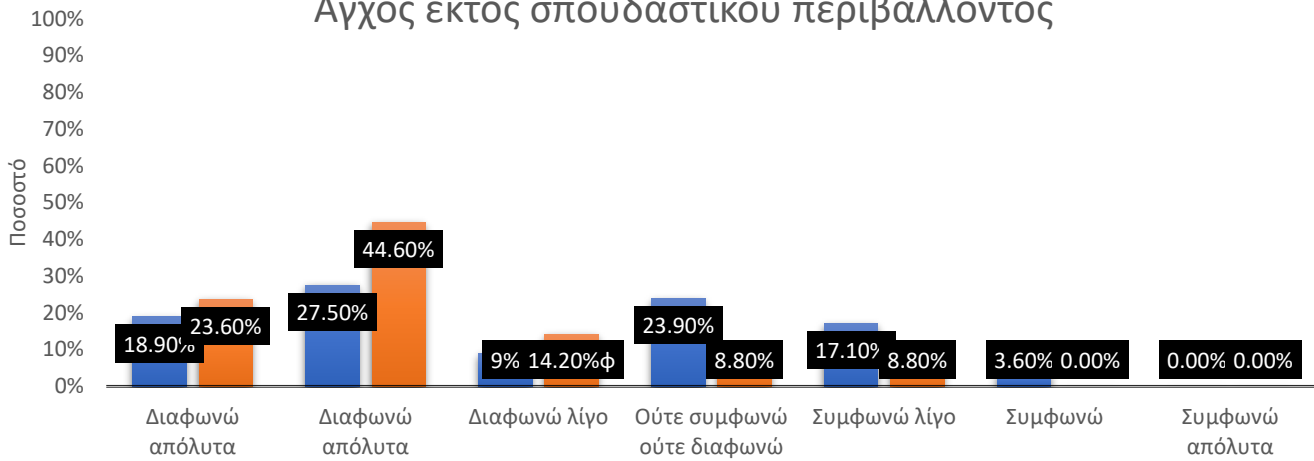
Διάγραμμα 5. «Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας»: το 85,09% των φοιτητριών έχει εντάξει την φυσική δραστηριότητα στη ζωή του ενώ το 14,86% έχει χαμηλή φυσική δραστηριότητα. Στις ένστολες σχολές το 97,97% των ερωτηθέντων έχει υψηλή και μέτρια φυσική δραστηριότητα, ενώ το 2,03% έχει χαμηλή.

Παράλληλα, παρατηρήθηκαν διαφορές στο άγχος εντός του σπουδαστικού περιβάλλοντος ($t_{18}=8.452, p=.000$), με τις σπουδάστριες στις παραγωγικές σχολές να βιώνουν μεγαλύτερο άγχος από τις φοιτήτριες πανεπιστημιακών κ.α ιδρυμάτων καθώς το 64,2% απαντάει θετικά, έναντι 27,9% των θετικών απαντήσεων των φοιτητριών (διάγραμμα 6). Αντίθετα, στο εκτός σχολής περιβάλλον, οι ένστολες σπουδάστριες έχουν μικρότερο άγχος ($t_{18}=8.681, p=.000$) από τις φοιτήτριες πανεπιστημιακών ιδρυμάτων καθώς το 8,8% απαντάει θετικά σε αυτή την ερώτηση έναντι του 20,7% των απαντήσεων των φοιτητριών (διάγραμμα 7).



Διάγραμμα 6: «Άγχος εντός σπουδαστικού περιβάλλοντος», το 64,2% των σπουδαστριών βιώνει μεγαλύτερο άγχος εντός του σπουδαστικού περιβάλλοντος έναντι του 27,9% των φοιτητριών, το 24,3% δηλώνει ότι δεν βιώνει άγχος έναντι του 26,8% των φοιτητριών ενώ το 11,50% των σπουδαστριών και 16,70% των φοιτητριών δηλώνει ουδέτερη απάντηση, $p=.000$

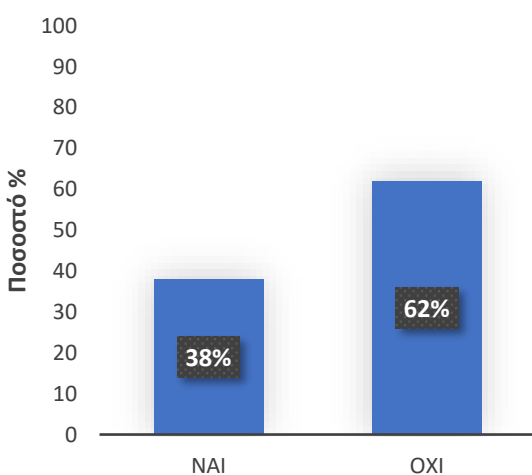
Άγχος εκτός σπουδαστικού περιβάλλοντος



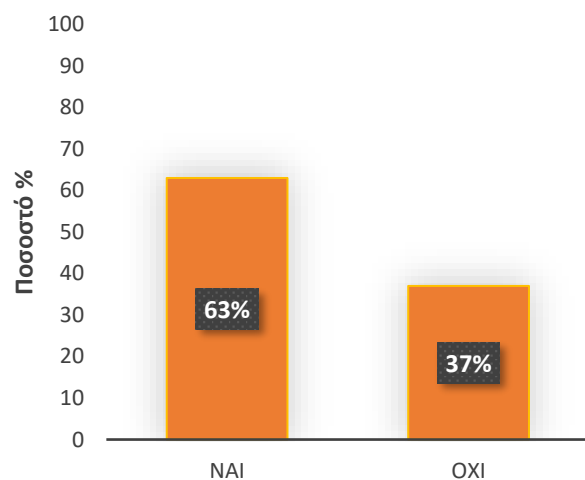
Διάγραμμα 7: « Άγχος εκτός σπουδαστικού περιβάλλοντος», το 20,7% των φοιτητριών βιώνει μεγαλύτερο άγχος εντός του σπουδαστικού περιβάλλοντος έναντι του 8,80% των σπουδαστριών, το 55,4% των φοιτητριών δηλώνει ότι δεν βιώνει άγχος έναντι του 82,4% των σπουδαστριών ενώ το 23,90% των φοιτητριών και 8,80% των σπουδαστριών δηλώνει ουδέτερη απάντηση, $p=.000$

Ακόμα, υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη γενική και συνεχόμενη εγρήγορση που νιώθουν οι γυναίκες ($t_{18}=4.85$, $p=.000$). Παρατηρούμε ότι μεγαλύτερο ποσοστό των ένστολων σπουδαστριών βιώνει το αίσθημα της γενικής εγρήγορσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας το οποίο είναι 62,84%, έναντι 37,84% των πανεπιστημιακών κα σχολών. Αντίθετα, μικρότερο ποσοστό των ένστολων φοιτητριών (37,16%) βρίσκονται σε συνεχόμενη εγρήγορση σε σύγκριση με τις φοιτήτριες των πανεπιστημιακών σχολών (62,16%) (διάγραμμα 8).

Πανεπιστήμιο κα.

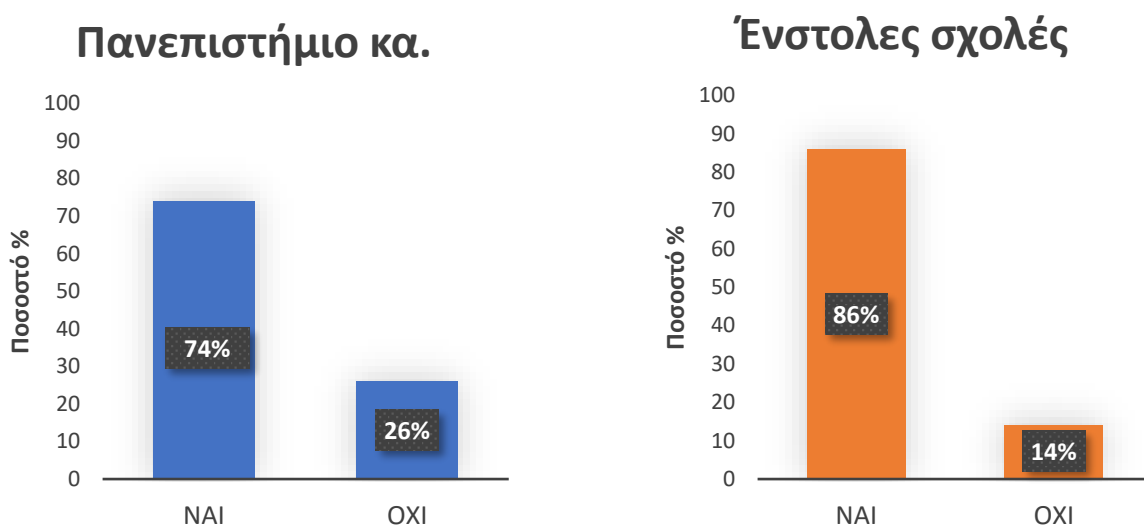


Ένστολες σχολές



Διάγραμμα 8. «Γενική εγρήγορση». 37,84% των πανεπιστημιακών κα σχολών βρίσκονται σε γενική εγρήγορση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, έναντι των ένστολων σπουδαστριών από τις οποίες το 62,84% βιώνει αυτό το αίσθημα. Αντίστοιχα, το 62,16% των πανεπιστημιακών σχολών και το 37,16% των ένστολων φοιτητριών απάντησε αρνητικά σε αυτή την ερώτηση, $p<0,05$

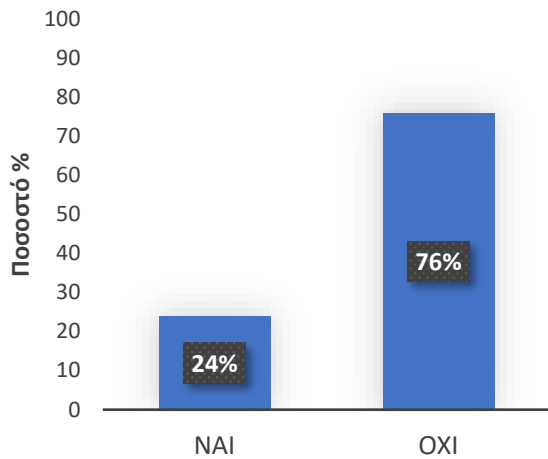
Στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν στη συναισθηματική/σωματική εξάντληση που νιώθουν οι γυναίκες στο τέλος μια σπουδαστικής ημέρας λόγω του προγράμματος σπουδών ($t_{18}=2.940$, $p=.003$). 73,87% των φοιτητριών των πανεπιστημίων νιώθει εξάντληση στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας ενώ το 26,13% δε νιώθει εξάντληση. Αντίστοιχα, το 86,49% από τις σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών νιώθει εξάντληση στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας, ενώ το 13,51% δε νιώθει εξάντληση (διάγραμμα 9).



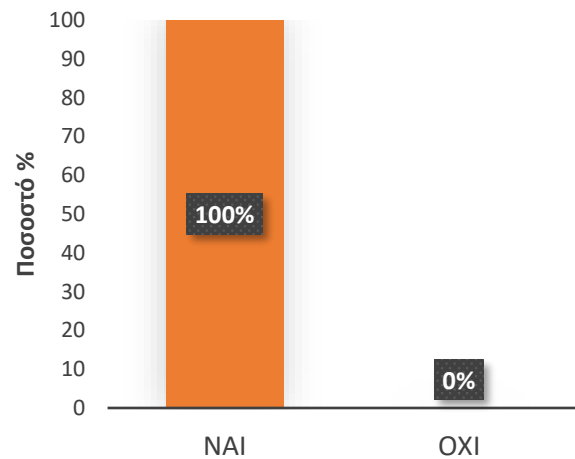
Διάγραμμα 9. «Νιώθω συναισθηματική/σωματική εξάντληση στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας». 73,87% των φοιτητριών απάντησε θετικά ενώ το 26,13% δε νιώθει εξάντληση στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας. 86,49% των ένστολων σπουδαστριών νιώθει εξάντληση στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας, ενώ το 13,51% απάντησε αρνητικά, $p<0,05$

Οι σπουδάστριες από τις ένστολες σχολές σημείωσαν μεγαλύτερο ποσοστό στις άρτιες σωματικές ικανότητες που απαιτεί η σχολή καθώς το 95,95% απάντησε θετικά, έναντι 23,87 % των πανεπιστημιακών κα σχολών. ($t_{18}=19,188$, $p=0,000$) (διάγραμμα 10).

Πανεπιστήμιο κα.



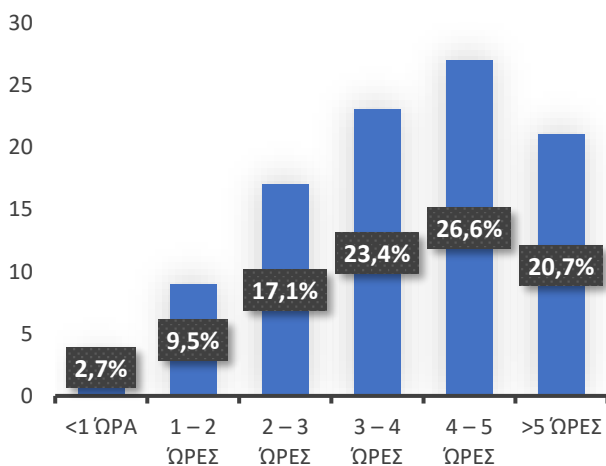
Ένστολες σχολές



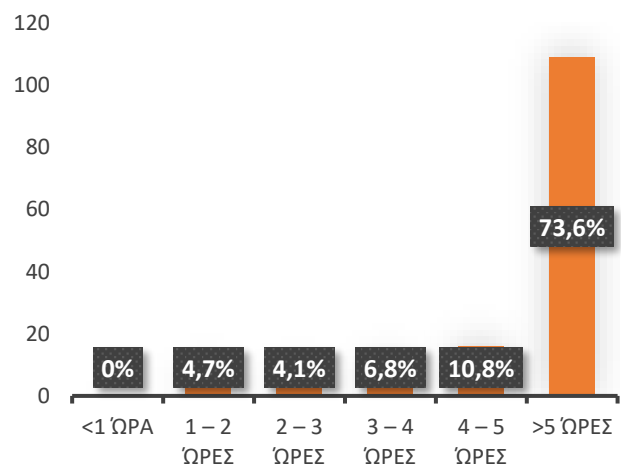
Διάγραμμα 10. «Η σχολή μου απαιτεί άριστες σωματικές ικανότητες», όλες οι ένστολες σχολές απαιτούν άριστες σωματικές ικανότητες ως προϋπόθεση εισαγωγής και παραμονής εντός της σχολής, ενώ από τις πανεπιστημιακές σχολές μόνο το ΤΕΦΑΑ απαιτεί το αντίστοιχο, $p=0.000$

Επιπλέον, φάνηκε πως οι ώρες τις οποίες αφιερώνουν για τις υποχρεώσεις της σχολής οι φοιτήτριες των πανεπιστημίων, στη πλειοψηφία τους κυμαίνονται από 3 έως 5 ώρες για το 50% των ερωτηθέντων, ενώ το 73,67% των ένστολων σπουδαστριών αφιερώνει πάνω από 5 ώρες καθημερινά. ($t_{18}=9.039$, $p=0.000$) (διάγραμμα 11)

Πανεπιστήμιο κα.

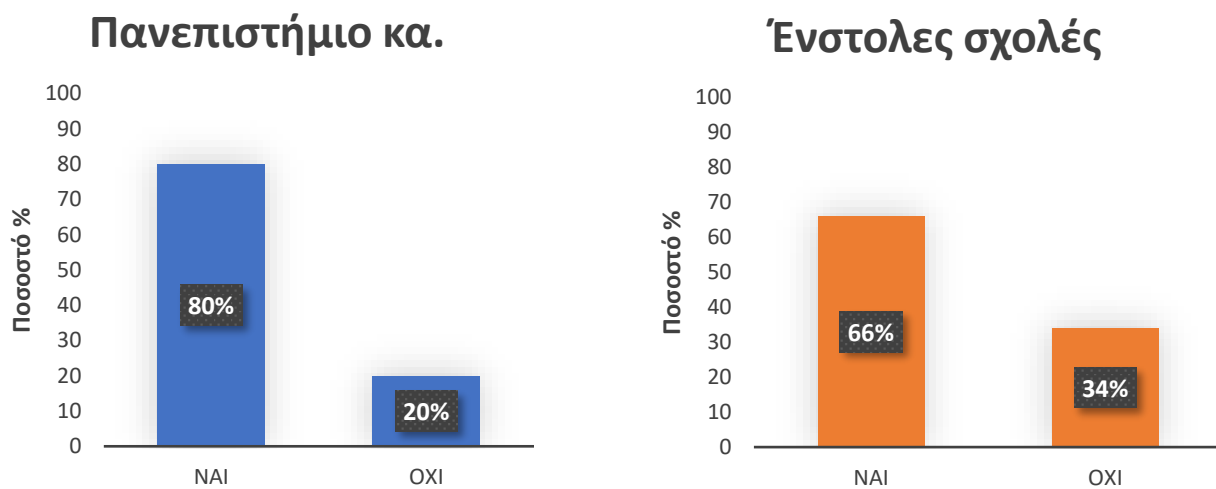


Ένστολες σχολές



Διάγραμμα 11. «Ωρες ενασχόλησης με τις υποχρεώσεις της σχολής», οι ένστολες σπουδάστριες αφιερώνουν στη πλειοψηφία τους πάνω από 5 ώρες στις υποχρεώσεις της σχολής, ενώ οι φοιτήτριες από 3 έως 5 ώρες, $p=0.000$.

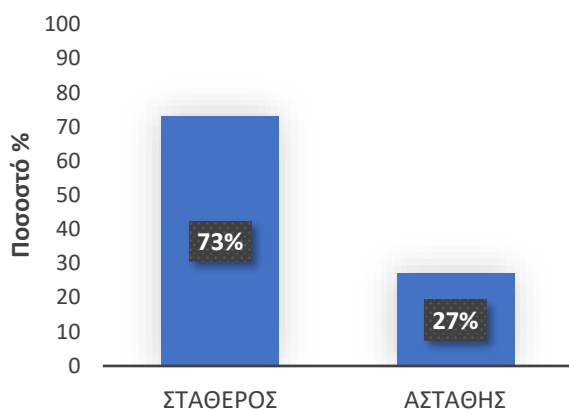
Στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν στην επάρκεια του προσωπικού χώρου αποθήκευσης των προϊόντων εμμήνου ρύσης ανάμεσα στις δύο κατηγορίες σχολών ($t_{18}=2.941, p=.003$). Η πλειοψηφία των γυναικών και στις δύο περιπτώσεις απάντησε ότι ο προσωπικός τους χώρος για αποθήκευση των προϊόντων περιόδου τους είναι επαρκής, με τις φοιτήτριες να φτάνουν το 79,73% των θετικών απαντήσεων και τις σπουδάστριες να φτάνουν το 66,22%. Αντιθέτως, σημειώθηκε μεγάλη διαφορά στις αρνητικές απαντήσεις, καθώς το 20,27% των φοιτητριών απάντησε αρνητικά, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στις παραγωγικές σχολές ήταν 33,78% (διάγραμμα 12).



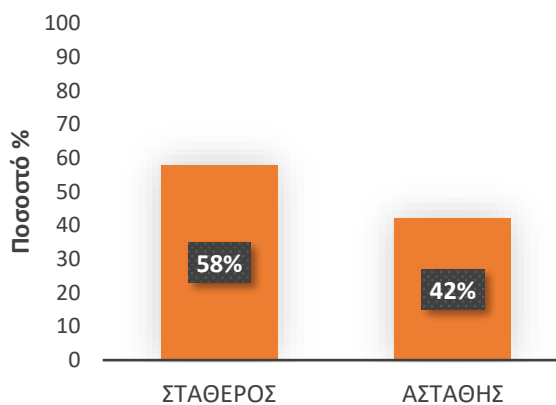
Διάγραμμα 12. «Επάρκεια προσωπικού χώρου για αποθήκευσή προϊόντων περιόδου», η πλειοψηφία των κοριτσιών και στις δύο περιπτώσεις έχει επάρκεια προσωπικού χώρου για αποθήκευση των προϊόντων περιόδου της, το μεγαλύτερο ποσοστό προκύπτει στις σπουδάστριες οι οποίες κατά 33,78% θεωρούν πως ο προσωπικός τους χώρος δεν επαρκεί, $p=.003$

Επιπλέον, σύμφωνα με τις απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν φάνηκε πως η σταθερότητα του κύκλου διαφέρει ($t_{18}=2.908, p=.004$) μεταξύ των κοριτσιών των δυο κατηγοριών σχολών. Οι ένστολες σπουδάστριες έχουν πιο ασταθή εμμηνορρυσιακό κύκλο συγκριτικά με τις φοιτήτριες των άλλων σχολών με $M.O=1,42 \pm 0,495$ και $M.O=1,27 \pm 0,447$ αντίστοιχα. Συγκεκριμένα το 41,9% των σπουδαστριών έχει ασταθή εμμηνορρυσιακό κύκλο, έναντι του 27,5% των πανεπιστημιακών κ.α σχολών. (διάγραμμα 13).

Πανεπιστήμιο κα.



Ένστολες σχολές



Διάγραμμα 13. «Σταθερότητα ή μη εμμηνορρυσιακού κύκλου». 72,5 % των φοιτητριών ανέφερε πως έχει σταθερό εμμηνορρυσιακό κύκλο και 58,1 % των σπουδαστριών, αντίστοιχα. 27,5 % των φοιτητριών δεν έχει σταθερό εμμηνορρυσιακό κύκλο, ενώ στις σπουδάστριες το ποσοστό φτάνει έως το 41,9 % , $p=0.004$

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η έμμηνος ρύση είναι ένα περιοδικό φαινόμενο το οποίο συνοδεύει τις γυναίκες στα περισσότερα χρόνια της ζωής τους και περιλαμβάνει ψυχικά και σωματικά συμπτώματα. [7] Υπάρχουν πολλοί εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν τον καταμήνιο κύκλο άμεσα ή έμμεσα, όπως η άσκηση, οι στρεσογόνες καταστάσεις και το άγχος, το κάπνισμα, η διατροφή και η φαρμακευτική αγωγή. Έχει αποδειχθεί ότι η υποκειμενική αντίληψη και η συμπτωματολογία της περιόδου σε γυναίκες που φοιτούν σε πανεπιστημιακά ή στρατιωτικά ιδρύματα μπορεί να επηρεαστεί από το σπουδαστικό περιβάλλον. [27] [29] Στη παρούσα μελέτη, η οποία διεξάγεται για πρώτη φορά στη χώρα μας, παρατηρήθηκε ότι οι σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών είχαν μεγαλύτερο μέσο όρο απαντήσεων στον παράγοντα 1 του ΕΣΕΡ, ο οποίος περιγράφει τη ψυχολογική και σωματική δυσφορία στη καθημερινότητα των γυναικών ως απόρροια των συμπτωμάτων της περιόδου (η έμμηνος ρύση ως ένα εξουθενωτικό γεγονός). Στο παράγοντα 3, ο οποίος εκτιμά την εξ' ολοκλήρου αποδοχή της περιόδου ως μια φυσιολογική διαδικασία (η έμμηνος ρύσης ως ένα φυσικό γεγονός) και στον παράγοντα 5, που εκφράζει την άποψη των γυναικών σχετικά με την αποδοχή ή μη της συμπτωματολογίας της περιόδου (άρνηση κάθε επίδρασης της έμμηνου ρύσεως). Δεν υπάρχει αντίστοιχη μελέτη στην Ελλάδα που να μπορούμε να συγκρίνουμε τα αποτελέσματα της με τα δικά μας.

Στην επταβάθμια κλίμακα του Linkert, οι φοιτήτριες των πανεπιστημιακών και άλλων ανοικτών ιδρυμάτων τείνουν να συμφωνούν λιγότερο σε αυτούς τους παράγοντες και αυτό συμβαδίζει με μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε φοιτήτριες στη Ταιβάν[27] και στη Τουρκία. [28]

Παρατηρούμε πως 97,97% από τις σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών έχει υψηλά και μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στη καθημερινότητά τους έναντι των φοιτητριών των άλλων σχολών όπου το 85,14% έχει υψηλά και μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Αυτό σημαίνει ότι κάνουν περισσότερες σωματικές κινήσεις εντός της ημέρας και κατά συνέπεια η ενεργειακή τους δαπάνη κατά την ηρεμία είναι πιο αυξημένη από τις φοιτήτριες. [33] Το αποτέλεσμα ήταν αναμενόμενο καθώς το πρόγραμμά σπουδών όλων των ένστολων σχολών προϋποθέτει πενθήμερη ενασχόληση με τη γυμναστική. [34]

Οι σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών σημείωσαν μεγαλύτερο σκορ στην επταβάθμια κλίμακα του Linkert αναφορικά με το αίσθημα της ανησυχίας εντός τους σπουδαστικού περιβάλλοντος, από τις φοιτήτριες των υπόλοιπων σχολών.

Αντιθέτως, οι φοιτήτριες σημείωσαν μεγαλύτερο σκορ στο αίσθημα της ανησυχίας εκτός του σπουδαστικού περιβάλλοντος, από τις σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών. Μπορούμε να υποθέσουμε πως αυτό οφείλεται στην αυστηρότητα και στη πειθαρχία του προγράμματος σπουδών.

Επιπλέον, τόσο οι σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών όσο και οι φοιτήτριες των πανεπιστημιακών κ.α. σχολών βιώνουν σε μεγάλο βαθμό το αίσθημα της συναισθηματικής και σωματικής εξάντλησης στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας με διαφορά 12,62 %. Ωστόσο οι σπουδάστριες νιώθουν σε μεγαλύτερο βαθμό αυτό το αίσθημα με σκορ 86,49%.

Επίσης, παρατηρήθηκε ότι οι σπουδάστριες βρίσκονται σε συνεχή και γενική εγρήγορση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με υψηλό σκορ 62,84%, κάτι που δε φάνηκε να ισχύει στις φοιτήτριες των πανεπιστημιακών κα σχολών καθώς το σκορ είναι αρκετά χαμηλότερο 37,84%.

Ακόμα, είδαμε ότι οι ένστολες σπουδάστριες ξοδεύουν πάνω από 5 ώρες καθημερινά για τις υποχρεώσεις της σχολής τους (υποχρεωτική παρακολούθηση και προσωπική ενασχόληση) , από ότι οι φοιτήτριες των υπολοίπων σχολών που κατά πλειοψηφία ξοδεύουν 3 έως 5 ώρες καθημερινά.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι στις παραγωγικές σχολές απαιτούνται άριτες σωματικές ικανότητες, κάτι που ήταν αναμενόμενο, καθώς για την είσοδο και την παραμονή των υποψηφίων σε ένστολες σχολές προ απαιτείται η εξέταση σε πλήθος αθλητικών δοκιμασιών.[34] Το 23,87% των φοιτητριών που απάντησε θετικά αποτελείται από κορίτσια που σπουδάζουν στο ΤΕΦΑΑ καθώς πρόκειται για τη μοναδική πανεπιστημιακή σχολή που απαιτεί άριστες σωματικές ικανότητες.

Σε ότι αφορά τον επαρκή προσωπικό χώρο το 33,78% από τις ένστολες σπουδάστριες δήλωσε πως δε διαθέτει επαρκή προσωπικό χώρο για να αποθηκεύουν τα προϊόντα περιόδου τους, το οποίο συμφωνεί με τα ευρήματα της αντίστοιχης έρευνας που πραγματοποιήθηκε στις γυναίκες του στρατού των ΗΠΑ [30] και στην πολεμική αεροπορία των ΗΠΑ το 2021 [31].

Ολοκληρώνοντας, τα ευρήματα του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι το 41,9% από τις σπουδάστριες των ένστολων σχολών, έχουν μεγαλύτερη αστάθεια στον εμμηνορρυσιακό τους κύκλο από ότι οι φοιτήτριες των υπόλοιπων σχολών, αφού στη δεύτερη περίπτωση μόνο το 27,5 % απάντησε αρνητικά.

7. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Στη μελέτη υπήρξαν ορισμένοι περιορισμοί οι οποίοι πιθανώς να επηρέασαν τα τελικά αποτελέσματα. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ηλεκτρονικά και διαζώσης. Στην ηλεκτρονική μορφή του ερωτηματολογίου οι γυναίκες πιθανώς να μην κατάλαβαν κάποια ερώτηση και η απάντηση που δώσανε να ήταν ψευδής, καθώς δεν υπήρχε δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας.

8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης επιβεβαιώνουν εν μέρη τα αποτελέσματα από παρελθοντικές έρευνες που έχουν γίνει σε χώρες του εξωτερικού για τις δύο κύριες κατηγορίες σχολών, μιας και πρώτη φορά διεξάγεται στη χώρα μας τέτοιου είδους έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, από την ανάλυση του ερωτηματολογίου ΕΣΕΡ παρατηρούμε ότι οι ένστολες σπουδάστριες εξουθενώνονται από την έμμηνο ρύση σε μεγαλύτερο βαθμό από τις φοιτήτριες

των άλλων σχολών. Θεωρούν τη περίοδο ως ένα φυσικό γεγονός, αλλά παρ' όλα αυτά αρνούνται κάθε επίδρασή της. Αυτό πιθανώς σημαίνει ότι το πειθαρχημένο σπουδαστικό περιβάλλον έχει αντίκτυπο στη σωματικά και ψυχικά συμπτώματα των γυναικών, τα οποία όπως φαίνεται δεν αποτελούν εμπόδιο για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα σπουδών. Από την άλλη το ίδιο το πρόγραμμα σπουδών είναι αρκετά εξαντλητικό για τις σπουδάστριες με αποτέλεσμα τα συμπτώματα της περιόδου να μην είναι αρκετά αισθητά και να τα αποδίδουν στην κούραση της ημέρας. Αντίθετα, στις φοιτήτριες των πανεπιστημιακών και άλλων σχολών η γενική συμπτωματολογία της εμμηνου ρύσεως όπως φαίνεται επηρεάζει την καθημερινότητα τους σε μεγάλο βαθμό και αποτελεί εμπόδιο στη συμμετοχή τους στις δράσεις του σπουδαστικού τους περιβάλλοντος.

Επιπλέον, φαίνεται πως οι ένστολες γυναίκες οι οποίες έχουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, έχουν και χαμηλότερα επίπεδα άγχους γενικότερα εκτός σπουδαστικού περιβάλλοντος. Οι ίδιες ωστόσο έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και ανησυχίας εντός του σπουδαστικού τους περιβάλλοντος κάτι στο οποίο συνηγορούν τα υψηλά επίπεδα εξουθένωσης που νιώθουν λόγο του δύσκολου προγράμματος σπουδών, και η αυξημένη γενική και συνεχόμενη εγρήγορση σε σύγκριση με τις φοιτήτριες των πανεπιστημιακών και άλλων σχολών.

Ακόμα, παρατηρούμε ότι η υλικοτεχνική υποδομή για την αντιμετώπιση της εμμηνου ρύσεως στο σπουδαστικό περιβάλλον δεν είναι επαρκής και στις δύο περιπτώσεις. Μεγαλύτερη δυσαρέσκεια εκφράζουν οι ένστολες σπουδάστριες οι οποίες τις περισσότερες ημέρες τις εβδομάδας διαμένουν εντός του σπουδαστικού τους χώρου (στρατόπεδο-κοιτώνες) χωρίς να έχουν επάρκεια προσωπικού χώρου για αποθήκευση των προϊόντων περιόδου. Επιπλέον, σε δραστηριότητες εκτός της σχολής όπως για παράδειγμα η ετήσια διαβίωση στη φύση, δεν υπάρχει καθόλου υλικοτεχνική υποδομή και αυτός πιθανόν να είναι ένας από τους λόγους που εκφράζουν τη δυσαρέσκειά τους. Αυτό πιθανόν να εξηγεί μέρος της ανησυχίας εντός του σπουδαστικού περιβάλλοντος που βιώνουν.

Τέλος, από τα αποτελέσματα βλέπουμε ότι ο εμμηνορρυσιακός κύκλος είναι πιο ασταθής στις σπουδάστριες των παραγωγικών σχολών. Ταυτόχρονα έχουν υψηλότερα επίπεδα ανησυχίας στο σπουδαστικό περιβάλλον και πιθανώς το στρες του σπουδαστικού / εργασιακού περιβάλλοντος έχει αρνητική επίδραση στον καταμήνιο κύκλο. Αυτό συμφωνεί με αποτελέσματα άλλων ερευνών.



Εικόνα 1: Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας στη Σχολή Μονίμων Υπαξιωματικών

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

[1] Harvey J. Kliman, David Frankfurter (2019), Clinical approach to recurrent implantation failure: evidence-based evaluation of the endometrium, *VIEWS AND REVIEWS*, Vol. 111 p. 618-628

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(19\)30122-0/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(19)30122-0/fulltext)

[2] Verme, V. (1983). Ultrastructural Changes in Human Endometrium at Different Phases of the Menstrual Cycle and Their Functional Significance. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 15(4), 193–212

<https://sci-hub.se/10.1159/000299412>

[3] Marianne E. McPherson, BA*, and Lauren Korfine (2004), MENSTRUATION ACROSS TIME: MENARCHE, MENSTRUAL ATTITUDES, EXPERIENCES, AND BEHAVIORS, *Women's Health Issues* 14 (2004) 193-200,

<https://sci-hub.se/10.1016/j.whi.2004.08.006>

[4] M. Junqueira Do Lago, E. Faerstein, C. De Souza Lopes & G. L. Werneck (2003) Family socio-economic background modified secular trends in age at menarche: evidence from the Pró-Saúde Study (Rio de Janeiro, Brazil), *Annals of Human Biology*, 30:3, 347-352

<https://sci-hub.se/10.1080/0301446031000091783>

[5] C. F. FLUHMANN, M. D. San Francisco (1931), FEMALE SEX HORMONES AND MENSTRUATION , CALIFORNIA AND WESTERN MEDICINE

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1657928/pdf/calwestmed00452-0031.pdf>

[6] McNeill, L. H., Kreuter, M. W., & Subramanian, S. V. (2006). Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, 63(4), 1011–1022.

<https://sci-hub.se/10.1016/j.socscimed.2006.03.012>

[7] M.E. McPherson, L. Korfine. Menstruation across time: menarche, menstrual attitudes, experiences, and behaviors. *Women's Health Issues*, 2004, 14: 193- 200

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1049386704000799>

[8] Αλεξάνδρα Χρ. Οικονομοπούλου, Η Μαιευτική και η Γυναικολογία στην Αρχαία Ελλάδα, *ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΑ & ΤΕΧΝΕΣ* τχ. 102 49- 57

<https://www.archaiologia.gr/wp-content/uploads/2011/07/102-8.pdf>

[9] Constantini, N. W., Dubnov, G., & Lebrun, C. M. (2005). *The Menstrual Cycle and Sport Performance. Clinics in Sports Medicine*, 24(2), e51–e82.

<https://sci-hub.se/10.1016/j.csm.2005.01.003>

[10] : Mike Armour, Carolyn C Ee, Dhevaksha Naidoo, Zahra Ayati, K Jane Chalmers, Kylie A Steel, Michael J de Manincor, Elahe Delshad, and Cochrane Gynaecology and Fertility Group (2019), *Exercise for dysmenorrhea*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6753056/>

[11] Oates, J. (2017). The effect of yoga on menstrual disorders: a systematic review. *JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE*, 23(6), 4017-417.

https://core.ac.uk/reader/96760118?utm_source=linkout

[12] MARGARET DEBON and ROBERT C. KLESGES, LISA M. KLESGES (1995), Symptomatology across the menstrual cycle in smoking and nonsmoking women, *Addictive Behaviors*. Vol. 20. No. 3, DD. 335-343, [https://sci-hub.se/10.1016/0306-4603\(94\)00070-f](https://sci-hub.se/10.1016/0306-4603(94)00070-f)

[13] Ting Liu, Fuli Shi, Ying, Qiongfeng Chen, Zhimin Tang, and Hui Lin , 2020, Mouse model of menstruation: An indispensable tool to investigate the mechanisms of menstruation and gynaecological diseases, *Mol Med Rep*, 4463–4474.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7646730/>

[14] Sun, L., Tan, L., Yang, F., Luo, Y., Li, X., Deng, H.-W., & Dvornyk, V. (2012). Meta-analysis suggests that smoking is associated with an increased risk of early natural menopause. *Menopause: The Journal of the North American Menopause Society*, 19(2), 126–132.

<https://sci-hub.se/10.1097/gme.0b013e318224f9ac>

[15] Pomerleau, O. F., Turk, D. C., & Fertig, J. B. (1984). The effects of cigarette smoking on pain and anxiety. *Addictive Behaviors*, 9(3), 265–271.

[https://sci-hub.se/10.1016/0306-4603\(84\)90018-2](https://sci-hub.se/10.1016/0306-4603(84)90018-2)

[16] Kammoun, I., Ben Saâda, W., Sifaou, A., Haouat, E., Kandara, H., Ben Salem, L., & Ben Slama, C. (2017). Change in women's eating habits during the menstrual cycle. *Annales d'Endocrinologie*, 78(1), 33–37.

<https://sci-hub.se/10.1016/j.ando.2016.07.001>

[17] Johnson, W. G., Carr-Nangle, R. E., & Bergeron, K. C. (1995). Macronutrient Intake, Eating Habits, and Exercise as Moderators of Menstrual Distress in Healthy Women. *Psychosomatic Medicine*, 57(4), 324–330.

<https://sci-hub.se/10.1097/00006842-199507000-00003>

[18] María Dolores Onieva-Zafra, Elia Fernández-Martínez, Ana Abreu-Sánchez,² María Teresa Iglesias-López,³ Francisca María García-Padilla,² Miguel Pedregal-González,^{2,4} and María Laura Parra-Fernández¹, 2020, Relationship between Diet, Menstrual Pain and other Menstrual Characteristics among Spanish Students, *Nutrients*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353339/>

[19] Zofia Barcikowska ,¹ Karolina Wójcik-Bilkiewicz ,² Agnieszka Sobierajska-Rek ,³ Magdalena Emilia Grzybowska ,⁴ Piotr Wąż ,⁵ και Katarzyna Zorena¹✉ ,2020 , Dysmenorrhea and Associated Factors among Polish Women: A Cross-Sectional Study, *Pain Res Manag*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7369676/>

[20] Zofia Barcikowska,✉¹ Karolina Wójcik-Bilkiewicz,² Agnieszka Sobierajska-Rek,³ Magdalena Emilia Grzybowska,⁴ Piotr Wąż,⁵ and Katarzyna Zorena¹ ,2020, Dysmenorrhea and Associated Factors among Polish Women: A Cross-Sectional Study, *Pain Res Manag*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7369676/>

[21] Todd E. Anthony,¹ Nick Dee,² Amy Bernard,² Walter Lerchner,^{1,3} Nathaniel Heintz,^{4,5} and David J. Anderson, 2015, Control of stress-induced persistent anxiety by an extra-amygdala septohypothalamic circuit, *Cell* p. 522-536

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3982923/>

[22] Shahida Nagma,¹ Garima Kapoor, Rekha Bharti, Achla Batra,⁴ Aruna Batra,⁵ Abha Aggarwal,⁶ and Aanchal Sablok, 2015, To Evaluate the Effect of Perceived Stress on Menstrual Function, *J Clin Diagn Res*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4413117/>

[23] Chrisandra L. Shufelt, MD, MS, Tina Torbati, BS, and Erika Dutra, BA, 2017, Hypothalamic Amenorrhea and the Long-Term Health Consequences, *Semin Reprod Med*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6374026/>

[24] Kirkwood, C., Moore, A., Hayes, P., DeVane, C. L., & Pelonero, A. (1991). Influence of menstrual cycle and gender on alprazolam pharmacokinetics. *Clinical Pharmacology and Therapeutics*, 50(4), 404–409.

<https://sci-hub.se/10.1038/clpt.1991.157>

[25] Jensen, J. T., & Speroff, L. (2000). Health benefits of oral contraceptives. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 27(4), 705–721.

[https://sci-hub.se/10.1016/s0889-8545\(05\)70169-8](https://sci-hub.se/10.1016/s0889-8545(05)70169-8)

[26] Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1667.

<https://sci-hub.se/10.3390/ijerph18041667>

[27] Shahida Nagma,¹ Garima Kapoor,² Rekha Bharti,³ Achla Batra,⁴ Aruna Batra,⁵ Abha Aggarwal,⁶ and Aanchal Sablok, 2015, To Evaluate the Effect of Perceived Stress on Menstrual Function, *J Clin Diagn Res*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4413117/>

[28] Firat, M. Z., Kulakaç, Ö., Öncel, S., & Akcan, A. (2009). Menstrual Attitude Questionnaire: confirmatory and exploratory factor analysis with Turkish samples. *Journal of Advanced Nursing*, 65(3), 652–662.

<https://sci-hub.se/10.1111/j.1365-2648.2008.04919.x>

[29] ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ, 2008, ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΠΙ ΘΕΜΑΤΩΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ, 1-3

<https://geetha.mil.gr/wp-content/uploads/2019/11/enxeiridio.pdf>

[30] Emily A Ricker, PhD, Carl W Goforth, NC, USN, Amelia S Barrett, MS, Patricia A Deuster, PhD, Sarah J de la Motte, PhD, 2021, Female Military Officers Report a Desire for Menstrual Suppression During Military Training , *Military Medicine*, Volume 186, Pages 775–783

https://academic.oup.com/milmed/article/186/Supplement_1/775/6119454?searchresult=1

[31] Angela K Phillips, NC, USAF, Candy Wilson, NC, USAF, 2021, Menstrual Practices in Operational Military Women, *Military Medicine*, Volume 186, Pages 767–774

https://academic.oup.com/milmed/article/186/Supplement_1/767/6119492?login=false

[32] Μπαργιώτα Σταυρούλα, 2013, Στάθμιση ερωτηματολογίου για τη στάση των ενήλικων γυναικών απέναντι στην έμμηνο ρύση, στην Ελλάδα (Menstrual Attitude Questionnaire), ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΛΑΡΙΣΑΣ, ΕΛΛΑΔΑ

<https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/44058/11971.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[33] Claude Bouchard, Jean-Pierre Depres, Angelo Tremblay, 1993, Exercise and Obesity, *Obesity Research*, Vol.1, No.2, 133-147

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/j.1550-8528.1993.tb00603.x>

[34] Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, 2020, οδηγός (ετήσιο πρόγραμμα) προπτυχιακών σπουδών, 333-350

https://sse.army.gr/wp-content/uploads/2022/05/odigos_proptyhiakon_spydon_2020-21_teliko.pdf

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ

Παρακαλώ γράψτε ή κυκλώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο σε κάθε ερώτηση.

1. Ηλικία: _____ 2. Βάρος (kg) : _____ 3. Ύψος (m) : _____
4. Σχολή φοίτησης: _____ 5. Τόπος φοίτησης: _____ 6. Έτος φοίτησης: _____
7. Η επίδοση μιας γυναίκας στον αθλητισμό δεν επηρεάζεται αρνητικά από την εμμηνο ρύση:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

8. Νιώθω το ίδιο σε φόρμα κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως όσο και οποιαδήποτε άλλη μέρα του μήνα:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

9. Η εμμηνο ρύση είναι κάτι που απλά πρέπει να ανεχτώ:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

10. Η επαναλαμβανόμενη μηνιαία εμφάνιση της περιόδου είναι μια ένδειξη της γενικότερης καλής υγείας μιας γυναίκας:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

11. Οι περισσότερες γυναίκες εμφανίζουν αύξηση του βάρους τους πριν ή κατά τη διάρκεια της περιόδου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

12. Οι κράμπες που σχετίζονται με την περίοδο είναι ενοχλητικές μόνο εάν τους δίνει κανείς σημασία:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

13. Οι γυναίκες είναι πιο κουρασμένες απ' ό,τι συνήθως κατά τη διάρκεια της περιόδου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

14. Οι γυναίκες πρέπει να αποδεχτούν το γεγονός ότι δε θα τα καταφέρνουν τόσο καλά σε διάφορες ασχολίες κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

15. Η εμμηνο ρύση μου προσφέρει ένα τρόπο να ξέρω τι γίνεται στο σώμα μου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

16. Η εμμηνο ρύση είναι μία επαναλαμβανόμενη επιβεβαίωση της γυναικείας φύσης:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

17. Οι διαθέσεις μου δεν επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τη φάση του εμμηνορρυσιακού κύκλου που βρίσκομαι:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

18. Οι μικρές φυσιολογικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως μου είναι οριακά αισθητές:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

19. Περιμένω επιπλέον κατανόηση από τους φίλους μου κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

20. Αντιλαμβάνομαι ότι δε μπορώ να περιμένω πολλά από τον εαυτό μου κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως σε σχέση με το υπόλοιπο του μήνα:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

21. Κατά κάποιο τρόπο απολαμβάνω τις περιόδους μου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

22. Μπορώ να αντιληφθώ ότι πλησιάζει η περίοδος μου λόγω της εμφάνισης συμπτωμάτων όπως ευαισθησία στο στήθος μου, οσφυαλγία, κράμπες και άλλα:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

23. Μια γυναίκα που εκνευρίζεται εύκολα πριν ή κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως δε θα πρέπει να κατακρίνεται από τους γύρω της:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

24. Τα φυσιολογικά φαινόμενα της περιόδου δεν είναι τίποτε περισσότερο από άλλες διάφορες συνήθειες αλλαγές του σώματος μου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

25. Δεν πιστεύω ότι η περίοδος μου επηρεάζει την επίδοσή μου σε πνευματικές / νοητικές ασχολίες:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

26. Οι άντρες έχουν πραγματικό πλεονέκτημα που δεν έχουν το μηνιαίο «διάλειμμα» της περιόδου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

27. Η έμμηνος ρύση είναι ένα εμφανές παράδειγμα της ρυθμικότητας που διέπει τη ζωή:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

28. Εκνευρίζομαι ευκολότερα κατά το προεμμηνορροιακό στάδιο ή κατά τη διάρκεια της περιόδου από ότι εκνευρίζομαι άλλες μέρες μέσα στο μήνα:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

29. Μια γυναίκα που αποδίδει τη νευρικότητα / ευερεθιστότητα της στην έναρξη της περιόδου είναι νευρωτική:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

30. Δεν επιτρέπω η περίοδος μου να εμποδίζει τις συνηθισμένες μου δραστηριότητες:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

31. Εύχομαι να γίνει εφικτό κάποτε να τελειώνει η έμμηνος ρύση μέσα σε λίγα λεπτά:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

32. Η έμμηνος ρύση επιτρέπει στις γυναίκες να αντιλαμβάνονται καλύτερα το σώμα τους:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

33. Έχω μάθει να προβλέπω την έναρξη της περιόδου από τις αλλαγές στη διάθεσή μου οι οποίες προηγούνται:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

34. Οι γυναίκες που παραπονιούνται για δυσφορία κατά την έμμηνο ρύση το χρησιμοποιούν απλά σαν δικαιολογία:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

35. Η έμμηνος ρύση επηρεάζει αρνητικά την επίδοσή μου στα αθλήματα:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

36. Θεωρώ συχνά πολύ σωστό το να αποφεύγω συγκεκριμένες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

37. Το μόνο πράγμα για το οποίο είναι καλή η έμμηνος ρύση είναι ότι μου δίνει τη δυνατότητα να ξέρω ότι δεν είμαι έγκυος:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

38. Οι περισσότερες γυναίκες μεγαλοποιούν τα μικρά φυσιολογικά φαινόμενα της περιόδου:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

39. Η προεμμηνόρροιακή ένταση / ευερεθιστότητα υπάρχει μόνο στο μυαλό των γυναικών:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

40. Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης εβδομάδας (χωρίς περίοδο), **πόσες ημέρες** κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα, όπως σκάκιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις, αγώνες σε γήπεδο(ποδόσφαιρο, basketball, volleyball, handball); Αν δεν κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες, σημειώστε Χ εδώ και στην επόμενη ερώτηση

41. Τις ημέρες που κάνετε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα **πόσα λεπτά** αφιερώνετε συνήθως;

42. Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης εβδομάδας(χωρίς περίοδο), **πόσες ημέρες** κάνετε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώνετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (μικρότερα από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; Να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα. [Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνετε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά τη φορά]. Αν δεν κάνετε μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες, σημειώστε Χ εδώ και στην επόμενη ερώτηση.

43. Τις ημέρες που κάνετε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα **πόσα λεπτά** αφιερώνετε συνήθως;

44. Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης εβδομάδας(χωρίς περίοδο), **πόσες ημέρες** περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά. [Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο της εργασίας σας, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση]. Αν δεν περπατήσατε καμία ημέρα περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, σημειώστε Χ εδώ και στην επόμενη ερώτηση.

45. Τις ημέρες που περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, **πόσα λεπτά** περάσατε περπατώντας;

46. **Πόσα λεπτά** περάσατε καθισμένοι σε μία συνηθισμένη μέρα κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης εβδομάδας(χωρίς περίοδο); Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένοι στο σπίτι, στο γραφείο, όταν επισκέπτεστε φίλους, όταν διαβάζετε, μελετάτε ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

47. Τον τελευταίο χρόνο είμαι πιο δύστροπη απ' ότι ήμουν στο παρελθόν

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

48. Όταν βρίσκομαι στη σχολή που φοιτώ νιώθω ανήσυχη;

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

49. Όταν βρίσκομαι σε οποιοδήποτε άλλο χώρο, εκτός της σχολής που φοιτώ, νιώθω ανήσυχη;

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

50. Έχω λιγότερες επιλογές προϊόντων περιόδου όταν βρίσκομαι στη σχολή μου απ' ότι όταν είμαι στο σπίτι μου;

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

51. Αλλάζω / καθαρίζω το προϊόν περιόδου περισσότερες φορές όταν είμαι στο σπίτι μου απ' ότι όταν είμαι στη σχολή μου;

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα

52. Νιώθω συναισθηματική/σωματική εξάντληση στο τέλος μιας σπουδαστικής ημέρας: Ναι Όχι

53. Η σχολή μου απαιτεί άριστες σωματικές ικανότητες: Ναι Όχι

54. Αισθάνομαι πάντα σε εγρήγορση: Ναι Όχι

55. Πόσες ώρες κατά μέσο όρο αφιερώνεις κάθε μέρα για τις υποχρεώσεις της σχολής σου? (υποχρεωτική παρακολούθηση & προσωπική ενασχόληση):

<1 ώρα	1-2 ώρες	2-3 ώρες	3-4 ώρες	4-5 ώρες	>5 ώρες
--------	----------	----------	----------	----------	---------

56. Θεωρείς ότι ο προσωπικός σου χώρος είναι επαρκής για να αποθηκεύσεις τα προϊόντα που χρησιμοποιείς στη περίοδο σου?

Ναι Όχι

57. Κάνω ανήσυχο ύπνο: Ναι Όχι

58. Καπνίζω: Καθόλου Περιστασιακά Συστηματικά

59. Η περίοδος μου διαρκεί: Μια μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες >5 μέρες

60. Ο εμμηνορρυσιακός μου κύκλος είναι: Σταθερός Ασταθής

61. Θα χαρακτηρίζα τη ροή μου συνήθως:

A)Μικρή [Όταν διαρκεί λιγότερο από 3 ημέρες ή/και η περίοδος είναι χαμηλής αφθονίας ή/και το διάστημα ανάμεσα σε δυο περιόδους υπερβαίνει τις 35 ημέρες]

B)Κανονική [Όταν η συνολική ποσότητα της περιόδου είναι περίπου όσο ένα φλιτζάνι καφέ ή/και η περίοδος διαρκεί περίπου 3-7 ημέρες ή/και το διάστημα ανάμεσα σε δυο περιόδους είναι 25-30 ημέρες]

Γ)Μεγάλη [Όταν η συνολική ποσότητα της περιόδου είναι πάνω από ένα φλιτζάνι του καφέ αλλά λιγότερο από δυο φλιτζάνια ή/και διαρκεί 4-7 ημέρες ή/και το διάστημα ανάμεσα σε δυο περιόδους είναι 25-30 ημέρες ή/και αιμορραγία που συνδέεται με θρόμβους/πήγματα]

Δ)Ασυνήθιστα μεγάλη [Όταν η αιμορραγία διαρκεί πάνω από 7 ημέρες ή/και απαιτούνται πάνω από μια σερβιέτα/ταμπόν ανά ώρα ή/και απαιτείται να φοράτε πάνω από μια σερβιέτες ταυτόχρονα για τον έλεγχο της ροής ή/και πρέπει να αλλάζετε σερβιέτες/ταμπόν κατά τη διάρκεια της νύχτας ή/και αιμορραγία που συνδέεται με μεγάλους θρόμβους/πήγματα ή/και η αιμορραγία και οι κράμπες είναι τόσο άσχημα, που κάθε μήνα φοβάστε την έλευση της περιόδου, ή αναγκάζεστε να απουσιάσετε από την εργασία ή τις σπουδές σας]

62. Κάνεις πρωταθλητισμό; Αν ναι, γράψε το άθλημα / Αν όχι, προχώρησε στην επόμενη ερώτηση.

63. Λαμβάνω αντισυλληπτική αγωγή: Ναι Όχι

64. Λαμβάνω φαρμακευτική αγωγή για άλλο πρόβλημα υγείας: Ναι Όχι

65. Έχει υπάρξει κύηση ή γέννα στο παρελθόν ή χειρουργείο στη μήτρα: Ναι Όχι

66. Αν έχετε κάποιο γυναικολογικό πρόβλημα παρακαλώ σημειώστε το: _____