



Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας
Τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών
Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία
Παιδαγωγικό τμήμα
Διδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
**Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών
Προσεγγίσεων**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
**Η Έμμηνος Ρύση ως Παράγοντας Διαρροής από τη Σχολική
Πραγματικότητα και ο Ρόλος της
Κοινωνικο-συναισθηματικής Νοημοσύνης**

POST GRADUATE THESIS

**Menstruation as a School Routine Drop-out Factor and the Role of
Socio-emotional Intelligence**



ΟΝΟΜΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ/NAME OF STUDENT

Φουντή Ευαγγελία
Foundi Evaggelia

ΟΝΟΜΑ ΕΙΣΗΓΗΤΗ/NAME OF THE SUPERVISOR

Γεωργατζάκου Χάρα
Georgatzakou Hara

ΑΙΓΑΛΕΩ/AIGALEO 2021



Faculty of Health and Caring Professions
Department of Biomedical Sciences
Faculty of Administrative, Financial and Social Sciences
Department of Early Childhood Education and Care



Department of Pedagogy



Inter-Institutional Post Graduate Program
Pedagogy through Innovative Technologies and
Biomedical Approaches

POST GRADUATE THESIS

Menstruation as a School Routine Drop-out Factor and the Role of Socio-emotional Intelligence

Foundi Evaggelia

A.M. 18080

lilaeliasamiou@gmail.com

FIRST SUPERVISOR

Hara Georgatzakou

SECOND SUPERVISOR

Andri Elisavet

AIGALEO 2021

Δήλωση Συγγραφέα Μεταπτυχιακής Εργασίας

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Φουντή Ευαγγελία του Ιωάννη, με αριθμό μητρώου 18080 φοιτήτρια του Διϊδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων των Τμημάτων Βιοϊατρικών Επιστημών/ Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία/Παιδαγωγική τμήμα των Σχολών Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας/Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι το Δεκέμβριο του 2021 και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή.

Η Δηλούσα,

Φουντή Ευαγγελία

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας στα πλαίσια του Διδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «*Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων*» είναι ηθικό θεωρώ χρέος μου το να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια κα Γεωργατζάκου Χαρά για τις εποικοδομητικές συμβουλές της καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας.

Ιδιαίτερη δε μνεία οφείλω στην επιβλέπουσα καθηγήτρια και Πρόεδρο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών κα Παπαγεωργίου Ευσταθία για την πολύτιμη καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Ευχαριστίες επίσης οφείλω σε όλες τις μαθήτριες μου, οι οποίες πρόθυμα δέχτηκαν να πάρουν μέρος στην έρευνα, για τον έκδηλο ενθουσιασμό τους όσο και στις οικογένειές τους, οι οποίες χωρίς ενδοιασμό και με εμπιστοσύνη στο πρόσωπό μου επέτρεψαν τη συμμετοχή τους.

Τέλος, ένα μεγάλο «ευχαριστώ» οφείλω στην οικογένειά μου για την ανιδιοτελή υποστήριξή τους και κυρίως στο γιο μου Χάρη, κινητήριο δύναμη των πάντων.

Αφιερώσεις

Στο γιο μου Χάρη, που κάνει τον κόσμο μου να γυρνάει.

“The range of what we think and do is limited by what we fail to notice. And because we fail to notice that we fail to notice there is little we can do to change; until we notice how failing to notice shapes our thoughts and deeds.”

Daniel Goleman

“The world is a comedy to those that think and a tragedy to those who feel.”

Horace Walpole

«Η εφηβεία είναι μια δεύτερη γέννηση...γεννιέσαι δύο φορές: η μια οδηγεί στην απλή ύπαρξη, η άλλη στην ίδια τη ζωή»

Jean Jack Rousseau

Περίληψη

Εισαγωγή: Η έλευση της εμμήνου ρύσεως αποτελεί σημείο σταθμό στην εξελικτική πορεία της εφηβείας των θηλέων καθώς σηματοδοτεί την μετάβαση από την παιδική στην αναπαραγωγική ηλικία. Η *εμμηναρχή* καθορίζεται από μια πλειάδα παραγόντων τόσο γενετικής όσο και περιβαλλοντικής φύσεως, με τους εξωγενείς παράγοντες να επηρεάζουν σε μεγάλο ποσοστό τόσο την έναρξη ή καθυστέρηση της εμμήνου ρύσεως όσο και την βιο-ψυχο-κοινωνική πορεία αυτής.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι σε πρώτο στάδιο η διερεύνηση της εμμήνου ρύσεως και της σχετιζόμενης με αυτήν συμπτωματολογίας ως βιολογικοί παράγοντες μερικής διαρροής από τη σχολική πραγματικότητα και σε δεύτερο στάδιο ο ρόλος της κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης ως διδακτική προσέγγιση και αντισταθμιστικός παράγοντας του φαινομένου της μαθητικής διαρροής.

Υλικό και Μέθοδος: Η μέθοδος που ακολουθήθηκε είναι η ποσοτική έρευνα επισκόπησης με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου όπως αυτό συντάχθηκε από την ερευνήτρια. Πραγματοποιήθηκε Πιλοτική Έρευνα (Pilot Research) με τη μέθοδο της Εξέτασης-Επανεξέτασης (Test – Re-test) σε δείγμα δέκα (10) ατόμων προκειμένου να ελεγχθούν τυχόν λάθη και να εντοπισθούν παραλείψεις μέσω του συσχετισμού των αρχικών και των επαναληπτικών μετρήσεων. Το συνολικό δείγμα της έρευνας απετέλεσαν εκατό (100) άτομα τυπικής ανάπτυξης και το ηλικιακό φάσμα αυτών τα έντεκα έως δέκα οκτώ έτη (11-18). Η συμπλήρωση ερωτηματολογίου και η συλλογή δεδομένων του πιλοτικού δείγματος των δέκα ατόμων έγινε με τη μέθοδο της διανομής έντυπου ερωτηματολογίου ενώ του υπόλοιπου δείγματος, αποκλειστικά μέσω συμπλήρωσης ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου.

Αποτελέσματα: Όπως προέκυψε από την παρούσα πρωτότυπη έρευνα μεγάλο ποσοστό του δείγματος εμφανίζει απροθυμία ενεργούς συμμετοχής σε δραστηριότητες σχολικού πλαισίου και στην εν γένει σχολική καθημερινότητα λόγω της έντονης σωματικής και ψυχοσυναισθηματικής συμπτωματολογίας πριν ή κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας ενώ ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι η έλλειψη ενσυναίσθησης από το σχολικό

και οικογενειακό περιβάλλον και κατά συνέπεια η αδυναμία συναισθηματικής ταύτισης με την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και κατανόησης των συμπεριφορών ή των κινήτρων που τις καθορίζουν επιτείνει την αρνητική τους στάση και οδηγεί στην παγίωση της μαθητικής διαρροής.

Συμπεράσματα: Εν κατακλείδι, όπως προέκυψε από την έρευνα, θεμελιώδους σημασίας ρόλο δύναται να παίζει η προσέγγιση της προβληματικής μέσω της ανάπτυξης νέων επικοινωνιακών τρόπων που θα πηγάζουν από τις βασικές αρχές της κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης και θα είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με μία οικοσυστημική προσέγγιση της σχολικής καθημερινότητας.

Λέξεις Κλειδιά: έμμηνος ρύση, συμπτωματολογία, σχολική διαρροή, κοινωνικο-συναισθηματική νοημοσύνη, οικοσυστημική προσέγγιση.

Abstract

Introduction: The advent of menstruation constitutes a turning point in the developmental process of female puberty as it marks the transition from child age to child-bearing potential. *Menarche* is determined by a series of factors of both genetic as well as environmental nature with the extraneous agents playing a decisive role to the entry period of menstruation or its delay and its bio-psycho-social evolution.

Purpose: This systematic review, in first instance, aims at examining menstruation and its relevant symptomatology as biological agents of partial school dropout from the daily school routine and, in second instance, at promoting socio-emotional intelligence as a didactic approach and countervailing factor regarding the phenomenon of school dropout rate on a daily basis.

Material and Method: The method followed is that of a quantitative research with the use of a structured questionnaire as drafted by the researcher. A Pilot Research was conducted with the method of Testing and Re-testing a sample of ten (10) participants so that any possible errors could be eliminated as well as any possible omissions could be detected via the correlation of the initial and replicate measurement assessments. The total

research sample consists of a hundred (100) individuals of typical developmental growth and an age range of eleven to eighteen (11-18) years.

Results: As emerged from this original research, a considerable percentage of the participants appear unwilling to be actively involved in activities within the school curriculum agenda as well as the overall school routine due to severe physical or overwhelming psycho-emotional symptomatology prior or in the course of menstruation; it is of particular significance the fact that the lack of emotional intelligence within the school and family environment as well as the weak empathy deriving from such conditions, may lead to an insufficiency of understanding, which accentuates the persistent negative attitude and consolidates the occasional and case by case nature of the dropout.

Discussion: In conclusion, approaching the problematic through the development of new communicative ways, which will emerge from the basic principles of socio-emotional intelligence and which will therefore be intrinsically linked to an ecosystem-based educational approach of school everyday life and routine, are of fundamental importance and essential significance.

Keywords: menstruation, symptomatology, school dropout, socio-emotional intelligence, eco-systemic approach

Πίνακας Περιεχομένων

Δήλωση Συγγραφέα Μεταπτυχιακής Εργασίας	iv
Ευχαριστίες	v
Αφιέρωσεις.....	vi
Περίληψη	vii
Συνομογραφίες	xii
Πρόλογος.....	xiii
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ	15
1. Εισαγωγή.....	15
2. Η Προβληματική της Έρευνας	17
2.1 Διατύπωση Ερευνητικού Προβλήματος.....	17
2.2 Σκοπός της Έρευνας.....	17
2.3 Στόχοι της Έρευνας.....	18
2.4 Ερευνητικά Ερωτήματα και Αναγκαιότητα της Έρευνας	19
2.5 Περιορισμοί της Έρευνας.....	19
3. Θεωρητικό Πλαίσιο	20
3.1 Εφηβεία – Έμμηνος Ρύση και Προεμμηνορροϊακό Σύνδρομο.....	20
3.2 Οικοσυστημική Θεωρία και Σχολικό Πλαίσιο	21
3.3 Κοινωνικοσυναισθηματική Νοημοσύνη – Ενσυναίσθηση, Ενεργητική Ακρόαση και η Τεχνική της Αναπλαισίωσης.....	25
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ	30
4. Η Μεθοδολογία της Έρευνας.....	30
4.1 Πληθυσμός – Δείγμα της Έρευνας.....	31
4.2 Ερευνητικό Εργαλείο	32
4.3 Δομή Ερωτηματολογίου – Είδη δεδομένων.....	33
5. Περιγραφική και Ποσοστιαία Απόδοση Ερευνητικών Δεδομένων	35
6. Συμπεράσματα.....	83
7. Προτάσεις.....	93

8. Πηγές.....	94
9. Παράρτημα	97
10. Μεταδεδομένα.....	116

Συντομογραφίες

Αγγλική ορολογία

Ελληνική ορολογία

EQ Emotional Intelligence Νοημοσύνη	Συναισθηματική
W.H.O World Health Organization Υγείας	Π.Ο.Υ Παγκόσμιος Οργανισμός
AAP American Pediatric Academy Ακαδημία	ΑΠΑ Αμερικανική Παιδιατρική
FSH Follicle Stimulating Hormone Ορμόνη	Ωθυλακιοτρόπος
LH Luteinizing Hormone Ορμόνη	Ωχρινοτρόπος
GnRH Gonadotropin Releasing Hormone Γοναδοτροπινών	Εκλυτική ορμόνη
NAPS Βρετανίας	Εθνική Εταιρία Προεμμηνορυσιακού Συνδρόμου Μ.

Πρόλογος

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ)¹ οριοθετεί ηλικιακά την αναπτυξιακή φάση της εφηβείας μεταξύ των δέκα (10) και των δεκαεννέα (19) ετών.²

Η «ήβη» ως διακριτό εξελικτικό στάδιο σχετίζεται με ένα πλήθος ραγδαίων βιολογικών αλλαγών οι οποίες ευθύνονται για την ανάπτυξη των πρωτευόντων όσο και των δευτερευόντων χαρακτηριστικών γνωρισμάτων του γυναικείου φύλου ως μέρος μιας πορείας από την παιδική ηλικία στην γοναδική ωρίμανση και κατά συνέπεια την μετάβαση στην αναπαραγωγική ηλικία. Η βιολογική διαδικασία της εμμήνου ρύσεως σηματοδοτεί ακριβώς αυτή τη μετάβαση αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι της γυναικείας φύσης με ψυχοκοινωνικές όμως επεκτάσεις εκτός από βιοσωματικές. Συνιστά ζωτική λειτουργία του γυναικείου οργανισμού και αφορά σε μια σειρά ορμονικών κυρίως μεταβολών που την καθιστούν θεμελιώδες βήμα προς την ικανότητα αναπαραγωγής. Η «ενήβωση» σταδιοποιείται σε πέντε κατηγορίες κατά Tanner(1981) ανάλογα με τα διαφορετικά δευτερογενή γνωρίσματα που την διακρίνουν χωρίς όμως να συνεπάγεται απαραίτητα ταύτιση της χρονολογικής ηλικίας με την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη.

Η φυσική βιολογική διαδικασία της εμμήνου ρύσεως αποτελεί τη σωματοποιημένη απόδειξη ενός πλήθους νευροενδοκρινικών και ορμονικών παραγόντων οι οποίοι λειτουργούν ως κινητήριος δύναμη της έναρξης, εξέλιξης και ολοκλήρωσης του μηχανισμού της εφηβείας με κάθε μορφολογική μεταβολή να συνιστά συγκεκριμένο νευροενδοκρινικό ή ορμονικό συμβάν. Κάθε έμμηνος ρύση σηματοδοτεί ταυτόχρονα τον επίλογο ενός εμμηνορρυσιακού κύκλου και την έναρξη ενός νέου προσομοιώνοντας την αναπαραγωγική διαδικασία. Η συγκεκριμένη διαδικασία δύναται να επιφέρει, ως επί το πλείστον στο δεύτερο ήμισυ του κύκλου και μέχρι την εμμηνόρροια, σημαντική συμπτωματολογία σε επίπεδο σωματικό όσο και ψυχοσυναισθηματικό ενώ τη βαρύτητα των συμπτωμάτων φαίνεται να επηρεάζουν ποικίλοι ενδογενείς αλλά και εξωγενείς παράγοντες. Το Προεμμηνορρυσιακό Σύνδρομο³ όπως έχει ορισθεί η ως άνω

¹ W.H.O (World Health Organization)

<https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>

² Η AAP (American Pediatric Association) ορίζει ως έναρξη της εφηβείας το 11^ο έτος με ανώτερο ηλικιακό όριο να τίθεται το 21 έτος

<https://pediatrics.aappublications.org/content/140/3/e20172151>

³NAPS (National Association for Premenstrual syndrome) <http://www.pms.org.uk/about/home>

κατάσταση είναι δυνατό να εκδηλώνεται με πολλαπλούς τρόπους αλλοιώνοντας ποιοτικά την καθημερινότητα και δυσχεραίνοντας την όποια διαχείριση αυτής, ιδιαίτερα όταν αυτή ταυτίζεται χρονολογικά με τη σχολική καθημερινότητα και την ευαίσθητη νευροβιολογικά περίοδο της εφηβείας.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη όπως αυτή ορίζεται από τον Goleman(1995) φαίνεται να προσλαμβάνει εκπληκτικές προεκτάσεις και στην συγκεκριμένη περίπτωση, υποδεικνύοντας τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο εξέτασης της προβληματικής, με την οικοσυστημική προσέγγιση(Bowen, 1975) να επαναπροσδιορίζεται προκειμένου να εδραιωθεί ως αντισταθμιστικός παράγοντας του φαινομένου της μαθητικής διαρροής σε συνδυασμό με το Προεμμηνορρυσιακό Σύνδρομο και τις εκφάνσεις αυτού σε ολιστικό επίπεδο.

Μέρος Πρώτο

1. Εισαγωγή

Η περίοδος της εφηβείας ως μεταβατική φάση στην πορεία προς τη βιολογική και ψυχοσωματική ωρίμανση του ατόμου διακρίνεται από ένα διττό παράδοξο: μολονότι αποτελεί αναμενόμενη πτυχή ορισμένου αναπτυξιακού σταδίου με προσδιορισμένες οργανικές και μη μεταβολές οι οποίες σηματοδοτούν τόσο τη βιολογική όσο και την κοινωνική μετάβαση προς την ενηλικίωση, παρόλα αυτά, το αναμενόμενο του χαρακτήρα της δεν την καθιστά λιγότερο απαιτητική ή προκλητική καθώς είναι υπεύθυνη σε μεγάλο βαθμό για την επαναδιαπραγμάτευση της μέχρι ώρας διαμορφωμένης βιοθεωρίας του ατόμου και τον επαναπροσδιορισμό αυτής μέσα από μια σειρά ανακατατάξεων με απώτερο στόχο την κατάκτηση της αυτοδιαχείρισης και αυτορρύθμισης του (Cole M, Cole S.R, 2002).

Η *εμμηναρχή* σηματοδοτεί βιολογικά την έναρξη της «επί ήβης» ηλικίας της γυναίκας και κατ' επέκταση μιας σειράς ορμονικών αλλαγών ο ρόλος των οποίων δεν είναι άλλος από την προετοιμασία του αναπαραγωγικού συστήματος μέσα από μια διαδικασία προσομοίωσης μιας ζωτικής λειτουργίας του γυναικείου οργανισμού. Ο εμμηνορυσιακός κύκλος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γυναικείας φύσης και είναι ενδεικτικός της αφύπνισης των γυναικείων ορμονών καθώς και ενός πλήθους συμπαραμαρτυρούντων ιδιαίτερων χαρακτηριστικών και συμπτωματολογίας τόσο βιοσωματικής όσο και ψυχοσυναισθηματικής (Martin, 1999). Το *Προεμμηνορυσιακό Σύνδρομο*, η *Αταξία περιόδου*, η *Δυσμηνόρροια*, η *Αμμηνόρροια*, η *Συχνομηνόρροια*, η *Αραιομηνόρροια*, και η *Μηνομητροραγία*, είτε διακρίνονται ως πρωτοπαθούς αιτιολογίας άμεσα σχετιζόμενες με το ορμονικό σύστημα είτε έχουν προέλευση δευτεροπαθή και άρα υποκείμενη, είναι υπεύθυνες για πολλαπλές ανεπιθύμητες ενέργειες και την εκδήλωση ανωμαλιών που διαταράσσουν την ομαλή λειτουργία του εμμηνορυσιακού κύκλου και κατά συνέπεια επιφέρουν πλήθος διαλειτουργικών και αναδραστικών ευρημάτων όπως η μαστοδυνία, η κεφαλαλγία, ο αμβλύς υπογάστριος πόνος, η ευερεθιστότητα, η κόπωση, η ευμετάβλητη ψυχική διάθεση, η αδυναμία συγκέντρωσης κ.α. Η εξομάλυνση αυτών των συμπτωμάτων καθίσταται απαιτητική διαδικασία εφόσον η εμφάνιση τους δύναται να επηρεάσει ολιστικά κάθε έκφανση της γυναικείας

υπόστασης με τη σχολική ζωή και πραγματικότητα να βρίσκεται στο επίκεντρο καθώς συμπίπτει χρονικά με την πρωτογενή εμφάνιση τους και την ιδιαίτερα ευαίσθητη και δύσκολη συναισθηματικά περίοδο της εφηβείας και των ραγδαίου ρυθμού ορμονικών και βιοσωματικών μεταβολών που βιώνουν παράλληλα με την προσπάθεια καθορισμού της ταυτότητας τους μέσω μιας διεργασίας κατά την οποία «ποιούν εαυτόν» (Froese, 1975).

Η *έμμηνος ρύση* σηματοδοτεί τον επίλογο ενός κύκλου και ταυτόχρονα την αρχή ενός άλλου με πολλαπλούς νευροενδοκρινικούς και ορμονικούς παράγοντες να συμβάλλουν ενεργά στο μηχανισμό έναρξης και ολοκλήρωσης της ενήβωσης παράλληλα όμως δύναται να αποτελέσει ανασταλτικού χαρακτήρα παράγοντα της κανονικότητας και υπεύθυνη παράμετρο διατάραξης του ρυθμού της σχολικής ζωής και της εύρυθμης λειτουργίας αυτής (Elkind D, Weiner B, 1978).

Η διάρθρωση της παρούσας συστηματικής έρευνας σύμφωνα με την βιβλιογραφικά θεμελιωμένη θεωρία εκτείνεται σε δύο διακριτά μέρη και τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο διατυπώνεται με σαφήνεια το ερευνητικό πρόβλημα και καταγράφονται ο εν γένει σκοπός, οι ειδικότεροι στόχοι όπως επίσης οι περιορισμοί της έρευνας, μέσω των οποίων οριοθετούνται τα επιμέρους ερευνητικά ερωτήματα.

Το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας καλύπτεται στο δεύτερο κεφάλαιο όπου γίνεται προσπάθεια θεωρητικής θεμελίωσης του εξεταζόμενου ερευνητικού πεδίου κυρίως μέσω βιβλιογραφικών αναφορών και επισκόπησης σχετικών ερευνών με απώτερο στόχο τον προσδιορισμό του ερευνητικού «κενού χώρου» της εργασίας, την καταγραφή τυχόν ερευνητικών «ελλειμάτων» και τη συγκρότηση της προβληματικής της έρευνας μέσα από το πρίσμα του θεωρητικού πλαισίου της. Το τρίτο κεφάλαιο αφορά στη μεθοδολογική προσέγγιση της έρευνας με γραμμική παράθεση των σταδίων της ερευνητικής διαδικασίας ενώ το τέταρτο στην περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων όπως αυτά προέκυψαν από την έρευνα, στη σύνθεση των συμπερασμάτων όπως αυτά αναδείχθηκαν μέσω του συσχετισμού τους με την υπάρχουσα βιβλιογραφία αλλά και στην κριτική αποτίμησή τους ή στην διερεύνηση ύπαρξης επιπρόσθετων ερευνητικών παραμέτρων.

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στην ανάλυση τόσο θεωρητικού όσο και εμπειρικού πλαισίου με αξιοποίηση των υπάρχοντων δεδομένων στο

ερευνητικό αντικείμενο όσο και στην περαιτέρω διεξόδυση σε αυτό προκειμένου να στοιχειοθετηθεί το όλον της ερευνητικής διαδικασίας και οι ιδιαιτερότητες αυτής όπως αναπτύχθηκε και υλοποιήθηκε με συγκεκριμένες μεθόδους, τρόπους, μέσα και εργαλεία.

2. Η Προβληματική της Έρευνας

2.1 Διατύπωση Ερευνητικού Προβλήματος

Η διατύπωση ενός ερευνητικού προβλήματος καθίσταται εφικτή μόνο εφόσον ορισθεί με ακρίβεια το δίπολο «αναζήτηση» και «εντοπισμός» μιας ερευνητικής υπόθεσης μέσω μιας σειράς διερευνητικών ερωτημάτων και όσο το δυνατόν λιγότερων αναθεωρήσεων, τροποποιήσεων και παλινδρομήσεων του αρχικού θέματος και της σχετικής με αυτό στοχοθεσίας (Flick, 2015).

Θεμέλιο λίθο στην διαπίστωση του θέματος της παρούσης εργασίας και στην ανάπτυξη συγκεκριμένων ερευνητικών υποθέσεων υπήρξε το προσωπικό ενδιαφέρον της ερευνήτριας όπως αυτό προέκυψε μετά από πολυετή συναναστροφή αυτής με εφήβους πλήρους ηλικιακού φάσματος εντός εκπαιδευτικής δομής και κυρίως μέσω της παρατήρησης των συμπεριφοριστικών αλλαγών τους σε συσχετισμό με την έναρξη της εμμήνου ρύσεως και εκδήλωσης των ευρέος φάσματος συμπτωμάτων αυτής. Η αρχική ερευνητική υπόθεση επομένως αφορά στο κατά πόσο η έλευση της εμμηνορροίας όχι απλά ως ένα ορμονοενδοκρινικό βιολογικό φαινόμενο αλλά και ως ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική εμπειρία δύναται να επηρεάσει τη σχολική ζωή και πραγματικότητα με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την γνωστική εξέλιξη του ατόμου παράλληλα με την προσπάθεια διαμόρφωσης της ταυτότητας του «εγώ» η οποία συντελείται κατά κύριο λόγο αυτήν την ηλικιακή περίοδο (Erickson, 1955).

2.2 Σκοπός της Έρευνας

Ο εν γένει σκοπός της έρευνας αφορά στη μελέτη της εμμήνου ρύσεως και της καταγεγραμμένης συμπτωματολογίας της ως παράγοντας μερικής διαρροής από τη σχολική ζωή και πραγματικότητα. Η παροδικότητα του φαινομένου φαίνεται να συγκαλύπτει σε μεγάλο βαθμό το επαναλαμβανόμενο του χαρακτήρα του καθιστώντας το αδιόρατο εχθρό ταυτόχρονα όμως κίνδυνο υπαρκτό

πολυπαραγοντικής αιτιολογίας και εκφάνσεως εφόσον πολυδιάστατη είναι και η επίδραση του εμμηνορυσιακού κύκλου στον εφηβικό γυναικείο οργανισμό και την ψυχосύνθεση αυτού.

Επιπρόσθετα, η έρευνα αποσκοπεί να διερευνήσει το κατά πόσο η ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα στους κόλπους της σχολικής κοινότητας δύναται να αποτελέσει αντισταθμιστικό ή ακόμα και ρυθμιστικό παράγοντα του φαινομένου της μερικής σχολικής διαρροής ως αποτέλεσμα του εμμηνορυσιακού κύκλου και των χαρακτηριστικών του προτού αυτή καταστεί μόνιμο εκπαιδευτικό κώλυμα και παράγοντας δυσλειτουργίας της σχολικής μονάδας. Πέραν της βιοσωματικής διάστασης του φαινομένου της διαρροής διερευνάται επίσης το αν αυτό σχετίζεται άμεσα με τη διαχείριση του ανθρώπινου κεφαλαίου και συνεκδοχικά η προβληματική και η σκοποθεσία της παρούσης οφείλει να λάβει διάσταση και οπτική ολιστική προκειμένου να κρούσει τον κώδωνα σχετικά με την επικινδυνότητα του φαινομένου υπό το καθεστώς του φόβου παγίωσης του με ό,τι αυτό συνεπάγεται σε επίπεδο γνωσιακό, γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό.

2.3 Στόχοι της Έρευνας

Ειδικότερα οι στόχοι της ορίζονται ως εξής:

- Καταγραφή συμπτωμάτων τόσο βιοσωματικών όσο και ψυχοσυναισθηματικών τα οποία σχετίζονται με τον εμμηνορυσιακό κύκλο και τις εκφάνσεις αυτού.
- Μελέτη του συσχετισμού της συμπτωματολογίας με το φαινόμενο της μερικής σχολικής διαρροής.
- Εξακρίβωση του ρόλου της έλλειψης κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης στην επίταση του φαινομένου της μερικής σχολικής διαρροής.
- Κατηγοριοποίηση των συνεπειών του φαινομένου βάσει του τομέα επίδρασής τους.
- Ανάδειξη της σπουδαιότητας αναγνώρισης του φαινομένου ως υπαρκτού κινδύνου με απειλητικές διαστάσεις τόσο σε επίπεδο μαθησιακό-γνωστικό όσο και προσωπικό-κοινωνικό.

- Διερεύνηση των απόψεων των εμπλεκομένων στην σχολική κοινότητα και πιθανών συγκρούσεων που δύνανται να αναδυθούν ως απόρροια του φαινομένου.

2.4 Ερευνητικά Ερωτήματα και Αναγκαιότητας της Έρευνας

Μολονότι τα θέματα της εφηβείας και των χαρακτηριστικών αυτής, συμπεριλαμβανομένης της εμμήνου ρύσεως και της συμπτωματολογίας της, όσο και της σχολικής διαρροής με αιτιολογία κυρίως κοινωνικο-οικονομικού χαρακτήρα φαίνεται να έχει διερευνηθεί επανειλημμένως στην Ελλάδα⁴ παρόλα αυτά η βιβλιογραφική ανασκόπηση κατέδειξε ερευνητικό έλλειμμα όσον αφορά τη συνδυαστική τους θεώρηση και ύπαρξη σαφούς ερευνητικού «χώρου» προκειμένου να καταγραφούν οι αντιλήψεις που επικρατούν, οι τομείς που επηρεάζονται, οι ρυθμιστικοί ή αντισταθμιστικοί παράγοντες του φαινομένου καθώς και ο ρόλος του συνόλου της κοινότητας στη διαχείριση του φαινομένου. Η επικαιροποίηση των ανεξάρτητων στοιχείων σε πρώτο βαθμό αλλά και η θεώρηση τους συνδυαστικά και αλληλεξαρτώμενα σε δεύτερο βαθμό καθιστούν την παρούσα εργασία αναγκαία προκειμένου να αναγνωρισθεί η αντιμετώπιση του εμμηνορυσιακού κύκλου στη σχολική ζωή και πραγματικότητα ως καθρέπτης της σχολικής, οικογενειακής και κοινωνικο-πολιτικής κουλτούρας της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας.

2.5 Περιορισμοί της Έρευνας

Ως κυριότερος αντικειμενικός περιορισμός της παρούσης έρευνας καταγράφεται η αδυναμία συμπερίληψης εκτεταμένου δείγματος εφ'όλης της επικράτειας του ελλαδικού χώρου παρόλα αυτά το ηλικιακό φάσμα καλύπτεται πλήρως και επαρκώς. Το δείγμα του πληθυσμού της έρευνας δεν είναι αντιπροσωπευτικό με την έννοια ότι περιλαμβάνει μόνο τους άμεσα ενδιαφερόμενους εφήβους όχι όμως και λοιπούς εμπλεκομένους από τη σχολική

⁴ ενδεικτικές αναφορές

1. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2006). Η Μαθητική Διαρροή στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Γυμνάσιο, Ενιαίο Λύκειο, ΤΕΕ). Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

2. Ευρωπαϊκό Συμβούλιο. (2003). Ψήφισμα του Συμβουλίου της 25ης Νοεμβρίου 2003 σχετικά με το ότι «Το σχολείο πρέπει να γίνει ένα ανοιχτό περιβάλλον μάθησης για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της πρόωρης αποχώρησης από το σχολείο και της δυσφορίας των νέων και την προώθηση της κοινωνικής ένταξης» [(2003/C295/02), 5.12.2003].

κοινότητα ή τον οικογενειακό κύκλο όπως διδάσκοντες, γονείς ή κηδεμόνες οι απόψεις των οποίων δύνανται να αποτελέσουν αντικείμενο συμπληρωματικής έρευνας. Τέλος, σημαντικά περιοριστική παράμετρος για την παρούσα εργασία απετέλεσε το αναντίρρητο γεγονός της στερεοτυπικής αντιμετώπισης του φαινομένου της εμμήνου ρύσεως κυρίως από τους ενήλικες-των οποίων η συγκατάθεση για την διεξαγωγή της έρευνας ήταν απαραίτητη-με αποτέλεσμα την άρνηση συμμετοχής των εφήβων στην έρευνα λόγω της κατηγοριοποίησης του θέματος ως ταμπού με παντελή έλλειψη οιασδήποτε διάθεσης απενοχοποίησής του, διαιωνίζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο ένα φαύλο κύκλο αδικαιολόγητης συστολής, εσωτερικευμένου άγχους και ενοχικού φραγμού με την έμμηνο ρύση να συνεχίζει να διάγει τροχιά στιγματισμού.

3. Θεωρητικό Πλαίσιο της Έρευνας

3.1 Εφηβεία - Έμμηνος Ρύση και Προεμμηνορρυσιακό Σύνδρομο

Ο πρώτος και κυρίαρχος χαρακτηρισμός που αποδίδεται στην εφηβεία ως αναπτυξιακή περίοδος είναι “μεταβατική” εφόσον λαμβάνουν με εντυπωσιακούς ρυθμούς εναλλαγής πλήθος διεργασιών γοναδικής ωρίμανσης οι οποίες συντελούνται εν μέσω πολυπαραγοντικών συνθηκών, κυρίως νευροενδοκρινικών και ορμονικών. Διακρίνεται σε τρεις βασικές περιόδους – την πρώιμη (10-12 έτη), τη μέση (14-16 έτη) και την όψιμη (<17 έτη).

Η γοναδική ωρίμανση, ήτοι η έκλυση γοναδοτροπινών (Gonadotropin Releasing Hormone GnRH) – της ωοθυλακιότροπου ορμόνης (FSH) και της ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) – σηματοδοτεί την εκκίνηση της εφηβικής περιόδου, κατά την οποία αναπτύσσονται τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Η εξελικτική διαδικασία του εφηβικού μηχανισμού δεν είναι μονοσταδιακή· ολοκληρώνεται σε στάδια με δεσμούς αλληλουχίας μεταξύ τους ενώ δύναται να επηρεασθεί σημαντικά από ενδογενείς παράγοντες (γενετικοί) όσο και εξωγενείς παράγοντες (διατροφή, κλίμα κ.α.). Το τελευταίο αναπτυξιακά ορόσημο της εφηβείας ταυτίζεται χρονικά με την εμμηναρχή – την έναρξη της εμμήνου ρύσεως. Η διάρκεια ενός φυσιολογικού εμμηνορρυσιακού κύκλου κυμαίνεται από 22 έως 36 μέρες με Μέση Τιμή αναφοράς τις 28 μέρες και με διαφοροποιήσεις ως προς τη διάρκεια και ένταση. Η εμφάνιση διαταραχών ή/και ανωμαλιών του εμμηνορρυσιακού κύκλου –

όπως η αμμηνόρροια, η δυσμηνόρροια, η μεγαλύτερης διάρκειας έμμηνος ρύση, η αταξία περιόδου, η διακοπτόμενη εμμηνόρροια, η μητροραγία – είναι συνήθης όπως σύνηθες είναι και το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, η συμπτωματολογία δηλαδή που εκδηλώνεται πριν την έλευση της εμμήνου ρύσεως. Η βαρύτητα των ενδείξεων του συνδρόμου ποικίλει και κατ' αναλογία επηρεάζει έως διαταράσσει την ομαλή ροή της καθημερινότητας και την δραστηριοτήτων αυτής. Η Εθνική εταιρεία Προεμμηνορρυσιακού Συνδρόμου (NAPS)⁵ της Μεγάλης Βρετανίας έχει αποδώσει κωδικούς σε περίπου 150 διαφορετικού τύπου συμπτώματα που σχετίζονται με την Εμμηνόρροια και το Προεμμηνορρυσιακό Σύνδρομο. Ο αμβλύς υπογάστριος πόνος, η ευαισθησία στήθους, οι κοιλιακές κράμπες όπως επίσης η ευσυγκινησία, η ευερεθιστότητα και η ευμετάβλητη ψυχική διάθεση είναι μερικά μόνο από τα τυπικά χαρακτηριστικά του Προεμμηνορρυσιακού Συνδρόμου ενώ οι συνθήκες επιδεινώνονται αν συνυπολογίσει κανείς εξωτερικές συνιστώσες όπως η στερεοτυπική αντιμετώπιση της εμμηνορρυσίας και κατ' επέκταση ο στιγματισμός της, η “έμμηνος φτώχεια” (βλ. έλλειψη πρόσβασης σε κατάλληλα προϊόντα υγιεινής και περιόδου).

Όλα τα προηγούμενα συνδυαστικά και αθροιστικά καταδεικνύουν την ύπαρξη μιας αδιόρατης πραγματικότητας η οποία δύναται να αποτελέσει απειλή της ομαλής διαβίωσης έως και προσβολή της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

3.2 Οικοσυστημική Θεωρία και Σχολικό Πλαίσιο

Η Θεωρία των Κοινωνικών Συστημάτων των Parsons, Buckley-Miller, Lohmann και Habermas επιχειρεί να προσεγγίσει ολιστικά τις σχέσεις μεταξύ συστημάτων και των υποσυστημάτων αυτών όπως αυτές καθορίζονται μέσα από ένα πλήθος αλληλεπιδράσεων τους με το περιβάλλον. Εκπορευόμενη από τη Γενική Θεωρία Συστημάτων - με κυριότερο εκπρόσωπο τον Αμερικανό βιολόγο Ludwig von Bertalanffy (1901-1972) - βασίζεται στην υπόθεση ότι διαφορετικά κοινωνικά συστήματα είναι δυνατό να διέπονται από παρόμοιες αρχές και έννοιες οι οποίες τους προσδίδουν ενοποιητικό χαρακτήρα και δυνατότητα ολιστικής μεταθεώρησης εφόσον πληρούν την προϋπόθεση ενός ανοιχτού

⁵ NAPS (National Association for Premenstrual syndrome) <http://www.pms.org.uk/about/home>

κοινωνικού σχηματισμού που δύναται να εκτεθεί σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και στόχο την ανάπτυξη, μετεξέλιξη, επιβίωση ή και κατάρρευσή του (Bertalanffy, 1968).

Η συστημική θεώρηση καταδεικνύει την ανάγκη για εισαγωγή των γενικών της αρχών εντός σχολικού πλαισίου εφόσον αυτό αποτελεί κατεξοχήν ανοιχτό οργανικό περιβάλλον, πολύπλοκο, με κύρια χαρακτηριστικά του την διαρθρωτική συναρμογή, την αλληλοεισχώρηση και την ενδεχομενικότητα όσον αφορά το πεδίο αντίληψης των λειτουργιών του. Η σχολική μονάδα όπως και η οικογένεια υπό την οπτική θέαση της συστημικής σκέψης προσδιορίζεται ως κατεξοχήν επικοινωνιακός τόπος και δεν είναι δυνατό παρά να αποτελεί λειτουργική μονάδα που διέπεται από τα επικοινωνιακά αξιώματα (Waltzlawick, 1968) ενός ανοιχτού συστήματος, οι ανάγκες του οποίου, όπως επίσης η εν γένει δομή και οργάνωση μέσα από το πρίσμα των ορίων και των κανόνων που το διέπουν, το καθιστούν λειτουργικό ή δυσλειτουργικό, με την αξιολόγηση του να απαιτεί την χαρτογράφηση σύνθετων μοντέλων συνεργασίας και πρωτοκόλλων πέρα των υπάρχουσών συμβατικών μηχανιστικών διαδικασιών. Κατ' επέκτασιν, η θέαση ενός σχολικού πλαισίου υπό το πρίσμα της συστημικής θεωρίας απαιτεί τη νόηση αυτού ως ένα όλο με συνοχή, μεταξύ των μονάδων του οποίου «δε μπορεί να γίνει διάκριση καθώς κάθε μέλος επηρεάζει το άλλο και η αλλαγή του ενός επηρεάζει και τα υπόλοιπα» (Σταλίκας, 2005). Η Ομοιόσταση πιο συγκεκριμένα, ως βασική αρχή και πρωτοστατούσα έννοια της θεωρίας των κοινωνικών συστημάτων θέτει τους όρους με τους οποίους οφείλει μία σχολική κοινότητα – ως ανοιχτό οργανικό σύστημα με εσωτερική δομή και οργάνωση, προς μείωση της «εντροπίας»⁶ και ελαχιστοποίηση των μεταβλητών αποδιοργάνωσης- να σταθεί απέναντι σε προβλήματα των μονάδων της όπως προκύψουν, με τη συλλογιστική ότι αυτά αποτελούν δυναμικές ιδιότητες εγγενούς χαρακτήρα όχι ξεχωριστά του ατόμου αλλά ολόκληρου του συστήματος και αντικατοπτρίζουν συνεκδοχικά συμπεριφορές μάλλον, με αυξημένο ποσοστό συναισθηματικής εμπλοκής παρά κάποιου είδους σκοπιμότητες. « Ο τρόπος και η δομή των στοιχείων ενός συστήματος είναι τόσο σημαντικά όσο και τα ίδια τα στοιχεία που το απαρτίζουν» (Δημοπούλου, 2006) γεγονός που καταδεικνύει την

⁶ Ο 2^{ος} νόμος της Θερμοδυναμικής του Ρούντολφ Κλαούζιους σχετικά με την αταξία του σύμπαντος.

αναγκαιότητα συνεχούς ανατροφοδότησης και προσαρμοστικότητας (Watzlawick, 1986) προκειμένου ο έλεγχος της συμπεριφοράς των αλληλεξαρτόμενων και αλληλοεπηρεαζόμενων στοιχείων ενός συστήματος να καθίσταται δυνατός (Bateson, 1969) με τις αναδυόμενες ιδιότητες αυτών να υπόκεινται στους νόμους και τις διεργασίες της επικοινωνίας ενός συμπλέγματος αλληλοσυσχετιζόμενων και διαρκώς συναλλασσόμενων μελών, οι σχέσεις των οποίων όπως αυτές διαμορφώνονται, επηρεάζουν in principle τόσο τη λειτουργικότητα όσο και την επάρκεια του (Παρίτσης, 2012).

Η συστημική προσέγγιση δίνει έμφαση στις σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των διαφορετικών και πιθανώς ετερόκλητων ενοτήτων ενός ενιαίου συνόλου, στην οργανωτική τους δομή όπως επίσης στην επικοινωνία νοημάτων και εννοιών, αποσκοπώντας στην εκμηδένιση των πιθανοτήτων η συμπεριφορά του να υπόκειται σε αρνητικές, μη δομημένες και κατά συνέπεια μη ελεγχόμενες συμπεριφορές των ενοτήτων που το απαρτίζουν. Πρωταρχικός στόχος είναι η εύρεση ενός μηχανισμού κατά τον οποίο οι διαπροσωπικές ή καταστασιακές σχέσεις και αλληλοσυνδέσεις που αναπτύσσονται εντός ενός κοινωνικού υποσυστήματος, είτε αυτό είναι το σχολικό περιβάλλον είτε το οικογενειακό, να μην υπόκεινται στους νόμους μιας γραμμικής συνεξάρτησης αιτίας-αιτιατού αλλά σε μια πολυεπίπεδη, σπειροειδή συσχέτιση (Goldenberg & Goldenberg, 2005) η οποία δε θα επιμερίζει απλά τις μεταβλητές σε οριζόντιες σειρές αλλά θα επιχειρεί να καθορίσει την πορεία γένεσης και μετεξέλιξής τους, εν γένει τη μορφογένεσή τους και την ακολουθία λειτουργικών κινήσεων και αλλαγών που το διατρέχουν κυρίως σε σχέση με το συνειδητό ή και ασυνείδητο επικοινωνιακό τρόπο (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2014). Ο βαθμός προσαρμοστικότητας και συνοχής που εντοπίζεται σε αυτούς τους επικοινωνιακούς τρόπους και ανάλογα με το πώς αυτός διαβαθμίζεται και κλιμακώνεται, αποτελεί παράγοντα οροθέτησης ενός συστήματος σε λειτουργικό, δυσλειτουργικό ή μη λειτουργικό (Olson, Portner & Lavee, 1985) με αποτέλεσμα, η επικοινωνία να αποκτά διττό χαρακτήρα και φύση τόσο συναισθηματική όσο και λειτουργική.

Υπό το φως της συστημικής προσέγγισης όλα τα μέλη ενός συστήματος ενώνονται με νηματοειδείς συνάψεις με τη δομή και οργάνωση του συστήματος να παίζει καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορική διαμόρφωση των μελών του ενώ ο βαθμός τόσο της συναισθηματικής όσο και λειτουργικής τους εμπλοκής

και ανταπόκρισης αντικατοπτρίζει ανάλογα το βαθμό λειτουργικότητας ή μη επί του συνόλου του συστήματος καθώς αυτή δε μπορεί να νοηθεί διακριτά από τη λειτουργία των μελών και σε εξατομικευμένο αποκλειστικά επίπεδο.

Συνοψίζοντας, η οικοσυστημική προσέγγιση «βλέπει» τη σχολική μονάδα ως χώρο, η «πραγματικότητα» του οποίου δε μπορεί να διακριθεί άκαμπτα σε αντικειμενική ή υποκειμενική εφόσον είναι απόρροια συνδημιουργίας των μελών της, των συμπεριφορών, των αλληλοσυσχετισμών και των αντιδράσεων όπως αυτές προκύψουν χωροχρονικά. Οι τεχνικές της συστημικής προσέγγισης – ενδεικτικά αναφέρονται η Τεχνική της Αναπλαισίωσης, η Τεχνική της Ενεργητικής Ακρόασης, η Τεχνική της Θετικής Υποδήλωσης των Κινήτρων και η Τεχνική της Υποδήλωσης των Θετικών Λειτουργιών του Οικοσυστήματος – θέτουν *in principle* τις βάσεις για μια διαφορετική οπτική και εύρεση ενός νέου αντιληπτικού πλαισίου απαλλαγμένου από αρτηριοσκληρωτικές αλληλεπιδράσεις και προσεγγιστικές μεθόδους. Βασικός στόχος αυτών, η επαναδιαπραγμάτευση της όποιας παθολογίας, η οικοδόμηση νέων, υγιών σχέσεων και η ανάδυση δυναμικότερων δεξιοτήτων, ικανών να συνθέσουν ένα συνεκτικό περιβάλλον, κύριο χαρακτηριστικό του οποίου θα είναι η θεώρηση της όποιας προβληματικής μέσα από την οπτική της κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης, δημιουργώντας παράλληλα τα κατάλληλα εργαλεία και αξιοποιώντας τις πρακτικές εκείνες, η εφαρμογή των οποίων θα καταστήσουν ιάσιμα φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας, μικρότερης ή μεγαλύτερης κλίμακας, εντός σχολικού πλαισίου. Στην αντίθετη περίπτωση, δύναται να πυροδοτηθεί εκρηκτικό κλίμα μεταξύ των εμπλεκομένων στην μαθητική διαδικασία την ίδια στιγμή που η υιοθέτηση της κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης ως προσεγγιστική πράξη μπορεί να αναγνωρίσει, να αποκρυπτογραφήσει, να ερμηνεύσει και κατ' επέκταση να διαχειρισθεί αγχογόνες σχέσεις και καταστάσεις μέσω της ανάπτυξης συνθηκών Συναισθηματικής Παιδείας (Goleman, 2006).

3.3 Κοινωνικό-συναισθηματική Νοημοσύνη

Ενσυναίσθηση, Ενεργητική Ακρόαση και η Τεχνική της Αναπλαισίωσης

Από την οπτική γωνία της Οικοσυστημικής θεωρίας, οφείλουμε να αναγνωρίσουμε το γεγονός ότι το κοινωνικό σύστημα, και κατ' επέκτασιν το σχολικό και οικογενειακό πλαίσιο ως υποσυστήματα αυτού, βιώνουν μια διττή πραγματικότητα οι διαστάσεις της οποίας είναι εξίσου διακριτές όσο και αλληλένδετες. Η σύγχρονη εποχή χαρακτηρίζεται μεν από αλματώδη τεχνολογική πρόοδο και εκρηκτική ανάπτυξη της κοινωνίας της πληροφορίας στερείται δε συναισθηματικής νοημοσύνης, δημιουργικής προσέγγισης καθώς και κριτικής σκέψης. Στο κέντρο της **στοχοθεσίας** της παρούσης βρίσκεται η ανάδειξη των κεντρικών εννοιών της **ενεργητικής ακρόασης** και της **ενσυναίσθησης** στο σχολικό περιβάλλον όσο και η διερεύνηση των αποτελεσμάτων που προκύπτουν από την εφαρμογή τους σε σχολικό πλαίσιο με έμφαση στον πιθανό ρυθμιστικό ή αντισταθμιστικό τους ρόλο όσον αφορά το φαινόμενο της μερικής σχολικής διαρροής σε συσχετισμό με την έμμηνο ρύση και τη συμπτωματολογία αυτής.

Η Ανθρωπιστική Ψυχολογία αναδύεται στον επιστημολογικό χάρτη ως η αντίδραση στον συμπεριφορισμό και την κλασική ψυχανάλυση. Το γεγονός ότι οι απαρχές της βρίσκονται στο φιλοσοφικό κίνημα του Υπαρξισμού εναποθέτει στο κέντρο της στοχοθεσίας της τον Άνθρωπο επιχειρώντας να αναδείξει την ατομικότητα, ιδιαιτερότητα και μοναδικότητα του ενώ ταυτόχρονα να στοιχειοθετήσει ένα θεωρητικό πλαίσιο ενάντια στον μηχανιστικό τρόπο με τον οποίο η ανθρώπινη ύπαρξη αναγόταν σε γενικεύσεις από άλλες ψυχολογικές σχολές. Ο Carl Rogers (1902-1987) επεχείρησε πρωτίστως μέσω της ιδιότητας του ως ψυχοθεραπευτής στα πλαίσια της ανθρωπιστικής του θεώρησης να διερευνήσει προσωποκεντρικά την ανθρώπινη προσωπικότητα βασιζόμενος κυρίως όχι σε μέσους όρους και δεδομένα αλλά στην ανθρώπινη διάσταση αυτή καθαυτή. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού με την κλασική έννοια υποχωρεί και τη θέση του λαμβάνει αυτός του **ενεργητικού ακροατή** και συμβούλου κύριο χαρακτηριστικό του οποίου είναι η **ενσυναίσθηση** και ο ανθρωπισμός ο οποίος έχει ως απώτερο στόχο όχι το να ελέγξει ή να αλλάξει το άτομο αλλά να το οδηγήσει τον έφηβο στην αυτοπραγμάτωση.

Αναφορικά με την εκπαίδευση και ειδικότερα τη σχέση παιδαγωγού και εφήβου, έκδηλη κρίνεται η αναγκαιότητα προσέγγισης και επικοινωνίας με ένα τρόπο που θα διαπνέεται από την αρχή της αναγνώρισης της μοναδικότητας και της ύπαρξης ενός υποκειμενικού κόσμου πέρα από τα στενά όρια του πραγματικού κόσμου. Προκειμένου η σχέση που θα αναπτυχθεί μεταξύ εκπαιδευτικού και εφήβου να είναι λειτουργική θα πρέπει να ακολουθηθεί μία στάση διευκολυντική και να αναπτυχθεί η δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης με απώτερο στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη του δεύτερου. Οι διαπροσωπικές σχέσεις εντός σχολικής μονάδας είναι δυνατό να επηρεάσουν την μαθησιακή και εν γένει εξέλιξη των μαθητών. Η έννοια της ενεργητικής ακρόασης στοχεύει ακριβώς στην ανάπτυξη ενός πλαισίου αποτελεσματικής επικοινωνίας κύρια χαρακτηριστικά της οποίας είναι η προσοχή, η παρατηρητικότητα, η γνησιότητα, η αποδοχή και η ενσυναίσθηση. Ως τεχνική λειτουργικής επικοινωνίας, η ενεργητική ακρόαση δημιουργεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στα πλαίσια της εκπαιδευτικής διαδικασίας ενώ παράλληλα επενδύει στη δόμηση αποτελεσματικών σχέσεων και στη ανάπτυξη θετικών αλληλεπιδράσεων. Η σημασία της ενσυναίσθησης⁷ και των διαβαθμίσεων της είναι ουσιώδης στην εννοιολογική αποσαφήνιση της ενεργούς ακρόασης καθώς αποτελεί θεμελιώδες συστατικό της και δείκτη συναισθηματική νοημοσύνης. Η προσπάθεια κατανόησης ίσως και ταύτισης με τα συναισθήματα, την κατάσταση, τα κίνητρα που ωθούν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές στα σχολικό πλαίσιο οδηγούν στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των σχέσεων τόσο σε επίπεδο κοινωνικού εαυτού όσο και αυτοεπίγνωσης.

Κύριος στόχος της εκπαίδευσης μέσα από το πρίσμα της ανθρωπιστικής θεωρίας του Carl Rogers είναι η ολιστική εξέλιξη των εφήβων μαθητών και η ενδυνάμωση χαρακτηριστικών προσωπικότητας όπως η αυτοαντίληψη, ο αυτοέλεγχος, η εύρεση κινήτρων, η εμπάθεια και οι κοινωνικές δεξιότητες μέσω μιας υγιούς σχέσης αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευτικό που εφαρμόζει την ενεργητική ακρόαση ως βίωμα και προσανατολισμό της εκπαιδευτικής πορείας.

⁷ Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

Στα πλαίσια μιας ανθρωπιστικής θεώρησης και προσέγγισης που στόχο έχει να διερευνήσει προσωποκεντρικά την ανθρώπινη προσωπικότητα βασιζόμενη κυρίως όχι σε μέσους όρους και δεδομένα αλλά στην ανθρώπινη διάσταση αυτή καθαυτή και σε αντίθεση με άλλες κατευθυνόμενες προσεγγίσεις, η τεχνική της ενεργητικής ακρόασης επικεντρώνεται σε θέματα συμπεριφοράς και συναισθηματικά προβλήματα αναγνωρίζοντας την ανάγκη του ατόμου να αυτοπροσδιορισθεί, να αυτορυθμισθεί, να αναλύσει, να κατανοήσει και τέλος να προβεί σε σχεδιασμό του τρόπου αντιμετώπισης και επίλυσης των προβλημάτων αυτών. Έκδηλη κρίνεται η αναγκαιότητα προσέγγισης και επικοινωνίας με ένα τρόπο που θα διαπνέεται από την αρχή της αναγνώρισης της μοναδικότητας και της ύπαρξης ενός υποκειμενικού κόσμου πέρα από τα στενά όρια του πραγματικού κόσμου. Προκειμένου η σχέση που θα αναπτυχθεί μεταξύ ενήλικα και εφήβου να είναι λειτουργική θα πρέπει να ακολουθηθεί μία στάση διευκολυντική και να αναπτυχθεί η δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης με απώτερο στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη του δεύτερου. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι δυνατό να επηρεάσουν την γνωσιακή, συμπεριφορική και εν γένει εξέλιξη των εφήβων, με την έννοια της ενεργητικής ακρόασης να στοχεύει ακριβώς στην ανάπτυξη ενός πλαισίου αποτελεσματικής επικοινωνίας κύρια χαρακτηριστικά της οποίας είναι η προσοχή, η παρατηρητικότητα, η γνησιότητα, η αποδοχή και η ενσυναίσθηση. Ως τεχνική λειτουργικής επικοινωνίας, η ενεργητική ακρόαση δημιουργεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού ενώ παράλληλα επενδύει στη δόμηση αποτελεσματικών σχέσεων και στη ανάπτυξη θετικών αλλά και αυθεντικών αλληλεπιδράσεων. Η προσπάθεια κατανόησης ίσως και ταύτισης με τα συναισθήματα, την κατάσταση, τα κίνητρα που ωθούν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές οδηγούν στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των σχέσεων τόσο σε επίπεδο κοινωνικού εαυτού όσο και αυτοεπίγνωσης (Διαμαντίδου, 2014).

Η εκπαίδευση εφήβων μέσα από το πρίσμα μιας ανθρωπιστικής θεώρησης αποσκοπεί στην ολιστική εξέλιξη των ατόμων και την ενδυνάμωση χαρακτηριστικών προσωπικότητας όπως η αυτοαντίληψη, ο αυτοέλεγχος, η εύρεση κινήτρων, η εμπάθεια και οι κοινωνικές δεξιότητες μέσω μιας υγιούς σχέσης αλληλεπίδρασης που βασίζεται στην ενεργητική ακρόαση ως βίωμα και προσανατολισμό της όλης πορείας.

Η *Αναπλαισίωση* είναι μια τεχνική της επικοινωνίας της ψυχοθεραπείας κύριος άξονας της οποίας είναι η εστίαση στον επαναπροσδιορισμό πεποιθήσεων, βεβαιοτήτων και κατά συνέπεια αλλαγή συναισθημάτων. Η Αναπλαισίωση βασίζεται στην αρχή μιας οικολογίας ιδεών και της αλληλεπίδρασης διαφορετικών απόψεων ως πολλαπλές εκφάνσεις μιας εξωτερικευμένης συμπεριφοράς η οποία θα επηρεάσει, αν και όχι με την ίδια ένταση και διάρκεια, όλα τα συστατικά μέρη ενός συνόλου εφόσον αυτά είναι συστημικά συνδεδεμένα. Προϋποθέτει τη διερεύνηση του τι καθιστά μια συμπεριφορά διαταραγμένη και κατ' επέκτασιν προβληματική για το σύνολο ενώ παράλληλα ως παρεμβατική τεχνική εστιάζει στη θεματική βάση της οποίας η αλήθεια μιας συμπεριφοράς είναι άμεσα εξαρτώμενη από την οπτική γωνία που τη μελετάμε επομένως τείνει να εμφανίζει πολλές διαφορετικές «αληθινές» όψεις και να δέχεται πληθώρα ερμηνευτικών προσεγγίσεων και επιτελικών λειτουργιών. Κλειδί της συγκεκριμένης τεχνικής είναι η αλλαγή προσέγγισης του προβλήματος και όχι η διάγνωση προβληματικών ατόμων μέσω της ενθάρρυνσης πολλαπλών ερμηνευτικών προσεγγίσεων και κινητήριο δύναμη την πεποίθηση ότι μια προβληματική συμπεριφορά είναι απλά μια στρατηγική αντίδρασης σε διάφορους παράγοντες όπως για παράδειγμα το σχολικό στρες. Ο εκπαιδευτικός που δρα με γνώμονα την τεχνική της αναπλαισίωσης επιδιώκει να θέσει ένα νέο αντιληπτικό πλαίσιο που να συνάδει με ό,τι πραγματικά συμβαίνει ώστε να οικοδομήσει μια νέα κατάσταση θετικών και λειτουργικών συνθηκών. Η αλλαγή αυτή στην ερμηνεία οδηγεί σε μετατροπή της συμπεριφοράς αλλά και των εν γένει αντιλήψεων δημιουργώντας ένα θετικό κλίμα ενεργούς συνεργασίας, αλληλοαποδοχής και συνεργατικής οπτικής που σπάει το δίπολο αιτία-αιτιατό και δράση-αντίδραση ενώ ταυτόχρονα θέτει τη διαπραγμάτευση στην κορυφή της στοχοθεσίας του ατόμου. Τα στάδια που ακολουθεί η τεχνική οικοδομούν ισότιμες, συμμετρικές και συμπληρωματικές σχέσεις μεταξύ των μελών ενός συστήματος οριοθετώντας κάθε συμπεριφορά σε ένα νέο επικοινωνιακό πλαίσιο και επίπεδο. Η συνειδητοποίηση της εκάστοτε ερμηνείας, η διαμόρφωση θετικών εναλλακτικών ερμηνειών με εύλογη βάση καθώς και δράση που αντανakλά τη νέα επιλεχθείσα ερμηνεία ισούνται με εφαρμογή ενός καινούριου τρόπου συμπεριφοράς που αντικατοπτρίζει την αλλαγή αντιλήψεων, συμπεριφορών και γενικότερα του πλαισίου τη επικοινωνιακής διαλεκτικής. Η αναπλαισίωση

ως παρεμβατική τεχνική που βασίζεται στον αναστοχασμό αποδίδει σε προβληματικές καταστάσεις αξίες θετικές και δυνάμεις που σηματοδοτούν τη μεταστροφή και μετεξέλιξη τους σε πρότυπα διαχείρισης καταστάσεων.

Η επιλογή αυτή για ερμηνευτική και προσεγγιστική αλλαγή πρέπει να αποτελεί προσωπική επιδίωξη, προϊόν ελεύθερης βούλησης και αναστοχαστικής διαδικασίας προκειμένου να εκληφθεί ως αυθεντική, ειλικρινής και γνήσια με αποτέλεσμα την μεταστροφή της όποιας προβληματικής συμπεριφοράς και του λειτουργικού ρόλου αυτής (Μαλικιώση – Λοΐζου, 1998).

Μέρος Δεύτερο

4. Η Μεθοδολογία της Έρευνας

Η παρούσα συστηματική ερευνητική παρατήρηση αποσκοπεί στη συλλογή, καταγραφή και αποκωδικοποίηση δεδομένων προκειμένου να διερευνηθεί το ζήτημα της επικαιροποίησης των συμπτωμάτων του Προεμμηνορρυσιακού Συνδρόμου και να τεθεί ως υπόθεση η διάθεση μερικής σχολικής διαρροής εξαιτίας αυτών. Αποτελεί μια εμπειρική ερευνητική διαδικασία καθώς βασίζεται σε δομημένο ερευνητικό εργαλείο (Creswell, 2011) για τη συγκέντρωση και παρουσίαση των ευρημάτων. Η μέθοδος που ακολουθείται είναι περιγραφική καθώς δε δίνεται η δυνατότητα ευρέσεως σχέσης αιτίας-αιτιατού (Παρασκευόπουλος, 1993) ή συνάφειας των μεταβλητών μεταξύ τους· παραμένει επομένως στο στάδιο της περιγραφικής και μόνο αξιολόγησης με στόχο τα όποια πορίσματα να αποτελέσουν έναυσμα εκτενέστερης έρευνας μεταγενέστερα. Οι συλλεχθείσες καταγραφές αποδίδονται με αριθμητικά ποσοστά δεν φέρουν όμως αξιώσεις γενίκευσης. Περιορίζονται στην αποδελτίωση και ταξινομική διάκριση τους με προσπάθεια επαναπροσδιορισμού της σκοπιάς προσέγγισης του θέματος μέσα από το πρίσμα της αρχικής υπόθεσης.

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε Πιλοτική Έρευνα (Pilot Research) προκειμένου να διερευνηθούν τυχόν σφάλματα, αδυναμίες ή ανακρίβειες του ερευνητικού εργαλείου, οι οποίες πιθανόν θα αλλοίωναν τον χαρακτήρα της όλης διαδικασίας και των ευρημάτων αυτής. Όπως έχει προαναφερθεί, η παρούσα αποτελεί μικρής κλίμακας έρευνα χωρίς δυνατότητα αναγωγής των ποσοτικών δεδομένων σε ευρύτερη πληθυσμιακή κλίμακα· δεδομένης αυτής της συνθήκης κρίθηκε απαραίτητη η στάθμιση του ερωτηματολογίου με την τεχνική της διερευνητικής εφαρμογής του (pre-test) ώστε να είναι δυνατή, εφόσον αυτό παραστεί αναγκαίο, η αναδιατύπωση και αναπροσαρμογή με τη μέθοδο test-retest (Κασσωτάκης, 2001). Για τις ανάγκες πιστοποίησης της εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου, διανεμήθηκε περιορισμένος αριθμός (10% επί του τελικού δείγματος) ανώνυμων ερωτηματολογίων με έντυπη μορφή (test) και ακολούθως, μετά το πέρας εύλογου χρονικού διαστήματος 30 ημερών πραγματοποιήθηκε επανάληψη της πιλοτικής μελέτης και εκ νέου διανομή του ερωτηματολογίου (re-test) στο

ίδιους αρχικούς συμμετέχοντες και υπό το ίδιο ερευνητικό καθεστώς. Η απόκλιση των απαντήσεων μεταξύ test και re-test κατά τη στατιστική συσχέτιση των δύο βαθμολογιών ήταν της τάξεως του 0.9%⁸. Η Πιλοτική Μελέτη και η μέθοδος ελέγχου Test – Retest⁹ αξιολογεί τη σταθερότητα του ερευνητικού εργαλείου μέσω της επαναληψιμότητάς¹⁰ του σε μία προσπάθεια ανάδειξης της ακεραιότητάς του, έχοντας κατοχυρώσει με αυτό τον τρόπο ένα κάποιο βαθμό πιστότητας και συνέπειας τουλάχιστον ως προς την εννοιολογική κατασκευή και χαρτογράφηση του περιεχομένου του.

Το ερωτηματολόγιο εν συνεχεία διανεμήθη ηλεκτρονικά στο σύνδεσμο https://docs.google.com/forms/d/19QexhWMJe6NHwBPv1-SfgO0SXm4FqPUoqn_jM3d_66w/edit προκειμένου να πραγματοποιηθεί η διεξαγωγή της μελέτης..

4.1 Πληθυσμός – Δείγμα της Έρευνας

Η παρούσα έρευνα δύναται να χαρακτηριστεί ως μικρής κλίμακας έρευνα εφόσον το δείγμα και κατ' επέκταση τα δεδομένα προς συλλογή, επεξεργασία και ανάλυση όπως αυτά προκύπτουν, δεν φέρουν χαρακτήρα αντιπροσωπευτικό του πληθυσμιακού στόχου κυρίως λόγω των χωροχρονικών και καταστασιακών περιορισμών όπως επίσης και των σύνθετων λειτουργικών χειρισμών που απαιτούνται προκειμένου να επιτευχθεί μια τεκμηριωμένη και αδιαμφισβήτητη δειγματοληπτική διαδικασία.¹¹ Συνεπαγωγικά, η δειγματοληψία της παρούσης ανήκει στην κατηγορία του ευκαιριακού δείγματος και χαρακτηρίζεται ως δειγματοληψία ευκολίας η οποία παρά ταύτα διακρίνεται από περιγραφική σαφήνεια και ακρίβεια¹² ως προς τους περιορισμούς που την καθιστούν ορισμένης εμβέλειας με αποτέλεσμα οποιαδήποτε απαίτηση καθολίκευσης των υποθέσεων και πορισμάτων αυτής να μην καθίσταται εφικτή.¹³

Ως Πληθυσμός – Στόχος (Sampling Frame) ορίστηκε εξ αρχής από την ερευνήτρια -αποκλειστικά λόγω της φύσεως και του ειδικού περιεχομένου του θέματος αλλά και των υποθέσεων όπως υπαγορεύονται από αυτό- η θήλυ

⁸ Pearson coefficient $r=0.9$

⁹ Μάνος, 1976:45

¹⁰ Δημητρόπουλος, 2001:350 και Verma & Mallick, 2004:263

¹¹ Cohen et al, 2008; Βαμβουκάς, 2010

¹² Bell, 2007

¹³ Κατσαρέας, 2016

έφηβος ευρέως ηλικιακού φάσματος, με παρουσία εμμηνόρροιας ανεξαρτήτως άλλων δημογραφικών ή πολιτισμικών στοιχείων με απώτερο στόχο την εξέταση της συμπτωματολογίας του Προεμμηνορρυσιακού Συνδρόμου σε παράλληλο συσχετισμό με τις βιβλιογραφικές αναφορές προκειμένου να διερευνηθεί το εύρος, η ένταση και η επίδρασή του στο άτομο με προσανατολισμό τόσο βιολογικό όσο και ψυχοσυναισθηματικό. Επιδιώκεται επίσης η οριοθέτηση των όποιων συγκρουσιακών καταστάσεων μεταξύ βιοσωματικής δράσης και ψυχοσυναισθηματικής αντίδρασης σε άμεσο φυσικά συσχετισμό με το περιβάλλον και των δυνάμεων αυτού. Η πληθυσμιακή ομάδα – στόχος συγκροτήθηκε από άτομα με κοινό γνώρισμα την παρουσία εμμήνου ρύσεως και την ενδεχόμενη συμπτωματολογία αυτής με βολική δειγματοληψία (convenience sampling) ως πρακτική συγκέντρωσης ποσοτικών δεδομένων. Τα άτομα που συμμετείχαν ως δείγμα υπήρξαν πρόθυμα και διαθέσιμα τη δεδομένη χωροχρονική στιγμή για μελέτη χωρίς αυτό να οδηγεί με ασφάλεια στο συμπέρασμα ότι το δείγμα είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού ή ότι τα πορίσματα αυτής επιδέχονται αξιώσεις γενίκευσης.¹⁴

4.2 Ερευνητικό Εργαλείο

Το ανώνυμο Δομημένο ερωτηματολόγιο¹⁵ επελέγη από την ερευνήτρια ως το καταλληλότερο για τους σκοπούς της έρευνας και τους χωροχρονικούς περιορισμούς που φέρει αυτή. Ο σχεδιασμός του ακολουθεί τους κανόνες ενός δομημένου ερωτηματολογίου (Henerson, 1987; Javeau, 1996) προκειμένου να επιτευχθούν όσο το δυνατόν λιγότερες αποκλίσεις κατά την διακίνηση, συλλογή, επεξεργασία των πληροφοριών και την περαιτέρω κωδικοποίηση τους για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Το ερωτηματολόγιο διακινήθηκε ηλεκτρονικά αφού πρώτα είχε γνωστοποιηθεί η δήλωση περί προσωπικών δεδομένων και εξασφαλισθεί το έντυπο συναίνεσης γονέων και κηδεμόνων (βλ. Παράρτημα) προκειμένου για την απρόσκοπτη και ελεύθερη συμμετοχή των εφήβων στην ερευνητική διαδικασία. Σε κάθε περίπτωση, η συμπλήρωση του υπό το καθεστώς της ανωνυμίας των υποκειμένων δεν αφήνει περιθώρια παρεξηγήσεων ή άλλων κωλυμάτων νομικής φύσεως.

¹⁴ Creswell, 2011

¹⁵ Βάμβουκας, 2002

Το ερωτηματολόγιο, ο σχεδιασμός του οποίου κινήθηκε βάσει των κανόνων ενός δομημένου ερωτηματολογίου, αποτελείται από τα εξής διακριτά μέρη¹⁶:

- εισαγωγικό σημείωμα στο οποίο αναφέρεται με σαφήνεια το θέμα της έρευνας και ο σκοπός αυτής συνοπτικά
- το κυρίως ερωτηματολόγιο του οποίου η δομή βασίζεται 1. σε μια σειρά εισαγωγικών ερωτήσεων για την άντληση κυρίως δημογραφικών και βιογραφικών πληροφοριών (όπως ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, τύπος σχολικού φορέα κ.α.) και 2. σε μια σειρά ερωτήσεων οι οποίες αποτελούν τον πυρήνα του ερωτηματολογίου και έχουν άμεση σχέση με το υπό διερεύνηση θέμα.

Περιλαμβάνει δε ερωτήσεις – στοιχεία (items) που επιδέχονται μια μοναδική απάντηση· είτε αριθμητικά πεδία με στόχο την καταγραφή ποσοτικών πληροφοριών είτε προτάσεις για τις οποίες οι ερωτηθείσες καλούνται να δηλώσουν το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους.

4.3 Δομή Ερωτηματολογίου – Είδη Δεδομένων

Μεταξύ των δύο τύπων ερωτήσεων που συναντώνται σε ένα ερωτηματολόγιο - τις *ανοικτού τύπου* και τις *κλειστού τύπου* – προτιμήθηκαν για τους σκοπούς της συγκεκριμένης ερευνητικής διαδικασίας οι *κλειστού τύπου* καθώς η συλλογή, καταγραφή και επεξεργασία των στατιστικών δεδομένων που αυτές εξασφαλίζουν, διακρίνονται από μεγαλύτερο βαθμό αμεροληψίας λόγω της σαφήνειας που χαρακτηρίζει το δειγματικό χώρο των τιμών των πιθανών απαντήσεων και δύνανται να ελεγχθούν, ταξινομηθούν και κωδικοποιηθούν ποσοτικώς με σχετική ευκολία.

Κατά τον σχεδιασμό των ερωτήσεων, κατεβλήθη κάθε δυνατή προσπάθεια να καλυφθεί ευρύ πεδίο θεματικών σχετικών με το υπό διερεύνηση θέμα και να ελαχιστοποιηθούν στοιχεία ενδεχομενικότητας και περιπτώσεις που θα αλλοίωναν πιθανόν τα προς παρατήρηση και επεξεργασία συλλεχθέντα δεδομένα και τις μετρήσιμες πληροφορίες όπως προέκυψαν από αυτά. Προς αυτή την κατεύθυνση, σε πλήθος ερωτήσεων προσετέθη στις κυριότερες

¹⁶ Καλογεράκη, 2010

πιθανές η ημι-κλειστού τύπου απάντηση “άλλο”, δίνοντας έτσι το περιθώριο στις ερωτηθείσες να προσθέσουν σύμφωνα με τη δική τους αξιολογική κρίση και εμπειρία (Φίλιας, 1996) μια νέα “ανοικτή” επιλογή.

Σχετικά με την “οικονομία” του ερωτηματολογίου¹⁷, τον έλεγχο των δοσμένων απαντήσεων αλλά και προκειμένου να μην παρατηρηθούν φαινόμενα ακουσίων στρεβλώσεων (Laveau, 1996) κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις, φόβος συγκεκριμένης ορολογίας κ.α.)¹⁸ συμπεριελήφθησαν τόσο “άμεσοι” όσο και “έμμεσοι” τύποι ερωτήσεων ανάλογα με την κατηγοριοποίηση των ερωτημάτων και το πνεύμα που αυτά εμφορούνται.

Ο προέλεγχος και στάθμιση του ερωτηματολογίου έγινε με την πιλοτική έρευνα και τη μέθοδο test-retest¹⁹ με στόχο τον έλεγχο των παρεκκλίσεων (βλ. παράρτημα) στις απαντήσεις των συμμετεχουσών, την καταγραφή στάσεων και τη δημιουργία ταξινομικών κλιμάκων²⁰. Τα δεδομένα της πιλοτικής έρευνας όπως αυτά προέκυψαν από την εφαρμογή της προαναφερθείσας μεθόδου οδήγησαν στην εξαγωγή δεικτών σταθμισμένου ερωτηματολογίου της δειγματοληπτικής έρευνας με το ποσοστό απόκλισης να κυμαίνεται κάτω του 1%.

Συγκεντρώθηκαν συνολικά 90 απαντήσεις του ερευνητικού ερωτηματολογίου το οποίο περιλαμβάνει πλήθος διαφορετικών κλιμάκων (ordinal scales) ως εργαλεία μέτρησης των στάσεων και των απόψεων των ερωτηθεισών. Αναλυτικότερα, το ερωτηματολόγιο συνίσταται από 1. ερωτήσεις διχοτομικής κλίμακας *ναι-όχι*, 2. ερωτήσεις απλής επιλογής, 3. ερωτήσεις κλίμακας Likert *συμφωνίας-διαφωνίας* ή τύπου Likert με το εύρος των δυνητικών απαντήσεων να εκτείνεται από το *καθόλου* προς δήλωση του ελάχιστου βαθμού ταύτισης έως *πάρα πολύ* προς δήλωση του μέγιστου βαθμού ταύτισης 4. γραφικές κλίμακες σημαντικού διαφορισμού Guttman και Stapel.

Εν κατακλείδι, ανάλογα με το είδος της ερώτησης και κατ' επέκταση της κλίμακας που χρησιμοποιείται για την μέτρηση των στάσεων και των απόψεων των ερωτηθεισών παρατηρούνται ενδεχομένως τόσο ανεξάρτητες(independent

¹⁷ Κανόνες ερωτηματολογίου Robson, 2010

¹⁸ acquiescence response and social desirability response set

¹⁹ Cohen et al, 2008

²⁰ δείκτες μέτρησης απόψεων(Babbie, 20011)

variables) όσο και εξαρτημένες μεταβλητές (dependent variables) ως οι ειδικοί παράγοντες που καθορίζουν το μεταβατικό στάδιο μεταξύ ερευνητικών υποθέσεων και παρατηρηθέντων τιμών.

5. Περιγραφική και Ποσοστιαία Απόδοση Ερευνητικών Δεδομένων

Στο κέντρο της στοχοθεσίας της παρούσης τέθηκε εξαρχής τόσο η επισκόπηση όσο και η εκ νέου εξέταση με τη συνεπαγόμενη επικαιροποίηση των δεδομένων της εμμήνου ρύσεως και της συμπτωματολογίας του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου. Ο προσανατολισμός της έρευνας διττός κυρίως λόγω της φύσεως του προς διερεύνηση φαινομένου, του οποίου οι προεκτάσεις εκτείνονται τόσο στη βιοσωματική όσο και στην ψυχοσυναισθηματική σφαίρα ασκώντας συνεπαγωγικά εναργή επιρροή σε κάθε πτυχή της εφηβικής ιδιοσυγκρασίας και ψυχοσύνθεσης αφού πρωτίστως συγκλονίσουν συθέμελα την ιδιοσυστατική της ισορροπία διά της ορμονολογικής οδού.

Σε δεύτερο στάδιο, η έρευνα αποσκοπεί στο να διερευνήσει το κατά πόσο η έλλειψη κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης στους κόλπους της οικογενείας και της σχολικής μονάδας σε άμεσο συσχετισμό με την ταυτόχρονη παρουσία του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και των ιδιότυπων εκφάνσεων του δύναται να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα διαρροής από τη σχολική πραγματικότητα. Όπως έχει ήδη προαναφερθεί, τα στοιχεία συνελέγησαν από 90 ερωτηματολόγια απευθυνόμενα σε εφήβους 11-18 ετών με παρουσία εμμήνου ρύσεως και προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου. Με τη βοήθεια Πινάκων και Γραφημάτων όπως αυτά προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία των συλλεχθέντων δεδομένων και με κύρια εργαλεία την καταγραφή και την παρατήρηση, θα προβούμε σε περιγραφική ανάλυση και ποσοστιαία απόδοση των στοιχείων με την επιδίωξη να έρθουν στο προσκήνιο και ίσως να αναθεωρηθούν κραταιές αντιλήψεις ή στάσεις επί των αρχικών υποθέσεων.

Ως προς τα δημογραφικά στοιχεία λοιπόν του δείγματος, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθεισών, ήτοι 50% (Πίνακας και Γράφημα 1) ανήκει στο ηλικιακό φάσμα των 14-16 ετών οπότε το φαινόμενο της εμμήνου ρύσεως και του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου

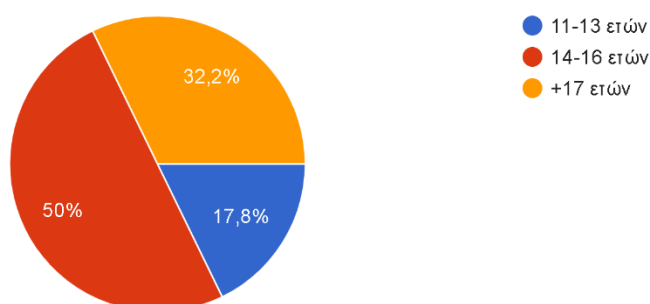
τελεί εν πλήρη εξελίξει ενώ συχνά διακρίνεται για την παγίωση της συμπτωματολογίας κατά περίπτωση.

Πίνακας 1 Ηλικία

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 1. Ηλικία
+17 ετών	29
11-13 ετών	16
14-16 ετών	45
Γενικό Άθροισμα	90

Γράφημα 1 Ηλικία

1. Ηλικία
90 απαντήσεις

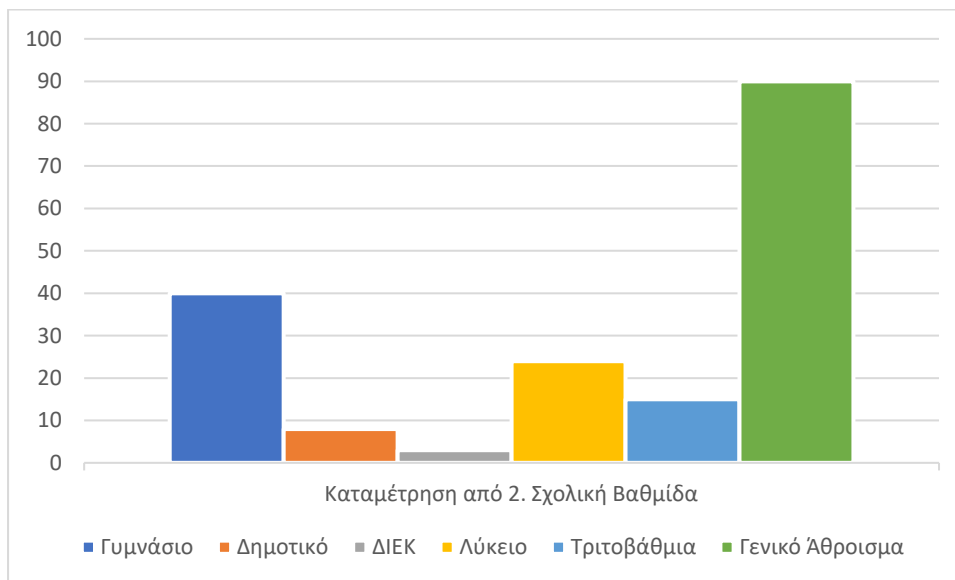


Το σύνολο του δείγματος προέρχεται από όλες τις σχολικές βαθμίδες Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια, Μεταλυκειακή, Τριτοβάθμια (Πίνακας και Γράφημα 2) έτσι ώστε να διερευνηθεί διεξοδικά η υπόθεση περί διαρροής από τη σχολική πραγματικότητα λόγω προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου σε ευρύ πεδίο παρατήρησης, δημοσίου ή ιδιωτικού φορέα (Πίνακας και Γράφημα 3).

Πίνακας 2 Σχολική Βαθμίδα

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 2. Σχολική Βαθμίδα
Γυμνάσιο	40
Δημοτικό	8
ΔΙΕΚ	3
Λύκειο	24
Τριτοβάθμια	15
Γενικό Άθροισμα	90

Γράφημα 2 Σχολική Βαθμίδα

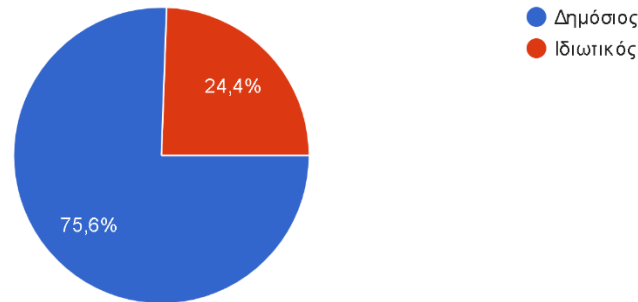


Πίνακας 3 Φορέας Τωρινής Εκπαίδευσης

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 3. Φορέας Τωρινής Εκπαίδευσης
Δημόσιος	68
Ιδιωτικός	22
Γενικό Άθροισμα	90

Γράφημα 3 Φορέας Τωρινής Εκπαίδευσης

3. Φορέας Τωρινής Εκπαίδευσης
90 απαντήσεις



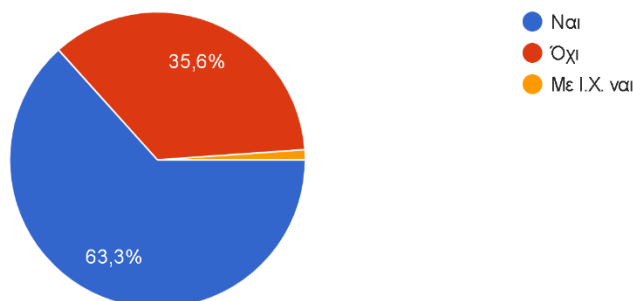
Σε πλειοψηφικό ποσοστό 63.3%, ήτοι 2 στους 3 δηλώνουν ότι ο τόπος κατοικίας του βρίσκεται πλησίον της σχολικής μονάδας (Πίνακας και Γράφημα 7) γεγονός που πιθανόν να σχετίζεται με την απόφαση των ερωτηθεισών να απέχουν της σχολικής καθημερινότητας ή εκπαιδευτικών δράσεων κατά τη διάρκεια της έντονης συμπτωματολογίας του προεμμηνορυσιακού συνδρόμου ή της εμμηνόρροιας, στοιχείο που δύναται να αποτελέσει αντικείμενο εκτενέστερης έρευνας.

Πίνακας 7 Τόπος Κατοικίας σε σχέση με τη Σχολική Μονάδα

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 7. Η κατοικία σας βρίσκεται κοντά στη σχολική μονάδα
Ναι υπό προϋποθέσεις	1
Ναι	58
Όχι	32
Γενικό Αθροισμα	90

Γράφημα 7 Τόπος Κατοικίας σε σχέση με τη Σχολική Μονάδα

7. Η κατοικία σας βρίσκεται κοντά στη σχολική μονάδα
90 απαντήσεις



Ως προς την οικογενειακή κατάσταση του πληθυσμιακού δείγματος, η ύπαρξη αδερφών όπως επίσης το φύλο και η ηλικία αυτών συμπεριελήφθησαν ως μεταβλητές προκειμένου να ανιχνευθεί πιθανή αναλογική σχέση μεταξύ του παράγοντα «αδέρφια» και των χαρακτηριστικών που τον διακρίνουν (Πίνακες και Γραφήματα 4,5,6) με τις μεταβλητές που αφορούν στο βαθμό κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης που επιδεικνύεται στους κόλπους της οικογένειας (καταγραφή 38) σε σχέση με τη δυσχέρεια που δύναται να προξενήσει το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο και η έντονη συμπτωματολογία αυτού και κατ' επέκταση με τη διατάραξη της ομαλής και ισορροπημένης σχολικής καθημερινότητας. Σε πλειοψηφικό ποσοστό 63,3% η ύπαρξη αδερφών, ιδίου φύλου (42,2%) και μικρότερης ηλικίας (36,7%) δείχνει να επηρεάζει το δείκτη κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης κρατώντας τον στη μέση της ιεραρχικής κατάταξης, με την ένδειξη «μερικές φορές» σε ποσοστό 52,2% (Πίνακας και Γράφημα 38).

Πίνακες 4,5,6 Αριθμός Αδερφών , Φύλο και Ηλικία

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 4. Αδέρφια
Δύο	17
Ένα	57
Κανένα	8
Πάνω από δύο	8
Γενικό Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 5. Φύλο Αδερφών
------------------	---------------------------------

Αντίθετο	29
Δεν έχω	8
Ίδιο	38
Και τα δύο	15

Γενικό Άθροισμα	90
------------------------	-----------

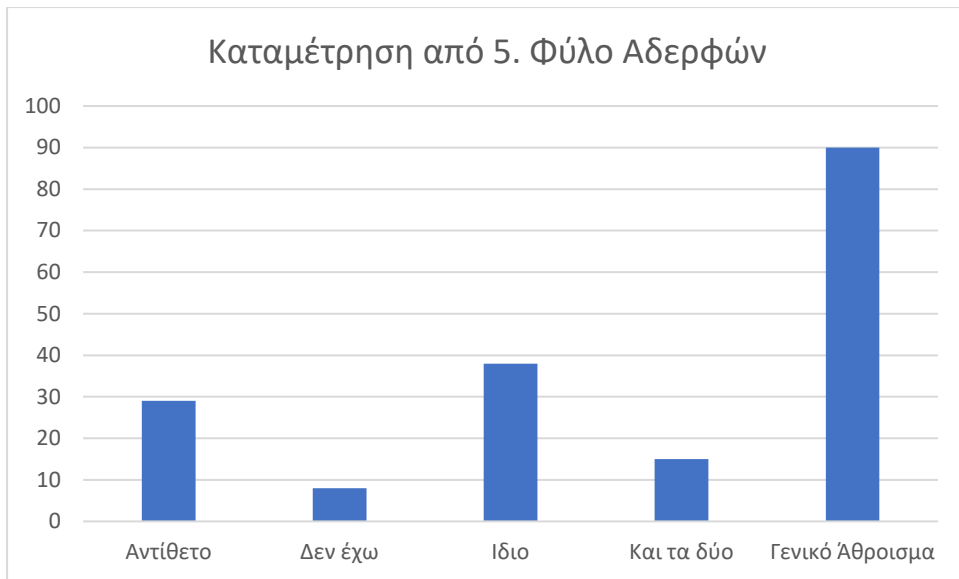
Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 6. Ηλικία αδερφών σε σχέση με τη δική σας
------------------	-----------------------------------------------------------

Δεν έχω	8
Δίδυμα	5
Και τα δύο	17
Μεγαλύτερα	27
Μικρότερα	33

Γενικό Άθροισμα	90
------------------------	-----------

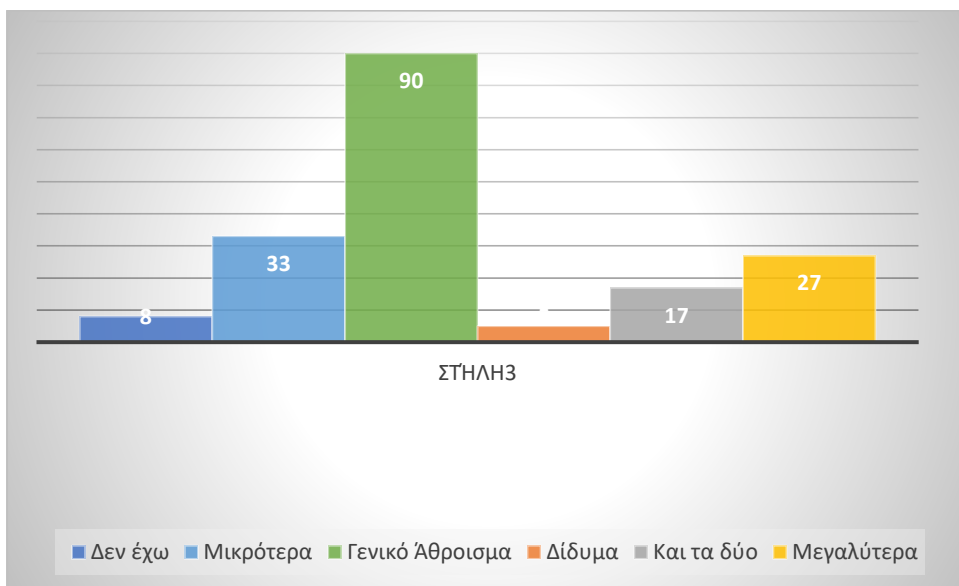
Γραφήματα 4,5,6 Αριθμός Αδερφών , Φύλο και Ηλικία





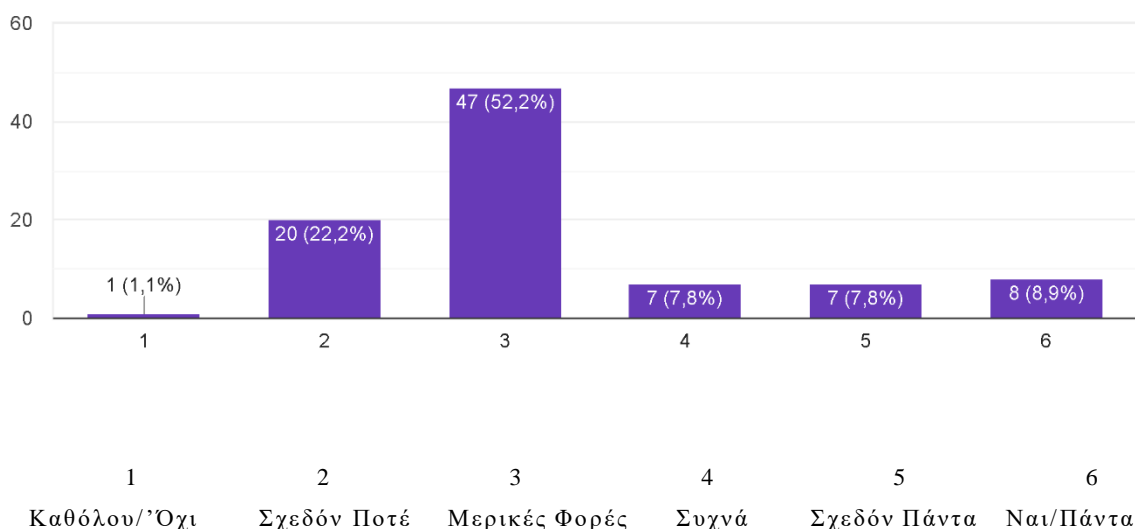
6. Ηλικία Αδερφών

90 απαντήσεις



Γράφημα 38

38. Οι γονείς μου δείχνουν να κατανοούν/ συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενήσει στη σχολική καθημερινότητα η περίοδο
90 απαντήσεις



Οι ερωτηθέντες φαίνεται να έχουν ηλικία πρώτης περιόδου εντός φυσιολογικών ορίων σύμφωνα με τη βιβλιογραφία· πιο συγκεκριμένα τα 12-13 έτη σε ποσοστό 73,3%, ήτοι συχνότητας 2 μερικές 3, χωρίς υποκείμενα νοσήματα σε ποσοστό 71.1% που να απαιτούν τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής και που πιθανόν να επηρέαζαν το φαινόμενο (Πίνακες και Γραφήματα 8,9)

Πίνακες 8,9 Ηλικία Πρώτης Περιόδου, Προβλήματα Υγείας και Λήψη Φαρμακευτικής Αγωγής

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 8. Ηλικία πρώτης περιόδου
12-13 έτη	66
14-15 έτη	4
Πριν τα 11 έτη	20
Γενικό Αθροισμα	90

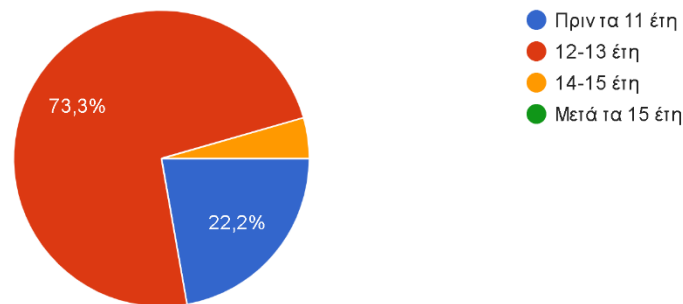
Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 9. Προβλήματα υγείας που απαιτούν τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής
------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Ναι	19
Όχι	64
Περιστασιακά	7

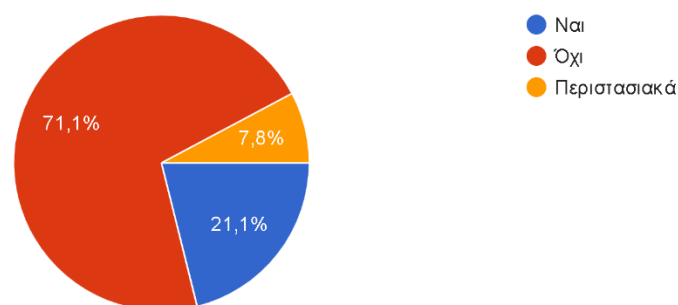
Γενικό	
Άθροισμα	90

Γράφημα 8,9 Ηλικία Πρώτης Περιόδου, Προβλήματα Υγείας και Λήψη Φαρμακευτικής Αγωγής

8. Ηλικία πρώτης περιόδου
90 απαντήσεις



9. Προβλήματα υγείας που απαιτούν τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής
90 απαντήσεις



Η συμπτωματολογία του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου σε ποσοστό 42.2% κάνει την εμφάνιση του 2-3 μέρες πριν την πιθανή έναρξη μερικές εμμηνόρροιας ή 1 εβδομάδα πριν σε ποσοστό 40% (Πίνακας και Γράφημα 12) ενώ σε ποσοστό 77.7% των ερωτηθεισών η διάρκεια μερικής περιόδου κυμαίνεται μερικές 4-6 μέρες (Πίνακας και Γράφημα 11). Τέλος, «συχνή»

φαίνεται να είναι μεταξύ του δείγματος και σε ποσοστό 34.4% η σταθερά περιοδική εμφάνιση μερικές εμμήνου ρύσεως (Πίνακας και Γράφημα 10).

Πίνακες 10,11,12 Συχνότητα Περιόδου, Διάρκεια Περιόδου και Εμφάνιση Συμπτωμάτων

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 10. Η περίοδος μου είναι σταθερή σε μηνιαία βάση
Καθόλου	1
Μερικές	
Φορές	16
Ναι/Πάντα	8
Συχνά	31
Σχεδόν	
Πάντα	27
Σχεδόν Ποτέ	7
Γενικό	
Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 11. Η περίοδος μου διαρκεί
4-6 μέρες	70
Λιγότερο	
από 4 μέρες	4
Περισσότερο	
από 6 μέρες	16
Γενικό	
Άθροισμα	90

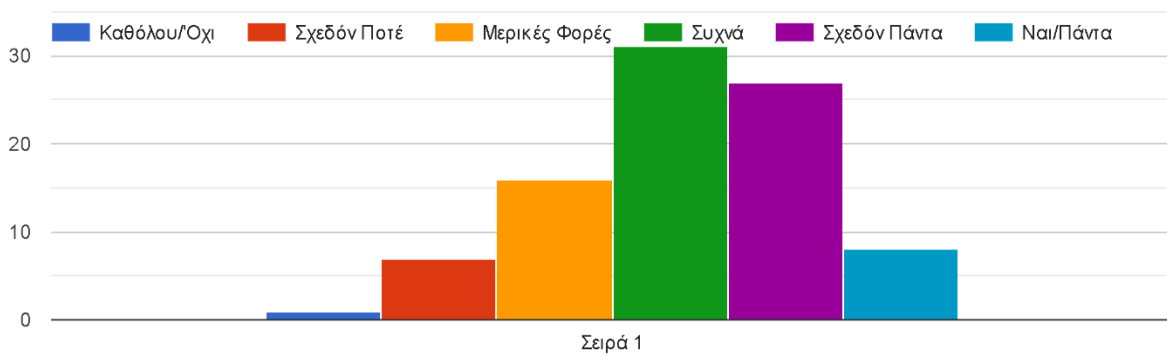
Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 12. Αρχίζω να έχω συμπτώματα προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου
1 εβδομάδα	
πριν την	
περίοδο	36

2 εβδομάδες
πριν την
περίοδο 16
2-3 μέρες
πριν την
περίοδο 38

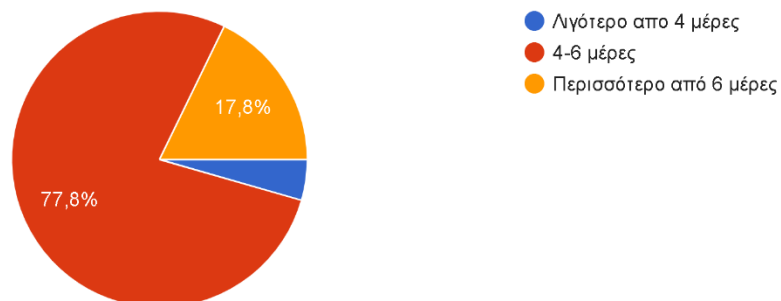
**Γενικό
Άθροισμα 90**

Γράφημα 10,11,12 Συχνότητα Περιόδου, Διάρκεια Περιόδου και Εμφάνιση Συμπτωμάτων

10. Η περίοδος μου είναι σταθερή σε μηνιαία βάση

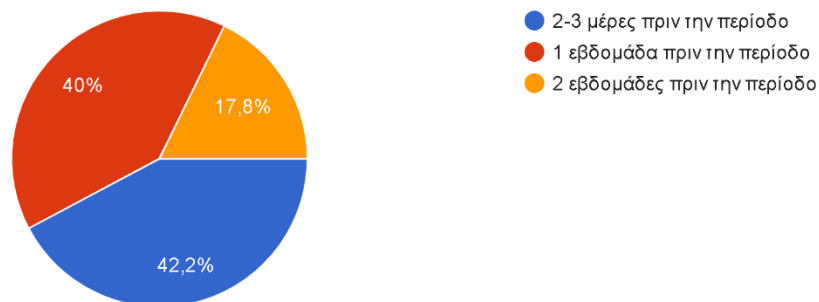


11. Η περίοδος μου διαρκεί
90 απαντήσεις



12. Αρχίζω να έχω συμπτώματα προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου

90 απαντήσεις



Το ερευνητικό ερωτηματολόγιο καταγράφει εν συνεχεία, ένα πλήθος συμπτωμάτων προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου όπως αυτά έχουν σημειωθεί από τις ερωτηθείσες. Οι καταγραφές 13 και 14 αποσκοπούν στην επικαιροποίηση των σχετικών δεδομένων αναφορικά με τις σύννοδες σωματικές ή/και ψυχοσυναισθηματικές του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου ενδείξεις. Αθροιστικό ποσοστό 56.6% παρατηρεί «σχεδόν πάντα» (34.4%) και «ναι/πάντα» (22.2%) αύξηση της όρεξης χωρίς αυτή να συνοδεύεται από αντίστοιχη αύξηση της δίψας καθώς η πλειοψηφία, σε ποσοστό 78.7%, απάντησε «σχεδόν ποτέ»(41%) και ακολούθως «καθόλου/όχι»(37.7%). Η «αίσθηση φουσκώματος» σε αθροιστικό ποσοστό 63.3% εμφανίζεται «ναι/πάντα»(23.3%)ή «σχεδόν πάντα»(40%) και η «κατακράτηση υγρών» σε ποσοστό 40% «σχεδόν πάντα», γεγονός που φαίνεται να συνδέεται με την «αύξηση βάρους» που παρατηρείται σε ποσοστό 60% ήτοι 2 στο 3. Η «κεφαλαλγία» σε αθροιστικό ποσοστό 34,4% εμφανίζεται «σχεδόν πάντα» ή «ναι/πάντα» ενώ οι «μυοσκελετικοί πόνοι» σε μεγαλύτερο ποσοστό που αγγίζει τη συχνότητα του 57.7% «σχεδόν πάντα» ή «ναι/πάντα» αποτελούν ένδειξη προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου. Η συντριπτική αθροιστικά πλειοψηφία της τάξεως του 73.2% των ερωτηθεισών αισθάνεται «κούραση/ατονία» σε ποσοστό 36.6% «συχνά» ή «σχεδόν πάντα» σε ποσοστό 36.6%. Παρατηρείται επίσης έξαρση των «δερματικών προβλημάτων/ακμής» της τάξεως του 64.4%· «σχεδόν πάντα» 43.3%ή «ναι/πάντα» 21.1%. Η εμφάνιση «γαστρεντερολογικών δυσλειτουργιών» δείχνει να επηρεάζει προεμμηνορρυσιακά τις ερωτηθείσες σε πλειοψηφικό ποσοστό 33.3% ή 1 στις 3 «μερικές φορές», ενώ ψηλότερα από όλες τις ενδείξεις στην ιεραρχική κατάταξη φέρονται τα «κοιλιακά άλγη» και

η «ευαισθησία στήθους» με Μέση Τιμή εμφάνισης ποσοστό 71.1%· αναλυτικότερα 7 στις 10 παρουσιάζουν προεμμηνορρυσιακά κοιλιακές ωδίνες σε αθροιστικό ποσοστό 75.5%, «σχεδόν πάντα»(50%) και «ναι/πάντα»(25.5%) ενώ η «μασταλγία» σε συχνότερη εμφάνιση αγγίζει το 78.8%, «σχεδόν πάντα»(50%) και «ναι/πάντα»(28.8%), ήτοι 8 στις 10.

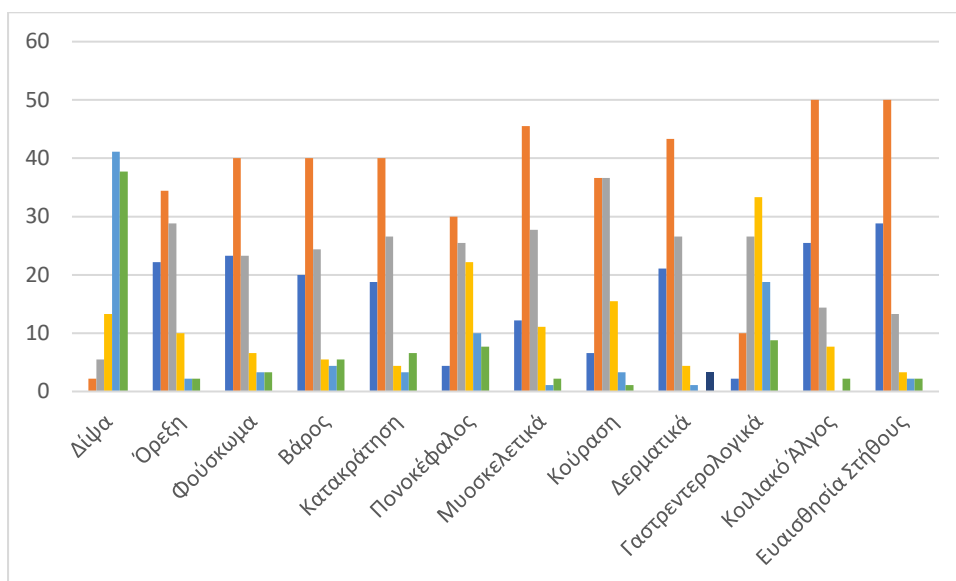
Ακολουθεί συγκεντρωτικός πίνακας και γράφημα, ιεραρχικής κατάταξης των σωματικών συμπτωμάτων του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου βάσει της μεγαλύτερης τιμής συχνότητας. (Πίνακας και Γράφημα 13)

Πίνακας 13

Πίνακας 13	Δίψα	Όρεξη	Φούσκωμα	Βάρος	Κατακράτηση	Πονοκέφαλος	
	%	%	%	%	%	%	
Ναι/Πάντα		22.2	23.3		20	18.8	4.4
Σχεδόν Πάντα	2.2	34.4	40		40	40	30
Συχνά	5.5	28.8	23.3		24.4	26.6	25.5
Μερικές Φορές	13.3	10	6.6		5.5	4.4	22.2
Σχεδόν Ποτέ	41.1	2.2	3.3		4.4	3.3	10
Καθόλου/Όχι	37.7	2.2	3.3		5.5	6.6	7.7

Πίνακας 13	Μυοσκελετικά	Κούραση	Δερματικά	Γαστρεντερολογικά	Κοιλιακό Άλγος	Ευαισθησία Στήθους
	%	%	%	%	%	%
Ναι/Πάντα	12.2	6.6	21.1	2.2	25.5	28.8
Σχεδόν Πάντα	45.5	36.6	43.3	10	50	50
Συχνά	27.7	36.6	26.6	26.6	14.4	13.3
Μερικές Φορές	11.1	15.5	4.4	33.3	7.7	3.3
Σχεδόν Ποτέ	1.1	3.3	1.1	18.8		2.2
Καθόλου/Όχι	2.2	1.1	3.3	8.8	2.2	2.2

Γράφημα 13



Εν συνεχεία, έγινε προσπάθεια καταγραφής συμπτωμάτων προεμνηνορρυσιακού συνδρόμου με εστία ψυχοσυναισθηματική. Ειδικότερα, η «μελαγχολική διάθεση» προκύπτει «συχνά» σε ποσοστό 40% των καταγεγραμμένων περιπτώσεων ενώ το «ξέσπασμα σε κλάματα» κατά ποσοστό εμφάνισης 30% «συχνά» πιθανόν να συνδέεται με την προηγούμενη μεταβλητή.

Οι δείκτες «εξάρσεις θυμού» συνδυαστικά με την «ευερεθιστότητα» και την «επιθετικότητα» εμφανίζουν συχνότητα 1 στους 3 να αισθάνεται «μερικές φορές» προεμνηνορρυσιακά «εκνευρισμό/νευρικότητα» σε ποσοστό 33,3% που δύναται «μερικές φορές» να εξωτερικευθεί με θυμώδεις εκρήξεις (36.6%) ή «επιθετικότητα»(27.7%)

Οι μεταβλητές «άγχος» (6.6%), «σύγχυση» (4.4%), «κοινωνική απομόνωση» (2.2%) και «φτωχή συγκέντρωση» (2.2%) φέρονται να μειωθούν στις απαντήσεις των ερωτηθεισών καθώς εμφανίζονται «ναι/πάντα» κατά ελάχιστο ποσοστό την ίδια στιγμή που στον αντίποδα αυτής της τιμής ο δείκτης «σχεδόν ποτέ» ή «καθόλου» πλειοψηφεί.

Η «δυσκολία ύπνου/αυπνία» φαίνεται επίσης να μη συντάσσεται προεμνηνορρυσιακά με τη συμπτωματολογία του συνδρόμου καθώς σε αθροιστικό ποσοστό 72.2% εμφανίζεται «σχεδόν ποτέ» (34,4%) ή «καθόλου» (37.7%). Στον αντίποδα, η συχνότητα εμφάνισης της μεταβλητής «υπνηλία» είναι 30% «συχνή» ως ένδειξη προεμνηνορρυσιακού συνδρόμου.

Τέλος, η μεταβλητή «υπερευαισθησία» φαίνεται να έχει αθροιστικά την υψηλότερη τιμή εμφάνισης κατά μέσο όρο 55.5%· «σχεδόν πάντα» 43.3% και «ναι/πάντα» 12.2% μεταξύ των ερωτηθεισών.

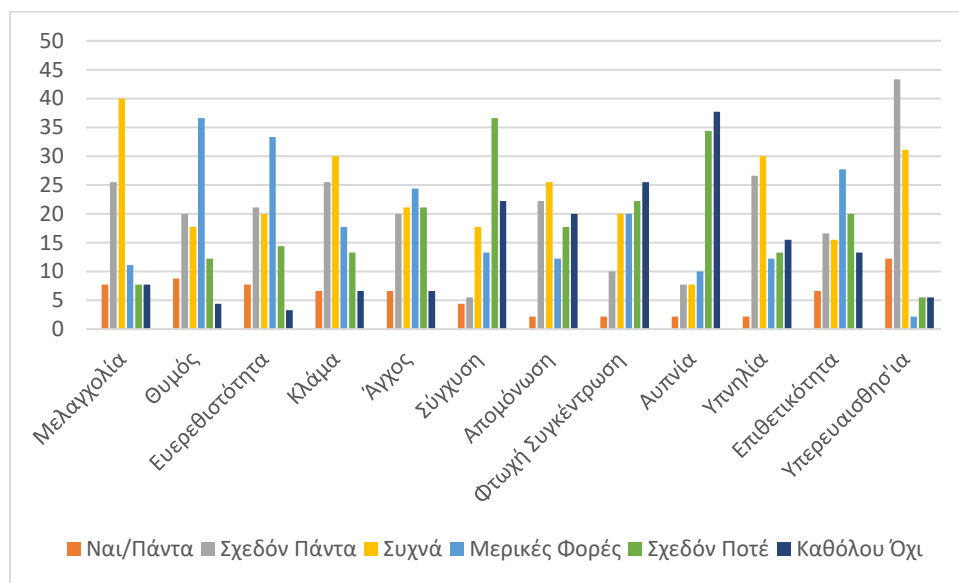
Ακολουθεί συγκεντρωτικός πίνακας, ιεραρχικής κατάταξης των ψυχοσυναισθηματικών συμπτωμάτων του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου βάσει της μεγαλύτερης τιμής συχνότητας. (Πίνακας 14)

Πίνακας 14

Πίνακας 14	Μελαγχολία	Θυμός	Ευερεθιστότητα	Κλάμα	Άγχος	Σύγχυση
Ναι/Πάντα	7.7	8.8	7.7	6.6	6.6	4.4
Σχεδόν Πάντα	25.5	20	21.1	25.5	20	5.5
Συχνά	40	17.7	20	30	21.1	17.7
Μερικές Φορές	11.1	36.6	33.3	17.7	24.4	13.3
Σχεδόν Ποτέ	7.7	12.2	14.4	13.3	21.1	36.6
Καθόλου Όχι	7.7	4.4	3.3	6.6	6.6	22.2

Πίνακας 14	Απομόνωση	Φτωγή Συγκέντρωση	Αυπνία	Υπνηλία	Επιθετικότητα	Υπερευαισθησία
Ναι/Πάντα	2.2	2.2	2.2	2.2	6.6	12.2
Σχεδόν Πάντα	22.2	10	7.7	26.6	16.6	43.3
Συχνά	25.5	20	7.7	30	15.5	31.1
Μερικές Φορές	12.2	20	10	12.2	27.7	2.2
Σχεδόν Ποτέ	17.7	22.2	34.4	13.3	20	5.5
Καθόλου Όχι	20	25.5	37.7	15.5	13.3	5.5

Γράφημα 14



Η εμφάνιση τόσο των βιοσωματικών όσο και των ψυχοσυναισθηματικών συμπτωμάτων είναι «συχνή» σε ποσοστά της τάξεως των 57.7% και 47.7% αντίστοιχα πριν την έναρξη της εμμήνου ρύσεως ενώ με τη έξλευση της η συχνότητα εμφάνισης τους διαμορφώνεται με τιμή 48.8% «ναι/πάντα» και 54.4% «ναι/πάντα» αντιστοίχως. Μετά το πέρας της εμμηνορροίας, η συμπτωματολογία δείχνει να υποχωρεί καθώς αθροιστικά η συντριπτική πλειοψηφία της τάξεως του 93.3% ήτοι 9 στους 10 εμφανίζει σωματικά συμπτώματα «καθόλου/όχι» (61.1%) και «σχεδόν ποτέ» (32,2) όπως επίσης ψυχοσυναισθηματικά της τάξεως του 87.7% αθροιστικά· «καθόλου/όχι» σε ποσοστό 52.2% και «σχεδόν ποτέ» σε ποσοστό 35.5%.(Πίνακες 15,.16)

Πίνακες 15,16 Σωματικά και Ψυχοσυναισθηματικά Συμπτώματα

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 15. Έχω σωματικά συμπτώματα [Πριν την Περίοδο]
Καθόλου/Όχι	2
Μερικές Φορές	5
Ναι/Πάντα	5
Συχνά	52
Σχεδόν Πάντα	24
Σχεδόν Ποτέ	2
Γενικό Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 15. Έχω σωματικά συμπτώματα [Κατά τη διάρκεια της περιόδου]
Καθόλου/Όχι	2
Μερικές Φορές	5
Ναι/Πάντα	44
Συχνά	7
Σχεδόν Πάντα	31
Σχεδόν Ποτέ	1
Γενικό Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 15. Έχω σωματικά συμπτώματα [Μετά την περίοδο]
Καθόλου/μερικές	55
Μερικές Φορές	6
Σχεδόν Ποτέ	29
Γενικό Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 16. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα [Πριν την περίοδο]
Καθόλου/μερικές	4
Μερικές Φορές	9
Ναι/Πάντα	5
Συχνά	43
Σχεδόν Πάντα	28
Σχεδόν Ποτέ	1
Γενικό Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 16. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα [Κατά τη διάρκεια μερικές περιόδου]
Καθόλου/μερικές	2
Μερικές Φορές	6
Ναι/Πάντα	49
Συχνά	5
Σχεδόν Πάντα	25
Σχεδόν Ποτέ	3

Γενικό Άθροισμα 90

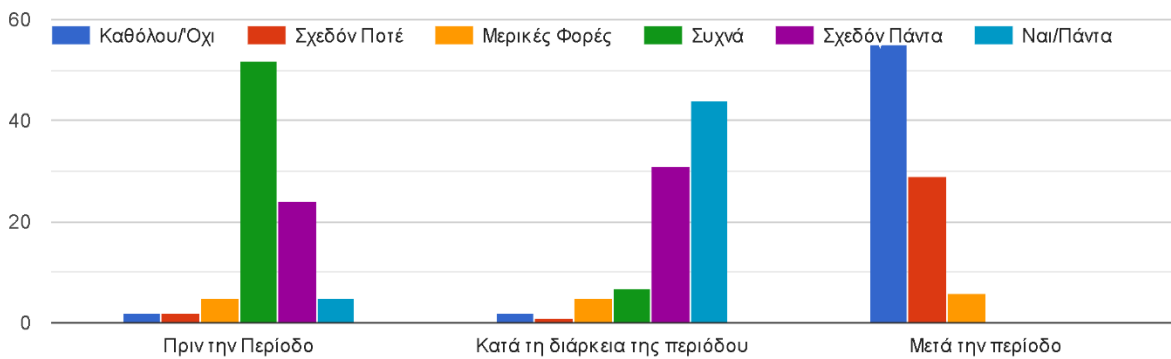
Καταμέτρηση από 16. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα [Μετά την Περίοδο]

Καθόλου/Όχι	47
Μερικές Φορές	9
Συχνά	1
Σχεδόν Πάντα	1
Σχεδόν Ποτέ	32

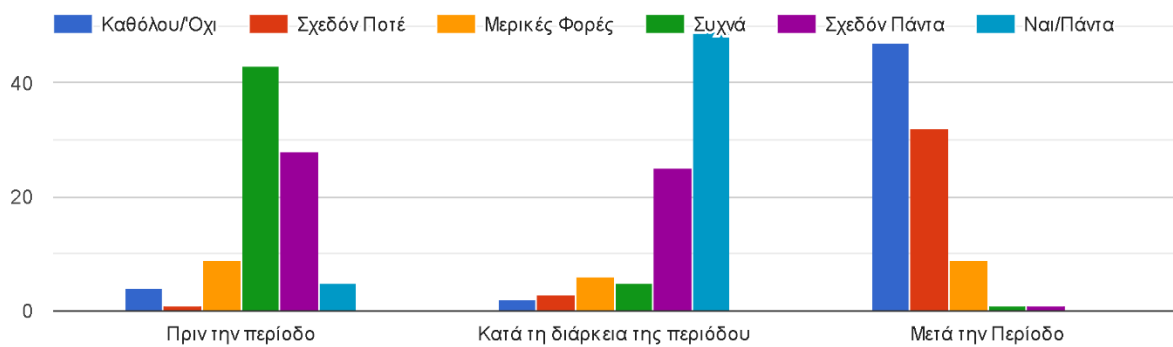
Γενικό Άθροισμα 90

Γράφημα 15,16 Σωματικά και Ψυχοσυναισθηματικά Συμπτώματα

15. Έχω σωματικά συμπτώματα



16. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα



Η δε διάρκεια των συμπτωμάτων καταγράφεται στο 64.4% σε «πάνω από 3 μέρες», με την «ένταση» τους να κυμαίνεται σε «μέτρια» επίπεδα στο 77.7% των ερωτηθεισών πριν την περίοδο, σε «έντονα» στο 74.4% κατά τη διάρκεια της περιόδου και «ήπια» στο 95.5% μετά το τέλος της εμμήνου ρύσεως. (Πίνακας 17,18)

Πίνακας 17,18 Διάρκεια και Ένταση Συμπτωμάτων

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 17. Διάρκεια Συμπτωμάτων
1-2 μέρες	32
πάνω από 3 μέρες	58
Γενικό Αθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 18. Ένταση συμπτωμάτων [Πριν την περίοδο]
Έντονα	16
Ήπια	4
Μέτρια	70
Γενικό Αθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 18. Ένταση συμπτωμάτων [Κατά τη διάρκεια της περιόδου]
------------------	------------------------------------------------------------------------

Έντονα	67
Ήπια	2
Μέτρια	21

**Γενικό
Άθροισμα 90**

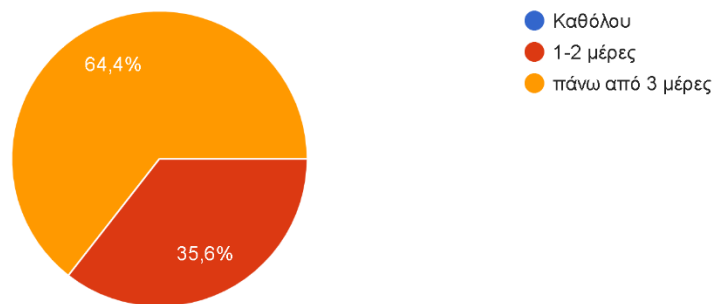
**Καταμέτρηση από 18. Ένταση
Ετικέτες συμπτωμάτων [Μετά το τέλος της
γραμμής περιόδου]**

Ήπια	86
Μέτρια	4

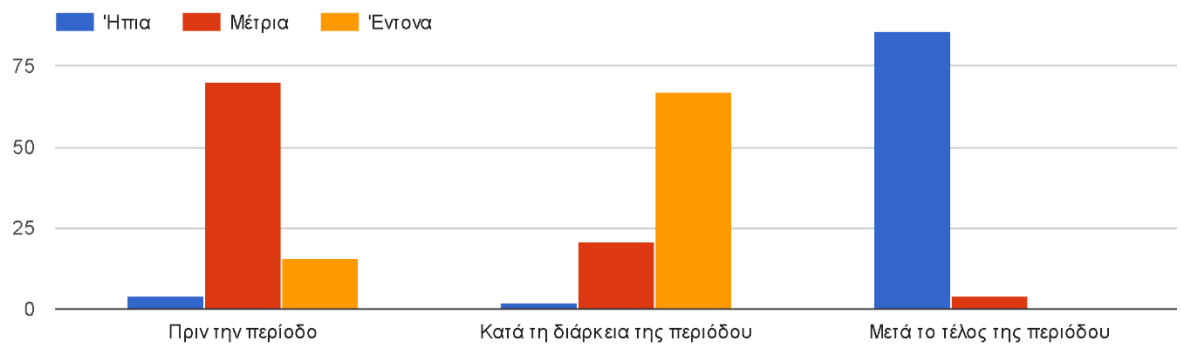
**Γενικό
Άθροισμα 90**

Γράφημα 17,18 Διάρκεια και Ένταση Συμπτωμάτων

17. Διάρκεια Συμπτωμάτων
90 απαντήσεις



18. Ένταση συμπτωμάτων



Το πλειοψηφικό ποσοστό της τάξεως του 80% φαίνεται να έχει υιοθετήσει τη συνήθεια της καταγραφής στατιστικών στοιχείων έναρξης ή/και διάρκειας της εμμηνόρροιας σε ημερολόγιο όχι όμως και της συμπτωματολογίας αυτής αφού μόνο 1 στους 10 επισημαίνει αυτή την καταγραφή. (Πίνακας 19,20)

Πίνακας 19,20 Καταγραφή Έναρξης, Διάρκειας και Έντασης Συμπτωμάτων

Καταμέτρηση από 19. Καταγράφω την
Ετικέτες **έναρξη ή/και διάρκεια της περιόδου σε**
γραμμής **ημερολόγιο**

Μερικές

Φορές 8

Ναι 72

Όχι 10

Γενικό

Άθροισμα 90

Καταμέτρηση από 20. Καταγράφω στοιχεία
Ετικέτες **για τα συμπτώματα σε ημερολόγιο**
γραμμής **(είδος/ένταση/διάρκεια)**

Μερικές

Φορές 10

Ναι 1

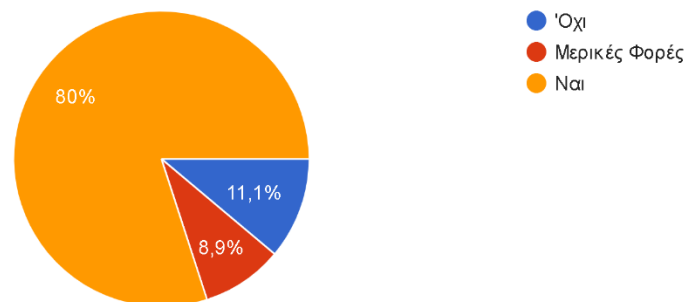
Όχι 79

Γενικό

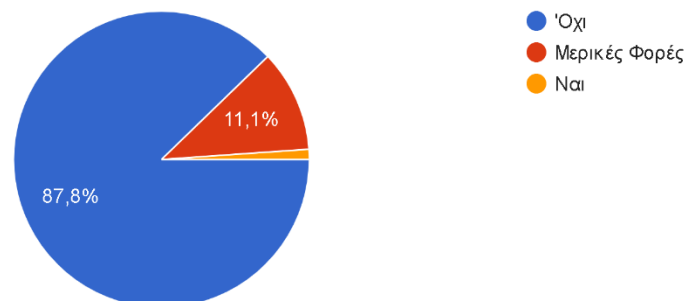
Άθροισμα 90

Γράφημα 19,20 Καταγραφή Έναρξης, Διάρκειας και Έντασης Συμπτωμάτων

19. Καταγράφω την έναρξη ή/και διάρκεια της περιόδου σε ημερολόγιο
90 απαντήσεις



20. Καταγράφω στοιχεία για τα συμπτώματα σε ημερολόγιο (είδος/ένταση/διάρκεια)
90 απαντήσεις



Οι κωδικοί 21 και 22 αφορούν μεταβλητές που εισήχθησαν στο ερωτηματολόγιο με στόχο την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των ερωτηθεισών προκειμένου να παρατηρηθεί κατά πόσο μια ισορροπημένη ή μη διατροφή πριν, κατά τη διάρκεια ή/και μετά το πέρας της εμμήνου ρύσεως μπορεί να συσχετισθεί με ποσοτικούς και ποιοτικούς δείκτες της συμπτωματολογίας της. Σε ποσοστό 68.8% και 64.4% οι ερωτηθείσες ακολουθούν «μερικές φορές» υγιεινή διατροφή πριν την έλευση της εμμήνου ρύσεως και μετά το τέλος αυτής αντιστοίχως, ποσοστό που όμως ακολουθεί

καθοδική πορεία αφού μόνο το 27.7% δείχνει να διατηρεί τις διατροφικές του συνήθειες κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας. (Πίνακας 21)

Πίνακες 21 Διατροφή

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 21. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή [Πριν την έναρξη της περιόδου]
------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Μερικές

Φορές 62

Ναι 16

Όχι 12

Γενικό

Άθροισμα 90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 21. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή [Κατά τη διάρκεια της περιόδου]
------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Μερικές

Φορές 25

Ναι 11

Όχι 54

Γενικό

Άθροισμα 90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 21. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή [Μετά το τέλος της περιόδου]
------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Μερικές

Φορές 58

Ναι 19

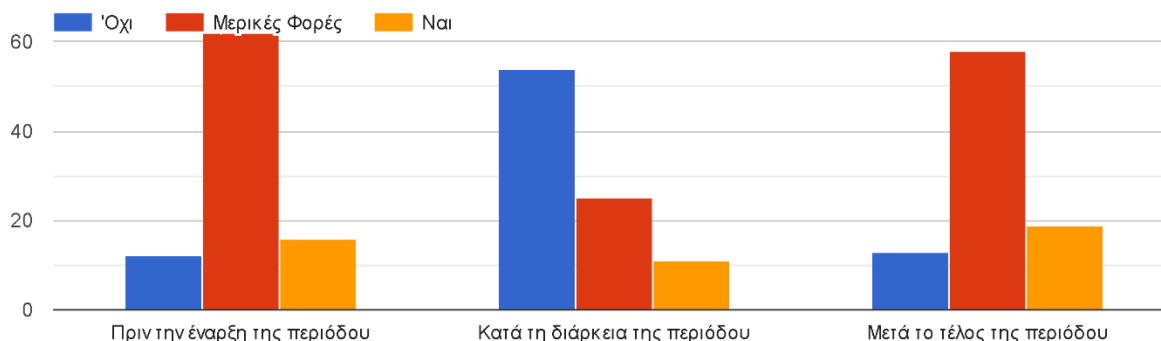
Όχι 13

Γενικό

Άθροισμα 90

Γράφημα 21 Διατροφή

21. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή



Τα δεδομένα της καταγραφής των διατροφικών συνηθειών καταδεικνύει «συχνή» κατανάλωση υδατανθράκων σε ποσοστό 52.2%, «καφεΐνης» σε ποσοστό 32.2%, «ζάχαρης» κατά 41.1% και αλατιού σε ποσοστό 34.4%. Οι ερωτηθείσες φέρονται να καταναλώνουν «σχεδόν πάντα» και σε ποσοστό 50% πρωτεΐνες ενώ φρούτα και λαχανικά «μερικές φορές» σε ποσοστό 46.4% και 28.8% αντιστοίχως. (Πίνακας 22)

Πίνακας 22 Είδος Διατροφής

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε [Υδατάνθρακες (Ζυμαρικά, Ψωμί, Σφολιάτες, Πατατάκια κλπ)]
Μερικές Φορές	18
Ναι/Πάντα	7
Συχνά	47
Σχεδόν Πάντα	17
Σχεδόν Ποτέ	1
Γενικό Αθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε [Καφεΐνη (Καφές/Τσάι/Ενεργειακά Ποτά)]
Μερικές Φορές	30
Ναι/Πάντα	32
Συχνά	30
Σχεδόν Πάντα	18
Σχεδόν Ποτέ	0
Γενικό Αθροισμα	100

Καθόλου/Όχι	9
Μερικές	
Φορές	13
Ναι/Πάντα	9
Συχνά	29
Σχεδόν	
Πάντα	10
Σχεδόν Ποτέ	20

**Γενικό
Άθροισμα 90**

Ετικέτες γραμμής **Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε [Ζάχαρη (Γλυκά/Σοκολάτες κλπ)]**

Καθόλου/Όχι	2
Μερικές	
Φορές	13
Ναι/Πάντα	3
Συχνά	37
Σχεδόν	
Πάντα	30
Σχεδόν Ποτέ	5

**Γενικό
Άθροισμα 90**

Ετικέτες γραμμής **Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε [Αλάτι]**

Καθόλου/Όχι	3
Μερικές	
Φορές	30
Ναι/Πάντα	3
Συχνά	31
Σχεδόν	
Πάντα	15
Σχεδόν Ποτέ	8

**Γενικό
Άθροισμα 90**

Ετικέτες γραμμής **Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε [Πρωτεΐνες (Κρέας/Αυγά/Γάλα/Τυρί κλπ)]**

Μερικές	
Φορές	6
Ναι/Πάντα	21
Συχνά	16
Σχεδόν	
Πάντα	45
Σχεδόν Ποτέ	2

**Γενικό
Άθροισμα 90**

**Ετικέτες Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου
γραμμής είναι γενικά πλούσια σε [Λαχανικά]**

Καθόλου/Όχι	7
Μερικές	
Φορές	26
Ναι/Πάντα	7
Συχνά	15
Σχεδόν	
Πάντα	17
Σχεδόν Ποτέ	18

**Γενικό
Άθροισμα 90**

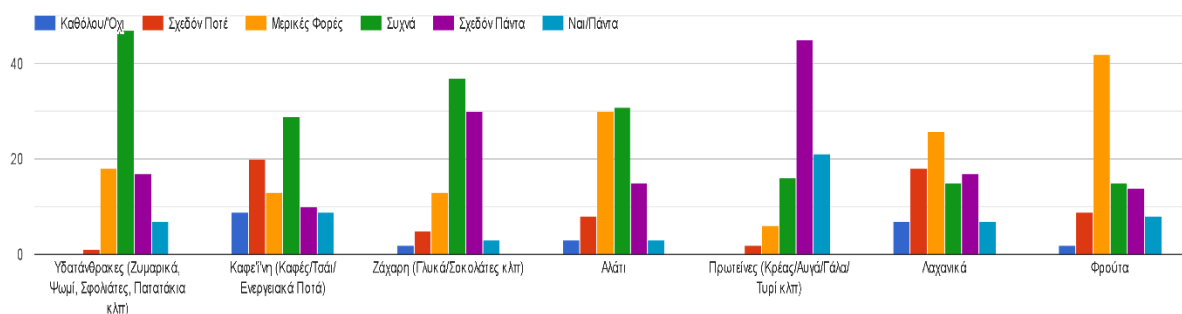
**Ετικέτες Καταμέτρηση από 22. Η διατροφή μου
γραμμής είναι γενικά πλούσια σε [Φρούτα]**

Καθόλου/Όχι	2
Μερικές	
Φορές	42
Ναι/Πάντα	8
Συχνά	15
Σχεδόν	
Πάντα	14
Σχεδόν Ποτέ	9

**Γενικό
Άθροισμα 90**

Γράφημα 22 Είδος Διατροφής

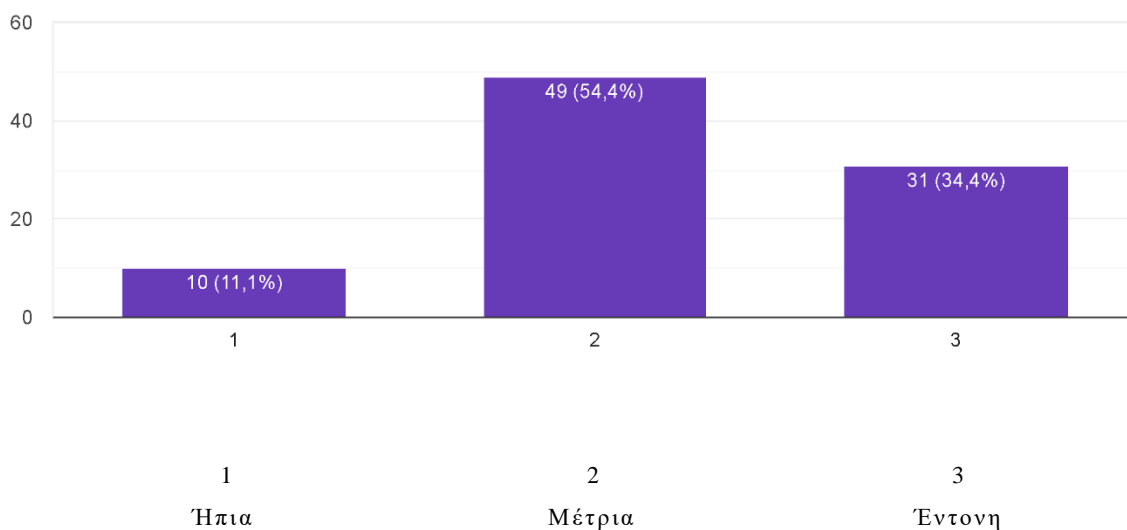
22. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε



Η συχνότητα με την οποία ασκείται το 54.4% του δείγματος είναι «μέτρια» ενώ η ροή της εμμήνου ρύσεως είναι «μέτρια» για το 58.9% και έντονη για το 41%.(Γράφημα 23,24)

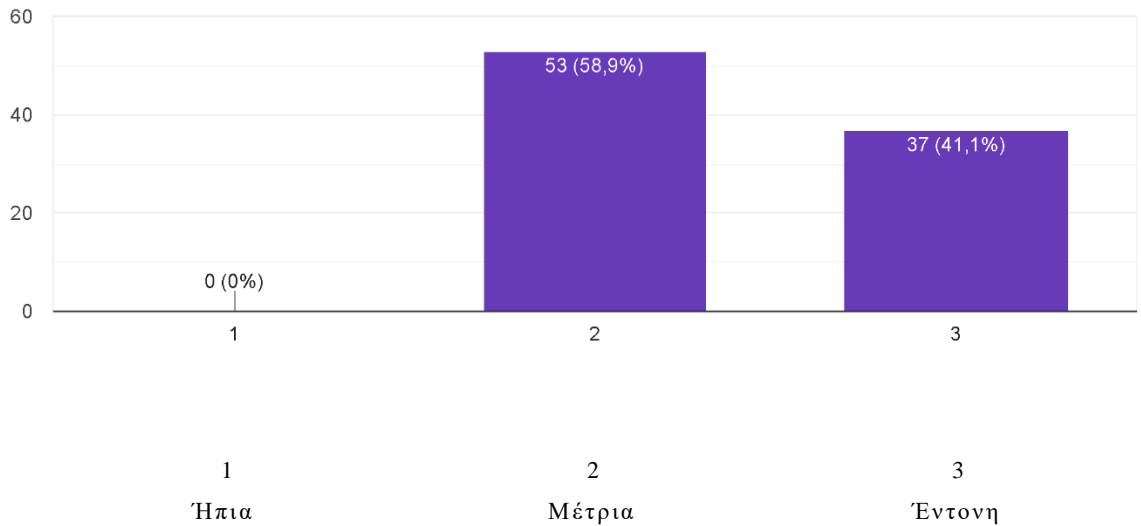
Γράφημα 23 Συχνότητα Άσκησης

23. Η συχνότητα με την οποία ασκούμεαι είναι κατά μέσο όρο 90 απαντήσεις



Γράφημα 24 Ροή Περιόδου

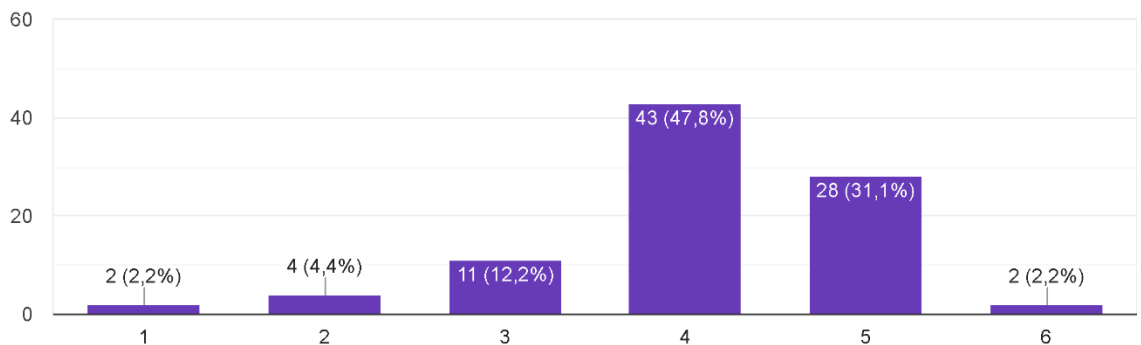
24. Η ροή της περιόδου μου είναι κατά μέσο όρο
90 απαντήσεις



Το 47.8% των ερωτηθεισών πιστεύει ότι η έμμηνος ρύση «συχνά» δυσκολεύει τη σωματική άσκηση ενώ το ίδιο ποσοστό κρίνει ότι «συχνά» η άσκηση δύναται να είναι λειτουργήσει ως διευκολυντικός παράγοντας της εμμήνου ρύσεως ως βιοσωματικής και ψυχοσυναισθηματικής διεργασίας.(Γράφημα 32,33)

Γράφημα 32,33 Περίοδος και Σωματική άσκηση

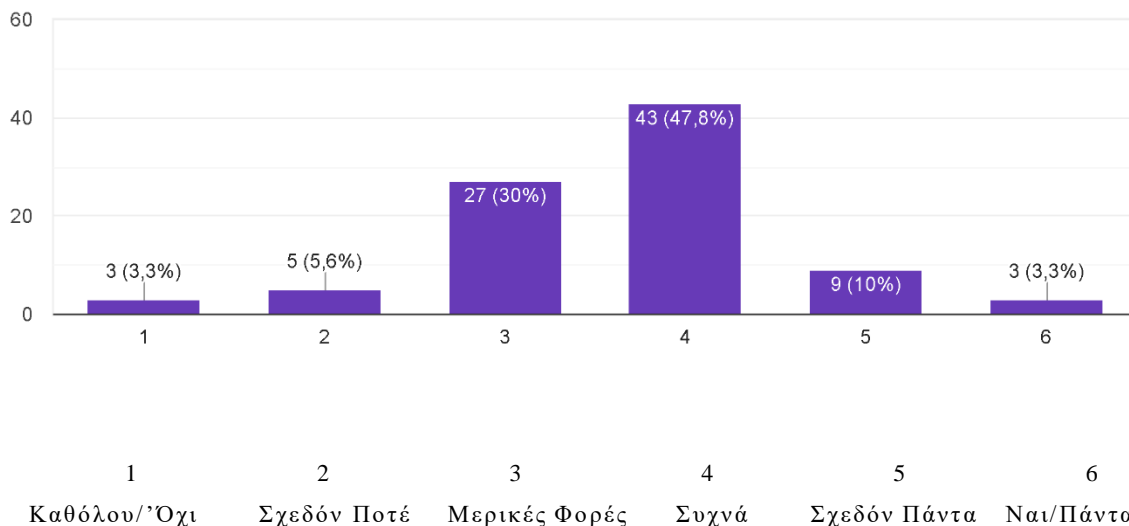
32. Η περίοδος δυσκολεύει την σωματική άσκηση
90 απαντήσεις



1 2 3 4 5 6
 Καθόλου/Όχι Σχεδόν Ποτέ Μερικές Φορές Συχνά Σχεδόν Πάντα Ναι/Πάντα

33. Η άσκηση διευκολύνει την περίοδο

90 απαντήσεις



Στον κωδικό 25 που αφορά στο βαθμό δυσχέρειας που δύναται να επιφέρει η έμμηνος ρύση και συμπτωματολογία αυτής στην καθημερινότητα συμπεριλαμβανομένης της σχολικής πραγματικότητας οι ερωτηθείσες σε ποσοστό 66.6% απάντησαν «συχνά» και σε αθροιστικό ποσοστό 62.2% «σχεδόν πάντα» και «ναι/πάντα» αντιστοίχως την ίδια στιγμή που οι δείκτες «καθόλου/όχι» και «σχεδόν ποτέ» παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα της τάξεως του 5.5% και 7.7% για κάθε περίπτωση. (Πίνακας και Γράφημα 25)

Πίνακας 25 Περίοδος, Καθημερινότητα και Σχολική Καθημερινότητα

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 25. Η περίοδος [δυσκολεύει την καθημερινότητα μου]
Καθόλου/Όχι	2
Μερικές Φορές	9
Ναι/Πάντα	7
Συχνά	60

Σχεδόν
 Πάντα 9
 Σχεδόν Ποτέ 3

**Γενικό
 Άθροισμα 90**

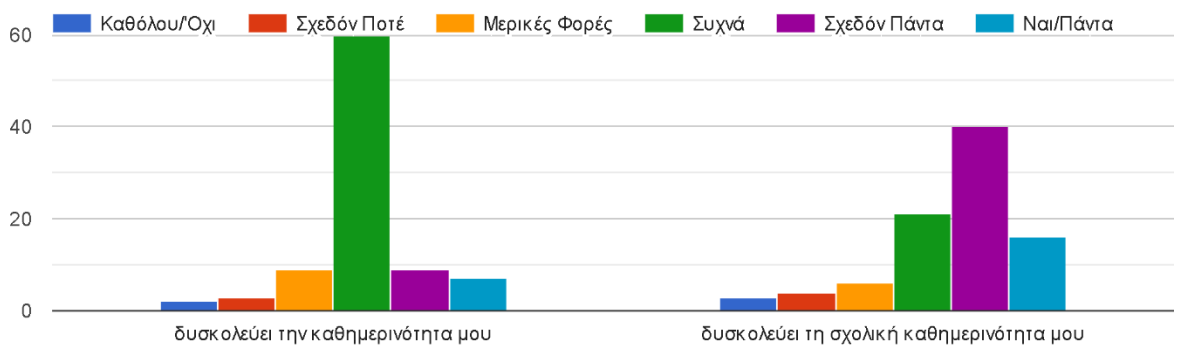
**Καταμέτρηση από 25. Η περίοδος
 [δυσκολεύει τη σχολική
 γραμμή] καθημερινότητα μου]**

Καθόλου/Όχι 3
 Μερικές
 Φορές 6
 Ναι/Πάντα 16
 Συχνά 21
 Σχεδόν
 Πάντα 40
 Σχεδόν Ποτέ 4

**Γενικό
 Άθροισμα 90**

Γράφημα 25 Περίοδος, Καθημερινότητα και Σχολική Καθημερινότητα

25. Η περίοδος

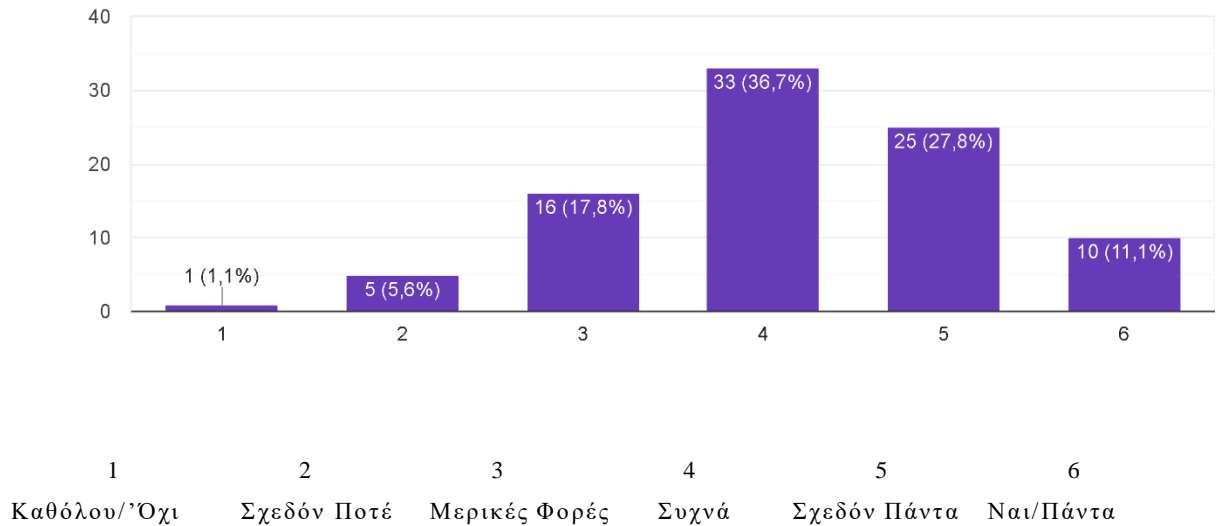


Το 36.7% έχει «συχνά» προϊόντα περιόδου μαζί του ανεξαρτήτως χρονικής ακολουθίας ενώ το 33.3% παίρνει «σχεδόν πάντα» προϊόντα περιόδου εφόσον επίκειται έλευση εμμήνου ρύσεως. (Γράφημα 26,27)

Γράφημα 26,27 Προϊόντα Περιόδου

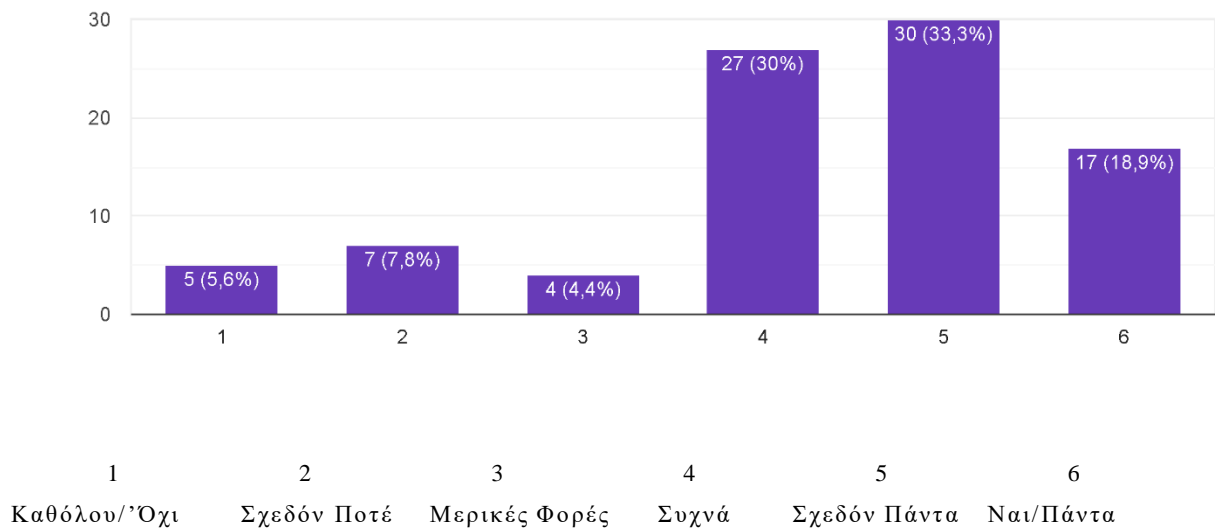
26. Έχω πάντα προ'όντα περιόδου μαζί μου

90 απαντήσεις



27. Παίρνω μαζί μου προ'όντα περιόδου μόνο όταν περιμένω περίοδο

90 απαντήσεις



Εντύπωση προκαλούν οι κωδικοί 28,29,30 που ακολουθούν σύμφωνα με τους οποίους το 81.1% έχει χρειαστεί να δανειστεί προϊόντα περιόδου από τη στιγμή που κατά δήλωση του 80% των ερωτηθεισών, η σχολική τους μονάδα δεν διαθέτει προϊόντα περιόδου δωρεάν όπως επίσης σύμφωνα με το 92.2% το

κυλικείο της σχολικής μονάδας δεν δύναται να παρέχει αντίστοιχα προϊόντα επί πληρωμή.(Πίνακες 28,29)

Πίνακες 28,29,30 Διάθεση και Διαθεσιμότητα Προϊόντων Περιόδου

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 28. Το σχολείο μου έχει διαθέσιμα προϊόντα περιόδου δωρεάν
Δεν γνωρίζω	1
Μερικές φορές	1
Ναι	16
Όχι	72
Γενικό Άθροισμα	90

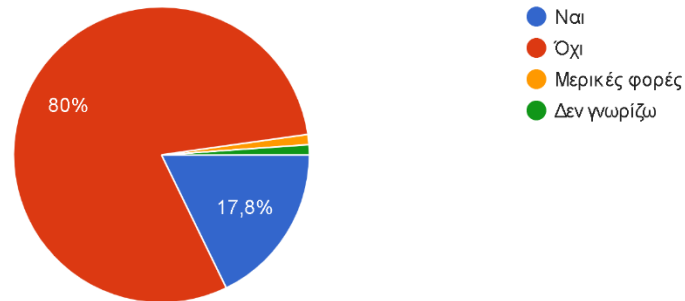
Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 29. Το κυλικείο του σχολείου μου διαθέτει προϊόντα περιόδου επί πληρωμή
Δεν γνωρίζω	2
Ναι	3
Όχι	83
Το ιατρείο της σχολής διαθέτει δωρεάν	2
Γενικό Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 30. Έχει χρειαστεί να δανειστώ προϊόντα περιόδου
Μερικές φορές	2
Ναι	73
Όχι	15
Γενικό Άθροισμα	90

Γράφημα 28,29,30,31 Διάθεση και Διαθεσιμότητα Προϊόντων Περιόδου

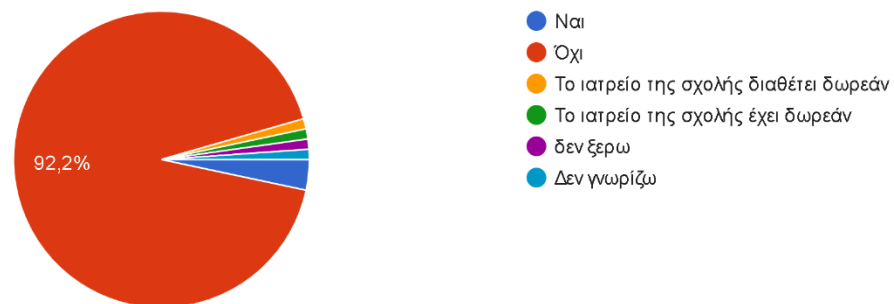
28. Το σχολείο μου έχει διαθέσιμα προ'ίοντα περιόδου δωρεάν

90 απαντήσεις



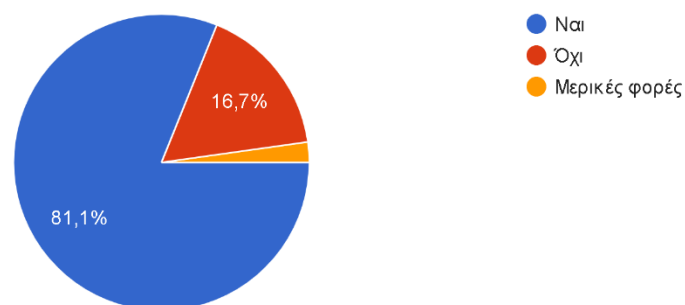
29. Το κυλικείο του σχολείου μου διαθέτει προ'ίοντα περιόδου επί πληρωμή

90 απαντήσεις



30. Έχει χρειαστεί να δανειστώ προ'ίοντα περιόδου

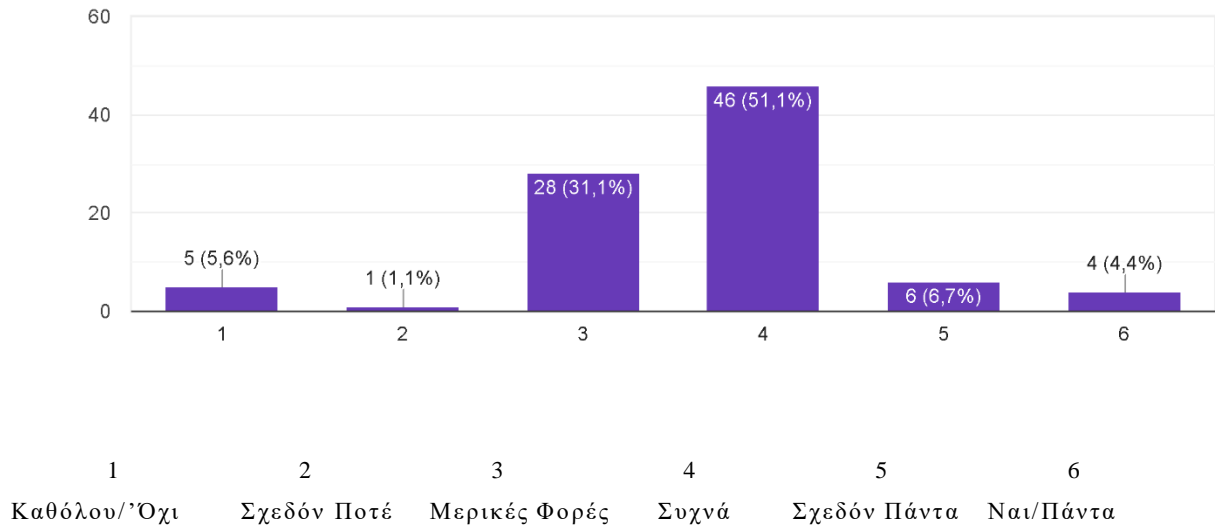
90 απαντήσεις



Παρόλα αυτά, η εξεύρεση προϊόντων υγιεινής και περιόδου στο χώρο της σχολικής βαθμίδας καθ' ομολογία των ερωτηθεισών έχει υπάρξει «συχνά» εύκολη σε ποσοστό 51.1%.(Γράφημα 31)

Γράφημα 31

31. Ήταν εύκολο για μένα να δανειστώ προ'όντα περιόδου στο χώρο του σχολείου
90 απαντήσεις



Τα δεδομένα των καταμετρήσεων 34 έως 40, αφορούν στο βαθμό κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης που συναντάται τόσο στο χώρο της σχολικής μονάδας από συμμαθητές ή/και εκπαιδευτικούς όσο και στους κόλπους της οικογενείας σε άμεση συνάρτηση με το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο και της σύνοδη συμπτωματολογία. Το 60% του δείγματος έχει «συχνά» ζητήσει να εξαιρεθεί του μαθήματος της φυσικής αγωγής ως άμεση απόρροια της έντονης συμπτωματολογίας του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου ενώ το 48.4% μπορεί να απέχει ολοκληρωτικά από τα μαθήματα δια τον ίδιο λόγο(Πίνακας 34α)

Πίνακας 34α Σχολική Διαρροή και Έμμηνος Ρύση

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Έχω ζητηθεί να εξαιρεθώ του μαθήματος της γυμναστικής]
Καθόλου/Όχι	10
Μερικές Φορές	14
Ναι/Πάντα	2
Συχνά	54
Σχεδόν Πάντα	6

Σχεδόν Ποτέ 4

**Γενικό
Άθροισμα 90**

**Ετικέτες Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου
γραμμής [Απέχω ολοκληρωτικά από τα μαθήματα]**

Καθόλου/Όχι 14

Μερικές

Φορές 44

Συχνά 14

Σχεδόν Ποτέ 18

**Γενικό
Άθροισμα 90**

Τέλος, το 62.2% έχει αποχωρήσει «μερικές φορές» από το σχολείο πριν την ολοκλήρωση ωρολογίου προγράμματος. (Πίνακας 34β)

Πίνακας 34β Σχολική Διαρροή και Έμμηνος Ρύση

**Καταμέτρηση από 34. Λόγω
περιόδου [Έχω αποχωρήσει από το
Ετικέτες σχολείο πριν το τέλος των
γραμμής μαθημάτων]**

Καθόλου/Όχι 7

Μερικές

Φορές 56

Συχνά 18

Σχεδόν

Πάντα 1

Σχεδόν Ποτέ 8

**Γενικό
Άθροισμα 90**

«Σχεδόν πάντα» ή «ναι/πάντα» σε ποσοστό 34.4% και 36.6% τα παραπάνω δεδομένα προκαλούν αντιδράσεις από το οικογενειακό ή το σχολικό περιβάλλον αντιστοίχως (Πίνακας 34 και Γράφημα 38 και 39) με το 74.4% των ερωτηθεισών να μην δέχεται επικριτικά σχόλια ή αρνητική ανατροφοδότηση για αυτή την διαρροή από συνομηλίκους του ιδίου φύλου πράγμα το οποίο άλλωστε πιστοποιεί και το ποσοστό του 67.6% που δεν φέρει ενδοιασμό να

γνωρίζουν οι συνομήλικοι του ιδίου φύλου το γεγονός της εμμήνου ρύσεως (πίνακας 34γ) σε αντίθεση με το 43.3% των ερωτηθεισών που «συχνά» νιώθει άβολα να γνωρίζουν συνομήλικοι του αντίθετου φύλου περί της εμμήνου ρύσεως.

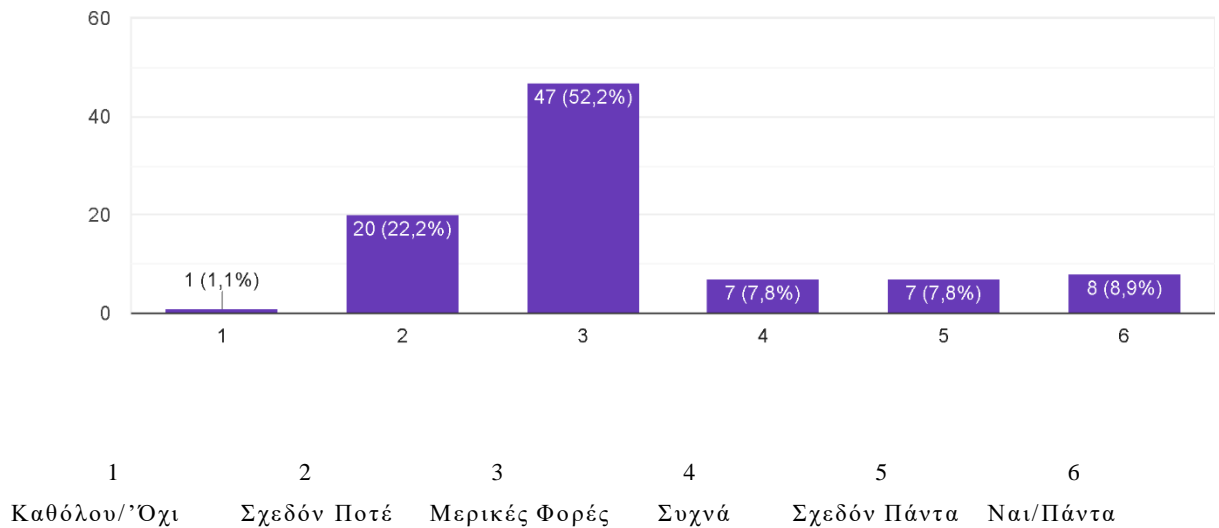
Πίνακας 34 Οικογενειακό και Σχολικό Περιβάλλον και Έμμηνος Ρύση

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου	
Ετικέτες γραμμής	[Υπάρχουν αντιδράσεις από το οικογενειακό περιβάλλον]
Καθόλου/Όχι	16
Μερικές	
Φορές	17
Ναι/Πάντα	3
Συχνά	24
Σχεδόν	
Πάντα	28
Σχεδόν Ποτέ	2
Γενικό	
Άθροισμα	90

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου	
Ετικέτες γραμμής	[Υπάρχουν αντιδράσεις από το σχολικό περιβάλλον]
Καθόλου/Όχι	16
Μερικές	
Φορές	14
Ναι/Πάντα	4
Συχνά	24
Σχεδόν	
Πάντα	29
Σχεδόν Ποτέ	3
Γενικό	
Άθροισμα	90

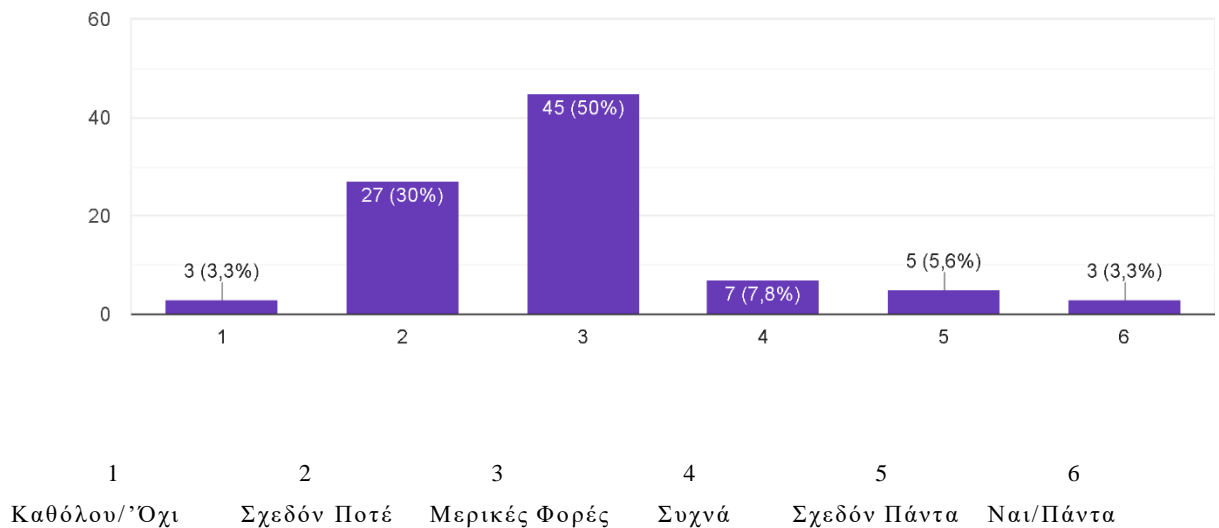
Γράφημα 38 Οικογενειακό Περιβάλλον και Έμμηνος Ρύση

38. Οι γονείς μου δείχνουν να κατανοούν/ συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενήσει στη σχολική καθημερινότητα η περίοδο
90 απαντήσεις



Γράφημα 39 Σχολικό Περιβάλλον και Έμμηνος ρύση

39. Οι καθηγητές/ριες μου δείχνουν να κατανοούν/ συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενήσει στη σχολική καθημερινότητα η περίοδο
90 απαντήσεις



Σε πλειοψηφικό ποσοστό 51.1%, ήτοι 1 στους 2 συνομηλίκους του αντίθετου φύλου επικρίνει «μερικές φορές» τη συγκεκριμένη διαρροή.

Ενδεικτικές είναι και πάλι οι μετρήσεις σύμφωνα με τις οποίες οι ίδιοι φύλου συνομήλικοι «συχνά» συμερίζονται σε ποσοστό 66.7% και δείχνουν να κατανοούν τη δυσχέρεια που δύναται να προκαλέσει το συνομήλικοι και η εμμηνόρροια την ίδια στιγμή που μόνο το 4.4% των συνομηλίκων του αντίθετου φύλου βρίσκεται «συχνά» σε θέση να αντιληφθεί και να συμεριισθεί την όποια δυσκολία δύναται να επιφέρει στη σχολική πραγματικότητα η έμμηνος ρύση για τις εκπροσώπους του αντίθετου φύλου ενώ το 68.9% «σχεδόν ποτέ» δεν βρίσκεται σε θέση να κατανοήσει τις βιοσωματικές και ψυχοσυναισθηματικές συνθήκες που εξαναγκάζουν σε μια τέτοια διαρροή.(Πίνακας 34δ)

Πίνακας 34δ Έμμηνος Ρύση και Συνομήλικοι Ιδίου και Αντίθετου Φύλου

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Δέχομαι	
Ετικέτες γραμμής	αρνητικά/ειρωνικά/επικριτικά/κοροϊδευτικά σχόλια από συνομήλικους του ιδίου φύλου]
Καθόλου/Όχι	18
Μερικές	
Φορές	2
Συχνά	3
Σχεδόν Ποτέ	67
Γενικό	
Άθροισμα	90

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Δέχομαι αρνητικά/ειρωνικά/επικριτικά	
Ετικέτες γραμμής	σχόλια από συνομήλικους του αντίθετου φύλου]
Καθόλου/Όχι	11
Μερικές	
Φορές	46
Συχνά	30
Σχεδόν	
Πάντα	1
Σχεδόν Ποτέ	2
Γενικό	
Άθροισμα	90

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Αισθάνομαι άβολα να γνωρίζουν συνομήλικοι του ιδίου φύλου ότι έχω περίοδο]	
Ετικέτες γραμμής	
Καθόλου/Όχι	19
Μερικές	
Φορές	5
Ναι/Πάντα	1
Συχνά	2
Σχεδόν	
Πάντα	2
Σχεδόν Ποτέ	61
Γενικό	
Άθροισμα	90

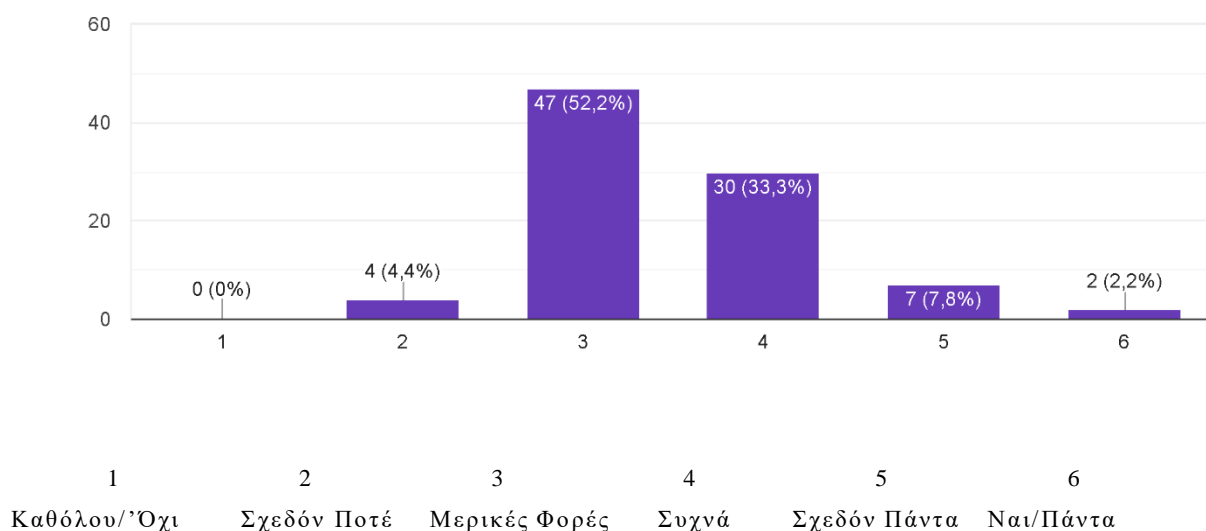
Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Αισθάνομαι άβολα να γνωρίζουν συνομήλικοι του αντίθετου φύλου ότι έχω περίοδο]	
Ετικέτες γραμμής	
Καθόλου/Όχι	10
Μερικές	
Φορές	5
Ναι/Πάντα	4
Συχνά	39
Σχεδόν	
Πάντα	27
Σχεδόν Ποτέ	5
Γενικό	
Άθροισμα	90

Θετική είναι βέβαια η παρατήρηση της καταμέτρησης 37 σύμφωνα με την οποία το προηγούμενο ποσοστό(4.4%) «συχνά» αυξάνεται στο 7.8% για μαθητές που έχουν αδερφές ενώ το αντίστοιχο ποσοστό 68.9% «σχεδόν ποτέ» πέφτει στο 4.4% για την ίδια περίπτωση.(Γράφημα 37)

Γράφημα 37

37. Οι συμμαθητές μου με αδερφές δείχνουν να κατανοούν/ συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενήσει στη σχολική καθημερινότητα η περίοδο

90 απαντήσεις



Η έμμηνος ρύση αποτελεί «μερικές φορές» και σε ποσοστό 50% πρόσχημα αποχής από τη σχολική καθημερινότητα (Πίνακας 34ε) καθώς η έμμηνος ρύση σε ποσοστό 38.8% «μερικές φορές» δυσκολεύει τη φυσική δραστηριότητα ενώ η πνευματική δραστηριότητα δύναται να επηρεασθεί «συχνά» κατά ποσοστό 52.2%. (Πίνακας 34στ) Συνεπαγωγικά, μόνο ένα μικρό ποσοστό της τάξεως του 7.8% συμμετέχει «ναι/πάντα» σε δραστηριότητες φυσικής ή πνευματικής άσκησης. (Γράφημα 40)

Πίνακας 34ε Έμμηνος Ρύση ως πρόσχημα Αποχής

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Απέχω από τη σχολική καθημερινότητα με πρόσχημα την περίοδο]
Καθόλου/Όχι	16
Μερικές Φορές	45
Συχνά	24
Σχεδόν Ποτέ	5
Γενικό Άθροισμα	90

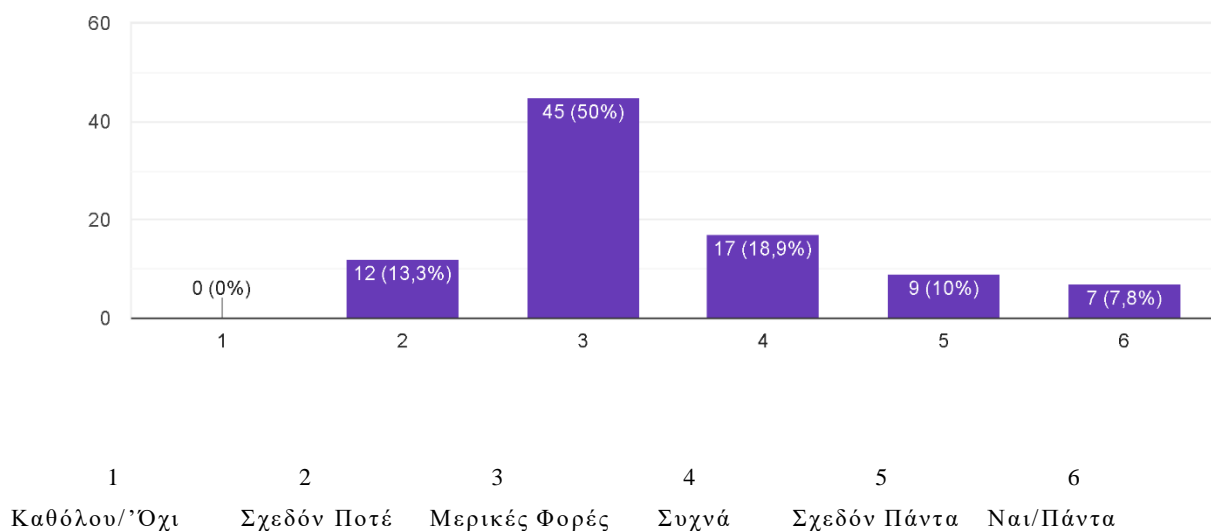
Πίνακας 34στ Έμμηνος Ρύση και Συγκέντρωση

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου	
Ετικέτες	[Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε γραμμής φυσική δραστηριότητα]
Καθόλου/Όχι	10
Μερικές	
Φορές	35
Συχνά	32
Σχεδόν	
Πάντα	2
Σχεδόν Ποτέ	11
Γενικό	
Άθροισμα	90

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου	
Ετικέτες	[Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε γραμμής πνευματική δραστηριότητα]
Καθόλου/Όχι	9
Μερικές	
Φορές	25
Συχνά	47
Σχεδόν	
Πάντα	4
Σχεδόν Ποτέ	5
Γενικό	
Άθροισμα	90

Γράφημα 40 Έμμηνος Ρύση και Συγκέντρωση

40. Συμμετέχω κανονικά σε εξωσχολικές δραστηριότητες φυδικής ή πνευματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της περιόδου ή/και έντονης συμπτωματολογίας
90 απαντήσεις



Διά αυτού του δεδομένου, το 47.4% των ερωτηθεισών «συχνά» προτιμά να απέχει από σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες ενώ το 53.3% «μερικές φορές» επιλέγει τις μέρες με έντονη συμπτωματολογία προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου ή/και εμμηνόρροιας να παραμένει σπίτι. (Πίνακας 34ζ)

Πίνακας 34ζ Έμμηνος Ρύση και Ενεργός Συμμετοχή

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου [Προτιμώ να μην συμμετέχω ενεργά σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες]	
Ετικέτες γραμμής	
Καθόλου/Όχι	10
Μερικές Φορές	14
Ναι/Πάντα	5
Συχνά	43
Σχεδόν Πάντα	14
Σχεδόν Ποτέ	4
Γενικό Αθροισμα	90

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου	
Ετικέτες γραμμής	[Προτιμώ τις μέρες με έντονη ροή και συμπτωματολογία να είμαι σπίτι]
Καθόλου/Όχι	7
Μερικές	
Φορές	2
Ναι/Πάντα	48
Συχνά	8
Σχεδόν	
Πάντα	24
Σχεδόν Ποτέ	1
Γενικό	
Άθροισμα	90

Υψηλό υφίσταται, σύμφωνα με την καταγραφή των σχετικών απόψεων το αθροιστικό ποσοστό 66.6% των ερωτηθεισών που «ναι/πάντα» ή «σχεδόν πάντα» δεν είναι πρόθυμοι να επικοινωνήσουν σε ενήλικες- οικογένεια ή/και εκπαιδευτικό προσωπικό- το γεγονός της εμμήνου ρύσεως και το βίωμα το προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου καθώς οι μετρήσεις καταδεικνύουν «μερικές φορές» αδυναμία των ενηλίκων, γονέων και καθηγητών, σε πλειοψηφικό ποσοστό 52.2% και 50% να κατανοήσουν την όποια δυσκολία επιφέρει η έντονη συμπτωματολογία στην ενεργή σχολική δράση. (Πίνακας 34η)

Πίνακας 34η Έμμηνος Ρύση και Ενήλικες

Καταμέτρηση από 34. Λόγω περιόδου	
Ετικέτες γραμμής	[Αισθάνομαι άβολα να γνωρίζουν ενήλικες(οικογένεια/καθηγητές) ότι έχω περίοδο]
Καθόλου/Όχι	11
Μερικές	
Φορές	3
Ναι/Πάντα	32
Συχνά	13
Σχεδόν	
Πάντα	28
Σχεδόν Ποτέ	3

Γενικό	
Άθροισμα	90

Ολοκληρώνοντας την καταγραφή και περιγραφική προσέγγιση των μεταβλητών της παρούσης, ακολουθεί μια σειρά καταμετρήσεων με απώτερο στόχο τη διερεύνηση των διαθέσεων και των στάσεων σχετικά με την έμμηνο ρύση και το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο και ειδικότερα το κατά πόσο αυτό αποτελεί θέμα «ταμπού» στις μέρες μας.

Το 53.3% των ερωτηθεισών ενημερώθηκαν σχετικώς τόσο πριν την εμφάνιση της πρώτης περιόδου όσο και άμα τη εμφανίσει αυτής σε ποσοστό 70% και κατά κύριο λόγο από γονείς σε ποσοστό 82.2%. (Πίνακας 41,42,43)

Πίνακας 41,42,43 Έμμηνος Ρύση και Ενημέρωση

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 41. Ενημερώθηκα για την περίοδο πριν την πρώτη εμφάνισή της
Ναι	48
Όχι	42

Γενικό	
Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 42. Ενημερώθηκα για την περίοδο μετά την πρώτη εμφάνισή της
Ναι	63
Όχι	27

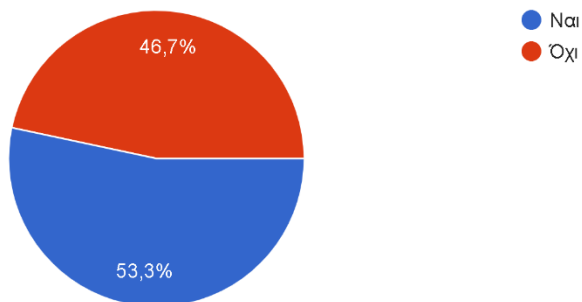
Γενικό	
Άθροισμα	90

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 43. Ενημερώθηκα σχετικά με την περίοδο από
Βιβλία	1
Γονείς	74
Διαδίκτυο	2
Όλα τα προηγούμενα	10
Φίλους	11

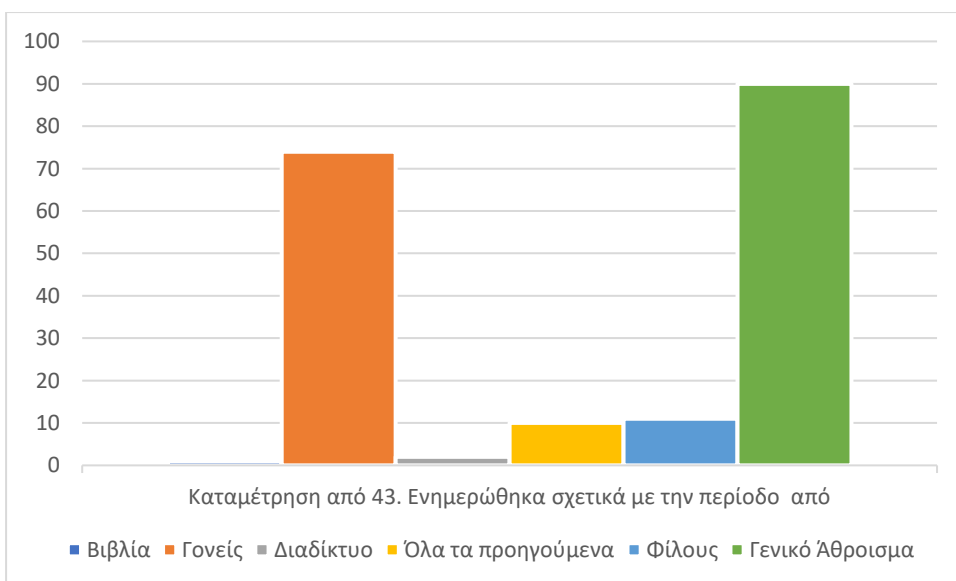
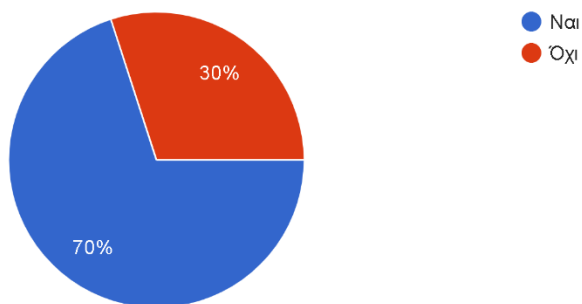
Γενικό	
Άθροισμα	90

Γράφημα 41,42,43 Έμμηνος Ρύση και Ενημέρωση

41. Ενημερώθηκα για την περίοδο πριν την πρώτη εμφάνισή της
90 απαντήσεις



42. Ενημερώθηκα για την περίοδο μετά την πρώτη εμφάνισή της
90 απαντήσεις



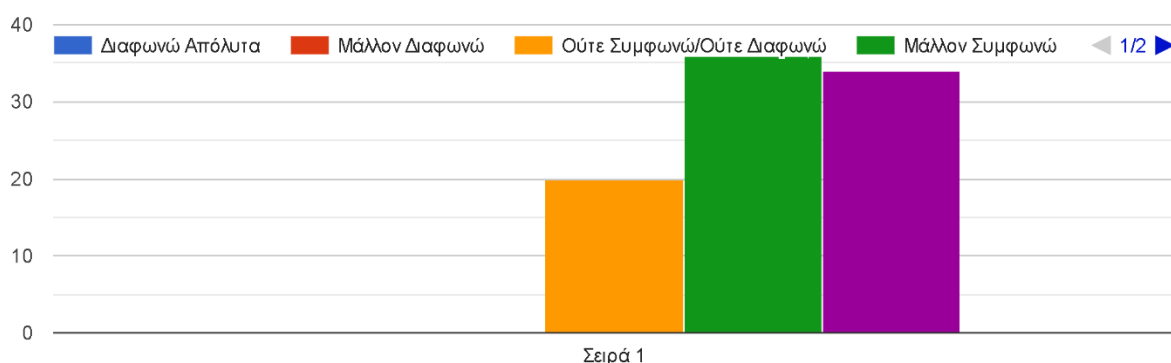
Σύμφωνα με τα δεδομένα των καταμετρήσεων το 40% των ερωτηθεισών «μάλλον συμφωνεί» με την εισαγωγή του μαθήματος της σεξουαλικής αγωγής στα σχολεία προκειμένου να υπάρχει σαφέστερη και πιο εμπειριστατωμένη πληροφόρηση επί του θέματος και για τα δυο φύλα, τη στιγμή που για την εισαγωγή του μαθήματος των πρώτων βοηθειών η συντριπτική πλειοψηφία του 83.3% «συμφωνεί απόλυτα». (Πίνακας 44,45)

Πίνακας 44 Μάθημα Σεξουαλικής Αγωγής

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 44. Πρέπει κατά τη γνώμη μου να υπάρχει το μάθημα της σεξουαλικής αγωγής στο σχολείο [Σειρά 1]
Μάλλον Συμφωνώ	36
Ούτε Συμφωνώ/Ούτε Διαφωνώ	20
Μάλλον Διαφωνώ	34
Γενικό Αθροισμα	90

Γράφημα 44 Μάθημα Σεξουαλικής Αγωγής

44. Πρέπει κατά τη γνώμη μου να υπάρχει το μάθημα της σεξουαλικής αγωγής στο σχολείο

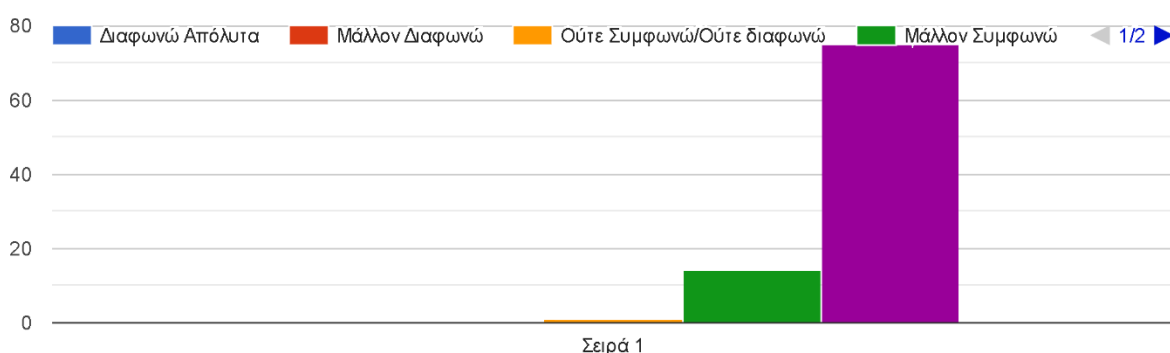


Πίνακας 45 Μάθημα Πρώτων Βοηθειών

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 45. Πρέπει κατά τη γνώμη μου να υπάρχει το μάθημα Πρώτων Βοηθειών στο σχολείο [Σειρά 1]
Μάλλον Συμφωνώ	14
Ούτε Συμφωνώ/Ούτε διαφωνώ	1
Συμφωνώ Απόλυτα	75
Γενικό Άθροισμα	90

Γράφημα 45 Μάθημα Πρώτων Βοηθειών

45. Πρέπει κατά τη γνώμη μου να υπάρχει το μάθημα Πρώτων Βοηθειών στο σχολείο



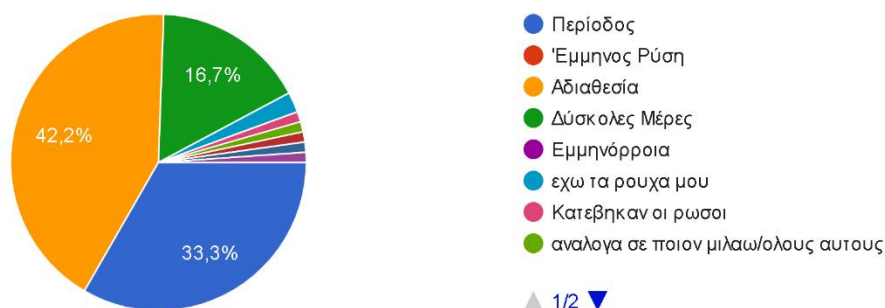
Το 42.2% χρησιμοποιεί τον όρο «αδιαθεσία» προκειμένου να αναφερθεί στην έμμηνο ρύση, το 30% τον όρο «περίοδος» ενώ το υπόλοιπο 27.8% χρησιμοποιεί ποικίλους κρυπτογραφημένους όρους με στόχο την κάλυψη ή απόκρυψη ενός φυσιολογικού βιολογικού φαινομένου. (Πίνακας 48)

Πίνακας 48 Έμμηνος Ρύση και Ορολογία

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 48. Ποιον όρο χρησιμοποιώ για να αναφερθώ στην περίοδο
Αδιαθεσία	38
Ανάλογα σε ποιον μιλάω/όλους αυτούς	1
Δύσκολες Μέρες	15
Έχω τα ορμονικά μου	1
Έχω τα ρούχα μου	2
Ήρθαν επισκέπτες	1
Ήρθαν οι Ρώσοι	1
Κατέβηκαν οι Ρώσοι	1
Περίοδος	30
Γενικό Αθροισμα	90

Γράφημα 48 Έμμηνος Ρύση και Ορολογία

48. Ποιον όρο χρησιμοποιώ για να αναφερθώ στην περίοδο
90 απαντήσεις



Τέλος, σύμφωνα με τις ερωτηθείσες, ένα αθροιστικό ποσοστό τρίτων, της τάξεως του 62.2% «σχεδόν πάντα» και «ναι/πάντα» αποδίδει άκριτα οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά, διάθεση, κατάσταση ως απόρροια

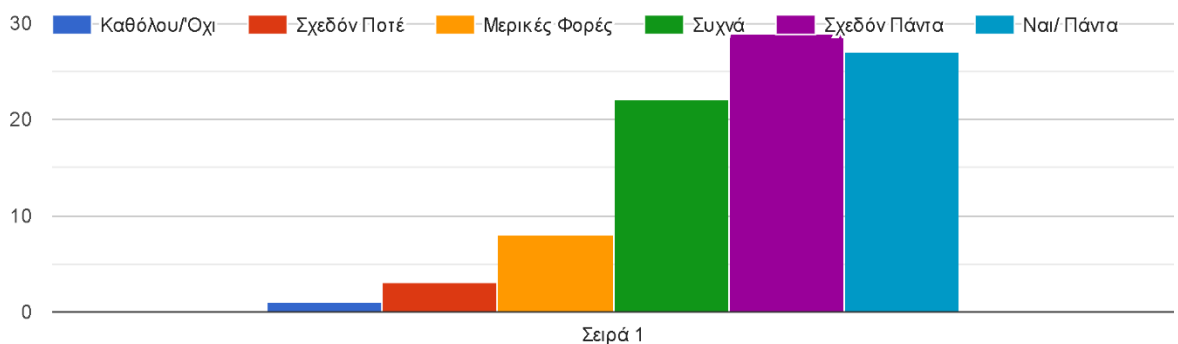
προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου ή εμμηνόρροιας παραγνωρίζοντας την περίπτωση άλλων πολυπαραγοντικών ερμηνειών. (Πίνακας 50)

Πίνακας 50 Έμμηνος Ρύση και Στερεοτυπική Αντιμετώπιση

Ετικέτες γραμμής	Καταμέτρηση από 50. Η οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά μου τις μέρες χωρίς περίοδο αποδίδεται από άλλους σε αυτήν [Σειρά 1]
Καθόλου/Όχι	1
Μερικές Φορές	8
Ναι/ Πάντα	27
Συχνά	22
Σχεδόν Πάντα	29
Σχεδόν Ποτέ	3
Γενικό Αθροισμα	90

Γράφημα 50 Έμμηνος Ρύση και Στερεοτυπική Αντιμετώπιση

50. Η οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά μου τις μέρες χωρίς περίοδο αποδίδεται από άλλους σε αυτήν



6. Συμπεράσματα

Σε συνέχεια της στατιστικής καταγραφής των μεταβλητών και της περιγραφικής απόδοσης των ποσοστιαίων δεδομένων κρίνεται απαραίτητη η συναγωγή ανακεφαλαιωτικών πορισμάτων σχετικά με τους αρχικούς στόχους της έρευνας και ειδικότερα 1. την εν δυνάμει επικαιροποίηση των

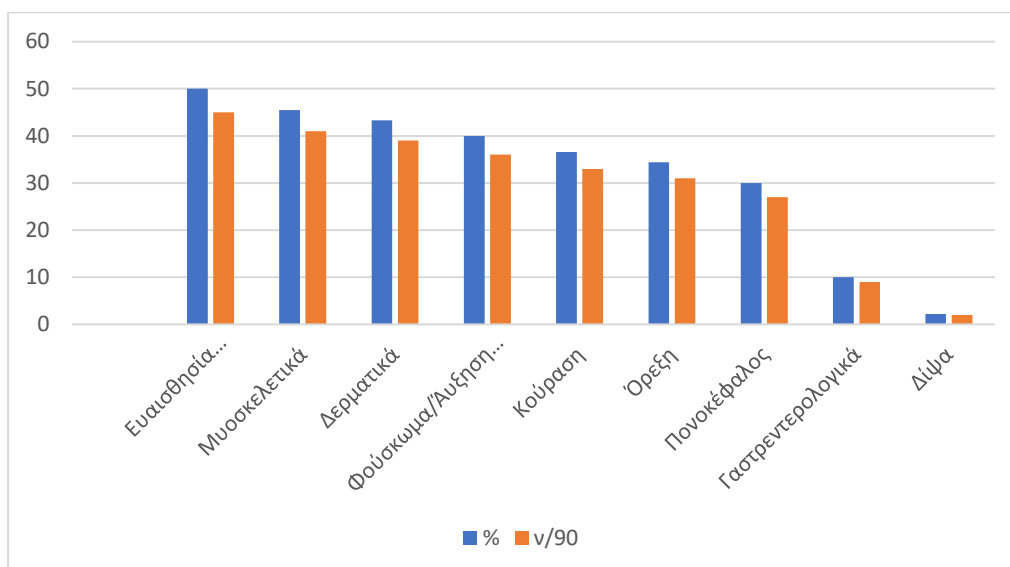
βιοσωματικών και ψυχοσυναισθηματικών δεικτών του εμμηνορρυσιακού κύκλου και των διαφόρων εκφάνσεων του και 2. την παρατήρηση πιθανών αλληλοσυνδέσεων μεταξύ του προεμμηνορρυσιακού, της εμμηνόρροιας, της έλλειψης κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης και της μερικής σχολικής διαρροής.

Σύμφωνα με τα καταγεγραμμένα ευρήματα, η πλειοψηφία του δείγματος εμφανίζει πληθώρα βιοσωματικών αλλαγών και εσωτερικών διεργασιών με ψυχοκοινωνικοσυναισθηματικό έρεισμα. Ο Πίνακας και το Γράφημα Α συνοψίζουν σε ιεραρχική κλίμακα την υψηλότερη τιμή των σωματικών ενδείξεων του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και της εμμηνόρροιας με την «ευαισθησία στήθους» και το «κοιλιακό άλγος» να βρίσκονται στην κορυφή ενώ τη «δίψα» στη βάση της αξιολογικής κατάταξης.

Πίνακας Α Σωματικές Ενδείξεις

Πίνακας Α	%	n/90
Ευαισθησία Στήθους/Κοιλιακό Άλγος	50	45
Μυοσκελετικά	45.5	41
Δερματικά	43.3	39
Φούσκωμα/Αύξηση Βάρους/Κατακράτηση	40	36
Κούραση	36.6	33
Όρεξη	34.4	31
Πονοκέφαλος	30	27
Γαστρεντερολογικά	10	9
Δίψα	2.2	2

Γράφημα Α Σωματικές Ενδείξεις

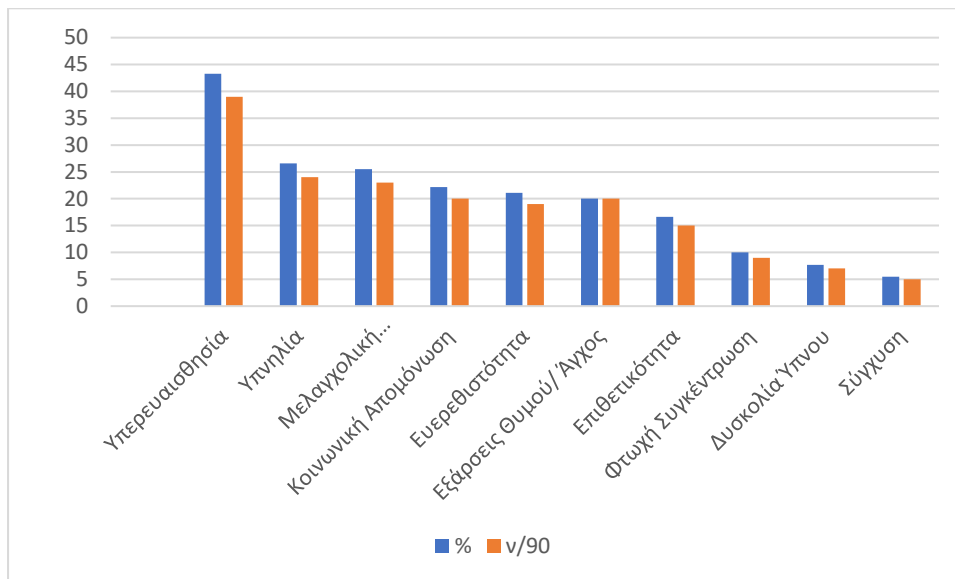


Κατά αντιστοιχία, ο Πίνακας και το Γράφημα Β συνοψίζουν σε ιεραρχική κλίμακα την υψηλότερη τιμή των ψυχοσυναισθηματικών ενδείξεων του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και της εμμηνόρροιας με την «υπερευαισθησία» να βρίσκεται στην κορυφή και τη «σύγχυση» στη βάση της αξιολογικής κατάταξης.

Πίνακας Β Ψυχοσυναισθηματικές Ενδείξεις

Πίνακας Β	%	v/90
Υπερευαισθησία	43.3	39
Υπνηλία	26.6	24
Μελαγχολική Διάθεση/Ξέσπασμα Κλάματα	25.5	23
Κοινωνική Απομόνωση	22.2	20
Ευερεθιστότητα	21.1	19
Εξάρσεις Θυμού/ Άγχος	20	20
Επιθετικότητα	16.6	15
Φτώχη Συγκέντρωση	10	9
Δυσκολία Ύπνου	7.7	7
Σύγχυση	5.5	5

Γράφημα Β Ψυχοσυναισθηματικές Ενδείξεις

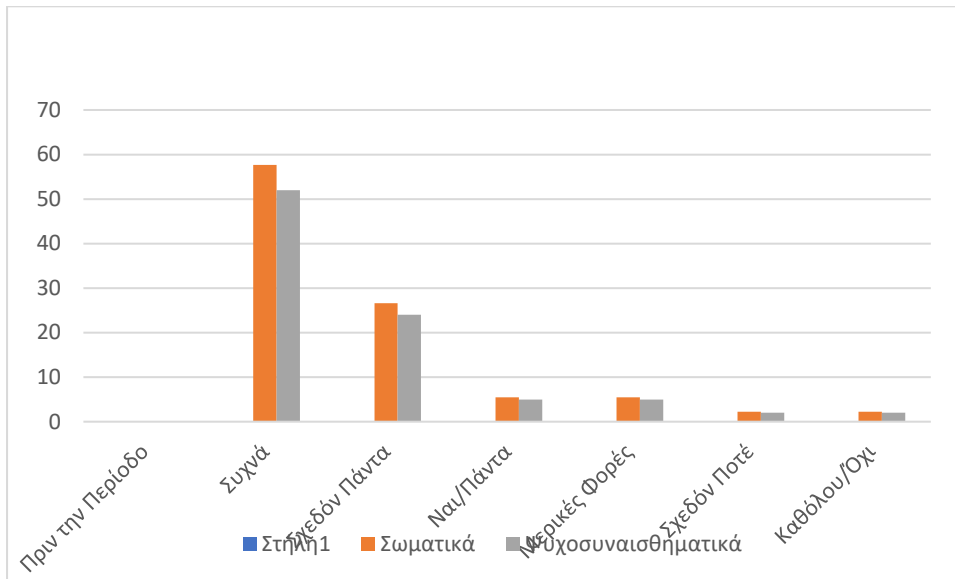


Από την καταγραφή και περιγραφική προσέγγιση των δεικτών προέκυψε επίσης το συμπέρασμα ότι η συμπτωματολογία εντείνεται «πριν» και «κατά την διάρκεια» της εμμηνόρροιας ενώ παρατηρείται ύφεση ‘μετά’ το πέρας αυτής. Ο Πίνακας και το Γράφημα Γ συνοψίζουν αυτή την πορεία των δεικτών.

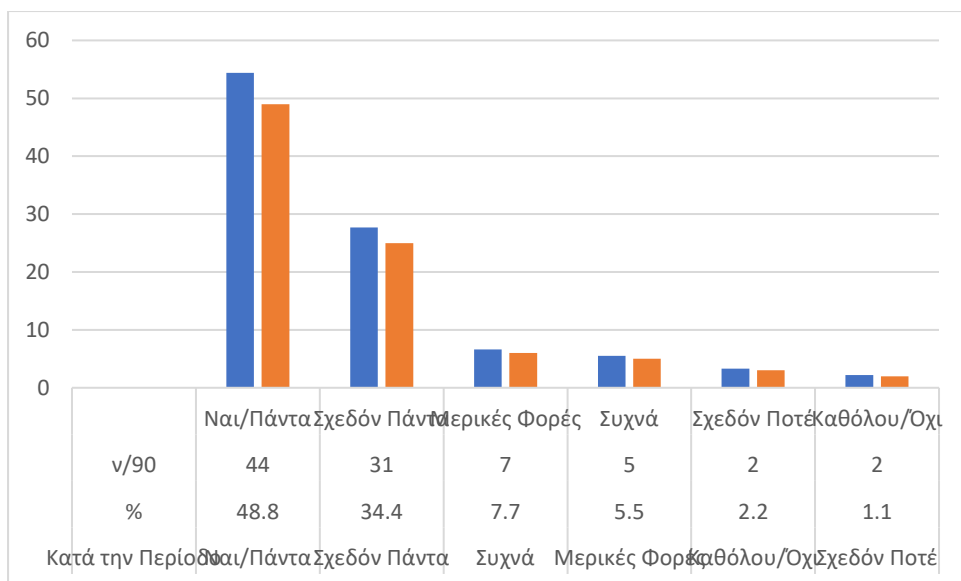
Πίνακας Γ Ένταση Συμπτωματολογίας

Πίνακας Γ	Στήλη1	Σωματικά	Στήλη2	Στήλη3	Ψυχοσυναισθηματικά	Στήλη4
Πριν την Περίοδο	%	v/90			%	v/90
Συχνά	57.7	52	Συχνά	47.7	43	
Σχεδόν Πάντα	26.6	24	Σχεδόν Πάντα	31.1	28	
Ναι/Πάντα	5.5	5	Μερικές Φορές	10	9	
Μερικές Φορές	5.5	5	Ναι/Πάντα	5.5	5	
Σχεδόν Ποτέ	2.2	2	Καθόλου/Όχι	4.4	4	
Καθόλου/Όχι	2.2	2	Σχεδόν Ποτέ	1.1	1	

Γράφημα Γ Ένταση Συμπτωματολογίας

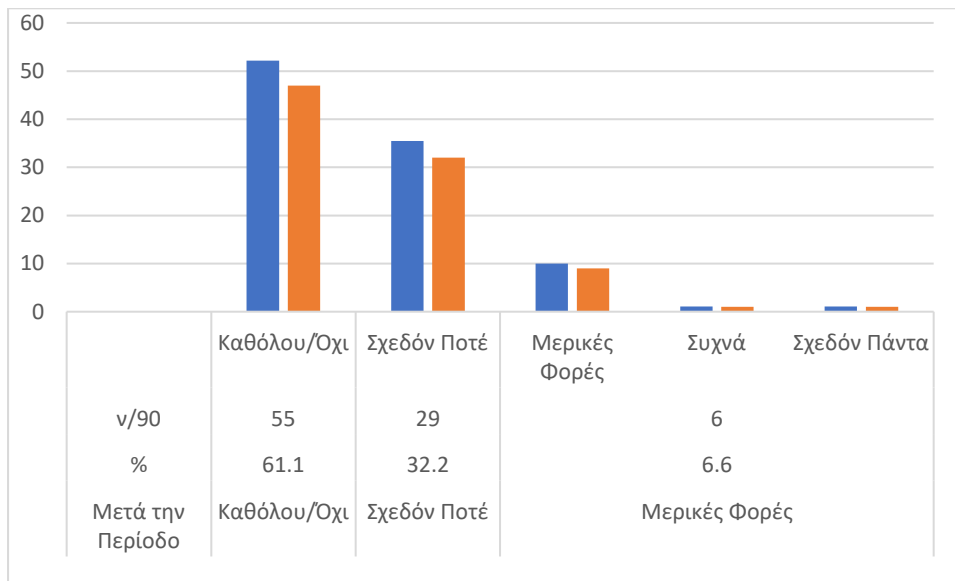


Πίνακας Γ	Στήλη1	Σωματικά	Στήλη2	Στήλη3	Ψυχοσυναισθηματικά	Στήλη4
Κατά την Περίοδο	%		n/90		%	n/90
Ναι/Πάντα	48.8	44	Ναι/Πάντα	54.4	49	
Σχεδόν Πάντα	34.4	31	Σχεδόν Πάντα	27.7	25	
Συχνά	7.7	7	Μερικές Φορές	6.6	6	
Μερικές Φορές	5.5	5	Συχνά	5.5	5	
Καθόλου/Όχι	2.2	2	Σχεδόν Ποτέ	3.3	3	
Σχεδόν Ποτέ	1.1	2	Καθόλου/Όχι	2.2	2	

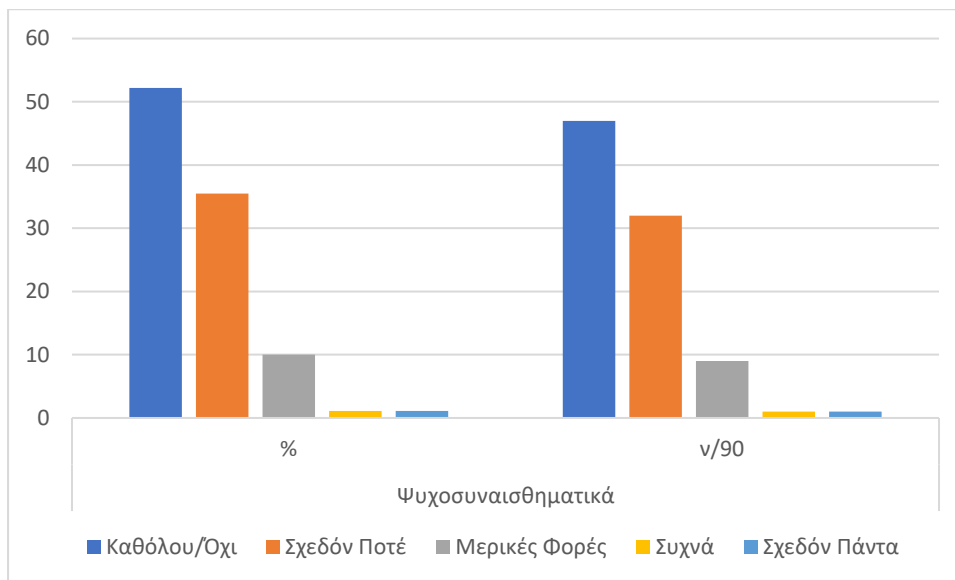


Πίνακας Γ	Σωματικά		Ψυχοσυναισθηματικά		
	%	v/90	%	v/90	
Μετά την Περίοδο					
Καθόλου/Όχι	61.1	55	Καθόλου/Όχι	52.2	47
Σχεδόν Ποτέ	32.2	29	Σχεδόν Ποτέ	35.5	32
Μερικές Φορές	6.6	6	Μερικές Φορές	10	9
			Συχνά	1.1	1
			Σχεδόν Πάντα	1.1	1

Σωματικά



Ψυχοσυναισθηματικά



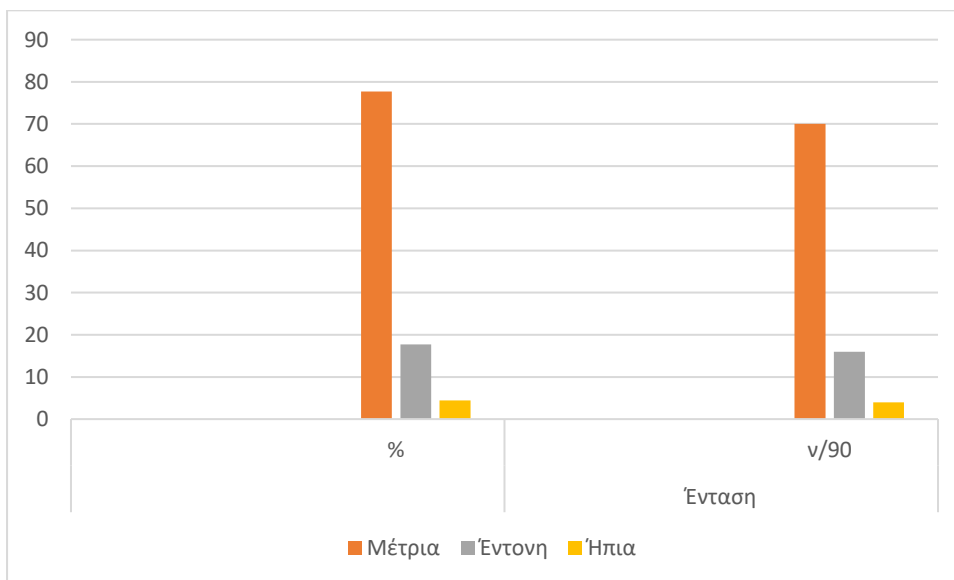
Πορεία κατ' αναλογίαν αυτών ακολουθούν οι δείκτες «έντασης» της συμπτωματολογίας όπως καταδεικνύει ο Πίνακας Δ.

Πίνακας Δ

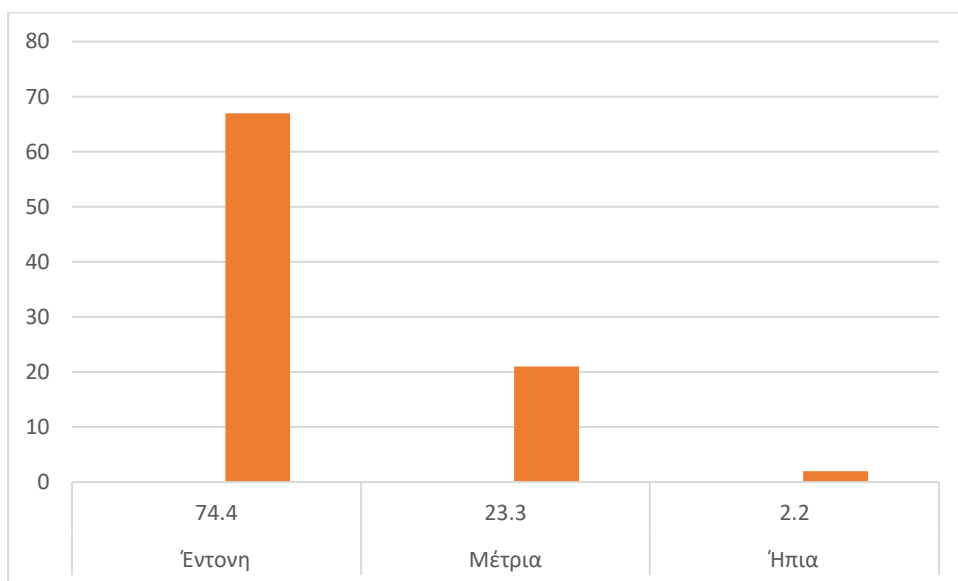
Πίνακας Δ	Ένταση	
	%	v/90
Πριν την Περίοδο		
Μέτρια	77.7	70
Έντονη	17.7	16
Ήπια	4.4	4

Ένταση		
Κατά την Περίοδο		
Έντονη	74.4	67
Μέτρια	23.3	21
Ήπια	2.2	2
Ένταση		
Μετά την Περίοδο		
Ήπια	95.5	86
Μέτρια	4.4	4

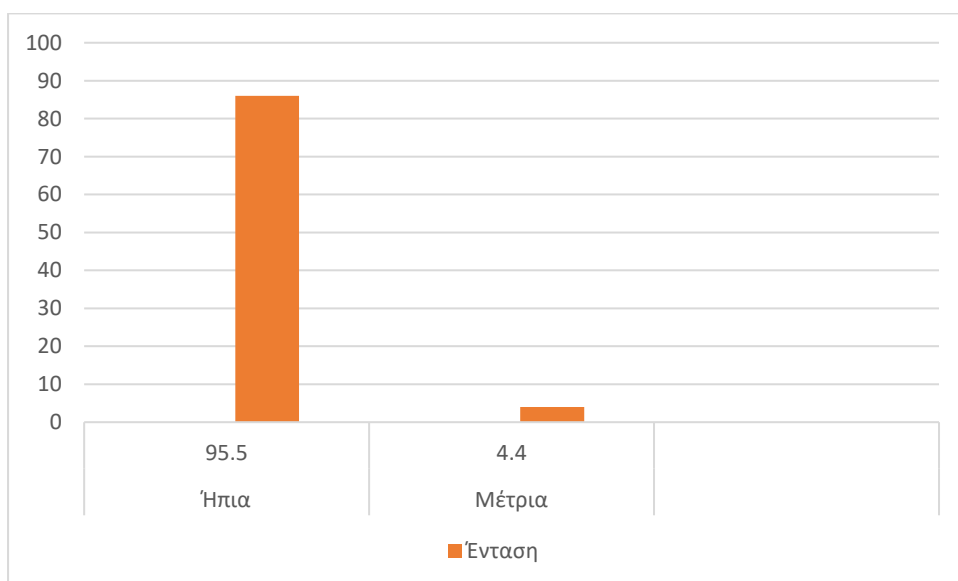
Πριν την Περίοδο



Κατά την Περίοδο



Μετά την Περίοδο



Από την περιγραφική ανάλυση προέκυψε επίσης το εμφανές έλλειμα πρόνοιας εντός σχολικής μονάδας σχετικά με τη διάθεση, δωρεάν ή έστω προς πώληση, προϊόντων φροντίδας περιόδου και υγιεινής προκειμένου να καλύπτονται οι ανάγκες χωρίς να δημιουργούνται αισθήματα ανασφάλειας, ντροπής, αβεβαιότητας και εν γένει αρνητικές αντιλήψεις λόγω ελλείψεων και δυσκαμψιών που δύναται να οδηγήσουν σε ενεργητική ή παθητική περιθωριοποίηση και εξ αυτού του γεγονότος πιθανόν μερική σχολική διαρροή.

Δύναται επίσης να καταδειχθεί - σε άμεσο συσχετισμό με τον ενδιασμό των ερωτηθεισών, όπως αυτός καταγράφεται από τις απαντήσεις τους, να

επικοινωνήσουν το φαινόμενο της έντονης συμπτωματολογίας του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και της εμμηνόρροιας που βιώνουν σε συνομηλικούς του αντίθετου φύλου ή/και ενήλικες – το γεγονός ότι το ποσοστό θετικής ανατροφοδότησης που λαμβάνουν παραμένει χαμηλό, πράγμα που αποτελεί συνεπικουρικό δείκτη ελλείματος κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης.

Προς την ίδια κατεύθυνση συμπερασματικά οδηγούν οι παρατηρήσεις σχετικά με την άκριτη απόδοση αλλαγών της συμπεριφοράς στο προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο και την εμμηνόρροια γεγονός που πιθανόν συνιστά εξίσου δείκτη έλλειψης κοινωνικοσυναισθηματικής νοημοσύνης καθώς επιλέγεται ως εξήγηση το «προφανές» και το «εύκολο» ενώ εγκαταλείπεται a priori οιαδήποτε προσπάθεια κατανόησης προσωπικών κινήτρων, καθοριστικά βαθύτερων αιτιών ή εν γένει κοινωνικών δυνάμεων και συστηματικά αδήλωτων αρνητικών επιρροών.

Η έλλειψη ενσυναίσθησης και η αδυναμία εφαρμογής της οικοσυστημικής προσέγγισης, ως αντισταθμιστικού παράγοντα, εντός σχολικού πλαισίου και οικογενειακής εστίας προφανώς συντελεί στη δημιουργία αγχογόνων σχέσεων και πιθανόν επιτείνει το φαινόμενο της μερικής σχολικής διαρροής με ό,τι αυτό συνεπάγεται σε επίπεδο μαθησιακό-γνωστικό όσο και προσωπικό-κοινωνικό με το άτομο/μονάδα να κινδυνεύει όσο και ο θεσμός/σύνολο.

Εν κατακλείδι, η καταγραφή και παρατήρηση των ευρημάτων του ερευνητικού ερωτηματολογίου τείνει να προβάλλει την πιθανότητα μερικής διαρροής από τη σχολική καθημερινότητα λόγω προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και εμμηνόρροιας ως θέμα υπαρκτό και σημαίνον με κίνδυνο να λάβει ακαθόριστες διαστάσεις και εν δυνάμει να προκαλέσει αναπόφευκτες συγκρούσεις που θα αλλοιώσουν τη δυναμική του ατόμου και του συνόλου κατά τρόπο αδιαμφισβήτητο.

7. Προτάσεις

Βάσει των ανωτέρω στατιστικών παρατηρήσεων λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τους περιορισμούς όπως αυτοί αναλύθηκαν εξ αρχής, διαπιστώνεται η αδήριτη και αναντίρρητη απαίτηση να:

1. πραγματοποιηθεί περαιτέρω συστηματική ερευνητική διαδικασία τόσο ποσοτικού όσο και ποιοτικού χαρακτήρα προς μια πιο αντιπροσωπευτική κατεύθυνση, με εκτενέστερο πληθυσμιακό δείγμα, μεταβλητές και στατιστική ανάλυση με τη χρήση ανάλογων στατιστικών μεθόδων επεξεργασίας των δεδομένων αυτών ώστε να προκύψουν εμπειριστατωμένα πορίσματα συσχετισμού μεταβλητών αφού προηγηθεί έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας της έρευνας (βλ. συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach- α , στατιστικό κριτήριο χ^2 , επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p=0.05$)

2. να συσταθεί πρόταση για τη θέσπιση ενδοσχολικού προγράμματος με κέντρο την ανάπτυξη των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων προκειμένου τόσο η καλλιέργεια λεκτικών όσο και μη λεκτικών δεξιοτήτων συμπεριφοράς να αποτελέσουν τη βάση αντίστασης σε αρνητικές επιρροές ή κριτικές διαθέσεις με βασικό σκοπό τη ρήξη της απομόνωσης ή αυτοαπομόνωσης και την επίλυση συγκρουσιακών καταστάσεων. Κατ' αυτό τον τρόπο, η εξέλιξη της κοινωνικοσυναισθηματικής αντίληψης θα οδηγήσει στην κατάρριψη στερεοτύπων και στην από-ετικετοποίηση αφού τα άτομα θα είναι εξαρτυμένα με κοινωνικές στρατηγικές που θα επιτρέπουν την ευτοεπίγνωση, τον αποδοτικότερο χειρισμό και έλεγχο συναισθημάτων ή παρορμήσεων αλλά κυρίως θα επιτρέψουν στις «ρίζες» της ενσυναίσθησης να αποκτήσουν μια πιο διεκδικητική δυναμική επί του κοινωνικού συνόλου. Βασική προϋπόθεση μιας τέτοιας διαδικασίας να εντρυφήσει το άτομο και το σύνολο σε ανατροφοδοτικές πρακτικές και οικοσυστημικές προσεγγίσεις προκειμένου ένα τέτοιο εγχείρημα να φέρει καρπούς αλλαγής σε πρακτικό όσο και θεωρητικό επίπεδο.

Πηγές

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- ❖ Alderson J. C., Clapham C., Wall D. (1995). *Language Test Construction and Evaluation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- ❖ Buchanan C.M., Eccles J.S., Becker J.B., Are adolescents the victims of raging hormones: evidence from activational effects of hormones on moods and behavior at adolescence, In Smith Peter, Cowie Helen, 60 Blades Mark (1999), *Understanding Children's Development*, Blackwell Publishers, London
- ❖ Carroll J. B., Hall P. J. (1985). *Make your Own Language Tests: a Practical Guide to Writing Language Performance Tests*. Oxford UK: Pergamon Press..
- ❖ Cole M., Cole S.R. (2002), Η ανάπτυξη των παιδιών: Εφηβεία, τόμος Γ, Εκδόσεις Τυπωθήτω- Γ. Δαρδανός, Αθήνα
- ❖ Coleman J.C., The nature of adolescence, In Smith Peter, Cowie Helen, Blades Mark (1999), *Understanding Children's Development*, Blackwell Publishers, London
- ❖ Davies A., Brown A., Elder C., Hill K., Lumley T., McNamara T. (1999). *Dictionary of Language Testing*. Cambridge: University of Cambridge Local Examinations Syndicate
- ❖ Flick, U. (2015). *Introducing research methodology: A beginner's guide to doing a research project*. Sage Publications.
- ❖ Froese, A.P. (1975). Common Emotional Problems of adolescence. *College of Family Physicians of Canada*, 21(3): 69–72
- ❖ Fulcher G., Davidson F. (2007). *Language Testing and Assessment – An Advanced Resource Book*. Oxon: Routledge.
- ❖ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- ❖ Goleman, D. (2011). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Γιατί το “EQ” είναι πιο σημαντικό από το “IQ” Αθήνα: Πεδίο
- ❖ Gottman, J. (2000). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών. Ελληνικά Γράμματα Αθήνα.
- ❖ Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- ❖ Ingenkamp K. (2001). *Εγχειρίδιο Παιδαγωγικής Διαγνωστικής* (μτφρ. Λ. Κουτσούκης). Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.

- ❖ Lynch B. K. (2003). *Language Assessment and Programme Evaluation*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- ❖ Tanner, J. M. (1962). *Growth at adolescence*. Oxford, U.K: Blackwell.
- ❖ Tanner, J. M. (1981). *Growth and maturation during adolescence*. *Nutrition Reviews*, 43-55.
- ❖ Verma G., Mallick K. (2004). *Εκπαιδευτική έρευνα*. Αθήνα: Γιώργος Δαρδανός - Τυπωθήτω.
- ❖ Weir C. J. (2005). *Language Testing and Validation: An evidence-based Approach*. Great Britain: Palgrave Macmillan.
- ❖ World Health Organization. (2001). *Health research methodology: A guide for training in research methods (Vol. 5)*.

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία.

- ❖ Γεωργούσης Π. (1999). *Η Μέτρηση και η Αξιολόγηση της Επίδοσης των Μαθητών*. Αθήνα.
- ❖ Γκιόσος Ι. (2008) Ανάπτυξη κλιμάκων μέτρησης στην εκπαιδευτική έρευνα: Οι έννοιες της εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Πρόσβαση [on line]: <http://www.odl.gr> [19/06/09].
- ❖ Δημητρόπουλος Ε. (2001²). *Εκπαιδευτική Αξιολόγηση. Η Αξιολόγηση του Μαθητή. Θεωρία-Πράξη-Προβλήματα*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- ❖ Κασσωτάκης Μ. (2001¹⁰). *Η Αξιολόγηση της επιδόσεως των μαθητών: Μέσα, Μέθοδοι, προβλήματα, προοπτικές*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- ❖ Κασσωτάκη, Α. (2015). *Αναπτύσσοντας την Ενσυναίσθηση*. Αθήνα
- ❖ Μάνος Γ. Κ. (1976). *Μέθοδοι Αξιολογήσεως της Επιδόσεως των Μαθητών*. Αθήνα.
- ❖ Παπαδάτος, Κ., (2003), *Η φροντίδα του Εφήβου*, Ποταμός
- ❖ Τσοπάνογλου Α. (2010²). *Μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας και εφαρμογές της στην αξιολόγηση της γλωσσικής κατάρτιση*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Ζήτη.

Διαδικτυακές Πηγές

- ❖ American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee Opinion No. 651. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. *Obstet Gynecol*. 2015;126(6): e143–e146. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.acog.org/>

[/media/Committee-Opinions/Committee-on-Adolescent-Health-Care/co651.pdf?dmc=1&ts=20151124T1701404887](#)

- ❖ American Pediatrics Academy (APA) διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>
- ❖ Green L J, O'Brien PMS, Panay N, Craig M on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Management of premenstrual syndrome. BJOG 2017;124: e73–e105. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/gtg48/>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=5RdDWIIBTE8> Carl Rogers on Active Listening
<https://www.youtube.com/watch?v=iMi7uY83z-U> Carl Rogers on Empathy
- ❖ World Health Organization (W.H.O) διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://www.who.int/>
- ❖ Διαρκής Επιτροπή Μορφωτικών Υποθέσεων της Βουλής, Εθνικός και Κοινωνικός Διάλογος για την Παιδεία. Διαπιστώσεις, Προτάσεις και Χρονοδιαγράμματα Υλοποίησης, Αθήνα, Μάιος 2016. Βλ. σχετικά τον διαδικτυακό τόπο: <https://www.minedu.gov.gr/eidiseis/20336-18-05-16-ethnikos-dialogos-oi-protaseis-tis-diarkoys-epitropis-morfotikon-yprotheseon>.
- ❖ Εθνικός και Κοινωνικός Διάλογος για την Παιδεία, Πορίσματα, 27 Μαΐου 2016. Βλ. σχετικά τον διαδικτυακό τόπο: <http://dialogos.minedu.gov.gr/>

Παράρτημα

1. Ερωτηματολόγιο Έρευνας

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

https://docs.google.com/forms/d/19QexhWMJe6NHwBPv1-SfgO0SXm4FqPUoqn_jM3d_66w/edit

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΡΡΟΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

*Κάθε ερώτηση έχει μία μόνο απάντηση. Μαυρίστε τον κύκλο ή επιλέξτε και βάλτε σε κύκλο το νούμερο που αντιστοιχεί στην απάντηση σας. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

A. ΜΕΡΟΣ

1. Ηλικία

- 11-13 ετών
- 14-16 ετών
- +17 ετών

2. Σχολική Βαθμίδα

- Δημοτικό
- Γυμνάσιο
- Λύκειο
- Άλλο (προσδιορίστε) _____

2. Φορέας Τωρινής Εκπαίδευσης

- Δημόσιος
- Ιδιωτικός
- Άλλο (προσδιορίστε)_____

3. Αδέρφια

- Κανένα
- Ένα
- Δύο
- Πάνω από δύο

4. Φύλο Αδερφών

- Ίδιο
- Αντίθετο
- Και τα δύο
- Άλλο(προσδιορίστε)_____

5. Ηλικία αδερφών σε σχέση με τη δική σας

- Μικρότερα
- Μεγαλύτερα
- Και τα δύο
- Άλλο(προσδιορίστε)_____

6. Η κατοικία σας βρίσκεται κοντά στη σχολική μονάδα

- Ναι
- Όχι
- Άλλο(προσδιορίστε)_____

B. ΜΕΡΟΣ

1. Ηλικία πρώτης περιόδου (Εμμήνου Ρύσεως)

- πριν τα 11 έτη
- 12-13 έτη
- 14-15 έτη
- μετά τα 15 έτη

2. Προβλήματα υγείας που απαιτούν τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής

- Ναι
- Όχι
- Περιστασιακά

3. Η περίοδός μου είναι σταθερή σε μηνιαία βάση

1	2	3	4	5
Καθόλου /Όχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

4. Η περίοδος μου διαρκεί

- Λιγότερο από 4 μέρες
- 4-6 μέρες

Περισσότερο από έξι μέρες

5. Αρχίζω να έχω συμπτώματα προεμμηνορροϊκού συνδρόμου

2-3 μέρες πριν την περίοδο

1 εβδομάδα πριν την περίοδο

2 εβδομάδες πριν την περίοδο

6. Σωματικά συμπτώματα που έχω

• δίψα

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• αλλαγές στην όρεξη

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• φούσκωμα

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• αύξηση βάρους

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• κατακράτηση υγρών/πρήξιμο χεριών ή/και ποδιών

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• πονοκέφαλος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• μυοσκελετικοί πόνοι (μέση/πλάτη)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• κούραση/ατονία

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• δερματικά προβλήματα (ακμή)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• γαστρεντερικά προβλήματα (διάρροια/δυσκοιλιότητα)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• κοιλιακά άλγη (πόνος)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• ευαισθησία στήθους

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

7. Ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα που έχω

• μελαγχολική διάθεση

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• εξάρσεις θυμού

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• ευερεθιστότητα/εκνευρισμός/νευρικότητα

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• ξέσπασμα σε κλάματα

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• άγχος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• σύγχυση

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• κοινωνική απομόνωση

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• φτωχή συγκέντρωση

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• δυσκολία ύπνου/αυπνία

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• υπνηλία

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• επιθετικότητα

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• υπερευαισθησία

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

8. Έχω σωματικά συμπτώματα πριν την περίοδο.

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

9. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα πριν την περίοδο.

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

10. Έχω σωματικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της περιόδου.

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

11. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της περιόδου.

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

12. Έχω σωματικά συμπτώματα μετά το τέλος της περιόδου.

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

13. Έχω ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα μετά το τέλος της περιόδου.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα
--------------	-------------	---------------	--------------	-----------

14. Συνεχίζω να έχω συμπτώματα μετά το τέλος της περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

15. Διάρκεια συμπτωμάτων μετά την περίοδο

- Καθόλου
- 1-2 μέρες
- Πάνω από 3 μέρες

16. Ένταση συμπτωμάτων πριν την περίοδο

1	2	3
Ήπια	Μέτρια	Έντονα

17. Ένταση συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της περιόδου

1	2	3
Ήπια	Μέτρια	Έντονα

18. Ένταση συμπτωμάτων μετά την περίοδο

1	2	3
Ήπια	Μέτρια	Έντονα

19. Καταγράφω την έναρξη της περιόδου σε ημερολόγιο

1	2	3
Όχι	Μερικές Φορές	Ναι

20. Καταγράφω στοιχεία για τα συμπτώματα σε ημερολόγιο (είδος, ένταση, διάρκεια)

1	2	3
Όχι	Μερικές Φορές	Ναι

21. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή πριν την έναρξη της περιόδου

1	2	3
Όχι	Μερικές Φορές	Ναι

22. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της περιόδου

1	2	3
Όχι	Μερικές Φορές	Ναι

23. Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή μετά την περίοδο

1	2	3
Όχι	Μερικές Φορές	Ναι

24. Η διατροφή μου είναι γενικά πλούσια σε

• υδατάνθρακες(ζυμαρικά, ψωμί, σφολιάτες κλπ.)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Όχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• καφεΐνη(καφές, τσάι κλπ.)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• ζάχαρη

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• αλάτι

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• πρωτεΐνες(κρέας, γάλα, τυρί)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• λαχανικά

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

• φρούτα

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

25. Η συχνότητα με την οποία ασκούμε/γυμνάζομαι είναι

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

26. Η ένταση με την οποία ασκούμε/γυμνάζομαι είναι

1	2	3
Ήπια	Μέτρια	Έντονα

27. Η ροή της περιόδου μου είναι

1	2	3
Ήπια	Μέτρια	Έντονα

Γ. ΜΕΡΟΣ

1. Η περίοδος δυσκολεύει την καθημερινότητα μου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

2. Η περίοδος δυσκολεύει τη σχολική καθημερινότητα μου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

3. Έχω πάντα προϊόντα περιόδου μαζί μου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

4. Παίρνω προϊόντα περιόδου μόνο όταν περιμένω περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

5. Το σχολείο μου έχει διαθέσιμα προϊόντα περιόδου δωρεάν

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

6. Το κυλικείο του σχολείου μου πουλάει προϊόντα περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

7. Έχει χρειαστεί να δανειστώ προϊόντα περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

8. Ήταν εύκολο να δανειστώ προϊόντα περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

9. Η περίοδος δυσκολεύει την άσκηση

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

10. Η άσκηση διευκολύνει την περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

11. Έχω ζητήσει να εξαιρεθώ του μαθήματος της γυμναστικής λόγω περιόδου
(σωματικών και/ή ψυχοσυναισθηματικών συμπτωμάτων)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

12. Απέχω ολοκληρωτικά από τα μαθήματα λόγω περιόδου (σωματικών
και/ή ψυχοσυναισθηματικών συμπτωμάτων)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

13. Έχω αποχωρήσει από τα μαθήματα/σχολείο λόγω περιόδου (σωματικών και ψυχοσυναισθηματικών συμπτωμάτων)

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

14. Υπάρχουν αντιδράσεις από το σχολικό περιβάλλον όταν συμβαίνει αυτό

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

15. Υπάρχουν αντιδράσεις από το οικογενειακό περιβάλλον όταν συμβαίνει αυτό

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

16. Δέχομαι αρνητικά/επικριτικά/ κοροϊδευτικά σχόλια από συνομήλικους του ίδιου φύλου αναφορικά με την περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

17. Δέχομαι αρνητικά/επικριτικά/ κοροϊδευτικά σχόλια από συνομήλικους του αντίθετου φύλου αναφορικά με την περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

18. Απέχω από τη σχολική καθημερινότητα με πρόσημα την περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

19. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε φυσική δραστηριότητα (άσκηση) κατά τη διάρκεια της περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

20. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε πνευματική δραστηριότητα (μελέτη) κατά τη διάρκεια της περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

21. Προτιμώ να μη συμμετέχω ενεργά σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

22. Προτιμώ τις μέρες με έντονη ροή ή συμπτωματολογία να είμαι σπίτι

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

23. Αισθάνομαι άβολα να γνωρίζουν συνομήλικοι του ίδιου φύλου ότι έχω περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

24. Αισθάνομαι άβολα να γνωρίζουν συνομήλικοι του αντίθετου φύλου ότι έχω περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

25. Οι συμμαθητές μου δείχνουν να έρχονται σε δύσκολη θέση όταν ακούν τη λέξη έμμηνος ρύση/περίοδος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

26. Οι συμμαθήτριες μου κατανοούν/συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενεί στην καθημερινότητα η περίοδος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

27. Οι συμμαθητές μου κατανοούν/ συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενεί στην καθημερινότητα η περίοδος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

28. Οι γονείς μου κατανοούν/συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενεί στην καθημερινότητα η περίοδος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

29. Οι καθηγητές μου κατανοούν/συμμερίζονται τη δυσκολία που μπορεί να προξενεί στην καθημερινότητα η περίοδος

1	2	3	4	5
Καθόλου /Όχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

30. Συμμετέχω κανονικά σε εξωσχολικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της περιόδου

1	2	3	4	5
Καθόλου /Όχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

31. Ενημερώθηκα για την περίοδο πριν την πρώτη εμφάνισή της

- Ναι
- Όχι
- Άλλο(προσδιορίστε)_____

32. Ενημερώθηκα για την περίοδο μετά την πρώτη εμφάνισή της

- Ναι
- Όχι
- Άλλο(προσδιορίστε)_____

33. Ενημερώθηκα σχετικά με την περίοδο από

- Γονείς
- Γιατρό
- Φίλους
- Δασκάλους
- Βιβλία
- Διαδίκτυο

○ Άλλο(προσδιορίστε)_____

33.Πρέπει κατά τη γνώμη μου να υπάρχει συγκεκριμένο μάθημα σεξουαλικής αγωγής στο σχολείο

1	2	3	4	5
Διαφωνώ Απόλυτα	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα

34.Πρέπει κατά τη γνώμη μου να υπάρχει συγκεκριμένο μάθημα Πρώτων Βοηθειών στο σχολείο

1	2	3	4	5
Διαφωνώ Απόλυτα	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα

36.Πόσο σημαντική είναι κατά τη γνώμη μου η καθαριότητα και η προσωπική υγιεινή κατά την περίοδο

1	2	3	4	5
Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ

37. Είναι η περίοδος θέμα ταμπού ακόμα και σήμερα;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ

38. Ποιον όρο χρησιμοποιείτε για να αναφερθείτε στην περίοδο;

○ Περίοδος

- Έμμηνος Ρύση
- Αδιαθεσία
- Δύσκολες Μέρες
- Εμμηνόρροια
- Άλλο(προσδιορίστε)_____

39. Τα προϊόντα περιόδου που έχω στη διάθεσή μου καλύπτουν τις ανάγκες μου κατά τη διάρκεια της σχολικής καθημερινότητας

1	2	3	4	5
Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ

40. Η οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά μου τις μέρες χωρίς περίοδο αποδίδεται από άλλους σε αυτήν

1	2	3	4	5
Καθόλου /Οχι	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Σχεδόν Πάντα	Ναι/Πάντα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΑΣ!!!

2.Έντυπο Συναίνεσης

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΑΣΚΟΥΝΤΩΝ ΤΗΝ ΓΟΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

ΓΙΑ ΠΑΡΟΧΗ ΑΔΕΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥ ΣΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ο/Η κάτωθι υπογραφόμενος/η

ασκών/ούσα την γονική μέριμνα επί του ανήλικου τέκνου μου.....

.....,σύμφωνα με τα άρθρα 7 και 8 του

Κανονισμού ΕΕ 2016/679 (GDPR), δηλώνω ρητά και χωρίς επιφύλαξη, ότι δίνω την συγ κατάθεσή μου να συμμετάσχει σε έρευνα με θέμα «Βιολογικοί Παράγοντες Διαρροής από τη Σχολική Καθημερινότητα και ο Ρόλος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης». Η συμμετοχή είναι εθελοντική και το ερωτηματολόγιο προς συμπλήρωση ΑΝΩΝΥΜΟ. Οι

πληροφορίες που θα αποκτηθούν από την παρούσα έρευνα ΔΕΝ θα ταυτοποιούν προσωπικά και τα δεδομένα δύνανται να χρησιμοποιηθούν στατιστικά.

Ο/Η ΑΣΚΩΝ/ΟΥΣΑ ΤΗΝ ΓΟΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

.....

Αθήνα __ / __ /19

10. Μεταδεδομένα

i.



Συγκεντρωτικοί
πίνακες.xlsx



ii. TEST ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΠΟΚΛΙΣΗ 22.xlsx



iii. RETEST ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΠΟΚΛΙΣΗ 22.xlsx



iv. ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ.doc



v. Γραφήματα
test.docx



vi. Γραφήματα
retest.docx



vii. TEST Αντίγραφο
του ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΙ



viii. RETEST Αντίγραφο
του ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΙ