

# Menstruacijų higienos valdymo mokyklose tyrimo ataskaita. ŠIRVINTOS

## ATASKAITĄ RENGĖ

KRISTINA MOTIEJŪNAITĖ, BRIGITA MIEŽIENĖ, ŽIVILĖ KAIRIŪKŠTIENĖ,  
INGRIDA SKRIDAILIENĖ

## **PADĖKA**

Nuoširdžiai dėkojame Kauno m., Mažeikių, Radviliškio, Šilutės, Širvintų ir Trakų rajonų savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vadovams už ženklų ir aktyvų prisidėjimą atliekant Menstruacijų higienos valdymo mokyklose tyrimą.

## TURINYS

AKTUALUMAS.....	4
TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	5
TYRIMO METODAI.....	6
REZULTATAI.....	9
IŠVADOS .....	18
REKOMENDACIJOS .....	20

## AKTUALUMAS

2023 m. kovo mėn. įvykusiame JT Vandens aukščiausiojo lygio susitikime (UN Water Summit, 2023) buvo pasirašytas [susitarimas priimti įsipareigojimus dėl menstruacijų sveikatos](#) pagal PSO Vandens veiksmų darbotvarkę, kad šalys įtrauktų į savo nacionalinę sveikatos politiką ir strategijas skatinamąsias, prevencines ir gydomąsias sveikatos paslaugas susijusias su menstruacijų higiena. Tai buvo raginimas imtis veiksmų ir įsipareigojimas, kurį PSO ir Žmogaus teisių taryba 2022 m. priėmė Žmogaus teisių taryboje ([PSO pareiškimas dėl menstruacijų sveikatos ir teisių](#)), akcentuojant, kad menstruacijos nėra tik higienos klausimas. Todėl PSO siūlo naudoti naują terminą – menstruacijų sveikata (Hennegan et. al., 2021), kuris apima ne tik higieną, bet fizinę, psichinę ir socialinę mergaičių ir moterų gerovę, susijusią su menstruacijomis.

Tinkama prieiga prie geriamojo vandens ir švarūs bei patogūs tualetai ugdymo įstaigose yra labai svarbūs mokinių gerovei ir reikšmingai prisideda prie rankų higienos ir menstruacijų higienos užtikrinimo mažinant infekcinių ligų riziką ir mokinių savijautos gerinimo (Hennegan et. al., 2021). Nors įrodymai apie rankų higienos ir menstruacijų sveikatos svarbą mokyklose yra aiškūs, o duomenų, rodančių, kad reikia imtis veiksmų, vis daugėja, valstybės ieško pavyzdžių, kaip įgyvendinti PSO rekomendacijas nacionaliniu lygmeniu ir pritaikyti standartus vietos lygmeniu.

Tyrimai rodo, kad prasta menstruacijų higiena gali sukelti šlapimo ar lytinių takų infekcijas ir turėti neigiamos įtakos moksleivių savijautai. Menstruacijų metu mergaitės gali vengti lankyti mokyklą, dėl patyčių baimės. Daugelyje PSO Europos regiono šalių privatumo trūkumas (pvz. netinkamos tualetų kabinų durys) yra iššūkis merginoms menstruacijų metu. Problema gali būti ir menstruacinių priemonių mokyklose prieinamumo trūkumas. Tyrimai taip pat rodo, kad paauglės mergaitės, ypač mažas ir vidutines pajamas gaunančiose šalyse, ir toliau yra nepakankamai informuotos ir pasiruošusios menstruacijoms, jas lydi atskirties ir gėdos jausmas (Chandra-Mouli & Patel, 2017). Šis bendras žinių trūkumas tampa kliūtimi mokytis ir gali neigiamai paveikti pasitikėjimą savimi bei asmeninį tobulėjimą.

Šis tyrimas skirtas įvertinti menstruacijų higienos ir sanitarijos sąlygų užtikrinimą mokyklose iš mokinių perspektyvos, kas leis tiksliau ir efektyviau planuoti sanitarijos ir menstruacijų higienos priemonių įgyvendinimą ugdymo įstaigose.

## TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**Tikslas** – įvertinti menstruacijų higienos ir sanitarijos sąlygų užtikrinimą mokyklose, bei su tuo susijusius vyresniųjų klasių mergaičių psichosocialinius veiksnius.

**Uždaviniai:**

- Įvertinti menstruacijų higienos ir sanitarijos sąlygų užtikrinimą mokyklose.
- Įvertinti vyresniųjų klasių mergaičių psichosocialinius veiksnius.
- Atskleisti tarpusavio sąsajas tarp menstruacijų higienos ir sanitarijos užtikrinimo sąlygų mokyklose ir vyresniųjų klasių mergaičių psichosocialinių veiksnių.

## TYRIMO METODAI

### Tyrimo pobūdis

Siekiant įvertinti menstruacijų higienos ir sanitarijos sąlygų užtikrinimą mokyklose, bei su tuo susijusius vyresniųjų klasių mergaičių psichosocialinius veiksnius buvo pasirinktas kiekybinis momentinis tyrimas.

### Tiriamųjų imtis

Tyrimo dalyvavo I-IV gimnazijos klasių (9-12 kl.) moksleivės iš šių savivaldybių: Kauno m., Širvintų, Radviliškio, Trakų, Mažeikių ir Šilutės. Buvo paskaičiuota kiekvienos savivaldybės reprezentatyvi imtis, kurią sudarė:

- Kauno m. savivaldybėje reikia apklausti 398 moksleives.
- Širvintų raj. savivaldybėje reikia apklausti 168 moksleives.
- Radviliškio savivaldybėje reikia apklausti 257 moksleives.
- Trakų savivaldybėje reikia apklausti 243 moksleives.
- Mažeikių savivaldybėje reikia apklausti 303 moksleives.
- Šilutės savivaldybėje reikia apklausti 251 moksleives.

Tyrimo iš viso dalyvavo 1621 respondentė: 472 – 9 kl., 474 – 10 kl., 394 – 11 kl. ir 281 – 12 kl. moksleivių. (1 lentelė).

**1 lentelė.** Tiriamųjų skirstinys pagal savivaldybes ir klases

Savivaldybė	Klasė				Viso
	9 kl.	10 kl.	11 kl.	12 kl.	
Kauno	117	104	118	74	413
Mažeikių	87	66	83	24	260
Radviliškio	58	96	64	38	256
Šilutės	86	89	60	41	276
Širvintų	48	49	32	44	173
Trakų	76	70	37	60	243
<b>Viso:</b>	472	474	394	281	1621

## **Tyrimo metodai**

Tyrimė buvo naudojama internetinė apklausa. Klausimyną sudarė keletas dalių. Tiriant menstruacijų sveikatos užtikrinimo sąlygas mokyklose buvo naudojamas PSO Europos regiono biuro parengtas apklausos įrankis, skirtas apklausti paauglius dėl menstruacijų sveikatos valdymo mokykloje - [Surveillance of water, sanitation and hygiene in schools](#) (18 klausimų). Šis klausimynas PSO biuro Lietuvoje yra išverstas į lietuvių kalbą.

Psichologinė gerovė buvo matuojama WHO-5 – PSO parengtu penkių teiginių klausimynu, apibendrinančiu psichologinę gerovę aktyvumo, energingumo, atsipalaidavimo, pomėgių turėjimo ir geros nuotaikos aspektais. Atsakymai išsidėstyti Likerto skalėje nuo 0 – „Niekada“ iki 5 – „Visą laiką“. Instrumentas gerai atspindi subjektyvią tiriamųjų emocinę (psichologinę) savijautą ir riziką susirgti depresija (Topp ir kt., 2015).

Psichologinis distresas buvo vertinamas šešių teiginių Kessler skale (Kessler et al., 2003). Teiginiais įvertinamas tiriamųjų nervingumas, beviltiškumo jausmas, nerimas, prislėgtumas, jėgų trūkumas ir bevertiškumo jausmas per paskutines 30 dienų.

Klausimyne taip pat buvo pateikti klausimai susiję su socialiniais demografiniais veiksniais, t.y., klase ir gyvenamoji vietovė.

Klausimynas parengtas Google Forms aplinkoje. Nuoroda į klausimyną: <https://forms.gle/5584vQ4LS5MPMSz46>

*Statistinės analizės metodai.* Tyrimų duomenų analizė, rezultatų interpretacija ir grafinių rezultatų atvaizdavimas atliktas naudojant Microsoft Office Excel ir IBM SPSS 28.0 programas. Išanalizuoti gauti duomenys ir atlikta aprašomoji statistinė analizė įvertinant procentinį pasiskirstymą, vidurkius, standartinius nuokrypius (SN). Tie patys rodikliai nurodant bendrus duomenis buvo pateikiami procentine išraiška, atliekant palyginimus pateikiami vidurkiais.

Buvo naudojami parametrinės statistinės analizės metodai grupių palyginimui. Dviejų nepriklausomų imčių lyginimui naudotas Stjudento t testas, daugiau nei dviejų nepriklausomų imčių lyginimui naudota vieno faktoriaus dispersinė analizė (ANOVA). Priklausomybė tarp kategorinių kintamųjų buvo įvertinta taikant chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijų. Skirtumai buvo laikyti statistiškai reikšmingais, kai  $p < 0,05$ .

## **Tyrimo organizavimas**

Tyrimui vykdyti buvo gautas Lietuvos sporto universiteto socialinių tyrimų etikos leidimas (protokolo Nr. SMTEK-217). Tyrimas vyko nuo 2024 m. vasario – kovo mėn. Internetinė apklausa atlikta naudojant „Google Forms“.

Kauno m., Širvintų, Radviliškio, Trakų, Mažeikių ir Šilutės savivaldybių visuomenės sveikatos biurai sutiko dalyvauti šiame tyrime ir apklausti I-IV gimnazijos klasių (9-12 kl.) moksleives. Į tyrimo atlikimą buvo įtrauktos ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų visuomenės sveikatos specialistės, dirbančios mokyklose, kurios padėjo organizuoti elektroninės anketos pildymą mokyklose.

Vykdamas tyrimo apklausą buvo pasiremta etiniais tyrimo principais, kad būtų užtikrintas visų tyrimo duomenų anonimiškumas. Tyrime dalyvavusios merginos buvo supažindintos su informacija apie tyrimą, jo tikslą ir turėjo galimybę atsisakyti dalyvauti apklausoje bei buvo informuoti merginų tėvai/globėjai ir gauti jų sutikimai.



## REZULTATAI

### **1. Moksleivių žinios apie menstruacijų higieną**

Tyrimo rezultatų analizė parodė, kad didžioji dalis merginų pirmą kartą informacijos apie menstruacijas gavo iš mamos/globėjos (75,3 proc.), ženkliai rečiau iš draugių (9,8 proc.), mokytojos (3,4 proc.), sesės (2,9 proc.) ar kitų šeimos narių (4 proc.).

#### **2 lentelė.** Pirminės informacijos apie menstruacijas šaltiniai

<b>Iš ko pirmą kartą gavote informacijos apie mėnesines ?</b>	<b>Proc.</b>
Mamos/globėjos	75,3
Kitų šeimos narių	4,0
Sesės	2,9
Draugės	9,8
Mokytojos(-o)	3,4
Kita	9,5

Daugiau nei pusė merginų (63,2 proc.) nurodė, kad mokykloje taip pat gavo informacijos apie menstruacijas, o 10,9 proc. įsitikinusias, kad tokios informacijos mokykloje negavo. Dažniausiai informaciją mokykloje apie menstruacijas gavo iš mokytojų (48,3 proc.) ir klasės draugų (42,5 proc.) (3 lentelė).

#### **3 lentelė.** Atsakymų į klausimus apie informaciją, gautą mokykloje menstruacijų tema pasiskirstymas pagal pateiktus klausimus.

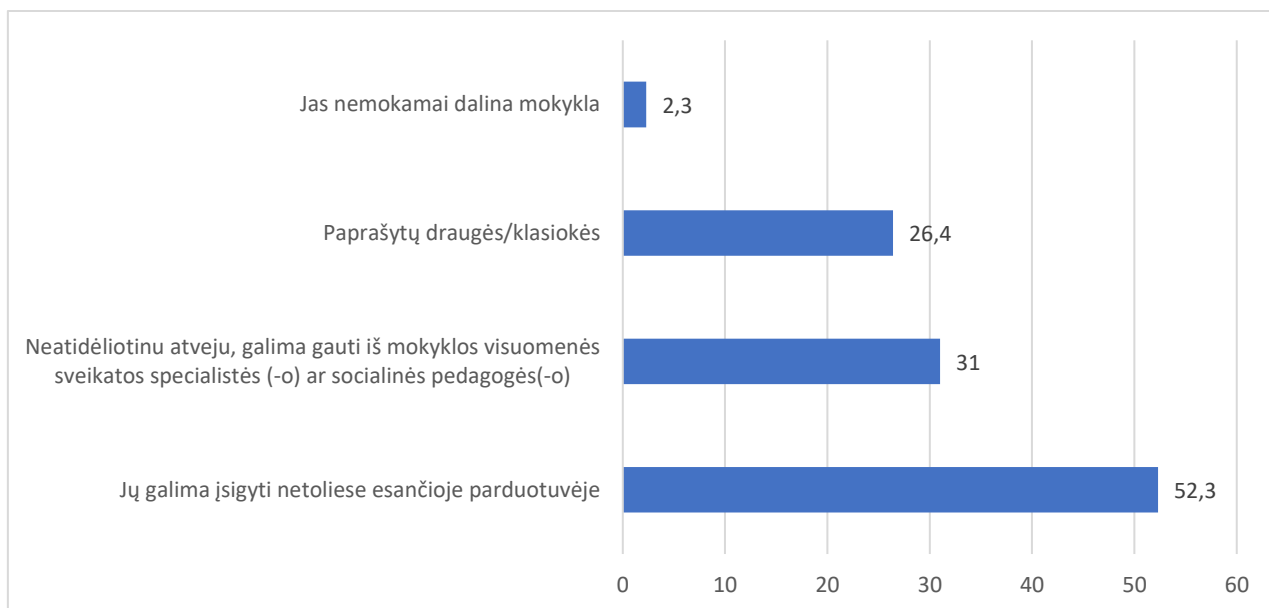
<b>Ar mokykloje gavote kokios nors informacijos apie menstruacijas?</b>	<b>Proc.</b>	<b>Jeigu informaciją apie menstruacijas gavote mokykloje, iš ko ją gavote?</b>	<b>Proc.</b>
Taip	63,2	Mokytojų	48,3
Ne	10,9	Klasės draugų	42,5
Neatsimenu	24,7	Iš įmonių, kurios gamina menstruacijų higienos priemones	37,9

Mokinės nurodė, kad dažniausiai gavo informacijos menstruacijų tema mokykloje apie tai, kas yra menstruacijos ir kas jų metu vyksta (69,5 proc.), ką daryti menstruacijų metu (67,2 proc.) ir kaip išmesti panaudotas menstruacijų higienos priemones mokykloje (46 proc.).

#### 4 lentelė. Mokykloje gautos informacijos apie menstruacijas temas

Temos	Proc.
Kas yra menstruacijos ir kas jų metu vyksta?	69,5
Ką daryti menstruacijų metu?	67,2
Kaip gauti menstruacijų higienos priemonių mokykloje?	23,6
Kaip išmesti panaudotas menstruacijų higienos priemones mokykloje?	41,4
Kita	4,6

65,5 proc. merginų pažymėjo, kad žinotų kur gauti menstruacijų higienos priemonių, jei mokykloje/klasėje jų prireiktų. Penktadalis (20,4 proc.) merginų nežinotų, kur jų gauti. Daugiau nei pusė (52,3 proc.) respondenčių, jų nusipirktų parduotuvėje, 26,4 proc. paprašytų draugės ar klasiokės, beveik trečdalis (31 proc.) – galėtų gauti iš mokyklos visuomenės sveikatos specialistės ar socialinės pedagogės. Tik 2,3 proc. merginų nurodė, kad mokykla nemokamai dalina menstruacijų higienos priemones (1 pav.).

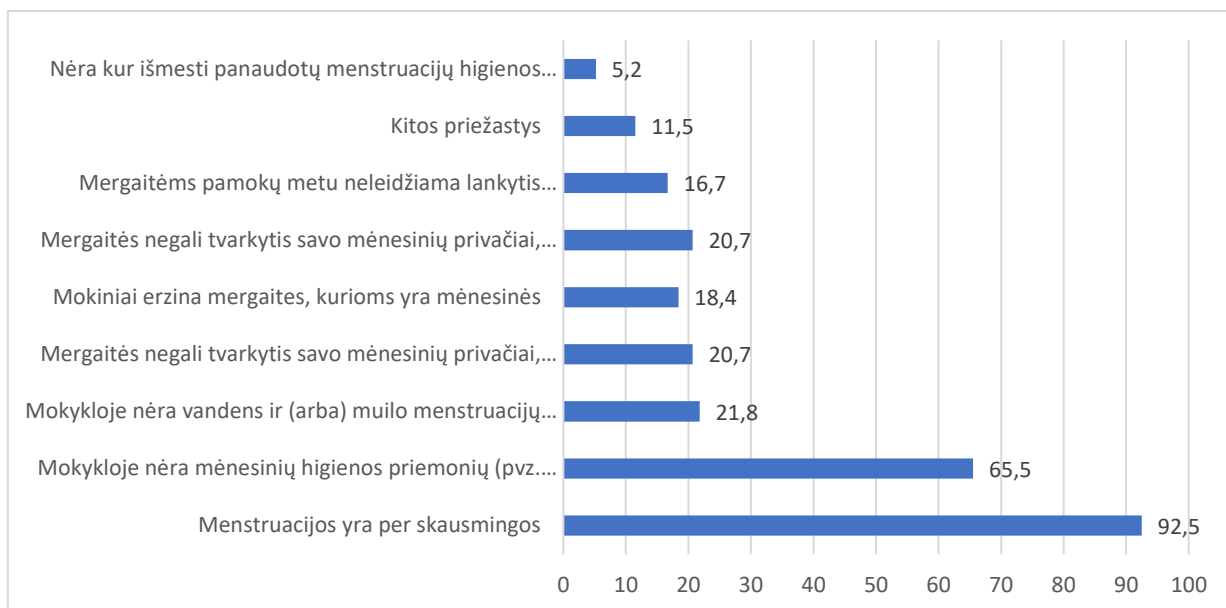


1 pav. Menstruacijų higienos priemonių mokykloje prieinamumas, proc.

## **2. Pamokų nelankymo priežastys**

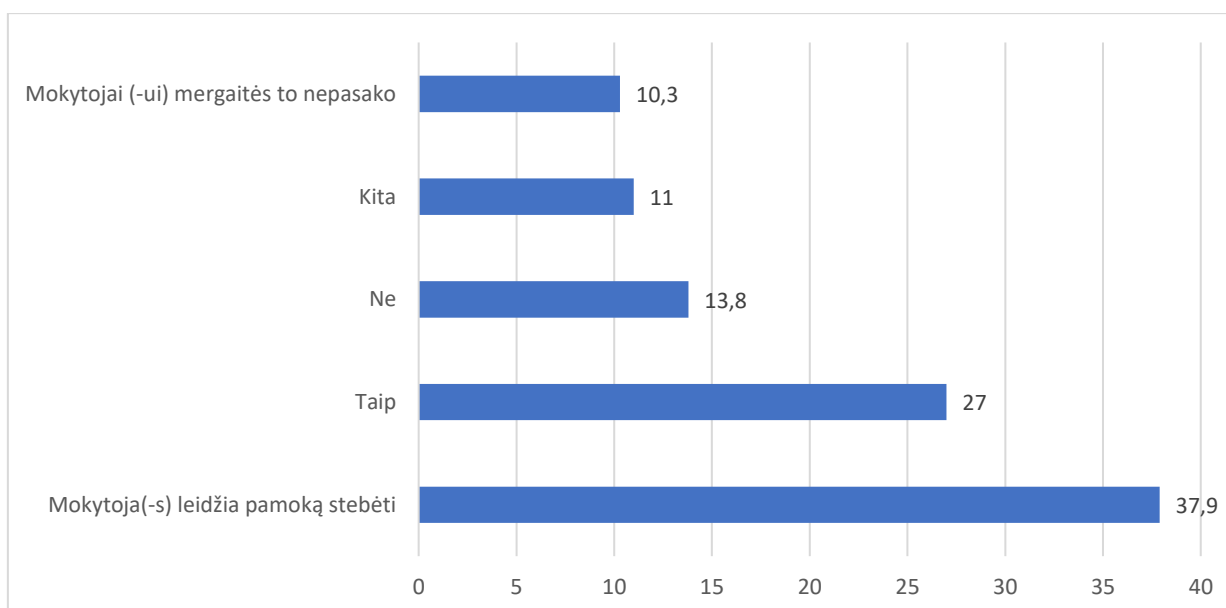
Atsakydamos į klausimą: „Jei mergaitės retai lanko pamokas arba niekada nelanko pamokų menstruacijų metu, kokios, tavo nuomone, yra priežastys?“, mokinės dažniausiai pažymėjo, kad nelanko pamokų, nes menstruacijos yra per skausmingos (92,5 proc.), dėl mokykloje menstruacijų higienos priemonių nebuvimo (65,5 proc.) ir dėl to, kad mokykloje nėra vandens ir (arba) muilo menstruacijų higienos valdymui (21,8 proc.) (1 pav.). Kaip kitas pamokų

nelankymo priežastis dėl menstruacijų merginos nurodė gausų kraujavimą, silpnumą, migreną, fizinio ugdymo pamokas.

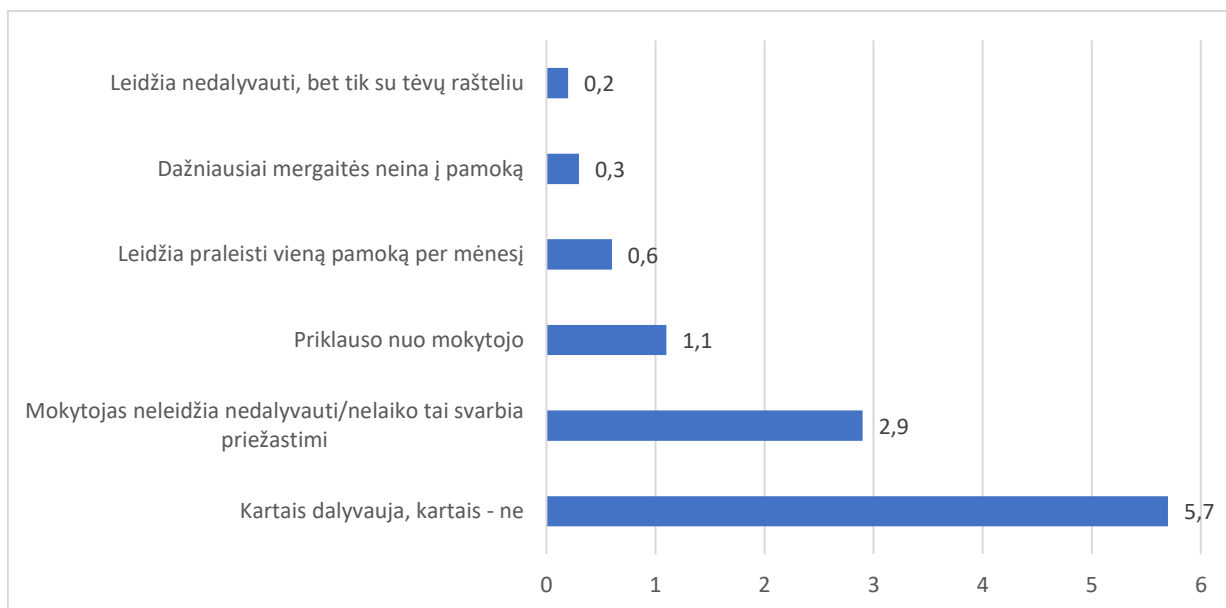


**2 pav.** Atsakymų pasiskirstymas pagal pamokų nelankymo priežastis dėl menstruacijų visoje imtyje, proc.

Į klausimą „Ar mergaitės, kurioms yra mėnesinės dalyvauja fizinio ugdymo pamokoje?“ 39,7 proc. merginų atsakė, kad mokytojas leidžia pamoką stebėti, 23,6 proc. dalyvauja, o 13,3 proc. – nedalyvauja (3 pav.). Kaip kitas priežastis merginos nurodė, kad kartais dalyvauja, kartais – ne, mokytojas neleidžia nedalyvauti, mokytojas leidžia praleisti vieną fizinio ugdymo pamoką per mėnesį ar mokytojas leidžia nedalyvauti tik su tėvų rašteliu, arba mergaitės tiesiog neina į pamoką (4 pav.).



**3 pav.** Atsakymų į klausimą „ Ar mergaitės, kurioms yra mėnesinės dalyvauja fizinio ugdymo pamokoje?“ pasiskirstymas visoje imtyje, proc.



**4 pav.** Atsakymų į klausimą „ Ar mergaitės, kurioms yra mėnesinės dalyvauja fizinio ugdymo pamokoje?“ kitų pasirinkimų pasiskirstymas visoje imtyje, proc.

### **3. Menstruacijų higienos užtikrinimo sąlygos mokykloje**

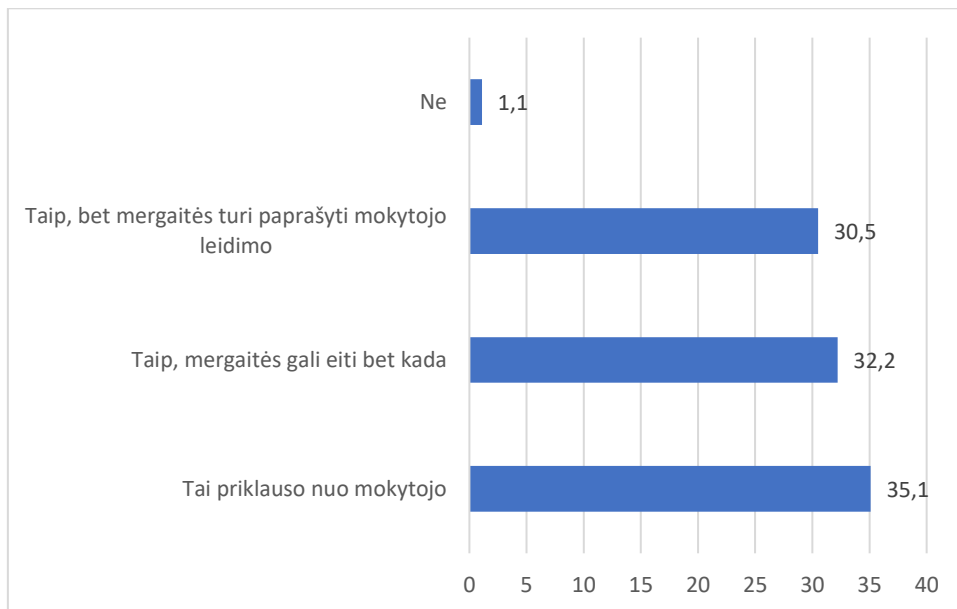
Didžioji dalis mokinių nurodė, kad jei mergaitėms mokykloje reikia pasikeisti menstruacijų higienos priemonės, jos gali tai padaryti privačiai, diskretiškai: 73,6 proc. nurodė, kad mergaičių tualetų kabinos turi rakinamas duris ir suteikia pakankamai privatumo, 13,2 proc. pažymėjo, kad mergaitėms yra atskira privati erdvė menstruacijoms tvarkyti. Nors daugelis (93,1 proc.) pažymėjo, kad tualetuose yra kur išmesti panaudotas menstruacijų higienos priemonės, tačiau 14,9 proc. akcentavo, kad tualetų šiukšliadėžės ištuštinamos nepakankamai dažnai (5 lentelė).

**5 lentelė.** Atsakymų į klausimus apie menstruacijų higienos užtikrinimo sąlygos mokykloje pasiskirstymas visoje imtyje

Klausimas	Atsakymų pasirinkimai	Proc.
Jei mergaitėms mokykloje reikia pasikeisti menstruacijų higienos priemonės, ar jos gali tai padaryti privačiai, diskretiškai (pvz. tualetų kabinos turi rakinamas duris ir suteikia pakankamai privatumo)	Taip, mergaitėms yra atskira privati erdvė menstruacijoms tvarkyti	13,2
	Taip, mergaičių tualetų kabinos turi rakinamas duris ir suteikia pakankamai privatumo	73,6

kabinoje galima užsirakinti, nėra tarpų tarp kabinos ir sienos ir kt.)?)	pakankamai privatumo dėl menstruacijų higienos	
	Tikrai ne, norėčiau, kad tualetu kabinos būtų privačios	10,3
	Jos niekada nekeičia mėnesinių higienos priemonių būdamos mokykloje	0,6
	Nežinau	2,3
Ar mergaičių tualetuose ar kabinose yra kur išmesti panaudotas menstruacijų higienos priemonės?	Taip, yra šiukšliadėžės	93,1
	Ne	4
	Nežinau / nesinaudoju tualetu mokykloje	2,3
Jei taip, ar šiukšliadėžės ištuštinamos pakankamai dažnai, kad jos nebūtų perpildytos ir neskleistų kvapo?	Taip	57,5
	Ne	14,9
	Nežinau	25,9

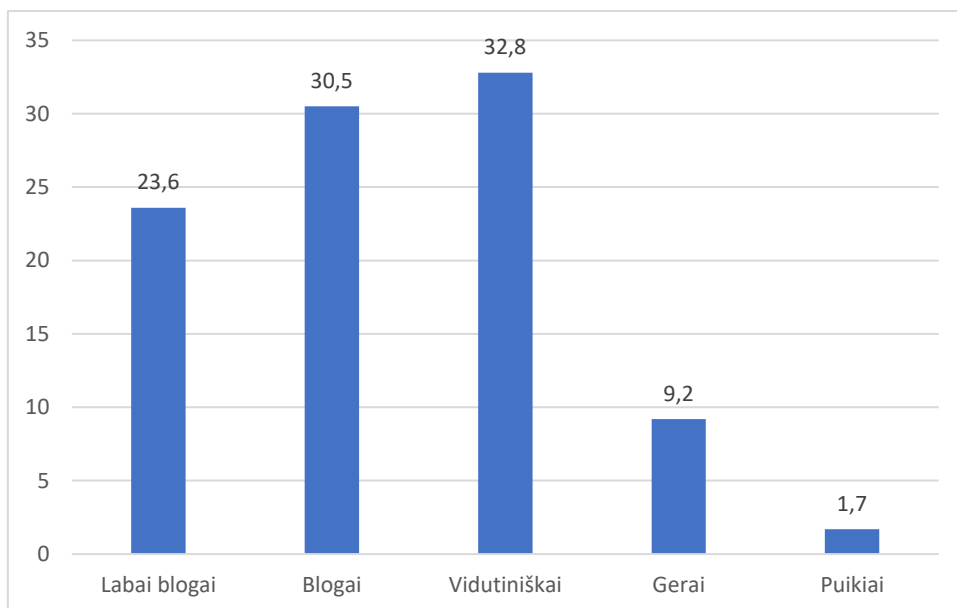
35,1 proc. merginų pažymėjo, kad tik nuo mokytojo priklauso, ar jos gali pamokos metu išeiti į tualetą. Tik 32,2 proc. mergaičių pažymėjo, kad į tualetą pamokos metu gali išeiti bet kada, o 30,5 proc. – turi paprašyti mokytojo leidimo (5 pav.).



**5 pav.** Atsakymų į klausimą „Ar jūsų mokykloje mergaitėms leidžiama lankytis tualetuose pamokos metu, kad pasikeistų menstruacijų higienos priemonės?“ pasiskirstymas visoje imtyje, proc.

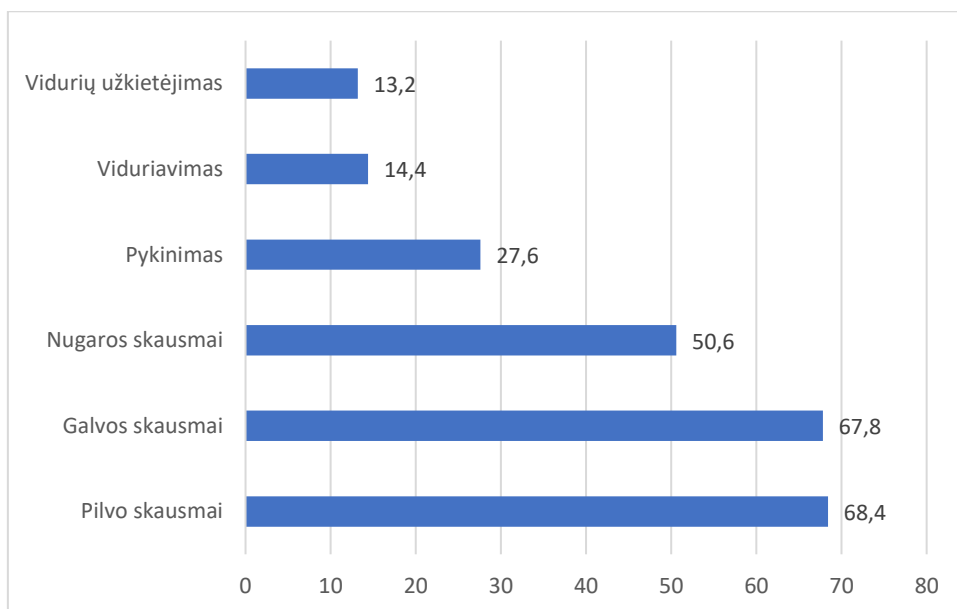
#### **4. Savijauta ir sveikatos vertinimas menstruacijų metu**

Savo savijautą menstruacijų metu kaip blogą ar labai blogą vertino daugiau nei pusę (54,1 proc.) visų apklaustųjų ir tik 10,9 proc. – savo savijautą vertino kaip gerą ar puikią (6 pav.).



6 pav. Savo sveikatos vertinimas menstruacijų metu, proc.

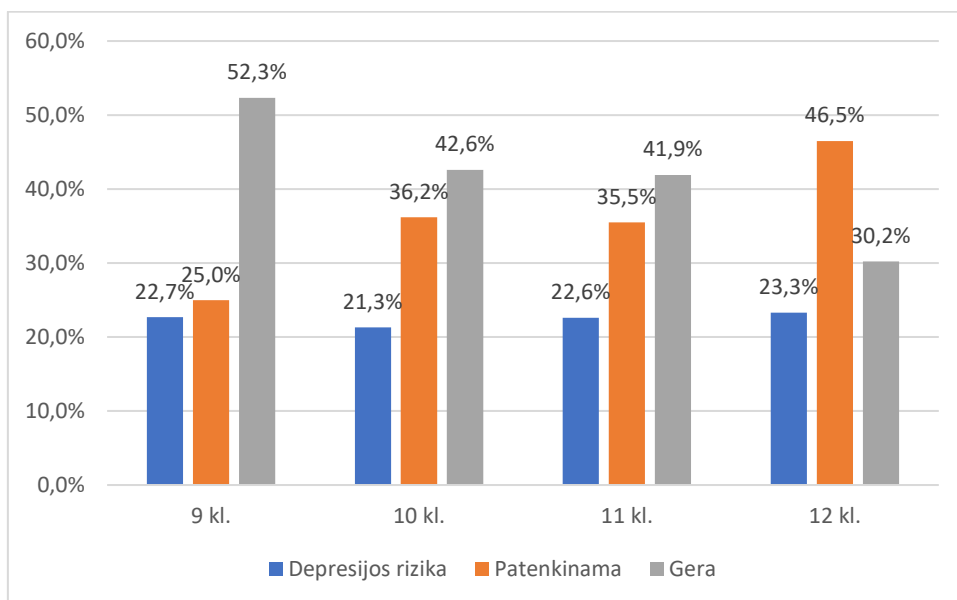
Dažniausiai merginas menstruacijų metu vargina pilvo skausmai (68,4 proc.), galvos skausmai (67,8 proc.) ir nugaros skausmai (50,6 proc.) (7 pav.).



**7 pav.** Simptomų, varginančių merginas menstruacijų metu, dažnio pasiskirstymas visoje imtyje, proc.

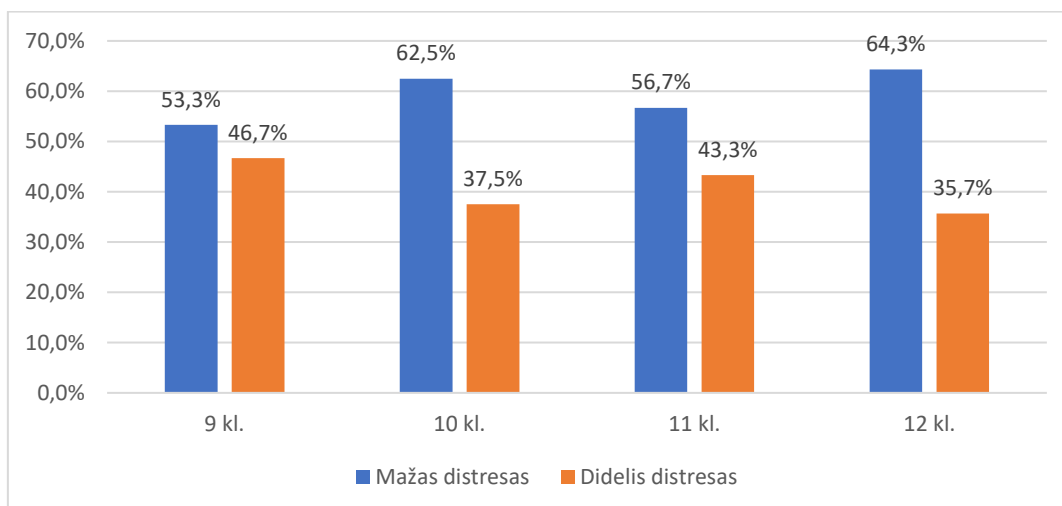
## 5. Psichologinė gerovė ir distresas.

Tyrimo rezultatai parodė, kad vidutinis psichologinės gerovės balas yra 46,30. Gera psichologine gerove pasižymi 41,8 proc. merginų, patenkinama – 35,8 proc., o depresijos riziką turi 22,5 proc. merginų. Reikšmingų skirtumų tarp klasių nenustatyta, tačiau psichologinė gerovė nuo 9 klasės iki 12 klasės palaipsniui keitėsi iš geros į patenkinamą (8 pav.).



**8 pav.** Psichologinės gerovės lygių pasiskirstymas pagal klases, proc.

Psichologinio distreso šešių teiginių Kessler skale buvo įvertinamas tiriamųjų nervingumas, beviltiškumo jausmas, nerimas, prislėgtumas, jėgų trūkumas ir bevertiškumo jausmas per paskutines 30 dienų. Tyrimo rezultatų analizė parodė, kad vidutinis psichologinio distreso balas skalėje nuo 0 iki 24 yra 13,1. Dideliu distresu pasižymėjo 40,8 proc. merginų, mažu – 59,2 proc. Reikšmingų skirtumų tarp klasių nenustatyta (9 pav.)



**9 pav.** Psichologinio distreso lygių pasiskirstymas pagal klases, proc.

**6. Sasajos tarp menstruacijų higienos ir sanitarijos užtikrinimo sąlygų mokykloje ir psichosocialinių veiksnių**

Buvo vertintos sąsajos tarp psichologinės gerovės, menstruacijų higienos ir sanitarijos užtikrinimo sąlygų mokykloje, bei kitų veiksnių analizuojant atsakymus į šiuos klausimus: „Jei mergaitėms mokykloje reikia pasikeisti menstruacijų higienos priemonės, ar jos gali tai padaryti privačiai, diskretiškai (pvz. tualetu kabinoje galima užsirakinti, nėra tarpų tarp kabinos ir sienos ir kt.)?, „Ar mergaičių tualetuose ar kabinose yra kur išmesti panaudotas menstruacijų higienos priemonės?“, „Jei taip, ar šiukšliadėžės ištuštinamos pakankamai dažnai, kad jos nebūtų perpildytos ir neskleistų kvapo?, „Ar mokykloje gavote kokios nors informacijos apie menstruacijas?“, „Ar mergaitės, kurioms yra mėnesinės dalyvauja fizinio ugdymo pamokoje?“, „Jei mokykloje/klasėje prireiktų menstruacijų higienos priemonių, ar žinotumėte, kur jų galėtumėte gauti? ir „Ar tau būtų svarbu, jei kas nors sužinotų, kad tau yra menstruacijos?“ ir „Ar jūsų mokykloje mergaitėms leidžiama lankytis tualetuose pamokos metu, kad pasikeistų menstruacijų higienos priemonės?“ Reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ) nustatytas: mergaitėms turinčioms didesnę depresijos pasireiškimo riziką, būtų baisu, kad kažkas sužinotų, kad joms yra menstruacijos.

**6 lentelė.** Atsakymų į klausimą „Ar tau būtų svarbu, jei kas nors sužinotų, kad tau yra menstruacijos?“ pasiskirstymas visoje imtyje, proc.

Psichologinės gerovės lygis	Man nebūtų svarbu	Jauščiausi nepatogiai	Būtų baisu	$\chi^2$ (IIs)	Patikimumo lygmuo
Depresijos rizika	62,2%	27%	10,8%	15,417 (4)	0,004
Patenkina	60,3%	39,7%	0%		
Gera	64,2%	34,4%	0%		

Buvo vertintos sąsajos tarp psichologinio distreso, menstruacijų higienos ir sanitarijos užtikrinimo sąlygų mokykloje, bei kitų veiksnių (9 lentelė). Tyrimo rezultatai parodė, kad didesnę psichologinę distresą jaučia tos merginos, kurios:



- mano, kad šiukšliadėžės ištuštinamos nepakankamai dažnai, nei tos, kurios mano priešingai arba nežino;
- akcentavo, kad neleidžiama lankytis tualetuose pamokos metu, kad pasikeisti menstruacijų higienos priemonės, nei tos, kurios gali tą daryti su mokytojo leidimu ar be jo;

**9 lentelė.** Psichologinio distreso sąsajos su menstruacijų higienos ir sanitarijos užtikrinimo sąlygomis mokykloje ir kitais veiksniais

<b>Distresas</b>	<b>Atsakymų pasiskirstymas</b>	<b>Vidurkis ir standartinis nuokrypis)</b>	<b>F kriterijus</b>	<b>Patikimumo lygmuo</b>
<i>Jei taip, ar šiukšliadėžės ištuštinamos pakankamai dažnai, kad jos nebūtų perpildytos ir neskleistų kvapo?</i>				
Distresas	Taip	11,66 (4,41)	3,64	0,028
	Ne	9,64 (4,99)		
	Nežinau	11,66 (4,41)		
<i>Ar jūsų mokykloje mergaitėms leidžiama lankytis tualetuose pamokos metu, kad pasikeistų menstruacijų higienos priemonės? “</i>				
Distresas	Ne	5,41 (4,14)	4,76	0,03
	Tai priklauso nuo mokytojo	11,79 (5,08)		
	Taip, bet mergaitės turi paprašyti mokytojo leidimo	12,86 (4,55)		
	Taip, mergaitės gali eiti bet kada	11,67 (4,98)		

## IŠVADOS

1. 75,3 proc. merginų nurodė, kad pirmą kartą informacijos apie menstruacijas gavo iš mamos/globėjos. 63,2 proc. nurodė, kad mokykloje taip pat gavo informacijos apie menstruacijas, o 10,9 proc. įsitikinusios, kad tokios informacijos mokykloje negavo.
2. Du trečdaliai merginų pažymėjo, kad žinotų kur gauti menstruacijų higienos priemonių, jei mokykloje/klasėje jų prireiktų: daugiau nei pusė respondenčių, jų nusipirktų parduotuvėje, ketvirtadalis – paprašytų draugės ar klasiokės, trečdalis – galėtų gauti iš mokyklos visuomenės sveikatos specialistės ar socialinės pedagogės. Tik 2,3 proc. merginų nurodė, kad mokykla nemokamai dalina menstruacijų higienos priemones. Penktadalis merginų nežinotų, kur gauti menstruacijų higienos priemonių mokykloje.
3. Pamokų nelankymą menstruacijų metu 92,5 proc. merginų aiškina patiriamais dideliais skausmais, o taip pat mokykloje menstruacijų higienos priemonių nebuvimu (65,5 proc.) ir dėl to, kad mokykloje nėra vandens ir (arba) muilo menstruacijų higienos valdymui (21,8 proc.).
4. 13,8 proc. merginų menstruacijų metu fizinio ugdymo pamokoje nedalyvauja, ketvirtadalis dalyvauja, o beveik keturios iš dešimties atsakė, kad mokytojas leidžia fizinio ugdymo pamoką stebėti.
5. Septynios iš dešimties merginų nurodė, kad jei mokykloje reikia pasikeisti menstruacijų higienos priemones, jos gali tai padaryti privačiai, diskretiškai, tačiau viena iš dešimties vis tik pasigenda privatumo. Nors daugelis pažymėjo, kad tualetuose yra kur išmesti panaudotas menstruacijų higienos priemones, tačiau 14,9 proc. akcentavo, kad tualetų šiukšliadėžės ištuštinamos nepakankamai dažnai.
6. Beveik pusę merginų pažymėjo, kad tik nuo mokytojo priklauso, ar jos gali pamokos metu išeiti į tualetą. Tik trečdalis merginų pažymėjo, kad į tualetą pamokos metu gali išeiti bet kada, o 7,5 proc. – išeiti iš pamokos negali.
7. Daugiau nei pusę visų apklaustųjų savo savijautą menstruacijų metu vertino kaip blogą ar labai blogą ir tik dešimtadalis savo savijautą vertino kaip gerą ar puikią. Dažniausiai merginas menstruacijų metu vargina pilvo, galvos ir nugaros skausmai.
8. Gera psichologine gerove pasižymi 46,3 proc. merginų, patenkinama – 35,8 proc., o depresijos riziką turi beveik ketvirtadalis merginų. Dideliu distresu pasižymėjo 40,8 proc. merginų, mažu – 59,2 proc.
9. Merginos, turinčios didesnę depresijos pasireiškimo riziką, reikšmingai dažniau jaustųsi nepatogiai ar joms būtų baisu, jei kas nors sužinotų, kad joms yra menstruacijos.
10. Statistiškai reikšmingai didesnę psichologinį distresą jaučia tos merginos, kurios:

- mano, kad šiukšliadėžės ištuštinamos nepakankamai dažnai, nei tos, kurios mano priešingai arba nežino;
- akcentavo, kad neleidžiama lankytis tualetuose pamokos metu, kad pasikeisti menstruacijų higienos priemonės, nei tos, kurios gali tą daryti su mokytojo leidimu ar be jo.

## REKOMENDACIJOS

1. Informuoti merginas apie menstruacijų higieną ne tik jaunesnėse klasėse, bet ir vyresnėse, ypač apie tai, kur gauti menstruacijų higienos priemonių mokykloje, jei staiga jų prireiktų. Tai galėtų būti ne tik informacijos teikimas pamokoje apie menstruacijų higieną, bet ir pvz. plakatas prausykloje prie mergaičių tualetų kur menstruacijų higienos priemonių galima gauti, jei jų prireikia mokykloje.
2. Sudaryti sąlygas mokykloje merginoms gauti nemokamai menstruacijos higienos priemonių (įklotų, drėgnų servetėlių). Jas galėtų dalinti visuomenės sveikatos specialistė, socialinė pedagogė, mokyklos budinti ar kitas mokyklos darbuotojas, o idealiu atveju, jos galėtų šių priemonių pasiimti pačios niekieno neprašant pvz. prausyklose prie mergaičių tualetų.
3. Sudaryti tinkamas sąlygas menstruacijų higienos užtikrinimui mokyklose: visose tualetų kabinose pastatyti šiukšliadėžes, jas laiku ištuštinti, visos tualetų kabinos būtų su rakinamomis sandariomis durimis, užtikrinančiomis privatumą, leisti eiti į tualetą pamokos metu, jei merginoms to prireikia, bei leisti nedalyvauti fizinio ugdymo pamokoje menstruacijų metu, jei merginos blogai jaučiasi.