

**A TESTKÉPPEL VALÓ ELÉGEDETLENSÉG A
VÁRANDÓSSÁG IDŐSZAKÁBAN**

BODY DISSATISFACTION DURING PREGNANCY

Gubányi Erika

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Egészségügyi Gondozás és Prevenció - Védőnő szakirány

III. éves hallgató

A TESTKÉPPEL VALÓ ELÉGEDETLENSÉG A VÁRANDÓSSÁG IDŐSZAKÁBAN

Összefoglalás

Bevezetés

A mai nyugati kultúra által közvetített karcsúság ideál nagymértékben hozzájárul, ahhoz, hogy a nők, milyen képet alakítsanak ki önmagukról, és mennyire fogadják el testi változásait. A kutatásom célja az volt, hogy választ kapjak, arra, hogy a várandósság alatt, milyen tényezők járulnak hozzá a gravida testképével való elégedetlenségéhez.

Célkitűzés

Arra kerestem a választ, a mai nyugati társadalom által elfogadott karcsúság ideál milyen hatással van a várandós kismamákra, illetve szerintük a társadalom hogyan ítéli meg a várandósság alatti súlygyarapodást.

Módszer

Kutatásomat nem véletlenszerű mintavételi eljárás alkalmazásával, a résztvevők önkényes kiválasztásával, valamint kvantitatív kutatási technika segítségével készítettem el. Hólabda mintavételi módszert alkalmaztam.

Eredmények

A anyaság 57%-ának nem változott a testi elégedettsége, míg 43%-a úgy vélekedett, hogy a várandósság időszaka befolyásolja testi elégedettségüket. A kismamák 49%-a nem foglalkozik a média által közvetített tökéletességet sugalló testideállal, testképükkel való elégedetlenségüket nem befolyásolja az.

Következtetés

A kutatás eredményeiből elmondható, hogy a várandósság alatt nem változik a anyaság testképével való elégedetlensége, valamint az anyaság képesek változtatni táplálkozási szokásaikon, és tudatosabban étkeznek. A médiahasználat nem befolyásolja testükről kialakított elégedettségüket.

Kulcsszavak: testkép, testi elégedetlenség, elégedettség, várandós, média, táplálkozás

BODY DISSATISFACTION DURING PREGNANCY

Summary

Introduction

In the Western societies the body ideal takes a great part how women perceive themselves and how they accept their body changes during the life span, e.g. pregnancy.

Objectives

The purpose of my research was to find out what factors contributed to body image dissatisfaction during pregnancy. I was focusing on how the western cultural body ideal effects on pregnant women's body image and their perception and opinion about weight gain during pregnancy.

Method

I used nonprobability sampling methods and quantitative research techniques.

Results

57% of pregnant women did not experience any changes on their body image during pregnancy, while 43% of maters reported that body image is effected by pregnancy body changes. 49% of maters body image did not effected by the media conveyed body ideals.

Conclusion

The results show that pregnancy does not effect on body image dissatisfaction, the maters changed their eating patterns for healthier nutrition. Media use does not effected on body image either.

Key words: body image, body image dissatisfaction, pregnancy, media, nutrition

Bevezetés

A karcsúság szinte már a 21. századi testalkat elvárásaként jelenik meg. A tökéletes alak megformálása céljából, a társadalom számára minden eszköz biztosítva van. Túlzottan alkalmazott testedzések, divatdiétás étrendek, fitnesztermek, testsúlycsökkentő étrend kiegészítők alkalmazásával próbálják elérni a példás testalakot. Irreális karcsúság az elvárás, mely biológiai és genetikai szempontból kockázatos (1).

A média az egyén számára a soványságot közvetíti, mert ezáltal sikerrel fog járni. A kövérség a csúnyasággal és a depresszióval egyenlő. Nem az egészség megőrzése a fő cél, hanem a szépség, és a vonzó testalkat elérése (2).

Kutatások igazolták, hogy a nők sokkal elégedetlenebbek a testükkel, mint az ellenkező nemű társaik. Czeglédi, Urban, Rigó (2009) tanulmányában elhízott személyeknél vizsgálták a testképpel való elégedetlenség és az elhízás kapcsolatát. A nem szerepe előkelő helyet foglal el az elégedetlenség kockázati tényezőinek a vizsgálata során, miszerint a nők, elégedetlenebbek a testükkel, és negatívabban ítélik meg a testképüket férfi társaiknál. A karcsú testalkatot tekintik az ideálisnak (3).

A várandósság és a szülés időszaka egyre későbbi időszakra tolódik ki a nők életében, a karrier építése elsődleges számukra. Azonban, amikor már egy nő várandós lesz, nem csak saját magával, hanem születendő gyermekével is törődnie kell. Ebben az időszakban gravida intenzív lelki változásokon megy keresztül. A testi változásokon felül, a várandósnak a lelki és érzelmi egyensúlya érzékenyebb lesz. Ez a periódus, valamint az anyává válás hasonlítható a serdülők életciklusában lejátszódó testi és lelki változásokkal. Mint ahogyan a serdülőnek, úgy a várandósnak is el kell fogadnia testének megváltozását, megváltozott érzelmi labilitását (4).

Módszer

A kutatás kvantitatív, melynek eszköze általam összeállított kérdőív, melyet anonim módon, önkéntesen tölthettek ki, online a várandósok. A kérdőívemet 169 gravida töltötte ki, melyből 149 volt értékelhető. A 149 kitöltő közül 21-en az első, 55-en a második, míg 73-an a harmadik trimeszterben lévő várandósok voltak. A kutatás kiterjedt a várandósok testképével való elégedettségére, elégedetlenségére, a várandósság előtti, alatti súlyra, valamint a kívánt súlyra, az étkezési szokásokra, sportra, korábbi testsúlycsökkentő tevékenységre, valamint a média használatra, és ennek hatására. Az adatfeldolgozást a Microsoft Excel alkalmazásával készítettem el, korábbi tanulmányok és olyan ismerős személy segítségével, aki jártas volt a program alkalmazásában, valamint az SPSS programcsomagban is felvittem az adatokat.

Eredmények

A jelenlegi testi megjelenéssel és a várandósság alatti testi megjelenéssel kapcsolatos elégedettséget összehasonlítottam a kitöltők válaszaival, megállapítható, hogy a várandósság

alatt a kitöltők 57%-nak nem változott az elégedettsége, míg 43%-uk úgy vélekedett, hogy a várandósság időszaka befolyásolja testi elégedettségét. Habár ezen eredményeket figyelembe véve nagyobb arányban jelent meg azok száma, akiknek nem változott testi elégedettségük, mégis magas azok aránya, akik testüket negatívan ítélték meg. A mintában szereplők közül, akik változást észleltek testi elégedettségükkel kapcsolatban, 64 fő. A 64 fő közül 52-en válaszoltak a testkép változásának megítélésére. 39 fő negatívan változást észlelt, csupán 9 fő pozitív, és 4 fő semmilyen átalakulást nem érzékelt, vagy nem zavarta a változás. A várandósság előtti és alatti, valamint ezen időszakban kívánt testsúlyból BMI indexet számoltam. A 149 válaszadó összesített jelenlegi BMI indexe 27,45. A várandósság előtt kívánt súly testtömeg indexe átlagosan 22,07 és a várandósság alatt kívánt súly testtömeg indexe 27,76. A várandósság előtt kívánt, és a várandósság alatt kívánt testsúlyt összehasonlítva megállapítható, hogy a várandósság alatti többletsúllyal elfogadottabbak a gravidák, mint azon időszakban, amikor nem kismamák. A jelenlegi átlag BMI 27,45 és a már fent említett várandósság alatti kívánt testsúly BMI 27,76, e kettő között lényeges különbséget nem láthatunk.

Érdekesnek tartottam, hogy a várandósok hogyan vélekednek a szakemberek általi súlymérésről, aggodalmat okoz-e számukra a súlynövekedés miatt, az orvos/védőnő általi testsúlymérés. A kutatásomból kiderült, hogy a kitöltők 64% nem érzi feszélyezve magát, míg 36%-ot kellemetlenül érinti a szakemberek általi testsúlymérés. Rákérdeztem, hogy azon kitöltők esetében, akik kellemetlenül érzik magukat a testsúlymérés során, mi okozza a feszültséget. A válaszaikban minden esetben olvasható volt a súlygyarapodás, az elhízás, valamint félnek, hogy megszólják őket.

Igazolódott, hogy a várandósság alatt a mater jobban odafigyel egészséges táplálkozására, mint a várandósság előtti időszakban. A várandósság előtt a válaszadók 16% egyáltalán nem foglalkozott az egészséges táplálkozással, 50% időnként, 29% tudatosan táplálkozott, és csupán 5% tartotta fontosnak, hogy a másállapot előtti időszakban helyesen étkezzen. A várandósság alatt azonban a válaszadók közül nem volt olyan személy, aki nem foglalkozna a táplálkozásával, 40% időnként, 47% tudatosan, míg 13% nagyon fontosnak tartja, hogy egészségesen táplálkozzon. A 20 fő (13%) emelkedő tendenciát mutat a 7 főhöz (5%) képest, de mégis alacsony a száma annak, hogy a várandósság alatt kiemelkedően fontosnak tartanak az édesanyák az egészséges táplálkozást. Azonban képesek a változtatásra, és tudatosabban táplálkoznak.

A válaszadókat megkérdeztem, hogy korábban hatással volt-e rájuk a média, valamint, hogy jelenleg milyen mértékben befolyásolja a testi elégedettségüket. 10-es fokozatú Likert- skálát alkalmaztam a média használat jelen időszakban befolyásoló hatásával kapcsolatban. A Likert skálát rendszerezve 1-3= egyáltalán nem befolyásolja a média 73 fő, 4-7= közepes mértékben 50 fő, 8-10= teljes mértékben befolyásolja a média 26 fő esetében a testi elégedetlenséget. A várandósság alatt nem befolyásolta testi elégedettségüket a gravidáknak a média. 51 fő szerint egyáltalán nem befolyásolja testi elégedettségét a média, és mindössze 4 fő válaszolta azt, hogy nagymértékben fokozódik testi elégedettsége a médiahasználat során. 107 fő szerint korábban sem volt hatással rá a média, míg 42 fő szerint, igen.

A várandósok véleményét megkérdeztem azzal kapcsolatban, ők hogyan vélekednek arról, hogy a társadalom hogyan ítéli meg a várandósság alatti súlynövekedést. 66%-uk szerint a társadalom előítéletes, negatívan vélekedik a várandósság alatti nagymértékű súlynövekedésről. A vélemények között olvasható volt, hogy sokszor már a kismértékű testsúlynövekedést is elítélik

Következtetés

Nem találtam jelentős eltérést azzal kapcsolatban, hogy a várandósság alatt változna a gravida testképpel való elégedetlensége a vizsgált tényezőket figyelembe véve. Az eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a kérdőívem torzító, miszerint törekedünk a jó benyomásra.

Irodalomjegyzék

1. Túry Ferenc, Szabó Pál: A táplálkozási magatartás zavarai, Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa, Medicina Könyvkiadó Rt. 2000. Budapest
2. Forgács Attila, Médiaüzenetek és evészavarok, 2010 letöltés: 2017. 03. 15.
3. Czeglédi Edit, Urbán Róbert, Rigó Adrien: Elhízás és a testképpel való elégedetlenség, Magyar Pszichológiai Szemle, 2009. pp 313-336
4. CorinneAntoinne: A terhesség és az anyaság pszichológiája, Saxum Kiadó, 2010.