

Особенности восприятия образа тела у женщин в период беременности и после родов

Научный руководитель – Кулагина Дарья Алексеевна

Квашнина Анастасия Евгеньевна

Студент (специалист)

Алтайский государственный университет, Факультет психологии, Кафедра клинической психологии, Барнаул, Россия

E-mail: anastasia.kvashninnaa@gmail.com

По определению А. И. Целюк, образ собственного тела – это понятие, которое включает восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие [1].

В период беременности и после родов вес и размеры тела женщины претерпевают значительные изменения в течение сравнительно короткого (40-недельного) периода. Эти уникальные физические изменения, вероятно, способствуют переоценке образа тела женщины. Существует две противоположные теории относительно влияния беременности на неудовлетворённость своим телом. С одной стороны, физические изменения, сопровождающие беременность, например такие как набор веса, могут усиливать неудовлетворённость внешностью как во время беременности, так и в послеродовой период, поскольку приводят к отклонению от навязанного средствами массовой информации и западной культурой идеала стройности. С другой стороны, степень неудовлетворённости своим телом может не меняться или даже снижаться во время беременности, поскольку культурно обусловленные идеалы красоты могут быть менее актуальными во время беременности [2].

В исследовании М. Л. Сильвейра, К.А. Эртель, Н. Доул и Л. Чейзан-Тайбер указывается, что неудовлетворенность образом тела относительно стабильна во время беременности и имеет тенденцию к усилению в послеродовой период, возможно, из-за физических и эмоциональных проблем, с которыми сталкиваются женщины при возвращении к своему внешнему виду до беременности [3].

Существует недостаток исследований, посвящённых влиянию беременности на восприятие собственного тела, а также изменениям образа тела в послеродовой период. Изучение восприятия собственного тела женщинами в период беременности и после родов важно для понимания психологического благополучия женщин. Негативное восприятие своего тела во время беременности и после родов может снижать качество жизни, затруднять адаптацию к материнству и влиять на семейные отношения. Исследование этих аспектов позволит разработать эффективные психологические методы поддержки женщин в период беременности и после родов.

Цель исследования: изучение специфики восприятия образа тела у женщин в период беременности и после родов. Гипотеза исследования: женщины после родов имеют значительное ухудшение восприятия своего тела по сравнению с беременными женщинами.

Исследование проводилось с помощью онлайн опроса женщин, состоящих в специализированных интернет-форумах для беременных и молодых мам. В общей сложности в исследовании приняли участие 71 женщина, из которых: 31 женщина находилась в периоде беременности, 40 женщин находились в послеродовом периоде (до 1 года после родов). Сбор эмпирического материала был осуществлен с помощью методики «Опросник образа собственного тела, ООСТ», разработанной О. А. Скугаревским и С. В. Сивухой и методикой «SIBID», разработанная Томасом Ф. Кэшем, в адаптации Л. Т. Баранской и С. С.

Татауровой. Данные были обработаны с применением методов сравнительного анализа с помощью пакета прикладных программ статистической обработки данных «SPSS» 27 для выявления различий между группами беременных женщин и женщин после родов.

Для проверки гипотезы – «вероятно, женщины после родов имеют значительно более низкое восприятие своего тела и большую неудовлетворенность внешностью по сравнению с беременными женщинами» был использован t-критерий Стьюдента.

Существует статистически значимая разница в восприятии своего тела между женщинами в период беременности и женщинами после родов. Средний балл по методике ООСТ у беременных женщин составил 10.65, а у женщин после родов – 18.10, что подтверждает значительное ухудшение восприятия своего тела после родов ($t = -3.073$, $df = 69$, $p = 0.003$). Это указывает на то, что женщины после родов значительно хуже воспринимают изменения своей фигуры, чем во время беременности. Средний балл по методике SIBID у беременных женщин составил 1.10, а у женщин после родов – 1.73, что также свидетельствует о заметном снижении удовлетворенности своим телом в послеродовом периоде ($t = 2.477$, $df = 69$, $p = 0.016$). Это подтверждает данные, полученные с помощью методики ООСТ, что после родов женщины более критично воспринимают свое тело, чем во время беременности. Полученные данные объясняются тем, что беременные женщины воспринимают изменения своего тела как естественные и временные, в то время как после родов многие женщины сталкиваются с несоответствием реальных изменений их тела и субъективных ожиданий относительно восстановления фигуры. Это может привести к снижению удовлетворенности своим телом.

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что женщины в послеродовом периоде значительно хуже воспринимают свое тело по сравнению с беременными женщинами. Полученные данные показывают, что во время беременности изменения тела воспринимаются как естественные и временные, тогда как после родов реальное состояние фигуры часто не соответствует ожиданиям, что ведет к росту неудовлетворенности внешностью. Это подтверждает необходимость психологической поддержки женщин в послеродовом периоде для улучшения их самовосприятия и эмоционального состояния.

Источники и литература

- 1) Целюк А. И. особенности самоотношения беременных женщин / А. И. Целюк // Вестник ГГУ. – 2017. – № 3. – С. 141-147. – EDN XZCCKD.
- 2) Linde K, Lehnig F, Trembl J, Nagl M, Stepan H, Kersting A. The trajectory of body image dissatisfaction during pregnancy and postpartum and its relationship to Body-Mass-Index. PLoS One. 2024 Aug 26;19(8):e0309396. doi: 10.1371/journal.pone.0309396. PMID: 39186513; PMCID: PMC11346655.
- 3) Silveira ML, Ertel KA, Dole N, Chasan-Taber L. The role of body image in prenatal and postpartum depression: a critical review of the literature. Arch Womens Ment Health. 2015 Jun;18(3):409-21. doi: 10.1007/s00737-015-0525-0. Epub 2015 Apr 17. PMID: 25895137; PMCID: PMC4810003.