

Gebelik Döneminde Kadınların Beden Algısı Farklılık Gösterir mi?*

Does Body Image Perceptions of Women Differ During Pregnancy?

GÜLŞAH KÖK*
GÜLTEN GÜVENÇ**
HATİCE BİLSEL***
AYSUN GÜVENER****

Geliş Tarihi: 15.02.2017, Kabul Tarihi: 07.03.2018

- Bu çalışma, 19-20 Aralık 2013 tarihinde Ankara'da düzenlenen "Hemşirelik Öğrencileri Hipotez Geliştirme ve Araştırma Kongresi"nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZ

Amaç: Bu çalışma gebelerin trimesturlara göre çok yönlü beden algılarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı tipte yapılan çalışmanın örneklemini, 1 Nisan-30 Haziran 2013 tarihleri arasında, bir üniversite hastanesinin kadın doğum polikliniğinin obstetri bölümüne başvuran, 18 yaş üstü, herhangi bir gebelik riski bulunmayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan toplam 231 gebe oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından geliştirilen veri toplama formu ile gebelerin beden algısını değerlendirmek için "Çok Yönlü Beden-Kendilik (Self) Ölçeği (ÇYBKİÖ)" kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarının değerlendirilmesinde yüzdeler dağılımlar, cronbach alfa kat sayısı, tek yönlü varyans analizi ile t testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan gebelerin yaş ortalaması 31.83 ± 5.20 olup, %42'si çalışmaktadır. Gebelerin %89.6'sının isteyerek gebe kaldığı; %63.2'sinin gebelikleri süresince yaşanan sorunlar karşısında aile ve çevresinden destek aldıkları belirlenmiştir. Gebelerin %88.7'si ise eşleri ile ilişki durumlarını iyi olarak değerlendirmiştir. Çalışan gebeler ile çalışmayan gebelerin ÇYBKİÖ'den aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($p=0.001$). Çalışmada, trimesturlara göre gebelerin ÇYBKİÖ'den elde ettikleri puan ortalamaları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p=0.004$).

Sonuç: Çalışmaya katılan gebelerin büyük çoğunluğunun isteyerek gebe kalmasına, gebelikleri süresince aile ve çevresinden yüksek oranda destek almalarına rağmen trimesturlar arttıkça gebelerin çok yönlü beden algılarının olumsuz olduğu değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden algısı; gebe; gebelik.

ABSTRACT


Aim: This study aims to determine the body image perceptions of pregnant women according to trimesters of pregnancy.

Methods: A total of 231 pregnant women aged 18 years or over who were not involved in any pregnancy risk, who voluntarily participated in the study, and who applied to the obstetric polyclinic of a university hospital between April 1 and June 30, 2013 formed the sample of this descriptive study. A data collection form designed by the researchers and the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire were used to collect the data. Percentage distribution, Cronbach's alpha analysis, t-tests, and one-way variance analysis were used to evaluate the research results.

Results: Of the women, the mean age was 31.83 ± 5.20 , 42% were employed, 89.6% became pregnant willingly, 63.2% had been receiving support from the family or others when faced with any problems during pregnancy, and 88.7% reported that their relationships with their husbands were "good." There was a significant difference in the mean scores between employed and unemployed women on the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire ($p=0.001$). The difference between the women's multidimensional body-self relations questionnaire mean scores according to their trimesters was found to be statistically meaningful ($p=0.004$).


Conclusion: Although the vast majority of the participants in the study became pregnant willingly and received a high level of support during their pregnancy from their families and others, the multidimensional body image perceptions of the pregnant women were found to be more negative while the trimesters were advancing.

Keywords: Pregnant, body perception, pregnancy.

* G Kök, Dr. Öğr. Üyesi 
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Ankara
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Etik / Ankara
Tel: 0 312 304 39 16
e-posta: gulsahkok@yahoo.com

** G Güvenç, Doç.Dr. 
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Ankara
e-posta: guvengulden@yahoo.com

*** H Bilsel, Klinik Hemşiresi 
Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi, Ankara
e-posta: hbilsel@yahoo.com

**** A Güvener, Klinik Hemşiresi 
Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi, Ankara
e-posta: aysunguv@yahoo.com

Beden algısı, bebeklik döneminde gelişmeye başlayan, özellikle adölesan dönemde önem kazanan, yaşam boyu gelişen ve değişen, bireyin kendi bedeni ile ilgili bilinçli ve bilinçsiz duygu, düşünce ve algılarını içeren bir kavramdır.⁽¹⁾ Yapısal, fonksiyonel, hormonal ve görünüşsel bazı farklılıklar kadınlarda beden algısının değişmesine neden olabilir. Kadınlarda beden algısı; ergenlik, gebelik, gebelik sonrası, menapoz gibi yaşamın farklı dönemlerinde değişiklik gösterebilir.⁽²⁾ Gebelik, psikolojik, fizyolojik ve duygusal değişimlerin yaşandığı, kadının kendini farklı algılayabildiği bir dönemdir. Gebelik döneminde bedenin farklı algılanması gebelerin beden ve ruh sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir, gebeliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini engelleyebilir.⁽¹⁾

Beden algısı, bireyin bedeninin gerçekte nasıl olduğu, nasıl olmasını istediği ve bu isteğe bağlı olarak bedeni değiştirme çabaları ile birlikte yaşanan deneyimlerin bileşiminden oluşmaktadır. Beden algısı gebelik öncesi, gebelik ve doğum sonrası dönemlerde kadınlar için önemli bir anksiyete kaynağı olabilmektedir.⁽³⁾ Akbaş ve ark.⁽⁴⁾ yaptıkları çalışmada, gebeliğin bir kadını önemli düzeyde etkilediğini ve kalıcı psikolojik değişiklikler yaratabildiğini belirtmişlerdir. Gebelik, doyum, neşe, olgunluk, mutluluk ve kendini gerçekleştirme kaynağı olarak kabul edildiği gibi; endişe, duygusal yüklenme ve kaygılı bekleyiş de yaratabilir. Gebeliğin birinci trimesterinde ambivalan (zıt) duygular yaşanır.⁽⁵⁾ İkinci trimesterde uyku düzeninde bozulma, hormonal değişiklikler ve fiziki gereksinimlerde artış meydana gelir. Üçüncü trimesterde ise fiziksel rahatsızlık ve gebeliğin artan yükü ve sorumluluğu nedeniyle kadının kendisini farklı algılamasına sebep olabilir.⁽²⁾ Gebeliğe uyum süreci her kadının geçmiş yaşam deneyimlerine göre farklılık gösterir. Anne karnında bebeğin varlığı, gebeliğe özgü fizyolojik değişiklikler, aile ve sosyal yaşamda meydana gelen farklılıklar bu süreçteki psikososyal tepki ve beden algılarının kaynağını oluşturmaktadır.⁽⁵⁾

Sağlıklı bir doğumun gerçekleşmesi için gebelik döneminde fiziksel, psikolojik ve emosyonel dengenin sağlanması önemlidir. Bu dengenin korunmasında ve doğum öncesi kaliteli sağlık bakımı sunmada hemşirelere önemli roller düşmektedir. Gebelik sürecinin kadını, çocuğu, aile sürecini ve toplum sağlığını doğrudan etkilediği düşünüldüğünde, gebelerin bu dönemde sağlıklı bir ruh halinde olması ve beden algılarının olumlu yönde geliştirilmesi gerekir.⁽³⁾ Gebelikteki olumsuz beden algısı, kadının olumsuz tutum ve davranış sergilemesine neden olabilir. Doğum öncesi dönemde gebelerin; çevresi ile bir bütün halinde değerlendirilmesi, gebelik döneminde yaşanabilecek sorunlara yönelik farkındalıklarının artırılması, yaşanan sorunlarla baş etmeyi güçlendirici eğitim ve danışmanlıkların hemşireler tarafından yapılması önemlidir. Olumlu beden algısı, gebelik döneminin konforlu geçmesine de neden olacaktır.

Amaç

Bu çalışmada, gebelerin trimestrlara uygun olarak beden algılarını değerlendirmek hedeflenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Tanımlayıcı tipte yapılan çalışmanın örneklemini, 1 Nisan-30 Haziran 2013 tarihleri arasında, bir üniversite hastanesinin kadın doğum polikliniğinin obstetri bölümüne başvuran, 18 yaş üstü, herhangi bir gebelik riski bulunmayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan toplam 231 gebe oluşturmuştur. Örnek seçiminde, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından, poliklinikte, yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır.

Araştırmanın yapılabilmesi için araştırmanın yapıldığı kurumdan yazılı izin ve bir eğitim araştırma hastanesinin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan da etik kurul onayı alınmıştır. Uygulama öncesi katılımcıların araştırmacılar tarafından bilgilendirilmesi, sözlü ve yazılı onamlarının alınması sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen veri toplama formu ile gebelerin beden algısını değerlendirmek için "Çok Yönlü Beden-Kendilik (Self) Ölçeği" kullanılmıştır.

Veri Toplama Formu: Araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucunda geliştirilen 34 sorudan oluşan bir soru formudur. Bu form, gebelerin sosyodemografik, evlilik, gebelik ve beden algılarına yönelik düşüncelerini değerlendirmeye yarayan sorulardan oluşmaktadır:

- Sosyo-demografik özellikler; yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, sağlık güvence durumu,
- Evlilik özellikleri; evlilik yaşı, evlilik süresi, nasıl evlendikleri ile ilgili sorular,
- Gebelik ve beden algılarına yönelik düşünceleri; gebelik sayısı, gebelik haftası, gebeliğin planlı olup olmadığı, daha önce düşük-küretaj varlığı, gebelik öncesi ve şu an ki kilosu, gebe kalmak için herhangi bir yonteme başvurma durumu, gebelik hakkında bilgisi olup olmadığı varsa bunları nereden öğrendiği, gebelikte neler hissettiği, çevresindeki kişilerin davranışların değişip değişmediği, gebeliğe bağlı beden değişikliğinin çevresi tarafından nasıl algılandığı, kilo almına yönelik algılarını değerlendiren sorular yer almıştır.

Çok Yönlü Beden-Kendilik (Self) İlişkileri Ölçeği: Winstead ve ark.(1984) tarafından geliştirilen "Çok Yönlü Beden- Kendilik (Self) İlişkileri Ölçeği (ÇYBKİÖ)" beden imgesinin yapısını ve kendi tutumsal yönlerini değerlendiren likert tip bireysel değerlendirme yapabilen bir ölçüm aracıdır.⁽⁶⁾ 69 maddeden oluşan bu ölçek; davranışsal, bilişsel ve duygusal özellikler taşıyan 3 ruhsal yönle; fiziksel yeterlilik, biyolojik bütünlük ve fiziksel görüntüsü ele alan 3 bedensel boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel ve davranışsal boyut "yönelim" başlığı altında birleştirilmiş olup, bu şekilde ölçek 6 alt gruptan şekillenmiştir. Yedinci

alt grup ise, beden alanlarından doyum ölçeği olarak isimlendirilmiştir. Görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve beden alanlarında doyum olarak ölçeğin alt grupları vardır. Ölçeğin uygulandığı bireyler, ölçekte yer alan her anlatımın kendilerine ne kadar uyduğunu ya da uymadığını "kesinlikle katılıyorum", "çoğunlukla katılıyorum", "kararsızım", "çoğunlukla katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" seçeneklerinden birini işaretleyerek ifade ederler. Bu seçenekler doğru anlatımlarda sırasıyla 1, 2, 3, 4, 5 puan; ters anlatımlarda ise sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1 puan alır. Alınabilecek en düşük puan 57, en yüksek puan 285'dir. Ölçek madde ortalama puanının düşük olması çok yönlü beden algısı bozukluğu lehinedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan ve ark.⁽⁷⁾ tarafından yapılmış olup, Türk toplumu için, 57 maddeden oluşmasına karar verilmiştir. Doğan ve ark.⁽⁷⁾ ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının $\alpha=0.94$ olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmada da cronbach alfa değeri 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmış olup, normal dağılıma uygunluk gösteren verilerin karşılaştırılması için t testi ile tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için p değeri 0.05'ten küçük olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan gebelerin yaş ortalaması 31.83 ± 5.20 'dir (min:19.0, max:42.0). Gebelerin %78.4'ü 26 yaş ve üzeri gruptadır. %43.3'ünün üniversite mezunu, %42'sinin ise herhangi bir işte çalıştığı saptanmıştır. Evlilik durumları değerlendirildiğinde, gebelerin %62.8'inin 19-25 yaş aralığında evlendiği, %46.8'inin beş ve üzeri yıldan beri evli olduğu bildirilmiştir. Gebelerin %88.7'si eşleri ile ilişki durumlarını iyi olarak değerlendirmiştir (Tablo 1).

Tablo 2'de gebelerin bazı obstetrik bulguları değerlendirildiğinde, %40.7'sinin üçüncü, %39.8'inin ikinci, %19.5'inin birinci trimesterde; %46.8'inin ise ilk gebeliği olduğu saptanmıştır. Gebelerin %89.6'sı isteyerek gebe kaldığını belirtmiştir. Gebelerin %16.5'inin daha önce düşük yaptığı, %14.7'sinin ise küretaj olduğu saptanmıştır. Gebelerin %69.7'sinin gebelik ve doğuma yönelik korkularının olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Araştırmaya katılan gebelerin, gebelikleri süresince %52.4 oranında çevrelerinden daha fazla saygı gördükleri, %42.9'unun çevreden daha fazla ilgi görme beklentisi içerisinde olduğu, %48.9'unun gebeliklerinde aldıkları kilolardan etkilenmedikleri, %63.2'sinin gebelikleri süresince yaşanan sorunlar karşısında aile ve çevresinden destek aldıkları belirlenmiştir. Gebelerin %85'inin, yakın çevrelerinin fiziksel görünümünü onlara yakıştırdıklarını düşündükleri ifadesine "evet" cevabını verdikleri saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 1: Gebelerin Bazı Sosyo-demografik ve Evlilik Özelliklerinin Dağılımı (n=231)

Sosyodemografik Özellik	Sayı (n)	%
Yaş		
18-25 yaş	50	21.6
26 yaş ve üzeri	181	78.4
Öğrenim Durumu		
Okuryazar	5	2.2
İlköğretim	50	21.6
Lise	76	32.9
Üniversite	100	43.3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	97	42.0
Çalışmıyor	134	58.0
Evlilik Özellikleri		
Evlenme Yaşı		
18 yaş ve altı	30	13.0
19-25 yaş arası	145	62.8
26 yaş ve üzeri	56	24.2
Evlilik Süresi		
12 ay ve altı	33	14.2
13 ay-60 ay arası	90	39.0
61 ay ve üzeri	108	46.8
Evlilik Kararı		
Görücü usulü	60	26.0
Anlaşarak	171	74.0
Eş ile Olan İlişki Durumu		
İyi	205	88.7
Orta	26	11.3

Tablo 3'de gebelerin beden algısını etkileyebileceği düşünülen bazı değişkenlere göre ÇYBKİ Ölçeği puan ortalamalarına yer verilmiştir. Bu tabloda çalışma durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi ve kaçınıcı gebelik durumu değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Buna göre; çalışan gebeler ile çalışmayan gebelerin ÇYBKİ Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($p=0.001$). 18 yaş altı ile 19-25 yaş arasında evlenenlerin ÇYBKİ Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0.02$). Ayrıca 18 yaş altı evlenenler ile 26 yaş ve üzeri evlenenlerin ÇYBKİ Ölçeği puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0.004$). Evlilik süresi 1-5 yıl arası olan ile 5 ve üzeri yıl arasında olan gebelerin ÇYBKİ Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0.02$). İlk gebeliği olan kadınlar ile üçüncü gebeliği olanlar arasında ÇYBKİ Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p=0.003$).

Tablo 2: Gebelerin Bazı Obstetrik Özellikleri ile Destek Alma Durumlarının Dağılımı (n=231)

Obstetrik Özellikler ve Destek Alma Durumları	n	%
Trimestir		
Birinci	45	19.5
İkinci	92	39.8
Üçüncü	94	40.7
Kaçıncı gebelik		
İlk gebelik	108	46.8
İkinci gebelik	67	29.0
Üçüncü gebelik	45	19.4
Dördüncü ve üzeri	11	4.8
Düşük Deneyimi		
Var	38	16.5
Yok	193	83.5
Küretaj Deneyimi		
Var	34	14.7
Yok	197	85.3
Gebeliği İsteme Durumu		
İsteme	207	89.6
İstememe	24	10.4
Gebelik ve Doğum Korkusu		
Var	161	69.7
Yok	70	30.3
Gebelikte Yaşanılan Sorunlar Karşısında Aile ve Çevreden Destek Alma Durumu		
Destek alan	146	63.2
Destek almayan	85	36.8
Gebelikteki Fiziksel Değişimi Yakın Çevrenin Yakıştırdığını İfade Etme Durumu		
Fiziksel değişimi yakın çevrenin yakıştırdığını ifade edenler	196	85
Fiziksel değişimi yakın çevrenin yakıştırmadığını ifade edenler	25	15
Gebelikteki kilolardan etkilenme durumu		
Olumlu etkilenen	44	19.1
Olumsuz etkilenen	74	32.1
Bu durum beni etkilemedi	113	48.8

Tablo 4'de gebelerin trimestirlere göre ÇYBKİ Ölçeği ve alt gruplarının puan ortalamalarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. ÇYBKİ Ölçeği puan ortalaması, ölçeğin "görünüş yönelimi" ve "sağlık yönelimi" alt boyutlarının puan ortalamaları ile trimesterler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır [sırasıyla toplam puan (p=0.004); görünüş yönelimi (p=0.02); sağlık yönelimi (p=0.02)].

Tablo 3: Gebelerin Beden Algısını Etkileyebilecek Bazı Değişkenlere Göre ÇYBKİ Ölçeği Puan Ortalamaları

Gebelerin beden algısını etkileyebilecek bazı değişkenler	n	ÇYBKİ Ölçeği Puan Ort±ss	t/F	p
Yaş**				
18-25	50	208.56±23.42	0.67	0.76
26-45	181	210.07±21.87		
Çalışma Durumu**				
Çalışıyor	97	215.82±19.26	0.00	0.001***
Çalışmıyor	134	205.34±23.15		
Eş ile olan ilişki durumu**				
İyi	205	217.96±17.92	0.04	0.34
Orta	26	208.70±22.47		
Gebeliği İsteme Durumu**				
İsteme	207	210.33±21.77	0.23	0.64
İstememe	24	204.62±25.32		
Gebelik ve Doğum Korkusu**				
Var	161	209.67±19.32	0.97	0.11
Yok	70	209.77±23.36		
Gebelikte Yaşanılan Sorunlar Karşısında Aile ve Çevreden Destek Alma Durumu**				
Destek Gören	146	213.00±21.27	0.08	0.35
Destek Görmeyen	85	207.84±19.97		
Düşük Deneyimi **				
Var	38	205.57±25.13	0.20	0.08
Yok	193	210.56±21.52		
Küretaj Deneyimi**				
Evet	34	203.82±22.50	0.16	0.37
Hayır	197	210.59±22.06		
Eğitim Durumu*				
Okuryazar	5	200.20±23.09	2.28	0.06
İlkokul	24	208.19±24.06		
Ortaokul	26	210.92±21.40		
Lise ve Üniversite	176	222.20±26.90		
Evlilik Yaşı*				
18 yaş ve altı	30	198.73±21.49	5.27	0.006***
19-25 yaş arası	145	210.13±21.43		
26 yaş ve üzeri	56	214.64±22.77		
Evlilik Süresi*				
12 ay ve altı	33	213.36±21.53	6.67	0.002***
13 ay-60 ay arası	90	215.04±19.65		
61 ay ve üzeri	108	204.22±23.20		
Kaçıncı Gebelik*				
İlk gebelik	108	214.90±18.86	4.76	0.003***
İkinci gebelik	67	208.08±25.24		
Üçüncü gebelik	45	201.22±22.25		
Dördüncü ve üzeri	11	204.00±21.12		
Gebelikte Alınan Kilolardan Etkilenme*				
Olumlu etkilendim	44	214.90±18.86	1,74	0,17
Olumsuz etkilendim	74	201.22±22.25		
Bu durum beni etkilemedi	113	208.08±25.24		

*: F değeri verilmiştir. Tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. **: Tablodaki diğer değişkenlere "t testi" yapılarak karşılaştırılma yapılmıştır. ***: p<0.05

Tablo 4: Gebelerin Trimestirlere Göre ÇYBKİ Ölçeği ve Alt Gruplarının Puan Ortalamaları

ÇYBKİ Ölçeği ve Alt Grupları	Trimestirlere Göre ÇYBKİ Ölçeği Puan Ortalamaları						t	p
	1. Trimestir		2. Trimestir		3. Trimestir			
	n	Ort±ss	n	Ort±ss	n	Ort±ss		
Görünüş Değerlendirme	45	20.58±3.19	92	20.83±3.02	94	21.25±2.91	0.84	0.64
Görünüş Yönelimi	45	43.20±6.25	92	42.16±5.05	94	40.90±6.79	7.48	0.02*
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	45	20.68±3.26	92	20.83±2.89	94	21.39±3.48	0.85	0.65
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	45	20.58±3.19	92	20.83±3.02	94	21.25±2.91	0.84	0.64
Sağlık Değerlendirmesi	45	21.11±3.26	92	20.98±3.68	94	20.38±3.99	4.41	0.11
Sağlık Yönelimi	45	43.20±6.25	92	42.16±5.05	94	40.90±6.79	7.48	0.02*
Beden Alanlarında Doğum	45	34.37±5.33	92	34.41±5.31	94	34.58±7.06	5.26	0.07
ÇYBKİ Ölçeği Puan Ortalamaları	45	211.53±22.55	92	211.29±17.95	94	207.37±25.50	11.16	0.004*

*: p<0,05

Tartışma

Beden algısı, bireyin kendi varlığını hissetmesine, kendi görünüşünü nasıl algıladığına dayanır.⁽⁸⁾ Kadının bedenine odaklandığı, beden algısının ön plana çıktığı en önemli dönemlerden biri gebeliktir. Bu çalışmada, gebelerin prenatal dönemde sağlıklı ve olumlu bir beden algısına sahip oldukları, üçüncü trimesterde olan gebelerin çok yönlü beden algılarının diğer trimesterdeki gebelere oranla daha olumsuz olduğu belirlenmiştir. Gebelikteki fiziksel değişimler gebe kadınların beden imajını etkileyebilmekte, trimestirler arttıkça bazı kadınlar bu değişimlerden etkilenecek olumsuz beden imajı geliştirebilmektedirler.⁽²⁾ Gebeliğin son dönemi olan üçüncü trimesterde, gebeler annelik rolüne de hazırlanır. Annelik gibi yeni bir role sahip olunması, kendilik ve beden algısında da değişimlere neden olabilir.⁽²⁾ Yapılan bir çalışmada, çalışma sonuçlarımıza benzer şekilde gebelerin trimestirler arttıkça vücut algı ölçek puanlarının azaldığı saptanmıştır.⁽⁹⁾ Bu nedenle hemşirelerin, özellikle üçüncü trimesterde olan gebeleri sağlıklı bir doğuma ve postpartum sürece hazırlamanın yanında, gebelerin sağlıklı bir beden algısına sahip olmalarını etkileyen faktörler (kilo alımı, fiziksel görünümün değişmesi, kendilik algıları v.b.) açısından da desteklemesi önemlidir. Düşük beden ve benlik algısı gebelik döneminin sağlıklı yaşanmasına neden olabilir.⁽¹⁰⁾

Bu çalışmada, çalışan gebelerle çalışmayan gebelerin ÇYBKİÖ'den elde ettikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, çalışan gebelerin çok yönlü beden algılarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Çalışma, toplum içinde kadının statüsünü belli eden kavramlardan biridir.⁽⁷⁾ Kadının toplum içindeki gücü, yaşamın her döneminde kadının kendine olan güvenini, benlik saygısını ve kendilik algısını etkiler.⁽¹¹⁾ Bu çalışmada, gebelerin eğitim düzeyleri ile beden algıları arasında anlamlı bir fark saptanmamasına rağmen eğitim düzeyleri yükseldikçe gebelerin daha yüksek beden algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Kumcağız⁽³⁾ tarafından yapılan "gebe kadınların beden algısı ve benlik saygısı" konulu çalışmada; eğitim düzeyinin benlik

saygısı ve beden algısı düzeyini olumlu yönde etkilediği, eğitim düzeyi yüksek olan gebelerin benlik saygıları ile beden algılarının daha olumlu olduğu değerlendirilmiştir. Sağlıklı bir beden algısına sahip olmanın göstergelerinden biri olarak kadının eğitim düzeyinin yüksek olması düşünülebilir.

Çalışmamızda primiparların, üçüncü ve dördüncü gebeliği olan kadınlara göre çok yönlü beden algılarının daha olumlu olduğu belirlenmiş olup, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, gebe kadınların gebelik sayısı ile beden algıları arasında negatif bir ilişki olduğu, gebelik sayısı az olan gebelerin beden algılarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.⁽³⁾ Downs ve ark.⁽¹²⁾, gebe bireylere gebe kalmadan önce beden imajlarını geliştirebilecekleri aktiviteler uygulandığında, gebelik süresince kendilerini daha olumlu algıladıklarını, yaşamlarının daha kaliteli olacağını ve olumlu algının psikolojik sağlığa pozitif yönde etki sağlayacağını belirtmektedir. Kendi vücut algısı hakkında olumlu düşünen birey davranışlarında da olumlu tutum gösterir.⁽¹³⁾

Bu çalışmada, gebeliğini isteyerek planlayanların, gebelik döneminde sosyal desteği ve eşyle iyi bir evlilik ilişkisi olan gebelerin çok yönlü beden imgelerinin daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir. Gebelikteki beden algısı, gebeliğin isteyerek olup olmaması ve sosyal desteğin varlığından etkilenebilir. Yapılan bir çalışmada olumlu beden imgesine sahip olan kişilerin sosyal desteklerinin de daha fazla olduğu belirlenmiştir.⁽¹⁴⁾ Gözüylmaz⁽⁶⁾ tarafından yapılan çalışmada da, planlı gebeliğe sahip olup, isteyerek gebe kalan ergenlerin planlanmadan ve istemeyerek gebe kalan ergenlere göre daha olumlu beden algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Bizim çalışma sonucumuzun bu çalışmaya paralel olduğu belirlenmiştir. Kadınların gebelik döneminde eş, aile desteğinin diğer döneme göre daha yüksek olduğu, eş ve aile desteğinin gebe ve doğum sonrasındaki bir kadının ruh sağlığı açısından arkadaş desteğinden daha önemli olduğu belirlenmiştir.⁽¹⁵⁾ Anne, bebek ve dolaylı olarak aile sağlığının sürdürülebilmesi için gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal desteğin olması önemlidir.

Çalışmamızda “*gebelikte alınan kilolardan olumsuz etkilendim*” şeklinde yorum yapan gebelerin ÇYBKİÖ’den aldıkları puan ortalamasının diğer gebelerinkine oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Mehta ve ark.⁽¹⁶⁾ tarafından yapılan çalışmada, gebelik döneminde kazanılan kiloların kadınların beden imajlarını doğrudan etkilediği vurgulanmıştır. Gebelik döneminde alınan hızlı ve yüksek kilo alımı gebede hem fizyolojik hem de duygusal riskler ortaya çıkarmaktadır. Hemşirelerin gebelik döneminde doğum ve doğum sonuna hazırlık eğitimleri ile gebelerin kilo dengesini sağlıklı sürdürmelerine yardımcı olmaları önemlidir.

Beden algısı, bireyin sadece fiziksel görünüşü ile sınırlı olmayan, hem kendilik hem de bedenine yönelik tutumlarını ele alan, farklı boyutları olan bir kavramdır.⁽¹⁷⁾ Bizim çalışmamızda gebelerin ÇYBKİÖ’nin görünüş ve sağlık yönelimi alt boyutları açısından trimesturlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu ile ilk trimesturda olan gebelerin görünüş ve sağlık yönelimi algılarının yüksek olduğu değerlendirilmiştir. İlk trimestur gerçekten de gebeliğin başlangıcı olarak bilinmekle birlikte, bu dönemde gebeler fiziksel ve bedensel düzenlemeler üzerinde yoğunlaşır. Birinci trimesturda, gebe kadın hem fiziksel hem de kendi sağlığına odaklanarak gebelikte yaşanan değişikliklere ayak uydurmaya çalışır.⁽¹⁸⁾ Birinci trimesturda olan gebelerin “ben gebeyim” diyebilir hale gelmesi, fiziki ve sağlık algılarını geliştirmeye yönelik davranışlar kazanmayı hedeflemesi gerekmektedir.⁽¹⁹⁾ Sağlık personeli bu konuda gebeyi desteklemekle görevlidir.

Sonuç

Çalışmaya katılan gebelerin büyük çoğunluğunun isteyerek gebe kalmasına, gebelikleri süresince aile ve çevresinden yüksek oranda sosyal destek almalarına rağmen trimesturlar arttıkça gebelerin çok yönlü beden algılarının olumsuz yöne doğru ilerlediği değerlendirilmiştir. Sağlık personelinin, gebelik süresince değişebilen beden algısı ve beden algısını olumsuz etkileyebilecek faktörlere (kilo alma, eğitim, kendilik algı v.b.) yönelik gebeye yardımcı olabilmesi gerekmektedir. Çalışma sonuçları doğrultusunda, sağlık personelinin gebelik döneminde yapılan fiziksel değerlendirme ve bakım rollerini yerine getirme yanında, çoğu zaman göz ardı edilen beden algısı değerlendirmeyi de etkin bir şekilde yaparak, bütüncül hemşirelik yaklaşımını sergilemesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Gümüş AB, Çevik N, Hyusni SH, Biçen Ş, Keskin G, Malak AT.

Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. The Anatolian Journal of Clinical Investigation. 2011;5(1):7-14.

2. Taşkın L. Doğum ve kadın sağlığı hemşireliği. 12th ed. Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ve Sağlık Hizmetleri Bölümü Yayınları, Akademisyen Tıp Kitabevi; 2014.
3. Kumcağız H. Gebe kadınlarda beden algısı ve benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2012;(9)2:691-703.
4. Akbaş E, Vırt O, Kalenderoğlu A, Savaş HA, Sertbaş G. Gebelikte sosyodemografik değişkenlerin kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi. Nöropsikiyatri Arşivi. 2008;45(3):85-91.
5. Uçar H. Gebelerin psikososyal sağlık durumları ile annelik rolü arasındaki ilişki [master's thesis]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.
6. Gözyılmaz A. Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının gebelik durumuna göre incelenmesi [master's thesis]. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü; 2011.
7. Doğan O, Doğan S. Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi; 1992. p. 1-27.
8. Featherstone M. Body, image and affect in consumer culture. Body & Society. 2010;16(1):193-220. doi: 10.1177%2F1357034X09354357.
9. Çırak R. Adölesan gebelerde beden imajı algısının belirlenmesi [master's thesis]. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.
10. Bahaadinbeygi K, Garrusi B, Ertınan A, Nematallahee VR. Contributing factors affecting body satisfaction among pregnant women with an emphasis on self-esteem and depression. IJCS. 2014;7(2):530-7.
11. Demirbaş H, Kadioğlu H. Prenatal dönemdeki kadınların gebeliğe uyumu ve ilişkili faktörler. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2014;4(4):200-6.
12. Downs DS, Dinallo JM, Kirner TL. Determinants of pregnancy and postpartum depression: Prospective influences of depressive symptoms, body image satisfaction, and exercise behavior. Ann Behav Med. 2008;36:54-63. doi: 10.1007/s12160-008-9044-9.
13. Aktaş A, Atabek TA, Bakanoğlu E, Çelebioğlu M. Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi. 2010;18(2):63-71.
14. Wood-Barcalow NL, Tylka TL, Augustus-Horvath CL. “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. Body Image. 2010;7(2):106-16. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001.
15. Mermer G, Bilge A, Yücel U, Çebe E. Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2010;1(2):71-6.
16. Mehta UJ, Siega-Riz AM, Herring AH. Effect of body image on pregnancy weight gain. Matern Child Health J. 2011;15:324-32. doi: 10.1007/s10995-010-0578-7.
17. Demiralp M, Demiralp B, Sankoc G, İyigün E, Açıkcel C, Başbozkurt M. Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anatolian Journal of Psychiatry. 2015;Special Issue 1:82-90.
18. Kılıçarslan S. Edirne şehir merkezindeki son trimester gebelerin sosyodemografik özellikleri, yaşam kaliteleri, kaygı düzeyleri [dissertation]. Edirne: Trakya Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı; 2008.
19. Özörhan EY, Ejder Apay S, Şahin Altun Ö. Gebelikte ruh sağlığı. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E-Dergisi. 2014;2(3):33-42.