



ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ BODY PROJECT ΣΕ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΓΕΝΝΗΣΕΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ
ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ**

Της

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΑΛΕΞΙΟΥ

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (MSc Counseling Psychology)**

2020



**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΤΜΗΜΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ BODY PROJECT ΣΕ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΓΕΝΝΗΣΕΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ
ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ**

Της

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΑΛΕΞΙΟΥ

Υποβληθείσα στη **Σχολή Επιστήμων Υγείας** σε μερική εκπλήρωση
των απαιτήσεων για την απόκτησης **του Μεταπτυχιακού της Συμβουλευτικής
Ψυχολογίας**

(Ιούλιος 2020)

Σελίδα εκ προθέσεως κενή

ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ BODY
PROJECT ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΓΕΝΝΗΣΕΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ

Διπλωματική Εργασία

Επιβλέπων Καθηγητής Δρ. Μάριος Αργυρίδης

Εξεταστική Επιτροπή

Δρ. Μαριλένα Μουσουλίδου

Δρ. Άνδρη Χριστοδούλου

Ονοματεπώνυμο Κοσμήτορα

Δρ. Μαρκουλής Διομήδης

*Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεται νάναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.
Τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,
τον θυμωμένο Ποσειδώνα μη φοβάσαι,
τέτοια στον δρόμο σου ποτέ σου δεν θα
βρεις,
αν μέν' η σκέψις σου υψηλή, αν εκλεκτή
συγκίνησις το πνεύμα και το σώμα σου
αγγίζει.
Τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,
τον άγριο Ποσειδώνα δεν θα συναντήσεις,
αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου,
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου.

Να εύχεται νάναι μακρύς ο δρόμος.
Πολλά τα καλοκαιρινά πρωιά να είναι
που με τι ευχαρίστησι, με τι χαρά
θα μπαίνεις σε λιμένας πρωτοειδωμένους·
να σταματήσεις σ' εμπορεία Φοινικικά,
και τες καλές πραγμάτειες ν' αποκτήσεις,*

*σεντέφια και κοράλλια, κεχριμπάρια κ'
έβενους,
και ηδονικά μυρωδικά κάθε λογής,
όσο μπορείς πιο άφθονα ηδονικά μυρωδικά·
σε πόλεις Αιγυπτιακές πολλές να πας,
να μάθεις και να μάθεις απ' τους
σπουδασμένους.*

*Πάντα στον νου σου νάχεις την Ιθάκη.
Το φθάσιμον εκεί είν' ο προορισμός σου.
Αλλά μη βιάζεις το ταξίδι διόλου.
Καλλίτερα χρόνια πολλά να διαρκέσει·
και γέρος πια ν' αράξεις στο νησί,
πλούσιος με όσα κέρδισες στον δρόμο,
μη προσδοκώντας πλούτη να σε δώσει η
Ιθάκη.
Η Ιθάκη σ' έδωσε τ' ωραίο ταξίδι.
Χωρίς αυτήν δεν θάβγαινες στον δρόμο.
Αλλά δεν έχει να σε δώσει πια.
Κι αν πτωχική την βρεις, η Ιθάκη δεν σε
γέλασε.*

***Έτσι σοφός που έγινες, με τόση πείρα,
ήδη θα το κατάλαβες η Ιθάκες τι σημαίνουν***

Κ.Π.Καβάφης «Ιθάκη» 1911

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η πολυσυζητημένη έννοια της «εικόνας του σώματος» έχει εισβάλει στις ζωές των ανθρώπων με ποικίλους τρόπους. Καθώς η έννοια αυτή δέχεται κάθε χρόνο ολοένα και περισσότερη διερεύνηση προκύπτουν έτσι και οι πολλές διαστάσεις που μπορεί να λάβει. Ο στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της επίδρασης του παρεμβατικού προγράμματος Body Project αμέσως μετά την εφαρμογή του αλλά και έξι μήνες αργότερα, σε γυναίκες που έχουν γεννήσει τα τελευταία πέντε χρόνια, εξετάζοντας κυρίως την αποτελεσματικότητά του. Σε αρχικό στάδιο έγινε μία εις βάθος βιβλιογραφική ανασκόπηση σκιαγραφώντας τις κύριες μεταβλητές της παρούσας έρευνας συνδέοντας τις παράλληλα με το παρεμβατικό πρόγραμμα Body Project. Σε δεύτερο επίπεδο παρουσιάζεται ο σκοπός της έρευνας, οι διάφορες υποθέσεις αλλά και η μεθοδολογία που ακολουθείται για να επιτευχθεί η έρευνα αυτή. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν πως η εκτίμηση του σώματος και η ικανοποίηση από την εμφάνιση αυξήθηκαν. Παράλληλα οι δυσλειτουργικές διατροφικές συνήθειες, η εσωτερίκευση του λεπτού ιδεατού και η σύγκριση με γυναίκες ελκυστικότερες μειώθηκαν με την εφαρμογή του προγράμματος υποστηρίζοντας έτσι την αποτελεσματικότητά του κυρίως αμέσως μετά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο σε ακαδημαϊκό επίπεδο με τη διεξαγωγή μεταγενέστερης έρευνας σε μεγαλύτερο πληθυσμό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο, όπου δύναται να συνδράμουν στην αντιμετώπιση διάφορων διατροφικών διαταραχών σε γυναίκες που έχουν γεννήσει.

Λέξεις κλειδιά: εικόνα σώματος, εκτίμηση του σώματος, διατροφικές διαταραχές, παράγοντες επηρεασμού, μεταβολές σώματος, εγκυμοσύνη, Body Project

ABSTRACT

The widely discussed concept that is “body image” has affected human lives in a variety of ways. Increasing volumes of research on the topic have brought to light the diversity of the dimensions that “body image” can take. The purpose of the current study is to investigate the both the short-term and long-term effects of an intervention program; the Body Project, in women who have given birth in the past five years. The effects of this program were studied both immediately following its implementation, and six months later. This study begins with an in-depth literature review, outlining the main variables of this research in relation to the Body Project. As a second stage the purpose of the research is shown, the different hypotheses and the methodology followed to achieve it. The results of this study indicate that body appreciation and satisfaction with appearance increased. Further effects included decreased dysfunctional eating habits, decreased internalization of the concept of an ideal weight and a decreased tendency to compare themselves to more attractive women. These effects were most profound immediately following the implementation of the program. These results indicate the efficacy of the Body Project as a body-acceptance intervention program. The findings of this study provide support not only for the practical implementation of the Body Project as an effective treatment for eating disorders in women who have given birth, but also for subsequent research on larger samples of the population.

Keywords: body image, body appreciation, eating disorders, impact factors, body changes, pregnancy, Body Project

Ευχαριστίες

Στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας γεννήθηκε η ιδέα αυτής της διπλωματικής εργασίας με θέμα «Μια πιλοτική διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του Body Project σε γυναίκες που έχουν γεννήσει τα τελευταία πέντε χρόνια». Με πολύ κόπο αλλά κυρίως χρόνο ολοκληρώθηκαν αρχικά τα βιωματικά εργαστήρια του προληπτικού προγράμματος. Μέσα από τη βαθιά αγάπη για το αντικείμενο μελέτης, τη δίψα για γνώση, την υπομονή και την επιμονή έφτασε αυτή η εργασία στο τέλος της. Στο σημείο αυτό θέλω να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέπων καθηγητή μου, κ. Μάριο Αργυρίδη, για τη σημαντική καθοδήγηση του τόσο στο επιστημονικό κομμάτι όσο και στην ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού προγράμματος. Παράλληλα, ευχαριστίες οφείλω να εκφράσω στην κ. Άνδρη Χριστοδούλου και κ. Μαριλένα Μουσουλίδου που αποδέχτηκαν την πρότασή μου να αποτελούν μέλη της τριμελούς επιτροπής αξιολόγησης της μεταπτυχιακής εργασίας, συμβάλλοντας στο μέγιστο βαθμό. Σημαντικό ρόλο στην διεκπεραίωση της διπλωματικής αυτής είχαν οι συμμετέχουσες και για το λόγο αυτό, τις ευχαριστώ θερμά που παρόλο το λιγοστό ελεύθερο χρόνο που έχουν σαν εργαζόμενες μητέρες μικρών παιδιών παρευρέθηκαν με δική τους πρωτοβουλία στις συναντήσεις του προγράμματος. Παράλληλα, ευχαριστώ τους δικούς μου ανθρώπους που πάντοτε πιστεύουν σε μένα δίνοντας μου θάρρος και δύναμη να ολοκληρώνω τους στόχους μου. Τις πιο πολλές όμως ευχαριστίες αξίζει η μικρή μου κορούλα που με υπομονή έδειχνε κατανόηση τις στιγμές που ήμουν μακριά της με σκοπό την ολοκλήρωση του πολυπόθητου μεταπτυχιακού προγράμματος.