

## دراسة تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم عند الولودات في مشفى التوليد والأطفال في مدينة اللاذقية (دراسة مقارنة)

\* د. عيسى عيود دونا

(الإيداع: 28 حزيران 2020 ، القبول: 21 تشرين الأول 2020)

### الملخص:

المقدمة: تعد تجربة الولادة من أهم وأروع التجارب التي تخوضها الأنثى في حياتها وفي نفس الوقت فإنها كذلك تعتبر من التجارب التي تحمل في طياتها الكثير من المشاكل والاختلالات التي تحدث سواء خلال الحمل أو أثناء عملية الولادة أو في مرحلة النفاس وقد تكون هذه الاختلالات ذات تأثير بعيد المدى. هناك العديد من الفوائد والمضاعفات لكلا طريقتي الولادة الطبيعية والقيصرية. كما أن تقدير الذات والثقة بالنفس هي من أهم السمات الشخصية الانفعالية البتءاء التي يتحلّى بها الفرد، والتي تُعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة له. نظراً للعمليات الجراحية التجميلية والإجراءات التي تحاول السيدات القيام بها لتحسين صورة الجسم من رياضة أو أدوية خاصة لشد عضلات البطن ومدى التكلفة المادية العالية المهدورة في هذا الإطار أتت أهمية هذا البحث في تحديد تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم لدى السيدات الولودات.

هدف الدراسة: يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم عند الولودات في مشفى التوليد والأطفال في مدينة اللاذقية.

مواد وطرق البحث: حيث تم اختيار العينة بطريقة الاختيار الملائم غير الاحتمالي ( - convenience sampling non probability ) ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين وفق مواصفات ثابتة لكلا المجموعتين مجموعة خضعت للولادة القيصرية والثانية خضعت للولادة الطبيعية بهدف دراسة تأثير كل طريقة من طرق الولادة على صورة الجسم لدى السيدات. و تم الاعتماد على معيار حكم مقياس ليكرت الثلاثي في تحليل نتائج المتوسطات الحسابية وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج

النتائج : أهمها ترفض أغلب السيدات محل الدراسة صورة أجسادهن من وجهة نظر أنفسهن ، يوجد قلق لدى أغلب السيدات محل الدراسة من تعليقات الأصدقاء السلبية على أجسادهن وهينتهن، يوجد تأثير سلبي للولادة القيصرية على تقييم السيدات محل الدراسة لصورة أجسادهن، سواء من وجهة نظرهن أو ووفقاً لآراء الآخرين.

الخاتمة والتوصيات: نجد في دراستنا أن معظم السيدات يرفضون صورة أجسادهن من وجهة نظرهن في الولادة القيصرية لذلك هناك ضرورة لنشر الوعي الغذائي للسيدات وأهمية مراعاتها للتعليمات الغذائية التي تجنبها اكتساب الوزن الزائد مما يجنبها الوقوع في مشكلات تتعلق بسوء تقدير الذات والتي تنعكس سلباً على تقييمها لصورة الجسم.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم- الولادة الطبيعية والقيصرية - السيدات الولودات

\* أستاذ مساعد في قسم تمريض الأمومة وصحة المرأة - كلية التمريض - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

## **Study of the effect of birth method on the body image at multigravida in obstetrics and children hospital in Lattakia (comparative study)**

**\*Dr. Issa Abboud Donna**

**(Received: 28 June 2020, Accepted: 21 October 2020)**

### **Abstract:**

The experience of childbirth is one of the most important and wonderful experiences that the female experiences in her life and at the same time. It is also considered one of the experiences that carries with it many problems and complications that occur either during pregnancy or during the birth process or in the postpartum stage and these complications may have a long-term impact. There are many benefits and complications for both natural and cesarean sections. Also, self-esteem and self-confidence are among the most important constructive personality traits that an individual has, and which are considered the cornerstone of a healthy self-being. Given the cosmetic surgeries and the procedures that women try to do, to improve the body image of sport or special drugs to tighten the abdominal muscles, the extent of the high cost of material wasted in this framework, came the importance of this research in determining the impact of the method of childbirth on the body image of pregnant women. This research aims to study the effect of the method of childbirth on the body image of births at the Obstetrics and Pediatrics Hospital in Lattakia city, where the sample was chosen by the method of convenience sampling - non probability, and the sample was divided into two equal groups according to the fixed specifications of both groups. For a cesarean delivery, the second was for a normal delivery with the aim of studying the effect of each method of childbirth on the body image of women. And the criterion of the Likert triple scale rule was relied upon in analyzing the results of the arithmetic averages. The findings of this study showed that the most important of which are: Most of the women in question refuse the image of their bodies from the point of view of themselves. Negative effect of caesarean section on the women's evaluation of their bodies' image, either from their point of view or according to others' opinions. In our study, we find that there is a need to spread nutritional awareness for women and the importance of their observance of nutritional instructions that they avoid gaining excess weight, which avoids problems related to poor self-esteem, which are negatively reflected in their evaluation of body image.

**Key words:** body image - natural and cesarean delivery- multipara

---

\*Assistant Professor, Department of Maternity and Gynecological Nursing, Faculty of Nursing, Tishreen University, Lattakia, Syria.

## 1-المقدمة:

يعتبر من الضروري لكل إنسان أن يكون لديه صورة ايجابية حول جسده لذلك يجب عليه أن يشعر بإيجابية تجاه نفسه كشخص فاعل في المجتمع وأن يحافظ على أهدافه في هذه الحياة وأن يسعى لتحقيقها. كما عليه أن يمارس الرياضة والعمل بشكل منتظم وأن يشعر بالقوة والصحة وأن يتناول طعاماً صحياً. وعليه أن يتجنب المواقف الغير مريحة والتي تدفع الناس لأخذ نظرة سلبية عنه كشخص في هذا المجتمع. (1)

تعد تجربة الولادة من أهم وأروع التجارب التي تخوضها الأنثى في حياتها وفي نفس الوقت فإنها كذلك تعتبر من التجارب التي تحمل في طياتها الكثير من المشاكل والاختلاطات التي تحدث سواء خلال الحمل أو أثناء عملية الولادة أو في مرحلة النفاس وقد تكون هذه الاختلاطات ذات تأثير بعيد المدى. (2)

تعرف الولادة الطبيعية بأنها مجموعة الحوادث التي تؤدي إلى انقذاف محصول الحمل (الجنين وملحقاته) عن الطريق التناسلي بعد تمام الأسبوع 37 من الحمل. وللولادة طريقتين الولادة الطبيعية المهبلية والولادة القيصرية عبر شق البطن. (3) وتتساءل بعض الحوامل عن أيهما أفضل: الولادة الطبيعية (المهبلية) أم الولادة القيصرية (جراحية)؟!، ففي حالة الولادة الطبيعية يتجهز الجسم لدفع الجنين من الرحم إلى خارجه عن طريق مجرى الولادة (المهبل)، حيث تفرز هرمونات خاصة لانقباض الرحم وهرمونات لفتح عنق الرحم لتسهيل مرور المولود الجديد. أما الولادة القيصرية فتتم بجراحة البطن والرحم للوصول إلى الجنين وسحبه. وفي الجراحة فقدان للدم، والتسبب في تكون جلطات الساق، واحتمال تعريض الأم للجراثيم، وقد يصحب العملية الجراحية القيصرية إصابة أعضاء حيوية أخرى مثل الجهاز الهضمي أو البولي لان الرحم يقع بينهما، هذا بالإضافة إلى ما يلزم من عناية بالجرح حتى يلتئم. (4)

هناك العديد من الفوائد والمضاعفات لكلا طريقتي الولادة وتشمل فوائد الولادة الطبيعية على أن الولادة الطبيعية تقلل من التدخلات الطبية على عكس العملية القيصرية التي يقوم بها في العادة أكثر من طبيب، كما تقلل من التأثيرات الجانبية المؤثرة سلباً في المولود، وتجعل الولادة الطبيعية المرأة أكثر قوة وحيوية كما أن الولادة الطبيعية لا تستدعي استخدام الحقن الوريدية كما لا يُستعمل في الولادة الطبيعية الأدوات التي تستدعيها الولادة القيصرية و تُحفر الولادة الطبيعية جسم المرأة على الاستمرار في الإفرازات الهرمونية، والمؤثرة بشكل إيجابي في المرأة من الناحية النفسية كما أنها لا تُعاني من الآلام التي تبقى بعد الولادة كما هو في الولادة القيصرية وتستطيع المرأة تناول جميع أنواع الأطعمة على عكس الولادة القيصرية التي تمنع المرأة من تناول غير السوائل لمدة ثلاثة أيام. (5)

أما فوائد الولادة القيصرية فتشمل على معرفة متى سيولد الطفل بالتحديد. تهيئ الأم الحامل نفسها جسدياً ونفسياً للولادة، وتجهز كافة المستلزمات الضرورية للولادة، فلا يكون مفاجئاً كما في الولادة الطبيعية. عدم الشعور بالآلام الطلق والتوسعات، والانقباضات التي تحدث في المهبل وفتحة الشرج أثناء الولادة الطبيعية، بالإضافة إلى عدم حدوث توسعات أو ترهلات في منطقة المهبل في المستقبل. كما تقلل نسبة الإصابة بسلس البول، فرص الإصابة بنزيف حاد بعد الولاد القيصرية أقل بكثير من الولادة الطبيعية، فالولادة بطريقة طبيعية قد تعرض السيدة لنزيف قد يؤدي في بعض الحالات إلى الوفاة. تقي العملية القيصرية على المدى البعيد من احتمالية انزلاق الرحم نحو المهبل، أو ما يعرف بالهبوط الرحمي، الذي يعتبر أكثر شيوعاً في الولادات المتكررة الطبيعية. (6)

أما أضرار الولادة الطبيعية والقيصرية فتشمل التالي: ففي الولادة الطبيعية يمكن أن تحدث مضاعفات غير متوقعة أثناء المخاض والولادة كعسرة الولادة وتآلم الأم والجنين. مما يعرض الجنين لخطر الحرمان من الأوكسجين، ويمكن أن يواجه الصدمات الجسدية أثناء مروره عبر قناة الولادة مما يسبب تأذي الجنين مثل شلل إرب وخلع الورك الولادي في المجيء المقعدي. كما أن الأمهات لديهن معدلات أعلى من سلس البول وخاصة في حالات الولادة المتعددة والذي ينتج عن ضعف عضلات الحوض وعضلات البطن. كما أن احتمالية النزيف الحاد تكون أعلى منها في القيصرية (7) أما أضرار الولادة القيصرية فتشمل المخاطر الجراحية والمضاعفات الناجمة عن التخدير، كما أن النساء أكثر عرضة لمضاعفات صحية خطيرة (مثل النوبات القلبية و الخثرات الدم والعدوى بعد الولادة) بعد الولادة القيصرية، الأطفال هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم الرئوي المستمر، وبعض الأمهات اللواتي لديهن ولادة قيصرية لا يمكنهن اللجوء لخيار الولادة المهبلية في المستقبل نظراً لخطر الإندحاق البطني الناجم عن الحزق ونتيجة لضعف عضلات البطن ووهنها. كما أن كمية النزف في فترة النفاس أكبر منها كما في الولادة الطبيعية (8)

يعتبر تقدير الذات والثقة بالنفس هي من أهم السمات الشخصية الانفعالية البتأة التي يتحلّى بها الفرد، والتي تُعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة له، ومما لا شكّ فيه أنّ كل نجاح يحققه الإنسان يكون سببه الأول والأساسي هو ثقة الإنسان بنفسه وتقديره لذاته، وقدرته على تجاوز المشكلات والتحديات بقوة وثبات، إذاً فهما مُصطلحان يُعبران عن التوافق النفسي السوي، وسلامة الاتجاهات نحو الذات، والقدرة الإيجابية على توليد المشاعر السوية في جميع الاستجابات الناجحة أو الفاشلة. (9)

توجد الكثير من المعوقات التي من شأنها أن تؤثر على مُعدّل ثقة الفرد بنفسه وتقديرها، منها المعوقات الصحية: وتشمل التشوّهات الخلقية، والأمراض المُزمنة، والسمنة المفرطة، أو العاهات والأضرار الدائمة التي من المُمكن أن تُسببها الحوادث، اضطراب صورة الجسم بالنسبة للشخص وخاصة تغير شكل الجسم وتناسقه فتجعل من الفرد شخصاً عاجزاً عن أداء مهامه أو الذهاب لعمله أو قيامه بمهاراته الاستقلالية، أو إحالة الفرد إلى التقاعد عند تقدّمه في العمر، فكل ذلك من المُمكن أن يُعرّض الفرد لسخرية من حوله منه وإظهار الشفقة على حاله، مما يؤثر على نظرة الفرد تجاه نفسه وشعوره بالعجز والعوز الصحي. (10)

تعتبر النظرة الايجابية تجاه النفس والتي تزيد من مستوى تقدير الذات عن طريق إحساس الشخص بأنه جذاب وقوي خلال حياته وتجعله يشعر بالرضى داخلياً وخارجياً وأنه قادر على النجاح والحب مما يساعده على التخلص من هواجسه حول نفسه وجسده. (11) ومن العوامل التي تساعد الشخص على رفع مستوى تقديره لذاته هو تحقيق متطلبات هرم مازلو والذي يتضمن تأمين الاحتياجات الجسدية كالأطعام والشراب وشعوره بالأمان وشعوره بالانتماء والحب وشعوره بتقدير الذات الذي يتحقق عند تحقيق العناصر السابقة له. (10)

ومن المشاكل الكثيرة الحدوث هي الاضطرابات النفسية وعلى رأسها الاكتئاب وزيادة الضغوطات العاطفية وارتفاع نسبة حدوث القلق وتدني تقدير الذات. (12) كما وجد حدوث هواجس للمريض من شكله على أنه مريض ومعرض للموت وكذلك شعور المريض بالوحدة وعدم الإحساس بالسعادة مما يدفعه لاستخدام العديد من الأدوية التي قد تكون لها آثاراً جانبية خطيرة ومن ضمنها المخدرات وكذلك انخفاض تقدير الذات وترافقها أحياناً بحصول القمه العصبي (anorexia nervosa) لمحاولة إنقاص الوزن ظناً منها أن تبدل شكل الجسم وخاصة في منطقة البطن ناتج عن السمّة وليس ناتج عن ارتخاء

عضلات البطن الناتج عن تعدد الولادات وما يسببه ذلك من مشاكل جسدية ونفسية وقد يتجه الشخص نحو العدوانية تجاه نفسه أو الآخرين. (13)

تلعب الممرضة دوراً مهماً في تشخيص حالة صورة الجسم عند النساء وتحديد الأسباب المؤدية لهذا التبدل في الشكل سواء الناتج عن تهدل عضلات البطن أو السمنة أو شكل الجرح الناتج عن الولادة القيصرية من خلال التقييم الدقيق للحالة كما أنها تلعب دوراً مهماً في تحديد المشاكل الناجمة عن اضطراب صورة الجسم سواء الجسدية والنفسية. كما إنها تلعب دوراً في تقديم التثقيف الصحي الملائم لتجاوز المشاكل العضوية والنفسية التي قد تتجم عن تبدل صورة الجسم بعد الولادات المتعددة وكذلك تزويد الشخص بالطرق السليمة لتدبيرها. (14)

نظراً للعمليات الجراحية التجميلية والإجراءات التي تحاول السيدات القيام بها لتحسين صورة الجسم من رياضة أو أدوية خاصة لشد عضلات البطن ومدى التكلفة المادية العالية المهذورة في هذا الإطار وللمشاكل الصحية التي تتعرض لها السيدات نتيجة التعرض لمخاطر التخدير ومضاعفات العمل الجراحي أثناء القيصرية ، أتت أهمية هذا البحث في تحديد تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم لدى السيدات الولودات في مشفى التوليد والأطفال في مدينة اللاذقية.

## 2- الهدف من الدراسة:

هذه الدراسة تهدف إلى دراسة تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم عند الولودات في مشفى التوليد والأطفال في مدينة اللاذقية (دراسة مقارنة)

3- أهمية الدراسة: نظراً للانتشار الواسع للولادة بالطريقة الجراحية وما يترتب عليه من مخاطر صحية ومن تكاليف مادية وكما يترتب عليه مشاكل صحية ونفسية فقد جاءت هذه الدراسة لتحري مدى المشاكل في تقدير الذات التي تتعرض لها السيدة في الولادة القيصرية والطبيعية.

## 4-طرائق البحث ومواده

### تصميم البحث:

دراسة وصفية كمية ( إجراء مقارنة)

### المكان:

أجري هذا البحث في العيادة الخارجية لرعاية الحوامل في مشفى التوليد والأطفال في مدينة اللاذقية من تاريخ 2018/11/4 ولغاية 2019/2/5.

### العينة:

أجرى هذا البحث على عينة قوامها (100) سيدة حامل، تم اختيار العينة بطريقة الاختيار الملائم غير الاحتمالي ( Non - probability - convenience sampling ) ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين . وتضمنت مواصفات العينة:

1. عمرهن 20 - 35 سنة .
2. BMI (Body Mass Index) من 20 - 24.
3. لديهن ثلاث ولادات فقط .
4. 50 سيدة خضعن لثلاث ولادات قيصرية شكلن المجموعة الأولى.
5. 50 سيدة خضعن لثلاث ولادات طبيعية شكلن المجموعة الثانية.
6. الفاصل بين الولادة والأخرى سنتين أو أكثر لكلا المجموعتين.

7. لم تعاني السيدات أثناء الحمل لأي مضاعفات قد تزيد تمدد عضلات البطن (كالحمل التوأمي أو موه السلي أو زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي خلال الحمل).
8. لم تخضع السيدات لأنظمة إنقاص الوزن سابقاً.
9. لم تخضع السيدات لأي عمليات جراحية على البطن غير الولادة القيصرية للمجموعة الأولى.
10. لم تخضع السيدات لتمارين كيجل أو أي تمارين لشد عضلات البطن سابقاً.
11. متعلمة

#### مواد البحث:

تضمن أدوات البحث ما يلي:

الأداة الأولى: تم تطوير وتصميم استمارة استبيان لجمع البيانات الخاصة بالعينة وتألفت من جزأين، الجزء الأول يتعلق بالمعلومات الديموغرافية والولادية (العمر، مستوى التعليم، العمل، التدخين) والجزء الثاني يتعلق بأسئلة متعلقة عن صورة الجسم منها (جسمي وهيئتي حسنة، يشغلني كثيراً شكلي وجسمي الخ...) ويتكون قياس صورة الجسم من (27) عنصر ويقع في بعدين:  
الأول: إدراك الفرد لجسمه والذي يكون موجباً أو سالباً، ويشتمل على العبارات التالية:  
1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26  
والثاني: إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين كالأسرة والأصدقاء والزملاء، ويشتمل على العبارات التالية: 3، 8، 11، 14، 15، 18، 22، 27.

وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا)

وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و "أحياناً" بدرجتين و "لا" بدرجة واحدة (ملحق 1)

وقد تم حساب قيمة الوسيط لقياس صورة الجسم فكانت  $\tau = 67$ ، وبذلك تصبح الدرجات الأعلى من 67 تشير إلى صورة الجسم الموجبة وإدراك الفرد الحقيقي والواضح لصورة جسمه ورضاه عنها، وتشير الدرجات الأدنى من 67 إلى صورة الجسم السالبة وإدراك الفرد الخاطئ عن صورة جسمه وعدم رضاه عنها، وبذلك تتراوح قيمة الدرجات علي القياس من 27 درجة كحد أدنى إلي 80 درجة كحد أقصى لدرجة صورة الجسم. (15)

#### طريقة البحث:

تم جمع البيانات عن طريق المقابلة مع السيدات في العيادة الخارجية المذكورة بعد أخذ الموافقات من الجهات التابعة. تم تقسيم العينة إلى مجموعة أولى خضعت لثلاث عمليات قيصرية وحققت مواصفات العينة المطلوبة ومجموعة ثانية خضعت لثلاث ولادات طبيعية وحققت مواصفات العينة المطلوبة. تمت مقابلة السيدة من قبل الباحث وتم أخذ الموافقة الشفهية على الاشتراك بالبحث ومن ثم طرح الأسئلة المتعلقة بصورة الجسم لكلا المجموعتين ومن ثم تم تسجيل النتائج. وتم الاعتماد على معيار حكم مقياس ليكرت الثلاثي في تحليل نتائج المتوسطات الحسابية وفق الآتي:

#### الجدول رقم (1): معيار حكم مقياس ليكرت الثلاثي

المجال	1 - 1.66	1.67-2.33	2.34-3
التقييم	غير موافق	محايد	موافق

5- النتائج والمناقشة:

1-مقياس معامل الثبات Reliability Coefficient

بلغت قيم معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha كالاتي:

الجدول رقم (2): اختبار ثبات أداة البحث Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items	اختبار ثبات الاستبانة
.951	19	معامل الثبات لعبارات تقييم البعد الأول (إدراك الفرد لجسمه بنفسه)
.928	8	معامل الثبات لعبارات تقييم البعد الأول (إدراك الفرد لجسمه من قبل الآخرين)
.970	27	معامل الثبات لجميع بنود الاستبانة

ينبئين من خلال الجدول (2) أنّ قيم معاملات الثبات لكلّ محور من محاور الاستبانة ولجميع عبارات الاستبانة أكبر من 70 % وهي معاملات ثبات مقبولة وتدل على ثبات أداة البحث في قياس المتغيرات التي أعدت لأجلها. ولاختبار صدق الأداة قام الباحث بإجراء الاختبار الآتي:

الجدول رقم (3): قيم معاملات الثبات لكلّ محور من محاور الاستبانة

		البعد الاول	البعد الثاني	متوسط المتوسطات
البعد الأول	Pearson	1	.950**	.986**
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)			
	N			
البعد الثاني	Pearson	.950**	1	.989**
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)			
	N			
متوسط المتوسطات	Pearson	.986**	.989**	1
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)			
	N			

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed )

يتضح من خلال الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط معنوية عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على الاتساق الداخلي لبنود الاستبانة مما يدل على صدق الأداة في قياس المتغيرات.

تأثير نوع الولادة على تقييم الفرد لصورة جسمه من خلال نفسه ومن خلال الآخرين:

أ- تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم

لاختبار تأثير طريقة الولادة على صورة الجسم قام الباحث بحساب متوسط إجابات أفراد العينة تبعاً لنوع الولادة والتي يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (4): متوسط إجابات أفراد العينة تبعاً لنوع الولادة

نوع الولادة		N	Mean	Std. Deviation	SIG
تقييم الفرد لنفسه	قيصرية	50	1.63	.28434	.000
	طبيعية	50	2.16	.52433	
من خلال الآخرين	قيصرية	50	1.65	.38605	.032
	طبيعية	50	2.22	.58018	

يتضح من خلال الجدول ( 4 ) ما يلي:

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات مفردات العينة لفئة السيدات اللواتي خضعن لولادة قيصرية 1.63 وفق البعد الأول المتعلق بتقييم الفرد لنفسه وتقابل تأثير سلبي للولادة القيصرية على تقييم السيدات لصورة أجسادهن، فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجاباتهن 1.65 وفق البعد الثاني المتعلق بتقييمهن لأجسادهن من خلال آراء الآخرين وتقابل تأثير سلبي للولادة القيصرية على تقييم السيدات لأجسادهن من خلال آراء الآخرين.

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات مفردات العينة لفئة السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية 2.16 وفق البعد الأول المتعلق بتقييم الفرد لنفسه وتقابل عدم تأثير سلبي أو إيجابي الولادة الطبيعية على تقييم السيدات لصورة أجسادهن، فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجاباتهن 2.22 وفق البعد الثاني المتعلق بتقييمهن لأجسادهن من خلال آراء الآخرين وتقابل عدم تأثير الولادة الطبيعية سلبياً أو إيجابياً على تقييم السيدات لأجسادهن من خلال آراء الآخرين. وجميع هذه الفروق معنوية حيث أن قيمة  $0.05 > Sig$  مما يشير إلى وجود فروق جوهرية لتقييم السيدات لصورة أجسادهن بنفسهن أو من خلال الآخرين تبعاً لطريقة الولادة (قيصرية أو طبيعية) وهذا يتوافق مع دراسة ( Beaton J. 1990 ) والتي أظهرت تدني تقدير الذات لدى أفراد العينة التي خضعت لولادة قيصرية بسبب ارتخاء عضلات البطن وترهلها.(4)

ب-تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب العمر:

يبين الجدول الآتي تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب العمر:

الجدول رقم(5): تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب متغير العمر

حيث تشير النتائج في الجدول ( 5 ) إلى الآتي:

طبيعية			قيصرية			العمر
راضية	غير راضية	N	راضية	غير راضية	N	الفئة
10	10	20	0	20	20	25-20
6	7	13	0	13	13	30-26
4	13	17	0	17	17	35-31

تؤثر الولادة القيصرية على تقييم السيدات لصورة أجسادهن سلباً حسب متغير العمر، مقارنة مع فئة السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية.



- جميع السيدات اللواتي خضعن لولادة قيصرية هن الأكثر تأثراً من حيث تقييمهن السلبي لأجسادهن وذلك سواء من وجهة نظرهن أو من وجهة نظر الآخرين مقارنة بالسيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية حيث أن الفئة العمرية الأكثر تأثراً واللواتي خضعن لولادة قيصرية هن فئة السيدات التي تتراوح أعمارهن بين 31-35 سنة ، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي المقابل لإجابات السيدات في هذا العمر يقع ضمن المجال (1.25-1.29) وتشير إلى رفضهن لصورة أجسادهن، وبالتالي كلما ازدادت السيدة في العمر كلما انعكس ذلك سلباً على تقييمها لصورة جسدها.

- تشير النتائج إلى أن فئة السيدات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 25-30 هن الفئة الأكثر ثقة بصورة أجسادهن حيث أن قيمة المتوسط الحسابي المقابل لهذه الفئات تقابل رأي محايد وفق مقياس ليكرت الثلاثي أي أن هذه الفئة تتقبل صورة جسدها بشكل أفضل من السيدات الأكبر عمراً، إلا أنها لا تصل إلى مستوى التقييم الجيد لصورة الجسم.

وفيما يلي درجة الرضا عن صورة الجسم حسب متغير العمر وفق مقياس الدراسة حيث ط = 67

الجدول (6): درجة الرضا عن صورة الجسم حسب المقياس ط = 67

طبيعية	قيصرية	تأثير نوع الولادة على صورة الجسم		
		N	حسب العمر	
Mean	Mean			
2.25	1.74	20	25-20	تقييم حسب نفسه
2.27	1.87	13	30-26	
1.95	1.29	17	35-31	
2.28	1.73	20	25-20	تقييم حسب الاخرين
2.39	2.01	13	30-26	
2.01	1.25	17	35-31	

يتبين من الجدول ( 6 ) درجة رضا السيدة عن جسمها حسب متغير العمر وفق درجات مقياس الدراسة حيث تشير النتائج إلى الآتي:

- عدم رضا جميع السيدات من جميع الفئات العمرية اللواتي خضعن لولادة قيصرية عن صورة أجسامهن.  
-الفئة العمرية الأكثر رضا عن صورة الجسم من السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية هن فئة السيدات التي تتراوح اعمارهن بين (25-20)، تليها الفئة العمرية (26-30) ومن ثم فئة السيدات التي تتراوح أعمارهن بين (31-35) مما يؤكد النتيجة السابقة بأنه كلما ازداد العمر كلما تأثر رضا السيدة عن صورة جسدها سلباً. وتتوافق هذه النتائج مع دراسة ( Goldbort 2009 ) حيث أظهرت مدى تأثر صورة الجسم بتقدم العمر وتدني تقدير الذات مع التقدم بالسن وارتفاع نسبة حدوث الاكتئاب مقارنة مع صغيرات السن.(16)

ج-تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب BMI:

- يبين الجدول تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب BMI:

الجدول (7) تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب BMI

طبيعية	قيصرية	تأثير نوع الولادة على صورة الجسم		
		N	حسب BMI	
Mean	Mean			
1.94	1.52	17	21-20	تقييمه لنفسه
2.64	1.80	6	22-21.1	
2.26	1.78	18	23-22.1	
2.00	1.36	9	24-23.1	
2.08	1.58	17	21-20	من قبل الآخرين
2.66	1.66	6	22-21.1	
2.31	1.83	18	23-22.1	
1.97	1.37	9	24-23.1	

حيث تشير النتائج في الجدول ( 7 ) إلى الآتي:

-تؤثر الولادة القيصرية على تقييم السيدات لصورة أجسادهن سلباً حسب فئات مؤشر كتلة الجسم مقارنة بفئة السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية.

- جميع السيدات اللواتي خضعن لولادة قيصرية هن الأكثر تأثراً من حيث تقييمهن السلبي لأجسادهن وذلك سواء من وجهة نظرهن أو من وجهة نظر الآخرين مقارنة بالسيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية، حيث أن السيدات اللواتي بلغ مؤشر كتلة الجسم لهن 22-21.1 واللواتي خضعن لولادة طبيعية هن الفئة التي حققت أعلى تقييم جيد لصورة جسمها سواء من وجهة نظر أنفسهن أو من وجهة نظر الآخرين وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي. بالمقابل السيدات التي بلغ مؤشر كتلة الجسم لهن 24-23.1 وخضعن لولادة قيصرية هن الفئة التي حققت أدنى تقييم سلبي لصورة أجسامهن سواء من وجهة نظر أنفسهن أو من وجهة نظر الآخرين.

وفيما يلي درجة الرضا عن صورة الجسم حسب متغير مؤشر كتلة الجسم وفق مقياس الدراسة حيث ط = 67

الجدول (8) درجة الرضا عن صورة الجسم حسب المقياس ط = 67

طبيعية			قيصرية			BMI
راضية	غير راضية	N	راضية	غير راضية	N	الفئة
2	15	17	0	17	17	21-20
5	1	6	0	6	6	22-21.1
10	8	18	0	18	18	23-22.1
3	6	9	0	9	9	24-23.1

حيث تشير النتائج في الجدول ( 8 ) إلى الآتي:

- عدم رضا جميع فئات السيدات الموزعة حسب مؤشر كتلة الجسم واللواتي خضعن لولادة قيصرية عن صورة أجسامهن.

- من خلال مقارنة نسبة السيدات الراضية عن صورة الجسم إلى العدد الإجمالي في كل فئة من فئات مؤشر كتلة الجسم فإن الفئة الأكثر رضا عن صورة الجسم من السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية هن فئة السيدات التي تقع ضمن فئة مؤشر كتلة الجسم (22-21.1)، تليها الفئة (23-22.1) ومن ثم الفئة (24-23.1) وأخيراً (21-20). وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Ackard D , etal 2002) حيث أظهرت الدراسة أن السيدات اللواتي تعانين من زيادة في الوزن كان تقديرهن لذاتهن أقل من السيدات ذوات الوزن الطبيعي مما انعكس سلباً على صورة الجسم لديهن ودرجة الثقة التي تتمتع بها السيدات. (17)

د-تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب مستوى التعليم:

يبين الجدول تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب مستوى التعليم:

الجدول رقم (9): تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب مستوى التعليم

طبيعية	قيصرية	تأثير نوع الولادة على صورة الجسم		
		N	حسب الدراسة	
Mean	Mean			
2.04	1.57	22	إعدادي	تقييمه لنفسه
2.12	1.62	22	ثانوي	
2.64	1.80	6	جامعي	
-	-	0	فوق جامعي	
2.19	1.62	22	إعدادي	من قبل الآخرين
2.11	1.66	22	ثانوي	
2.66	1.66	6	جامعي	
-	-	0	فوق جامعي	

حيث تشير النتائج في الجدول ( 9 ) إلى الآتي:

-تؤثر الولادة القيصرية على تقييم السيدات لصورة أجسادهن سلباً حسب فئات المستوى الدراسي مقارنة بفئة السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية.

- جميع السيدات اللواتي خضعن لولادة قيصرية هن الأكثر تأثراً من حيث تقييمهن السلبى لأجسادهن وذلك سواء من وجهة نظرهن أو من وجهة نظر الآخرين مقارنة بالسيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية، حيث أن السيدات الجامعيات واللواتي خضعن لولادة طبيعية هن الفئة التي حققت أعلى تقييم جيد لصورة الجسم سواء من وجهة نظر أنفسهن أو من وجهة نظر الآخرين وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي. بالمقابل السيدات التي كان مستوى تحصيلها الدراسي إعدادي وخضعن لولادة قيصرية هن الفئة التي حققت أدنى تقييم لصورة جسمها سواء من وجهة نظر أنفسهن أو من وجهة نظر الآخرين لم تشمل الدراسة على أية سيدة من مستوى دراسي فوق الجامعي .

وفيما يلي درجة الرضا عن صورة الجسم حسب متغير مستوى التعليم وفق مقياس الدراسة حيث ط = 67

الجدول رقم (10): درجة الرضا عن صورة الجسم حسب المقياس ط = 67

طبيعية			قيصرية			مستوى التعليم
راضية	غير راضية	N	راضية	غير راضية	N	الفئة
5	17	22	0	22	22	إعدادي
10	12	22	0	22	22	ثانوي
5	1	6	0	6	6	جامعي
0	0	0	0	0	0	فوق جامعي

يتبين من الجدول ( 10 ) درجة رضا السيدة عن جسمها حسب متغير مستوى التعليم وفق درجات مقياس الدراسة حيث تشير النتائج إلى الآتي:

- عدم رضا جميع فئات السيدات الموزعة حسب مستوى التعليم واللواتي خضعن لولادة قيصرية عن صورة أجسامهن.  
 - من خلال مقارنة نسبة السيدات الراضية عن صورة الجسم إلى العدد الإجمالي في كل فئة من فئات مستوى الدراسة فإن الفئة الأكثر رضا عن صورة الجسم من السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية هن فئة السيدات التي تقع ضمن فئة مستوى التعليم الجامعي تليها فئة التعليم الثانوي وأخيراً مستوى التعليم الإعدادي. وهذا يتماشى مع دراسة ( Twenge, J, Campbell, W 2001 ) التي تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية مهمة بين مستوى التعليم ومدى تعرض السيدات للاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب ومدى تقديرهن لذاتهن.<sup>(11)</sup>

هـ-تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب العمل:

يبين الجدول تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب العمل:

الجدول رقم (11): تأثير نوع الولادة على صورة الجسم حسب العمل

طبيعية	قيصرية	تأثير نوع الولادة على صورة الجسم		
		N	حسب العمل	تقييمه لنفسه
Mean	Mean	20	منزلي	تقييمه لنفسه
2.17	1.49	15	مكتبي	
2.29	1.85	15	مجهد	
2.29	1.41	20	منزلي	من قبل الآخرين
2.32	1.88	15	مكتبي	
2.01	1.72	15	مجهد	

حيث تشير النتائج في الجدول ( 11 ) إلى الآتي:

-تؤثر الولادة القيصرية على تقييم السيدات لصورة أجسادهن سلباً حسب فئات العمل مقارنة بفئة السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية.

- جميع السيدات اللواتي خضعن لولادة قيصرية هن الأكثر تأثراً من حيث تقييمهن السلبي لأجسادهن وذلك سواء من وجهة نظرهن أو من وجهة نظر الآخرين مقارنة بالسيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية، حيث أن السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية والتي تعمل أعمال منزلية ومجهدة هن الفئة التي حققت أقل تقييم لصورة الجسم سواء من وجهة نظر أنفسهن أو من

وجهة نظر الآخرين وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي. بالمقابل تشير قيمة المتوسط الحسابي لباقي الفئات إلى تقييم محايد لصورة الجسم سواء من وجهة نظر أنفسهن أو من وجهة نظر الآخرين.

وفيما يلي درجة الرضا عن صورة الجسم حسب متغير العمل وفق مقياس الدراسة حيث ط = 67

الجدول رقم (12): درجة الرضا عن صورة الجسم حسب المقياس ط = 67

طبيعية			قيصرية			العمل
راضية	غير راضية	N	راضية	غير راضية	N	الفئة
7	3	20	0	20	20	منزلي
9	6	15	0	15	15	مكتبي
4	11	15	0	15	15	مجهد

حيث تشير النتائج في الجدول ( 12 ) إلى الآتي:

- عدم رضا جميع فئات السيدات الموزعة حسب متغير العمل واللواتي خضعن لولادة قيصرية عن صورة أجسامهن.  
 - من خلال مقارنة نسبة السيدات الراضية عن صورة الجسم إلى العدد الإجمالي في كل فئة من فئات العمل فإن الفئة الأكثر رضا عن صورة الجسم من السيدات اللواتي خضعن لولادة طبيعية هن فئة السيدات اللواتي يعملن عملاً مكتبياً تليها ممن يعملن عملاً منزلياً، وأخيراً ممن يعملن عملاً مجهداً. وهذا يتعارض مع دراسة (Davison, T, McCabe, M 2005) حيث بينت هذه الدراسة أن السيدات الريفيات اللواتي يعملن في أعمال مجهدة في الحقول يعانين من ارتفاع تقديرهن لصورة جسمهن.<sup>(18)</sup> وتتوافق هذه الدراسة مع دراسة (Samia A 2010) التي تظهر مدى تأثير نمط الحياة على صورة الجسم سلباً وإيجاباً حسب نمط العمل والصحة والحالة المادية.<sup>(15)</sup>

ويوضح الجدول ( 13 ) الدرجات التي حققتها عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم والمكونة من بيانات 100 سيدة:

الجدول رقم (13): درجات مقياس صورة الجسم

ولادة طبيعية					ولادة قيصرية				
77	32	45	77	71	37	37	37	37	57
56	54	32	56	77	45	45	45	45	44
71	56	54	71	56	32	32	32	32	37
77	57	56	77	71	54	37	54	54	45
45	44	71	56	77	47	45	56	56	32
32	37	77	71	45	37	32	43	43	54
54	45	56	77	32	45	54	47	47	42
56	32	71	56	54	32	56	37	37	56
57	54	77	71	56	54	57	43	45	43
44	71	45	77	71	56	44	47	32	47

يشرح الجدول الآتي النتائج السابقة من خلال تكرارات قيم الدرجات التي حققتها السيدات على مقياس صورة الجسم:

الجدول (14) تكرارات قيم الدرجات على المقياس ط = 67

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	13	13.0	13.0	13.0
	37	10	10.0	10.0	23.0
	42	1	1.0	1.0	24.0
	43	4	4.0	4.0	28.0
	44	4	4.0	4.0	32.0
	45	13	13.0	13.0	45.0
	47	5	5.0	5.0	50.0
	54	11	11.0	11.0	61.0
	56	15	15.0	15.0	76.0
	57	4	4.0	4.0	80.0
	<b>71</b>	<b>10</b>	<b>10.0</b>	<b>10.0</b>	<b>90.0</b>
	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>10.0</b>	<b>10.0</b>	<b>100.0</b>
	Total	100	100.0	100.0	

يبين الجدول (14) أن 20% من السيدات حققت درجة مرتفعة لصورة الجسم على مقياس الدراسة مقارنة بقيمة الوسيط (67) حيث أن 20 سيدة فقط حققت درجة أعلى من الوسيط وبالتالي لديهن صورة إيجابية لصورة أجسادهن، وهن سيدات خضعن لولادة طبيعية، بينما بلغت نسبة السيدات اللواتي حققن درجة منخفضة لصورة الجسم على مقياس الدراسة 80%، وهؤلاء السيدات لديهن صورة سلبية لصورة أجسادهن وأغلبهم سيدات خضعن لولادة قيصرية.

#### 6- الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات

- ترفض أغلب السيدات محل الدراسة صورة أجسادهن من وجهة نظر أنفسهن وفق ما يبديهن في المرآة أو من حيث إحساسهم بالنقص نتيجة وجود عيوب في أجسادهن وكذلك من حيث رغبتهن في الوصول إلى هيئة الرياضيين وعارضي الأزياء، وكذلك وجود عائق أمامهن من حيث قدرتهن على تكوين الصداقات.

- يوجد قلق لدى أغلب السيدات محل الدراسة من تعليقات الأصدقاء السلبية على أجسادهن وهينتهن، وأيضاً آراء الآخرين تجاه أجسادهن وأشكالهن.

- يوجد تأثير سلبي للولادة القيصرية على تقييم السيدات محل الدراسة لصورة أجسادهن، سواء من وجهة نظرهن أو وفقاً لآراء الآخرين.

- عدم وجود تأثير سلبي أو إيجابي للولادة الطبيعية على تقييم السيدات محل الدراسة لصورة أجسادهن، سواء من وجهة نظرهن أو وفقاً لآراء الآخرين.

- وجود فروق جوهرية لتقييم السيدات لصورة أجسادهن بنفسهن أو من خلال الآخرين تبعاً لطريقة الولادة (قيصرية أو طبيعية).

- وجود فروق جوهرية لتقييم السيدات لصورة أجسادهن من خلال الآخرين تبعاً لمتغير العمر حيث كلما ازدادت السيدة في العمر كلما انعكس ذلك سلباً على تقييمها لصورة جسدها سواء من وجهة نظرها أو من وجهة نظر الآخرين.  
- لا يؤثر متغير مستوى التعليم ونوع العمل على تقييم السيدات محل الدراسة لصورة أجسادهن، سواء من وجهة نظرهن أو وفقاً لآراء الآخرين.

- بلغت نسبة السيدات محل الدراسة اللواتي لديهن صورة سلبية تجاه أجسادهن 80% وأغلبهم سيدات خضعن لولادة قيصرية، مقابل 20% للواتي لديهن صورة إيجابية تجاه أجسادهن وجميعهم سيدات خضعن لولادة طبيعية.

#### التوصيات:

- نشر الوعي الغذائي للسيدات وأهمية مراعاتها للتعليمات الغذائية التي تجنبها اكتساب الوزن الزائد مما يجنبها الوقوع في مشكلات تتعلق بسوء تقدير الذات والتي تنعكس سلباً على تقييمها لصورة الجسم.
- تعزيز مقومات الصحة النفسية للمرأة التي خضعت لولادة قيصرية في مرحلة ما بعد الولادة وعدم اللجوء إلى الولادة القيصرية إلا للضرورة.
- أهمية إدراك المحيط الاجتماعي للمرأة التي خضعت للولادة- وبشكل خاص الولادة القيصرية- للتغيرات النفسية والصحية التي طرأت، وبالتالي لابد من تعزيز ثقتها بنفسها لتستطيع أن تتجاوز سلبيات هذه المرحلة.
- ضرورة ممارسة الرياضة البسيطة الصحيحة.
- إجراء أبحاث في نفس المشكلة على عينات بحجم أكبر في مجتمع الأمومة.

#### 7- المراجع

- 1- Elfhag, K ,Rassaner, S. Degree of body weight in obesity and Rorschach personality aspects of mental distress. Eating and Weight Disorders OH, Vol, 9, 2004, 35-43.
- 2- Anna, E,D. Childbirth experience Questionnaire ,Development and evaluation of multidimensional instrument.BMC Pregnancy childbirth Sweden, 2010, 1-9.
- 3- Mina I , Elahe Z , Mohsen J, Masod B. Women's needs and expectations during normal labor and delivery. J Educ Health Promot. 2015, 4-6.
- 4- Beaton J, Gupton A. Childbirth expectations: A qualitative analysis. Midwifery. 1990, 6:133-9.
- 5- Malata A, Chirwa E. Childbirth information needs for first time Malawian mothers who attended antenatal clinics. Malawi Med J. 2011,23:43-7.
- 6- Rijnders M, Baston H, Shönbeck Y, van der Pal K, Prins M, Green J, et al. Perinatal factors related to negative or positive recall of birth experience 3 years postpartum in Netherlands. Birth. 2008,35(2):107-116.
- 7- Bryanton J, Gagnon AJ, Johnston C, Hatem M. Predictors of women's perceptions of the childbirth experience. JOGNN, 2008,37:24-34.
- 8- Tarkka MT, Paunonen M, Laippala P. Importance of the midwife in the first-time mother's experience of childbirth. Scand J Caring Sci, 2000,14:184-190.

- 9- Megan Zander. If Your Self Esteem Took A Hit After Having A Baby, You're Not Alone. Birth. 2017,17(3):97–111.
- 10- Han SS., Kim, KM. Influencing Factors on Self-Esteem in Adolescents. Taehan Kanho Hakhoe Chin, 2006,36: 1–37.
- 11- Twenge, J, Campbell, W. Age and Birth Cohort Difference in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis. Personality and Social Psychology Review, 2001,5(4) :321 – 344.
- 12- Biby El. The Relationship between Body Dysmorphic Disorder and Depression, Self-Esteem, Somatization and Obsessive- Compulsive Disorder, Journal of Clinical Psychol. 1998,54 (4) : 689–99.
- 13- Bizeul, C, Brun, J, Reigaud, D. Depression Influences the EDI Scores in Anorexia Nervosa Patients. European Psychiatry, 2003,18(3) 119–123.
- 14- Lawrence HC, Copel JA, O'Keeffe DF, Bradford WC, Scarrow PK, Kennedy HP, et al. Quality patient care in labor and delivery: A call to action. Am J Obstetric Gynecology. 2012,207:147–8.
- 15- Samia A. Fear of negative evaluation and its relationship to self-esteem and quality of life among a sample of male and female university students. Journal of Research, Faculty of Arts, Menoufia University.2010,81:143–89.
- 16- Goldbort JG. Women's lived experience of their unexpected birthing process. MCN Am J Maternity Child Nurs. 2009,34:57–62.
- 17- Ackard D , Croll J , Kearney – Cooke A. Dieting Frequency Among College Females: Association with Disordered Eating, Body Image, and Related Psychological Problem. Journal of Psychosom Res. 2002,52 (3): 129 – 36.
- 18- Davison, T, McCabe, M. Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. Journal of Social Psychology. 2005, 146(1) : 15–30.



ملحق رقم (1)  
الأداة الأولى

**الجزء الأول: المعلومات الديموغرافية**

الاسم: اختياري

السن:

(1) من 20 - 25

(2) كم 26 - 30

(3) 31 - 35

:BMI

(1) 20 - 21

(2) 21.1 - 22

(3) 22.1 - 23

(4) 23.1 - 24

مستوى التعليم:

(1) إعدادي

(2) ثانوي

(3) جامعي

(4) فوق جامعي

العمل:

(1) منزلي

(2) مكتبي

(3) مجهد

### الجزء الثاني: مقياس صورة الجسم (Body Image)

أسئلة صورة الجسم:

فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبّر عن رأيك.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1	أتمتع بصحة جيدة.			
2	جسمي وهيئتي حسنة.			
3	لا تؤثر فيّ تعليقات زملائي "السلبية" على جسمي.			
4	لا يشغلني - كثيراً - شكلي وجسمي.			
5	لا أشعر بأنني بدينة وأحاول تخفيف وزني.			
6	لا أشعر بالاكئاب بسبب هيئتي وجسمي.			
7	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدو في المرأة.			
8	لا تضايقني تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي.			
9	لا أشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر إلى الآخرون.			
10	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة.			
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق.			
12	لا أشعر بالنقص ليعيب في جسمي وهيئتي.			
13	لا أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين.			
14	لا يقلقني كثيراً تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي.			
15	لا أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسمي وهيئتي.			
16	هيئتي الجيدة وجسمي المتناسق يسعداني على إقامة صداقات كثيرة.			
17	لا أحس بالخجل من جسمي.			
18	لا يشغلني كثيراً آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي.			
19	لا أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني.			
20	لا أتجنب الآخرين لأن جسمي وشكلي غير مقبولين.			
21	لا أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي.			
22	أسرتي تمدح جسمي وهيئتي.			
23	لا أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني.			
24	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي.			
25	يشعرنني جسمي بالثقة في نفسي.			
26	لا أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي أفضل من الآن.			
27	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئة وجسماً جيدين.			