

تأثير زيادة الوزن عند السيدات على صورة الجسم وتقدير الذات

الدكتور عيسى عبود دوناً*

(تاريخ الإيداع 17 / 10 / 2011. قُبِلَ للنشر في 11 / 12 / 2011)

□ ملخص □

على الرغم من أن صورة الجسد هي بنية معقدة والتي تضم الطريقة التي نرى بها أنفسنا، وطريقة تفكيرنا وشعورنا بأجسادنا، إلا أنه في المجتمع المعاصر أصبح المحور الرئيسي لصورة الجسم هو في وزنه. وهذا ليس مستغرباً عندما نعلم أن النظرة المثالية للجمال الحالي للمرأة تؤكد على النحافة، و "النحافة تساوي الجاذبية". إن الصورة السلبية لصورة الجسم تؤثر سلباً على مستوى احترام الذات. حتى النساء اللواتي تبدو متأكدات جداً من أنفسهن يعترفن بوجود انخفاض احترام الذات وغالباً ما يجعلهن غير سعداء، وغير قادرات على القيام ببعض الأشياء التي تردن القيام بها، ويجري هذا النوع عند النساء اللواتي يردن تحقيق ذواتهن. في هذه الدراسة نلاحظ أن 67 % من النساء ذوات الوزن الطبيعي كان تقدير الذات لديهن عال مقارنة مع 18 % من النساء البدينات. كذلك 96 % من ذوات الوزن الطبيعي كان لديهن نظرة عالية لصورة أجسامهن مقارنة مع 2 % من النساء البدينات. ونستنتج من ذلك أن السيدات البدينات يعانين من نقص تقديرهن للذات مقارنة مع السيدات غير البدينات إضافة إلى أنهن لديهن صورة سلبية تجاه أجسادهن. وأن تكوني ناجحة، ومحبوبة، ومتحفزة للحياة يسمح لك بتجنب الخوف والهوس من الوزن الزائد وإتباع نظام غذائي للمحافظة عليه. لذلك يجب أن تلقى المرأة التنقيف الصحي حول الأساليب التي تتحكم بوزن الجسم خلال حياتها.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم، تقدير الذات، السمعة.

*مدرس - قسم تمريض الأمومة وصحة المرأة- كلية التمريض- جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

Effect of Obesity Among Women on Body Image and the Level of Self Esteem

Dr. Issa Abboud Dona *

(Received 17 / 10 / 2011. Accepted 11 / 12 / 2011)

□ ABSTRACT □

Although body image is a complex construct which includes all of how we see, think and feel about our whole bodies, in contemporary society the major focus has become on weight. This is not surprising when the current beauty ideals for women inordinately emphasize thinness, and “thinness equals attractiveness”. Negative body image affects negatively on the level of self-esteem. Even women who seem to be very sure of themselves will admit to having low self esteem that often makes them unhappy, keeping them from doing some of the things they want to do and being the kind of person they want to be. In this study, we notice that 67% of women with normal weight were self-esteem to have a high, compared with 18% of obese women. As well as 96% of women with normal weight had to have a look to the image of their bodies high compared with 2% of the obese women. It is therefore concluded that obese women suffered from low self-esteem and negative body image by comparison with normal women. To be successful, and loved, and eager to live is something that allows you to avoid fear and obsession with the extra weight and diet to maintain. Therefore, women should receive health education about the methods that control body weight through her life.

Keywords: Body Image, Self-Esteem, Obesity.

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

مقدمة:

إن السمنة أحد أسباب معاناة النساء وعندما ينظرن في المرآة فيجدن أنهن ثقيات الوزن إلي حد كبير، في الحقيقة، إن أكثر من 55 % من السيدات تفوق أوزانهن الوزن المثالي بأكثر من 20 % . مرض السمنة هو زيادة نسبة الدهون أكثر من 30 % من وزن الجسم الكلي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتجاً عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم . [1]

إن مدنيتنا الحديثة تحمل إلينا عدداً من تغيرات نظم التغذية وعوامل أخرى تساعد على حدوث السمنة فإطالة متوسط الحياة للسكان بالوسائل الصحية الحديثة، ونقص الحركة والنشاط الجسماني، وكثرة الضجيج، والإفراط في شرب الكحول والتدخين وعدم الاستقرار الفكري والقلق والحالة الاقتصادية وكثرة الهموم تخل في التوازن العاطفي والنفسي خاصة عند أصحاب الطموح وعند الذين يلتمسون طرق العيش، لخوفهم من مستقبل رهيب غامض لا يعرفون فيه كيفية تأمين حياتهم وحياة أولادهم. وأن الآلة التي حلت محل اليد العاملة وحذفت نشاط الفرد الجسماني وحركته، والسيارة وغيرها من وسائل النقل الحديثة التي منعت الإنسان من السير علي قدميه، كلها حملت إلي الإنسانية الرفاهية ولكن .. طالبتها بالثمن. [2] فالتوتر النفسي هذا يزيد من إفراز الأدرينالين والنورادرينالين وهما مادتان تفرزهما غدة الكظر في الجسم فتساهم في تشنج الأوعية الدموية وزيادة دسم الدم . وحياة السكون وقلة الحركة تقلل من قدرة الجسم علي إزالة الخثرات وتأهب للسمنة والركود الدموي . [3]

الآثار التي تخلفها السمنة:

بينما ترى السيدات أن زيادة الوزن هي مجرد مشكلة جمالية، فإنها في الحقيقة مصدر للمخاطر الصحية. إن الشخص الذي يفوق وزنه الوزن الطبيعي بمقدار 40 % يكون عرضة للموت المبكر بنسبة الضعف من الشخص الذي يحافظ علي متوسط وزنه الطبيعي. وذلك بعد مرور من 10 إلى 30 سنة من هذه الزيادة. [4] وقليلون جداً الذين يعرفون مدي خطورة البدانة ونتائجها على الإنسان على المدى البعيد، فلقد تبين أن البدانة هي أكبر سبب لكثير من الأمراض التي تؤدي بحياة الكثيرين منهم، فالبدانة السبب بنسبة 60% في الإصابة بالأمراض التالية:

ارتفاع الضغط الشرياني- قصور القلب- الذبحة الصدرية- العصيدة الشريانية- جلطة العضلة القلبية، السكتة الدماغية، المشاكل التنفسية (وتشمل توقف التنفس لفترة قصيرة جداً أثناء النوم)- التهابات المفاصل والعظام- تصلب الشرايين- الداء السكري والأورام الصفر- نسبة كبيرة من أنواع معينة من السرطان - والآلام الباطنية - وضخامة الكبد والطحال، النقرس (داء الملوك)، مبيض متعدد الكيسات، العقم، وكثير من الأمراض الأخرى . [5] ومن المشاكل الكثيرة الحدوث هي الاضطرابات النفسية وعلى رأسها الاكتئاب وزيادة الضغوطات العاطفية وارتفاع نسبة حدوث القلق وتدني تقدير الذات. [6] 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 آثار جانبية خطيرة ومن ضمنها المخدرات وكذلك انخفاض تقدير الذات وترافقها أحياناً بحصول القمه العصبي (anorexia nervosa) لمحاولة إنقاص الوزن وما يسببه من مشاكل جسدية ونفسية وقد يتجه الشخص نحو العدوانية تجاه نفسه أو الآخرين. [7]

ومن الضروري لكل إنسان أن يكون لديه صورة إيجابية 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 عن الشخص. [8]. إن النظرة الإيجابية تجاه النفس 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. [9] ومن العوامل التي تساعد الشخص على رفع مستوى تقديره لذاته هو تحقيق متطلبات هرم مازلو والذي يتضمن تأمين الاحتياجات الجسدية كالطعام والشراب وشعوره بالأمان وشعوره بالانتماء والحب وشعوره بتقدير الذات الذي يتحقق عند تحقيق العناصر السابقة له . [10]

علاج السمنة:

الوقاية من الإصابة بالسمنة تعتمد أساساً على ضرورة تغيير سلوكيات الشخص في تناوله للغذاء وضرورة مزاوله النشاط البدني على مدى العمر. والعلاج يكون مدى الحياة وهو علاج ملطف وليس شافياً بصورة نهائية وأن المحافظة على الوزن السليم للجسم أصعب من عملية تخفيف الوزن ويقاس نجاح العلاج بالعوامل التالية: عدد الوحدات الناقصة من مؤشر كتلة الجسم أو مقدار النقص في الزيادة النسبية للوزن وليس على مقدار الكيلو جرامات الناقصة . مدة المحافظة على الوزن الجديد : إن الشكل المثالي كما تصوره وسائل الإعلام ليس معقولاً ولا مناسباً ولا ممكناً . يعتمد بعض الأطباء على قياس نسبة وكمية دهون الجسم أكثر من اعتمادهم على تغيرات الوزن. [11] وتتضمن وسائل العلاج ما يلي: الحمية أو العلاج الغذائي، التمارين الرياضية، تعديل السلوك أحياناً يتم اللجوء إلى العلاج بالعقاقير. إن العلاج الطبيعي والتدعيم النفسي للفرد يلعب دوراً أساسياً في إنجاح أي برنامج لتخفيض الوزن، الانخراط ببرنامج علاجي مشترك مع عدد من البدنيين، وأحدثها البرمجة اللغوية العصبية وهي طريقة لبرمجة عقولنا للتصرف بطريقة ناجحة مرغوبة واستبدال العادات السيئة بأخرى ناجحة. [12]

تلعب الممرضة دوراً مهماً في تشخيص حالة السمنة عند النساء وتحديد الأسباب المؤدية لهذا السمنة من خلال التقييم الدقيق للحالة كما أنها تلعب دوراً مهماً في تحديد المشاكل الناجمة عن السمنة سواء الجسدية أو النفسية. كما أنها تلعب دوراً في تقديم التثقيف الصحي الملائم لتجاوز المشاكل العضوية والنفسية التي قد تنجم عن السمنة وكذلك تزويد الشخص بالطرق السليمة لتدبيرها. [14]

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في أن الانتشار الواسع للسمنة بين كافة أفراد المجتمع خاصة النساء يؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية ويؤدي إلى ارتفاع تكلفة العلاج من الأمراض المزمنة الجسدية والنفسية الناتجة عن السمنة .

الهدف من البحث:

دراسة تأثير السمنة على درجة تقدير الذات وصورة الجسم عند النساء البدنيات مقارنة مع النساء الغير بدنيات.

فرضيات البحث:

هو أن النساء البدنيات لديهن صورة سلبية عن جسمهن وتدني بتقديرهن لذاتهن مقارنة مع النساء الغير بدنيات.

طرائق البحث ومواده:

- 1- تم الحصول على موافقة المريضة للدخول في البحث.
- 2- تم قياس وزن وطول المريض ومن ثم حساب مؤشر كتلة الجسم.
- 3- تطبيق (VAS) على دفتين واحدة لقياس تقدير الذات والثانية نظرة المريضة لصورة جسمها.
- 4- تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تضم كل واحدة 100 مريضة. مجموعة أولى لا تعاني من السمنة بحسب مؤشر كتلة الجسم ومجموعة ثانية تعاني من البدانة حسب مؤشر كتلة الجسم.
- 5- استبعاد أي مريضة لا تحقق شروط العينة.

• مكان البحث:

أجرى هذا البحث في مدينة جبلة في الفترة الواقعة من 15/8/2009 ولغاية 12/2/2011. العينة: تم اختيار العينة بطريقة الاختيار البسيط الملائم (convenient sample) أدخل في هذا البحث 200 سيدة قسمت إلى مجموعتين مناصفة إذ ضمت المجموعة الأولى 100 سيدة غير بدنية استناداً إلى دليل مؤشر كتلة الجسم (BMI = 20 - 25) والمجموعة الثانية تضم 100 سيدة بدنية استناداً إلى دليل مؤشر كتلة الجسم (BMI ≥ 30) عينة البحث تتسم بمواصفات محددة تضم:

- العمر 20 - 30 سنة.
- طولها بين 150 - 160 سم.
- غير ولود.
- لا تعاني من أسباب مرضية للسمنة (غدد - أدوية).
- لم تحاول إنقاص وزنها سابقاً
- تحمل شهادة ثانوية أو جامعية
- عاملة والحالة الاقتصادية جيدة.
- تعيش في مسكن مناسب.
- حياتها الأسرية مستقرة.
- لا تعاني من أي تشوهات جسدية.

• الأدوات المستخدمة:

استمارة تحوي معلومات حول الصفات الشخصية للعينة، وزن المريضة وطولها ودليل مؤشر كتلة الجسم

(BMI).

○ ميزان ومقياس للطول.

○ Visual Analogue scale (VAS) وهي أداة تستخدم لقياس درجة تقدير الذات ومرآة لصورة السيدة

لجسمها. وهو مكون من خط بطول 100 ملم إذ تضع المريضة إشارة على هذا الخط تتناسب مع نظرتها لذاتها

ولصورة جسمها كل على حدة إذ تقاس المسافة من بداية الخط (0) حتى مكان الإشارة التي تضعها السيدة ومن ثم يوضع الرقم بالملم. [14]

0 mm _____ 100mm

(VAS) Visual Analogue scale

ويقسم هذا المشعر على ثلاث مجموعات تضم:

- تقدير الذات وصورة الجسم بشكل ضئيل (أقل من 50 ملم)
- تقدير الذات وصورة الجسم بشكل متوسط (51 حتى 74)
- تقدير الذات وصورة الجسم بشكل عالي (75 وما فوق)

النتائج والمناقشة:

الجدول رقم (1) توزيع العينة وفقاً للمواصفات العامة للعينة

النسبة %	العدد n= 200	المواصفات
		العمر
66 %	132	- من 20 - 25 سنة
34 %	68	- من 26 - 30 سنة
		قيمة مشعر BMI:
50 %	100	- من 20 - 25
41 %	64	- من 30 - 35
9 %	36	- فوق 35
		غير ولود
14 %	28	- متزوجة
86 %	172	- غير متزوجة
		درجة التعليم
47.5 %	95	- ثانوية
52.5 %	105	- جامعية

الجدول رقم (1) يظهر توزيع العينة وفقاً للمواصفات العامة للعينة إذ نلاحظ أن 66 % من العينة كانت أعمارهم بين 20-25 سنة وأن 41 % من العينة كان مشعر كتلة الجسم من 30 - 35 ، بينما 86 % من النساء كنّ غير متزوجات. كما وجد أن أكثر من نصف العينة يحملن شهادة جامعية، أما باقي المواصفات فكانت نسبتها 100 % عند كل العينة.

الجدول رقم 2: توزع عينة الدراسة حسب درجة تقدير الذات

p	X ²	المجموعة الثانية (البدينات) n= 100		المجموعة الأولى (نوات الوزن الطبيعي) n= 100		
		%	No	%	No	
0.0001 >0.001*	53.8	18	18	67	67	درجة تقدير الذات
		34	34	32	32	- عالٍ
		48	48	1	1	- متوسط - ضئيل
		100				المجموع

*** Significant difference**

يظهر الجدول رقم (2) درجة تقدير الذات عند مجموعتي الدراسة إذ إن ثلثي المجموعة الأولى يشعرن بتقدير عال لذاتهن مقارنة مع المجموعة الثانية إذ نجد أن حوالي أقل من خمس المجموعة يشعرن بتقدير عال لذاتهن بينما حوالي النصف تقريباً من المجموعة الثانية يشعرن بتقدير ضئيل لذاتهن. كما نلاحظ بأن الفرق بين المجموعة الأولى والثانية يملك دلالة ذات أهمية إحصائية ($X^2 = 53.8$) على مستوى 1%.

الجدول رقم 3: توزع عينة الدراسة وفق نظرتهم لصورة الجسم

p	X ²	المجموعة الثانية (البدينات) n= 100		المجموعة الأولى (نوات الوزن الطبيعي) n= 100		
		%	No	%	No	
0.0001 >0.001*	55.6	2	2	96	96	النظرة لصورة الجسم
		9	9	4	4	- عالٍ
		89	89	0	0	- متوسط - ضئيل

*** Significant difference**

يظهر الجدول رقم (3) درجة النظرة لصورة الجسم عند مجموعتي الدراسة إذ إن غالبية المجموعة الأولى يملكن نظرة ذات تقدير عال لصورة أجسامهن مقارنة مع المجموعة الثانية إذ نجد أن حوالي 2% من المجموعة الثانية يملكن نظرة ذات تقدير عال لصورة أجسامهن بينما غالبية المجموعة الثانية يملكن نظرة ذات تقدير ضئيل لصورة أجسامهن. كما نلاحظ بأن الفرق بين المجموعة الأولى والثانية يملك دلالة ذات أهمية إحصائية ($X^2 = 55.6$) على مستوى 1%.

المناقشة:

من خلال النتائج نجد أن السمنة التي تنتج عن العادات الغذائية السيئة وابتعادنا عن الغذاء الصحي والسليم ونقص النشاط البدني وازدياد الضغوطات النفسية والحياتية تلعب دوراً مهماً في إحداث حالة من رفض صورة الجسم بشكل واضح مقارنة مع السيدات الغير بدينات. وهذا ما يتماشى مع الدراسة المقدمة من Snowden L إذ تظهر أن

هناك علاقة وطيدة بين السمنة وبين مفهوم الصحة عند الإنسان وخاصة الحالة النفسية التي قد تدفع البعض لأذية الذات تعبيراً عن رفض صورة الجسم. [15]

كما أظهرت الدراسة أن النساء البدنيات لديهن تقدير ضئيل لذواتهن مقارنة مع النساء الغير بدنيات إذ أن السيدة البدنية لا تتمتع بكفاءة بدنية عالية كما هي في الشخص الطبيعي فهي تحدث قصوراً في الوظائف التنفسية كما أنهم يعانون من مشاكل مرضية أخرى كارتفاع الضغط والحوادث الوعائية الدماغية والداء السكري ومشاكل الدورة الطمثية والحمل مما ينعكس سلباً على إحساس السيدة بحالة عامة جيدة أو صحية [5]. وهذا ما ينسجم مع الدراسة المقدمة من Neff K إذ بينت هذه الدراسة أن السيدات القادرات على التركيز على نقاط القوة لديهن والقادرات على التحكم بشهيتهم وتجنب زيادة الوزن يمكن إحساساً بالقوة البدنية والعقلية والنفسية مقارنة مع السيدات البدنيات اللواتي يعانون الاكتئاب والأمراض والوحدة والغضب. [16]

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- أن السيدات البدنيات يعانون من نقص تقديرهن للذات مقارنة مع السيدات غير البدنيات.
- إن السيدات البدنيات لديهن صورة سلبية تجاه أجسادهن مقارنة مع السيدات الغير بدنيات.

التوصيات:

- إن تطبيق نتائج هذا البحث تحتاج لتضافر جهود العديد من الهيئات والكوادر من أجل الاستفادة من معطياته لذا نقترح:
- البدء بنشر الثقافة الغذائية السليمة بين أفراد المجتمع عبر وسائل الإعلام وعبر المناهج الدراسية وخاصة في المدارس الابتدائية.
 - توفير التثقيف الصحي للأهل حول أسلوب التغذية السليمة بدءاً من مرحلة الرضاعة وذلك محاولة لإنقاص ارتفاع نسبة السمنة بين الأطفال.
 - تثقيف المجتمع حول الطرق السليمة في إنقاص الوزن بطريقة سليمة، والابتعاد عن الطرق الخاطئة لإنقاص الوزن.
 - الابتعاد عن الأدوية ذات التأثيرات الجانبية الضارة والمخصصة لإنقاص الوزن السريع وذلك توفيراً للمال والصحة.
 - التشجيع على فتح الأندية الرياضية ونشرها في كافة المناطق لفسح فرصة للممارسة الرياضة البدنية المناسبة.
 - تفعيل دروس التربية الرياضية في المدارس كمحاولة لبناء الجسم والعقل السليم في أن واحد.

المراجع:

- 1- ACKARD, D.M.; FULKERSON, J.A. *prevalence and utility of DSM-IV eating disorder diagnostic criteria among youth. international effects of health, food ,and exercise.* Journal of eating disorder LA, Vol, 40. N^o.5, 2009, 409-417.
- 2- STICE, E.; PRESNELL, K. *Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: A 2-year prospective investigation.* Health psychology clinpsy, Vol, 21. N^o.2, 2002, 131-138.
- 3- ASHLEY, G. *Effects of Physical Health, Food, and Exercise on Mental Health: A Guide for Counselors,* Winona state university, 2010, 1-25.
- 4- ELISABETH, L. *Positive body image, Health and wellbeing,* 2008, june.2009.
<http://www.aeufederal.org.au/women/index2.html#WCON>
- 5- WHO. *Body Image, Nutrition, and Fitness ,11th Grade Course Outline.* New York, 2010, 1-6.
- 6- FABIAN, J. *Body image and eating disturbance in young females.* BED kanda. Vol, 20. N^o.1, 1989, 63-74.
- 7- WHO. *Body Image, Nutrition, and Fitness ,9th Grade Course Outline.* New York,(2008), 1-10.
- 8- ELFHAG, K.; RASSNER, S. *Degree of body weight in obesity and Rorschach personality aspects of mental distress.* Eating and Weight Disorders OH, Vol, 9, 2004, 35-43.
- 9- RASHA, S. *Positive Body image.* The Ahliyyah school for girls Aman, 2011, 1-3.
- 10- WAYNE, D. *concepts of self-awareness.* Baylor University's Community Mentoring for Adolescent Development New York, Vol, 28, 1996, 280 -290.
- 11- ARTHUR, N. *American Anorexia Bulimia Association. Facts on eating disorders.* BED New York, Vol, 38, 1997, 244-255.
- 12- ORVASCHEL, H. *Depression, self-esteem, sex, and age in a child and adolescent clinical sample.* Journal of Clinical Child Psychology New York, 26, 1997, 285–289.
- 13- ZIMMERMAN, M.; COPELAND, L. *A longitudinal study of self-esteem: implications for adolescent development.* Journal of Youth and Adolescence Cal, 26,1997,117–141.
- 14- Lee KA et al. *Validity and reliability of a scale to assess fatigue.* Psychiatry Research, 36, 1991, 291-8.
- 15- SNOWDEN, L. *Making the links between obesity and well being.*CSIP New York, Vol, 5. N^o.4, 2006, 503-512.
- 16- NEFF, K. *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being.* Journal of Personality New York, 76, 2008, 875-902.