

برنامج إرشادي لتقبل صورة الجسم وأثره على تقدير الذات بين المراهقات

سمر أحمد محمود (1)، سلوى عباس على، (2) أماني صبحي سرور (3)

ماجستير تمريض صحة المجتمع - كلية التمريض - جامعة الزقازيق (١)

استاذ تمريض صحة المجتمع - كلية التمريض - جامعة الزقازيق (٢)

استاذ تمريض صحة المجتمع - كلية التمريض - جامعة الزقازيق (٣)

مقدمة:

الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة هي واحدة من أهم مراحل الحياة. تحدث فيها تغييرات في شكل الجسم والتفكير والتواصل الاجتماعي، ويمكن لهذه التغييرات أن تؤثر على تقبل المراهقة لصورة جسمها. وتميل الإناث إلى إبداء اهتمام خاص بصورة جسمها وذلك لأسباب مختلفة منها العوامل الثقافية والاجتماعية والعرقية. وصورة الجسم لها تأثير على تقدير الذات لدى الطالبات. وكثير من المراهقات لديهن صورة سلبية عن مظهرهن مما يؤدي إلى تدمير الذات.

الأداة الأولى: إستمارة استبيان لتجميع الخصائص الاجتماعية والديموغرافية وتتضمن بيانات خاصة بالطالبة كالسن والسنة الدراسية، بيانات خاصة بالوالدين كمستوى التعليم والعمل.

الأداة الثانية: اختبار صورة الجسم، ويهدف هذا الاختبار إلى قياس صورة الجسم بين الأفراد الأصحاء.

الأداة الثالثة: مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، ويهدف لقياس تقدير الذات لدى المراهقين.

الهدف من الدراسة

هدفت الدراسة إلى تقييم برنامج إرشادي لتقبل صورة الجسم وتأثيرها على تقدير الذات بين الفتيات المراهقات.

التصميم البحثي:

تم استخدام تصميم شبه تجريبي.

عينة الدراسة:

واشتملت الدراسة على ٥٣٧ طالبة من مدرستين في مدينة الزقازيق تم إختيارهن عشوائيا للجزء الأول من الدراسة، وللجزء الثاني ١١٥ طالبة اللائى حصلن على درجة منخفضة على مقياس صورة الجسم. ٩٦ طالبة فقط أكملن حضور الجلسات. تم جمع البيانات في بداية الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، في حين بدأ تطبيق البرنامج في بداية الفصل الدراسي الثاني، وانتهت في نهاية شهر أبريل من العام نفسه.

مكان الدراسة

لقد أجريت هذه الدراسة في مدرستين من المدارس الإعدادية الحكومية بمدينة الزقازيق وهما مدرسة الحسينية-إدارة غرب الزقازيق ومدرسة أم الإبطال - إدارة شرق الزقازيق.

ادوات البحث

تم جمع البيانات بواسطة الادوات التالية:

اهم النتائج التي استخلصت من هذه الدراسة:

- أن ٢١,٤٪ من العينة لم يكن يتقبلن صورة الجسم، في حين أن ٣٣,٧٪ منهن كن يعانين من انخفاض تقدير الذات.

- كان متوسط عمر الفتيات ١٣,٥ ± ٠,٧ سنة، وكانت ٤٧,٩٪ منهن في السنة الأولى في حين كانت ٥٢,١٪ منهن في السنة الثانية. كذلك كان تعليم ٣٥,٩ و ٣٢,٨٪ على التوالي من الالباء والأمهات كانوا خريجي جامعات وكان ٢٧,٦٪ من الامهات ربات منزل.

- ٩٠,٥٪ من الفتيات كن يعشن مع كلا الوالدين، ٨٧,٦٪ يعشن في المدن و ٦٣,١٪ منهن لديهن إنترنت في المنزل.

- بعد تنفيذ البرنامج، تم تقبل صورة الجسم بشكل كبير و كذلك ارتفع مستوى تقدير الذات لدى المراهقات. مما يدل على ان للبرنامج تأثير إيجابي على كل من صورة الجسم والثقة بالنفس.

- أوضحت الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان من أهم العوامل التي أثرت على صورة الجسم بشكل إيجابي، في حين أن هناك عوامل أخرى تؤثر سلبا مثل المعيشة مع كلا الوالدين ووجود شبكة انترنت في المنزل.

- وضحت الدراسة أيضا أن البرنامج الإرشادي ووجود شبكة انترنت في المنزل و ممارسة الهوايات، كانت كلها عوامل ذات تأثيرا إيجابيا على الثقة، في حين أن عوامل أخرى أثرت

سلبا كالفشل السابق في الدراسة والترتيب بين
الاخوة.

خلصت الدراسة إلى أنه بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تم تقبل صورة الجسم من قبل المراهقات وتحسن تقدير الذات أيضا. ومع ذلك، لم يتحقق الجزء الثاني من الفرضية حيث وجد انه ليس هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات.

وبناء على نتائج الدراسة الحالية، قد يكون يوصي:

- يجب عمل برنامج غذائي لكل من الفتيات اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو نقصة للحصول على وزن مثالي.
- وينبغي إجراء التدخلات التمريرية لتحسين تقدير الذات لدى المراهقات.
- ينبغي إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الفتيات المراهقات على نطاق أوسع لتعميم النتائج.