

بررسی تصویر ذهنی از جسم و اعتماد به نفس در دانش آموزان

دبیرستان‌های ارومیه ۸۲-۱۳۸۱

نادر آقاخانی^۱، آرام فیضی^۲، شمس‌الدین شمس^۳، رحیم بقایی^۴، نرگس رهبر^۵، امیرسعید نیک‌بخش^۶

تاریخ دریافت ۸۵/۰۴/۰۵، تاریخ پذیرش ۸۵/۰۷/۱۲

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: تصویر ذهنی از خود در واقع نگرش، ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد. اعتماد به نفس نیز عبارت از احساس ارزشمند بودن فرد است. افرادی که نگرش منفی به جسم خود دارند یا دچار اعتماد به نفس پایینی هستند به احتمال بیشتری از افسردگی، ایزولاسیون و وسواس رنج می‌برند. دوران گذر از کودکی و ورود به نوجوانی و جوانی یکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن توجه فرد به ظاهر خویش در راستای جلب توجه دیگران به اوج می‌رسد. درک نوجوان از جسم خود راهگشای استفاده وی از استعدادهای خویش و برقراری ارتباطی مناسب و توأم با اعتماد به نفس با دیگران است. با توجه به موارد فوق هدف این پژوهش بررسی تصویر جسمی نوجوانان از خود و میزان اعتماد به نفس آنها بود تا بر اساس اطلاعات کسب شده، به مشکلات نمونه‌های مورد تحقیق و علل آن پی برده و راهکارهایی جهت برقراری محیط آموزشی مناسب و برطرف سازی معضلات ارائه نمایند. مواد و روش کار: در این پژوهش که به شیوه توصیفی انجام شد، تصویر ذهنی از خود و اعتماد به نفس دختران و پسران محصل در دبیرستان‌های منتخب شهر ارومیه مورد بررسی قرار گرفت. نمونه‌گیری به صورت تصادفی و با مراجعه به ۴ دبیرستان دخترانه و ۴ دبیرستان پسرانه صورت گرفت. در این مطالعه جمعاً ۳۹۷ دانش آموز مورد بررسی قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کای دو استفاده شد. یافته‌ها: از مجموع ۳۹۷ نفر دانش آموز بررسی شده، ۱۹۷ نفر (۴۹/۶٪) مونث و ۲۰۰ نفر (۵۰/۴٪) مذکر بودند. نتایج حاصل از این پژوهش مبین آن بود که در اکثر واحدهای پژوهش تصویر ذهنی از خود در حد متوسط و اعتماد به نفس در حد بالا بود. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که در نمونه‌های مورد پژوهش بین "اعتماد به نفس" با جنسیت ($p=0/138$) و وضعیت تحصیلی ($p=0/062$) ارتباط معنی‌دار آماری وجود ندارد. همچنین بین "تصویر ذهنی از خود" با جنسیت ($p=0/066$) و وضعیت تحصیلی ($p=0/064$) ارتباط معنی‌دار آماری وجود نداشت. بحث و نتیجه‌گیری: علی‌رغم نتایج نسبتاً مطلوب به دست آمده در این پژوهش، مشخص شده است که برای اکثر دانش آموزان حمایت‌های عاطفی لازم به علت فقر فرهنگی یا اقتصادی خانواده یا درگیری والدین چندان صورت نمی‌گیرد و اکثراً قدرت و آمادگی مقابله با موقعیت‌های جدید را ندارند. از این رو آگاه سازی و مشارکت خانواده‌ها و اولیای مدارس و مراجع ذی‌صلاح در شناسایی و مقابله با عواملی که می‌توانند باعث کاهش اعتماد به نفس نوجوانان گشته و بر تصویر ذهنی آنها از خود تاثیر منفی داشته باشد ضروری به نظر می‌رسد است.

کل واژگان: تصویر ذهنی از جسم، اعتماد به نفس

مجله پزشکی ارومیه، سال هفدهم، شماره چهارم، ص ۲۵۹-۲۵۴، زمستان ۱۳۸۵

آدرس مکاتبه: ارومیه - دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، دانشکده پرستاری، نادر آقاخانی

E-mail: nader1453@umsu.ac.ir

^۱ مربی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه (نویسنده مسؤل)

^۲ مربی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

^۳ مربی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

^۴ مربی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

^۵ کارشناس پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

^۶ کارشناس رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

بررسی تصویر ذهنی از جسم و اعتماد به نفس در دانش آموزان دبیرستان های ارومیه ۸۲-۱۳۸۱

مقدمه

بحث در مورد تصویر ذهنی از جسم خویشتن از سالهای ۱۹۵۰ شروع شد. تصویر ذهنی از جسم خویشتن بخشی از درک از خود است که دارای چهار بخش تصویر ذهنی از جسم خویشتن، اعتماد به نفس، نقش و هویت است و در این میان تصویر ذهنی امری ذهنی است که شخص بر اساس ادراکات فعلی و گذشته خود در هر لحظه از بدن خود دارد و آثار غیر قابل رؤیتی است که از اندامها، اعضا و جوارح مختلف بدن بر روی سیستم عصبی مرکزی باقی می ماند و از ابتدای کودکی در این سیستم ضبط می گردد. به عبارت دیگر تصویر ذهنی از جسم، تجربه روانی و اجتماعی فرد از بدن خود است که احساسات و نگرش های فرد نسبت به بدنش را شامل می شود (۱).

تصویر ذهنی از خود در واقع نگرش، ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد و محور اصلی این تصویر، احساسات وی نسبت به اندام و بدن خود، تصویر از کل بدن، جنسیت، سن و شغل است (۲). در واقع تصویر ذهنی از جسم، درک شخص از خود فیزیکی شامل ظاهر فیزیکی و واکنش های احساسی و موقعیت های مربوط به بدن است که در عمل استفاده می گردد. این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و همان طور که فرد رشد می کند، تکمیل می شود و در طی مراحل زندگی تغییر می یابد (۳).

در تعریفی دیگر تصویر از خود به معنای نگرش، ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد و نه تنها درک جسمانی، عاطفی و اجتماعی و کیفیت های نگرشی، بلکه جنبه های گوناگون هویت روانشناختی، اجتماعی و جنسی و خانوادگی و تطابقی فرد را در بر می گیرد (۴). به عبارتی تصویر ذهنی از جسم دارای سه مفهوم واقعیت بدن یعنی بدن ما آن گونه که هست، ایده آل بدن یعنی بدن ما آن گونه که دوست داریم باشد و نمایش بدن یعنی بدن، آن گونه که آن را نمایش می دهیم است که از دو دسته واکنش تعدیل کننده شخصی یعنی شیوه های سازگاری و شبکه حمایت اجتماعی تشکیل شده است (۵).

بدیهی است که دوران گذر از کودکی و ورود به نوجوانی و جوانی از مهمترین مراحل زندگی فرد است که در آن توجه فرد به ظاهر خویش در راستای جلب توجه دیگران به اوج می رسد و بروز علائم بلوغ بر رابطه فرد با محیط اطراف تاثیر شگرفی می نهد و حتی در فرد بحران هویتی ایجاد می کند که اگر والدین و

مسئولان با درایت با آن برخورد نکنند، در سراسر دوران بعدی زندگی نوجوان تأثیری مخرب خواهد داشت (۶). در این دوران بحران، درک نوجوان از جسم خود راهگشای استفاده وی از استعداد های خویشتن و برقراری ارتباطی مناسب و توأم با اعتماد به نفس با دیگران است و بروز وقایع استرس زا و عدم حمایت از نوجوانان و شناسائی مشکلات آنان می تواند باعث بروز اضطراب و افسردگی و گاه خود کشی در آنان شود (۷).

در دوران نوجوانی فرد شروع به خیال پردازی و الگوسازی می کند و تمام توجه نوجوان به وضعیت ظاهری خودش مصروف می گردد. در این میان فعالیت های روزمره، وضعیت آناتومیک، تعبیر فرد از واکنش دیگران نسبت به خود و واکنش خانواده و نزدیکان، زمینه های اقتصادی، اجتماعی، تحصیلات، مذهب و فرهنگ، علایق و حالات سلامت در تصویر ذهنی از جسم خود مؤثرند (۸).

با توجه به موارد فوق و حساسیت جسمانی و روانی نوجوان، پژوهشگران بر آن هستند تا تصویر ذهنی از جسم را در نوجوانان شهر ارومیه دریابند و برای همگن تر بودن نمونه ها و دسترسی راحت تر در مکانی مناسب، تصمیم گرفته شد تا این پژوهش در دبیرستان های انتخابی شهر ارومیه صورت گیرد تا بر اساس اطلاعات کسب شده به مشکلات نمونه های مورد تحقیق و علل آن پی برده و راهکارهایی جهت برقراری محیط آموزشی مناسب و برطرف سازی معضلات ارائه گردند. اهمیت این پژوهش را می توان از دو جهت در نظر گرفت؛ یکی تعداد زیاد دانش آموزان نوجوان در این شهر که نمونه ای بارز از اکثریت نوجوانان و آینده سازان این شهر و کشور هستند و نکته دوم نیاز شدید به کسب آگاهی در مورد این قشر از افراد است، زیرا مشخص است که عدم وجود تصویر ذهنی مطلوب از خود باعث بروز ناهنجاری ها، نبود اعتماد به نفس و تمایل به بزهکاری می گردد. لذا به نظر می رسد برای پیشگیری از نمود ریشه های بیهودگی یا معضلات اجتماعی از بدو نوجوانی باید از شدت مشکلات و اختلالات در تصویر از خود آگاه شد تا بتوان با بهره گیری از راهکارهای پیشگیرانه به مقابله با ناهنجاری های فعلی و نمودهای آینده آنها پرداخت.

مواد و روش کار

این پژوهش توصیفی است که تصویر ذهنی از خود و اعتماد به نفس را در دختران و پسران محصل در دبیرستان های منتخب شهر ارومیه

نادر آقاخانی، آرام فیضی، شمس‌الدین شمس، رحیم بقایی، نرگس رهبر، امیرسعید نیک‌بخش

تا ۱۶/۹۹) و ۲۴ نفر (۶/۲٪) دارای وضعیت تحصیلی ضعیف (معدل زیر ۱۴) بودند.

بیشتر واحدهای پژوهش مذکر (۴۳٪) و مونث (۵۸/۴٪) دارای تصویر ذهنی متوسط از جسم بودند. درصد "تصویر ذهنی خوب از خود" در دختران (۶/۴٪) بیشتر و بهتر از پسران (۴/۴٪) بود.

بیشتر واحدهای پژوهش دارای وضعیت تحصیلی متوسط (۴۲/۵٪)، دارای تصویر ذهنی متوسط از جسم خود بودند. تصویر ذهنی از دانش آموزان با معدل بالا بهتر از دانش آموزان در وضعیت تحصیلی ضعیف بود (۷/۷٪) در مقابل (۰/۸٪).

اکثر واحدهای پژوهش مذکر (۲۵/۴٪) و مونث (۲۴/۹٪) و در مجموع (۵۰/۳٪) اعتماد به نفس بالایی داشتند و افراد مونث با (۵۰/۲٪) نسبت به افراد مذکر (۴۹/۵٪) اعتماد به نفس بالاتری داشتند.

بیشتر واحدهای پژوهش با وضعیت تحصیلی خوب (۴۴/۵٪) دارای اعتماد به نفس متوسط بودند. بیشتر واحدهای پژوهش دارای اعتماد به نفس متوسط بودند (۸۴/۱٪).

در ارتباط با هدف اول پژوهش یعنی تعیین تصویر ذهنی از جسم خود در دانش‌آموزان مورد پژوهش، نتایج مبین آن بود که اکثر واحدهای پژوهش مذکر و مونث دارای تصویر ذهنی متوسطی از خود بودند و مقادیر به دست آمده از آزمون کای مربع نشانگر عدم ارتباط جنسیت با تصویر ذهنی از جسم بود (۰/۶۶/۰).

مورد بررسی قرار داد. از آنجائی که پژوهش از نوع توصیفی بود به جای تدوین فرضیه سؤال پژوهش تنظیم گردید. گردآوری داده‌ها به وسیله پرسشنامه‌ای مبتنی بر شرایط فرهنگی و اجتماعی کشور که با مراجعه به کتب و نشریات تهیه گردید انجام گرفت.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از جداول توزیع فراوانی، ازآزمون کای دو استفاده شد و نمونه‌گیری به صورت تصادفی و با مراجعه به ۴ دبیرستان دخترانه و ۴ دبیرستان پسرانه در نقاطی از شهر که از نظر اقتصادی متفاوت بودند صورت گرفت که در آن ۴۰۰ دانش‌آموز مورد بررسی قرار گرفتند. واحدهای پژوهشی ملزم به نوشتن نام و نام‌خانوادگی نبوده و اطلاعات به دست آمده کاملاً سری و محرمانه بود.

یافته‌ها

پس از گردآوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها و نتیجه‌گیری نهایی در رابطه با تصویر ذهنی از خود و اعتماد به نفس دانش‌آموزان شهر ارومیه اطلاعات به دست آمده به شرح زیر بیان شدند:

از تعداد ۴۰۰ نفر دانش‌آموز بررسی شده ۱۹۷ نفر (۴۹/۶٪) مونث و ۲۰۰ نفر (۵۰/۴٪) مذکر بودند و ۳ پرسشنامه کامل نبود. ۱۹۴ نفر (۵۰/۳٪) از این تعداد دارای وضعیت تحصیلی خوب (معدل بالای ۱۷)، ۱۶۷ نفر (۴۳/۳٪) دارای وضعیت تحصیلی متوسط (معدل ۱۴

جدول شماره ۱: فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب پاسخ به

سوالات هدف اول مبنی بر تعیین تصویر ذهنی از جسم براساس جنسیت

جنس	تصویر ذهن		ضعیف		متوسط		خوب		جمع کل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
مذکر	۱۲	۱۳/۱٪	۱۶۷	۴۳٪	۱۷	۴/۴٪	۱۹۶	۵۰/۴٪		
مونث	۶	۱/۵٪	۱۶۱	۴۱/۵٪	۲۵	۶/۴٪	۱۹۲	۴۹/۷٪		
جمع	۱۸	۴/۶٪	۳۲۸	۸۴/۵٪	۴۲	۱۱٪	۳۸۸	۱۰۰٪		

وضعیت تحصیلی متوسط بودند و مقادیر به دست آمده از آزمون کای مربع نشانگر عدم ارتباط وضعیت تحصیلی با تصویر ذهنی از جسم بود. ($p=0/064$)

در ارتباط با هدف دوم پژوهش یعنی تعیین میزان تصویر ذهنی از جسم خود در دانش‌آموزان مورد پژوهش بر اساس وضعیت تحصیلی، نتایج مبین آن بود که اکثر واحدهای پژوهش دارای

بررسی تصویر ذهنی از جسم و اعتماد به نفس در دانش آموزان دبیرستان های ارومیه ۸۲-۱۳۸۱

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب پاسخ به

سوالات هدف دوم مبنی بر تعیین تصویر ذهنی از جسم براساس وضعیت تحصیلی

تصویر ذهنی		ضعیف		متوسط		خوب		جمع
وضعیت تحصیلی	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
ضعیف	۰	۰	۵	۱،۳	۳	۰،۸	۸	۲،۲
متوسط	۱	۰،۳	۱۶۴	۴۲،۵	۱۶۱	۴۱،۷	۳۲۵	۸۴،۵
خوب	۰	۰	۲۳	۶	۳۰	۷،۷	۵۳	۱۳،۷
جمع کل	۱	۰،۳	۱۹۲	۴۹،۷	۱۹۴	۵۰،۳	۳۸۶	۱۰۰

در ارتباط با هدف سوم پژوهش تعیین تصویر ذهنی از جسم خود در دانش آموزان مورد پژوهش بر اساس جنسیت، نتایج مبین آن بوده که اکثر واحدهای پژوهش مذکر و مونث اعتماد به نفس خوبی داشتند و مقادیر به دست آمده که از آزمون کای مربع نشانگر عدم ارتباط بین جنسیت اعتماد به نفس بود ($p=۰/۱۳۸$).

جدول شماره ۳: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب پاسخ به

سوالات هدف سوم مبنی بر تعیین میزان اعتماد به نفس بر اساس جنسیت

اعتماد به نفس		ضعیف		متوسط		خوب		جمع کل
جنسیت	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
مذکر	۱۴	۳،۶	۷۹	۲۰،۵	۹۸	۲۵،۴	۱۹۱	۴۹،۵
مونث	۱۰	۲،۵	۸۸	۲۲،۸	۹۶	۲۴،۹	۱۹۴	۵۰،۲
جمع کل	۲۴	۶،۱	۱۶۷	۴۳،۳	۱۹۴	۵۰،۳	۳۸۵	۱۰۰

در ارتباط با هدف چهارم پژوهش یعنی تعیین اعتماد به نفس در دانش آموزان مورد پژوهش بر اساس وضعیت تحصیلی، نتایج مبین آن بود که اکثر واحدهای پژوهش با وضعیت تحصیلی خوب دارای اعتماد به نفس متوسطی هستند و مقادیر به دست آمده از آزمون کای مربع نشانگر عدم ارتباط وضعیت تحصیلی با اعتماد به نفس بود ($p=۰/۰۶۲$).

جدول شماره ۴: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب پاسخ به

سوالات هدف چهارم مبنی بر تعیین میزان اعتماد به نفس براساس وضعیت تحصیلی

اعتماد به نفس		ضعیف		متوسط		خوب		جمع کل
وضعیت تحصیلی	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
ضعیف	۰	۰	۷۳	۱۸،۹	۵	۱،۳	۷۸	۲۰،۲
متوسط	۷	۱،۸	۸۰	۲۰،۷	۲۲	۵،۶	۱۰۹	۲۸،۲
خوب	۱	۰،۲	۱۷۲	۴۴،۵	۲۶	۶،۷	۱۹۹	۵۱،۵
جمع کل	۸	۲	۳۲۵	۸۴،۱	۵۳	۱۳،۷	۳۸۶	۱۰۰

بحث

می‌کردند. این نسبت در تحقیق حاضر ۰/۳٪ بود. در تحقیقی که سوبل در ۳ سال ۱۹۹۸ در آمریکا انجام داد، ۸۸٪ از پسران و ۷۴٪ از دختران مایل به استقلال در امور خود بودند، که این میزان در تحقیق حاضر ۳/۳٪ در دختران و ۹/۲٪ در پسران بود که بیانگر وابستگی زیاد نوجوانان مورد بررسی یا کنترل شدید آنان است. در بررسی‌ای که محمودی در سال ۱۳۷۶ بر روی ۱۵۰ پسر و ۱۵۱ دختر انجام داد مشخص گردید که بین خود روانشناختی دختران و پسران اختلاف معنی‌داری وجود دارد اما در سایر حیطه‌ها تفاوت معنی‌داری نیست و در کل بین تصویر ذهنی دختران و پسران تفاوتی موجود نیست. در تحقیق حاضر نیز مشخص گردید که ارتباط معنی‌داری بین تصویر ذهنی و جنسیت افراد مورد بررسی وجود ندارد. در تحقیقی که دانی^۴ در ۱۹۹۶ روی ۱۸۰ دانش‌آموز ۱۹-۱۴ ساله انجام داد، همگی اعتقاد داشتند که هر چند ظاهر مناسب اعتماد به نفس را بالا می‌برد و در نگرش معلمان نسبت به آنها تاثیر مثبت می‌گذارد، به طوری که معلمان، دانش‌آموز با ظاهر مناسب را درس‌خوانتر و منظم‌تر می‌دانند و این ربطی به جنسیت دانش‌آموز ندارد، اما ظاهر مناسب به اعتماد به نفس رابطه معنی‌داری با جنسیت ندارد که پژوهش حاضر این مورد را نیز تایید می‌کند. در تحقیق حاضر نیز اکثر افراد مورد پژوهش اعتماد به نفس خوبی داشتند (۰/۳٪) که این میزان در هر دو جنس نزدیک به هم بود (پسران ۲۵/۴٪ و دختران ۲۴/۹٪). همچنین مشخص شد که اعتماد به نفس با جنسیت ارتباط آماری ندارد. در پژوهشی نیز که سوبل^۵ در ۱۹۹۸ روی ۲۸۵ دانشجو در آمریکا انجام داد مشخص نمود که با بهبود وضعیت تحصیلی، اعتماد به نفس افزایش می‌یابد. وی متذکر شده است که وضعیت تحصیلی مطلوب و اعتماد به نفس بر هم اثر متقابل دارند و افزایش یکی منجر به بهبود دیگری خواهد شد. در پژوهش حاضر اکثر دانش‌آموزان با وضعیت تحصیلی خوب اعتماد به نفس متوسطی داشتند (۴۴/۵٪) که مبین این بود که وضعیت تحصیلی خوب لزوماً باعث اعتماد به نفس بالا نمی‌شود و محاسبات آماری نیز تایید نمود که اصولاً اعتماد به نفس با وضعیت تحصیلی ارتباطی ندارد ($p=0.5$). با توجه به یافته‌های تحقیق مشخص گردید که در اکثر واحدهای پژوهشی، تصویر ذهنی متوسط و اعتماد به نفس بالا می‌باشد و تصویر ذهنی در افراد مونث بهتر از افراد مذکر است و هر چه قدر

تصویر ذهنی از جسم در واقع نشانگر ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد و محور اصلی این تصویر، احساسات فرد نسبت به اندام و بدن خود، تصویر کل از بدن، جنسیت، سن و شغل را بیان می‌کند. این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و با رشد فرد کامل می‌شود و در طی مراحل زندگی تغییر می‌کند.

اعتماد به نفس احساس ارزشمند بودن فرد است که آن را برای خود حفظ می‌کند و اغلب، ارزیابی خود فرد در مورد مفید و موثر بودنش در محیط مدرسه، کار، خانواده و سایر موفقیت‌ها حاصل می‌شود. دوران گذر از کودکی ورود به نوجوانی و جوانی از مهمترین مراحل زندگی فرد است که در توجه فرد به ظاهر در راستای جلب توجه دیگران به اوج خود می‌رسد و بروز علائم بلوغ بر رابطه فرد با محیط اطراف تاثیر شگرف می‌نهد و حتی در فرد بحران هویتی ایجاد می‌کند. که اگر والدین و مسئولان با درایت برخورد نمایند، در سراسر دوران بعدی در زندگی نوجوان تاثیر مخرب خواهد داشت. افرادی که نگرش منفی به جسم خود دارند یا دچار اعتماد به نفس پایینی هستند به احتمال بیشتری از افسردگی، ایزولاسیون، کمبود اعتماد به نفس و وسواس رنج می‌برند. نتایج تحقیق انجام شده در مورد تصویر ذهنی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان شهر ارومیه موارد زیر را مشخص نمود که تصویر ذهنی در دختران نسبت به پسران بهتر بود و اکثر واحدهای مورد پژوهش در کل (۵/۸۴٪) تصویر ذهنی متوسطی داشتند. در پژوهشی که توسط استین^۱ بر روی ۲۴۰ نوجوان در استرالیا در سال ۱۹۹۷ انجام شد نیز تصویر ذهنی دختران از پسران بهتر بود و در این رابطه اضطراب کمتری داشتند.

همچنین در این پژوهش تصویر ذهنی از خود فقط در ۶/۴٪ دختران و ۴/۴٪ پسران خوب بود، در حالی که این میزان در تحقیق بلاک^۲ در انگلیس در سال ۱۹۹۶ که بر روی ۱۴۰ دختر و پسر انجام داد ۸۶٪ پسران و ۷۳٪ دختران تصویر ذهنی خوبی داشتند. اما این تفاوت در دو جنس معنی‌دار نبود که با نتیجه این تحقیق نیز که تصویر ذهنی از خود ربطی به جنسیت ندارد، همخوانی دارد.

در پژوهش گوردون^۳ در آمریکا (۱۹۹۴)، ۹۴٪ از ۱۲۰ نوجوان مورد بررسی در میان همسالان خود احساس اعتماد به نفس

¹ Stein

² Blake

³ Gordon

⁴ Downey

⁵ Sobel

کسانی که وضعیت تحصیلی مطلوبی ندارند برای چه دچار این مشکل هستند؟

با عنایت به وجود خطرات اجتماعی متفاوت در مسیر زندگی اجتماعی، بار دیگر تاکید در آگاه سازی مشارکت خانواده ها و اولیای مدارس و مراجع ذیصلاح در مقابله با موارد منفی ضروری است، به ویژه به خانواده ها باید تفهیم شود که همان قدر بی تفاوتی نسبت به فرزند خطرناک است که ممانعت بیش از حد و ایجاد غرور کاذب می تواند مشکل آفرین باشد نقش رسانه های جمعی، انجمن های اولیا و مربیان و برگزاری کلاس های آموزشی در بهسازی رفتارهای اجتماعی و تقویت اعتماد به نفس در فرزندان و آماده سازی آنان برای پرهیز از موقعیت های خطرناک و ایجاد توانایی در کسب مهارت های زندگی می تواند در این راستا کمک کننده باشند. با توجه به موارد مذکور پیشنهاد می شود تا تحقیقات بیشتری در مورد عوامل کاهش اعتماد به نفس و تصویر ذهنی از جسم از جمله افت تحصیلی در دانش آموزان صورت گیرد و راهکارهایی در جهت بهسازی و برطرف سازی مشکلات در این راستا ارائه گردند.

که وضعیت تحصیلی بهتر باشد تصویر ذهنی بهتر خواهد شد وضعیت اعتماد به نفس در اکثر واحدهای مورد پژوهش مطلوب بود و ارتباطی با جنسیت آنها نداشت و هر چقدر وضعیت تحصیلی بهتر باشد، میزان اعتماد به نفس افزایش خواهد یافت هر چند یافته های پژوهشی مبین آن بوده که هیچگونه ارتباط معنی داری بین جنسیت و وضعیت تحصیلی با تصویر ذهنی از خود و میزان اعتماد به نفس وجود ندارد.

با توجه به اهمیت تصویر ذهنی و اعتماد به نفس که فقدان آنها باعث احساس بی لیاقتی و بی ارزشی نا امیدی و نیاز به تائید دیگران می شود، ایجاد آگاهانه احساس مثبت در موارد فوق از طریق شناخت و آگاهی نسبت به عوامل ایجاد کننده و ارتقا دهنده تصویر ذهنی و اعتماد به نفس مطلوب است. علی رغم پاسخ های نسبتاً مطلوب به دست آمده مشخص شده است که برای اکثر دانش آموزان مورد بررسی، حمایت های عاطفی لازم به علت فقر فرهنگی یا اقتصادی خانواده یا درگیری والدین چندان صورت نمی گیرد و اکثراً قدرت و آمادگی مقابله با موقعیت های جدید را ندارند. سوالی که در اینجا مطرح می شود این است که برای کسانی که اعتماد به نفس و تصویر ذهنی مطلوبی ندارد چه باید کرد؟

References:

۱. معاریان ر. کاربرد مفاهیم و نظریه های پرستاری، چاپ اول، تهران، انتشارات تربیت مدرس، ۱۳۷۸، ص ۱۲.
02. Pletsch K, Johnson K, Charlene B. Self image among early adolescence. J Community Health Nursing 1996; 8(4); 21-22.
03. Shultz J. Annual psychiatrics nursing care plan. J B Lippincott Co 1998; 4(2); 172.
04. Owens K, Cottle T. The world of the child. New York: Macmillan; 1995. P 46.
05. Luckmann J, Sorenson K. Medical surgical nursing. Philadelphia: WB Saunders Co; 1998. P 21.
06. Atkinson R. Self concept and puberty. Washington DC; Wisdom Publication; 1998. P 578.
07. Kathern R. Importance of self concept in nursing research. New York: Wong Company; 1999. P 578.
08. Lowery SE, Kurpius SE, Befort R, Blanks C, Hull E. Body image, self-esteem, and health- related behaviors among male and female. First Year College Students J 2005; 3.
09. Gordon J. A survey about self esteem. J Personality 1994; 93(240): 32.
10. Stein F. Problems of adolescence. Melbourne: Seymour Pub Co; 1997. P 73.
11. Furnham A, Badmin N, Sneade I. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. J Psychology 2002; 136: 581-596.
12. Sherington DA. Survey about parents' role. London: Magic Publishing Co; 1992. P 62.
۱۳. محمودی غر. بررسی خود روانشناختی در نوجوانان فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی سبزوار، بهار ۱۳۷۶. صص ۶۱-۴۷.
14. Black D. Sex and body image. London: Lippincott Co; 1996. P 48.
15. Sobel J. Independency in adolescence. New York: Raven Press; 1998. P 93.