



مشاوره دختران نوجوان برای تاب‌آوری تصویر بدن: راهبردهایی برای مشاوران مدرسه



دوره ۴
شماره ۴
تابستان ۱۳۸۸

چکیده
از آن جایی که نارضایتی از تصویر بدن^۱ مشکلی فراگیر در میان دختران نوجوان است، مشاوران مدرسه باید برنامه‌ها و راهکارهای مؤثر و مناسب را جهت پیشگیری از این مشکل گسترش دهند. در این مقاله، الگویی برای ارتقا دادن تاب‌آوری^۲ تصویر بدن دختران ارائه شده است. این الگو پنج عامل حمایتی را که موجب پدید آمدن توانایی‌های دختران برای بالا بردن مقاومت در برابر فشارهای فرهنگی - اجتماعی در رابطه با لاغری باشد، مشخص می‌کند. در این جا، پیشگیری‌ها و راهبردهای خاصی فراهم شده است که مشاوران مدرسه می‌توانند برای ارتقا تصویر بدن مثبت در دختران نوجوان به کار برند. بلوغ^۳ زودرس چالش‌های گسترده‌ای را در زمینه‌ی رشد برای دختران بوجود می‌آورد. وقتی دختران هنگام شروع بلوغ با تغییرات فیزیکی و روانی مربوط به آن روبه‌رو می‌شوند با پیامدهای دیگری نظیر آغاز روابط | احساسات | عشقی، تغییرات مدرسه و نقش جنسیتی متناقض نیز برخورد می‌کنند. دختران همچنین هنگام بلوغ زودرس بر ظاهر، وزن و شکل خود به عنوان جنبه‌های کلیدی هویت بیشتر تمرکز می‌کنند. همزمان با افزایش قابل توجه وزن که با بلوغ دختران همراه است، آن‌ها بیش از پیش به تفاوت بدن در حال رشد خود با ایده‌ال‌های جامعه برای لاغری زنان که در فرهنگ‌های غربی به تصویر کشیده می‌شود، پی می‌برند (تامپسون^۴، هینبرگ^۵، آلتیب^۶ و تانتلف - دان^۷، ۱۹۹۹). به عبارتی دیگر، زمانی که فیزیک ظاهری بیشترین اهمیت را برای دختر دارد، شکل ظاهری او برخلاف ایده‌ال‌های رایج در جامعه در حال دگرگونی است و وزن او افزایش می‌یابد. این نارضایتی از تصویر بدن^۸، دختران بسیاری را از نظر

لورا هنسلی جوات^۱
ترجمه: فروزان کریمی
(کارشناس ارشد مشاوره)

روخی و تغذیه آسیب‌پذیر می‌کند (لوائین و اسمولاک،^{۲۰۰۲}؛ تامپسون و همکاران).

لوائین و اسمولاک (۲۰۰۲) معتقدند بین ۴۰ درصد تا ۷۰ درصد دختران نوجوان از دو یا چند بخش از بدن خود که معمولاً شامل باسن، کفل، شکم و ران‌ها می‌شود، ناراضی هستند. آمار بالای دختران دارای این مشکل ایجاب می‌کند مشاوران مدرسه اهمیت خاصی به آن بدهند. زیرا نارضایتی از تصویر بدن با پریشانی هیجانی^{۱۱}، فکر کردن افراطی در مورد ظاهر، جراحی‌های زیبایی گزینشی و غیرضروری، افسردگی، عزت‌نفس ضعیف، سیگار کشیدن و رژیم‌های غذایی ناسازگار در ارتباط است (استایس و شاول^{۱۲}، ۲۰۰۳؛ استایس و ویتنتون^{۱۳}، ۲۰۰۲). علاوه بر این، نارضایتی از تصویر بدن، پیش‌بحران^{۱۴} اصلی برای پیدایش اختلالات خوردن از قبیل کم‌اشتهایی^{۱۵} و پراشتهایی^{۱۶} روانی (پولیبوی و هرمن^{۱۷}، ۱۹۹۹؛ تامپسون و همکاران) بویژه در دوران نوجوانی است (کالودنر و دالوسیا - واک^{۱۸}، ۲۰۰۳).

از آنجایی که نارضایتی از تصویر بدن از مشکلات فراگیر در دختران نوجوان است، مشاوران مدرسه باید برنامه‌های مداخله و پیشگیری مؤثری را در این حیطه به عمل آورند. پژوهش اخیر نشان می‌دهد پیشگیری موفق در این زمینه دو راهبرد اساسی یعنی افزایش عوامل حمایتی و دربرگیری تمرکز گسترده و کل‌نگر را با هم ترکیب می‌نماید. اغلب برنامه‌های وعده داده شده به‌جای الگویی بر مبنای آسیب‌شناسی که تأکید آن برای نگرانی‌های دختران در نمونه‌های بالینی بر درمان می‌باشد، عامل‌های حمایتی را با هم ترکیب می‌کند که براساس نقاط قوت، ارتقا تاب‌آوری دختران و حفاظت آن‌ها در برابر

افزایش نارضایتی از تصویر بدن و اختلال ناشی از رژیم‌های غذایی، ساخته شده است (کش^{۱۹}، ۲۰۰۲؛ کارگو^{۲۰}، شیسلاک و رابل^{۲۱}، ۲۰۰۱؛ ایروینگ^{۲۲}، ۱۹۹۹؛ پیران^{۲۳}، لوائین و اشتاینر - ادایر^{۲۴}، ۱۹۹۹؛ استریگل - مور و کاجلین^{۲۵}، ۱۹۹۹، تایلر و آلمن^{۲۶}، ۱۹۹۷). ارتقا عوامل حمایتی شامل کمک به همه دختران در زمانی میسر می‌شود که آن‌ها با چالش‌های گوناگون نوجوانی مواجه شوند و همچنین به آن‌ها کمک می‌کند هویت و احساس ارزشمندی خود را جدای از ظاهر فیزیکی شناسایی کنند (انجمن روانشناسی آمریکا^{۲۷}، ۱۹۹۹). محققان در این حوزه همچنین به دنبال رویکردهای کل‌نگری هستند که بر ابعاد مختلف محیط افراد نیز متمرکز است. این برنامه‌ها همچنین باید به‌جای دیدگاهی منحصر به فرد در مورد مشکلات تصویر بدن و اختلالات خوردن به عنوان اختلالاتی که در یک دختر نوجوان بوجود می‌آید، خانواده، همسالان، مدرسه‌ها، رسانه‌ها و سایر تأثیرات فرهنگی

- اجتماعی را نیز مدنظر قرار دهد (بارکر و گلاموس^{۲۸}، ۲۰۰۳؛ کارگو و همکاران، ۲۰۰۱؛ ایروینگ، ۱۹۹۹؛ لوائین و پیران، ۲۰۰۱؛ پیران و همکاران؛ اسمولاک و مورتن^{۲۹}، ۲۰۰۱). حرفه مشاوره به طور کلی و مشاوره مدرسه به طور خاص بر مبنای الگویی جامع و رشدی است که بر قابلیت‌های مثبت و نقاط قوت دانش‌آموزان تأکید می‌کند (انجمن مشاوره مدرسه آمریکا^{۳۰}، ۲۰۰۴؛ گیل و اوستین^{۳۱}، ۲۰۰۳؛ مک‌اولیف و اریکسن^{۳۲}، ۱۹۹۹؛ میرز، سوینی و وایت^{۳۳}، ۲۰۰۲). بنابراین مشاوران مدرسه آماده‌اند تا رهبری در طراحی رویکردهای کل‌نگر تکمیلی که عامل‌های حمایتی در دختران نوجوان را قوی‌تر می‌کند، بر عهده بگیرند. بویژه، مشاوران مدرسه به رویکردی پیشگیری‌کننده نیاز دارند که عامل‌های حمایتی را در افراد، خانواده، همسالان و سطح مدرسه شناسایی کند و همچنین به دختران بیاموزد چگونه با تأثیرات فرهنگی - اجتماعی وسیع‌تری مبارزه کنند. در جایی دیگر، من الگوی نظری پنج عاملی در مورد تاب‌آوری تصویر بدن را مشخص کرده‌ام که به این نگرانی‌ها پرداخته است (جویت، ۲۰۰۵). در این مقاله این الگو را به طور خاص در مورد مشاورانی به کار می‌گیریم که در مدرسه با

دختران نوجوان مشاوره می‌کنند. در پاراگراف بعدی، من در ابتدا مروری خواهم داشت بر نظریه‌های فرهنگی - اجتماعی که به توصیف فرایند پدید آمدن تصویر بدن در نوجوانان می‌پردازد. سپس پنج عامل حمایتی را بررسی می‌کنم که الگوی تاب‌آوری تصویر بدن را در بر می‌گیرد، و راهبردهای خاص پیشگیری و مشاوره‌ای را فراهم می‌کنم که مشاوران مدرسه می‌توانند به منظور ارتقا تصویر بدن مثبت در دختران نوجوان به کار برند.

● زمینه فرهنگی - اجتماعی و رسانه‌ها^{۳۴}

نظریه‌های فرهنگی - اجتماعی برای توضیح تأثیر نقدهای اجتماعی و فرهنگی بر افزایش نارضایتی از تصویر بدن (BID) در جامعه‌های غربی، از حمایت نظری و تجربی قوی برخوردار هستند (هینبرگ، ۱۹۹۶؛ استایس و ویتنتون، ۲۰۰۲). براساس این نظریه‌ها، در جوامع غربی اصلی‌ترین عنصر زیبایی زن، لاغری است و بر آن تأکید فراوان می‌شود (ماسل^{۳۵}، بینفورد و فولکرسون^{۳۶}، ۲۰۰۰). فشارهای اجتماعی فراگیر برای رسیدن به لاغری بیش از حد، منجر به نارضایتی زنان از بدنشان می‌شود (رودین^{۳۷}، سیلبراشتاين و استریگل - مور^{۳۸}، ۱۹۸۵). با وجود این که زنان در چند دهه اخیر پیشرفت‌های آموزشی و شغلی چشمگیری داشته‌اند اما فشارهای روزافزونی بر روی آن‌ها بوجود آمده است تا انرژی خود را بر رسیدن به یک ایده‌آل تقریباً دست‌نیافتنی از زیبایی و لاغری متمرکز کنند (بورودو^{۳۹}، ۱۹۹۵؛ تامپسون و همکاران، ۱۹۹۹؛ ولف^{۴۰}، ۱۹۹۱). به





عنوان مثال، در سال‌های اخیر ایده‌ال لاغری به طور فزاینده‌ای لاغرتر شده در حالی که زنان متوسط چاقی‌تر شده‌اند (هینبرگ). علاوه بر این، ایده‌ال زیبایی اغلب شامل ویژگی‌هایی دست‌نیافتنی و کاملاً متناقضی از قبیل لاغری بیش از اندازه، پوست سفید و بی‌نقص، تناسب اندام، کمر باریک، پاهای کشیده و همچنین اندامی ظریف می‌شود (باربر^{۱۱}، ۱۹۹۸؛ گروز^{۱۲}، لواین و مورن، ۲۰۰۲؛ هینبرگ؛ لواین و اسمولاک، ۲۰۰۲).

برخی نظریه‌های فرهنگی - اجتماعی، نژاد و قومیت را نیز به عنوان عوامل تأثیرگذار بر بوجود آمدن تصویر بدن در نوجوانان، مورد سنجش قرار داده‌اند. از آنجایی که همه دختران در ایالت متحده آمریکا از پیام‌هایی چون اهمیت لاغری برای موفقیت زنان در فرهنگ غربی، اشباع شده‌اند، هیچ گروه قومی یا نژادی از این گونه تأثیرات در امان نیست. در حالی که قبلاً نگرانی‌های خوردن به عنوان «مشکل زنان سفیدپوست» مربوط می‌شد، تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که بین دختران اسپانیایی، آسیایی، آمریکایی و قفقازی در رابطه با نارضایتی تصویر بدن، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (لواین و اسمولاک، ۲۰۰۲). از طرف دیگر دختران آمریکایی - آفریقایی با وجود این که در مقایسه با دختران دیگر کمتر تصویر بدنی منفی دارند در برابر رژیم ناسازگارانه‌ی خوردن، آسیب‌پذیر نشان می‌دهند (لواین و اسمولاک؛ ماسل و همکاران، ۲۰۰۰؛ استریگل - مور و کالین، ۱۹۹۹). حالا با ارتباط اجزاء تاب‌آوری تصویر بدن، عوامل پنجگانه و راهبردهای مناسب آن را شرح می‌دهیم. این عوامل و راهبردها برای مشاورانی که در مدرسه با دختران نوجوان کار می‌کنند طراحی شده است.

● الگوی تاب‌آوری تصویر بدن

عامل حمایتی ۱: حمایت خانواده و همسالان

دختران نوجوان در رابطه با این که چگونه باید به نظر برسند و چگونه رفتار کنند، با فشارهای فرهنگی مواجه هستند. خانواده و همسالان به شدت این پیام‌ها را برای بسیاری از دختران تقویت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ادراک یک دختر از تأیید خانواده در مورد ظاهر کلی او قطعاً با ارزشمند شمردن بدن او ارتباط دارد (مک‌کینلی، ۱۹۹۹). احساس رضایت دختران از بدن نیز به شدت با دیدگاه مادران آن‌ها نسبت به بدنشان بستگی دارد (مک‌کینلی؛ یوسمینی و دانیلوک^{۱۳}، ۱۹۹۷). دختران شیوه‌ای را که مادران آن‌ها با فشارهای فرهنگی کنار می‌آیند، مشاهده می‌کنند و به شدت تحت تأثیر این گونه الگوسازی مادرانه هستند.

همسالان نیز در به وجود آمدن تصویر بدن منفی یا مثبت تأثیر بسیار زیادی روی دختران دارند. در واقع همسالان منبعی از اطلاعات پیرامون فرهنگ لاغری هستند که پژوهشگران به آن توجه خاصی دارند. پاکستون^{۱۴}، اسکاتز^{۱۵}، ورتیم^{۱۶} و موریر^{۱۷} (۱۹۹۹) به این نتیجه دست یافتند که دختران در رابطه با رژیم غذایی، انگیزه‌های لاغری و به طور کلی نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن، دیدگاه‌ها و رفتار گروه‌های هم‌سن خود

را به اشتراک می‌گذارند. دختری که در گروه هم‌سن خود قرار می‌گیرد در حالی که دوستانش شدیداً در مورد رژیم غذایی و سایر رفتارهای کم کردن وزن بحث می‌کنند یا توسط آن‌ها به خاطر ظاهرش دست انداخته می‌شود، تصویر بدن او به گونه‌ای منفی تحت تأثیر قرار می‌گیرد (اسمولاک، ۱۹۹۹). به هر حال، مشاوران مدرسه باید این موضوع را بدانند که دوستان می‌توانند به عنوان عاملی حمایتی در بهبود تصویر بدن دختران هنگامی که آن‌ها در دستیابی به اهداف ظاهرگرایی^{۱۸} خود کمتر سرمایه‌گذاری کرده‌اند و کمتر به رقابت با دیگران در رابطه با وزن و شکل خود پرداخته‌اند، در نظر گرفته شوند (پاکستون و همکاران، ۱۹۹۹). در این جا برخی از راهبردها برای مشاوران مدرسه آورده شده است:

۱. والدین را با توجه به تأثیر وزن، غذا، رفتار و دیدگاه آن‌ها در مورد ظاهر بر کودکان آموزش دهید. بویژه مادران باید از تأثیرهای شدید الگوسازی بر بهبود تصویر بدن دختران خود آگاه شوند، والدین می‌توانند گفتمان خانواده را در مورد اهمیت وزن و شکل تغییر دهند و می‌توانند دختران خود را از ارزیابی خود براساس این که از نظر دیگران چگونه هستند، برحذر دارند (مک‌کینلی، ۱۹۹۹). کاربرد و همکاران^{۱۹} (۱۹۹۹) پیشنهاد کردند که مشاوران مدرسه یک خبرنامه آموزنده در مورد این مسائل برای دانش‌آموزان ایجاد کنند تا با والدین آن‌ها به اشتراک گذارند. به منظور حمایت از این ابتکار عمل، مشاوران می‌توانند راهبردها و رهنمودهای پیشگیری خاصی را از انجمن ملی اختلالات خوردن^{۲۰} (NEDA، ۲۰۰۴) دریافت کنند تا در دسترس والدین قرار دهند.

۲. دانش‌آموزان، والدین، معلمان و کارکنان مدرسه را نسبت به آثار منفی رژیم غذایی (به‌عنوان مثال، کاهش سوخت‌وساز، افزایش احتمال نوشیدن مشروبات الکلی و درنهایت افزایش وزن) آگاه کنید. شیوه‌های کاهش گفت‌وگو در مورد رژیم‌های غذایی در مدرسه و خانه به آن‌ها آموزش دهید. و آن‌ها را از روش‌های به‌کارگیری رویکردی غیررژیمی در مورد خوردن سالم، مطلع کنید. از آنجایی که این رویکرد اغلب می‌تواند منجر به پذیرش دختران نسبت به این گونه رفتارها باشد، برنامه‌ها نباید بر آموزش دختران در مورد علائم و نشانه‌های اختلالات خوردن تمرکز کند.

۳. والدین و همه اعضای انجمن مدرسه را تشویق کنید تا برای مستخره کردن همسالان بویژه در مورد وزن و شکل، کمی تحمل از خود نشان دهند. اجتناب از درگیر شدن در «جوک‌های چاقی»^{۲۱} در میان کارکنان و اعضای مدرسه را به عنوان یک الگو به کار برید. علاوه بر این، به دانش‌آموزان آموزش دهید چگونه برای کمک به یک هم‌دوره‌ای که مورد تمسخر واقع شده مداخله کنند و راهبردهایی برای آنان فراهم نمایید تا در صورتی که یک دانش‌آموز مورد تمسخر همسالان قرار گرفت، از عهده‌ی آن برآیند.

۴. گسترش گروه‌های دوستی دختران، که حمایت از آن‌ها را

فراهم می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند احساس خوبی در مورد خود داشته باشند - را تسهیل کنید (این موضوع با دوستانی که رقابت‌جو هستند یا باعث می‌شوند احساس کنند مورد قضاوت قرار گرفته‌اند، فرق می‌کند). در گروه‌های دوستی مداخله کنید تا آن‌ها را تشویق نمایید دیدگاه مثبت‌تری نسبت به تصویر بدن اتخاذ کنند (پاکستون و همکاران، ۱۹۹۹؛ اسمولاک، ۱۹۹۹).

عامل حمایتی ۲: رضایت از نقش جنسیتی

اخیراً در دوره نوجوانی، دختران به طور روزافزونی بیش از پسران از بدن و به طور کلی از ظاهر فیزیکی خود ناراضی هستند (فینگولد و مازلا، ۱۹۹۸). این اختلاف را می‌توان با توجه به نقش دو فرایند اجتماعی شدن نقش جنسیتی که در طول دوره نوجوانی رخ می‌دهد، توضیح داد. در فرایند اول، به دختران اهمیت جذب یک دوست و به‌دست آوردن محبوبیت به عنوان معیار خود ارزشی^{۲۴} آن‌ها، آموزش داده می‌شود. آن‌ها همچنین برای به‌عهده گرفتن مسؤلیت ارزیابی روابط و قربانی کردن نیازهای خود به منظور حفظ ارتباطات اجتماعی می‌شوند (میلر،

۱۹۹۰). این گرایش درون‌فردی دختران را در مقابل عقاید دیگران آسیب‌پذیر کرده و باعث می‌شود که آن‌ها به هر نحوی شده تأیید همسالان و دوستان خود را به‌دست آورند. دختران این پیام را دریافت می‌کنند که بهترین شیوه برای به‌دست آوردن چنین تأییدی از طریق انطباق با ایده‌آل زیبایی میسر است.

دومین فرایند اجتماعی شدن برای دختران زمانی رخ می‌دهد که آن‌ها با پیام اجتماعی «چگونه یک زن موفق نامیده می‌شود» مواجه شوند. از او انتظار می‌رود که نقش‌های جنسیتی زنانه سنتی را از طریق تربیت بچه، خانواده‌دوست بودن، اجتماعی و مطیع بودن اجرا کند. در همان زمان از او انتظار می‌رود که زنی مستقل، متکی به خود^{۲۵}، با اعتماد به نفس و موفق در دستیابی به مدارج بالای دانشگاهی و موقعیت‌های شغلی باشد. البته در دستیابی به استانداردهای فرهنگی برای لاغری و جذابیت نیز موفق باشد (دنمارک^{۲۶}، ۱۹۹۹).

اسمولاک و مورن (۲۰۰۱) اظهار کردند که انتظارات متناقض با مشکلات خوردن رابطه دارد زیرا لاغری در نقش‌هایی بسیار ارزشمند شده که دختران آرزوی آن‌ها را دارند (به عنوان مثال، هم در محل کار و هم

در حفظ روابط). علاوه بر این، دخترانی که می‌کوشند سوپرزن^{۲۷} باشند اغلب به بهای روابط معنادار، کنار گذاشتن احساسات و جدا شدن از آن‌ها به چنین عملی دست می‌زنند. بسیاری از دختران یاد می‌گیرند به منظور به‌دست آوردن دوباره حس کنترل با تمرکز انرژی خود بر تلاش برای کامل کردن بدن خود، از مواجه شدن با فشارهای متناقض اجتناب کنند (فربدمن، ۱۹۹۹؛ هتسلی^{۲۸}، ۲۰۰۳). آن‌ها برای کنترل احساس آشفتگی می‌آموزند که خود را بر حسب ظاهر و کنترل وزن خود، تعریف کنند. مشاوران مدرسه می‌توانند به دختران کمک کنند که انتظارات متناقض فرهنگی را بشناسند و به جای درونی کردن احساسات خود، چالش‌ها را شناسایی کنند و با آن‌ها روبه‌رو شوند (کوات، ۲۰۰۵).

در این‌جا راهبردهایی برای مشاوران مدرسه آورده شده است:

۱. دختران را از همان اوایل نوجوانی با اطلاعاتی راجع به تغییرات فیزیکی و روانی که با شروع دوره بلوغ برای آن‌ها رخ می‌دهد، آگاه کنید. دختران می‌توانند از ماهیت اصولی افزایش وزن خود آگاه شوند و به چالش یا ناهماهنگی‌های بین ایده‌آل لاغری و بدن‌های در حال رشد خود بپردازند.

۲. از آن جایی که دختران به گونه‌ای اجتماعی شده‌اند که احساسات خود را به‌منظور حفظ روابط سرکوب کنند، به آن‌ها کمک کنید مهارت‌های خود را در ابراز شجاعانه خشم، مبارزه و قدرتمندی در روابط، توسعه دهند (کامپتو^{۲۹}، ۲۰۰۳).

۳. می‌توان به دختران در تشخیص اثرات کلیشه‌ای جنسیتی و ماهیت مضر افسانه سوپرزن کمک کرد. دختران می‌توانند به جای اجتناب از آشفتگی و ناکامی خود، شروع به کسب اطلاعات راجع به نقش‌های مختلفی کنند که انتظار می‌رود آن‌ها اجرا کنند.

۴. مشاوران باید در تلاش برای دستیابی به موفقیت میان فردی، به جای مقایسه ظاهر دختران با دیگران، پذیرش آن‌ها را از نوع بدن منحصر به فرد هر شخصی تقویت کنند. برای دختران الگوهای نقش زنانه‌ای را به نمایش بگذارند که با وجود شکل‌ها و سایزهای مختلف هم به‌خاطر ظاهر و هم دستاوردهایشان مورد تحسین قرار گرفته‌اند.

۵. از آن جایی که پسران با توجه به این‌که زنان چگونه باید به نظر برسند، در معرض تصویرهای فراگیری قرار می‌گیرند، آن‌ها نیز برای افزایش تحسین به‌خاطر جذابیتی که شامل ارائه انواع بدن می‌شود، به کمک نیاز دارند (هاپرن^{۳۰}، یودرای^{۳۱}،

کمپیل^{۳۲} و ساچیندران^{۳۳}، ۱۹۹۹).



مشاوران مدرسه می‌توانند به دختران کمک کنند که انتظارات متناقض فرهنگی را بشناسند و به جای درونی کردن احساسات خود، چالش‌ها را شناسایی کنند و با آن‌ها روبه‌رو شوند

هم در محل کار و هم



دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۴
تابستان ۱۳۸۸

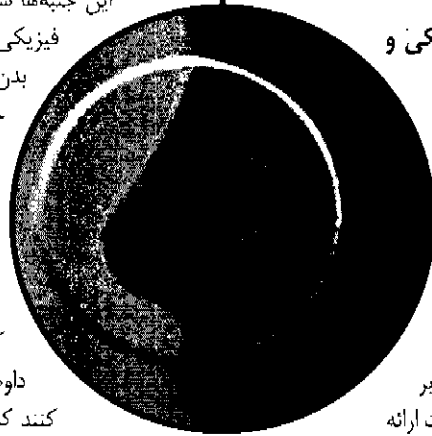


عامل حمایتی ۳: عزت نفس فیزیکی و کلی

در نوجوانی، تصویر بدن، تبدیل به برجسته‌ترین جنبه عزت نفس کلی دختران می‌شود و ممکن است تا حدی اهمیت کاهش عزت نفس دختران در این دوره را توضیح دهد (باسو و رایین^{۶۳}، ۱۹۹۹). جالب است بدانید که دختران افریقایی - آمریکایی عزت نفس بالاتری نسبت به دختران سفید پوست دارند به این دلیل که عزت نفس آن‌ها بر مبنای تعریف‌های محدودی که در مورد جذابیت ارائه

می‌شود، نیست (کاپیتلو، ۲۰۰۳). حتی زمانی که دختران سیاه افزایش وزن پیدا می‌کنند احتمالاً بیش از دختران سفید از بدن‌های خود و ظاهر کلی خود ابراز رضایت می‌کنند (جافی و لوتر^{۶۴}، ۱۹۹۵). برای همه دختران رابطه‌ای قوی میان عزت نفس بالا، هویت مستحکم و تصویر بدن مثبت وجود دارد که این امر حاکی از آن است که عزت نفس و هویت می‌توانند در بهبود رضایت از تصویر بدن نقش مهمی ایفا کنند (کارگو و همکاران، ۲۰۰۱؛ اسمولاک و مورن، ۲۰۰۱؛ استریگل - مور و کاپلین، ۱۹۹۹). شرکت در فعالیت‌های فیزیکی یکی از مشخصات بارز عزت نفس است. زمانی که دختران برای ارتقاء تندرستی و قابلیت‌های کلی خود به ورزش می‌پردازند (این امر با تمرین شدید برای سوزاندن کالری متفاوت است)، آن‌ها دارای تصویر بدن مثبت‌تری خواهند شد. علاوه بر این فعالیت‌های فیزیکی، نگاه دختران را به جای توجه به نظر دیگران راجع به خود به توانایی‌هایشان معطوف می‌کند. این امر منجر به رضایت وزن بدن می‌شود. (مک کینلی، ۱۹۹۹).

عزت نفس و تصویر بدن مثبت به حضور دختران و زنان در فعالیت‌های ورزشی نیز مربوط می‌شود (جافی و لوتر، ۱۹۹۵؛ ماسل و همکاران، ۲۰۰۰). در حالی که از پژوهش‌های پیشین چنین استنباط می‌شد که حضور دختران در فعالیت‌های ورزشی عامل پرخطری برای نارضایتی از تصویر بدن است، ولی یافته‌های اخیر تأکید دارند این حضور برای دخترانی پرخطر است که به ورزش‌هایی می‌پردازند که صرفاً بر لاغری تأکید دارند. (ماسل و همکاران). مطالعه‌ای دیگر نشان می‌دهد که حضور دختران در ورزش‌های دارای داور (مثل بسکتبال، والیبال، تنیس) که متفاوت با ورزش‌های قضاوتی (مثل ژیمناستیک، شیرجه) است می‌تواند به عنوان یک عامل حمایتی در برابر بوجود آمدن نگرانی افراطی در مورد سایز و شکل بدن محسوب شود (زوکِر، وومیل، ویلیامسون، و برین^{۶۵}، ۱۹۹۹). بنابراین ورزش به خودی خود بر رضایت یا نارضایتی از تصویر بدن تأثیر ندارد بلکه جنبه‌های خاصی از یک محیط ورزشی است که می‌تواند در تأثیرات حمایتی آن، مؤثر باشد؛



این جنبه‌ها شامل حضور گروه‌های حامی، تأکید بر رقابت فیزیکی بدن به جای تأکید بر چگونه به نظر رسیدن بدن و ترویج دیدگاه‌های تغییرپذیر در مورد نقش جنسیتی است (ریچمن و شافر^{۶۶}، ۲۰۰۰؛ زوکِر و همکاران).

در این جا راهبردهای مناسبی برای مشاوران مدرسه ذکر می‌کنیم:

۱. برای کمک به شکل گرفتن عزت نفس دختران در دوره نوجوانی، آن‌ها را تشویق کنید در فعالیت‌های مختلف مدرسه، کارهای داوطلبانه یا نوعی از فعالیت‌های کاری شرکت کنند که تمرکز آن‌ها بر ظاهر فیزیکی یا رسیدن به ایده‌آل لاغری نباشد (اسمولاک و مورن، ۲۰۰۱).

۲. به عنوان شیوه‌هایی برای بازداشتن دختران از تأکید بیش از حد بر جذابیت به عنوان تنها شاخص خود - ارزشی آن‌ها، برنامه‌های رایزنی^{۶۷} بین دختران جوان‌تر و مسن‌تر را گسترش دهند (کارگو و همکاران، ۲۰۰۱؛ اسمولاک، ۱۹۹۹).

۳. در ترویج، تعریفی وسیع‌تر و روان‌تر از زیبایی در فضای مدرسه، نقش فعالی را ایفا کنید. این دیدگاه جامع از زیبایی شامل ویژگی‌های غیر ظاهری چون احترام به خود، ابراز وجود، علاقه به دیگران، خردورزی، فردیت، اعتماد و انگیزه می‌شود (NEDA، ۲۰۰۴؛ اسمولاک، ۱۹۹۹).

۴. دختران را تشویق کنید در فعالیت‌های فیزیکی که از آن لذت می‌برند، شرکت کنند؛ باین حال، انگیزه‌های دختران را کنترل کنید تا آن‌ها بیاموزند با هدف سلامتی و بهبود صلاحیت تمرین کنند نه کنترل وزن یا تغییر شکل بدن.

۵. با دختران چنان کار کنید تا به ویژگی‌های فیزیکی مثبت خود تمرکز کنند. به عنوان مثال، از دختران بخواهید فهرست همه ویژگی‌های مورد پسند خود را بنویسند. سپس به آن‌ها کمک کنید روزه فهرستی از تصدیق‌های مثبت بدن تهیه کنند. برای اجرای این تمرین می‌توان از پایگاه اینترنتی NEDA منبعی عالی به دست آورد (۲۰۰۴).

عامل حمایتی ۴: راهبردهای کنار آمدن و مهارت‌های تفکر انتقادی همان‌گونه که پیش از این خاطر نشان کردیم، دختران در دوره بلوغ با چالش‌ها و تغییرات رشدی زیادی مواجه می‌شوند. آن‌ها به منابعی درونی، نیاز دارند تا بتوانند با موفقیت از عهده خواسته‌های زندگی برآیند. متأسفانه بسیاری از دختران بر وزن و شکل خود به عنوان روشی برای اجتناب از این مسائل پیچیده استفاده می‌کنند. استینر - ادایر^{۶۸} و ورتنبرگ^{۶۹} اظهار داشتند: «مسئله رژیم غذایی، خوردن و خرید کردن مهارت‌های کافی برای کنار آمدن با پستی‌بلندی‌های زندگی نیست... با این وجود تعجب‌آور نیست که دختران به این رفتار محدود کننده در رابطه با نیازها می‌پردازند (۱۹۹۹). رویکرد به آموزش مهارت‌ها نقش مهمی در تسهیل

پیشرفت توانایی دختران در درک محیط به شیوه‌ی کیفی متفاوت، ایفا می‌کند. در حالی که یک دختر نوجوان پیش از ایده خود را صرفاً در حیطه‌ی باورها و ارزش‌های دیگران تعریف می‌کرد، با این رویکرد به تدریج توانایی خود را برای تبدیل شدن به فردی آگاه از ویژگی‌های خود، گسترش می‌دهد (گگان^{۲۰}، ۱۹۹۴؛ مک اولیف و اریکسن، ۱۹۹۹). افرادی که به صلاحیت‌های خود پی می‌برند، می‌آموزند که چگونه فراتر از ارزش‌های فرهنگ/همسالان و خانواده خود گام بردارند، این هنرچهارها را ارزیابی کنند و برای خود تصمیم بگیرند.

[توسعه و ارتقاء سواد رسانه‌ای]

مشاوران مدرسه می‌توانند رشد شناختی دختران را با آموزش مهارت‌های تفکر انتقادی که برای مورد سؤال قرار دادن هنرچهارهای فرهنگی - اجتماعی که ایده‌ال‌های زیبایی را شامل می‌شود، تسهیل کنند. یک ابتکار عمل پیشگیرانه مهم در این حوزه این است که ادبیات رسانه‌ها را پرورش دهیم؛ یعنی توانایی تشخیص، ارزیابی و ممانعت از پیام رسانه‌ها (لواین، بیران و استودارد، ۱۹۹۹). مشاوران مدرسه به منظور تشخیص و کشف پیام‌های مضر رسانه‌ها می‌توانند ساختار اجتماعی زیبایی را در فرهنگ غرب و ماهیت غیر واقعی و دست نیافتنی تصویرهایی که دختران می‌بینند، نشان دهند. به عنوان مثال، آن‌ها می‌توانند یاد بگیرند، چگونه اغلب تصویرهایی که بیانگر ایده‌ال زیبایی است، از طریق روش‌های پیچیده‌ای که برای هرچه بهتر کردن ظاهر مدل‌ها به کار می‌رود، از قبیل رنگ‌های آرایشی، دوربین‌هایی با تمرکز قوی، ویرایش‌های دیجیتال یا جراحی‌های زیبایی، به وجود می‌آید (بوتا^{۲۱}، ۲۰۰۰؛ گروز و همکاران، ۲۰۰۲؛ هینبرگ، ۱۹۹۶).

در نهایت، دختران می‌توانند در حالی که با وضعیت فعلی اجتماعی به چالش می‌پردازند و هنرچهارهای فرهنگی سالم‌تری را شکل می‌دهند، مهارت‌های مربوط به عمل‌گرایی رسانه‌ها را نیز بیاموزند. بدین منظور، آن‌ها می‌توانند فعالانه با محصولات از رسانه‌ها که آن‌ها را به عنوان پیام‌هایی مضر برای دختران تشخیص می‌دهند، مخالفت کنند و تبلیغ کننده‌هایی را که زنانی را با قومیت، سن، سایز و شکل‌های مختلف به تصویر می‌کشند، تحسین کنند (کارگو و همکاران، ۲۰۰۱؛ لواین و همکاران، ۱۹۹۹). هنگامی که دختران خود را به عنوان یک شهروند در جامعه‌ای ببینند که می‌تواند در فعالیت‌های جمعی برای ایجاد تغییر شرکت کنند، احساس قدرت بیشتری می‌کنند.

در این‌جا راهبردهایی برای مشاوران مدرسه آورده شده است:

۱. مهارت‌های دختران را در گسترش یک نظام ارزشی درونی و یک منبع کنترل درونی تقویت کنید، تا آن‌ها کمتر به عقاید دیگران در مورد اهمیت ظاهر توجه کنند.
۲. به منظور وارد کردن ادبیات رسانه‌ها در برنامه‌های پیشگیری برای دختران، با مرکز ادبیات رسانه‌ها^{۲۲} (۲۰۰۴) و پایگاه‌های اینترنتی مؤسسه آموزش

رسانه‌ها^{۲۳} (۲۰۰۴) مشورت کنید.

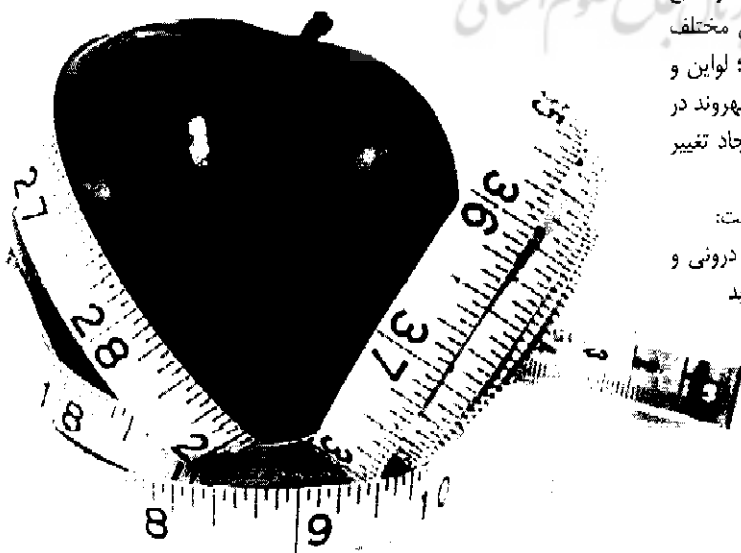
۳. در مورد ماهیت ایده‌ال لاغری و چگونگی تغییرات تاریخی آن به دختران آموزش دهید. دختران باید بیاموزند، تصویرهایی که در رسانه‌ها ارائه می‌شود، شیوه‌های خاصی در تغییر و تکمیل آن‌ها به کار گرفته شده و باید تشخیص بدهند که هیچ‌گاه این تصویرها نمی‌توانند نمایانگر زنان متوسط باشند.

۴. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، برای ساختار شکنی تصویرهای مضر در رسانه‌ها، به دختران مهارت‌های مربوط به تفکر انتقادی را آموزش دهید.

۵. همان‌طور که توسط متخصصان برنامه‌های پیشگیری پیشنهاد شد، مشاوران مدرسه باید دختران را در یک پروژه مربوط به عمل‌گرایی رسانه‌ها درگیر کنند.

عامل حمایتی ۵: سلامت و تعادل کل نگر

مروری بر چهار عامل حمایتی قلبی الگوی تاب‌آوری - یعنی حمایت خانواده و همسالان، رضایت از نقش جنسیتی، خود ادراکی فیزیکی و مهارت‌های کنار آمدن - نشان می‌دهد که دختران نوجوان نیازمند شالوده‌ای قوی از منابع درونی و حمایت بیرونی برای گسترش تاب‌آوری تصویربردن خود هستند. بنابراین، عامل حمایتی پنجم، یعنی سلامت و تعادل کل‌نگر، به منظور پرورش تاب‌آوری تصویر بدن، اهمیت ارتقا و متعادل کردن همه بخش‌های زندگی را پیشنهاد می‌کند. زمانی که دختران تشویق می‌شوند نقاط قوت خود را در ابعاد چندگانه زندگی، از





قبیل ابعاد روحی، عقلانی، اجتماعی، عاطفی و رقابت فیزیکی گسترش داده و ارزش نهند، یاد می‌گیرند هویت خود را ورای ظاهر خود ببینند. مشاوران مدرسه برای به چالش کشیدن این باورها می‌توانند دختران را با مفهوم سلامت کل‌نگر آشنا کنند. یک چارچوب مؤثر برای کمک به مفهوم‌سازی دختران از تعادل در زندگی «الگوی چرخه‌ی سلامت»^۳ است (میرز، سوینی و ویتمر، ۲۰۰۰). این الگو سلامت را به‌عنوان شیوه‌ی زندگی‌گرا نسبت به سلامت، مطلوب و بهزیستی تعریف می‌کند که در آن بدن، ذهن و روح توسط افراد یکپارچه می‌شوند تا در میان جامعه‌ی انسانی و طبیعی زندگی کامل‌تری داشته باشند (میرز و همکاران). چرخه‌ی سلامت شامل پنج موضوع به‌هم وابسته زندگی می‌شود که نشان می‌دهد تغییرات در هر یک از بخش‌های این چرخه، همه‌ی بخش‌های دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. معنویت، در مرکز این چرخه قرار دارد که توسط سایر امور زندگی یعنی خودیابی، کار و اوقات فراغت، عشق و روابط دوستی احاطه شده است. مشاوران مدرسه می‌توانند از این چرخه به‌عنوان وسیله‌ی بری ارزیابی استفاده کنند تا دختران با استفاده از آن نقاط قوت و بخش‌های زندگی خود را برای بهبود و ارتقا بخشیدن مورد ارزیابی قرار بدهند.

مشاوران مدرسه می‌توانند به منظور ارتقا همه ابعاد چرخه‌ی سلامت برای دختران، برخی از راهبردهایی را که میرز، سوینی و ویتمر (۱۹۹۸) و NEDA (۲۰۰۴) تهیه کرده‌اند فراهم کنند.

۱. دختران می‌توانند به منظور ارتقا احساس معنویت، زمان بیشتری را با افرادی که زندگی معنوی آن‌ها را تحسین می‌کنند، سپری کنند و با والدین آن‌ها در مورد ارتقا معنوی آن‌ها صحبت کنند.

۲. دختران می‌توانند با تمرکز بر خوب کردن در زندگی و تمرکز نکردن بر شکایت‌های خود، الگوی قدردانی را حفظ کنند.

۳. دختران می‌توانند با وارد کردن عادات‌های مناسب خوابیدن و تغذیه، بدن‌های خود را پرورش دهند.

۴. دختران می‌توانند از طریق فعالیت‌هایی چون برنامه‌های مربی‌گری، به کار و تحصیل به‌عنوان فعالیت‌هایی که احساس پیشرفت، هدفمندی و رقابت را شکل می‌دهند نگاه کنند.

۵. به منظور گسترش اوقات فراغت به‌عنوان جزء مهمی از سلامت، دختران می‌توانند به چیزهایی دست یابند که دوست دارند برای سرگرمی

یک چارچوب مؤثر برای کمک به مفهوم‌سازی دختران از تعادل در زندگی «الگوی چرخه‌ی سلامت» است (میرز، سوینی و ویتمر، ۲۰۰۰). این الگو سلامت را به‌عنوان شیوه‌ی زندگی‌گرا نسبت به سلامت مطلوب و بهزیستی تعریف می‌کند که در آن بدن، ذهن و روح توسط افراد یکپارچه می‌شوند تا در میان جامعه انسانی و طبیعی زندگی کامل‌تری داشته باشند

انجام دهند و با عقاید و ارزش‌های آن‌ها نیز منافاتی نداشته باشد. آن‌ها می‌توانند در این فعالیت‌ها به‌عنوان مبنایی اصولی برای گسترش خلاقیت خود، درگیر شوند.

۶. دختران می‌توانند به منظور گسترش رقابت اجتماعی، به دنبال شبکه‌ای با ثبات و حمایت‌گر از همسالان و بزرگسالان باشند تا به آن‌ها کمک کند در مورد خود و پیشرفت‌های خود احساس خوبی داشته باشند.

● نتیجه‌گیری

در دوره نوجوانی، دختران به دنبال یافتن پاسخی برای این سؤال که «من که هستم؟» می‌باشند. دختران اخیراً به‌گونه‌ای اجتماعی شده‌اند که ظاهر خود را به‌عنوان مهم‌ترین جنبه هویت خود می‌بینند و خودسازایی آن‌ها در این زمینه به‌طور روزافزونی از طریق مقایسه با دیگران صورت می‌گیرد. هنگامی که دختران هویت خود را بر مبنای مقایسه با استانداردهای اخیر برای زیبایی زنان آن‌گونه که در رسانه‌های جمعی به تصویر کشیده شده است، قرار می‌دهند، جای تعجبی ندارد که ناراضی‌تی از تصویر بدن و عزت‌نفس پایین، فراگیر شده شود. هنگامی که مشاوران مدرسه برای پیشگیری از ناراضی‌تی تصویر بدن کار می‌کنند، باید متوجه باشند زمانی که از یک دختر می‌خواهند با هنجارهای جنسیتی و استانداردهای فرهنگی مبارزه کند در حالی که ممکن است دارای مهارت‌های مربوط به این امر نباشد،



26. Tailor & Altman
27. American Psychological Association
28. Barker & Galambos
29. Smolak & Murnen
30. American School Counselor Association
31. Gale & Austin
32. McAuliffe & Eriksen
33. Myers, Sweeny & White
34. Mass media
35. Mussell
36. Binford & Folkerson
37. Rodin
38. Silberstein & Striegel-Moore
39. Bordo
40. Wolf
41. Barber
42. Groesz
43. Usmiani & Daniluk
44. Paxton
45. Schatz
46. Wertem/ 47. Muir
48. Appearance-oriented
49. Garber et al.
50. National Eating Disorders Association
51. Fat jokes
52. Feingold & Mazzella
53. Self-worth
54. Self-reliant/ 55. Denmark
56. Superwoman
57. Hensley
58. Compitello
59. Hapern/ 60. Udry
61. Campbell/ 62. Suchindran
63. Basow & Rubin
64. Jafee & Lutter
65. Zucker, Wombel, Williamson & Perrin
66. Richman & Shaffer
67. mentoring
68. Steiner –Adair
69. Vorentberg
70. Kegan/71. Botta
72. Center for Media Literacy
73. Media Education Foundation
74. Wheel of Wellness model

چه مشکلاتی رخ می‌دهد (البور، ۲۰۰۱). بنابراین هدف مشاوران مدرسه برای ساختن تاب‌آوری تصویر بدن باید دارای دو لایه باشد؛ ۱- آن‌ها باید دختران را با مهارت‌ها و حمایت‌هایی که برای مقاومت در برابر فشارهای فرهنگی - اجتماعی ضروری است، آماده کنند؛ ۲- باید به گونه‌ای خستگی‌ناپذیر برای کاهش پیام‌های منفی در رابطه با اهمیت ایده‌آل لاغری که در انجمن‌های مدرسه ارائه می‌شود، تلاش کنند (لواين و همکاران، ۱۹۹۹).

الگوی تاب‌آوری تصویر بدن چارچوبی به مشاوران مدرسه عرضه می‌کند که می‌توانند از طریق آن این دو هدف را مورد خطاب قرار دهند. این الگو راهبردهایی مفهومی و عملی را برای ارتقا عامل‌های حمایتی در ابعاد چندگانه زندگی و برای کار کردن با دانش‌آموزان، خانواده‌ها، کارکنان مدرسه و رسانه‌ها در تغییر دادن وضعیت موجود، فراهم می‌کند. از آنجایی که پیشرفت در بوجود آوردن این‌گونه تغییرات فرهنگی ممکن است خیلی کند پیش رود، مشاوران مدرسه باید مسئولیت این امر را بر عهده گیرند زیرا دختران برای ساختن بسیاری از روش‌هایی که بتوانند از طریق آن ویرای ظاهر فیزیکی خود احساس ارزش کنند، نیازمند کمک هستند. دختران می‌توانند با احیا کردن نقاط قوت خود، تاب‌آوری در برابر ماهیت پیچیده فرهنگی اجتماعی و چالش‌های رشدی دوره نوجوانی را ترویج کنند.

پی‌نوشت

1. Laura Hensley Choate
2. Body Image
3. Resilience
4. Puberty
5. Thampson
6. Heinberg
7. Altabe
8. Tantleff-Dunn
9. Body image dissatisfaction
10. Levine & Smolak
11. Emotional distres
12. Stice & Shaw
13. Stice & Whitenton
14. Precursor
15. Anorexia
16. Bulimia
17. Polivy & Herman
18. Kalodner & Delucia-Waack
19. Cash
20. Cargo
21. Shisslak & Ruble
22. Irving/ 23. Piran
24. Levine & Steiner-Adair
25. Striegle-Moore & Cachelin

منبع

Choate, L.H. (2007). Counseling Adolescent Girls for Body Image Resilience: Strategies for School Counselors. *Professional School Counseling*, 10, 317-326.



۱۱

دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۴
تابستان ۱۳۸۸