

تعزيز الثقة بالنفس وصورة الجسم لدى نساء تعرضن للختان: دراسة إيجابية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تعزيز الثقة بالنفس وصورة الجسم لدى نساء تعرضن للختان: دراسة إيجابية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115358>

تخيل امرأةً تحملُ ندوباً جسديةً ونفسيةً عميقة، نتيجةً لممارسة اختفاء الأعضاء التناسلية الأنثوية (FGM)، وهي ممارسة لا تزالُ منتشرةً في بعض المجتمعات. هل يمكنُ استعادة الثقة بالنفس ورضاها عن جسدها؟ هذا السؤالُ هو محورُ بحثٍ جديدٍ يقدمُ بصيصَ أملٍ لهذه النساء.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن التدريب على التفكير الإيجابي يحسن بشكل كبير تقدير الذات ورضا الجسم لدى النساء اللاتي تعرضن لختان الإناث. استخدمت الدراسة تصميمًا شبه تجريبيًا، مع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، لتقييم فعالية التدريب. تم إجراء التدريب على مدار أربعة أسابيع، من خلال ثماني جلسات، واستهدف تعزيز الأفكار الإيجابية والتغلب على الآثار النفسية السلبية لختان الإناث. تؤكد النتائج على أهمية دمج التدخلات النفسية الإيجابية في البرامج الصحية والثقافية الحساسة لدعم النساء المتضررات من هذه الممارسة.

المنهجية

قام الباحث محمودي وزملاؤه بإجراء دراسة في مدينة جوارود الإيرانية، والتي تضم عددًا من النساء اللاتي تعرضن لختان الإناث. اعتمدت الدراسة تصميمًا شبه تجريبيًا، وهو ما يعني أن الباحثين لم يختاروا المشاركات عشوائيًا بشكل كامل، بل استخدموا أسلوبًا يعتمد على التوفر (أخذ عينة ملائمة). شملت عينة الدراسة 30 امرأة، تم تقسيمهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (15 امرأة) ومجموعة ضابطة (15 امرأة).

قبل البدء في التدخل، تم قياس مستوى تقدير الذات ورضا الجسم لدى جميع المشاركات باستخدام مقياس تقدير الذات لكوبرسميث (Coopersmith Self-Esteem Inventory) ومقياس رضا الجسم. ثم تلقت المجموعة التجريبية برنامجًا تدريبيًا يعتمد على التفكير الإيجابي، يتكون من ثماني جلسات، مدة كل جلسة حوالي 90 دقيقة، على مدار أربعة أسابيع. ركزت هذه الجلسات على تعليم المشاركات كيفية تحديد الأفكار السلبية وتحديدها، واستبدالها بأفكار إيجابية، وتعزيز نقاط القوة لديهن، وتطوير استراتيجيات للتكيف مع الآثار النفسية لختان الإناث. أما المجموعة الضابطة، فلم تتلق أي تدخل.

بعد انتهاء التدريب، تم إعادة قياس مستوى تقدير الذات ورضا الجسم لدى كلا المجموعتين. استخدم الباحثون تحليل التباين المتعدد (ANCOVA) لمقارنة التغيرات في تقدير الذات ورضا الجسم بين المجموعتين، مع الأخذ في الاعتبار القيم الأولية (قبل التدخل).

النتائج

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن التدريب على التفكير الإيجابي أدى إلى تحسن كبير في مستوى تقدير الذات ورضا الجسم لدى النساء في المجموعة التجريبية، مقارنةً بالمجموعة الضابطة. بمعنى آخر، النساء اللاتي شاركن في التدريب أظهرن زيادة في شعورهن بالثقة بالنفس وقبولهن لأجسادهن، مقارنةً بالنساء اللاتي لم يشاركن في التدريب. كان هذا التحسن ذا دلالة إحصائية، مما يشير إلى أنه لم يكن مجرد صدفة.

تقدير الذات (وهو شعور الشخص بقيمته وأهميته) ارتفع بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن التدريب ساعد النساء على رؤية أنفسهن بشكل أكثر إيجابية. وبالمثل، رضا الجسم (وهو شعور الشخص بالراحة والقبول تجاه

جسده) تحسن أيضاً بشكل كبير، مما يشير إلى أن التدريب ساعد النساء على التغلب على الصور السلبية لأجسادهن المرتبطة بتجربة ختان الإناث.

الأهمية

تشير هذه الدراسة إلى أن التدخلات النفسية الإيجابية، مثل التدريب على التفكير الإيجابي، يمكن أن تكون فعالة في تحسين الصحة النفسية والرفاهية لدى النساء اللاتي تعرضن لختان الإناث. هذه النتائج مهمة بشكل خاص لأن ختان الإناث غالباً ما يؤدي إلى آثار نفسية سلبية طويلة الأمد، مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات صورة الجسم. من خلال معالجة هذه الآثار النفسية، يمكن لهذه التدخلات أن تساعد النساء على استعادة السيطرة على حياتهن وتحسين نوعية حياتهن.

يدعو الباحثون إلى دمج هذه التدخلات في البرامج الصحية والثقافية الحساسة، والتي تأخذ في الاعتبار السياق الثقافي والاجتماعي الذي تحدث فيه ممارسة ختان الإناث. من المهم أيضاً أن يتم تقديم هذه التدخلات من قبل متخصصين مدربين على التعامل مع الصدمات النفسية، وأن يتم توفيرها في بيئة آمنة وداعمة. إن معالجة الآثار النفسية لختان الإناث ليست مجرد مسألة صحية، بل هي أيضاً مسألة حقوق إنسان.

Reference

Mahmoudi O. (2025). *Boosting self-esteem and body image satisfaction in women affected by FGM: a positive psychology approach*. BMC Psychology

DOI: [10.1186/s40359-025-03833-3](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03833-3)