

**مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر  
الاجتماعي لدى البدناء**

**د. رياض عزيز عباس**

قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة المستنصرية

**drreathaziz@gmail.com \_ 07902179165**



## مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء

د. رياض عزيز عباس

### مستخلص البحث:

استهدف البحث الحالي الى تعرف

- ١- مخططات المظهر الجسدي لدى البدناء
- ٢- دلالة الفروق في مخططات المظهر الجسدي لدى البدناء على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).
- ٣- ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء.
- ٤- دلالة الفروق في ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).
- ٥- العلاقة الارتباطية بين مخططات المظهر الجسدي و ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء.

حيث عرف كاش (Cash,2011) مخطط المظهر الجسدي على انه "الهيكل المعرفية المستخدمة لمعالجة المعلومات المتعلقة بالذات" ومشتقة من خبرات الفرد الاجتماعية او هي "بنية متعددة الأبعاد، يحددها الإدراك والمواقف (المعرفية و العاطفية) عن جسم المرء. وطبق مقياس مخطط المظهر الجسدي على عينه مكونه من (٢٠٠) بددين وبدينة و قام الباحث ببناء مقياس مخططات المظهر الجسدي والمتكون من (٢٠) فقره و تم تطبيقه على عينه البحث وأظهرت نتائج البحث ان البدناء لديهم مخطط مظهر جسدي منخفض و ان هناك فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث اعتمادا على تعريف - (هارت ، ليري ، وريجيسكي ، ١٩٨٩ ، Hart, Leary, & Rejeski) وهو الخوف من تقييم المظهر الجسدي من قبل الآخرين. كما اظهرت النتائج ان ادراك المظهر الاجتماعي له مستوى دال عال و ينخفض لدى الذكور مقارنة بالاناث وتوصل البحث في ضوء النتائج الى مجموعه من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: مخططات المظهر الجسدي ، ادراك المظهر الاجتماعي، البدناء

## Body Appearance Schemes and Their Relationship to the Perception of Social Appearance in Obese People

By: dr.Riyadh Azeez Abbas

College of Art/Department of Psychology / AL- mustansiriya UN.

email- [drreathaziz@gmail.com](mailto:drreathaziz@gmail.com) / 07902179165

The current research Aim to study:

- 1-Body Appearance Schemes in obese people
- 2-The significance of differences in the schemes of Body Appearance in obese people according to the gender variable (male-female).
- 3- Perception of the Social Appearance of obese people.
- 4-The significance of differences in the perception of social appearance in obese people according to the gender variable (males - females).
- 5- The correlation between the schemes of Body appearance Schemes and the perception of Social Appearance in obese people (Cash 2011) defined the Body Appearance Schema as "the cognitive structures used to process information about oneself" and derived from one's social experiences, or as "a multidimensional structure, defined by perception and attitudes (cognitive and emotional) about one's body. The Body Appearance Scheme scale was applied to a sample consisting of (200) obese (male-female) and the researcher built a scale of Social Appearance perception consisting of (20) paragraphs the results showed that obese people have a low Body Appearance Schema and that there are differences of statistical significance according to the gender variable and in favor of females depending on the definition of (Hart, Leary, and Regessky, 1989) (Hart, Leary, & Rejeski) which is the fear of being evaluated by others. Results show According to the gender variable in favor of females. In the light of these results the research reached a state of recommendations and proposals.

## الفصل الاول

### مشكلة البحث:

مع التقدم السريع في وسائل الإعلام على مدى القرن الماضي ، ليس من المستغرب أن تجد أن التوقعات المتعلقة بالمظهر قد خضعت أيضا لتغييرات كبيرة. حيث ان الأفلام والمجلات وغيرها من أشكال وسائل الإعلام والإعلانات تجعل الافراد يميلون الى أجسام مثالية خاصة مع ظهور اشكال الجسم هذه و بشكل متكرر في وسائل الإعلام مما ولد توقعات غير واقعية على نحو متزايد فيما يتعلق بكيفية ظهور الناس (Ginis et al., 2008,p.170).ومن تصنيفات البدانة او السمنة تم وضع المعايير التالية كما موضح في جدول (١)

### جدول (١)

#### معايير السمنة حسب تصنيفات منظمة الصحة العالمية

مخاطر الامراض	مؤشر كتلة الجسم(كغم/م <sup>٢</sup> )	تصنيف منظمة الصحة العالمية
	اقل من 18.5	دون الوزن
	18.5-24.9	الوزن الطبيعي
طفيف	25-29.9	فوق الوزن الطبيعي
	اكبر من او يساوي 30	البدانه
معتدل	30-34.9	النوع الاول
شديد	35-39.9	النوع الثاني
شديد جدا	اكبر من او يساوي 40	النوع الثالث

في حين أن التكنولوجيا كانت قادرة على بناء الجسم المثالي ، فإن الكثير من الناس يكافحون من أجل مواكبة هذا المثل الأعلى الاصطناعي. ضعف صورة الجسم واضطرابات الأكل زادت بشكل كبير في النصف الثاني من القرن العشرين. وفقا لدراسة أجراها (Harison et.al.1997,p.45)

ووفق احصائيات حديثة فان ما يقرب من واحدة من كل ثماني إناث تتراوح أعمارهن بين 16 و 20 تظهر علامات اضطرابات الأكل - وأكثرها شيوعا هي

دون العتبة الشره المرضي العصبي واضطراب الشراهة الغذائية وهو مؤشر مهم لتناول الطعام ووجود أعراض الاضطراب لدى النساء ، وكذلك سلوكيات اتباع نظام غذائي لدى الرجال (Harrison & Cantor,1997,p.45).

وبشكل أكثر تحديدا ، يرتبط التلذذيون ارتباطا وثيقا بعدم رضا الجسم ، في حين أن المجالات ترتبط ارتباطا وثيقا بالدافع من أجل النحافة - وهما مفهومان هما قرابية من الناحية المفاهيمية ولكنها متميزة. وعموما، فإن الرجال والنساء أكثر عرضة للفقر. صورة الجسم والاضطرابات الناتجة اليوم أكثر من أي وقت مضى.

ووفق احصائيات لوزارة الصحة أن "عدد الذين يعانون من زيادة الوزن والبدانة من العراقيين بلغ نحو 29 مليون شخص"، لافتة إلى أن "نسبة المصابين بمرض السكري بلغت 9.31%، ونسبة المصابين بارتفاع نسبة الدهون بلغت 8.7، فيما بلغت نسبة خطورة الإصابة بأمراض القلب 9.6%".

من جانبه، قال مدير عام دائرة الصحة العامة إحسان جعفر خلال المؤتمر،: "المسح شمل جميع المحافظات عدا المحافظات التي يسيطر عليها داعش وهي نينوى وصلاح الدين والأنبار"، واصفاً الوضع الوبائي في العراق بـ"المخيف جداً".

وأوضح جعفر أن "نسب الإنفاق على صحة الفرد في عام 2012، تبين مساهمة الفرد الكلي بالإنفاق على صحته وضعف الجانب الحكومي"، مؤكداً "انخفاض الدعم الحكومي منذ عام 2014، حيث هناك هبوط حاد في الدعم الحكومي فيما يخص التأمين الصحي".

واصبحت صورة الجسم الآن مشكلة تلوح في الأفق بين الأفراد في جميع أنحاء البلاد - خاصة الشباب - أحد الأسئلة التي تطورت هو كيفية التعامل مع القضايا و الاضطرابات المتعلقة بصورة الجسم. في حين أن هناك العديد من الخيارات ، فإن أحد الحلول المقترحة هي من خلال ممارسة الرياضة، وتشير دراسات متعددة إلى أن التمرين يرتبط ارتباطا إيجابيا بصورة الجسم ، على وجه التحديد الرضا عن صورة الجسم فعلى سبيل المثال ، وجد أن التمرين المكثف غالبا ما يتبعه فترة من الرضا المتزايد للجسم ، وهي ظاهرة تعرف باسم "تأثير الهالة" ، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى هذه الظاهرة بالذات التي تستخدم ممارسة الرياضة في خطط العلاج للأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل (Gehrman

(Cash,2002 et.al,2006,p.364). ان للرياضة تأثير إيجابي على صورة الجسم من خلال ميله إلى زيادة مشاعر الكفاءة وتقدير الذات، وخاصة لدى النساء (Lindwall et.al,2005, p.644). من ناحية أخرى ، تشير بعض الأبحاث إلى أن التمرين يمكن أن يكون سلبيا مرتبط بصورة الجسم. ويعتقد أن الذين يمارسون الرياضة يمكن أن يكون لديهم مثل أعلى لصورة الجسم بشكل يصعب الحصول عليها من غير المتمرنين (Greenleaf,et.al, 2006,p.190)

وأن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لأسباب تتعلق بالمظهر يرتفع عدم الرضا عن الجسم لديهم عن أولئك الذين يمارسون الرياضة لأسباب تتعلق بالصحة أو المتعة (strelan,2003,p.92). وقد وجد بعض الباحثين أن القلق يرتبط بالمظهر الجسدي بشكل أعلى بين الأفراد الذين يمارسون الرياضة (kraemer,2001,p.849).

ومما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص بمدى تاثر أدراك المظهر الاجتماعي بمخططات المظهر الجسدي؟ وهل هذه المخططات تبنى على أساس أدراك المظهر الاجتماعي؟ وهل المخططات الايجابية تعني أدراكاً إيجابياً في الوسط الاجتماعي؟

### اهمية البحث:

يُعرّف فرط الوزن والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة. ويُعد منسب كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول يُستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين. ويُعرّف هذا المنسب بأنه وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر (كغ/متر<sup>2</sup>). فيما يتعلق بالبالغين تُعرّف المنظمة فرط الوزن والسمنة على النحو التالي (WHO,2022) :

-فرط الوزن هو منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 25 أو أكثر.

-والسمنة هي منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 30 أو أكثر.

ويُعد منسب كتلة الجسم أفضل مقياس لفرط الوزن والسمنة على مستوى السكان، نظراً إلى أنه يُحسب بالطريقة ذاتها للجنسين ولل كبار في جميع الأعمار. ومع ذلك، ينبغي اعتباره مؤشراً تقريبياً لأنه قد لا يجسّد درجة البدانة نفسها لدى مختلف الأفراد. لقد تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ عام 1975. ففي عام 2016، كان أكثر من 1.9 مليار من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر

من العمر، يعانون من فرط الوزن. وكان أكثر من 650 مليون من بينهم يعانون من السمنة. في حين كان 39% من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن و13% منهم يعانون من السمنة، في عام 2016. حيث يعيش معظم سكان العالم في بلدان تؤدي فيها فرط الوزن والسمنة إلى وفاة عدد أكبر من الناس مقارنة بنقص الوزن. تُعد زيادة منسب كتلة الجسم عاملاً رئيسياً من عوامل خطر الأمراض غير السارية مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية (ولاسيما أمراض القلب والسكتات الدماغية)، التي كانت السبب الرئيسي للوفاة في عام 2012؛ داء السكري؛ الاضطرابات العضلية الهيكلية (ولاسيما الفصال العظمي وهو مرض تنكسي يصيب المفاصل ويتسبب في قدر كبير من الإعاقة)؛ بعض أنواع السرطان (مثل السرطانات التي تصيب الغشاء المبطن للرحم والثدي والمبيض والبروستاتا والمرارة والكلية والقولون). وتزيد مخاطر الإصابة بهذه الأمراض غير السارية مع زيادة منسب كتلة الجسم (WHO, 2022)

وترتبط السمنة بزيادة احتمالات الوفاة المبكرة والعجز. وفضلاً عن زيادة المخاطر المستقبلية، يعاني السمان من صعوبات في التنفس، وزيادة مخاطر الإصابة بالكسور وفرط ضغط الدم، وهي من العلامات المبكرة لأمراض القلب والأوعية ومقاومة الأنسولين والآثار النفسية (WHO, 2022).

تعكس المخططات المتعلقة بالمظهر أهمية المظهر بالنسبة لإحساس الفرد بالذات كاش (Cash, 2011). حيث يولي الأشخاص التخطيطيون للمظهر أهمية كبيرة لمظهرهم الجسدي وتقييمهم لأنفسهم بناء على مظهرهم (Labarge, Cash & Brown, 1998, p.180).

أجرى ديكون الخصائص السيكومترية لـ ASI-R لتوضيح العلاقات بين مخططات المظهر والأمراض النفسية المرتبطة بالقلق في عينة كبيرة من المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق. واتفقت النتائج مع الأبحاث السابقة والتي تشير إلى أن ASI-R هو مقياس موثوق به وسليم من الناحية النفسية ل مخططات المظهر الجسدي وأبعاده (Deacon et al, 2003, p.1430).

وقال (Cash, 2004, Melnyk و Hrabosky) وكانت اتساق مقياس مخطط المظهر الجسدي مرضية. حيث تم ربط مقياس مخطط المظهر

الجسدي بمؤشر كتلة الجسم لدى النساء حيث كانت النساء الأثقل وزنا أكثر عرضة لإدراك مظهرهن أكثر ذاتيا.

لقد أظهرت العديد من الدراسات وجود ارتباط إيجابي بين السمنة وقضايا الصحة العقلية المختلفة ، بما في ذلك الاكتئاب واضطرابات الأكل والقلق وتعاطي المخدرات. تؤثر السمنة على نوعية حياة الأفراد ، حيث يعاني العديد من المصابين من زيادة وصمة العار والتمييز بسبب وزنهم.

### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- مخططات المظهر الجسدي لدى البدناء
- ٢- دلالة الفروق في مخططات المظهر الجسدي لدى البدناء على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).
- ٣- ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء.
- ٤- دلالة الفروق في ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).
- ٥- العلاقة الارتباطية بين مخططات المظهر الجسدي و ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء.

### حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالبدناء في مدينة بغداد حسب معايير منظمة الصحة العالمية للعام 2022.

**تحديد المصطلحات :** سيتم في هذا القسم تحديد المصطلحات لكل مما يأتي:

اولا : مخططات المظهر الجسدي (Appearance Schemas Inventory ) عَرَف:

١- كاش (Cash) 2002 :

التجربة النفسية التي يقارن فيها الفرد جسده بالتمثيل العقلي له ، مما يشكل الأحكام. (Cash,p364,2002).

٢- جونج (Jung) 2003 :

التناقض بين المظهر "الفعلي" والمظهر "المثالي" للشكل مما يهدد مفهوم الذات وهوية مخطط المظهر للفرد. (Jung,2003,p.34)

### ٣- كاش (Cash) 2011 :

"الهيكل المعرفية المستخدمة لمعالجة المعلومات المتعلقة بالذات" ومشتقة من خبرات الفرد الاجتماعية او هي "بنية متعددة الأبعاد، يحددها الإدراك والمواقف (المعرفية و العاطفية) عن جسم المرء. والمخطط الذاتي يمثل ما هو مركزي وحيوي لهوية الشخص أو مفهومه الذاتي. ويمكن أن يكون لدى الأفراد العديد من أو القليل من المخطط الذاتي الذي يجعل حتى مفهوم الذات يختلف بين الأفراد حول أي سمة من سمات الشخص". (Cash ,2011,p.280)

لقد تبني الباحث تعريف (Cash,2011) لمخططات المظهر الجسدي اذ ان هذا التعريف ينسجم مع الاطار النظري للبحث الحالي ومع اجراءات البحث

### ثانيا: ادراك المظهر الاجتماعي Perception of Social Appearance:عرّفه

#### ١- هارت ، ليري ، وريجيسكي (Hart, Leary, & Rejeski) 1989 :

الخوف من تقييم المظهر الجسدي من قبل الآخرين ( Hart, Leary, & Rejeski, ) ( 1989 ,p.95 )

#### ٢- سباستيان وجاندر (Sabiston & Chandler) 2009 :

القلق الذي يشعر به الافراد بشكل خاص في الحالات التي تكون فيها أجسادهم معروضة ليراها لآخرون الأفراد الذين يتناسبون مع نوع الجسم الثقافي المثالي. (Sabiston & Chandler,2009,p.170)

#### ٣- ارجريديس (Argyrides) 2013 :

الشعور بالضيق او عدم الرضا المرتبط بتقييم الذاتي للجسد والاهتمام بشكل الجسم . (Argyrides, 2013,p.35)

#### ٤- كوك وآخرون (Cook et al.) 2015 :

هو مفهوم يرتبط ارتباطا وثيقا بعدم الرضا عن الجسم ، واضطرابات تناول الطعام و الانشغال بشكل الجسم ، والوزن ، وحتى الاعتماد على التمارين الرياضية . (Cook et al.,2015,p.196)

لقد تبنى الباحث تعريف (Argyrides,2013) لادراك المظهر الاجتماعي اذ ان هذا التعريف ينسجم مع الاطار النظري للبحث الحالي ومع اجراءات البحث.

## الفصل الثاني

### الاطار النظري والدراسات السابقة

تقدم الدراسات السابقة نهجين أساسيين لتحديد صورة الجسم ، و مفاهيم أخرى تتعلق بصورة الجسم. ولايوجد اي نموذج مقبول على نطاق واسع يمكن مقارنة صورة الجسم به و تم تقييمه (Ginis et.al,2014,p.165). حيث لا يوجد نموذج يرجع إلى حقيقة أن صورة الجسم هي بنية متعددة الأبعاد تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية : الإدراك والعاطفة والسلوك.

هذه النظرة متعددة الأبعاد للجسم الصورة تجعل من الصعب حساب جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر عليها. وبسبب اتساع هذا التعريف تحاول الدراسات تقييم علاقة صورة الجسم بالمتغيرات الأخرى. من أجل تقييم صورة الجسم بدقة ، يجب تحليل المكونات الثلاثة وفحصها بشكل فردي للحصول على فهم صحيح لكيفية تطورها ووظائفها (sabiston et.al ,2009, p.179).

النهج الآخر لصورة الجسم هو في المقام الأول نهج معرفي. ويستند إلى نظرية مخطط بارتليت لعام ١٩٣٢ ، والتي تم تحليلها وتطويرها. في حين أن النهج الأول صحيح في تحديد صورة الجسم كبنية متعددة وبناء الطبقات (Alba,1983,p.203).

تتشكل أطرنا العقلية إلى حد كبير من خلال بيئتنا وتفاعلنا معها. في المقابل ، فان نوع الإطار العقلي الذي نطوره يؤثر ويوجه العواطف والسلوكيات المرتبطة به. مع وجهة نظر هذه ، فإن إدراك المرء المعرفي لجسمه هو النتيجة الأساسية لصورة الجسم ، في حين أن المكونات العاطفية والسلوكية هي ببساطة منتجات ثانوية (Alba,1983,p.203).

وفقا لنظرية التناقض الذاتي لهيغينز ، تنقسم الذات إلى ثلاثة فئات. "الذات الفعلية" هي ما نرى أنفسنا عليه أو نمثله. "المثالي" الذات" هو ما نسعى جاهدين أو نأمل أن نكون. وأخيرا، "يجب أن تكون الذات" هي الذات التي نحن عليها. يعتقدون أن الآخرين يريدوننا أو يعتقدون أننا نكون هيغينز

(Higins,1987,p.319). وبين أي من هذه التمثيلات الثلاثة مما يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الانزعاجات العاطفيه من خفيفة إلى شديده (Higins,1987,p.319).

هناك قدر كبير من الأبحاث التي تدعم النهج التخطيطي لصورة الجسم. لقد درس بعض الباحثين في التمييز بين ادراك صورة الجسم والتغيرات الفعلية للجسم ، مما يثبت أن التناقض المعرفي في الجسم يرجع في المقام الأول إلى المثل العليا للجسم الداخلي ، مما يؤدي إلى إدراك أكبر للتناقضات في الأفراد (Cash & Pruzinsky 1990,p.313)

هناك عدد كبير من البحوث التي تدعم النهج التخطيطي لصورة الجسم في حين درس بعض الباحثين عن كثب التمييز بين المدركات لصورة الجسم والتغيرات الفعلية للجسم ، مما يثبت أن التناقض المعرفي في صورة الجسم يرجع في المقام الأول إلى المثل العليا للجسم الداخلي ، مما يؤدي إلى إدراك أكبر للتمايز بين الافراد (Cash, 1990,p.35،Tiggman,2004,p.75،Martin2012,p.45).

ان التناقض المعرفي بين الذات الجسدية المثالية و الذات الجسدية الفعلية يكون مهما خاصة بالنسبة للنساء. هذا التناقض سيكون محزن بشكل خاص للأفراد الذين يضعون قيمة كبيرة على مظهرهم ، مما يحفزهم على اتخاذ تدابير للحد من هذا التناقض (Cash ,1990 ,Tiggemann , 2004,p.35).

إذا كانت صورة الجسم تخطيطية إلى حد كبير ، فإن التغييرات المتصورة من خلال محاولات للحد من التناقض يمكن أن تكون كافية لتحسين صورة الفرد عن الجسم وجعلهم أكثر رضا عن التناقض المثالي / الفعلي (Vitousek et al,1990,p.191). بالإضافة إلى ذلك ، قد يفسر النهج التخطيطي سبب البحث في العلاقة بين صورة الجسم وممارسة الرياضة متنوعة - تعتمد النتائج إلى حد كبير على تصور الفرد لنفسه بدلا من التمرين الفعلي (Vitosek,1990,p.191).

ويدعم (Cash,2002,p.35)"ان عدم الرضا عن صورة الجسم يولد نهجا معرفيا سلوكيا لصورة الجسم ، يتضمن معلومات محملة بالعاطفة حول مظهر المرء" وان هناك علاقة كبيرة بين كل من التقييم العاطفي و المعرفي لجسم المرء (Denniston, Roth & Gilroy, 1991,p.450).

يمثل ادراك المظهر الاجتماعي مفهوما يرتبط ارتباطا وثيقا بصورة الجسم ، وهو الخوف من تقييم المظهر الجسدي للشخص من قبل الآخرين ( Hart,1989,p.95) . ان الافراد الذين يعانون من ادراك المظهر الاجتماعي يشعرون بالقلق خاصة في المواقف التي يظهرون فيها اجسامهم للاخرين ( Hart,1989,p.95).

ولاحظ براونيل ان اجراء تمارين الهوائية كان لها تأثير إيجابي أكبر على صورة الجسم ، و أن تدريب القوة يمكن أن ينظر إليه من قبل النساء على أنه أقل توافقا مع الحصول على الجسد الأنثوي المثالي ، وهو اقل من الجسم المثالي للذكور (Brownell,1991,p.303).

ان التغييرات الجسدية الفعلية في الجسم تؤثر أيضا على صورة الجسم. ومع ذلك ، فإن العلاقة أبعد من التغييرات المتصورة ( Martin Ginis et al., 2012; Ginis et al., 2014,p.311). و يحتمل ان يكون لها صلة بالنتائج التي تفيد بأن النساء غالبا ما يقيمن أجسادهن عدم الرضا كبير جدا ، في حين يميل الرجال إلى تقييم عدم رضاهم في علاقة أوثق بكتلة الجسم الفعلية ( Kostanski & Gullone,1998,p.255).

حيث يزداد قلق المظهر الاجتماعي لدى النساء بعد التعرض لمقاطع الفيديو والصور الأخرى مقارنة مع الأفراد الذين يتناسبون مع نوع الجسم الثقافي المثالي (Sabiston et.al,2009,p.165) .

ان ادراك المظهر الاجتماعي مفهوم يرتبط ارتباطا وثيقا بعدم رضا الجسم ، وتناول الطعام الاضطرابات ، والانشغال بشكل الجسم ، والوزن ، وحتى الاعتماد على التمارين الرياضية (Atalay,2008).وله علاقة أوثق بجوانب صورة الجسم من غيره بشكل يمكن أن تؤثر أنواع القلق على كيفية تأثره بممارسة الرياضة. هذا عامل مهم للنظر ، خاصة وأن التمرين غالبا ما يوصف كعلاج للقلق الاضطرابات ( Ströhle,2008,p.311).

بشكل عام ، تدعم معظم الدراسات حول صورة الجسم المدركة التأكيد على أن التغييرات المتصورة ، في المقام الأول في المعتقدات حول جسم المرء ، لها تأثير أكبر على صورة الجسم من التغييرات المادية الفعلية ( Martin Ginis et al. 2012,p.311). يوضح نموذج لتمرين واحترام الذات ( Sonstroem &

(Morgan 1989,p.449) النتائج التي تتغير في الإدراك الذاتي الجسدي له علاقة مباشرة أكثر بصورة الجسم.

وذكر (Cash,2012,p.35) أن عدم الرضا عن صورة الجسم يمثل نهجا معرفيا سلوكيا لصورة الجسم ، موضحا أن "الأحداث السياقية تنشط المعالجة القائمة على المخطط للتقييم الذاتي ، معلومات محملة بالعاطفة حول مظهر المرء" تدعم الأبحاث السابقة حول صورة الجسم حقيقة أنها إدراكية (معرفية) نظرا لأن نظرية المخطط تستند أيضا إلى المعرفة ، لذلك ستكون اداة مناسبة لاستخدامها عند محاولة فهم صورة الجسم.بالإضافة إلى ذلك ، قامت الدراسات بتوضيح تبين عدم الرضا عن صورة الجسم و علاقته كبيرة مع التقييم العاطفي التقييم المعرفي لجسم المرء ( ) Denniston, Roth & Gilroy, (1991,p.449).

### نظرية مخططات المظهر الجسدي:

تؤكد نظرية المخطط أن المعلومات ذات الصلة يتم الاحتفاظ بها وتنظيمها في الأطر العقلية تسمى المخطط. نحن قادرون على إنشاء مخطط حول الكائنات الملموسة من حولنا ، حيث يتم تخزين المخطط الذي نقوم بإنشائه في الذاكرة طويلة المدى ، وهي قوالب عقلية تساعد ، عند تنشيطها ، على التوجيه والتحديد ما هي المعلومات التي يتم ترميزها وتخزينها استرجاعها لاحقا من ذاكرتنا طويلة المدى.يتم تنشيط المخطط الذي تم تطويره مسبقا لفهم المعلومات الواردة . واحدة من نقاط القوة في نظرية المخطط هي حقيقة أنها تفسر الخطأ في معالجة المعلومات وترميزها وحتى إدراكها ، والتي يمكن أن تكون ذات صلة بدراسة صورة الجسم المشوهة. ان تطوير المخطط الفردي قائم على أساس؛ انه لا يوجد شخصان لديهما نفس المخطط بالضبط لأي مجال معين. لكن هناك أوجه تشابه في إنشاء وتأثير المخطط بين الأفراد (Hasher& Alba1983,p.203).

فعندما يتم تقديم معلومات جديدة لنا ، فإننا على الفور نقوم تلقائيا بالبحث عن المخطط الصحيح لتنشيطه واستخراجه منه على ذاكرة المدى الطويل . فإذا كانت المعلومات تناسب معظم المخطط ، ولكن ليس كل شيء ، فقد نجعل المعلومات ثانوية ويتم التعديل على مخططنا الحالي لحساب المعلومات الجديدة. هذه العملية تسمى الاستيعاب. ومع ذلك ، إذا كانت المعلومات حول نطاق معين ذات صلة ولكن لا يناسب مخططنا الحالي على الإطلاق ، قد تكون هناك حاجة إلى تعديل

أكبر للمخطط لإفساح المجال للمعلومات الجديدة. ويسمى هذا الإصلاح الأكبر الإقامة.

ان الاستيعاب والتكيف هما نتيجة للترميز الناجح للجديد للمعلومات؛ ومع ذلك ، فإن نظرية المخطط تفسر أيضا أوجه القصور في الترميز وعملية الاسترجاع. وعلى وجه التحديد، قد تفسر على نحو كاف التشوهات التي تحدث فيما يتعلق بصورة جسم المرء. و تأخذ نظرية المخطط عملية الترميز الخاصة بنا وتقسماها إلى أربع مراحل:

- الاختيار
- التجريد
- التفسير
- والتكامل

ويعالج الأخطاء المحتملة التي يمكن ارتكابها في كل مرحلة. والمرحلة الأولى ، الاختيار ، هي تصفية واختيار الوارد الجديد من المعلومات لمزيد من المعالجة. حيث سيتم تنشيط مخطط معين وسحبه من لذاكرة طويلة المدى ، بمثابة العدسة التي تنظر من خلالها إلى المعلومات الجديدة. فلو كانت هذه المعلومات الجديدة لا تناسب ، أو ليست ذات صلة بالمخطط ، فمن المحتمل أن يتم تجاهلها تماما. وهذا يطرح مشكلة إذا تم تنشيط المخطط الخاطئ ، أو إذا كنت ليس لديك مخطط يتعلق بمجال معين على الإطلاق. المرحلة الثانية ، التجريد ، هي عملية زيادة تقليل الجديد من المعلومات مختارة. في هذه العملية ، يتم تجديد المعلومات بحيث يبقى المعنى لكن يتم التخلص من النموذج الأصلي. يتم دمج المعلومات في المخططات على النحو التالي:

المعرفة المعممة بدلا من الحالات المحددة. على الرغم من أنه يمثل استراتيجية معرفية أكثر فعالية ، فإنه ينطوي على خطر أن يؤدي إلى معلومات خاطئة بسبب فقدان التفاصيل التي تحدث خلال هذه المرحلة من الترميز. المرحلة الثالثة ، التفسير ، حيث تكون الاستدلالات والاستنتاجات المنطقية مصنوعة لملء الفجوات لفهم وجعل معنى المعلومات. ويتم ملء "الفجوات" بما سيكون أكثر احتمالا بالنظر إلى المعلومات التي تكون متوفرة. هذا يسمح لنا أيضا بتجسيد الأفكار من أجل فهمها بسهولة أكبر. ان الخطر في هذه العملية يأتي عندما يتم تذكر الاستدلالات كجزء من المجموعة الأصلية من المعلومات ، بينما في الواقع

تمت إضافتها لاحقاً لملء أجزاء مفقودة من المعلومات. المرحلة الرابعة والأخيرة من الترميز ، وفقاً لنظرية المخطط ، هي تكامل. يتضمن التكامل جعل المعلومات الجديدة جزءاً من مخطط موجود ، أو ربما في مخطط جديد تماماً إذا كانت المعلومات الجديدة جديدة.

وكما نرى ، تؤثر المخططات على كيفية إدراكنا وتشفيرنا ومعالجتنا للجديد معلومات. كيف تتم معالجة المعلومات خلال المراحل المختلفة من الترميز يمكن أن يكون لها تأثير كبير على كيفية تلقي المعلومات في المستقبل. المعلومات المتعلقة بالمظهر ، على سبيل المثال ، إذا تمت معالجته في سياق سلبي ، قد يجعل الفرد أقل احتمالاً أو حتى غير قادر على ترميز المعلومات ذات الصلة الإيجابية فيما يتعلق به الجسم.

تؤكد النظرة التخطيطية لصورة الجسم أن الأفراد يحملون تمثيلات ذاتية ذهنية لما تبدو عليه أجسامنا (Schlundt & Johnson, 1990, p.70) ، وهو في الأساس مخطط ذاتي .

تم صياغة مصطلح المخطط الذاتي لأول مرة من قبل (Marchus, 1977, p.38) ويشير إلى المعرفة المنظمة ذات الصلة بالذات. هذه المعلومات يتم رسمها وترميزها من خلال تجاربنا المحددة ، وبالتالي توجيه كيفية قيامنا بمعالجة المعلومات عن أنفسنا (Schlundt & Johnson 1990, p.70).

### نظرية ادراك المظهر الاجتماعي

المفهوم الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصورة الجسم هو ادراك المظهر الاجتماعي ، وهو الخوف من تقييم المظهر الجسدي للشخص من قبل الآخرين (Hart, 1989 p.95).

الأفراد الذين لديهم سبب عالية يشعرون بالقلق بشكل خاص في الحالات التي تكون فيها أجسادهم معروضة ليراها الآخرون. كما ثبت أنها تزداد لدى النساء بعد التعرض لمقاطع الفيديو والصور الأخرى الأفراد الذين يتناسبون مع نوع الجسم الثقافي المثالي (Sabiston & Chandler, 2009, p.203؛ جينيس ، & Haase 2008 أن ادراك المظهر الاجتماعي يتأثر إلى حد كبير بصورة الجسم المدركة .

أن ادراك المظهر الاجتماعي له علاقة أوثق بجوانب مخطط مظهر الجسم من غيره يمكن أن تؤثر أنواع القلق على كيفية تأثره بممارسة الرياضة. وهذا عامل مهم للنظر ، خاصة وأن التمرين غالبا ما يوصف كعلاج للقلق والاضطرابات (Ströhle,2008,p.788). اعتمادا على نتائج الدراسة ، قد يكون من المفيد علاج ادراك المظهر الاجتماعي والذي هو أشبه باضطراب مرتبط بصورة الجسم بدلا من اضطراب القلق .

لهذه الأسباب ، سيركز البحث في المقام الأول على الجوانب الإدراكية لمخطط المظهر الجسدي، وتحديد عدم الرضا عن صورة الجسم ، والذي ينطوي على المشاعر السلبية المتعلقة بجسم المرء في سياقات مختلفة. اعتمادا على نتائج الدراسة ، قد يكون من المفيد علاج ادراك المظهر الاجتماعي على انه أشبه باضطراب مرتبط بصورة الجسم بدلا من اضطراب القلق.

### الفصل الثالث

#### اجراءات البحث

##### اولا:مجتمع البحث :

شكل مجتمع البحث الحالي من البدناء في مدينة بغداد والتي تحددت اوزانهم واطوالهم حسب معايير منظمة الصحة العالمية التي ذكرت سابقا للعام 2022.

##### ثانيا: عينه البحث :

تكونت عينه البحث من (200) بدين وبدينة اختيرت من المراجعين لعيادات التغذية والمراكز الرياضية بواقع (100) بدين ذكر و(100)بدينة انثى .

##### ثالثا: ااداتا البحث:

لتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس مخططات المظهر الجسدي وتبني مقياس ادراك المظهر الاجتماعي

الاداة الاولى: مقياس مخططات المظهر الجسدي

بهدف بناء المقياس قام الباحث بالخطوات الاتيه:

- الاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقه :

من اجل جمع فقرات مقياس المخطط المظهر الجسدي واعدادها اطلع الباحث على عدد من المقاييس والاختبارات منها :

- مقياس صورة الجسم

-مقياس مخطط المظهر الاجتماعي

-مقياس اضطراب الاكل

وبهذا اصبح مقياس المخطط المظهر الجسدي يتكون من (20) فقرة وعدد بدائل (5) ملحق(1).

## والجدول (2)

يوضح كل فقرة وردت في الاستبانة بصيغتها النهائية

الفقرات	عددتها	مصدرها
١ و٢ و٣ و٤ و٥ و١٩	٦	مقياس اضطراب الاكل فيربورن ٢٠١٤
٦ و٨ و٩ و١٣ و١٤ و١٥ و١٧ و ١٨	٨	مقياس صورة الجسم ماينارد ٢٠٠٩
٧ و١٠ و١١ و١٢ و١٦ و٢٠	٦	مقياس مخطط المظهر الجسدي كاش ٢٠١٢

### ١-صدق الترجمة

تم عرض المقياس على استاذين متخصصين في علم النفس لترجمته الى اللغة العربية\* ثم عرضت النسخة العربية على مترجم معتمد\*\*لتحويلها الى اللغة الانجليزية وبعد ذلك تمت مطابقة النسختين وكانت درجة التوافق اكثر من 95%.

### ٢-صلاحية الفقرات

عرضت الفقرات التي تمت ترجمتها على مجموعة من الخبراء ملحق (2) لمعرفة صلاحيتها لقياس المتغير الذي وضعت من اجله وقد حازت جميع الفقرات على نسبة الاتفاق المطلوبه بين الخبراء وهي (80%) فاكثر لغرض إبقائها في المقياس

٣- تحليل الفقرات

لغرض التعرف على القوة التمييزية لكل فقره من فقرات المقياس قام الباحث باستعمال طريقه المجموعتين المتطرفتين. إذ تم ترتيب استمارات المقياس البالغ عددها (200) استماره بحسب الدرجه الكليه لكل استماره من الادنى الى الاعلى وتم اختيار المجموعه العليا من الاستمارات والمجموعه الدنيا على اساس نسبه (27%) من عدد الاستمارات الكليه وبذلك حصل الباحث على مجموعته عليا (54) استماره ومجموعه دنيا (54) استماره. وبعد ذلك تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لكل فقره من فقرات المقياس لقياس دلالة الفروق بين المجموعه العليا والمجموعه الدنيا، وظهر ان الفقرات جميعها كانت تتمتع بالقوه التمييزيه المطلوبه لابقائها في المقياس جدول (3).

* ا.د. خديجة حيدر نوري	كلية الاداب /الجامعه المستنصرية
ا.د. هيثم ضياء عبد الامير	كلية الاداب /الجامعه المستنصرية
**م.د. عادل سلمان	مترجم معتمد في وزارة الخارجية العراقية

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مخطط المظهر الجسدي

رقم الفقرة	المجموعه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباينة المحسوبة	الداله
١	عليا	٣.٨٦	٠.٩٧	٧.٣٦	داله
	دنيا	٢.٨٤	١.٠٦		
٢	عليا	٣.٩٢	٠.٨١	١٠.٦٠	داله
	دنيا	٢.٥٩	١.٠١		
٣	عليا	٤.٢٢	٠.٨١	١٠.٤٣	داله
	دنيا	٢.٩٢	١.٠٢		
٤	عليا	٤.٠٦	٠.٩٨	٨.٣٤	داله
	دنيا	٢.٨١	١.١٩		
٥	عليا	٤.١٧	٠.٨٣	٨.٥٤	داله

مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء

		١.١٣	٣.٠٢	دنيا	
داله	٥.٨٠	٠.٨٦	٤.٣٤	عليا	٦
		١.١٢	٣.٥٦	دنيا	
داله	٨.٢١	٠.٩٥	٣.٩٧	عليا	٧
		١.٠٤	٢.٨٦	دنيا	
داله	١١.٦٧	٠.٧٧	٤.٢٧	عليا	٨
		١.١٥	٢.٧١	دنيا	
داله	٩.٣١	٠.٧٧	٤.٢	عليا	٩
		١.٠٥	٣.٠٤	دنيا	
داله	٤.٤١	٠.٩٠	٤.٢٦	عليا	١٠
		١.١٨	٣.٦٣	دنيا	
داله	٣.٧٩	٠.٨٥	٤.٤٤	عليا	١١
		١.٠٨	٣.٩٤	دنيا	
داله	٨.٦٨	٠.٧٨	٤.٣٦	عليا	١٢
		١.٠٨	٣.٢٥	دنيا	
داله	٩.٢٣	٠.٩٤	٤.٠٦	عليا	١٣
		١.١١	٢.٧٧	دنيا	
داله	١٢.٩٩	٠.٩٤	٤.٠٢	عليا	١٤
		١.١٣	٢.١٩	دنيا	
داله	٨.٥١	١.٢٦	٣.٥٠	عليا	١٥
		١.٢٣	٢.٠٦	دنيا	
داله	٩.٢٤	١.٠٤	٤.١٨	عليا	١٦
		١.٢٣	٢.٦٩	دنيا	
داله	٦.١٦	٠.٩٤	٤.٢٦	عليا	١٧
		١.١٩	٣.٣٦	دنيا	
داله	٣.٧٩	٠.٨٥	٤.٤٤	عليا	١٨
		١.٠٨	٣.٩٤	دنيا	
داله	٨.٦٨	١.١٣	٢.١٩	عليا	١٩
		١.٢٦	٣.٥٠	دنيا	
داله	٩.٢٣	١.٠٤	٤.١٨	عليا	٢٠
		١.٢٣	٢.٦٩	دنيا	

جدول (4)

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس مخطط المظهر الجسدي باستعمال اسلوب علاقة درجة الفقره بالدرجة الكلية

الفقره	معامل الارتباط	الدلالة									
١	٠.٤١	دالة	١١	٠.٢٢	دالة	٦	٠.٢٧	دالة	١٦	٠.٤٦	دالة
٢	٠.٥٢	دالة	١٢	٠.٤٧	دالة	٧	٠.٤٢	دالة	١٧	٠.٣٥	دالة
٣	٠.٤٩	دالة	١٣	٠.٥٠	دالة	٨	٠.٥٢	دالة	١٨	٠.٥٠	دالة
٤	٠.٤٤	دالة	١٤	٠.٥٦	دالة	٩	٠.٤٨	دالة	١٩	٠.٤٢	دالة
٥	٠.٤٧	دالة	١٥	٠.٤٢	دالة	١٠	٠.٢٤	دالة	٢٠	٠.٤٨	دالة

٤- مؤشرات الصدق:

-الصدق الظاهري:

تم اعتماد الصدق الظاهري للقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء (نفس السادة الخبراء ملحق ٢) الذين ابدوا ارائهم بشأن صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري في قياس المتغير الذي بنى المقياس من اجله.

٥- ثبات المقياس

لغرض التعرف على ثبات مقياس مخططات المظهر الجسدي استخدم الباحث طريقه اعاده الاختبار وتم تطبيق المقياس على عينه مكونه من (50) بدين وبدينة ثم اعيد تطبيق المقياس على العينه نفسها بعد مده اسبوعين من التطبيق الاول وباستخدام معامل ارتباط بيرسون للتطبيقين الاول والثاني للمقياس وقد بلغ معامل الثبات (0.82) وبالمقارنه مع دراسة (ArgyrideS,2013,p.35) التي كان معامل الثبات فيها (0.80) يعد معامل الثبات الحالي معامل ثبات جيد

واصبح المقياس بصورته النهائية المكون من (20) فقرة ملحق (1) وتم الاجابه على الفقرات من خلال متدرج مكون من خمس بدائل تحمل البدائل الخمسه الدرجات تتراوح من 1 الى 5

اذا كان الفقرات ايجابيه تكون درجات بدائلها كما ياتي (تنطبق علي تماما)درجته ٥(تنطبق علي غالبا) درجته 4 (تنطبق علي احيانا) درجته 3 (تنطبق علي نادرا) درجته 2 (لا تنطبق علي ابدا) درجته 1 ويكون اعطاء الدرجات بالعكس بالنسبه للفقرات السلبية التي (تكون الدرجات معكوسه بالنسبه للفقرات السلبية علما ان الفقرات السلبية في المقياس تحمل التسلسلات(1,4,5,9,11,12,20).

### المؤشرات الاحصائية لمقياس مخططات المظهر الجسدي

اشارت ادبيات القياس النفسيه في ان الظواهر النفسيه تتوزع توزيعا اعتداليا على افراد المجتمع وكما ان استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس تدل على مدى تقارب التوزيع الطبيعي من درجات افراد العينه التي تعد معيارا للحكم على مدى تمثيل العينه لمجتمع البحث وبعد ذلك تعميم النتائج بشكل دقيق( كاظم ١٩٩٤ صفحه ١٤٧) وقد قام الباحث باستخراج المؤشرات الاحصائية وكما مبين في الجدول.

### جدول (٥)

#### الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس مخططات المظهر الجسدي

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
١	المتوسط mean	٣٦	٥	الاتواء skewness	٠.١٤
٢	الوسيط Median	٣٦.١١	٦	التقلطح kurtosis	٠.٣١-
٣	المنوال Mode	٣٤	٧	الاقبل درجة minimum	٢٨
٤	الانحراف المعياري std .dev	٨.٠٦-	٨	اعلى درجة maximum	٦٨

الاداه الثانية: مقياس ادراك المظهر الاجتماعي

تبنى الباحث مقياس (Argyrides,2013) الذي يتكون من (12) فقرة وعدد بدائل (5) ملحق(3)

١-صدق الترجمة :

تم عرض المقياس على استاذين متخصصين في علم النفس لترجمته الى اللغة العربية\* ثم عرضت النسخة العربية على مترجم معتمد\*\* لتحويلها الى اللغة الانجليزية وبعد ذلك تمت مطابقة النسختين وكانت درجة التطابق اكثر من 95%. وتم اتباع نفس الخطوات السابقة للمقياس الاول.  
مؤشرات الصدق

-الصدق الظاهري

تم اعتماد الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء الذين ابدوا ارائهم بشأن صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري في قياس المتغير الذي بنى المقياس من اجله.

-ثبات المقياس

لغرض التعرف على ثبات مقياس ادراك المظهر الاجتماعي استخدم الباحث طريقه اعاده الاختبار وتم تطبيق المقياس على عينه مكونه من (50) بدين وبدينة ثم اعيد تطبيق المقياس على العينه نفسها بعد مده اسبوعين من التطبيق الاول وباستخدام معامل ارتباط بيرسون للتطبيقين الاول والثاني للمقياس وقد بلغ معامل الثبات (0.81) وبالمقارنه مع دراسة (ArgyrideS,2013,p.35) التي كان معامل الثبات فيها (0.80) يعد معامل الثبات الحالي معامل ثبات جيد واصبح المقياس بصورته النهائيه المكون من (12) فقرة ملحق (3) وتتم الاجابه على الفقرات من خلال متدرج مكون من خمس بدائل تحمل البدائل الخمسه الدرجات تتراوح من 1 الى 5 اذا كان الفقرات ايجابيه تكون درجات بدائلها كما ياتي (تنطبق علي تماما) درجه 5 (تنطبق علي غالبا) درجه 4 (تنطبق علي احيانا) درجه 3 (تنطبق علي نادرا) درجه 2 (لا تنطبق علي ابدا) درجه 1 ويكون اعطاء الدرجات بالعكس بالنسبه للفقرات السلبيه التي تكون الدرجات

## مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء

معكوسه بالنسبة للفقرات السلبية علما ان الفقرات السلبية في المقياس تحمل التسلسلات (3,4,6,7,9,12).

- \* ا.د.خديجة حيدر نوري كلية الاداب /الجامعة المستنصرية
- ا.د.هيثم ضياء عبد الامير كلية الاداب /الجامعة المستنصرية
- \*\*م.د.عادل سلمان مترجم معتمد في وزارة الخارجية العراقية

### المؤشرات الاحصائية لمقياس ادراك المظهر الاجتماعي

اشارت ادبيات القياس النفسيه في ان الظواهر النفسيه تتوزع توزيعا اعتداليا على افراد المجتمع وكما ان استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس تدل على مدى تقارب التوزيع الطبيعي من درجات افراد العينة التي تعد معيارا للحكم على مدى تمثيل العينة لمجتمع البحث وبعد ذلك تعميم النتائج بشكل دقيق (كاظم ١٩٩٤ صفحه ١٤٧) وقد قام الباحث باستخراج المؤشرات الاحصائية وكما مبين في الجدول

### جدول (٦)

الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس مخططات المظهر الجسدي

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
١	المتوسط mean	٤٢,٦	٥	الالتواء skewness	٠.١١
٢	الوسيط Median	٤٢.٩	٦	التقلطح kurtosis	٠.٣٣-
٣	النوال Mode	٤١	٧	الاقصى درجة minimum	١٣
٤	الانحراف المعياري std .dev	٦.٥	٨	اعلى درجة maximum	٥٩

## رابعاً الوسائل الاحصائية

استعملت في البحث الحالي الوسائل الاحصائية التالية :

- ١- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات العينة في تطبيق المقياس مرتين لمعرفة ثبات المقياس .
- ٢- الاختبار التائي لعينه واحده ( t-test )
- ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على تمييز الفقرات بين المجموعتين العليا والدنيا والقياس الفروق في حسب متغير الجنس

## الفصل الرابع

### نتائج البحث والتوصيات والمقترحات

سيقوم الباحث بعرض نتائج البحث طبقاً لاهدافه وكذلك سيقوم الباحث بمناقشه هذه النتائج وتفسيرها وسينتهي الباحث بتقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث.

### الهدف الاول : التعرف على مخططات المظهر الجسدي لدى البدناء

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس مخططات المظهر الجسدي على افراد عينة البحث البالغ عددهم (200) فرد وقد اظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (36) وبانحراف معياري مقداره (8.06)

وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (60) وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين ان الفرق دال احصائياً وان القيمة التائية المحسوبة (-9.24) اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغه (1.96) بدرجة حرية ( 199 ) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان البدناء لديهم مستوى منخفض دال من مخططات المظهر الجسدي .

جدول (٧)

الاختبار التائي لعينتين واحده لمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط  
الفرضي لعينه البحث على مقياس مخطط المظهر الجسدي

عدد افراد العينه	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائيه المحسوبه	القيمة التائيه الجدوليه	مستوى الدلالة
٢٠٠	٣٦	٦٠	٨.٠٦	٩.٢٤-	١.٩٦	٠.٠٥

ولتفسير هذه النتيجة حسب نظرية (Cash2011,p.203) حيث يرى أن الذين يمارسون الرياضة يمكن أن يكون لديهم مثل اعلى لصورة الجسم بشكل يصعب الحصول عليها من غير المتمرنين، وأن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لأسباب تتعلق بالمظهر يرتفع عدم الرضا عن الجسم لديهم عن أولئك الذين يمارسون الرياضة لأسباب تتعلق بالصحة أو المتعة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Argyrides,2013,p.35).

الهدف الثاني : دلالة الفروق في مخططات المظهر الجسدي لدى البدناء على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).

ظهر من نتائج البحث ان الوسط الحسابي لعينه الذكور كان (38.6) وبانحراف معياري قدره (8.9) في حين ان الوسط الحسابي لعينه الاناث كان (33.4) وبانحراف معياري قدره (8.01) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائيه المحسوبه كانت (6.12) وهذه القيمة هي اعلى من القيمة التائيه الجدوليه البالغ (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذه النتيجة تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائيه في مخطط المظهر الجسدي على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث . ويفسر الباحث ذلك ان الاناث يكونون مخططات حول أجسامهم هي لا تميل للدقة وكذلك تتجاهل الاناث التصحيحات المقدمة من قبل الاخرين حول المخطط وتتفاعل مع المعلومات التي تعزز فهمها المشوه حول مخططها الذاتي . فضلاً عن المعززات البيئية التي تعطي في بعض

الاحايين تقييمات لزيادة الوزن ذات طبيعة ايجابية كونها ترتبط بالصحة العامة والقدرة البدنية .

### جدول (٨)

الاختبار التائي لعينتي الذكور والاناث لمعرفة الفروق في مخطط المظهر الجسدي على وفق متغير الجنس

ت	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكور	١٠٠	٣٨.٦	٨.٩	٦.١٢	١.٩٦	٠.٠٥
٢	اناث	١٠٠	٣٣.٤	٨.٠١			

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (cash,2011,p.203) وبينت انه لا يوجد شخصان لديهما نفس المخطط الجسدي وان هناك فروقا تتجلى واضحة بين الذكور والاناث.

### الهدف الثالث: التعرف على ادراك المظهر الاجتماعي

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس ادراك المظهر الاجتماعي على افراد عينة البحث البالغ عددهم (200) فرد وقد اظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (42.6) درجة وبانحراف معياري مقداره (6.5) درجة وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (36) درجة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين ان الفرق دال احصائيا وان القيمة التائية المحسوبة (9.9) اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغه (1.96) بدرجة حرية (199) .

ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان البدناء لديهم مستوى عال دال في ادراك قلقهم من مظهرهم الاجتماعي مما يؤكد أن البدناء يدركون الصورة المقدمة من قبلهم عبر بوابة الجسد وبالتالي يتفاعلون معها من زاوية عدم الرضا والقلق وهذا يتفق مع دراسته (Emma Slankard,2017,p.6) التي اشارت علاج ادراك المظهر الاجتماعي والذي هو أشبه باضطراب مرتبط بصورة الجسم بدلا من اضطراب القلق.

جدول ( ٩ )

الاختبار التائي لعينتين واحده لمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي  
لعينه البحث على مقياس ادراك المظهر الاجتماعي

عدد افراد العينه	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٤٢.٦	٣٦	٦.٥	٩.٩	١.٩٦	٠.٠٥

الهدف الرابع : دلالة الفروق في ادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).

ظهر من نتائج البحث ان الوسط الحسابي لعينه الذكور كان (43.2) وبانحراف معياري قدره (6.7) في حين ان الوسط الحسابي لعينه الاناث كان (44) وبانحراف معياري قدره (6.3) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان قيمه التائيه المحسوبه كانت (-6.8) وهذه القيمه هي اعلى من القيمه التائيه الجدوليه البالغ (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذه النتيجة تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائيه في ادراك المظهر الاجتماعي على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث ووفق لنظرية مدركات صورة الجسد فأن الاناث من البدناء تفاعلن مع التلميحات ومع التصريحات حول الجسم المثالي أكثر من الذكور البدناء وهذه بحكم ان الانثى تنمط على انها محط أنظار الآخرين وبذلك تشعرون من الحرج يفوق ما يشعر به الذكر . وهذا يتفق مع دراسة (Argyrides,2013,p.35) والتي اظهرت زياده في تركيز الاناث على ادراك المظهر الاجتماعي بشكل يزيد من احتمال عن اجسامهن مقارنة بالذكور.

جدول (١٠)

الاختبار التائي لعينتي الذكور والاناث لمعرفة الفروق في ادراك المظهر الاجتماعي على وفق متغير الجنس

ت	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكور	١٠٠	٤١.٢	٦.٧	-٦.٨	١.٩٦	٠.٠٥
٢	اناث	١٠٠	٤٤	٦.٣			

الهدف الخامس : العلاقة الارتباطية بين مخططات المظهر الجسدي و ادراك المظهر الاجتماعي .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل الارتباط (بيرسون) pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية التي حصل عليها افراد العينة على مقياس مخطط المظهر الجسدي وقد تبين من النتائج ان هناك علاقة ارتباطيه داله احصائيا بين مخطط المظهر الجسدي وادراك المظهر الاجتماعي تبلغ قيمه الارتباط (0.35) وهي اكبر مقارنة مع قيمه ارتباط بيرسون الجدوليه البالغه (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) و درجه حريه (398) .

و يمكن القول هنا بأن الأفراد ذوي المخطط المظهر العالي يمكن أن يكون لديهم ادراك المظهر الاجتماعي إذا كان هناك خلل في صورة الجسم . حيث يقترح النموذج أن مخطط المظهر العالي يؤدي إلى زيادة الخلل في صورة الجسم ، وهذا بدوره يؤدي إلى مزيد من ادراك المظهر الاجتماعي بصورة غير واقعية. وبعبارة أخرى، زياده التركيز على المظهر الجسدي يزيد من احتمال عدم الرضا المرء عن جسمه. والذي يزيد بدوره من القلق عندما يمكن رؤيته وتقييمه من قبل الآخرين. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسه ( Emma ) (Slankard,2017,p.6) ودراسه (Argyrides,2013,p.35) حيث يمكن تفسير هذه النتيجة ان البدناء لديهم خلل في مخطط مظهر الجسدي وصورة الجسم وقلق عالي فيما يتعلق باللياقة البدنية الاجتماعية. ومع ذلك فانه لا يمكن

القول بأن الأفراد ذوي المخطط المظهر العالي لا يمكن أن يكون لديهم ادراك المظهر الاجتماعي إذا كان هناك خلل في صورة الجسم .

### التوصيات

وفي ضوء نتائج البحث الحالي يتقدم الباحث بمجموعة من التوصيات :

- ١- اهتمام الافراد بالحفاظ على مظهرهم من خلال تثقيفهم على ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي
- ٢- الاهتمام بالنشاط الرياضي في المدارس والجامعات خصوصا للاناث.
- ٣- اقامه ندوات وورش عمل تساعد الافراد على تقبل مظهرهم الجسدي وتقبل الاخرين.
- ٤- حث المؤسسات النسوية للعمل على تعزيز ثقة البدينات بانفسهن.
- ٥- دور وسائل الاعلام في التخفيف من الضغط الاجتماعي الذي يوجه ضد البدناء.
- ٦- تحريم التنمر على البدناء ووضع اسس قانونية تنظم ذلك .

### المقترحات

ويتقدم الباحث بعدد من مقترحات البحوث والتي ترتبط بالبحث الحالي ونتائج :

- ١- اجراء المزيد من الأبحاث حول العوامل الأخرى التي يحتمل أن تؤثر على مخطط المظهر الجسدي مثل الصور النمطية والعوامل الثقافية ونمط الحياة .
- ٢- القيام بأبحاث لاختبار العلاقات بين ادراك المظهر الاجتماعي واللياقة البدنية والالتزام بالتمارين وتأثيرها على الصحة النفسية .
- ٣- كما اقترحت نتائج هذه الدراسة خطوطا مستقبلية للبحث تدرس اتجاه السببية بين قلق اللياقة البدنية الاجتماعية والبنى الأخرى (أي وعي الجسم والكفاءة الذاتية الجسدية).
- ٣- امكانية اضافة عناصر لتشكيل مقياس أوسع نطاقا يأخذ عينات اوسع لادراك المظهر الاجتماعي ولدى أعمار مختلفة كذلك .
- ٤ – اجراء دراسة حول مخططات المظهر الجسدي لدى لاعبي ( بناء الاجسام ) وعلاقته بالنرجسية وصورة الجسم المثالية .

المصادر

- 1-Argyrides, M. & Kkeli, N., (2013). Appearance Schemas Inventory Revised: Psychometric Properties of the Greek Version in a Female Sample.
- 2-Alba, J., & Hasher, L. (1983). Is Memory Schematic? Psychological Bulletin, 93(2), 203- 231.
- 3- Brownell, K. D. (1991). Personal responsibility and control over our bodies: when expectation exceeds reality. Health Psychology, 10(5), 303.
- 4- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). Body images: Development, deviance, and change. New York, NY, US: Guilford Press.
- 5-Cash, T.F. (2002). The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. International Journal of Eating Disorders, 32, 362-366.
- 6- Cash, T.F., Melnyk, S.E., & Hrabosky, J.I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. International Journal of Eating Disorders, 35, 305-316. doi: 10.1002/eat.10264
- 7-Cash, T.F., Jakatdar, T.A., & Williams, E.F. (2011). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. Body Image: An International Journal of Research, 1, 279-287
- 8-Cook, B., Karr, T. M., Zunker, C., Mitchell, J. E., Thompson, R., Sherman, R., & ... Crosby, R. D. (2015). The influence of exercise identity and social physique anxiety on exercise dependence. Journal of Behavioral Addictions, 4(3), 195-199. doi:10.1556/2006.4.2015.020
- 9-Deacon, B. J., Abramowitz, J. S., Woods, C. M., & Tolin, D. F. (2003). The Anxiety Sensitivity Index-Revised: psychometric properties and factor structure in two nonclinical samples. Behavior research and therapy, 41(12), 1427-1449.
- 10-Denniston, C., Roth, D., & Gilroy, F. (1992). Dysphoria and body image among college women. International Journal Of Eating Disorders, 12(4), 449-452. doi:10.1002/1098-108X(199212)12:43.0.CO;2

- 11- Gehrman, C. A., Hovell, M. F., Sallis, J. F., & Keating, K. (2006). The effects of a physical activity and nutrition intervention on body dissatisfaction, drive for thinness, and weight concerns in pre-adolescents. *Body Image*, 3(4), 345-351. doi:10.1016/j.bodyim.2006.07.006
- 12-Ginis, K. M., Prapavessis, H., & Haase, A. M. (2008). The effects of physique-salient and physique non-salient exercise videos on women's body image, self-presentational concerns, and exercise motivation. *Body Image*, 5(2), 164-172. doi:10.1016/j.bodyim.2007.11.005
- 13- Ginis, K. A., McEwan, D., Josse, A. R., & Phillips, S. M. (2012). Body image change in obese and overweight women enrolled in a weight-loss intervention: The importance of perceived versus actual physical changes. *Body Image*, 9(3), 311-317. doi:10.1016/j.bodyim.2012.04.002
- 14-Greenleaf, C., McGreer, R., & Parham, H. (2006). Physique Attitudes and SelfPresentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors. *Sex Roles*, 54(3-4), 189-199. doi:10.1007/s11199-006- 9337-4
- 15-Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal Of Communication*, 47(1),40-67
- 16-Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104. doi:10.13072/midss.598
- 17-Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- 18-Jung, J., & Lennon, S. J. (2003). Body Image, Appearance Self-Schema, and Media Images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.
- 19- Kraemer, H. C., Stice, E., Kazdin, A., Offord, D., & Kupfer, D. (2001). How do risk factors work together? Mediators, moderators, and independent, overlapping, and proxy risk factors. *The American Journal of Psychiatry*, 158(6), 848-856. doi:10.1176/appi.ajp.158.6.848
- 20-Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and

- depression controlling for body mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39(2), 255-262.
- 21- Labarge, A.S., Cash, T.F., & Brown, T.A. (1998). Use of a Modified Stroop Task to Examine Appearance-Schematic Information Processing in College Women. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 179-190.
- 22-Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 38-50
- 23-Sabiston, C. M., & Chandler, K. (2009). Effects of fitness advertising on weight and body shape dissatisfaction, social physique anxiety, and exercise motives in a sample of healthy-weight females. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14(4), 165- 180. doi:10.1111/j.1751-9861.2010.00047.x
- 24-Schlundt, D. G., & Johnson, W. G. (1990). *Eating disorders: Assessment and treatment*. Allyn & Bacon.
- 25-Slankard .E.:(2017) " appearance schemas,Social physique anxiety and body image Dysphoria in exercising individuals, Master of Art ,USA
- 26-Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- 27-Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 48(1-2), 89- 95. doi:10.1023/A:1022300930307
- 28-Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. doi:10.1007/s00702-008-0092-x
- 29-Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44. doi:10.1521/jscp.23.1.23.26991
- 30-Vitousek, K. B., & Hollon, S. D. (1990). The investigation of schematic content and processing in eating disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 191-214. doi:10.1007/BF01176209
- 31-World Health Organization 2022.

ملحق رقم (١)

مقياس مخططات المظهر الجسدي بصورته النهائية

تحية طيبة.....

امامك مجموعه من الفقرات تتناول مواضيع ارجو التفضل بالاطلاع على كل واحده من الفقرات الاتيه ثم الاجابه عليها من خلال وضع علامه صح تحت البديل الذي يعبر عن رايك من البدائل التي امام العبارات . لن يطلع على الأجابات احد سوى الباحث ولن تستخدم الا لاغراض البحث العلمي ولا حاجه لذكر الاسم . مع التقدير

انثى

ذكر

الجنس

الباحث

مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	انفق القليل من الوقت على مظهري					
٢	أتساءل عن مظهري الخاص					
٣	أحاول أن اكون جذابا					
٤	لم أعر اهتماما كبيرا لما أبدو عليه					
٥	نادرا ما أقارن مظهري بالآخرين					
٦	أتحقق من مظهري في مرآة					
٧	اطيل النظر في مظهري					
٨	من السهل أن أشعر بالرضا عندما يعجبني كيف أبدو					
٩	لا يزعجني إن كانت النظرات باتجاهي سلبية					
١٠	امتلك معايير عالية لمظهري الجسدي					
١١	ان للمظهر الجسدي تأثير ضئيل على الحياه					
١٢	الاهتمام بالملابس ليس أولوية					
١٣	أتساءل كيف أبدو عند مقابلة الآخرين					
١٤	أفكر في كيف أبدو في الحياة اليومية					
١٥	من الصعب أن أشعر بالسعادة، إذا كنت لا أحب كيف أبدو					

مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء

					١٦	أتخيل أن أكون حسن المظهر قبل أن أتهدم للخروج .
					١٧	قبل الخروج ، أتأكد مراراً كيف أبدو.
					١٨	يبدو المظهر جزءاً مهماً من هويتي .
					١٩	استطيع السيطرة على الأحداث الاجتماعية والعاطفية في الحياة.
					٢٠	المظهر هو المسؤول عما يحدث للفرد من ملابس يومية .

ملحق رقم (٢)

قائمة باسماء السيدات والسادة الخبراء للصدق الظاهري

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية               | ١- د. ابتسام لعبيبي شريجي    |
| كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية               | ٢- د. خديجة حيدر نوري        |
| كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية               | ٣- د. عباس حسن رويح          |
| كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية               | ٤- د. علي عودة الحلفي        |
| كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية               | ٥- د. هيثم ضياء              |
| كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية               | ٦- م. د. تغريد دريب          |
| كلية الاداب/ جامعه بغداد                      | ٧- م. د. ثريا علي حسين       |
| مركز البحوث التربوية والنفسية/<br>جامعه بغداد | ٨- م. د. حيدر فاضل           |
| كلية الاداب/ جامعه بغداد                      | ٩- م. د. عبد الحلیم رحيم علي |
| كلية الاداب/ جامعه بغداد                      | ١٠- م. د. علي تركي ناقل      |

ملحق رقم (٣)

مقياس ادراك المظهر الاجتماعي بصورته النهائية

تحية طيبة.....

امامك مجموعه من الفقرات تتناول مواضيع ارجو التفضل بالاطلاع على كل واحده من الفقرات الاتيه ثم الاجابه عليها من خلال وضع علامه صح تحت البديل الذي يعبر عن رايبك من البدائل التي امام العبارات لن يطلع على اجابتم احد سوى الباحث ولن تستخدم الا لاغراض البحث العلمي ولا حاجه لذكر الاسم . مع التقدير

انثى

ذكر

الجنس

الباحث

## مخططات المظهر الجسدي وعلاقته بادراك المظهر الاجتماعي لدى البدناء

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	أنا مرتاح مع كيف يبدو مظهري الجسدي أو شكلي للآخرين.					
٢	لن أقلق أبدا بشأن ارتداء الملابس التي قد تجعلني أبدو نحيفا جدا أو لدي زياده بالوزن					
٣	أتمنى لو لم أكن متوتر اجدا بشأن لياقتي البدنية أو شكلي					
٤	هناك أوقات أكون منزعجا من الأفكار السلبية التي يقوم فيها الآخرون بتقييم وزني .					
٥	عندما أنظر في المرأة أشعر بالرضا عن لياقتي البدنية أو شكلي.					
٦	السمات غير الجذابة لجسمي أو شكلي تجعلني متوترا في اوساط اجتماعية معينة.					
٧	أشعر بالقلق بشأن لياقتي البدنية في وجود الآخرين .					
٨	. أنا مرتاح لمدى مقارنة جسمي مع أجسام الآخرين.					
٩	اكون غير مرتاحا لمعرفة أن الآخرين دائماً ما يقيمون لياقتي البدنية أو شكلي.					
١٠	عندما يتعلق الأمر بعرض جسدي أو شكلي للآخرين ، فأنا شخص خجول.					
١١	عادة ما أشعر بالاسترخاء عندما يكون من الواضح أن الآخرين ينظرون إلى لياقتي البدنية أو شكلي.					
١٢	عندما أرتدي ثوب السباحة ، غالبا ما أشعر بالتوتر بشأن مدى تناسبها مع جسدي بشكل جيد ونظرات الآخرين.					