

المظهر الجسدي المثالي وعلاقته بنقد الذات السلبي لدى مستعملي المنحفات الغذائية

Perfect Physical Appearance and its Relationship to Negative Self-Criticism among Users of Dietary Supplements for Weight Loss

أ.م.د. ياسمين جرجيس يونس،

جامعة بغداد، كلية الآداب (العراق) yasmin2014@coart.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2023/11/22 تاريخ القبول: 2024/06/24 تاريخ النشر: 2024/06/30

ملخص:

يسعى الأفراد إلى أن يكون مظهرهم الجسدي خالي من العيوب مقبول من الآخرين في المجتمع، وعليه فإن أغلب الأفراد يسعون إلى كمال المظهر الجسدي وذلك بسبب اتجاه أكثر الثقافات في الوقت الحالي إلى التشجيع إلى رشاقة الأبدان والحفاظ على نظام غذائي متكامل وهذا قد يجعل الأفراد أكثر انتقاد لأجسادهم وبشكل سلبي مما يولد لدى الأفراد القلق من النقص أو الأمل في الكمال وبكلا الحالتين هناك انتقاد سلبي للذات وقد قامت الباحثة بتطبيق على (200) موظف وموظفة من مدينة بغداد، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس المظهر الجسدي المثالي بالاعتماد على نظرية بانغ ٢٠١٢ ومقياس نقد الذات السلبي ٢٠١٥ على عينة من الموظفين من الذكور والاناث في مدينة بغداد وكانت نتائج البحث أن العينة يسعون إلى كمال المظهر الجسدي والنساء أكثر من الذكور، وأن العينة لديهم نقد ذات سلبي والنساء أكثر من الذكور وأن العلاقة طردية بين المظهر الجسدي المثالي ونقد الذات السلبي.

الكلمات المفتاحية: المظهر الجسدي المثالي؛ نقد الذات السلبي؛ المنحفات الغذائية.

Abstract:

Individuals strive for their physical appearance to be flawless and socially acceptable. Hence, most people seek physical perfection due to the current cultural trend promoting body fitness and maintaining a balanced diet.

This tendency leads individuals to criticize their bodies negatively, fostering anxiety about imperfections or a pursuit of perfection. In both cases, there is a negative self-critique.

The researcher applied a scale for ideal physical appearance based on (Yang's theory 2012) and constructed a scale for negative self-critique using (Shahar's theory 2015) on a sample of male and female employees in Baghdad. The research results indicated that the sample strives for physical perfection, with women showing a greater inclination than men. The sample exhibited negative self-critique, with women being more affected than men. There was a positive correlation between ideal physical appearance and negative self-critique.

Key Words: Dietary; supplements; weight Los.

مشكلة البحث:

أغلب الناس في العالم أصبح لديهم توجه نحو العناية بأجسادهم ولياقتهم البدنية وهذا سبب الانفتاح على العالم واستخدام وسائل التواصل المتنوعة فأغلب البرامج والصور لعارضات الأزياء والممثلات والممثلين أغلبهم يتمتعون بقوام رشيق وهذا أدى إلى أن يكون هناك توجه أغلب الأفراد في العالم بتغير مظهرهم الجسدي والتزامهم بمعايير تكاد أن تكون صعبة وهناك سعي واضح لأن يكونوا مثاليين في مظهرهم ويسعون إلى الوصول إلى ما يسمى بالكمال للمظهر الجسدي وهذا يكون سببه أما الشعور بالقلق من النقص ودخول الأفراد بمقارنة سلبية مع مظهرهم البدني مع الآخرين أو يحاولون أن يكون لديهم أمل في الكمال ويتبعون نمط حياة صحي مع نظام غذائي وقد يلجؤون إلى استخدام المنحفات الغذائية وعليه عندما يفشل الفرد في اتباع هذه الأنظمة الغذائية والنمط الحياتي الصحي بسبب ضغوط الحياة أو قلة المادة والمال يصبح الفرد كثير النقد لذاته ويتماشى الآخرين لخوفه من النقد الموجه له وخاصة في تجمعات الأصدقاء والحفلات والمناسبات التي يكون فيها المظهر الجسدي المثالي أساس تقييم الجمال بالمرتبة الأولى وهنا تتجلى مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية منها:

- 1- هل الأفراد الذي يسعون إلى أن يكون مظهرهم الجسدي مثالي ينتقدون أنفسهم انتقاد سلبي أم انتقاد إيجابي؟
- 2- هل الأفراد الذين ينتقدون أنفسهم وخاصة مظهرهم الجسدي المثالي يحاولون الحصول على إعجاب الآخرين؟
- 3- هل هناك فرق واضح بين الذكور والإناث في انتقادهم لأجسادهم ليكونوا أكثر قبولاً في المجتمع الذي ينتمون إليه وأكثر كمالية أو مثالية لمظهرهم الجسدي.
- 4- وهل القلق من النقص يدفع الأفراد إلى السعي نحو كمال المظهر الجسدي أم يجعلهم الأمل في الكمال ينتقدون أنفسهم أكثر وبصورة سلبية؟!

أهمية البحث:

أغلب الأفراد في الوقت الحالي يسعون إلى الكمال لمظهر جسدي مقبول ومتميز، وهذا ما يشجع عليه المجتمع، فالأفراد الذين يسعون إلى الكمال لمظهرهم الجسدي قد يكونوا متوترين

ويتعرضون إلى الضغوطات وقد يصابون بالاضطرابات النفسية وخاصة اضطرابات الأكل لأن أغلبهم يسعى أن يكون مظهره الجسدي مظهر مثالي ويعانون أيضاً من الاكتئاب وقد يصابون بالشه العصبي للأكل وهم أكثر الأفراد عرضة لانتقاد أجسادهم بصورة قاسية وسلبية وهذا يجعلهم غير متكيفين ويكون لديهم الكمال غير المتكيف بحيث يقدموها ذواتهم بطريقة سلبية وغير إيجابية، (Flett & Hewitt, 2002, P.12) عكس الأفراد الذين يقدمون ذواتهم بإيجابية وواقعية والذين يتقبلون أشكال أجسادهم كما هي هذا يجعلهم أكثر ثقة ولا يعانون من الاضطرابات ومنها اضطرابات الأكل والتوتر والقلق الاجتماعي أو حساسية الرفض. (Cockell & Hewitt, 2002, P.745-758)

وهذا ما أكدت عليه دراسة (Shevry & Habke, 2003, P.303-325) بأن الأفراد الذين يدركون أجسادهم بواقعية هم أكثر توافق من الأفراد الذين لديهم تقييم سلبي لذواتهم ولمظهرهم الجسدي لأنهم يسعون إلى الكمال المثالي وليس الكمال الواقعي لصورة أجسادهم. (Tylka & Wood-Barealow, 2014, P.53-67)

وفي دراسة وجد أن أغلب النساء ينخرطون بالالتزام بنظام غذائي للوصول إلى أجساد مثالية ولتخفيف الضيق النفسي ويتجنب المناسبات التي يكون أساسها التقييم المثالي للجسد لتحاشي العيوب التي يعانين منها في وصف أجسادهن من الآخرين أي يكون لديهم خوف الانتقاد من الآخرين ويحاولن تخفيف خوف النقد من خلال اللجوء إلى سلوكيات الأكل المضطربة لأن أغلب النتائج للدراسات جاءت بأن الأفراد الذين لديهم اضطرابات أكل سواء كان شره العصبي أو القهم العصبي غالباً ما يحاولون إرضاء إدراك الآخرين لهم بأنهم مثاليين ومقبولين جسدياً. (Malarpn & Qauvin, 2001, P.307-313) وأن إدراك صورة الذات هو متغير وسيط بين السعي لكمال إلى مظهر جسدي مثالي وسلوكيات اضطرابات الأكل. (Magee & Hewitt, 2005, 29-40) كما أن الأفراد الذين يسعون إلى كمال المظهر الجسدي أو الوصول المظهر جسدي مثالي يعانون من اضطرابات مفهوم الذات وتحديد الهوية بشكل إيجابي متوافق مع المعايير الاجتماعية ويحقق الأهداف الشخصية ولديهم ذات زائفة وحساسية للرفض أيضاً وهم يجعلون أنفسهم عرضة لآراء الآخرين المتصورة وللأعراف الاجتماعية المتصورة بما في ذلك معايير المظهر الجسد المثالي. (Striegel, 1993 P.297-303)

وهذا ما أكدت عليه دراسة كوكيل (Coekell, 2002) بأن أغلب الأفراد الذين يعانون من فقدان الشهية لا يكشفون العيوب وانتقاداتهم لأجسادهم ومظهرهم مقارنة بأفراد آخرين يعانون من اضطرابات نفسية مختلفة وهذا يعني أن مرض فقدان الشهية يهتمون بتقديم أنفسهم على أنهم مثاليون من خلال عدم الإغراق بعيوبهم وقيمون مشاعرهم السلبية وإعطاء الأولوية لمشاعر الآخرين، كما وجدوا أن التقديم الذاتي المثالي يجعل لأفراد يشعرون بالضغوطات النفسية المختلفة وفق ضغط الالتزام في نظام غذائي وممارسة الرياضة.

(Cockell & Hewitt, 2002, P.74-138)

كما أكدت دراسة (Hewitt, 2002, P.1303-1325) بأن الأفراد الذين يسعون إلى الكمال لمظهر جسدي يتجنبون صورة الجسم السلبية وانخفاض احترام الذات للمظهر ويعانون من النقد السلبي لذواتهم. (Hewitt & Fiett, 2002, P.123)

ودراسة (Qlilchrigt, 2013) أكد فيها بأن عدم الاهتمام بشكل الجسم ووزنه قد لا يكون جزءاً أساسياً من تقدير الجسد فأن أغلب الأفراد وخاصة النساء اللواتي كشفن عن صورهن الإيجابية لأجسادهن لديهن شعور الفخر بأجسادهن لأنهن مقتنعات بأنهن يجب عليهن الاحتفاء بجميع أشكال الجسم وهذه صورة إيجابية للجسد.

(wood-Bareal Law & Tyllra, 2010, P.106-110)

بمعنى آخر أن الأفراد عندما يتقبلون أجسادهم وصورة الذات بشكل إيجابي يؤثر ذلك على السلوك الخارجي للأفراد ويكون هناك شعور للجمال بشكل أوسع.

(Frrsen & Holmgvist, 2010)

كما وجد على من (يتجمن، ومارلوت، 2013) أن أغلب الأفراد الذين يحاولون الحصول على جسم مثالي تقديرهم لأجسادهم يقل مع التقدم في العمر وبالتالي فأن تقدير الجسد ليس غياب لصورة الجسم السلبية أو تجربة المجاذبية الذاتية.

(Yanfst ober, 2012, P.34-69)

فأن تقييم الفرد لجسده ومحاولة تقبله أو الوصول لجسد مثالي يجعل الأفراد يتوجهون إلى المعالجة المعرفية لحماية وتعزيز النظرة الإيجابية للجسم، فأغلب النساء يقدرن أجسادهن وينتقدن ما

يظهر على وسائل الإعلام ويحمن صورة أجسادهن عندما يتعرضن لوسائل الإعلام القائمة على المظهر. (Fiett & Hewitt, 2002, P.531)

كما أكدت دراسة (Haase, 2002, P.2-25) بأن النساء وبعد مشاهدة صورة عارضات الأزياء النحيفات أعطت تقدير منخفض لصور أجسادهن وركزت على التناقضات في مظهرهن إلى الاختلافات بين الشكل الذي يرغبن في الظهور به وكيف يبدو في الواقع كما وجد أن أغلب النساء اللاتي أيدن نموذج التنحيف لديهن تقديرات إيجابية وقللن من أهمية اختلاف مظهرهن الواقعي.

(Brammas & Schuiartz, 2008, P1-2)

وقد يشعر الفرد بأنه جميل لكنه قد لا يشعر بأنه حسن المظهر ووفق معايير المظهر في المجتمع فشكل الجسد وإدراك صورة الجسد المثالية ترتبط مع الأكل الحسي وهو يعني تناول الطعام وفقاً لإشارات الجوع والشبع الفسيولوجي. (Avalos & Tylka, 2009)

كما يرتبط بتقديم المظهر الجسدي المثالي والنشاط البدني خاصة عندما يكون دوافع ممارسة الرياضة قائماً على المظهر. (Avals & Tylka, 2005, P.285-297)

فالأفراد الذين يحاولون أن يكون أكثر مثالية وكمال في إدراكهم لأجسادهم قد يؤدي ذلك إلى ظهور كثير من الوقت منها العصائية والكمال غير المتكيف واضطرابات الأكل. (Tyikal, 2013, P.285-297)

وهذا ما أكد عليه (كوهين، 1992) إلى أن الرجال والنساء الذين لديهم تقييم إيجابي لأجسادهم مرتبط بالرضا عنه أي مشاعر الرضا والتكيف تزداد بعكس الأفراد الذين لا يوجد لديهم مشاعر رضا فالنساء لديهن عدم رضا لصورة أجسادهن أكثر من الرجال.

(TyikaFwood Barealow, 2014, P.33-67)

فعندما لا يستطيع الأفراد تحقيق المثالية لمظهرهم الجسدي سيؤدي ذلك التي تكون مشاعر سلبية لتقديم الذات أي يوجه الأفراد نقد سلبي لذواتهم أي يحكم الأفراد على ذواتهم فقط من الناحية السلبية والمعية لمظهرهم الجسدي مما يجعل الأفراد غير قادرين على تقديم ذواتهم بشكل إيجابي ولا يستطيعون التكيف والتوافق مع الآخرين مما يؤدي إلى أن يهتم الأفراد بتحقيق معايير عالية قد لا يستطيعون النجاح في الالتزام بها وتحقيقها مما يؤدي ذلك إلى الشعور بالفشل ونقد ذواتهم وهذا ما أكدت عليه دراسة (Voihslagl, P.476-497) ودراسة شاهر (Shahar, 2015) بأن الأفراد

ينتقدون أنفسهم بشكل سلبي عندما لا يستطيعون تخفيف الوزن المثالي لمظهر الجسدي.
(Shahar, 2015, P.251)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بموظفي الدولة في مدينة بغداد الذين يتناولون المنحفات الغذائية وللعام الدراسي (2023-2024).

أهداف البحث:

- 1- التعرف على المظهر الجسدي المثالي لدى مستعملي المنحف الغذائي.
- 2- التعرف على نقد الذاتي السلبي لدى مستعملي المنحف الغذائي.
- 3- إيجاد الفروق في المظهر الجسدي المثالي تبعاً للجنس (ذكر- إناث).
- 4- إيجاد الفروق في نقد الذات السلبي تبعاً للجنس (ذكور- إناث).
- 5- التعرف العلاقة بين المظهر الجسدي المثالي ونقد الذات السلبي لدى مستعملي المنحفات الغذائية.

تحديد المصطلحات:

أولاً. المظهر الجسدي المثالي (Physical Appearance Perfections scale (PAPS):
أولاً. عرفه كل من:

- 1- (Flett & Hewitt, 2002): بأنه سعي الفرد للكمال والوصول إلى جسد مثالي والالتزام بمعايير شخصية عالية للغاية مصحوبة بتقييمات ذاتية لصورة الجسد وانتقادية بشكل مفرط من المخاوف بشأن تقييمات الآخرين.

(Flett & Hewitt, 2002, P.53)

- 2- عرفه يانغ هوكغيفي (Yang, Hongfe, 2012): بأنها تصورات الأفراد وانفعالاتهم عن أجسادهم وهذه التصورات إذا كانت تثير القلق النابع من النقص فستكون تصورات سلبية تتسم بتدني تقدير الذات ومخاوف الكمال غير المتكيف وما يصحبها من اضطرابات نفسية أما إذا اتسمت بالأمل في الكمال فتكون التصورات إيجابية كمحاولة للسعي إلى

كمال المظهر الجسدي والنجاح في تحقيق الأهداف وتغيير نمط حياتهم لنمط حياة صحي
وباتباع النظام الغذائي. (Yang, 2012, P.52)

ثانياً. نقد الذات السلبي (Negative Self criticism):

1- عرفه شاهار (Shahar, 2015): بأنه شعور الفرد نحو ذاته وتقييمها من خلال
وضع معايير عالية الأداء أو احتقار الذات عندما لا يتم تحقيق الأهداف والمعايير
المطلوبة. (Shahar, 2016, P.260)

2- عرفه شاهار (Sahar, 2016): بأنه عملية تقييم ذاتي يحكم الأفراد فيها على أنفسهم
بطريقة سلبية أو قاسية ويتضمن الأفكار العملية المرتبطة بالاكئاب والاضطرابات النفسية
وقصور في الكفاءة الاجتماعية.

(Shahar, 2016, P.203)

نظرية (يانغ هونكفي، 2012):

يرى يانغ بأن الافراد الذين يريدون الوصول إلى جسد مثالي فأهم قد يكونوا قلقين وهذا
يرتبط سلباً مع الذات الإيجابية وتصورات مظهر الفرد لجسده واحترامه لذاته، في حين الأفراد الذين
لديهم أمل في الكمال يرتبط إيجابياً بالتصورات الذاتية للجسد وإدارة الانطباع والذات الإيجابية
والتفاؤل. (Hang & Stober, 2012, P.34-69)

فالسعي لجسم مثالي قد يولد القلق فأغلب الأفراد لديهم آمال ليكونوا مثاليين فالكمال
والسعي له. خاصية أوسمة عند الأفراد متعددة الأبعاد وهنا يجب التمييز بين بعدين واسعين من
الكمال وهو بعد (السعي الإيجابي) ويكون بتوجه كفاح نحو الذات والمعايير الشخصية العالية، والبعد
الآخر هو (من التقييمات غير التكيفية) أي مخاوف بشأن الأخطاء وحول تقييم الآخرين. (Landa
(Bybee, 2007, P.83

فالكمال غير المتكيف ارتبط بعدم الرضا عن الصورة الجسدية وتجنب المواقف الاجتماعية
التي يكون فيها التركيز على الوزن والمظهر.

(Hewitt & Flett, 1995, P.317-326)

كما أن الكمال إلى مظهر جسدي جذاب له علاقة مع القلق الذي يسبب حب الشباب

بشكل خاص والمظهر العام. (Haase & Owens, 2002, P.209-229)

كما وجد أن الكمالية السلبية هي شكل من أشكال الكمال ترتبط ارتباط وثيق بالمخاوف غير القادرة على التكيف وهذا أيضاً له علاقة مع انتفاع النوع الجسدي الاجتماعي لدى كل من الذكور والإناث الرياضيين.

(Hasse & Owens, 2002, P.209-222)

كما أشار (شيرى، 2009) بعدم وجود فروق بين الجنسين للحصول على جسد مثالي كما وجدوا بأن أفراد العينة لديهم تشويه للمعتقدات حول أهمية وتأثير المظهر الجسدي في حياة الفرد حيث كان هناك عدم رضا بالعضلات والدهون في الجسم.

(Gramas & Schwatz, 2009)

نظرية هيويت (Hewitt, Flett, 2003):

يرى (Hewitt & Flett) أن الكمال والسعي له سمة يتصف بها كل الأفراد ويعبر عنها الفرد بين المجموعة وهناك فرق مهم بين حاجة الفرد إلى الكمال وحاجته إلى الظهور مثالياً في عيون الآخرين. ولمراعاة هذه الأنماط الشخصية الراسخة تم تطوير تقديم الذات المثالي وإضافته إلى نموذج هويت (Hewitt, et.al, 2005, P.233) وأن تقديم الذات من أجل الكمال أو الحاجة إلى الظهور بمظهر مثالي يركز على كيفية سلوك الكمال في التفسير عن كماليتهم المفترضة للآخرين فالإنسان يسعى إلى الكمال كسمة وهذا يترتب عليه أن يكون للإنسان الرغبة في الظهور بمظهر جسدي مثالي كما هو الحال في تقديم الذات المثالي والذي يعد حاجة ليست من الضرورة إشباعها بالعقل، وهذا ما أكدته دراسة (Hewitt, et.al., 2003) أن كمال السمات وتقديم الذات المثالي هما عنصران متميزان ويمكن فصلهما عن الشخصية وينشئان بنتائج مختلفة غير قابلة للتكيف ومنها فشل الفرد في تحقيق معايير الوزن قد يؤدي ذلك إلى اضطرابات في الأكل وهذا ما أكدت عليه دراسة (Vosheten, 1999) وجد بأن أغلب النساء لديهن رغبة عالية في كمال مظهرهن الجسدي ويعتبرن أنفسهن بأخفن يعانون من زيادة في الوزن وأعراض البشرة المرضي ومع مرور الوقت يتدنى لديهن مشاعر احترامهن لذواتهن. (Vohseten, 2001)

فالسعي إلى الكمال في المظهر الجسدي ورغبة الأفراد في الحصول على أجساد مثالية قد يولد لديهم اضطراب الأكل فأغلب هؤلاء الأفراد يحاولون الوصول إلى مظهر جذاب ليصل إلى الشعور بالكمال الجسدي أو البدني وهذا ما أكدته دراسة (Frisen & Holmqvist, 2010,)

(P.342) بأن هناك علاقة بين اضطرابات الأكل والسعي للكمال وخاصة للمظهر الجسدي المثالي فالكمال مرتبط في الرغبة بالنحافة أو الرشاقة فأن موقف ضاغط قد يؤدي ذلك إلى الرغبة في الأكل، فالسعي للكمال في المظهر الجسدي يعزز المرض النفسي وخاصة في حالات توقع الفشل فسممة الكمالية والسعي لها تؤثر على الأحداث المؤلمة وتتفاعل معها فالتقسيم الصارم للفشل في تحقيق الأهداف قد يزيد من التوتر والإخفاق في تحقيق وزن مثالي ومظهر جسدي مثالي وهذا يعد كارثة وليست إشكالية فالأفراد الذين يسعون لمظهر جسدي مثالي يتوقعون الفشل في تحقيق هدف الحصول على الوزن المثالي وبالتالي يعانون من الكمال غير المتكيف وتقديم ذات غير إيجابي.

(Yang & Wu, 2009, P.12-128)
نظرية النقد الذاتي (لشاهار، 2015):

يرى شاهار (Shahr) بأن تقييم الفرد لذاته بشكل سلبي يجعله أكثر حزناً واكتئاب وقلق اجتماعي وهذا قد يؤدي إلى ما يسمى باضطرابات الأكل (فينج وآخرون، 2008) ويمكن للأفراد أن يوجهوا انتقاد لأنفسهم وذلك من خلال جانبين وهما:

- 1- مطالبة النفس بتحقيق معايير أداء عالية.
- 2- كراهية الذات والإذلال عندما لا يتم استيفاء هذه المعايير العالية. (Shahar, 2015, P.361)

فالنقد الذات السلبي هو عقاب ذاتي عندما يكون الفرد غير قادر على الوصول إلى أهدافه غير الواقعية كما أشار شاهار أن أغلب الأفراد يغيرون أنفسهم للوصول إلى أهداف يتطلب أداء عال وإذا لم تتحقق فالأفراد يلجأون إلى انتقاد ذواتهم نتيجة الفشل في الوصول إلى تحقيق معاييرهم وأهدافهم، فأن نقد الذات السلبي هو نقد سلبي تجاه السمات الشخصية أو الشعور السلبي للفرد اتجاه جسده والقاء اللوم اتجاه ذاته أي لوم نقاط الضعف وعدم القدرة على تحقيق الأهداف والمهام العالية، وقد يشعر الأفراد بأنهم مراقبون من الآخرين. (شاهار، 2015)

فالنقد الذاتي إلى تبرير معاقبة الفرد لذاته مما يؤدي ذلك إلى مشاكل نفسية تجعل الفرد عرضه للتوتر والاكتئاب نتيجة المعايير غير العقلانية التي خضوعها لأنفسهم.

(Kuppli & Chilcoter et.al., 2013, P.262)

فعند ما يتلقى الأفراد الأحكام من الآخرين وتقييمهم قد يكون تقييمهم غير مناسب مع الصورة الذاتية الفعلية المدركة للفرد فهذا يجعل الفرد يعطي تصورات ذاتية شديدة لانتقاد لنفسه وقد ذكر شاهار أن النقد الذاتي يحتوي على فجوة بين الأصالة أي (أنفسنا الحقيقية) ومعرفة الذات أي (ما يعتقد الشخص عن نفسه) وهذا قد يزيد من اهتمام الأفراد إلى تحقيق المعايير العالية وأشارت دراسة. (Gilbert, 2005, P.1-30) بأن النقد الذاتي قيد يعانون منه طلاب الجامعة وخاصة في الفروق في الجنس والسمنة وزيادة الوزن. (Shaha, 2015, P.86-88)

إجراءات البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي بموظفي مدينة بغداد الذين يستعملون المنحفات الغذائية للعام (2023-2024)، وتم اختيار عينة ممثلة من المجتمع في محافظة بغداد إذ تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي وتم اختيار (200) فرد من الرجال والنساء موزعة وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) بواقع (100) من الذكور و(100) من الإناث.

أداتا البحث:

ولقياس المتغيرين وهما المظهر الجسدي المثالي، أو ما يسمى بكمال المظهر الجسدي (PAPS) ونقد الذات السلبي، وجدت الباحثة أن من الأفضل بناء مقياس للمظهر الجسدي المثالي ليتناسب مع العينة في بلدنا وبناء مقياس النقد الذاتي السلبي أيضاً، إذ قامت الباحثة بتبني نظرية (يانغ هنغفي، 2012) والذي قسم المقياس إلى جزأين أو مجالين رئيسيين هما القلق من النقص والأمل في الكمال، أما المتغير الآخر هو نقد الذات السلبي واعتمدت الباحثة أيضاً على نظرية (شاهار، 2015) في بناء المقياس وتكون مقياس المظهر الجسدي من (19) فقرة (8) فقرات للقلق من النقص وعلى البدائل تتكون من (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) و(11) فقرة للأمل في الكمال أما مقياس النقد الذاتي تكون من (18) فقرة والبدائل كانت (تنطبق بقوة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً).

وقد قامت الباحثة جمع الفقرات ليس فقط من الأطر النظرية المتبنية وإنما من الإطلاع على الدراسات السابقة منها (Yan, 2012, P.183) ودراسة (Shahar, 2015, P.121-133).

واعتمدت الباحثة طريقة ليكرت في إعداد فقرات أداتا البحث وطريقة التصحيح كانت مع الموضوع من (1-5) ضد الموضوع من (1-5).
وقد قامت الباحثة عند التطبيق بسؤال العينة بأن الذي يجب على مقياس البحث من الموظفين فقط ممن يتناولون المنحف الغذائي.
استخراج تميز الفقرات:

تم حساب القوة التمييزية وذلك من خلال عرض الفقرات على عينة من مجتمع البحث والإبقاء على الفقرات المميزة، فأن معامل التمييز يفيد في معرفة مدى صدق المقياس الداخلي والخارجي. (Allen & Yen, 1979, P.24)
وعلى هذا الأساس فقد اعتمدت الباحثة على استعمال القوة التمييزية لفقرات المظهر الجسدي المثالي طريقتين هما:

1- طريقة المقارنة الطرية Contrast Cronps: على وفق هذا الأسلوب تم تحليل فقرات المقياس على الصورة الآتية:

- 1- تم تحديد درجة على فقرة من فقرات المقياس.
- 2- حددت الدرجة الكلية لكل استمارة بعد جمع درجات الفقرات.
- 3- رتب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة بعدها تم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا وذلك لتحقيق حجم مناسب وتباين جيد في المجموعتين.

(Anastas, 1997, P.182)

وقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين (54) فرد أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة وقد خضعت إجابات استمارات العينتين (العليا والدنيا) لاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T.test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين في كل فقرة من الفقرات وقد تبين أن جمع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) مقارنة بالجدولية التي بلغت (1,96) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) فقرات مقياس المظهر الجسدي المثالي

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	معامل التمييز
1.	51	32	372%
2.	2	44	464%
3.	54	37	345%
4.	38	11	500%
5.	35	9	539%
6.	40	18	407%
7.	44	19	333%
8.	44	25	352%
9.	49	22	500%
10.	39	15	481%
11.	39	13	481%
12.	46	35	204%
13.	39	12	500%
14.	25	15	225%
15.	40	14	481%
16.	39	25	261%
17.	37	18	537%
18.	47	37	205%
19.	50	28	39%

2- طريقة علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس Internal Consistency Methods:

لاستخراج درجة كل فقرة بالمجموع الكلي للمقياس ثم استعمال معامل ارتباط بيرسون وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0,214-0,433) والجدول (2) يوضح ذلك وكل الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (198).

أما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة ألفا كرونباخ وبلغت الثابت (80%) وهو ثبات جيد حسب مقارنته بالدراسات السابقة ومنها دراسة (Hewitt & Flett,2003) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يوضح علاقة الفقرة بالمجموع

ت	معامل ارتباط بيرسون
1.	0,301
2.	0,393
3.	0,328
4.	0,431
5.	0,420
6.	0,319
7.	0,414
8.	0,349
9.	0,415
10.	0,412
11.	0,376
12.	0,462
13.	0,426
14.	0,154
15.	0,431
16.	0,211
17.	0,471
18.	0,218
19.	0,312

الأداة الثانية: نقد الذات السلبي

وقد قامت الباحثة بناء مقياس للنقد الذات السلبي وثبت فيها نظرية (Shohare,2015) وكانت البدائل أربعة هي (تنطبق بقوة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً).

وفيها تم استخراج التمييز بطريقة المقارنة الطرفية وكل الفقرات مميزة والجدول (3) يوضح ذلك وأتضح بأن كل الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (106) وجدولية (1,96).

جدول (3): تمييز مقياس نقد الذات السلبي بطريقة المقارنة الطرفية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
1.	3,48	1,270	1,20	0,491	12
2.	3,67	1,046	1,15	0,359	16,736
3.	3,57	1,312	1,22	0,538	12,190
4.	3,89	1,160	1,37	0,708	13,615
5.	3,80	1,035	1,19	0,479	16,828
6.	3,78	1,160	1,28	0,564	14,244
7.	4,00	1,064	2,70	1,513	5,151
8.	3,30	1,143	2,35	1,261	4,077
9.	3,39	1,379	1,13	0,391	11,581
10.	3,68	1,064	1,54	0,966	10,891
11.	4,09	0,875	2,52	1,437	6,875
12.	3,76	1,148	1,37	0,875	12,160
13.	3,81	1,047	1,30	0,743	14,411
14.	3,57	1,175	1,15	0,596	13,529
15.	3,65	1,184	1,30	0,461	13,601
16.	3,89	1,192	1,24	0,699	14,082
17.	4,15	0,92	1,13	0,339	22,633
18.	3,94	1,071	1,37	0,808	14,097

وبعدها تم استخراج علاقة كل فقرة بالمجموع الكلي للمقياس وذلك من خلال ارتباط معامل بيرسون وقد اتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (0,375-0,832) وعليه عدت جميع الفقرات دالة إحصائياً وتقابلها قيمة تائية بمقدار (3,803) مقارنة بالجدولية البالغة (1,99). والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يوضح كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس نقد الذات السلبي

الفقرة	معامل صدق الفقرة
1.	0,657
2.	0,715
3.	0,636
4.	0,695
5.	0,694
6.	0,718
7.	0,420
8.	0,375
9.	0,648
10.	0,632
11.	0,499
12.	0,696
13.	0,692
14.	0,719
15.	0,693
16.	0,794
17.	0,832
18.	0,734

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام وسائل إحصائية لمعالجة البيانات لهذا البحث ومنها:

- 1- الاختبار التائي لعينة واحد **T.test Sample Case** وقد استخدم لقياس المظهر الجسدي المثالي ونقد الذات السلبي لدى أفراد العينة التطبيقية.
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين **T. test two independent** لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس المظهر الجسدي المثالي ونقد الذات السلبي وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).
- 3- معامل ارتباط بيرسون **Correlation Coefficient Pearson** وقد تم استخدامه في إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس المظهر الجسدي المثالي ونقد الذات السلبي والدرجة الكلية لهما.

تفسير النتائج ومناقشتها

1- تعرف على المظهر الجسدي المثالي لدى مستعملي المنحف الغذائي:

جدول (5)

قياس المظهر الجسدي المثالي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	تائية محسوبة	تائية جدولية	الدلالة
200	59,57	16,394	57	3,04	1,96	دالة

المتوسط الحسابي بلغ (52,57) بانحراف معياري (16,394) ومتوسط فرضي (57) وتائية محسوبة (3,04) وبمقارنة الجدولية (1,96) وعند مستوى دلالة (0,05) يفسر ذلك بأن لدى عينة البحث سعي لأن تكون أجسادهم ذات مظهر مثالي ويحاولون جاهداً الوصول إلى كمال المظهر الجسدي وهذا ما أكدته (يانغ هنغوي، 2012) وذلك لأن المجتمع يشجع المظهر الجسدي الرشيق وأصبحت اللياقة البدنية أحد المعايير الأساسية في كل المجتمعات تقريباً وخاصة بعد الانفتاح الإلكتروني وعلى صور النجوم والمشاهير هذا قد يولد لدى الأفراد قلق من النقص كونهم لا يتمتعون بالجسد المثالي والقوام المقبول والأنيق مما يجعلهم يتجنبون الاختلاط بالآخرين أو يكون لديهم الأمل

في الكمال الذي يجعل الأفراد أكثر سعيًا في وضع تغير لنمط حياة صحي لمحاولة الوصول أو الحصول على جسد مثالي أو ما يسمى بكمال المظهر الجسدي.

(Yang, 2012, P.251)

2- تعرف على نقد الذات السلبي لدى مستعملي المنحف الغذائي:

جدول (6)

قياس نقد الذات السلبي

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
200	52,84	2,933	54	4,044	1,96	دالة إحصائياً

وبما أن المتوسط الحسابي (52,84) وانحراف معياري (2,933) والمتوسط الفرضي (54) وقيمة تائية محسوبة (4,044) مقارنة بالجدولة التي بلغت (1,96) دالة إحصائياً عند مستوى دالة (0,05).

وهذا يفسر بأن الأفراد لديهم انتقاد سلبي موجه نحو ذواتهم وبحسب الإطار النظري لشاهار (Shahar, 2015) بأن الأفراد الذين ينتقدون ذواتهم يكون لديهم مشاعر من الخوف والقلق والنقص وهم يحاولون أن يسعون إلى تخفيف هذه المشاعر للوصول إلى الكمال ومنها صورة الجسد المثالي مما يجعلهم أكثر الناس في انتقاد أجسادهم ويتجنبون الآخرين خوفاً من النقد الموجه لهم. (Shahar, 2015, P.321)

3- إيجاد الفروق في المظهر الجسدي المثالي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث):

جدول (7)

الفروق في الجنس (ذكور - إناث) للمظهر الجسدي المثالي

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	100	51,88	17,922	2,181	1,96	دالة إحصائية
إناث	100	56,72	18,231			

نجد أن الذكور المتوسط الحسابي (51,88) وبانحراف معياري (17,222) والإناث (56,72) وبانحراف معياري (18,231) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,182) مقارنة بالقيمة التائية الجدولية (1,96) وهذا يعني بأنها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05).

وتفسر هذه النتيجة بأن هناك فروق ولصالح الإناث وذلك لأن الإناث أكثر سعيًا من الذكور في الحصول على جسد مثالي أنيق وجميل ويتمتع بالقوام الرشيق فأكثر النساء يتابعون النجوم والممثلات والإعلانات مما يجعلهم أكثر سعيًا في الحصول على جسد مثال وهذا ما أكدته دراسة (Mclare et.al,2001, P.307-313).

4- إيجاد الفروق لنقد الذات السلبي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث):

جدول (8)

الفروق في الجنس (ذكور - إناث) لنقد الذات السلبي

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	100	50,45	16,235	2,53	1,96	دالة إحصائية
إناث	100	52,77	17,221			

نجد أن المتوسط الحسابي للذكور (50,45) وبانحراف معياري (16,235) والمتوسط الحسابي للإناث بلغ (52,77) وبانحراف معياري (17,221) وبقيمة تائية محسوبة بلغت (2,53) مقارنة مع الجدولية (1,96) ومستوى دلالة (0,05).

تفسر هذه النتيجة بأنها دالة إحصائياً ولصالح الإناث وذلك أن الإناث أغلبهم يسعون إلى أن ينتقدوا ذواتهم بشكل سلبي وخاصة فيما يتعلق بمظهرهن الجسدي وإدراكهن لأجسادهن فأغلبهن يحاولن الظهور بمظهر جسدي مثالي لجلب القبول والإعجاب من الآخرين لذلك هن دائماً ينتقدن أنفسهن ويحددن عيوب أجسادهن ويحاولن أن يجدوا مخرج للحصول على جسد أنيق ورشيق ومثالي ومقبول من المجتمع وهذا ما أكدت عليه دراسة (Mcfee & Hewitt, 2005, P.29-40)

5- تعرف على العلاقة بين المظهر الجسدي المثالي وعلاقته بنقد الذات السلبي لدى مستعملي المنحف الغذائي:

جدول (9)

إيجاد العلاقة بين مظهر جسدي مثالي ونقد الذات السلبي

الدالة	معامل الارتباط	مظهر جسدي مثالي
دالة إحصائياً	0,283	نقد الذات السلبي

بما أن مستوى الدلالة بحسب معامل ارتباط بيرسون بلغ (0,283) فهو دال إحصائياً وهذا يعني أن كلما زاد شعور الفرد بالكمال السلبي وهو شعور بالقلق من النقص في أن أجسادهم فيها عيوب يزداد الانتقاد السلبي لذواتهم وكلما زاد لديهم الأمل في الكمال يجعلهم أكثر حساسية للرفض من الآخرين لأن ذلك يولد لديهم شعور الخوف من كونهم لا يستطيعون تحقيق المظهر الجسد المثالي المقبول عند الآخرين لذلك العلاقة طردية كلما زاد سعي الأفراد للوصول إلى كمال المظهر الجسدي زاد النقد السلبي لذواتهم وهذا ما أكدت عليه دراسة (Shahar, 2016, P.215) و (Hewitt & Fillet, 2003, P.53).

التوصيات:

- 1- إقامة ندوات ومؤتمرات توضح أهمية وضع خطط لنمط حياة صحي للأفراد لأن هذا يجعلهم أكثر صحة ولياقة بدنية.
- 2- تشجيع بث برامج تثقيفية لتغيير نظرة الأفراد بما هو متاح وممكن وتحاشي النظرة المثالية التي تكون فوق طاقتهم وقبول الجسد كما هو وذلك لأنه جميل، ومساعدة الأفراد بوضع نظام غذائي وعلاجي والابتعاد عن تناول المنحفات لأنها مضرّة في الصحة.
- 3- توجيه وزارة الصحة على حث كافة المواطنين (موظفين، طلبة، وكل فئات المجتمع) بأن يتفقدون ذواتهم بشكل إيجابي لأن ذلك يساعدهم على التقدم والنجاح وذلك من خلال جلسات إرشادية هادفة لبث التوعية الصحية.

المقترحات:

- 1- إقامة دراسة عن المظهر الجسدي المثالي وعلاقته (بتوسع الذات، الشخصية النرجسية، بالتمرد النفسي، الإعاقة الذاتية، مراقبة الذات).
- 2- إقامة دراسة عن نقد الذات السلبي ب(الشعور بالغبن، الإحراج النفسي، الحساسية للرفض الاجتماعي).

قائمة المصادر

- 1- Avalos, L. C., TyIka, T. L., & Wood-Barka low N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric evaluation, Body Image, N12) P. 285-297;
- 2- Cockell, S. J., Hewitt, P.L., Seal, B., Sherry, S.B., Goldner, E. M., Flett, G. L. et al. (2002) Trait and self-presentational dimensions of Perfection Perfectionism among women with anorexia nervosa. Cognitive Therapy and Research V(26) P.745-758.
- 3- Flett, G-L. & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism and Maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment Issues In P-L. Hewitt & GL. flett (Eds.), Perfectionism (P.5-51) with shing ton: APA.
- 4- Frisen, A. & Holmquist, K. (2010) What Characterizes early adolescents with Qualitative a positive body image? A

- qinvestigation of Swedish girls and boys- Body Image, 7, 205-212-
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.10.002>.
- 5- Gilbert, P., (2003). Compassion: Conceptualisations, Research and use in Psychotherapy, London, Routledge.
- 6- Grammas, D.L.& Schwartz, J.P. (2009) Internalization of messages from Society and Perfectionism as predictors of male body image V(6) P. 31-36 doi: Physical Appearance Perfectionism scale 10-1016/j.bodyim. 2008-10002.
- 7- Haase, A. M., Prapavessis, H., & Owens, (2002). Perfectionism, Social Physique anxiety and disordered eating: A Comparison of male and female elite athletes. Psychology of sport and Exercise, V(3) P.209-222.
- 8- Hewitt, P. L. Flett, G. L.-& Ediger, E (1995). Perfectionism in traits and perfectionistic self. presentation in eating disorder attitudes, characteristics and symptoms. International Journal of Eating Disorders, N(18) -317-326.
- 9- Hewitt, P.L., Flett, G. L., Sherry, B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R.W, et al. (2003) The interpersonal expression of Perfection. Perfectionistic self- Presentation and Psychological distress. Journal. of Personality and Social Psychology, 84, 1303-1383- doi. 10.1037/0022-3514.846-1303.
- 10- Kupeli, N., Chilcot, J., Schmidt, U.H., Campbell, C., & Troof, N. A. (2013). A confirmatory factor analysis and validation of the forms of self-criticism, reassurance scale, British Journal of Clinical Psychology, V(52) N(1) P. 12-25 Doi:10.1117. 2044-8260.2012.02042.
- 11- Landa, C.E, & Bybee, J.A. (2007). Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. Developments Psychology, V(43) P.83-93 doi:10.1037//0012-1649.1.83.
- 12- McGee, B. J., & Hewitt P. L., & Sherry S. B. Parkin, M. Flett G.1., (2005) Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms, university of British Columbia, BC, Canada V6T 1Z4, Body Image (2) P-29-40 .www.sciencedirect.com.
- 13- McLaren, L., Gauvin, L., & White, D. (2001). The role of Perfectionism and excessive commitment to explaining dietary restraint: Replication and extension. International Journal of Eating Disorders, V(29) P. 307-313.

- 14- Shahar, G. (2016) criticism in the self, Brain, Relationship, and social structure: implications for Psychodynamic Psychiatry, Psychodynamic Psychiatry. V(44) P-395-421-
<https://doi.org/10.1591/Pd PS-2016-44-3-325>.
- 15- Shahar, G.(2015) Erosion: The Psycho Pathology of self-criticism. oxford University Press- <https://doi.org/10.1093/med: Bych 9780199929368.001.0001>.
- 16- Sherry, S. B., Hewitt, P.L., Besser, A, Mcgee, B J., & Flett, G.L. (2004). Self-oriented and socially Perfectionism in the Eating Disorder Inventory. Perfectionism subscale. International Journal of Eating Disorders, V(33) P. 69-79.
- 17- Striegel - Moore, R. H., Silberstein, L. R& Rodin, J. (1993). The social self in bulimia. nervosa: Public self-consciousness, Social anxiety, and Perceived fraudulence, Journal of Abnormal Psychology, V(108) P. 297-303
- 18- Tylko, T. L., & Wood-Barcalow, N. L., (2014) The Body Appreciation Scale-2: I tem refinement. and Psychometric evaluation, Department of Psychology the Ohio state University, Columbus and Marion composes, marion, OH, United States, the center for Balanced Living, Worthington, of United states Journal Body Image (12). www.elsevier.com/locate/body image, P. 53-67.
- 19- Vohs, K, Voelz, Z. R., Pettit, J. W Bardone, A. M., Katz, J., Abramson, L. Y. & et al. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction. and self-esteem. An interactive model of bulimie symptom development, Journal of Social and clinical Psychology, V(20) P. 476-497.
- 20- wood - Barcalow, N. L., Tylka, T. L., Augustus- Horvath, C. L. (2010). But I like my body Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult. Women - Body Image, N(7) P. 106-116/ <http://dx.doi.org/10-1016-j-body im-20100-01-001>.
- 21- Yang, H. & Stober. J. (2012): The Physical Appearance Perfectionism Seale: Development and preliminary validation, Psychopathol Behav Assess, P.zu-69-83.
- 22- Yang, H-F, Zhao, Y, Shen, M.W., & Wu, M. Z (2009). Implicit perfectionism and its relation ship With explicit perfectionism in [in chinese]. Psychological science, N (38) = p. 123-128.

جامعة بغداد

كلية الآداب - قسم علم النفس

تحية طيبة..

عزيزتي الموظفة.. عزيزي الموظف..

فيما يأتي مجموعة من الفقرات التي قد تتفق أو تختلف معها وأن الإجابة عليها لا تنفي أنك على صواب أو على خطأ، لذا يرجى التعاون مع الباحثة في الإجابة عنها بدقة وصراحة وأمانة والهدف من الإجابة هو البحث العلمي فقط، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة نفسها، لذا نرجو عدم ترك أي فقرة من دون إجابة ولا حاجة لذكر الاسم.

طريقة الإجابة:

إذا كنت موافق جداً على العبارة فضع إشارة (√) أمامها:

ت	العبارة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أنثى

الجنس: ذكر

أولاً. مقياس المظهر الجسدي المثالي

(Physical Appearance Perfections Scale)(PAPS):

ت	العبارة	أب دأ	نادرًا	أحي اناً	غال باً	دائ ماً
1	أشعر بأنني غير راضي عند بدني					
2	أتمنى أن يكون شكل جسدي مثالي					
3	أشعر بأن جسدي غير أنيق مهما تكن ملابسي التي ارتديها جميلة					
4	أتمنى أن أبدو جذاب/ جذابة					
5	أرى بدني فيه كثير من العيوب					
6	أرغب في إثارة إعجاب الآخرين بقوامي الرشيق					
7	أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسدي					
8	أتمنى كل الناس يعجبون بي وبجمالي					
9	يعتبرني شعور قلة الثقة عندما الآخرين يتحدثون عن الرشاقة البدنية					
10	أسعى لأكون وسيم وجميل/ جميلة					
11	أتنجب وجودي في الحفلات والمناسبات التي يركز فيها أفرادها على المظهر البدني والجمال					
12	احترم المظهر الجسدي كيفما كان					
13	أشعر بكره جسدي					
14	أحاول أن يكون جسدي مقبول إلى حد ما					
15	أشعر بقلّة الثقة بجسدي لشعوري بعدم تقبل الآخرين له.					
16	أسعى بأن اتخذ موقف إيجابي اتجاه جسدي					
17	أقدر الخصائص الفريدة لجسدي					
18	أثق بشكل جسدي وقبول الآخرين له مهما كان مختلف عن صور الإعلام.					
19	أحاول الالتزام بنظام صحي للحصول على جسد مثالي					

ثانياً. مقياس النقد الذاتي السلبي (Negative Self-Criticism):

ت	العبارة	تنطبق بقوة	تنطبق	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أشعر بالخذلان عندما أوجه انتقاداً لنفسي				
2	انتقد العيوب البدنية لجسدي				
3	أشعر بالاستفزاز عندما ينتقدني الآخرون				
4	أحاول أن أتجاهل انتقادي لنفسي عندما أفشل في الالتزام بنظام غذائي				
5	أغضب كثيراً عندما أدرك بأن الصورة البدنية لجسدي تختلف عن الآخرين				
6	أشعر بعدم الأهمية بسبب انتقاد الآخرين لمظهري البدني				
7	انزعج عندما أقرن اختلاف مظهري البدني مع صور الأعلام الرشيقية				
8	أتجاهل مجاملة الآخرين تجنباً لانتقادهم لمظهري البدني				
9	أشعر بقلّة الراحة لفشلي بالالتزام بنظام حياة صحي لتحسين مظهري البدني				
10	أشعر بالضعف عندما أقرن نفسي بأجساد الآخرين.				
11	أزعج عندما أحدد عيوب جسدي التي تلازمي بكل مكان				
12	انزعج عندما اجتمع مع الآخرين الذي يتمتعون باللياقة البدنية				
13	انتقد نفسي عندما أفشل بوضع خطة علاجية تجعلني أكثر لياقة بدنية				
14	أثير عطف الآخرين لتجنب التفاهم السلبي لجسدي				
15	أغضب على كل من يحاول انتقادي بسبب مظهري البدني				
16	أشعر بقلّة الثقة بسبب مظهري البدني				
17	أحزن عندما أرى صورتي البدنية أقل جاذبية من الآخرين				
18	انزعج عندما لا ينعجب بي الآخرون بسبب مظهري البدني				