



العدد (١)، يوليو ٢٠٢٠، ص ٥٧ - ٨٣

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلاتر السناپ شات

إعداد

أ/ أسماء سالم العنزي

جامعه قطر - كلية الآداب والعلوم

د/ عيد جلال أبو حمزة

كلية التربية - جامعة طنطا
كلية الدراسات العليا - جامعه الخليج العربي

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلتر السناب شات

د/ عيد جلال أبو حمزة (*) & أ/ أسماء سالم العنزي (**)

ملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف عما إذا كانت هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم لدى مستخدمي فلتر السناب شات، والتعرف على مستوى الرضا عن صورة الجسم ومستوى تقدير الذات عند مستخدمين فلتر السناب شات، والى الوصول لنموذج يربط بين المتغيرات التالية (صورة الجسم - تقدير الذات - معدل استخدام السناب شات - أهمية السناب شات - عدد المتابعين).

حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٢٠ فرد منهم ٢٢٥ مستخدمين لفلاتر السناب شات و ٩٥ غير مستخدمين لفلاتر السناب شات، تم تطبيق عليهم مقياس تقدير الذات لسورنسون (Abo Hamza & Helal, 2012)، ومقياس صورة الجسم (زينب شقير، ٢٠٠٢) مع اضافته أسئلة تخص الفلاتر واستخدام الأفراد للسناب شات.

ولقد توصلت النتائج الى انه توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم عند مستخدمي فلتر السناب شات، وبأن الاناث لديهن تقدير ذات وصورة جسد سالبة أكثر من الذكور، وأن الاناث اللاتي يستخدمن فلتر السناب شات لديهن تقدير ذات وصورة جسد سلبية اكثر من اللاتي لا يستخدمن الفلاتر، وقد توصلنا أيضا الى انه لا نستطيع ان نكتفي بالترابط فقط بين صورة الجسم وتقدير الذات كمعطى احصائي، بل ان التفاعل بينهم هو الذي يفسر عند مستخدمي الفلاتر مدى تعلقهم بهذه الخاصية وهذا ما فسر وجود علاقه سلبية بين تقدير الذات وعدد مرات استخدام السناب شات عند مستخدمي الفلاتر ووجود علاقه ايجابية بين صورة الجسم واهمية السناب شات عند مستخدمي الفلاتر.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم، تقدير الذات، السناب شات.

(*) كلية التربية - جامعة طنطا ، كلية الدراسات العليا - جامعه الخليج العربي.

(**) جامعه قطر - كلية الآداب والعلوم.

Body Image and its Relationship to Self-Esteem for Snapchat Filters**A. Professor Eid G. Abo Hamza^(*) & Mrs. Asmaa Alanzi^(**)****Abstract**

The main purpose of this study is to show whether there is a correlation between the self-esteem and the body image of Snapchat filters users or not. Another purpose of this study is to show the level between the body image and the self-esteem of the Snapchat filters users. This study was made to access to a model that will show a correlation between these variables (body image, self-esteem, frequency of Snapchat use, importance of Snapchat and number of followers.)

This study was tested on 320 individuals, 225 of them are using Snapchat filters and 95 of this test group are not using Snapchat filters. Sorensen scale was tested on the test group, this scale measures the self-esteem and adapted on Egyptian culture (Abo Hamza & Helal, 2012). The body image scale was created by Shokir (2002) to measure the body image. In addition to questions were asked to the test group about Snapchat filters and the using of the Snapchat.

The results of this study showed a positive correlation between self-esteem and the body image of the Snapchat users. The results of this study also showed that females have low self-esteem and negative body image than males. Results showed that females who are using Snapchat filters have lower self-esteem and negative body image than the females that are not using Snapchat filters. The correlations between these variables (body image and self-esteem) are not enough what is more important is the interaction between both (body image and self-esteem) explained how far Snapchat filters does are liked by its users. That's also explained why there is negative correlation between the self-esteem and the frequency of Snapchat use of Snapchat filters users and the positive correlation between the body image and the importance of Snapchat for Snapchat filters users.

Key words: body image, self-esteem, snapchat.

(*) Faculty of Education, Department of Mental Health, Tanta University, Egypt . College of Graduate Studies, Arabian Gulf University, Bahrain

(**) College of Arts and Sciences, Qatar University

مقدمة:

يلعب الجسم دورا بارزا في رضا الافراد عن أنفسهم وفي علاقتهم مع الاخرين وهو عامل مهم لتحقيق التوازن الانفعالي، إذ يحاول كل فرد اظهار جسده بطريقة تحقق له الرضا وتناسب معايير المثالية للمجتمع وهذا الامر من شأنه ان يدفع الفرد لتقبل نفسه إذا كان جسده ينمو بطريقة تحقق صورته الإيجابية أما إذا كان العكس فهذا أيضا يؤثر على سلوك الفرد وعلى حالته النفسية (بن عيسى، ٢٠١٦). ونجد أن صورة الجسم الإيجابية تساعد الافراد على رؤية أنفسهم بإيجابية وهذا الامر يولد منظومة نفسية ناضجة قادرة على تقييم ذاتها بشكل صحيح، وعدم الرضا عن صورة الجسم يولد لدى الفرد عدة مشاكل نفسية تؤدي الى تضليل او تشويش صورة الجسم الأساسية وتتكون هذه الصورة غالبا عندما تكون معايير جسد الفرد لا تتناسب مع المعايير المطلوبة في المجتمع (الشعلان، ٢٠١٨). ولذلك نرى بأن صورة الجسم ترتبط إيجابيا مع تقدير الذات، فالإنسان يعيش كوحدة متكاملة إذ يرتبط إدراكه وتقييمه لذاته بتقييمه لصورة جسده سواء كان هذا التقييم سلبيا ام إيجابيا (Erkaya, Karabulutlu, & Calik, 2018).

ومن احدى العوامل التي تؤثر في تقدير الافراد لذاتهم هو استخدام الانترنت حيث نرى انه في السنوات الأخيرة قد اصبح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يزداد في العديد من البلدان إذ يشارك الافراد عبر مواقع التواصل الاجتماعي في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية وممارسه الألعاب والتقاط الصور وتعد ظاهرة التصوير بالسلفي كأحد التقنيات المعاصرة للتصوير عبر مواقع التواصل الاجتماعي إذ تبين الاحصائيات بأن يتم التقاط ٩٣ مليون صورة سلفي في جميع انحاء العالم كل يوم، ويلعب التصوير بالسلفي دورا كبيرا في تقدير الافراد لذاتهم ولتقييم صورة جسدهم فقد اكد جراحو التجميل بأن ٥٥% من المرضى اجرؤا العمليات بسبب الطريقة التي يظهرهم بها السلفي.

ومن الظواهر الأخرى للتصوير هي التصوير بفلاتر السناب شات والتي تظهر الفرد بصورة جسم مغايرة عن صورة الجسم الحقيقية للفرد، حيث توفر فلتر السناب شات معايير جديدة للجمال لأن من يلتقط الصورة يتوقع أن يبدو أجمل، وتقدم الفلاتر صورة بعيدة المنال تخفي الواقع و في السابق كان الذين لديهم صورة الجسم منخفضة يميلون الى مقارنة أنفسهم بالمشاهير لإجراء عمليات التجميل أما الآن فهم يقارنون انفسهم بصورهم التي تكون بالفلتر

التجميلي عبر تطبيق السناب شات (Wang, Yang, & Haigh, 2017). وأننا نتساءل في هذه الدراسة لأي مدى ان هذه التقنيات الجديدة لمواقع التواصل الاجتماعي تتعلق بالدراسات السابقة التي أجريت في مجال تقدير الذات وعلاقتها بصورة الجسم. وفي هذا الاطار تسعى هذه الدراسة الى التعرف عما اذا كانت هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم لدى مستخدمي فلاتر السناب شات، والتعرف على مستوى الرضا عن صورة الجسم ومستوى تقدير الذات عند مستخدمين فلاتر السناب شات، والى الوصول لنموذج يربط بين المتغيرات التالية (صورة الجسم- تقدير الذات- معدل استخدام السناب شات- أهمية السناب شات- عدد المتابعين).

الاطار النظري

تقدير الذات

يعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويشمل هذا التقييم الاتجاهات السلبية والإيجابية للفرد تجاه نفسه (أولاد، ٢٠١٦). وتقدير الذات يعني اتجاهات الفرد السالبة او الموجبة عن نفسه (Rosenberg, 1979). كما عرف فوكس ١٩٩٩ تقدير الذات بأنه تقييم لمفهوم الذات بما في ذلك المشاعر المرتبطة بهذا التقييم (Fox, 1999). وهو الشعور بالقيمة الذاتية وقبول الذات كما يجب وتقدير الذات المرتفع يشير الى التقييم الإيجابي للذات بينما تقدير الذات المنخفض يشير الى التقييم السلبي للذات (Wang, Yang & Haigh, 2017)

ويتكون مفهوم تقدير الذات من ثلاث مكونات رئيسية وهي:

- المكون المعرفي ويشمل هذا المكون على وصف فرد نفسه بصفات محده كالثقة والدقة وهذا المكون بالتحديد يمثل الإجابة عن السؤال أي نوع من الأشخاص أنا.
- المكون الوجداني ويعني هذا المكون طبيعة الموقف الذي يخذها الفرد في الحكم على ذاته سواء كان إيجابيا أي تقدير مرتفع للذات أو كان سلبيا ويعني تقدير الذات المنخفض
- المكون التقييمي وهنا نحدد مستويات التقييم وفقا للمعايير المثالية (شاهين، ٢٠٠٣).

إذا فتقدير الذات هو الموقف التقييمي الذي يتخذه الفرد تجاه خصائصه المعرفية والوجدانية والأخلاقية وقدرته على التعبير عنها.

تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية

بالنسبة للفروق بين الذكور والاناث في متغير تقدير الذات فهناك العديد من الدراسات التي كشفت عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في متغير تقدير الذات مثل دراسة أولاد والتي تهدف الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الطموح عند عينة من طلاب جامعة بغرداية وكشف الفروقات في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس، وقد توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات ومستوى الطموح، وعدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (أولاد، ٢٠١٦). وهدفت أيضا دراسة أجرتها حسيني الى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى طلاب المستوى الرابعة متوسط والكشف عن الفروق التي تعزى لمتغير الجنس والسن، وتوصلت النتائج الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات لدى التلاميذ تعزى لمتغير السن (حسيني، ٢٠١٨). أما الدراسات التي اثبتت انه توجد فروق بين الذكور والاناث في متغير تقدير الذات فقد اجرى (Abo Hamza, 2012) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات والتسامح لدى طلبه الجامعات في مصر وأثبتت النتائج أيضا أنه توجد فروق في تقدير الذات والكمالية تعزى لمتغير النوع بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح تعزى لمتغير النوع (Abo Hamza, 2012).

صورة الجسم

تعرف صورة الجسم بأنها الصورة العقلية والذهنية التي يكونها الفرد عن جسده بأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءتها وما يصاحب ذلك من اتجاهات ومشاعر ايجابية او سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسد (Low et., 2003). وهو تقييم الفرد لجسده من حيث الشكل الخارجي العام وملامح الوجه أي أن صورة الجسم هي الرضا العام عن شكل الجسم والاهتمام به وتقبله بناء على فكرة الفرد تجاهه (فايد، ٢٠٠٦). كما يعرفها الكفافي ونيال بأنه تصور عقلي يكونه الفرد من خلال خبراته وهو مفهوم مرن قابل للتعديل والتطوير ويساهم بشكل كبير على نمو الشخصية وتطورها فالتصور الذي يمتلكه الفرد أما أن يكون عائق أو دافع لتطور الشخصية (كفافي، النيال، ١٩٩٦).

ويتكون مفهوم صورة الجسم من ثلاث مكونات يتبادل التأثير بينهما وهم:

- المكون المعرفي ويشمل جميع الصفات والخصائص التي يدركها الفرد عن جسده، مثل أن يصف الرجل أو المرأة جسدها بأنه نحيف أو قوي أو طويل.
- المكون الوجداني ويشمل هذا المكون على مشاعر واحساس الفرد وجميع اتجاهاته النفسية تجاه بدنه سواء كانت هذه المشاعر ايجابية أي بالقبول والاستحسان أم كانت سلبية تتصف بعدم الرضا والرفض.
- المكون التقييمي وهذا المكون يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد اتجاه جميع الخصائص جسده، سواء كان تقييما ذاتيا أو كان معززا من قبل الآخرين (شاهين، ٢٠٠٣). وبهذا نستخلص بأن صورة الجسم هي الموقف التقييمي الذي يتخذه الفرد تجاه خصائصه الجسمية ويتكون هذا الموقف من خلال إدراك الفرد عن جسده وتكون بطريقه مباشره، أو بطريقه غير مباشره أي كما يدركه الآخرون.

علاقة صورة الجسم ببعض الخصائص الديموغرافية:

أما بالنسبة الى الفروق بين الذكور والاناث فقد أجريت العديد من الدراسات في هذا الصدد كدراسة فايد والتي تهدف الى معرفة العلاقة بين صورة الجسم وانماط التفاعل الاجتماعي في مرحلة الطفولة المتأخرة والتعرف على الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وانماط التفاعل الاجتماعي في مرحلة الطفولة المتأخرة، بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين كل من صورة الجسم وانماط التفاعل الاجتماعي وبأنه لا توجد فروق بين البنين والبنات على مقياس صورة الجسم ومقياس التفاعل الاجتماعي (فايد، 2006).

وعلى النقيض من الدراسة السابقة فقد هدفت دراسة اجراها أبو حماد الى معرفة العلاقة بين صورة الجسم والشعور بالسعادة والتفاؤل والتشاؤم عند عينة من المراهقين والكشف عن الفروقات بين الذكور والاناث المراهقين في كل من صورة الجسم والشعور بالسعادة والتفاؤل، وظهرت النتائج أيضا وجود فروق في صورة الجسم والتفاؤل لصالح المراهقين الذكور (أبو حماد، ٢٠١٧).

الإشكالية والفرضيات:

أكدت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات وصورة الجسم وقد درست هذه العلاقة في ميادين مختلفة في علم النفس مثل الميادين الإكلينيكية والتطبيقية وغير ذلك، ونرى هذه العلاقة الإيجابية بين المتغيرين في الدراسات التالية (هلال و أبو حمزة، ٢٠١٨، الشعلان، ٢٠١٨) و (شاهين، ٢٠٠٣) و (Shin & Paik, 2003) و (Abdulnabi, 2008). ثم إن استخدام الانترنت تأثيراً على هذه المتغيرات فالنسبة لمتغير تقدير الذات وعلاقته باستخدام الانترنت فقد هدفت دراسة أجرتها سرميني الى الكشف عن الطبيعة التنبؤية لتقدير الذات بإدمان الانترنت، لدى عينة من طلبة الجامعة والبحث عن الفروق بين الذكور والاناث في ادمان الانترنت وتقدير الذات، ولقد اثبتت النتائج أنه لا يوجد تأثير للنوع في ادمان الانترنت، ولقد اثبتت النتائج أيضاً الى قدرة تقدير الذات المنخفض على التنبؤ بإدمان الانترنت (هلال وأبو حمزة، ٢٠١٨، سرميني، ٢٠١٠).

ومع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي كأداة للتواصل عبر الانترنت والتي بدورها تقوم بتفعيل صورة الجسم من خلال تصوير الصور الشخصية، فقد هدفت دراسة الى معرفته تأثير الانخراط في مواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى الاناث، فلقد اثبتت نتائج الدراسة بأن الفتيات التي انخرطن في مواقع التواصل الاجتماعي أصبح لديهن نظرة سلبية لصورة الجسم وذلك يعني بأن مواقع التواصل الاجتماعي قد تشجع على تدني صورة الجسم لدى الفتيات المراهقات (Hogue & Mills, 2019).

وهدف أيضاً دراسة Jackson وآخرون الى فحص العلاقة بين استخدام التكنولوجيا بأبعاد مفهوم الذات وتقدير الذات، وهل توجد فروق في مفهوم الذات وتقدير الذات واستخدام التكنولوجيا تبعاً لمفهوم العرق والنوع، حيث أشارت النتائج الى انه توجد علاقة بين كل من استخدام التكنولوجيا وابعاد مفهوم الذات وتقدير الذات، وانه يوجد تأثير سلبي بين ألعاب الفيديو على تقدير الذات، واخيراً توجد علاقة إيجابية بين كلا من استخدام الانترنت وابعاد مفهوم الذات (Jackson, Von Eye, Fitzgerald, Zhao , & Witt, 2010).

ومن بين تقنيات مواقع التواصل الاجتماعي التي تقوم على تفعيل صورة الجسم هي الظاهرة المعروفة والتي أقيمت دراسات عديدة حولها هي ظاهرة التصوير بالسلفي ويعني

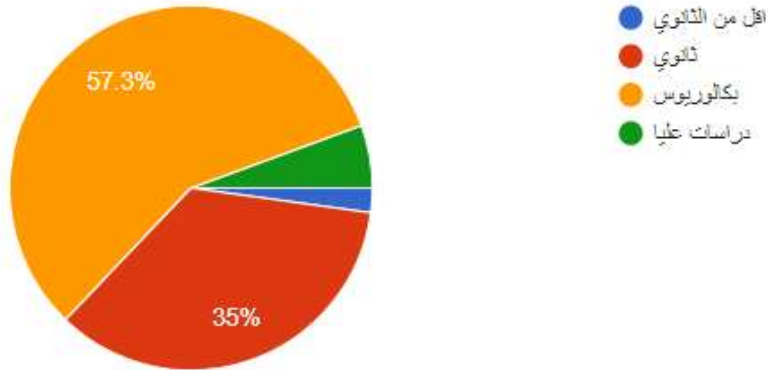
الصور الذاتية التي يلتقطها الفرد مستخدماً الكاميرا الامامية من خلال الهاتف الذكي لنشرها على مواقع التواصل الاجتماعي فقد هدفت دراسة Wang وآخرون إلى معرفته الآثار النفسية لنشر الصور الشخصية والجماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدتها، فأشارت النتائج إلى أن مشاهدة الصور الشخصية المصورة عبر السلفي قد قللت من تقدير الأفراد لذاتهم بينما أدى سلوك مشاهدته الصور الجماعية إلى زيادة تقدير الأفراد لذاتهم، وبأن سلوك نشر الصور لم يرتبط بتقدير الذات (Wang, Yang, & Haigh, 2017) وجاءت دراسة Alblooshi على غرار الدراسة السابقة فقد اهتمت هذه الدراسة بفحص العلاقة بين تقدير الذات وعدد مرات استخدام السلفي ونشره ولقد توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يملكون تقدير الذات مرتفع عن انفسهم هم أكثر التقاطاً للسلفي وأكثر نشرًا لصورهم الشخصية (Alblooshi, 2015)، وكذلك هدفت دراسة Marcha & McBeanb إلى الكشف عن العلاقة بين النرجسية وتقدير الذات وعدد مرات تصوير السلفي، ولقد توصلت النتائج إلى أن الزيادة في التصوير بالسلفي قد ارتبطت بالتقدير الذات المنخفض (Marcha & McBeanb, 2018) ونرى أن تقنيات التصوير عبر مواقع التواصل الاجتماعي لم تقتصر فقط على التصوير بالسلفي بل ظهرت تقنيات جديدة لتفعيل صورة الجسم مثل التصوير بفلاتر السناب شات ولكن لا توجد دراسات اهتمت بموضوع الفلاتر لكن واعتماداً على الدراسات التي أجريت على التصوير بالسلفي.

منهج البحث

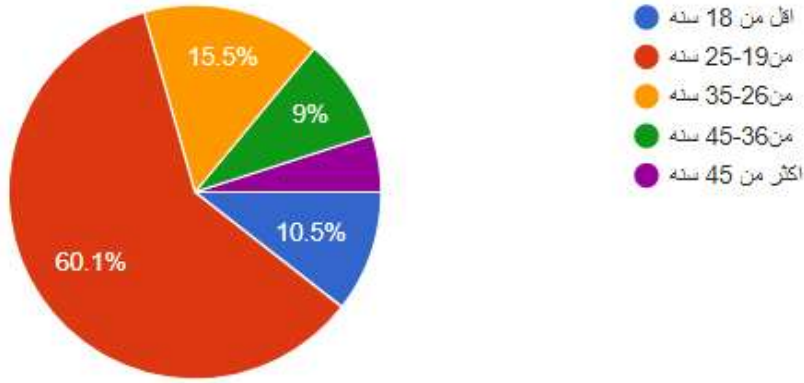
العينة

تكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ مشارك منهم ٢٢٥ مستخدم لفلاتر السناب شات بواقع (٣٢ ذكور و ٤٠ اناث) و ٩٥ غير مستخدمين لفلاتر السناب شات بواقع (٥٥ ذكور و ١٩٣ اناث).

وقد اشتملت هذه الدراسة على فئات عمرية متنوعة وكذلك عديد من مستويات التعليم متوزعة كالتالي:



شكل (١) توزيع العينة حسب المستوى التعليمي



شكل (٢) توزيع العينة حسب الفئات العمرية

الادوات

قمنا باستخدام عدة مقاييس عربية جاهزة تم تطبيقها في العديد من الدراسات السابقة في الوطن العربي وهم:

مقياس تقدير الذات

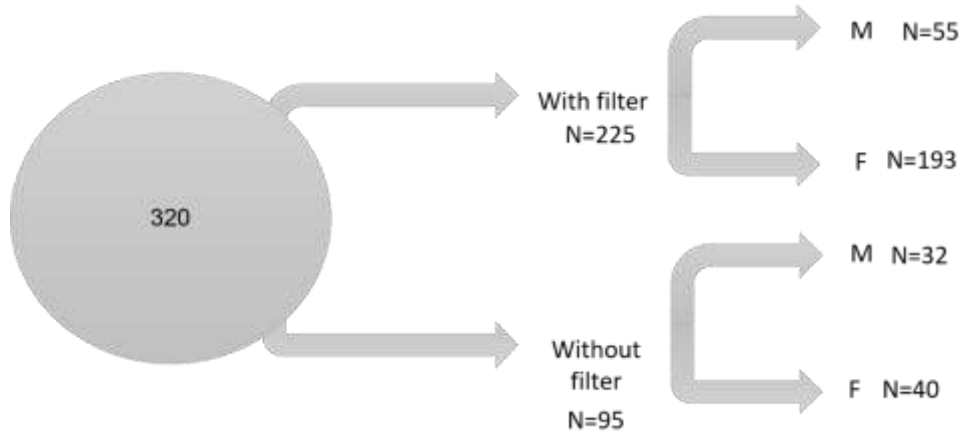
تم استخدام مقياس تقدير الذات من اعداد (Sorensen,2006) حيث تمت ترجمته وتقنيته على البيئة العربية (Abo Hamza & Helal, 2012، هلال و أبوحمزة، ٢٠١٨)، يتكون المقياس من ٥٠ عبارة تحتوي كل عبارة على ثلاث مستويات للإجابة هي (موافق- محايد- غير موافق)، حيث ان الدرجة العالية التي يحصل عليها الفرد في هذا الاستبيان يعبر عن التقدير المنخفض او السلبي نحو الذات.

مقياس صورة الجسم

ولتحديد مستوى صورة الجسم والرضا عنه تم استخدام مقياس صورة الجسم والذي أعدته شقير (شقير، ٢٠٠٩)، حيث يحتوي هذا المقياس على ٢٦ عبارة تقيس مستوى الرضا عن صورة الجسم، وتحتوي كل عبارة على ثلاث مستويات وهي (موافق - محايد - غير موافق)، وان الدرجة العالية التي يحصل عليها الفرد في هذا المقياس يعبر عن صورة جسم سلبية. كما قمنا بإضافة أسئلة ديموغرافية والتي تشمل الجنسية والنوع والمستوى التعليمي مع إضافة أيضا عدد من الأسئلة التي تقيس استخدام الأفراد للسناب شات ومدى أهميته وعدد المتابعين لديه عند مستخدمين فلاتر السناب شات والذين لا يستخدمونها في التصوير عبر السناب شات.

التصميم التجريبي

تم تحديد المجموعات بناء على نموذج Cross-Sectional Design حيث تم تقسيم العينة على مستخدمين وغير مستخدمين فلاتر السناب شات ثم تم تقسيمهم حسب النوع (ذكور وإناث)، وفيما يلي الشكل (٣) الذي يبرز تحديد المجموعات حسب Cross-Sectional Design



شكل (٣) تحديد المجموعات بناء على نموذج Cross-Sectional Design

الاجراء

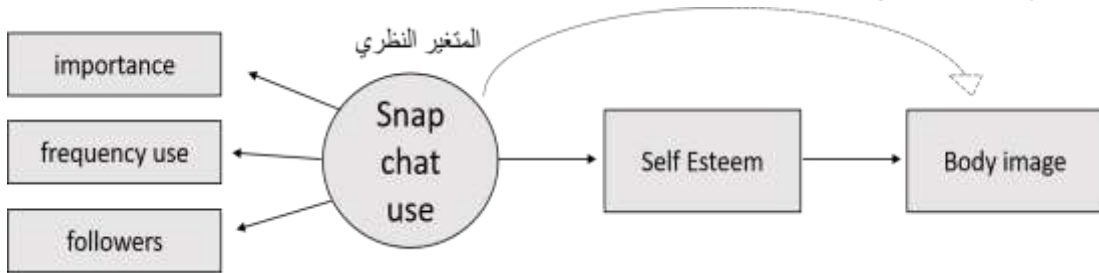
بعد جمع المقاييس مع العبارات التي اضافتها الباحثة تم اضافته تعليمات بسيطة وتم وضع هذ المقياس على الموقع الالكتروني Google forms لان الفئه الاغلب من مستخدمي فلاتر السناب شات يتواجدون على مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت المقاييس موزعه بالتدرج

فوجد أولاً الأسئلة الديموغرافية ثم العبارات التي تخص السناپ شات ثم مقياس صورة الجسم وأخيراً مقياس تقدير الذات، وبعد تعبئة العبارات على هذه الموقع تم الحصول على رابط الصفحة ونشره على مواقع التواصل الاجتماعي وعلى مجموعات الواتس اب، ثم تم استخدام برنامج الاكسل في البداية لتعديل بعض البيانات ثم تم وضع البيانات لتحليلها على تطبيق LAVAAN على سوفت وير R للوصول الى النموذج الذي يوضح العلاقات بين المتغيرات، كما استخدمنا معامل ارتباط بيرسون من خلال برنامج JASP.

نتائج الدراسة

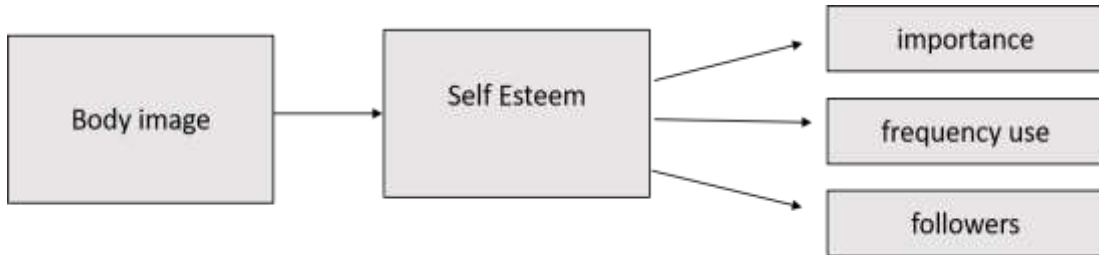
النموذج الاحصائية

تم عرض متغيرات الدراسة على تطبيق LAVAAN على سوفت وير R للوصول الى النموذج الذي يوضح العلاقات بين المتغيرات.



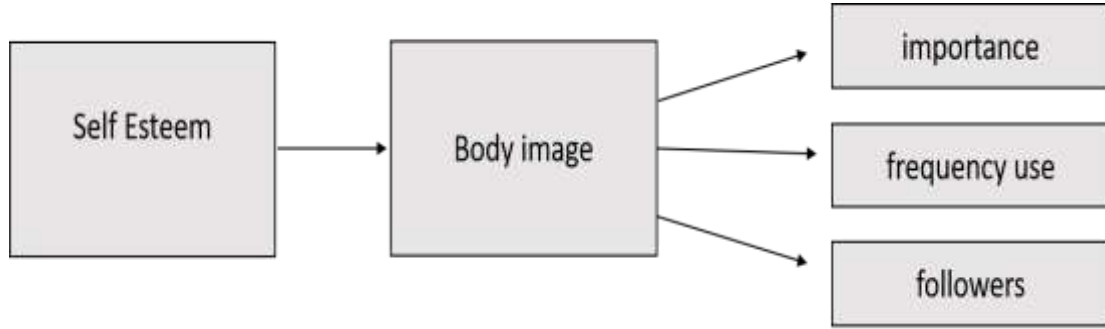
شكل (٤) النموذج الاول للعلاقة بين المتغيرات

يوضح النموذج الأول في الشكل ٤ أن تقدير الذات يتوسط العلاقة بين المتغير النظري السناپ شات وهو يحتوي على ثلاث عناصر وهي (اهمية السناپ شات ومعدل استخدام السناپ شات وعدد المتابعين عبر السناپ شات) وبين صورة الجسم، لكن هذا النموذج لم يعط أي دلالة إحصائية ولم تثبت صحته فانتقلنا للنموذج الثاني.



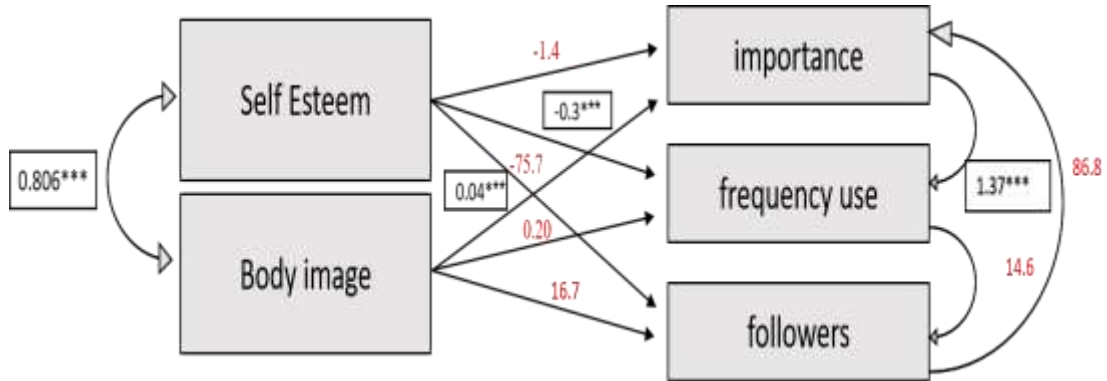
شكل (٥) النموذج الثاني للعلاقة بين المتغيرات

في النموذج الثاني تم إلغاء فكرة المتغير النظري حيث نص هذا النموذج على ان تدير الذات يتوسط العلاقة بين المتغيرات (اهميه ومعدل وعدد المتابعين على السناپ شات) ومتغير صورة الجسم، لكن هذا النموذج لم يعطي أي دلالة إحصائية ولم تثبت صحته فانتقلنا للنموذج الثالث.



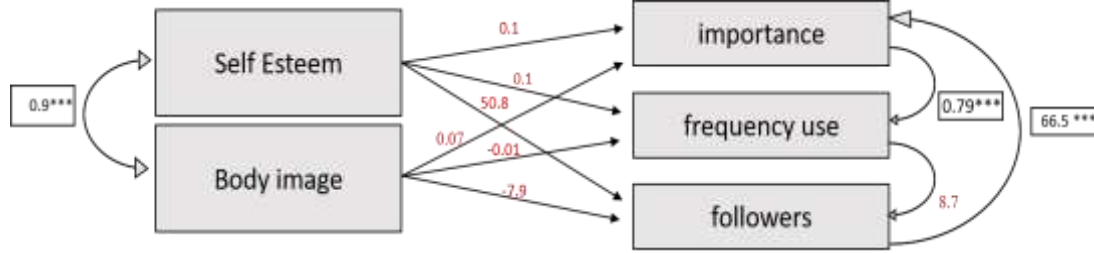
شكل (٦) النموذج الثالث للعلاقة بين المتغيرات

في النموذج الثالث في الشكل رقم ٦ تم تبديل المتغير الوسيط حيث نص هذا النموذج على ان متغير صورة الجسم يتوسط العلاقة بين المتغيرات (اهميه ومعدل وعدد المتابعين على السناپ شات) ومتغير تقدير الذات، لكن هذا النموذج لم يعط أي دلالة إحصائية ولم تثبت صحته فانتقلنا للنموذج الرابع.



شكل (٧) النموذج الرابع للعلاقة بين المتغيرات عند مستخدمي فلاتر السناپ شات

تم إلغاء فكرة المتغير الوسيط ووضع متغيرين صورة الجسم وتقدير الذات بينهم علاقه تفاعل والتي بدورها تؤثر في باقي المتغيرات عند مستخدمي فلاتر السناپ شات، ونرى ان هناك علاقة إيجابية بنسبة (٠,٠٤)



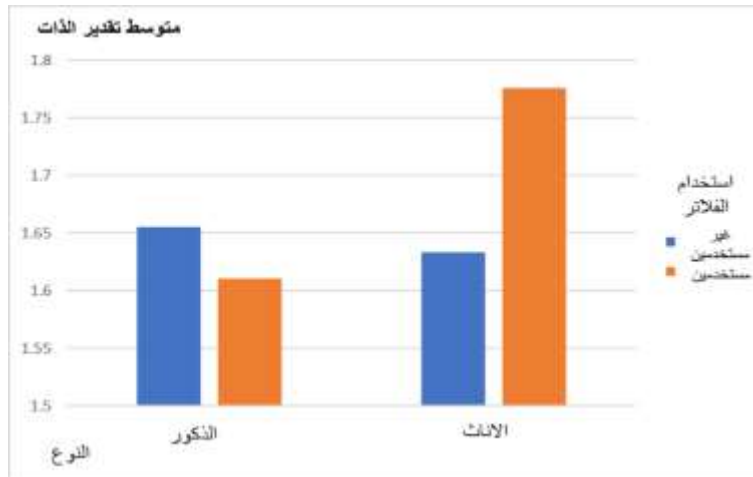
شكل (٨) النموذج الرابع للعلاقة بين المتغيرات عند غير مستخدمي فلاتر السناپ شات.

دالة احصائيا عند مستوى (0.001) بين صورة الجسم واهمية السناپ شات، كذلك توجد علاقة سلبية بنسبة (-0.3) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) بين تقدير الذات ومعدل استخدام السناپ شات.

وبعد عرض بيانات للعلاقة بين المتغيرات عند غير مستخدمي فلاتر السناپ شات. العينة المستخدمة لفلاتر السناپ شات تم اجراء هذا النموذج في الشكل (٨) على غير مستخدمي فلاتر السناپ شات ونرى من خلال الرسم بأن هناك علاقة تفاعل بين متغيري صورة الجسم وتقدير الذات والذين بدورهم يؤثران على باقي المتغيرات.

المقارنات

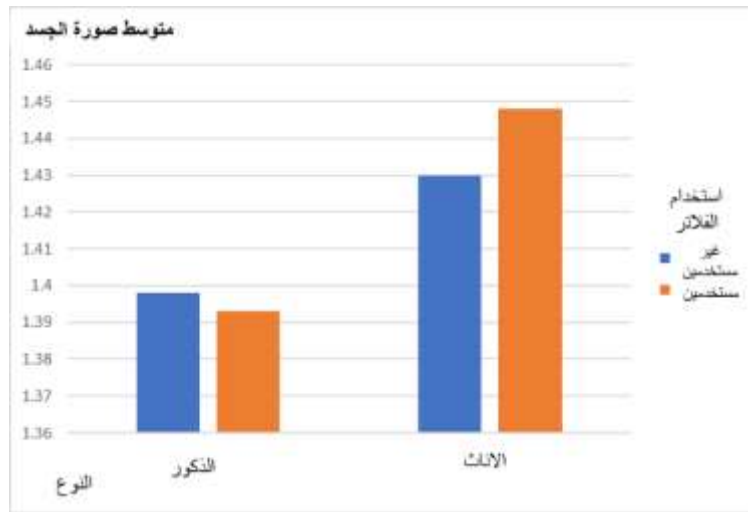
فيما يلي المقارنات بين الذكور والاناث مستخدمي فلاتر السناپ شات وغير مستخدمي الفلاتر في متوسط تقدير الذات وصورة الجسم:



شكل (٩) مقارنة بين الذكور والاناث مستخدمي فلاتر السناپ شات

وغير مستخدمي الفلاتر في متوسط تقدير الذات

يوضح الشكل السابق (٩) بأن الاناث لديهن تقدير سلبي لذواتهن أكثر من الذكور، وان الاناث اللاتي يستخدمن فلتر السناب شات لديهن تقدير سلبي لذواتهن بنسبة (١,٨) اما الذكور الذين يستخدمون الفلاتر فقد بلغت نسبه تقدير الذات لديهم (١,٦) وفي المقابل ان الاناث اللواتي لا يستخدمن الفلاتر بلغ معدل تقديرهن لذواتهن (١,٦٥) وهذه النتيجة متشابهة مع الذكور أيضا.



شكل (١٠) مقارنة بين الذكور والاناث مستخدمي فلتر السناب شات وغير مستخدمي الفلاتر في متوسط تقدير الذات

نرى من خلال الرسم رقم ١٠ أعلاه بأنه لدى الاناث صورة جسد سالبة أكثر من الذكور، حيث بلغت نسبة صورة الجسم لدى الاناث التي يستخدمن الفلاتر (١,٤٥) اما اللاتي لا يستخدمن الفلاتر فقد بلغت نسبتهن (١,٤٣) أما الذكور فنتساوى نسبة الذين يستخدمون الفلاتر والذين لا يستخدمونها حيث بلغت النسبة (١,٤). مما يعني تمتلك الاناث اللاتي يستخدمن فلتر السناب شات صورة جسد سلبية أكثر من التي لا يستعملن الفلاتر، اما الذكور فلا توجد فروق كبيرة بين مستخدمي وغير مستخدمي فلتر السناب شات في صور الجسم لديهم.

العلاقات

ولإيجاد العلاقات بين المتغيرات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون حيث تم احتساب الارتباط بيرسون بين المتغيرات عند مستخدمي وغير مستخدمي فلتر السناب شات.

جدول (١) معامل ارتباط بيرسون بين جميع المتغيرات عند مستخدمي فلتر السناپ شات

	Followers	BI	ESTEEM	Importance	Frequency use
Followers	—				
BI	0.075	—			
ESTEEM	-0.001	0.680 ***	—		
Importance	0.081	0.051	-0.084	—	
Frequency use	0.050	0.019	-0.095	0.666 ***	—

يتضح من الجدول اعلاه بأنه توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٦٨٠) وهي دالة عند المستوى (٠,٠٠١)، كذلك يوضح الجدول بأنه توجد علاقة ايجابية بين كل من أهمية السناپ شات ومعدل استخدام السناپ شات حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٦٦٦) وهي دالة عند المستوى (٠,٠٠١).

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون بين جميع المتغيرات عند مستخدمي فلتر السناپ شات

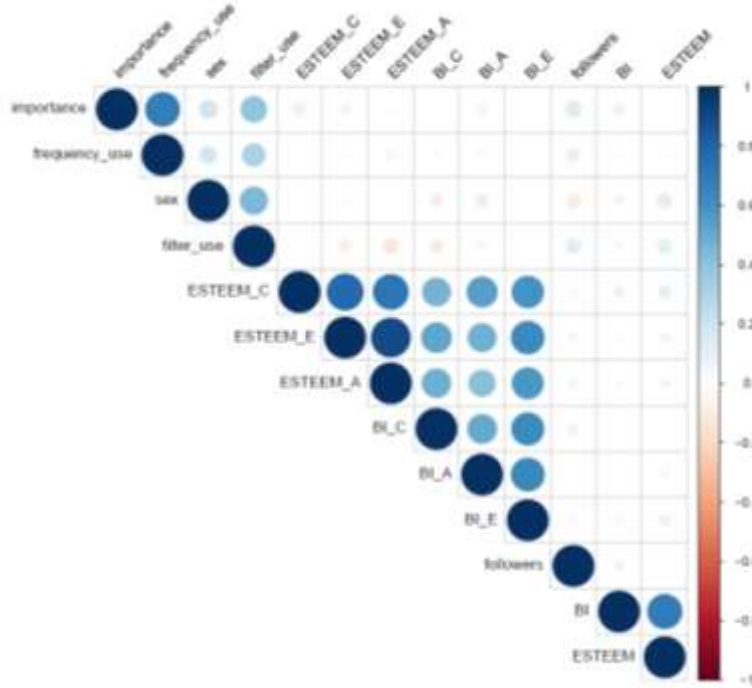
	Followers	BI	ESTEEM	importance	Frequency use
Followers	—				
BI	0.060	—			
ESTEEM	0.019	0.699 ***	—		
Importance	0.137	* 0.075	0.012	—	
Frequency use	0.092	0.026	-0.021	0.689 ***	—

يتضح من الجدول (٢) أنه توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٦٩٩) وهي دالة عند المستوى (٠,٠٠١)، كذلك يوضح الجدول بأنه توجد علاقة ايجابية بين كل من أهمية السناپ شات ومعدل استخدام السناپ شات حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,١٨٩) وهي دالة عند المستوى (٠,٠٠١).

العلاقة بين الابعاد الثلاثية في كل مقياس

قمنا بوضع ثلاث تقسيمات لكلا المقياسين صورة الجسم وتقدير الذات حيث يحتوي كل مقياس على ثلاث أنواع من المعايير (معرفي - تقيمي - وجداني) وفيما يلي العلاقة بين هذه

المعايير بين كلا المقياسين والتي تم استخراجها من سوفت وير R. كما نرى من خلال الشكل (١١) فانه توجد علاقة بين جميع فقرات المقياسين بأنواعها الثلاثة (المعرفي - الوجداني - التقييمي) جميعها دالة عند المستوى (٠,٠٠١) كذلك توجد علاقة بين معدل الاستخدام واهميه السناپ شات تبلغ (٠,٦٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١).



شكل (١١) العلاقة بين فقرات مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات ومتغيرات السناپ شات

مناقشة النتائج

سعت هذه الدراسة الى التعرف عما اذا كانت هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى صورة الجسم لدى مستخدمين فلتر السناپ شات، والتعرف على مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات عند مستخدمين فلتر السناپ شات والى الوصول الى النموذج الذي يربط بين المتغيرات (صورة الجسم - تقدير الذات - معدل استخدام السناپ شات - أهمية السناپ شات - عدد المتابعين).

حيث توصلت النتائج الى انه توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم عند مستخدمى فلتر السناپ شات وغير مستخدمين، وبأن الاناث لديهن تقدير ذات وصورة جسد سالبة أكثر من الذكور، وأن الاناث اللاتي يستخدمن فلتر السناپ شات

لديهن تقدير ذات وصورة جسد سلبية أكثر من اللاتي لا يستخدمن الفلاتر، وقد توصلنا أيضا الى انه لا نستطيع ان نكتفي بالترابط فقط بين صورة الجسم وتقدير الذات كمعطى احصائي، بل ان التفاعل بينهم هو الذي يفسر عند مستخدمي الفلاتر مدى تعلقهم بهذه الخاصية وهذا ما فسر وجود علاقه سلبيه بين تقدير الذات وعدد مرات استخدام السناپ شات عند مستخدمي الفلاتر ووجود علاقه ايجابيه بين صورة الجسم واهمية السناپ شات عند مستخدمي الفلاتر .

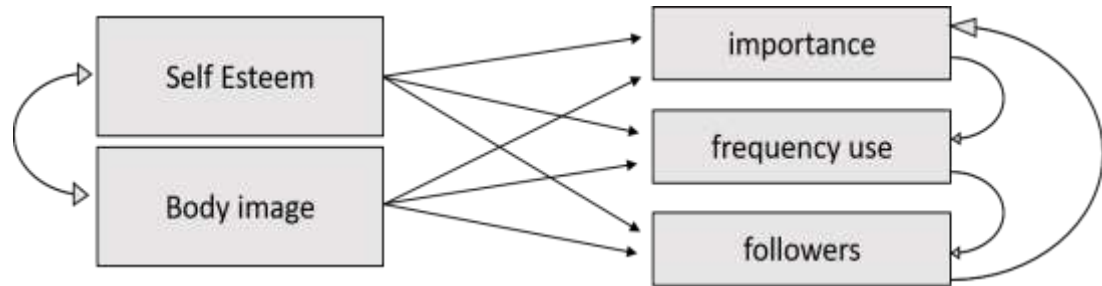
لقد جاءت معظم نتائج الدراسات السابقة مطابقة مع نتائج دراستنا الحالية فنجد أن دراسة (الشعلان، ٢٠١٨) و (شاهين، ٢٠٠٣) و (Shin & Paik, 2003) و (Abdulnabi, 2008) تؤكد على العلاقة الإيجابية بين صورة الجسم وتقدير الذات، وهذا ما يدعم فكره أهمية العنصر البدني في تقدير الفرد لنفسه أي ان تقدير الفرد ورضاه عن جسده يرتبط بمستوى تقديره لذاته سواء كان مستخدم او غير مستخدم لفلاتر السناپ شات فكما وجدنا في هذه الدراسة أن عامل استخدام الافراد لفلاتر السناپ شات لم يؤثر على العلاقة ما بين صورة الجسم وتقدير الفرد لذاته بل ان عامل استخدام الفلتر قد اثر فقط في مدى تأثير تفاعل المتغيرين صورة الجسم وتقدير الذات على متغيرات السناپ شات (معدل استخدام السناپ شات- أهمية السناپ شات- عدد المتابعين).

اما بالنسبة للنتيجة التي اكدت بأن الاناث لديهن تقدير ذات وصورة جسد سلبية أكثر من الذكور فقد جاءت هذه النتيجة متفقه مع دراسة (أبو حماد، ٢٠١٧). والتي اكدت وجود فروق في صورة الجسم لصالح المراهقين الذكور أي ان المراهقين لديهم صورة جسد ايجابيه أكثر من الاناث، في المقابل نجد العديد من الدراسات التي خالفت نتيجتنا فنرى بأن دراسة (فايد، ٢٠٠٦) قد اكدت عدم وجود فروق بين الذكور الاناث في مستوى صورة الجسم وكذلك نرى العديد من الدراسات اكدت عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (أولاد، ٢٠١٦) و (حسيني، ٢٠١٨)، ويرجع سبب اختلاف نتائج دراستنا عن الدراسات السابقة لكبر حجم عينة الاناث بسبب ان الاناث هن اكثر استخدمنا لفلاتر السناپ شات.

كما توصلنا أيضا الى الاناث اللواتي يستخدمن فلتر السناپ شات لديهن تقدير ذات وصورة جسد سلبية أكثر من اللاتي لا يستخدمن الفلاتر. فقد خالفت هذه النتيجة دراسة

(Wang, Yang, & Haigh, 2017) والتي اوجدت بأن سلوك نشر الصور لا يرتبط بتقدير الذات بينما وافقت العديد من الدراسات التي اثبتت بأن التصوير بالسلفي ينتج عن تقدير ذات سلبي (Alblooshi, 2015) و (Marcha & McBeanb, 2018) وهذه النتيجة تؤكد مدى معاناة الافراد مستخدمي فلتر السناپ شات من ردود أفعال الافراد المحيطين بهم او المتابعين لهم عبر السناپ شات حيث اثر ذلك على مستوى تقدير الافراد لذاتهم وعلى رضاهم عن صورة جسداهم مما اسهم في استخدامهم وتعلقهم بفلاتر السناپ شات وذلك لسد هذه الفجوة من خلال تقديم الفرد نفسه للمتابعين بطريقة اكثر جمالا لكسب قاعدة اكبر المعجبين لرفع صورة الجسم وتقدير الذات، فالفرد حينما يستخدم الفلاتر ويجعل شكله يبدو اجمل وهذا ما يفتقده في حياته الواقعية يصبح لديه عدد اكبر من المتابعين والأصدقاء ويجد التحفيز والثقة وهذا ما يطابق نتيجتنا التي اكدت بأن التفاعل بين صورة الجسم وتقدير الذات قد انتج علاقه ايجابية بين صورة الجسم واهمية السناپ شات عند مستخدمي الفلاتر.

لذلك وبعد خطوات عديدة للوصول الى النموذج الأفضل الذي يربط بين متغيرات الدراسة وهي (صورة الجسم - تقدير الذات - معدل استخدام السناپ شات - أهمية السناپ شات - عدد المتابعين)، تم الوصول لنموذج دال احصائيا تم اجراؤه على سوفت وير ار وفيما يلي هذا النموذج.



شكل (١٢) نموذج العلاقة بين المتغيرات

وفي النهاية قد واجهتنا العديد من العوائق من خلال بحثنا فالنسبة للعوائق المنهجية فنرى ان مقياس تقدير الذات يحتوي على عدد كبير من العبارات التي أسهمت في شعور افراد العينة بالملل ورفضهم اكمال المقياس. اما عن العوائق اللوجستية التي واجهتنا فهي قلة عدد الذكور وربما يرجع ذلك الى انشغال الذكور عن حل الاستبيانات الالكترونية وتواجدهم بشكل

اقل من الاناث في مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك نرى بأن الذكور هم اقل استخداما لفلاتر السناب شات.

وفي الافاق نقترح إضافة خصصة السنايات كمتغير جديد لتطوير هذه الدراسة ونقصد بذلك لمن يرسل الفرد الصورة التي التقاطها عبر الفلتر هل لجماعه كبيرة من الأصدقاء أي في خاصية "ستوري السناب" او انه يختص فقط عدد قليل من الأصدقاء والتي تظهر الصورة لديهم بما لا يزيد عن ١٠ ثواني، لذلك يجب تطوير دراسة جديدة تفترض بأنه توجد فروق بين النوعين، بالإضافة الى دراسة الأسباب النفسية التي تجعل الافراد يتجهون الى ارسال الصور عبر الخاص او عبر الستوري.

الختام

وفي النهاية نرى بأن استخدام فلتر السناب شات لا يقتصر على العامل التجميلي فقط بل إن هناك عوامل نفسية تجعل الافراد يتجهون الى استعمال الفلاتر، وكما رأينا بأن فلتر السناب شات لها اثار سلبية خصوصا من جانب تقدير الذات وصورة الجسم لأنه يعمل على تشويه صورة الجسم الحقيقية لذلك نود القول بأنه حتى ان اعجبتك صورة الجسم التي تبدو عليها باستخدام الفلتر فيجب عليك ان تؤمن بأن ما تراه عباره عن عمل مقتن من قبل السناب شات ولست هي الحقيقة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابوحمد، ناصر. (٢٠١٧). صورة الجسم وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية. رسالة التربية وعلم النفس، ٥٨، ٧٣-٩٤.
- ٢- الشعلان، معن. (٢٠١٨). صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن. مؤتمراً للبحوث والدراسات، ٣٣(٤)، ٣٧-٦٠.
- ٣- أولاد هدار، زينب، وسليمان، جميلة. (٢٠١٦). تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة كم طلبة الجامعة بغرادييه في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ٨، ٨-٢٤.
- ٤- سرميني، ايمان مصطفى. (٢٠١٠). ادمان الانترنت وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، ٢(١١)، ١٩٧-٢٣٠.
- ٥- شقير، زينب (٢٠٠٢). مقياس صورة الجسم. الانجلو المصرية. القاهرة.
- ٦- شاهين، ايمان. (٢٠٠٣). تقدير الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، ٤(٢٧)، ٣٤١-٣٩٢.
- ٧- فايد، جمال. (٢٠٠٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ١(٦٠)، ١٥٢-٢٠٧.
- ٨- كفاقي، علاء الدين، ونيال، مايسة. (١٩٩٦). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات. مجلة علم النفس، ٣٩، ٦-٤٣.
- ٩- هلال، أحمد و أبوحمزة، عيد (٢٠١٨). التعاطف المعرفي والوجداني كما يدركه الآباء والمعلمون وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الارشاد النفسي جامعته عين شمس (٥٤)، ١(١-57).
- ١٠- هلال، أحمد و أبوحمزة، عيد (٢٠١٧). المعتقدات الخرافية لدى عينة من مختلفي سمات الشخصية من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية (٢)، (١-٤٥) جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- Abdalnabi, S. (2008). The Body Image and Its Relation To Self-Esteem And Depression In A Sample Of University Students. Journal of Psychological and Educational Research, first issue, Faculty of Education, Menoufia University.
- 2- Abo Hamza, E. & Ahmed Helal (2012). The relationship among self-esteem, perfectionism and predisposition toward forgiveness in Egyptian college students. Journal of Teaching and Education, 1 (2): 323 – 341. <http://www.universitypublications.net/jte/0102/html/jte-0102-cont.pdf>
- 3- Alblooshi, A. (2015). Self-Esteem Levels & Selfies: The Relationship between Self-Esteem Levels and the Number of Selfies People Take and Post, and the Uses and Gratifications of Taking and Posting Selfies. ProQuest, 1-65.
- 4- Erkaya, R., Karabulutlu, Ö., & Calik, K. (2018). The Effect Of Maternal Obesity On Self-Esteem And Body Image. Saudi Journal of Biological Science, 25, 1079- 1084.
- 5- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health and Nutrition, 2, 411–418.
- 6- Hogue, J., & Mills, J. (2019). The Effects of Active Social Media Engagement With Peers On Body Image In Young Women. BODY IMAGE, 28, 1- 5.
- 7- Jackson, L., Von Eye, A., Fitzgerald, H., Zhao, Y., & Witt, E. (2010). Self-concept, Self-esteem, Gender, Race And Information Technology Use. Computers in Human Behavior, 26, 323-328.

- 8- Low, Kathryn G. Charanasombonen, S., Broun, C., Hiltunen, G., Long, K. and Reihhalter, K. (2003). Internalization of The Thin Ideal and Body Image Concerns. *Journal of Social Behavior and Personality*, 31(1), 81- 89.
- 9- R Core Team (2014). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <http://www.R-project.org/>.
- 10- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- 11- Shin, H., & Paik, S. (2003). Body Image, Self-Esteem and Depression in College Female Students: Normal and Overweight. *Journal of Korean Acad Nurs*.33 (3): 331 – 338.
- 12- Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. (2017). Let Me Take A Selfie: Exploring The Psychological Effects. *Telematics and Informatics*, 34, 274–283.

الملاحق

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلتر السناب شات

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تهدف الى قياس بعض الجوانب النفسية المطلوب منك ان تقرأ كل عبارة والاجابة بما تراه الانسب لك.

الجنسية: _____

العمر:

من ٢٦-٣٥ سنة

اقل من ١٨ سنة

أكثر من ٤٥ سنة

من ١٩-٢٥ سنة

المستوى التعليمي

بكالوريوس

اقل من ثانوي

دراسات عليا

ثانوي

حدد مدى أهمية السناب شات في حياتك (١ = اقل أهمية، ١٠ = اكثر أهمية)

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

ما هو معدل استخدامك للسناب شات في اليوم

خمس ساعات وأكثر

ساعة او اقل

من ساعة الى خمس ساعات

هل تستخدم الفلاتر في تصويرك للسلفي عبر السناب شات

لا

نعم

حدد عدد متابعيك في السناب شات (اجب بعدد): _____

موافق	محايد	غير موافق	
			مظهري أقل جاذبيته
			اشعر بعدم الارتياح عندما اتحدث مع الآخرين لتغير جسمي عنهم؟*
			معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني؟*
			الناس من حولي لهم أصدقاء أكثر مني من نفس الجنس بسبب مظهرهم الشخصي؟*
			اشعر أن مستوى أدني منخفض بسبب تغيير في جسمي؟*
			هناك الكثير من معالم جسمي اود لو تتغير؟*
			معظم أصدقائي يشعرون بالراحة والرضى أكثر مني لمظهرهم المقبول؟*
			ليست لي شعبية بين الناس لاختلافي عنهم جسميا؟*
			مفهومي عن جسمي ونفسي منخفض وغامض؟*
			غالبا ما اقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين؟*
			عندما انظر للمرآه اشعر بتغير في مظهري وملامح جسمي عما اتوقعه؟*
			أفضل العمل بمفردي بسبب شكلي المختلف عن الناس؟*
			لي صداقات قليلة بسبب اختلاف شكلي وملامحي عنهم؟*
			لا يعجبني المظهر الذي أبدو عليه؟*
			يضايقتني رؤية نفسي في المرآه؟*
			ارفض الذهاب للأماكن العامة حتى لا يراني أحد؟*
			رؤية الناس تسبب لهم بعض المضايقات؟*
			اشعر بعدم التناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي؟*
			اشعر بأن طولي لا يتناسب مع جسمي؟*
			في بعض الأحيان لا يتناسب تفكيري مع حجم جسمي؟*
			اشعر من وقت لآخر بتغيرات في معالم جسمي؟*
			ثقتي بنفسي ضعيفة بسبب مظهري وملامح جسمي المتغيرة؟*
			أفكر كثيرا فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسمي؟*
			اشعر بعدم تناسق بين ملامح وجهي (الانف - العين - الفم - الاذن)؟*
			عادة ما ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء لأنني اقل كفاءه؟*
			اشعر بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسمي؟*
			مظهري أقل جاذبيته

د/ عيد أبو حمزة & أ/ أسماء العنزي صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلتر السناب شات

غير موافق	محايد	موافق	
			اشعر بعدم الارتياح عندما اتحدث مع الآخرين لتغير جسمي عنهم؟*
			معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني؟*
			الناس من حولي لهم أصدقاء أكثر مني من نفس الجنس بسبب مظهرهم الشخصي؟*
			اشعر أن مستوى أدني منخفض بسبب تغيير في جسمي؟*
			هناك الكثير من معالم جسمي اود لو تتغير؟*
			معظم أصدقائي يشعرون بالراحة والرضى أكثر مني لمظهرهم المقبول؟*
			ليست لي شعبية بين الناس لاختلافي عنهم جسميا؟*
			مفهومي عن جسمي ونفسي منخفض وغامض؟*
			غالبا ما اقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين؟*
			عندما انظر للمرأة اشعر بتغير في مظهري وملامح جسمي عما اتوقعه؟*
			أفضل العمل بمفردي بسبب شكلي المختلف عن الناس؟*
			لي صداقات قليلة بسبب اختلاف شكلي وملامحي عنهم؟*
			لا يعجبني المظهر الذي أبدو عليه؟*
			بضايقتني رؤية نفسي في المرآة؟*
			ارفض الذهاب للأماكن العامة حتى لا يراني أحد؟*
			رؤية الناس تسبب لهم بعض المضايقات؟*
			اشعر بعدم التناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي؟*
			اشعر بأن طولي لا يتناسب مع جسمي؟*
			في بعض الأحيان لا يتناسب تفكيري مع حجم جسمي؟*
			اشعر من وقت لأخر بتغيرات في معالم جسمي؟*
			ثقتي بنفسي ضعيفة بسبب مظهري وملامح جسمي المتغيرة؟*
			أفكر كثيرا فيما يحدث لي من تغيرات في مظهري أو معالم جسمي؟*
			اشعر بعدم تناسق بين ملامح وجهي (الانف- العين- الفم- الاذن)؟*
			عادة ما ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء لأنني اقل كفاءة؟*
			اشعر بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسمي؟*
			اشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية الجديدة عندما اعرف انها ليست على مستوى توقعاتي؟*

غير موافق	محايد	موافق	
			اجد صعوبة في تحديد مستوى توقعاتي؟
			أخاف من ان أبدو كالأبله؟
			اميل الى تضخيم اخطائي وتقليل شأن انجازاتي؟
			انقد نفسي وانقد الاخرين؟
			تأتي أوقات اشعر فيها بأنني مدمر ومحبط؟
			أنا قلق وخائف معظم الوقت؟
			عندما يسيء أحد معاملتي اشعر بأنني يجب أن أسامحه؟
			لدي صعوبة في تحديد متى، وأين اثق في الاخرين؟
			اشعر أحيانا بالصعوبة في معرفة ماذا افعل، وماذا أقول؟
			انا مشغول بخصوص مظهري؟
			أحرج بسهولة؟
			اشعر بأن الاخرين يركزون على نقد ما أقول أو افعل؟
			أخاف من ارتكاب أخطاء يلاحظها الاخرون؟
			اشعر بالإحباط بخصوص أشياء قلتها أو فعلتها؟
			اتجنب تغيير حياتي بسبب خوفي من الخطأ أو الفشل؟
			اتراجع عندما اشعر أنني سوف انقد؟
			أستطيع انهاء أي مهمة نتيجة لحالة الخوف التي اعاني منها؟
			يتحكم القلق والخوف في قراراتي؟
			أفكر بصورة سلبية معظم الوقت؟
			اجد صعوبة في أداء المهام الموكلة إلي؟
			ابوح بأسراري الشخصية لأفراد لا اعرفهم جيدا؟
			اقلق عندما لا اعرف ماذا أقول في المواقف المختلفة؟
			انا شخص مماطل؟
			اتجنب الصراعات، المشاكل؟
			يخبرني الاخرون أنني شخص حساس؟
			اشعر أنني اتصرف كأطفال؟
			اشعر بأنني اضع لنفسي معايير لكل شيء اعلى من الاخرين؟
			لا أستطيع تحديد توقعات مستقبلية لنفسي؟

غير موافق	محايد	موافق	
			اقارن نفسي دائما مع الاخرين؟
			أفكر بصورة سلبية عن نفسي وعن الاخرين؟
			اشعر بأن الاخرين يسيئوا معاملتي أو يستغلونني؟
			في الليل اراجع واحلل ما قلته طوال اليوم؟
			اميل الى اتخاذ قرارات بناء على توقعات الاخرين وليس على ما احتاج؟
			أتصور أحيانا ان الاخرين لا يحترموني؟
			اطرح افكاري ومشاعري واري امام الاخرين؟
			اكذب عندما اشعر أن قول الحقيقة سوف يجرمني؟
			أخاف من فعل او قول شيء يؤدي لظهوري كشخص غبي؟
			لا اضع لنفسي اهداف مستقبلية؟
			أحبط بسهولة؟
			لا أستطيع تحديد مشاعري بدقة تجاه الاخرين؟
			نشئت في منزل مفكك؟
			اعتقد أن الحياة صعبة علي أكثر من الاخرين؟
			اتجنب المواقف التي اشعر فيها انني سأكون غير مرتاح؟
			اميل لأن أبدو كشخص متكامل؟
			اشعر بالأحراج من تناول الطعام خارج المنزل؟
			اشعر بالغضب أو الايذاء بسبب أفعال واقوال الاخرين؟
			اتصعب عرقا ويحمر وجهي وأجد صعوبة في البلع بسبب قلقي؟
			أخاف جدا من النقد؟
			احتاج الى مساعدة الاخرين لأتخذ قرار؟