

The relationship between job satisfaction and body image among physical training teachers at the Iraqi Police College

Ahmed Jawed Kazim Hiba^{*1}, Assist. Prof. Dr. Raad Abdul Ameer Finjan¹

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: ahmedhaba1980@gmail.com

Received: 19/02/2023

Accepted: 09/04/2023

Abstract

The study's aim is to create and test job satisfaction and body image scales, as well as to identify the relationship between them among physical training instructors at the Iraqi Police College. The researcher used the descriptive survey method, normative and correlational studies, and the research sample included (210) physical training teachers from the Iraqi Police College. In order to achieve the research objectives, job satisfaction and body image scales were constructed and prepared by following the steps and procedures for constructing and preparing psychological scales and processing their data with the statistical bag for social sciences (SPSS). The study came to several conclusions, including The higher the job satisfaction of physical training teachers, the more positive body image there is. Among the most important recommendations that the researcher intends to consider is: paying attention to the concept of body image as perceived by society in particular, due to the importance of that for physical training instructors at the Iraqi Police College.

Keywords: Descriptive approach, Iraqi Police College, physical training

الرضا الوظيفي وعلاقته بالصورة الجسمية لدى معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية

أحمد جواد كاظم هبة^{1*}، أم.د رعد عبد الامير فنجان¹

¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، بابل، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: ahmedhaba1980@gmail.com

الخلاصة

هدف البحث الى بناء واعداد مقياسا الرضا الوظيفي والصورة الجسمية والتعرف على العلاقة الارتباطية بينهما لدى معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية والارتباطية، وشملت عينة البحث على معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية والبالغ عددهم (210) معلم من معلمي التدريب البدني. ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم بناء واعداد مقياسا الرضا الوظيفي والصورة الجسمية باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها : كلما كان الرضا الوظيفي مرتفعة لدى معلمي التدريب البدني كلما كان هناك صورة جسمية ايجابية. ومن أهم التوصيات التي يروم الباحث الاخذ فيها هي : الاهتمام بمفهوم الصورة الجسمية كما يدركها المجتمع على وجه الخصوص لأهمية ذلك لمعلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.

الكلمات المفتاحية: المنهج الوصفي، كلية الشرطة العراقية، التدريب البدني.

1- مقدمة البحث وأهميته:

يعد مفهوم الرضا الوظيفي من أكثر مفاهيم علم النفس غموضاً وقد بدأ الاهتمام به مع بداية القرن العشرين إذ يشير كثير من الباحثين إلى أن العقود الثلاثة الأولى هي البداية بالرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الرضا الوظيفي ومع ذلك ما زال هناك اختلاف حول تحديد تعريف أو مفهوم واضح ومحدد لهذا المصطلح والسبب يرجع إلى ارتباطه بمشاعر الفرد التي غالباً يصعب تفسيرها لأنها متغيرة بتغير مشاعر الأفراد في المواقف المختلفة، وقد تعددت تعريفات الرضا الوظيفي وذلك لاختلاف المداخل التي تناول بها العلماء المختلفون والباحثون مفهوم الرضا الوظيفي وهناك العديد من المحاولات التي بذلت لتحديد معنى محدد للرضا الوظيفي وعلى سبيل المثال: إن الرضا الوظيفي هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل مع الثقة والولاء والانتماء للعمل ومع العوامل والمؤثرات البيئية الداخلية والخارجية ذات العلاقة وفي تعريف آخر يشير بلوك إلى أن الرضا الوظيفي هو اتجاه يعتبر محصلة للعديد من الخبرات المحبوبة وغير المحبوبة المرتبطة بالعمل ويكشف عن نفسه بتقدير المعلم للعمل وإدارته.

كما تعد الصورة الجسمية من الأمور التي تشغل بال الكثير من الناس وجانباً مهماً من جوانب الحياة وجزئاً حيوياً من الإحساس بالذات، ويظهر ذلك في مدى قبول معلم التدريب البدني لصورة جسمه الخاصة وقناعته بها أمراً مهماً للشعور بالارتياح النفسي في أداء واجباته والمهام الموكلة إليه، ويظهر ذلك في نمو الصورة الجسمية الإيجابية التي تساعد المعلم في رؤية نفسه بإيجابية، فالأفراد الذين يحبون أنفسهم يفكرون بأنفسهم بإيجابيه على الأرجح ويكونوا أكثر عطاءً في أداء عمله.

1-2 مشكلة البحث:

عمدت هذه الدراسة التعرف على متغيرات الرضا الوظيفي و الصورة الجسمية لدى مجتمع معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.

كما سنحاول الاجابة من خلال هذه الدراسة عن مجموعة من التساؤلات:

- 1- هل يمتلك معلمي التدريب البدني قدراً كافياً من الرضا الوظيفي؟
- 2- هل يمتلك معلمي التدريب البدني قناعة بالصورة الجسمية الخاصة بهم

1-3 هدفاً للبحث:

1 - التعرف على:

- مستويات الرضا الوظيفي لدى معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.
- مستويات الصورة الجسمية لدى معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.
- 2- وضع معادلة تنبئية للرضا الوظيفي بدلالة الصورة الجسمية لدى معلمي التدريب.

1-4 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية في بغداد للعام 2022-2023.
- 2- المجال الزماني: المدة من 2022/11/20 لغاية 2023/3/12
- 3- المجال المكاني: القاعات الدراسية والملاعب الخاصة بكلية الشرطة العراقية في بغداد.

1-5 المصطلحات المستخدمة بالبحث:

- 1- الرضا الوظيفي: " الرضا عن العمل يتمثل في مشاعر الفرد الحسنة والسينة التي يشعر بها الفرد حول المتغيرات المادية والمعنوية التي تتعلق بالعمل نفسه والبيئة المحيطة به، وهذه المتغيرات اما ان تكون عوامل دافعة تسبب الشعور بالرضا عن العمل او عوامل تسبب الاستياء من العمل.
- 2- الصورة الجسمية: "الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البيان، وتتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم".

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية والارتباطية.

1-2 مجتمع البحث وعينته:

تضمن مجتمع البحث على معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية - بغداد للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (210) معلم من معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة.

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية.
- مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية
- اقليم جاف.

• الاستبانة.

• حاسبة الكترونية (لايتوب) نوع (Lenovo) عدد (1).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 إجراءات بناء واعداد مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

تم بناء مقياس الرضا الوظيفي واعداد مقياس الصورة الجسمية لمعلمي التدريب البدني وفق الخطوات العلمية لبناء واعداد المقاييس التي اتبعها الباحث وهي:

4-2-1-1 تحديد الهدف من بناء واعداد مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

الهدف من بناء واعداد المقاييس هو التعرف على مستوى الرضا الوظيفي والصورة الجسمية لدى معلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.

4-2-1-2 تحديد الإطار النظري لمقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

اعتمد الباحث على نظرية الحاجات للعالم (ماسلو، 1943) في وضع وصياغة فقرات مقياس الرضا الوظيفي وواقعية ما تذهب إليه من تفسير الرضا الوظيفي.

و اعتمد الباحث على مقياس الباحث (صفاء كاظم جواد الخفاجي) في وضع وصياغة فقرات مقياس الصورة الجسمية.

4-2-1-3 وضع الصيغة الأولية لمقياس الرضا الوظيفي:

لوضع الصيغة الأولية للمقياس تم اتباع الخطوات الآتية:

4-2-1-3-1 جمع واعداد فقرات مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع واجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص وتم الحصول على بعض الفقرات للمقياس وبعد دراسة الفقرات وتحليلها تم استبعاد الفقرات المشابهة والفقرات الغير واضحة والضعيفة في صياغتها ليكون عدد الفقرات المتبقية (40) فقرة لمقياس الرضا الوظيفي موزعة على خمسة مجالات وهي:

(الحوافز المادية والمعنوية، الرضا عن فرص الترقية والترفيه، الرضا عن جماعة العمل والعلاقات الاجتماعية والعلاقة مع الزملاء، الرضا عن ظروف العمل، الرضا عن طبيعة العمل) وللمجال الاول (11) فقرة والمجال الثاني (8) فقرات والمجال الثالث (11) فقرة والمجال الرابع والخامس (5) فقرات وجميع العبارات ايجابية (ملحق 1)، و(45) فقرة لمقياس الصورة الجسمية ايجابية وسلبية (ملحق 2).

4-2-1-3-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

قام الباحث باعداد فقرات المقياس على شكل عبارات تقريرية واستخدم صيغة المتكلم لتوحيد نمط الفقرات ومراعاة جملة من الأمور عند صياغة الفقرات منها: (أن تكون للفقرة معنى واحد، وأن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها، استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة، وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبياً، يجب أن تكون العبارات أو الفقرات واضحة غير غامضة).

4-2-1-3-2-3 اختيار بدائل الإجابة لمقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

تم اختيار بدائل الإجابة لمقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية من اربعة بدائل (وافق بشدة - وافق - لا أوافق - لا اوافق بشدة) وذلك لمراعاة طبيعة العينة واستعدادهم.

4-2-1-3-2-4 تحديد صلاحية فقرات مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

تم عرض فقرات المقاييس على خبير ومختص لتفويها من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية الشائبة، وعرض فقرات المقاييس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (13)، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (ك²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (1.39) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياس حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما ، لكون القيمة المحسوبة لـ (ك²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما ما عدى الفقرة رقم (7) في مقياس الصحة النفسية تم استبعادها.

4-2-1-3-2-4 اعداد تعليمات مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على معلمي التدريب البدني الجواب الصحيح، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

4-2-1-3-2-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من معلمي التدريب البدني والبالغ عددهم (10) معلم من معلمي التدريب واختيروا عشوائياً من المجتمع نفسه في يوم الاحد المصادف (2022/11/20) وكان متوسط وقت الاجابة على فقرات مقياس الرضا الوظيفي (20) دقيقة، ومتوسط وقت الاجابة لمقياس الصحة النفسية (25) دقيقة، وبذلك اصبح المقياسين جاهزا للتطبيق على عينة البحث .

2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

إن الغرض الأساس من التجربة الرئيسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار الميزة منها واستبعاد غير الميزة اعتماداً على القدرة التمييزية بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين). وتم تطبيق المقياسين على عينة البناء والبالغ عددها (85) معلم من معلمي التدريب البدني للمدة من 2022/11/27 لغاية 2022/12/1.

2-4-1-7 تصحيح مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

جمعت استمارات الإجابة لعينة البناء واستخرج الدرجات الكلية لها، باستعمال مفتاح التصحيح الذي اعده الباحث لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي:

- **مقياس الرضا الوظيفي:** اعطاء اربعة درجات للاجابة (وافق بشدة) وثلاثة درجات للاجابة (وافق) ودرجتان للاجابة (لا اوافق) ودرجة واحدة للاجابة (لا اوافق بشدة)، وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (160) درجة وأقل درجة نظرية (40) درجة.
- **مقياس الصورة الجسمية:** بالنسبة للعبارات الايجابية تعطي اربعة درجات للاجابة (وافق بشدة) وثلاثة درجات للاجابة (وافق) ودرجتان للاجابة (لا اوافق) ودرجة واحدة للاجابة (لا اوافق بشدة). وبالنسبة للعبارات السلبية تعطي اربعة درجات للاجابة (لا اوافق بشدة) وثلاثة درجات للاجابة (لا اوافق) ودرجتان للاجابة (وافق) ودرجة واحدة للاجابة (وافق بشدة)، وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (180) درجة وأقل درجة نظرية (45) درجة.

الجدول (1) بين تسلسل العبارات الايجابية والسلبية ومجموعها لمقياس الصورة الجسمية

مجموعها	تسلسلها	العبارات
19	1,2,4,7,11,12,13,14,15,16,20,21,30,32,37,39,41,44,45	العبارات الايجابية
26	3,5,6,8,9,10,17,18,19,22,23,24,25,26,27,28,29,31,33,34,35,36,38,40,42,43	العبارات السلبية
45	المجموع الكلي	

2-4-1-8 تحليل فقرات المقياسين المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية):

لكشف عن القدرة التمييزية لفقرات المقياسين، تم تعيين نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا وكذلك الدرجات الدنيا، وبلغ عدد الاستمارات عند كل مجموعة (23) استمارة ، واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددها (39) استمارة، وحساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياسين باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين وعدت قيمة (sig) دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، وتبين ان جميع فقرات مقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية مميزة والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الرضا الوظيفي

ت	المجموعة العليا 27 %		المجموعة الدنيا 27 %		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (Sig)	الدالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
1	0	4	0.51	1.48	23.68	0.000	معنوي
2	0.45	3.74	0.51	1.52	15.64	0.000	معنوي
3	0.21	3.96	0.47	1.7	21.07	0.000	معنوي
4	0	4	0.73	2.48	9.99	0.000	معنوي
5	0.42	3.78	0.47	1.7	15.84	0.000	معنوي
6	0.51	3.57	0.47	1.7	12.97	0.000	معنوي

معنوي	0.000	16.49	0.52	2.22	0	4	7
معنوي	0.000	19.1	0.49	1.35	0.39	3.83	8
معنوي	0.000	17.41	0.63	1.70	0	4	9
معنوي	0.000	16.37	0.42	1.22	0.51	3.48	10
معنوي	0.000	14.48	0.51	1.52	0.49	3.65	11
معنوي	0.000	15.11	0.49	1.65	0.45	3.74	12
معنوي	0.000	10.66	0.67	2.52	0	4	13
معنوي	0.000	15.74	0.69	1.74	0	4	14
معنوي	0.000	15.55	0.49	1.35	0.50	3.61	15
معنوي	0.000	12.57	0.45	1.74	0.51	3.52	16
معنوي	0.000	14.25	0.51	1.43	0.51	3.57	17
معنوي	0.000	12.74	0.67	2.22	0	4	18
معنوي	0.000	10.17	0.66	2.61	0	4	19
معنوي	0.000	16.11	0.50	1.39	0.47	3.70	20
معنوي	0.000	11.67	0.59	2.57	0	4	21
معنوي	0.000	9.71	0.73	2.52	0	4	22
معنوي	0.000	11.18	0.54	2.74	0	4	23
معنوي	0.000	10.66	0.67	2.52	0	4	24
معنوي	0.000	9.53	0.83	2.35	0	4	25
معنوي	0.000	9.85	0.63	2.70	0	4	26
معنوي	0.000	11.29	0.57	2.65	0	4	27
معنوي	0.000	10.66	0.67	2.52	0	4	28
معنوي	0.000	11.47	0.49	2.83	0	4	29
معنوي	0.000	8.97	0.79	2.52	0	4	30
معنوي	0.000	12.73	0.59	2.43	0	4	31
معنوي	0.000	13.57	0.51	2.57	0	4	32
معنوي	0.000	14.23	0.67	2	0	4	33

معنوي	0.000	11.87	0.67	2.22	0.21	3.96	34
معنوي	0.000	11.09	0.75	2.26	0	4	35
معنوي	0.000	12.03	0.67	2.09	0.29	3.91	36
معنوي	0.000	17.70	0.47	2.04	0.21	3.96	37
معنوي	0.000	12.41	0.49	1.65	0.51	3.48	38
معنوي	0.000	15.31	0.51	1.48	0.47	3.70	39
معنوي	0.000	9.71	0.73	2.52	0	4	40

وقد تراوحت حدود الدرجات الكلية لمقياس الحديث الذاتي للمجموعة العليا بين (20-38) وحدود المجموعة الدنيا بين (10-18) وبعدها استخراج عدد المجيبين اجابات صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا، وبعدها استخراج معامل التمييز. وكذلك لمقياس الصورة الجسمية والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الصورة الجسمية

الدلالة الإحصائية	قيمة (sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		ت
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	31.85	0.29	2.09	0	4	1
معنوي	0.000	11.18	0.54	2.74	0	4	2
معنوي	0.000	29.26	0.45	1.26	0	4	3
معنوي	0.000	9.86	0.78	2.39	0	4	4
معنوي	0.000	15.40	0.51	1.57	0.45	3.47	5
معنوي	0.000	17.40	0.65	1.65	0	4	6
معنوي	0.000	13.37	0.50	2.61	0	4	7
معنوي	0.000	11.84	0.76	2.13	0	4	8
معنوي	0.000	13.78	0.50	3.39	0.51	3.43	9
معنوي	0.000	21.17	0.51	1.52	0	4	10
معنوي	0.000	11.45	0.58	2.61	0	4	11
معنوي	0.000	12.71	0.49	1.65	0.51	3.52	12
معنوي	0.000	19.16	0.49	1.65	0.29	3.91	13
معنوي	0.000	17.41	0.63	1.70	0	4	14
معنوي	0.000	19.59	0.46	2.13	0	4	15
معنوي	0.000	14.03	0.54	2.26	0.21	3.96	16

معنوي	0.000	16.13	0.51	1.57	0.42	3.78	17
معنوي	0.000	13.23	0.65	1.65	0.42	3.78	18
معنوي	0.000	9.74	0.90	1.91	0.34	3.87	19
معنوي	0.000	13.47	0.45	2.74	0	4	20
معنوي	0.000	12.11	0.69	2.26	0	4	21
معنوي	0.000	11.19	0.56	2.70	0	4	22
معنوي	0.000	25.07	0.50	1.39	0	4	23
معنوي	0.000	10.50	0.83	2.17	0	4	24
معنوي	0.000	14.54	0.72	1.83	0	4	25
معنوي	0.000	10.30	0.81	2.26	0	4	26
معنوي	0.000	13.30	0.71	2.04	0	4	27
معنوي	0.000	11.003	0.81	2.13	0	4	28
معنوي	0.000	20.82	0.50	1.61	0.21	3.96	29
معنوي	0.000	14.71	0.64	2.04	0	4	30
معنوي	0.000	12.32	0.74	1.78	0.34	3.78	31
معنوي	0.000	18.10	0.34	1.87	0.39	3.38	32
معنوي	0.000	14.71	0.64	2.04	0	4	33
معنوي	0.000	12.77	0.77	1.96	0	4	34
معنوي	0.000	23.12	0.49	1.65	0	4	35
معنوي	0.000	17.97	0.51	1.43	0.39	3.83	36
معنوي	0.000	9.99	0.65	2.65	0	4	37
معنوي	0.000	8.37	0.88	1.96	0.47	3.70	38
معنوي	0.000	11.16	0.89	0.99	0.88	3.04	39
معنوي	0.000	8.63	0.85	2.48	0	4	40
معنوي	0.000	11.09	0.75	2.26	0	4	41
معنوي	0.000	12.51	0.73	2.09	0	4	42
معنوي	0.000	17.40	0.65	1.65	0	4	43

معنوي	0.000	10.31	0.73	2.43	0	4	44
معنوي	0.000	18.37	0.52	2	0	4	45

9-1-4-2-9 معامل الاتساق الداخلي:

استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من أجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (85) معلم من معلمي التدريب البدني على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، باستعمال اختبار (ر).
إذ ظهر بان جميع الفقرات لمقياس الرضا الوظيفي دالة إحصائياً كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.39) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (84) والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت
معنوية	0.49	28	معنوية	0.44	15	معنوية	0.59	1
معنوية	0.45	29	معنوية	0.41	16	معنوية	0.66	2
معنوية	0.54	30	معنوية	0.40	17	معنوية	0.53	3
معنوية	0.60	31	معنوية	0.52	18	معنوية	0.41	4
معنوية	0.52	32	معنوية	0.43	19	معنوية	0.56	5
معنوية	0.58	33	معنوية	0.49	20	معنوية	0.42	6
معنوية	0.48	34	معنوية	0.49	21	معنوية	0.43	7
معنوية	0.47	35	معنوية	0.37	22	معنوية	0.44	8
معنوية	0.47	36	معنوية	0.46	23	معنوية	0.25	9
معنوية	0.69	37	معنوية	0.51	24	معنوية	0.35	10
معنوية	0.28	38	معنوية	0.61	25	معنوية	0.38	11
معنوية	0.34	39	معنوية	0.55	26	معنوية	0.56	12
معنوية	0.57	40	معنوية	0.42	27	معنوية	0.50	13
						معنوية	0.46	14

وظهر بان جميع الفقرات لمقياس الصورة الجسمية دالة إحصائياً كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.534) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (84) عدا (8) فقرات تم استبعادها لان قيمة (sig) كانت أكبر من (0.05). والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الصورة الجسمية

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت	الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت	الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت
معنوية	0.49	31	معنوية	0.30	16	معنوية	0.41	1
غير معنوية	0.19	32	معنوية	0.44	17	معنوية	0.40	2
معنوية	0.55	33	معنوية	0.44	18	معنوية	0.55	3
معنوية	0.64	34	معنوية	0.56	19	غير معنوية	0.14	4
معنوية	0.55	35	معنوية	0.27	20	معنوية	0.60	5
معنوية	0.51	36	معنوية	0.32	21	معنوية	0.64	6
معنوية	0.49	37	معنوية	0.56	22	معنوية	0.53	7
معنوية	0.62	38	معنوية	0.56	23	معنوية	0.70	8
معنوية	0.29	39	معنوية	0.72	24	غير معنوية	0.14	9
معنوية	0.50	40	معنوية	0.68	25	معنوية	0.46	10
معنوية	0.22	41	معنوية	0.79	26	معنوية	0.45	11
معنوية	0.58	42	معنوية	0.66	27	غير معنوية	0.025	12
معنوية	0.41	43	معنوية	0.37	28	غير معنوية	0.21	13
معنوية	0.47	44	معنوية	0.36	29	غير معنوية	0.07	14
غير معنوية	0.09	45	معنوية	0.56	30	غير معنوية	0.19	15

2-4-10 الخصائص السايكومترية لمقياس الرضا الوظيفي والصورة الجسمية:

- 1- صدق المقياس: تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من الصدق للمقياس وهما:
 - أ- صدق المحتوى: تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلها وتعليماتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لإقرار صلاحيتهم.
 - ب- الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي): تحقق الباحث من هذا الصدق من طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس ، ومن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- 2- ثبات المقياس: استعمل الباحث طريقتين للتعرف على ثبات المقياسين وهما:
 - أ- طريقة التجزئة النصفية: هنا اعتمد الباحث بيانات افراد العينة البالغ عددهم (85) معلم من معلمي التدريب البدني ولغرض التحقق من هذه الطريقة قام الباحث بتجزئة فقرات المقياسين إلى فقرات فردية وأخرى زوجية البالغ عددها (20) فقرة وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وإخضاعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين ، إذ تمت مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (1.22) بالقيمة الجدولية والبالغة (1.39) عند درجتي حرية (84) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الإحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل بيرسون.
 - ب- الصدق الداخلي: إذ بلغ معامل الارتباط لمقياس الرضا الوظيفي (0.76) إذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون ، إذ بلغ معامل الثبات (0.86) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

وبلغ معامل الارتباط لمقياس الصورة الجسمية (0.838) إذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون ، إذ بلغ معامل الثبات (0.899) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

ب. **طريقة الفا كرونباخ:** معادلة تطبق في حالة الاستجابة على الفقرة متعددة الاختيار، أي ان يكون للفقرة الواحدة عدد كبير من الدرجات المحتملة: إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الرضا الوظيفي (0.86) ولمقياس الصحة النفسية (0.89).

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحث على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث.

3 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-3 عرض نتائج الهدف الأول:

يتبين ان اغلب عينة البحث توزعوا في المستوى الثاني (عالي) وكانت نسبته اعلى من النسبة المثالية، ومن ثم المستوى الاول (عالي جدا) وكانت نسبته اعلى من النسبة المثالية، ومن ثم المستوى الثالث (ضعيف) وكانت نسبته قريبة جداً من النسبة المثالية والعدد المتحقق مطابق للعدد المثالي، بينما المستوى الرابع (ضعيف جداً) كان العدد المتحقق صفر والنسبة المتحققة اقل من النسبة المثالية، وبصورة عامة نجد ان أغلب افراد العينة انحصروا بين العالي وعالي جداً، ويرى الباحث ان هذه النسب جيدة لان الرضا الوظيفي العالية جداً (المفرطة) تولد كثرة الانشغال بأدق التفاصيل وتكريس العمل للكمال ووضع معايير قياسية صارمة قد لا تتوافر، إذ يمقت نفسه لعدم كفاءته على الوجه الأكمل، ويشاع عنه غير مرن والتدقيق المبالغ فيه والتردد الدائم عند اتخاذ القرارات، اما اصحاب الرضا الوظيفي الضعيف جداً فهم يتجنبون المسؤوليات والمماطلة والتأجيل لأعمالهم وغياب الاحساس بالواجب المناط لهم، ولا يتميزون بالرضا ويعاب عليهم بأنهم غير نظاميين، وايضاً صعوبة أداء الواجب المناط بهم والانتهاك منه وبالتالي ينتابهم الفشل، زيادة على النقص في الثقة بالنفس والذي يؤثر سلبياً في الدافعية والقدرة على انجاز المهمات، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

يبين نتائج المستويات المعيارية وحدود الدرجات الخام والمعيارية والنسب المثالية والمتحققة والعدد المثالي والمتحقق لمقياس الرضا الوظيفي

المستويات	العالي جداً	العالي	ضعيف	ضعيف جداً
حدود الدرجة الخام	فأعلى – 149	128-148	107 - 127	106 – فأدنى
حدود الدرجة المعيارية	66 – 80	51 - 65	36 - 50	21 - 35
النسبة المثالية	%8.9375	%40.9275	%40.9275	%8.9375
العدد المثالي	11	47	47	10
العدد المتحقق	42	69	4	0
النسبة المتحققة	36.52	%60	3.48	0

اما بالنسبة لمقياس الصورة الجسمية فيتبين ان اغلب عينة البحث توزعوا في المستوى الثاني (عالي) وكانت نسبته اعلى من النسبة المثالية، ومن ثم المستوى الاول (عالي جدا) وكانت نسبته اعلى من النسبة المثالية، ومن ثم المستوى الثالث (ضعيف) وكانت نسبته اقل من النسبة المثالية، بينما المستوى الرابع (ضعيف جداً) ظهرت نسبته صفر وهي اقل من النسبة المثالية، وبصورة عامة نجد ان اغلب افراد عينة معلمي التدريب انحصروا بين العالي والعالي جداً، ويرى الباحث ان هذه النسب جيدة لان طبيعة معلمي التدريب يسعون دائماً إلى الحفاظة على صورتهم الجسمية والتناسق العام لمنظور الجسم من اجل تحقيق الذات والتقدير الاجتماعي والتطلعات نحو المستقبل وسد الحاجات وتعويض النقص عن طريق المعرفة والدافعية والرغبة نحو التفوق والتي تعد مؤشراً جيداً لوعي الفرد بذاته وادراك قدراته وامكانياته لتنفيذ اهدافه وتحقيق طموحاته، وعينة البحث من معلمي التدريب البدني تمتاز بالشخصية التي تؤثر في قدرات الفرد على التفكير والابداع وارتباطها بإنجازات الفرد، وتعد خاصية فردية تدفع معلمي التدريب للوصول الى اهداف مرسومة وتحقيق انجازات محددة، زيادة على ان معلم التدريب يمر بتجارب فاشلة أو ناجحة يكون لها تأثير كبير في صورته الجسمية والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

يبين نتائج المستويات المعيارية وحدود الدرجات الخام والمعدية والنسب المئوية والمتحققة والعدد المثالي والمتحقق لمقياس الصورة الجسمية

المستويات	العالى جداً	العالى	ضعيف	ضعيف جداً
حدود الدرجة الخام	فأعلى - 140	117-139	95 - 116	94 - فأدنى
حدود الدرجة المعيارية	66 - 80	51 - 65	36 - 50	21 - 35
النسبة المئوية	%8.9375	%40.9275	%40.9275	%8.9375
العدد المثالي	6	47	50	12
العدد المتحقق	43	63	9	0
النسبة المتحققة	37.39	54.78	7.83	0

3-1-2 عرض نتائج الهدف الثاني:

توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية لدى معلمي التدريب البدني اي: الفرضية الصفرية لا توجد علاقة ارتباط بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية مما يحقق النتائج التدرجية على مستوى معلمي التدريب البدني عند مستوى الدلالة (0.01).

الفرضية البديلة: توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية لدى معلمي التدريب البدني عند مستوى دلالة (0.01). وللتحقق من صحة الفرضيات استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون والجدول (9) يبين ذلك

الجدول (9) يبين قيمة معامل الارتباط بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية

المتغيرات	الرضا الوظيفي	الصورة الجسمية	قيمة (sig)	النتيجة
الرضا الوظيفي	1	0.35**	0.000	معنوية
الصورة الجسمية	0.35**	1	0.000	معنوية

تبين من خلال الجدول (9) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية، اذ بلغ معامل الارتباط (0.35) عند مستوى دلالة (0.01) ويمكن تفسير هذه النتائج من ان معلم التدريب البدني الذي يتميز برضا وظيفي مرتفع يظهر عن طريق سلوكياته وتصرفاته والتي تجعل معلم التدريب البدني يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم اداء جيد وبذلك يحقق النتائج التدرجية الجيدة وتساعد معلم التدريب في صياغة الاهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الامور الايجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأدائه نظرا لتمتعته بالثقة المرتفعة اللازمة في مجال عمله، وتعتبر الصورة الجسمية من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وتقدير الذات فإذا كانت صورة معلم التدريب عن جسمه ايجابية فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة والاداء الجيد، وعليه يمكن القول انه كلما كان الرضا الوظيفي مرتفع عند معلم التدريب البدني كلما كانت صورته الجسمية ايجابية مما يؤدي الى تحقيق النتائج التدرجية الجيدة.

3-3 تفسير ومناقشة النتائج:

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية (توجد علاقة بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية لدى عينة الدراسة).
 إذ تبين من خلال الجدول (9) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية الايجابية اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.35) اي ان معلمي التدريب البدني الذين يتميزون برضا وظيفي عالي فانهم يتميزون بصورة جسمية ايجابية، بحيث تتجلى بذلك الصورة الجسمية الايجابية من خلال اعتقادهم بأن افكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز اثناء التدريبات وتجعلهم في حالة استرخاء وهذا ما يكون له الاثر الايجابي على ثقة معلم التدريب البدني بقدراته وتقديره لذاته المهارية وامكانياته المختلفة بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التركيز المرتفع على الاداء، ولا يخاف من الاستمرار في وضع اهداف جديدة،

ويفكر بطريقة ايجابية، ويعرف اي اسلوب يناسب كل موقف فردي، كما لا يشعر بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه، هذا ما يؤكده كل من (باهي و جاد) إذ يرى كل منهما ان " من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله معلم التدريب لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركة فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد". وعليه انه كلما كانت الصورة الجسمية مع انفسهم ايجابيا كلما كانت ثقتهم بانفسهم مرتفعة وبذلك يكون اداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة.

وتبين من خلال نتائج الجدول (10) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الصورة الجسمية السلبية وتقدير الذات لدى عينة البحث اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.35) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.001) وتعني هذه النتيجة ان معلمي التدريب البدني يتميزون بصورتهم الجسمية السلبية تتخفف لديهم مستوى التقدير للذات من خلال فقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على تقدير معلم التدريب البدني لقدراته المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية مما يجعله يبدي سواء في التدريب وهي من المظاهر التي تدل على انخفاض ثقتهم بانفسهم مثل الشعور في الخوف والارتباك والتوتر وتقديم اداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطئ وعدم أيمانهم بإمكانياتهم وعدم قدراتهم على ذلك، لذا لا بد من ايقاف التفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي والذي يعتبر تعبئة للطاقة العقلية استعدادا للتدريبات حتى يحقق معلم التدريب افضل اداء وهذا ما يسمى بالبرمجة العقلية، وهذا ما اشار اليه (طارق و بدر الدين، 2014) الى ان " الافكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه او بقدرات ومستوى المتدربين او بأراء الاخرين نحو نتيجة التدريب وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى معلم التدريب وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي". وعليه يمكن القول انه كلما كانت الصورة الجسمية لمعلم التدريب البدني مع انفسهم سلبيا كلما كان تقديرهم لذاتهم منخفض وبذلك يكون اداءه ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج التدريبية الضعيفة.

الباب الرابع

14 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- 1- كلما كان الرضا الوظيفي مرتفعة لدى معلمي التدريب البدني كلما كانت هناك صورة جسمية ايجابية.
- 2- كلما انخفض الرضا الوظيفي لدى معلمي التدريب البدني كلما كانت هناك صورة جسمية سلبية لديهم.
- 3- هناك علاقة ايجابية بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية الايجابية.
- 4- هناك علاقة سلبية بين الرضا الوظيفي والصورة الجسمية السلبية.

2-4 التوصيات:

1. الاهتمام بمعلمي التدريب البدني باعتبارهم الاساس الرصين في تدريب الكوادر التي تتولى ادارة الشؤون الداخلية للبلد وكما نعلم ان العمل في وزارة الداخلية عملية معقدة لانها ترتبط بأمن البلد وامان المواطن.
2. الاهتمام بمفهوم الرضا الوظيفي لأهمية ذلك لمعلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.
3. الاهتمام بمفهوم الصورة الجسمية كما يدركها المجتمع على وجه الخصوص لأهمية ذلك لمعلمي التدريب البدني في كلية الشرطة العراقية.
4. فتح دورات تثقيفية عامة تشمل كافة رجال الشرطة من أجل جعل نظرهم حقيقية حول الرضا الوظيفي لما له من تأثيرات في زيادة الانتاج وكذلك صورة أجسامهم ودافعيتهم لممارسة الانشطة الرياضية البدنية.

المصادر:

- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد: سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات-تحليلات-تطبيقات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2006.
- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للنشائي الرياضي، ط1، الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014.
- عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري: المقاييس النفسية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2016.
- مجيد خدا بخش و فاتن علي اكبر: الظواهر النفسية في المجال الرياضي، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2017، ص213.
- محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2018، ص317.

الملحق (1) مقياس الرضا الوظيفي

ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1.	تعمل الكلية على وضع انظمة للحوافز المادية للمعلمين.				
2.	هناك عدالة في منح الحوافز المادية والمعنوية.				
3.	تكافئ ادارة الكلية المعلمين المتميزين بأدائهم.				
4.	لدي القناعة بانه كلما زادت الحوافز المقدمة زاد تأثيرها على جودة الاداء.				
5.	الرواتب والحوافز الشهرية ملائمة للمتطلبات المعيشية.				
6.	ارى ان الرواتب عادلة بين المعلمين وحسب تصنيفهم اداريا.				
7.	هناك ثبات في موعد استلام الرواتب.				
8.	هناك ضمان صحي عند تعرض المعلم الى حالة اصابة او حالة مرضية.				
9.	افضل البقاء في اداء عملي كمعلم للتدريب في الكلية حتى وان توفرت فرصة عمل مناسبة في مؤسسة اخرى.				
10.	توفر الكلية التجهيزات المناسبة والملائمة لمعلم التدريب.				
11.	الحوافز المقدمة لمعلمي التدريب متفاوتة بين المستويات والرتب.				
12.	تعتمد الكلية نظام القدم كمعيار اضافي في منح الحوافز.				
13.	تحرص الكلية في تحفيز المعلمين من خلال ضمان الترقية والعلاوات في الوقت المحدد.				
14.	من الافضل تقديم الحوافز على المجهود الفردي المميز افضل من طريقة الحوافز الجماعية.				
15.	الرواتب والاجور التي يتقاضاها من الكلية تسد احتياجاتي.				
16.	سياسة الرواتب والحوافز المتبعة عادلة.				
17.	الراتب والحوافز التي اتقاضها تتناسب مع الجهد الذي ابذله.				
18.	لدي رضا عن الية الترقية ووقت الحصول عليها.				
19.	ان عدالة منح الترفقيات الوظيفية يسهم في تحسين اداء المعلمين.				

				20. انا راضا عن عدالة توزيع المهام والواجبات بين معلمين التدريب البدني.
				21. اشعر بالتقدير من زملائي في العمل.
				22. يتميز عملي في الكلية بالتعاون ما بين القائمين على عملية التدريب في الكلية.
				23. تربطني علاقة طيبة مع اغلب زملائي في العمل مبنية على اساس الاحترام المتبادل.
				24. مكنتني في الكلية تمنحني تقديرا من الاخرين.
				25. اشارك زملائي في ايجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهنا اثناء العمل.
				26. احظى باحترام كبير بين زملاء العمل.
				27. يلجا الي زملاء العمل للتعاون في ايجاد الحلول للمشاكل التي تواجهنا في العمل.
				28. اسعى ان اكون قدوة حسنة في تصرفاتي للزملاء وللمتدربين.
				29. حريص على ان تكون علاقتي طيبة مع الجميع.
				30. نشارك زملاؤنا في العمل مناسباتهم الاجتماعية.
				31. امتلك تصور جيد عن سير العمل في مؤسسة كلية الشرطة.
				32. امتلك علاقات طيبة في كافة مفاصل الكلية.
				33. انا راضا عن تعامل المسؤولين معي ومع زملائي في العمل.
				34. يحرص المسؤولين في جناح التدريب على تنفيذ المقترحات التي من شئنها رفع وتطوير عمل الجناح.
				35. بالإمكان اخذ اوقات راحة اثناء ساعات العمل عند الضرورة.
				36. تسعى الكلية وادرتها الى توفير بيئة عمل مناسبة.
				37. تعمل الكلية على تهيئة وسط عمل يحافظ على سلامة المعلمين من الاضرار المهنية والصحية.
				38. تتوفر في الكلية التجهيزات والادوات والوسائل التي ترتقي بالياقة البدنية للمعلمين والمتدربين.
				39. القاعات الخاصة بالتدريب تراعي الظروف الجوية من حيث وسائل الانارة والتدفئة والتبريد.
				40. اشعر بفخر كبير كوني معلم تدريب في كلية الشرطة.

الملحق (2) مقياس الصورة الجسمية

ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1.	انظر إلى نفسي بقدر كبير من الافتخار والاعجاب.				
2.	بعد ارتدائي لملايسي انظر إلى قياقتي وجسمي من خلال المرآة.				
3.	اشعر بعدم الرضا عن الشكل الخارجي لجسمي.				
4.	ارندي الملابس الرياضية العريضة لإخفاء شكل جسمي.				
5.	مظهر جسمي يمنعني من المشاركة في الانشطة الرياضية والترفيهية.				

				لدي ثقة عالية بصورة جسمي.	6.
				ارى انني مقيد الحركة بسبب شكل جسمي.	7.
				اجد صعوبة في المحافظة على مظهر جسمي بشكل مثالي.	8.
				اهتم بصورة جسمي كي ابدو حسن المظهر.	9.
				اتبعت حمية غذائية معينة للمحافظة على وزني.	10.
				اشعر بانني غير قادر على فهم طبيعة جسمي.	11.
				ارى ان ملابسي اقل وجاهة من الآخرين.	12.
				ارى ان هناك تناقض بين افكاري وشكلي.	13.
				يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدو ان في المرأة.	14.
				لدي القدرة على الانسجام مع الآخرين الأقل مني وزناً.	15.
				احاول تحسين صورة جسمي باستمرار.	16.
				صورة جسمي تشعرني بانني انسان مهمل بحق صورتي الجسمية.	17.
				صورة جسمي تؤدي بي إلى الانطواء والانعزال اغلب الوقت.	18.
				انا انسان غير نشط.	19.
				اتجنب الاختلاط بالناس لشعوري بعدم قبولهم شكلي.	20.
				اشعر بالقلق وعدم الراحة عندما ينظر الآخرون لي.	21.
				اشعر بعدم الارتياح من صورة جسمي عند دخولي لمكان مزدحم.	22.
				افضل الصمت عند التطرق في الحديث عن اشكال الجسم.	23.
				اشعر بسعادة وبهجة عندما يطلب مني ابداء رأي في موضوعاً ما أمام الجميع.	24.
				عندما اكون بين الآخرين فاني غالباً ما ابقي في الخلف.	25.
				اشعر بانني غير قادر على منافسة زملائي.	26.
				افضل عدم الخروج مع الأشخاص الاكثر رشاقة مني.	27.
				اتجنب المواضيع التي تخص الزيادة بالوزن.	28.
				اتجنب المشاركة في الاحتفالات خاصة اذا سلطت علي الاضواء.	29.
				أدقق في مظهري قبل مغادرة البيت او قاعات المنام.	30.
				اشعر ان الناس لا يروني جذاباً.	31.

				أحكم على الناس تبعاً لأشكال اجسامهم.	.32
				لا أستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسمي.	.33
				صورة جسمي لا تشعرني بالخجل.	.34
				مظهري الخارجي سبب في تكوين انطباعا سيئا عني.	.35
				اشعر بعدم الارتياح عندما اكتشف بانني الشخص الوحيد الغير متناسق جسديا بين الآخرين.	.36
				أحاول ممارسة النشاط البدني لأكون حسن المظهر.	.37