

## صورة الجسد وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. سها على حسين      أ.م.د. هويدة إسماعيل إبراهيم

2017م

1438 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد صورة الإنسان عن نفسه من أهم المظاهر التي تؤثر على شخصيته والتي قد تكون لها تأثير كبير سواء كان سلبياً أم إيجابياً وهي صورة ذهنية يكونها الفرد عن نفسه.

تعد الثقة بالنفس عاملاً مكتسباً وأن هناك ما يمكن تفعيله لتعزيز ثقته بنفسك، مثل الصورة الإيجابية للجسد، إذ أن صورة الجسد لها أبعاد نفسية ولها تأثير كبير على شخصيته وتصرفاته فهي خليط من المكونات الإدراكية والوجدانية والسلوكية.

كانت أهم أهداف البحث هي:

- التعرف على العلاقة بين صورة الجسد والثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على الفروق بين مستوى الثقة بالنفس وعلاقته بالثقة بالنفس بين المراحل الدراسية الأربعة.
- أما أهم النتائج كانت:
- وجود علاقة معنوية بين الثقة بالنفس وصورة الجسد لدى طالبات الكلية

### Abstract.

#### Body Image and Its Relationship With Self – Confidence In Female College of Physical Education and Sport Sciences Students

Self image is one of the most important aspects that affect personality, which may have a great impact, whether negative or positive is a mental image of the individual about himself. Self-confidence is an acquired factor and there is something that can be activated to enhance your self-confidence, such as the positive image of the body. The body image has psychological dimensions and has a great impact on personality and behavior. It is

a mixture of cognitive, emotional and behavioral components. The research aimed at identifying the relationship between body image and self-confidence, among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. In addition to that, it aimed at identifying the differences between the level of self-confidence and its relationship to self-confidence between the four stages of study. The results showed that there is a significant relationship between self-confidence and the body image of female college students

**Keywords:** body image, self – confidence, sport psychology.

## 1- المقدمة:

تعد صورة الإنسان عن نفسه من أهم المظاهر التي تؤثر على شخصيته والتي قد تكون لها تأثير كبير سواء كان سلبياً أم إيجابياً وهي صورة ذهنية يكونها الفرد عن نفسه.

قد تتأثر هذه الصورة بما يسمعه أو يراه من قبل الآخرين في بعض الأحيان تتعزز هذه الصورة إيجابياً من خلال كلمات المدح أو الإعجاب أو قد تتأثر سلباً عن طريق بعض الآراء السلبية التي تطرق ذهنه أو يراها في عيون الآخرين. لذا تعد صورة الجسد إنعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي والعصبي فهي تمثل فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقتها بالمحيط الخارجي، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد.

إن الثقة بالنفس هي إحدى الوسائل المهمة التي تؤدي إلى الراحة النفسية وتحقيق الذات، وهنا يظهر الفرق بين الإنسان الواثق بنفسه فهو يشعر بأنه حقق ذاته من خلال استنفاد مهاراته وقدراته في تحقيق غاياته وأهدافه وهذا بلا شك يشعره بالراحة والرضا النفسي. بينما ترى الإنسان الذي لا يتمتع بقدر كاف من الثقة بالنفس يشعر بالألم النفسي نتيجة عدم القدرة عن التعبير عن قدراته ومهاراته واستغلالها بالشكل الأمثل. كما أنّ عدم القدرة على المشاركة الإجتماعية نتيجة فقدان الثقة بالنفس يجعل هناك طاقة زائدة في النفس قد تتحول في كثير من الأحيان إلى طاقة سلبية تؤثر على صحة الإنسان النفسية.

تعد الثقة بالنفس عاملاً مكتسباً وأن هناك ما يمكن تفعيله لتعزيز ثقته بنفسه، مثل الصورة الإيجابية للجسد، إذ أن صورة الجسد لها أبعاد نفسية ولها تأثير كبير على شخصيته وتصرفاته فهي خليط من المكونات الإدراكية والوجدانية والسلوكية.

لذا تلعب صورة الجسد دوراً هاماً في متغيرات الشخصية ولها تأثير فعال على سلوك الفرد سواء كانت إيجابية أو سلبية، وحسب الصورة التي يرسمها الفرد عن ذاته وحسب إمكانية البيئة التي يعيش فيها والوضع الإجتماعي والإنفعالات التي لها تأثير كبير وواضح على ملامح.

تمثل الرشاقة وحسن المظهر الخارجي للجسم الصفة العامة لطالبات كلية التربية البدنية من خلال ممارستهن للرياضة والشروط العامة للقبول في الكلية إذ أن شروط القبول تتمثل بمتطلبات بدنية وصحية إضافة إلى قياسات جسمية محددة وفي نفس الوقت يتباين مستوى الثقة بالنفس لهؤلاء الفتيات، وعليه يرى الباحثان أن هناك مشكلة أساسية في مستوى الثقة بالنفس لهؤلاء الفتيات إذ أن المشاكل العامة بين الفتيات تتحدد في ألأوب المعاملة بينهم ومستواهم في الدروس العملية وقد تحدث الكثير من المشكلات نتيجة أختلاف الأداء العملي نتيجة أختلاف مهاراتهم الحركية التي يحددها قدراتهم البدنية والتي تشكل الوجه الثاني لشكل الجسم، مما يؤثر على مستوى ثقافتهم بأنفسهم. من هنا ظهرت مشكلة البحث والتي يعتقد الباحثان أن مستوى الثقة بالنفس له علاقة بصورة الجسد لديهن.

#### يهدف البحث الى:

1. التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. التعرف على تقييم صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. التعرف على العلاقة بين صورة الجسد والثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
4. التعرف على الفروق بين مستوى الثقة بالنفس وعلاقته بالثقة بالنفس بين المراحل الدراسية الأربعة.

## 2- إجراءات البحث:

### 1-2 منهج البحث:

أستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (415) طالبة وقد أختيرت (112) طالبة بطريقة عشوائية، تم سحب (12) طالبات للتجربة الإستطلاعية و(100) طالبة للتجربة الرئيسية من كافة المراحل الدراسية من كل مرحلة (25) طالبة. والجدول (1) يبين ذلك.

#### جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته الإستطلاعية والتجريبية

العينة التجريبية	العينة الإستطلاعية	مجتمع البحث
100	12	112

## 3-2 الأدوات والوسائل:

### 1-3-2 الأدوات:

1. مقياس صورة الجسد (3:ص33-35).
2. مقياس الثقة بالنفس(4:62).

### 2-3-2 الوسائل:

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. الأحصائيات الخاصة باعداد الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. فريق العمل المساعد\*.

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثتان بإجراء إحصاء لإعداد الطالبات في كلية التربية الدبئية والبالغ (120) بعدها تم تحديد العدد الرئيسي للتجربة الرئيسية والتجربة الأستطلاعية.

### 5-2 التجربة الإستطلاعية:

تم إجراء التجربة الإستطلاعية على عينة من الطالبات يبلغ عددها أثناعشر طالبة لكل مرحلة دراسية ثلاث طالبات بالتساوي، يوم الأثنين الموافق 15-1-2017 الغرض منها هو معرفة مدى أستيعاب الطالبات لفقرات المقياسين والوقت المستغرق في الأجابة على فقرات المقياسين.

### 6-2 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ يوم الأثنين المصادف 22-1-2017 و 23-1-2017، ووزعت أستمارات المقياسين للمرحلة الأولى والثانية في اليوم الأول ووزعت أستمارات المقياسين للمرحلة الثالثة والرابعة في اليوم الثاني.

\* فريق العمل المساعد:

1. محمد اسماعيل ابراهيم (مدرس)، التربية البدنية وعلوم الرياضية.
2. فريق عبد الله هزاع (مدرس)، التربية البدنية وعلوم الرياضية.

## 7-2 الوسائل الإحصائية:

أستخدمت الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية:

1. الوسط الحسابي.
2. الإنحراف المعياري.
3. تحليل التباين LSD.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### جدول (2)

يوضح الجدول الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لعينة البحث

المرحلة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	المعنوية الحقيقية
الاولى	2.66	0.299	2.31	0.886	0.04
الثانية	1.5	1.732	3.01	0.891	0.038
الثالثة	2.73	0.14	2.07	0.845	0.02
الرابعة	1.615	1.897	1.58	0.245	0.401

ولغرض معرفة معنوية نتائج الارتباطات المستخرجة قامت الباحثة بأستخراج معاملات الارتباط ومقارنتها

بمستوى دلالة (0,05) لكل مرحلة وكانت نتائج كما يأتي:

فيما يتعلق بنتائج الارتباط المستخرجة لاختبارات المرحلة الاولى فقد كانت ارتباط اختباري الثقة بالنفس وصورة الجسد فقد كانت (معنوية)، اما فيما يتعلق بنتائج الارتباط المستخرجة لاختبارات المرحلة الثانية فقد كانت ارتباط اختباري الثقة بالنفس وصورة الجسد (معنوية)، اما فيما يتعلق بنتائج الارتباط المستخرجة لاختبارات المرحلة الثالثة فقد كانت ارتباط اختباري الثقة بالنفس وصورة الجسد (معنوية)، اما فيما يتعلق بنتائج الارتباط المستخرجة لاختبارات المرحلة الرابعة فقد كانت ارتباط اختباري الثقة بالنفس وصورة الجسد (غير معنوية).

الجدول (3)

يوضح نتائج اختبار تحليل التباين (F) ودلالة الفروق بين المراحل الأربعة للمتغيرات البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة*	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الثقة بالنفس	بين	3.438	3	1.146	4.245	0.029	معنوي
	داخل	3.239	12	0.270			
صورة الجسد	بين	3.091	3	1.030	3.414	0.015	معنوي
	داخل	2.256	12	0.210			

يتبين من جدول (3) ان بلغت قيمة اختبار (F) المحسوبة للثقة بالنفس (4.245)، ومربع الاوساط (1.146)، وبقيمة sig (0.029)، مما يدل على معنوية الفروق، كما بلغت قيمة اختبار (F) المحسوبة لصورة الجسد (3.414)، ومربع الاوساط (1.030)، وبقيمة sig (0.029)، مما يدل على معنوية الفروق.

الجدول (4)

يوضح فرق الأوساط الحسابية بين المراحل الأربعة وقيمة (LSD) ودلالة الفروق في متغيرات البحث

المتغير	المجاميع	فرق الأوساط	قيمة LSD	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الثقة بالنفس	الأولى - الثانية	*52.75	52.536	0.049	معنوي
	الأولى - الثالثة	*72.25		0.011	معنوي
	الأولى - الرابعة	2		0.935	عشوائي
	الثانية - الثالثة	*125		0.000	معنوي
	الثانية - الرابعة	*54.75		0.042	معنوي
	الثالثة - الرابعة	*70.25		0.013	معنوي
صورة الجسد	الأولى - الثانية	*128.25	85.110	0.007	معنوي
	الأولى - الثالثة	39		0.338	عشوائي
	الأولى - الرابعة	*123.75		0.008	معنوي
	الثانية - الثالثة	*89.25		0.041	معنوي
	الثانية - الرابعة	4.50		0.051	عشوائي
	الثالثة - الرابعة	84.75		0.064	عشوائي

- يتبين من الجدول (4) ان قيمة (LSD) للثقة بالنفس معنوية بين المرحلة الاولى والمرحلة الثانية، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.049)، ويفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (52.75).

- ان قيمة (LSD) للثقة بالنفس معنوية بين المرحلة الاولى والمرحلة الثالثة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.011)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (72.25).
- ان قيمة (LSD) للثقة بالنفس غير معنوية بين المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة، اذ كانت اكبر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.935)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (2).
- ان قيمة (LSD) للثقة بالنفس معنوية بين المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.000)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (125).
- ان قيمة (LSD) للثقة بالنفس معنوية بين المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.042)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (54.75).
- ان قيمة (LSD) للثقة بالنفس معنوية بين المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.013)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (70.25).
- ان قيمة (LSD) لصورة الجسد معنوية بين المرحلة الاولى والمرحلة الثانية، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.017)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (128.25).
- ان قيمة (LSD) لصورة الجسد غير معنوية بين المرحلة الاولى والمرحلة الثالثة، اذ كانت اكبر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.338)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (39).
- ان قيمة (LSD) لصورة الجسد معنوية بين المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.008)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (123.75).
- ان قيمة (LSD) لصورة الجسد معنوية بين المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.041)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (89.25).
- ان قيمة (LSD) لصورة الجسد غير معنوية بين المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة، اذ كانت اكبر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.051)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (4.50).
- ان قيمة (LSD) لصورة الجسد غير معنوية بين المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة، اذ كانت اصغر من مستوى الدلالة، بقيمة sig بلغت (0.064)، وبفرق الاوساط الحسابية التي بلغت قيمته (84.75).

### مناقشة النتائج:

من خلال مقارنة نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الدراسية حاولت الباحثان مناقشة هذه النتائج من خلال المراجع والمصادر العلمية والدراسات الحديثة.

تبين أن الثقة بالنفس تعالج الكثير من المواقف النفسية التي بها الطالبات وأن هذه الثقة تمكنها في اتخاذ القرارات وفي القدرة التركيز وغيرها من الجوانب النفسية الهامة وهذا ما اشار اليه اسامة كامل راتب إلى أن الثقة بالنفس مهارة نفسية تحتاج الى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية وانه لا يمكن تحقيقها من خلال مهارات قليلة قبل

المنافسة وإنما من خلال مجموعة إجراءات عملية خلال مدة سنوات الدراسة (1:97) ويشير كريس (Chris sell) إلى أن صورة الجسد التي يتمتع بها كل فرد خلال الفروق الفردية بينهم حيث قال (هي الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أي لحظة وهي مستمدة من الإحساسات الباطنية وتغيرات الهيئة والإحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج والخبرات الإنفعالية والخيالات). (5:23)

ويركز أن صورة الجسد تعنب الأهتمامات بوزن وشكل الجسم المنغرس في خبرات الحياة لدى الأناث وتتمثل في النحافة كصفة جيدة للحياة وكذلك الثقة التي تتمتع بها الإيجابية ولكن عندما يكون لدى الفرد صورة الجسد سلبية يدرك حينها ضعف بالثقة بالنفس ويشعر بالخجل والقلق تجاه جسمه، وعليه يترتب سواء كانت سلبية أم ايجابية تكون (احترام أو عدم احترام) لهذه الصورة.

وهنا ترى الباحثتان أن هذه الدلالة المعنوية بين صورة الجسد والثقة بالنفس يؤثر ايجابياً على تطوير الطالبات للقدرة الجسمية التي يتمتعن بها وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس لديهن.

وهذا ما اكد عليه (العادل)، في أن الثقة بالنفس الرياضية هي اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، غالباً يقدم على مواقف منافسة كثيرة من خلال عاملي الثقة بالنفس والتوجه التنافسي في ذلك الموقف. (2:91)

#### 4- الإستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الإستنتاجات:

1. ظهرت علاقة معنوية بين الثقة بالنفس وصورة الجسد لدى طالبات الكلية.
2. إن عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الثقة بالنفس.
3. ظهر أنه كلما زادت الثقة بالنفس كلما أكتملت صورة الجسد وأصبحت إيجابية.

##### 4-2 التوصيات:

1. العمل على زرع الثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال الممارات والمهارات النفسية.
2. التأكيد على الأهتمام بصورة الجسد وبيان أهميتها لديهن.

## المصادر.

1. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين واولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. العادل محمد أبو علام: مقياس الثقة بالنفس عند طالبات الجامعة والثانوية، جامعة الكويت، مؤسسة الصباح، 1987.
3. زينب محمود شقير، مقياس صورة الجسد، كراسة التعليمات، كلية التربية، جامعة طنطا، ط2009، 4.
4. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
5. Chris sellars: Building self – confidence , coach wise , publish, England,1997.

### ملحق (1)

(يبين مقياس الثقة بالنفس)

ت	العبارات	تطبيق تماما	تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق الى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق اطلاقا
1	احب الاختلاط بالناس					
2	شعرت الضيق من نفسي					
3	يؤرقني انني لست جميل المنظر					
4	تعتبر اقامة علاقة رومانسية مع الجنس الاخر امراً طبيعياً بالنسبة لي					
5	انا اكثر سعادة الان قياساً بما كنت عليه منذ عدة اسابيع					
6	انا راض عن مظهري الجسمي ومسرور منه					
7	اشعر بالخجل كثيرا عند التحدث امام مجموعة من الناس					
8	على الرغم من انني ارغب في معرفة المزيد من الناس فانني اكره ان اخرج لهم واقابلهم حيث يؤدي ذلك الى ضياع وقتي					
9	يمثل الاداء الاكاديمي (الدراسة) مجالا استطيع من خلاله ان اظهر كفاءتي وقدراتي وانال التقدير على ما حققته من انجاز					
10	ابدو افضل في مظهري من اي شخص عدي					
11	يفزعني ان افكر في الوقت امام جمع من الناس واتحدث اليهم					
12	كثيراً ما اشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي اكون قد تناولتها بنجاح من قبل					

ت	العبارات	تطبيق تماما	تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق الى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق اطلاقا
13	نقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق اهدافي الاكاديمية والمهنية وانجازها بنجاح					
14	اشعر معظم الوقت انني لست كفاءة ومقدرة وغالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير					
15	حينما يكون لزاما علي					
16	انا محظوظ في ان اكون وسيما بالشكل الذي انا عليه					
17	افتقر الى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة					
18	اعترف انني كطالب لست ممتازا مثل العديد من الزملاء الذين اتنافس معهم					
19	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة اتطلع دوما اليها					
20	كنت اكثر نقدا لنفسي في الايام القليلة الماضية قياسا بما اكون عليه عادة					
21	اشعر دائما بالراحة والسعادة في الحفلات او تجمعات اجتماعية					
22	شكوكي حول قدراتي الاكاديمية نقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم					
23	تصادفني مشاكل اكثر من غيري في اقامة اي علاقة رومانسية مع شخص الجنس من الاخر					
24	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح امام جمع من الناس في الوقت الحالي اكثر من اي وقت مضى					
25	يؤرقني انني لست في نفس المستوى العقلي او الفكري للآخرين					
26	حينما تسوء الأمور اكون عادة واثقا من انني سأتناولها بنجاح					
27	انا اكثر من الآخرين قلقا وانشغالا بقدراتي على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير					
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين اعرفهم					
29	اشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما افكر في المواعيد الغرامية					

ت	العبارات	تطبيق تماما	تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق الى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق اطلاقا
30	يرى الكثيرين ان مظهري الجسمي غير جذاب					
31	عندما ادرس مقررا جديدا اكون متأكد من انني سوف اجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن افضل الطلاب فيه					
32	لا اقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث امام مجموعة					
33	حينما اذهب الى اي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلا فأنتني كثيرا ما أشعر بالارتباك والتعب					
34	اتجنب احيانا القيام ببعض الاشياء لانها تتطلب تواجدي في وسط المجموعة					
35	حينما تعقد الاختبارات الدراسية اواكلف بعمل اي واجبات مدرسية اكون على يقين من انني سوف اؤديها بنجاح					
36	عند مقابلة ناس جدد اتحدث اليهم بشكل افضل من كثيرين غيري ولك بدرجة كبيرة					
37	اشعر الان بانني اكثر حزما وحسما للأمر قياسا بأي وقت اخر					
38	اقوم احيانا بتجنب شخص ما من الجنس الاخر يكون من الممكن ان اقيم معه علاقة رومانسية لأنني اضل مشدودا واشعر بالترقب والتوتر					
39	اتمنى لو استطعت ان اغير في مظهري الجسمي					
40	يقل قلقي واتشغالي حول التحدث امام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياسا بكثيرين غيري					
41	اشعر الان بانني اكثر تفاؤلا وايجابية مقارنة باي وقت اخر					
42	لاتعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الاخر لأقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي					
43	لو انني كنت اكثر ثقة بنفسني حينما اتحدث الى غيري او اناقشهم الامور المختلفة التي لكنت حياتي افضل مما هي عليه					
44	ابحث دوما عن أنشطة اكااديمية متنوعة تتطلب امعان التفكير والتحدى العقلي لأنني اكون على ثقة من انني استطيع انجازه بشكل افضل من كثيرين غيري					
45	بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون اي صعوبة او					

ت	العبارات	تتطبق تماما	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق الى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق اطلاقا
	مشكلة					
46	حينما اكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرا قياسا بما يشعر به باقي الاعضاء					
47	تزداد ثقتي في نفسي على التعامل مع الجنس الاخر في الوقت الراهن اكثر مما انا عليه في العادة					
48	لو ان مظهري الجسمي كان افضل مما هو عليه لكنت اصبحت اكثر جذبا لأفراد الجنس الآخر					