

استخبار تجنب صورة الجسم..روزين وآخرون (١٩٩١) (rosen & al.) أهمية
المقياس:تتعدد الاضطرابات والأمراض وتنتشر في ك مجتمع ،وفي الآونة الأخيرة ازداد معدل
انتشار الاضطرابات النفسية ، وقد رفع ذلك من احتمالات تعرض الانسان المعاصر للضغوط
النفسية المختلفة التي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة النفسية والجسمية مما يؤدي الى
ظهور أمراض واضطرابات شتى تتخذ صورا وأشكال نفسية أو جسمية أو نفس جسمية ، ومنها عدم
الرضا عن صورة الجسم.

استخبار تجنب صورة الجسم تأليف : روزين وآخرون (١٩٩١) (rosen & al.)

تعريب وتفتين دكتور امجدي محمد الدسوقي كلية التربية النوعية جامعة المنوفية بيان تأولية :
.....النوع (ذكر أنثى)

المدرسة الكلية: الشعبة أو التخصص.....:

تاريخ الميلاد.:

تاريخ الاجراء.:

تعليمات: يعرض عليك مجموعه من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياه
المختلفة ، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (دائما - عادة - غالبا - أحيانا - نادرا -
أبدا)

المرجو منك -: أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) تحت الاختيار الذي ينطبق
عليك من ست اختيارات أو بدائل

(-دائما - عادة- غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا) بالترتيب.

-لا تترك عبارة دون الاجابة عليها.

-لاحظ أنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، الاجابة تعد صحيحة - فقط - طالما تعبر عن
حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة ، ومما يجب التأكيد عليه ان اجابتك على العبارات
المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة ، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

وشكرا على تعاونك.

العبارات:

- ١- أرتدي الملابس الواسعة \ الفضفاضة.
- ٢- أرتدي الملابس التي لأحبها.
- ٣- أرتدي الملابس الداكنة أو قاتمة اللون.
- ٤- أرتدي الملابس التي تناسب بدانتني.
- ٥- أقلل من كمية الطعام التي أتناولها.
- ٦- أتناول - فقط - الفاكهة والخضروات وغيرها من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة.
- ٧- أصوم لمدة يوم أو أكثر.
- ٨- أتجنب المشاركة الاجتماعية اذا سلطت علي الأضواء.
- ٩- أتجنب لقاء الأفراد الذين سيتطرقون الى الدخول في موضوع زياده الوزن.
- ١٠- الأخرج وخاصة اذا كان الذين سألتواجد معهم أكثر نحافة مني.
- ١١- أزن نفسي باستمرار.
- ١٢- انا انسان غير نشط.
- ١٣- لا أخرج اذا كان الأمر يتعلق بالاشترافي تناول الطعام.
- ١٤- ايضا يقتني النظر الى نفسي في المرآة.
- ١٥- أرتدي الملابس التي تشتت الانتباه عن الزيادة الملحوظة في الوزن.
- ١٦- أتجنب الذهاب الى أماكن شراء الملابس.
- ١٧- أتجنب ارتداء الملابس التي توضح معالم جسمي (مثل المايوهات ، الشورتات ، البنطلونات الضيقة... الخ)

١٨- أرتدي الملابس الكاملة أو الرسمية الأنيقة.

بدائل الاستجابة:

- يضع المفحوص علامة (صح) تحت الاختيار الذي ينطبق عليه من ست اختيارات أو بدائل
(دائما - عادة - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا) بالترتيب.

- التصحيح:

- يعطى المفحوص خمس درجات اذا كان اختياره (دائما) ، وأربع درجات اذا كان اختياره (عادة) ،
وثلاث درجات اذا كان اختياره (غالبا) ، ودرجتان اذا كان اختياره (أحيانا) ، ودرجة واحدة اذا كان
اختياره (نادرا) ، وصفر اذا كان اختياره أبدا ، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية
التي يحصل عليها المفحوص علنا لاستخبار ، وبذلك تتراوح درجات الاستخبار بين (صفر - ٩٠

درجة).

-وكلما ارتفعتالدرجة على الاستخبار - أو كانت اجابة المفحوص (دائما) ، فان ذلك مؤشر على عدمرضا الفرد عن صورة جسمة ومظهره العام

ملحوظة: المقياس مقتن على البيئة المصرية وتم حساب صدقة) التلازمي -والبنائي التكويني) وثباتة تم التحقق منه بطريقة (اعاده الاختبار - التجزئة النصفية)