

# الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى النساء المشاركات في القاعات الرياضية

م.د سكينه شاكر حسن

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

## الملخص :

تعد الثقة بالنفس من أهم مقومات شخصية الفرد والسلوك الظاهري هو بمثابة المرأة لشخصيتهم ومدى علاقتهم بالمجتمع وتقبله لهم وأن هناك علاقة بين الثقة بالنفس وبعض مظاهر الشخصية وما يتعلق بالسلوك ، فالسلوك يعد من أهم مقومات الشخصية الذي يعتمد على مدى ثقة الفرد بنفسه التي تتأثر بالظروف البيئية وطبيعة المجال فضعف الثقة بالنفس يؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد الظاهري وتعامله وعلاقته بمجتمعه فتكثر لديه المشاكل والعقبات . وهنا تكمن أهميه البحث في التعرف على العلاقة بين السلوك المظهري والثقة بالنفس لدى النساء المشاركات في القاعات الرياضية .

أما مشكلة البحث فتكمن في صعوبة أظهار السلوك المظهري المناسب للنساء المشاركات في القاعات الرياضية والسبب في ذلك هو ضعف ثقتهن بأنفسهن المتولدة من زيادة اوزانهن ونظرة المجتمع لهن أو من أسباب أخرى .

أما أهداف البحث فهي التعرف على مستوى الثقة بالنفس ومستوى السلوك الظاهري والتعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك الظاهري لدى النساء المشاركات في القاعات الرياضية . وقد تمثلت فرضية البحث في وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس والسلوك الظاهري لدى النساء المشاركات في القاعات الرياضية .

وتطرقت الباحثة في الباب الثاني إلى مفهوم الثقة بالنفس وإعراض ضعف الثقة بالنفس ومفهوم السلوك المظهري ونظرياته .

وتم التطرق في الباب الثالث إلى نوع المنهج المستخدم بالبحث المتمثل بالمنهج المسحي وعن عينه البحث المتمثله بالنساء المشاركات في قاعه الرشاقة البالغ عددهن (20) .

وأما الباب الرابع فتم التطرق فيه إلى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها . ومن ثم الباب الخامس المتمثل بالاستنتاجات والتوصيات إذ تم التوصل إلى وجود علاقة عكسية بين الثقة بالنفس والسلوك المظهري وعلى امتلاك عينه البحث بمستوى منخفض من السلوك المظهري . وأهم

التوصيات فهي تشجيع النساء على ممارسة الرياضة باستمرار لأنها تساهم في الوصول إلى الوزن المثالي والمظهر الجميل وتعمل على تعزيز ثقة الافراد بأنفسهم .

## التعريف بالبحث

### 1 - المقدمة وأهميه البحث

أن ممارسة الرياضة تعمل على تطوير وصقل مهارات الافراد ( البدنية والنفسية ) من خلال تفرغ الطاقات المخزونه بداخلهم والتخلص من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها خلال اليوم التي تكون نتيجة المشاكل وعقبات التي يتعرض له الفرد يومياً التي تسبب تراكمات داخلية في داخل الفرد لا يمكن الاستدلال عليها الا من خلال سلوك الفرد الظاهري الذي يكون عبارة استجابة الفرد تجاه إي موقف يواجهه وقد يكون هذا السلوك واعياً أو غير واعٍ أي ( إرادي أو لا إرادي ) وهو لا ينتج عن الفراغ إنما نتيجة لمثير معين يدفعه للقيام بذلك العمل فضلاً عن تأثره بالجانب النفسي الذي يعيشه الفرد في تلك اللحظة فهذا السلوك يكون قابلاً للتغيير بحسب المثير المقابل له ويكون ذا تأثير مباشر بالعالم الخارجي المحيط به مما يسبب بعض المشاكل في علاقة الفرد بالآخرين ، إذ إن السلوك الظاهري للفرد يكون بمثابة كاشف لما يدور في داخل الفرد ، إذ من خلاله نستطيع إن نترجم ما يدور في عقول الآخرين من أفكار وأراء حول موضوع معين والتي تكون جزء من شخصيته التي تتكون من مجموعه من الصفات والخصائص التي يتميز بها الفرد التي تكون الواحدة منها مكمله للأخرى ولا ننسى ما للثقة بالنفس دور في تكوين شخصية الفرد فهي بمثابة العمود الفقري للشخصية التي بدونها يفقد الفرد احترامه لذاته ويكون عرضة للانتقادات واستغلال الآخرين ويعيش حياه بائسة بسبب عدم ايمانه بقدراته وإمكانياته وقراراته وأهدافه ، وللسلوك الظاهري علاقة كبيرة بالثقة بالنفس لان السلوك الظاهري يعبر عما يدور في داخل ذهن الفرد من قدرات وسلبيات وإيجابيات والثقة بالنفس هو ايمان الفرد بما يمتلكه من مميزات التي تظهر بشكل واضح من خلال ظهور الفرد بمظهر هادئ متزن ، إذ تعمل الرياضة على تطوير قدرات الافراد الشخصية المتمثلة بالسلوك العام للفرد المتمثل بالاتزان والهادئ الذي يتولد خلال الاستمرار في ممارسه الرياضة . فالسلوك يعد من أهم مقومات الشخصية الذي يعتمد على مدى ثقة الفرد بنفسه التي تتأثر بالظروف البيئية وطبيعة المجال فضعف الثقة بالنفس يؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد الظاهري وتعامله وعلاقته بمجتمعه فتكثر لديه المشاكل والعقبات . وهنا تكمن أهميه البحث في التعرف على العلاقة بين السلوك المظهري والثقة بالنفس لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية.

### 2 - مشكلة البحث

التطورات الحاصلة في الوقت الحاضر وظهور العديد من الادوات والوسائل التي يسهل على الفرد القيام باعمالهم بأقل جهد ووقت ساهم في جعل الافراد يتحركون بنسبة أقل من ذي قبل

ويتناولون الطعام وبالأخص الوجبات السريعة بنسبة أكبر ، ونخص هنا بالذكر النساء إذ كانت أعمال المنزل تساهم في حرق الكثير من السعرات الحرارية الزائدة الموجودة في الجسم ولكن في الوقت الحاضر بسبب التكنولوجيا وتوفر الكثير من الاجهزة والأدوات التي تساعدهم على القيام بأعمالهم بجهد أقل وحركه أقل ساهمت في زيادة أوزانهم مما سببت لهم الكثير من المشاكل والتي منها استهزاء الآخرين بأوزانهم وعدم مقدرتهم ارتداء ما يخلو لهم من الثياب وشعورهم بأنهم محط انظار الآخرين أثرت وبشكل كبير على نفسياتهم وعلاقاتهم بالآخرين وسلوكهم مع المجتمع المحيط ، إذ خلقت لديهم حالة من عدم التوازن والاستقرار لما تود القيام به من مواكبه الموضة والرغبة في التجدد والتغيير وكيفية زيادة ثقتهم بأنفسهم وإصرارهم على مواكبه الرياضة للوصول للوزن المثالي رغم ما يسمعونه من عبارات غير تشجيعية ومهبطه للمعنويات . فأساس المشكلة هنا يكمن في صعوبة أظهار السلوك المظهري المناسب للنساء المشتركات في القاعات الرياضية والسبب في ذلك هو ضعف ثقتهم بأنفسهن المتولدة من زيادة اوزانهن ونظرة المجتمع لهن أو من أسباب أخرى .

### 3 - أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :-

1. السلوك المظهري لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .
2. الثقة بالنفس لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .
3. العلاقة بين السلوك المظهري والثقة بالنفس لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية.

### 4 - فرض البحث

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك المظهري والثقة بالنفس لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .

### 5 - مجالات البحث

- 1 - المجال البشري : النساء المشتركات في قاعه ( Miss.Gym ) للنساء .
- 2 - المجال المكاني : القاعه الرياضية لمركز ( Miss.Gym ) المركز النسائي للرشاقة وبناء الاجسام / الزيونه .
- 3 - المجال الزمني : 4 / 2 / 2017 ولغاية 23 / 3 / 2017 .

### 2 - الدراسات النظرية والسابقة

#### 1 - الدراسات النظرية

أولاً :- الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تعد من المفاهيم النفسية التي تعمل على تطوير الخبرة والممارسة والإدراك لدى الفرد ، إذ يعني بذلك التكيف الناجح الفعال ، ويكشف عن مدى اعتماد الفرد على نفسه في معظم الأمور وعدم الشعور بالنقص أو الخجل في مختلف المواقف ، وعدم الخوف من نقد الآخرين والاعتراف بالخطأ . (محمد والمهداوي ، ص 30 ، 1990)

وتتأثر عملية بناء ونمو الثقة بالنفس بعاملين أساسيين هما البيئة الاجتماعية والوراثة (الفخري ، ص 242 ، 1981) ، ولذلك فهي عملية متطورة يستمر نموها بفعل عوامل فسيولوجية وخبرات شخصية يمر بها الفرد في حياته اليومية (عطية ، ص 194-195 ، 1988) ، فخبرات النجاح تزيد من ثقته الفرد بنفسه ومن احتمالات النجاح ، بينما تبعث فيه خبرات الفشل الشعور بضعف ثقته بالنفس ، وبذلك فهي نتاج لكل هذه الخبرات . ان ما يعزز ثقة الفرد بنفسه هو تفهمه لذاته وتفهم مواطن القوة والضعف في شخصيته ، وبهذا فان اعتبار الذات واحترامها تعكس مدى الاعتماد على النفس وعدم الشعور بالنقص والمقدرة على اتخاذ القرار .

تعد الثقة بالنفس من أحد العوامل الرئيسية للشخصية التي ترتبط بقدرة الفرد على التكيف العام مع نفسه . ولذلك فقد حددت مظاهر الثقة بالنفس وأعراض ضعف الثقة بالنفس ومشاعر النقص بما يأتي :- (علام ، ص 142 ، 1978)

1. الإحساس بقدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة اليومية سواء في الحاضر أو المستقبل والقدرة على اتخاذ القرارات مقابل الإحساس بعدم القدرة على مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في حلها .
2. تقبل الفرد لذاته وشعوره بتقبل الآخرين له بدلاً عن القلق والتوتر حول التصرفات التي تبدر منه والشك في أقوال الآخرين .
3. شعور الفرد بالأمن مع الآخرين والمشاركة الإيجابية في الحياة العملية مقابل شعوره بالقلق والارتباك في أغلب المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران وتجنب المشاركة فيها .
4. الترحيب بالعلاقات والخبرات الجديدة مقابل الشعور الارتباك والقلق والخوف والخجل من المواقف الجديدة .

#### ثانياً :- المظهر السلوكي

يعبر السلوك المظهري عن مجموعه من الرغبات المتداخلة مع العوامل الخارجية كالدخل الاقتصادي والحاجات الكمالية المظهرية بما يسمح لها للظهور كعادة للأفراد. (السوداني، ص 30، 1999)

ويفهم على أنه تصرفات تدل على مظاهر نفسية اجتماعية ورغبة لدى بعض الافراد في الظهور بشكل جميل ومميز وخاص أمام الآخرين سواء في الملبس أو المأكل أو العمل وهذا ناتج

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية.....  
د.د سكيمة شاكر حسن

من وجود عجز في داخل الفرد مرتبط بطريقه التعبير عن المشاعر والرغبة في حصد وجلب اهتمام الآخرين لهم . (U.F.C.B , p.6 , 2002)

ويعد السلوك المظهري بمثابة سلوك لفظي وتفكيرى وذو معنى اجتماعي وأسس نفسية وإدراكية تمكن الفرد من اقتباس التعابير لإظهاره كنتاج فكري وسلوكي موجه نحو استخدام واكتشاف وتجربة كل ما هو جديد مستخدم مظهرياً . (Richard , p.57 , 1998)

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1 - منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لمشكلة البحث الذي يهدف إلى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينه البحث " . (علاوي ، ص 139 ، 1999)

#### 2 - مجتمع وعينه البحث

تضمن مجتمع البحث النساء المشتركات في مركز ( Miss.Gym ) للنساء والبالغ عددهن (30) امرأة ، أما عينه البحث فتمثلت بـ( 26 ) امرأة وتم استبعاد ( 6 ) منهم لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وأربعه كونهن مشتركات سابقات بالبرامج التدريبية وذوات اوزان قريبه للأوزان الطبيعية فأصبح العدد الكلي للعينة (20) وهي تمثل ( 66.6 % ) من مجتمع البحث الأصلي .

#### 3 - وسائل جمع المعلومات

تضمن البحث مجموعه من الوسائل وهي كالآتي : -

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظات .
- الادوات المستخدمه الاستبانة ( مقياسي السلوك المظهري والثقة بالنفس ) .
- الاجهزه المستخدمه
- حاسبة يدوية نوع ( Kenko ) .
- جهاز كومبيوتر نوع ( Dell ) .

#### 5 - المقاييس المستخدمه

تم الاستناد إلى المصادر والمراجع ورأي الخبراء (ملحق<sup>(1)</sup>) في اختيار مقياسي السلوك الظاهري والثقة بالنفس الذين أبدوا رأيهم في ملاءمة المقياسين للبحث الحالي .

#### أ. مقياس الثقة بالنفس

تم اعتماد المقياس المعدل من قبل محمد عادل عبد الله ( عبد الله ، ص 4 ، 1997) الذي يتكون من 48 عبارة ، نصفها ايجابي والنصف الاخر سلبي ، إذ يوجد أمام كل عبارة من العبارات

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .....  
د.د سكينه شاكر حسن

اختيارات خمسة وهي ( تنطبق علي تماماً - تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي حد ما - لا تنطبق علي كثيراً - لا تنطبق علي إطلاقاً ) . وتتوزع عبارات المقياس على ستة ابعاد هي: ( التخابط مع الاخرين - التفاعل الاجتماعي - المظهر الجسمي - الايجابية والتفائل - الاداء الاكاديمي - العلاقات الرومانسية ) .

وتحصل العبارات الايجابية للمقياس على الدرجات التاليه (0,1,2,3,4) على التوالي وهي العبارات التي تحمل الارقام التاليه (1-4-5-6-9-10-15-16-19-21-22-26-28-31-32-35-36-37-40-41-42-44-45-47) . اما العبارات السلبية فيتبع بها العكس اي هذا التدرج ( 0,1,2,3,4) وتشمل العبارات السلبية الارقام التاليه ( 2-3-7-8-11-12-13-14-17-18-20-23-24-25-27-29-30-33-34-38-39-43-46-48) .

ولتفسير درجه المقياس يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس ، وتشير الدرجة المرتفعة على أن الفرد لديه ثقة بنفسه والعكس صحيح .

- فإذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (0-64) فأنها تشير الى مستوى منخفض من الثقة بالنفس.

- وإذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (65-128) فأنها تشير الى مستوى متوسط من الثقة بالنفس.

- وإذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (129-192) فهي تشير إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.

#### ب. مقياس السلوك المظهري

تم اعتماد مقياس السلوك المظهري لـ ( ميسرة نبيل إبراهيم ) ( إبراهيم ، 2005) والذي يتكون من (39) فقره والإجابة عنها تكون وفق خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً - تنطبق علي غالباً - تنطبق علي أحياناً - لا تنطبق علي غالباً - لا تنطبق علي مطلقاً ) وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية إذ تكون اوزانها (1,2,3,4,5) على التوالي . ولحساب الدرجة الكلية للمقياس فأن أعلى درجة تكون (195) واقل درجة هي (39) .

#### 6 - الخصائص العلمية للمقاييس

##### أ. الصدق

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر " ( باهي ، ص 27 ، 1999)

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .....  
د.د سكيمة شاكر حسن

وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين الذين تم ذكرهم سابقاً .

#### ب. الثبات

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الثقة بالنفس بلغ (0,87) ومقياس السلوك المظهري (0,85) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

#### 4. إجراءات البحث

##### أ. التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 4 / 2 / 2017 على ( 6 ) من النساء المشتركات، إذ تم من خلاله التعرف على مدى تفهم العينه للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها من أجل تلافيها في التطبيق الرئيس للمقياسين .

##### ب . التجربة الرئيسة

تم توزيع استمارة المقياسين على عينه البحث البالغه (20) امرأة من المشتركات الجدد في القاعة الرياضية لمركز ( Miss.Gym ) المركز النسائي للرشاقة وبناء الاجسام للفترة من 16 / 2 - 8 / 3 / 2017 ومن ثم تم جمع استمارات المقياسين للحصول على نتائج البحث .

##### 5 - الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية spss للحصول على نتائج البحث .

#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### أولاً :- عرض وتحليل نتائج الثقة بالنفس والسلوك المظهري لدى عينه البحث

بعد أن تم جمع البيانات والعمل على تفرغها تم اجراء المعاملات الاحصائية وكما مبين في

الجدول الآتي :-

#### الجدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الثقة بالنفس والسلوك الظاهري لعينه البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
23.19	114.35	الثقة بالنفس
13.09	110.35	السلوك المظهري

يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الثقة بالنفس والسلوك الظاهري إذ بلغ الوسط الحسابي للثقة بالنفس (114.35) والانحراف المعياري قد بلغ (23.19) أما الوسط الحسابي للسلوك المظهري فقد بلغ (110.35) والانحراف المعياري قد بلغ (13.09) وهو بذلك يبين لنا بأن النساء المشتركات في القاعات الرياضية يمتلكن ثقة بالنفس أكبر من

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .....

د. سكيمة شاکر حسن

السلوك المظهري بذلك يتحقق الهدف الاول والثاني للبحث المتمثل بالتعرف على السلوك المظهري والثقة بالنفس لدى المشتركات في القاعات الرياضية .

ثانياً :- عرض وتحليل ومناقشة نتائج معامل الارتباط بين كل من الثقة بالنفس والسلوك الظاهري

ولمعرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك الظاهري لدى عينه البحث وجب علينا استخراج معامل الارتباط بيرسون وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يوضح نتائج معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والسلوك الظاهري ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط (بيرسون)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	الثقة بالنفس	0.063	0.05	غير معنوي
2	السلوك الظاهري			

يوضح الجدول (2) القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط البالغة ( 0.063 ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (18) وجدوليه ( 0.378 ) وبدلاله غير معنوية لأن القيمة الجدولية أكبر من القيمة المحسوبة . وبذلك تكون العلاقة عكسية بين الثقة بالنفس والسلوك الظاهري والسبب يعود إلى عده عوامل منها حب النساء للتجديد والتنوع ومواقبه الموضه وتقيدهم بارتداء تصاميم معينه وفي حال تغييرها سوف يكونون في محط انظار وانتقاد الجميع مما يجعلهم يتوقعون بأنهم مراقبون باستمرار وأي سلوك يبدر منهم سوف يجعل الانظار تدور حولهم وبذلك سوف يؤدون سلوكاً مخالفاً لما في داخلهم الذي هو عبارة عن حب للتجدد والتميز إذ إن المواقف التي يمرون بها والحالة النفسيه التي يعيشونها تفرض عليهم سلوكيات معينه تناسب المجتمع والبيئة التي ينتمون لها . فكلما زادت الثقة بالنفس لديهم كلما قل السلوك المظهري عندهم والعكس . و لما يحتم عليهم الابقاء على مظهرهم الذي قد لا ينمي عما تريده وتكون طول الوقت مقيد به بقناع تتحرك به أمام المجتمع وبالأخص في المجال الذي تنتمي اليه والمكان الذي تعمل به . ( . D . Sandra , p13 , 2000 )

فالسلك المظهري يتأثر بالمجتمع والبيئة المحيطة به رغم انه يدل في بعض الحالات على مظاهر نفسية اجتماعية ورغبة الفرد بالتميز عن الاخرين سواء بالملبس او العمل ويكون عن انكسار لنفسيه الفرد التي هي مرتبط بقدرته وقابليته في التعبير عن ما يدور بداخله من أحاسيس ومشاعر والرغبات لجذب اهتمام الاخرين . وبذلك يكون قد تحقق الهدف الثالث الذي هو التعرف على نوع العلاقة بين السلوك المظهري والثقة بالنفس لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية . أو قد يكون السبب في حجم العينه أو هناك اسباب اخرى قد ادت إلى الارتباط غير المعنوي .



الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .....  
 د.د سكيمة شاكر حسن

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

### 1 - الاستنتاجات

1. أظهرت النتائج امتلاك عينه البحث مستوى مرتفع من الثقة بالنفس في حال مقارنته مع السلوك الظاهري .
2. وجود علاقة عكسية بين الثقة بالنفس والمظهر السلوكي لدى النساء المشتركات في القاعات الرياضية .

### 2 - التوصيات

1. ضرورة تعزيز ثقة النساء بأنفسهن كونهن الشريحة المهمة في المجتمع .
2. تشجيع النساء على ممارسة الرياضة باستمرار لأنها تساهم للوصول للوزن المثالي والمظهر الجميل .
3. رفع معنويات النساء ذات الأوزان المرتفعة وتشجيعهن على تقبل أوزانهن والتعامل مع المجتمع بكل ثقة دون الخوف والخجل من آرائهم وأفكارهم .

### المصادر

- سالمة الفخري : تكوين مفهوم القياس عند الطفل ، بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية ، مطبوع بالرونو، 1981.
- سهام درويش عطيه : مبادئ الإرشاد النفسي، الكويت ، دار القلم ، 1988 .
- طالب مهدي السوداني : ثقافة الاستهلاك المتوازن في الاسرة العربية / العراقية نموذجا ، ليبيا ، جامعه السابع من ابريل ، كلية الاداب ، 1999 .
- محمد عادل عبد الله : مقياس الثقة بالنفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة مصر ، 1997 .
- العادل محمد أبو علام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية ، الكويت : جامعة الكويت ، مؤسسة علي جراح الصباح ، 1978 .
- عدنان محمد وعباس المهداوي : الثقة بالنفس لدى أبناء الشهداء من طلبة المرحلة المتوسطة في بغداد ومقترحات تنميتها ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 1990 .
- محمد حسن علاوي ، اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 139 .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- U.F.C.B. American Family and Consutmer Behavior Group , U.S.A , 2002 .
- Richard , B. Natural Human User , U.S.A. , 1998 .

### ملحق (1)

#### أسماء الخبراء

ت	أسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. إيمان حمد شهاب	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي
2	أ.د. شيماء عبد مطر	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي - جمناستك

علم النفس الرياضي - طائرة معاقين	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية	م.د مياده تحسين عبد الكريم	3
-------------------------------------	---	----------------------------	---

## Research Summary

### Self-confidence and its relation to the apparent behavior of women participating in sports halls

#### Abstract:

Self-confidence is one of the most important elements of the personality of the individual and the apparent behavior is like the woman of their personality and the extent of their relationship to the society and accept them and that there is a relationship between self-confidence and some aspects of personality and behavior, the behavior is one of the most important elements of the personality that depends on the extent of self-confidence itself which is affected by environmental conditions and nature The field and the weakness of self-confidence greatly affects the behavior of the virtual individual and his treatment and its relationship with the community so many problems and obstacles. Here is the importance of research in identifying the relationship between phenotypic behavior and self-confidence among women participating in sports halls.

The problem of research is that it is difficult to show the proper appearance behavior of women participating in sports halls. This is due to the weakness of their self-confidence resulting from increasing their weight and the society's perception of them or other causes.

The objectives of the research are to identify the level of self-confidence and the level of apparent behavior and to identify the relationship between self-confidence and the apparent behavior of women participating in sports halls.

The hypothesis of research was that there was a statistically significant relationship between self-confidence and apparent behavior among women participating in sports halls.

The second part of the researcher discusses the concept of self-confidence and the symptoms of weak self-confidence and the concept of descriptive behavior and theories.

The third section discusses the type of curriculum used in the research of the survey method and the same research of women participating in the gymnasium number (20).

The fourth chapter deals with the presentation, analysis and discussion of the results. And then the fifth section of the conclusions and recommendations, it was found that there is an inverse relationship between self-confidence and behavior and the appearance of the same research with a low level of phenotypic behavior. The most important recommendations are to encourage women to exercise continuously because they contribute to the ideal weight and beautiful appearance and promote the confidence of individuals themselves.