

## " فاعليه برنامج لحركات الرقص الشعبي في خفض الشعور

### بالاكتئاب وزيادة التفاؤل في ظل جائحة كورونا"

ا.م.د/رحاب مصطفى مبروك

كلية تربية رياضية للبنات جامعة حلوان

#### مقدمة ومشكلة البحث:

إن الأحداث التي يمر بها العالم في الوقت الحالي في ظل جائحة كورونا قد أثرت بشكل كبير على حياة الفرد في كل مكان من حيث قلة الخروج من المنزل، صعوبة القيام بأي أنشطة ترويحوية، هذا إلى جانب تأثيرها الكبير على الجانب النفسي نتيجة الإجراءات الاحترازية التي تفرضها الجهات المسؤولة من البقاء في المنزل لفترة طويلة والخروج للضرورة، الاخبار المتتالية بارتفاع نسب الإصابة بالمرض وغيرها مما قد يؤدي إلى هبوط الروح المعنوية والشعور بالاكتئاب وتدني مستوى التفاؤل.

فالالاكتئاب Depression مرض شائع وخطير يؤثر بصورة سلبية على شعور الفرد وطريقة تفكيره وتعامله مع من حوله، ويتسبب في الشعور بالحزن مع فقد الاهتمام عند القيام بالأنشطة المعتادة، كما أنه يقلل من قدرة الفرد على العمل سواء خارج المنزل أو داخله .

والالاكتئاب هو سلوك غير تكيفي واستجابة للضغوط المحيطة للفرد ويشمل العديد من المظاهر والابعاد النفسية كالشعور بالفشل والحزن وعدم الرضا والانسحاب الاجتماعي والارق، وسرعة التعب وفقد الشهية غيرها (١:٥).

ومن المعروف أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على السلوك الإنساني من عدة نواحي، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعه إلى توقع الخير والفرح وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل، على حين تغلب عليه في أحيان أخرى نزعة إلى توقع الشر وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بالتشاؤم، وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني، فكل منهما يؤثر على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية.

والعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم تثير جدلاً كبيراً بين الباحثين فيري فريق أن كلا منهما يشكلان قطبين متصلين يقع أحدهما مواجهاً للآخر، وهذا يعني أن قياس هاتين سمتين يمكن أن يتم بمقياس لأحدهما فدرجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة تشاؤم منخفضة والعكس صحيح.

ويرى فريقاً آخر أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان إلى حد ما ويؤكد ذلك نتائج بعض البحوث التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التفاؤل فقط دون التشاؤم مما يوحي بأن التفاؤل ليس بالضرورة عكساً دقيقاً للتشاؤم. فقد يكون الفرد متفائل في بعض المواقف ومتشائماً في مواقف أخرى.

وهناك اتجاه ثالث يدعو إلى التحلي عن الجدل حول ما إذا كان التفاؤل والتشاؤم متصلان أو بعدان منفصلان إلى حد ما حيث يؤكد نورم، ايلنجورث Norm & Illingworth (٢٠٠٠) إلى وجود ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي Defensive pessimism الذي يشير إلى الأفراد الذين يتوقعون النتائج السلبية وعلى الرغم من ذلك فإنهم يقومون بأنشطة توافقية مثل الأشخاص المتفائلين تماماً، وهناك أفراد يطلق عليهم بالمتفائلين الحذرين Cautious optimist الذين على الرغم من توقعاتهم الإيجابية - يقومون بسلوكيات توحى وكأن النتائج الإيجابية غير مؤكدة وهذا ما يمثل ما يقوم به المتشائمون. (١٠،٩:٥)

وبصفة عامة يمكن القول أن كثير من علماء النفس يسلّمون بأن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي يمر بها فالتفاؤل يعد بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على بقاء الإنسان متحرراً من الاضطرابات المختلفة التي يمكن أن تؤثر على صحته النفسية، أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو الأشياء التي يمر بها، وتوصله إلى حياة رتيبة تتسم بالاكئاب والتعاسة وسوء التوافق والاضطرابات النفسية.

ويرى لويس Lewis (٢٠١٥) (١١) أن النشاط البدني له فوائد فسيولوجية ونفسية منها تقليل الاكتئاب والقلق والشعور بالرضا عن الجسم.

وأثبتت نتائج العديد من الدراسات التأثير الإيجابي لحركات الرقص على خفض درجة الاكتئاب كدراسة ماهيب Mehibe (٢٠١١) (١٣) ودراسة ليكاسيس، جيوسوس Lykesas - Giasos (٢٠١٨) (١٢) التي أثبتت التأثير الإيجابي لحركات الرقص التقليدي الصيني على جودة الحياة وخفض درجة الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أثبتت دراسة ريهام محمد

Reham mohammad (٢٠١٥) ( ١٥ ) التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية والمسابقات والألعاب الحركية على زيادة درجة التفاؤل وخفض درجة التشاؤم .

ويعتبر الرقص الشعبي من أبرز الأنشطة الترويجية التي مارسها الإنسان منذ القدم وما يزال وسيلة هامة من رسائل تمضية الوقت الحر في حياة كل الشعوب فهو تعبيراً طبيعياً للبهجة ومظهر من مظاهر الفرحة فلم يخل منه عيداً من الأعياد.

وترجع أهمية الرقص الشعبي كنشاط ترويجياً وترفيهياً و علاجياً يخفف من ضغوط الحياة اليومية المختلفة، ويعطي انطباعاً اجتماعياً قوياً في ضغوط الحياة اليومية المختلفة، ويعطي انطباعاً اجتماعياً قوياً بالمشاركة و الآخرين مع تكوين صداقات اجتماعية مع الشعور بالابتهاج والمرح بما يتخلله من موسيقى مصاحبة لها أثرها العميق على نفس الفرد (٩٥:٧).

ومن خلال معاصرة الباحثة للأحداث التي تمر بها البلاد بصفة عامة وفي مصر بصفة خاصة والتي أدت إلى إغلاق المدارس والجامعات لفترات طويلة وعدم خروج الشباب خوفاً من الاختلاط والاصابة وحالة القلق المنتشر في جميع البيوت وما قد يسببه من شعور باليأس والاكتئاب والتشاؤم من الجو المحيط.

وحيث أن الرقص من الأنشطة الحركية المحببة لجميع الأفراد على اختلاف مراحلهم العمرية، فكرت الباحثة بتصميم برنامج لحركات الرقص الشعبي باستخدام إيقاع موسيقى مناسب مما يساعد في أداء الرقصات في جو يتسم بالبهجة والمرح والتفاؤل في محاولة للتغلب على المشاعر السلبية وخفض درجة الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء برنامج لحركات للرقص الشعبي والتعرف على تأثيره على:

- ١- الشعور بالاكتئاب لدى عينة البحث (طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية)
- ٢- الشعور بالتفاؤل لدى عينة البحث (طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية)
- ٣- خفض درجة التشاؤم لدى عينة البحث (طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية)

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من (الشعور بالاكتئاب - التفاؤل - التشاؤم) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من (الشعور بالاكتئاب- التفاؤل- التشاؤم) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في كل من ( الشعور بالاكنتاب - التفاؤل - التشاؤم) لصالح المجموعة التجريبيية.

## مصطلحات البحث :

### الرقص الشعبي:

عرفته نفيسة الغمراوي بأنه "خطوات وحركات تعبيرية نابعة من البيئة تعبر عن عاداتنا وتقاليدنا الشعبية في طابع مميز لها" (٨٧:٧)

**الاكنتاب:** هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً بالحزن وفقدان المتعة والاهتمام بالأمر المعتادة مما يؤثر على سلوك الفرد وتفكيره. (١٥:٨)

**التفاؤل:** هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية نحو ذاته وحاضره ومستقبله". (١١ : ٥)

**التشاؤم:** هو استعداد شخصي داخل الفرد يؤدي به إلي التوقع السلبي للأحداث المستقبلية (٧ : ٥).

## الأبحاث المرتبطة:

١- قامت إنجي ستريكلاند Angie strickland (٢٠٠٤) (٩) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة والفرق بين تأثير زيادة ممارسة الأنشطة البدنية وقلّة الممارسة على صورة الجسم وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين قوام كل منهما (٨٦) فتاة المجموعة الأولى تؤدي برنامج للياقة البدنية والرقص أكثر من ساعتين في الأسبوع والمجموعة الثانية تؤدي أقل من ساعتين في الأسبوع تراوح عمر العينة من (١٨ - ٢٥) سنة من طالبات الجامعة و أوضحت النتائج أن النشاط البدني المنتظم لأكثر من ساعتين أسبوعياً كان له فوائد إيجابية في تحسين صورة الجسم، واحترام الذات والثقة في النفس وتحسن الناحية البدنية القوة والتحمل، والوزن، إلى جانب أنها أوصت بزيادة الاهتمام بممارسة التمرينات البدنية التي تزيد من المشاعر الإيجابية وتقلل من الشعور بالاكنتاب والقلق.

٢- قام كل مي يونج، تاهان Miyang & Taehan (٢٠٠٥) (١٤) بدراسة بهدف معرفة تأثير برنامج للرقص التقليدي الكوري على التوازن والضغط والشعور بالاكنتاب لدى السيدات كبار السن، وقد تكونت عينة البحث من (١٣٠) سيدة للمجموعة التجريبية و (١٢٣) سيدة للمجموعة الضابطة واستغرق البرنامج (١٢) أسبوع. بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، وأوضحت النتائج تحسن ملحوظ في التوازن والحالة الصحية وانخفاض درجة الاكنتاب في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٣- قامت أنتونيا كالتست Antonia kaltsatau (٢٠١١) (١٠) بدراسة لمعرفة تأثير الرقص اليوناني التقليدي وتمارين الجزء العلوي من الجسم على القوة الوظيفية والاكنتاب لدى السيدات التي تم علاجهم من سرطان الثدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٢٧) سيدة، وتم قياس معدل ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، واختبار المشي (٦) دقائق والاكنتاب، وأضحت النتائج تحسن في القوة الوظيفية بنسبة ١٩.٩% وقوة عضلات الذراعين بنسبة ٢٦.١% والاكنتاب بنسبة ٣٥%.

٤- قام ماهيب Mahibe (٢٠١١) (١٣) بدراسة بهدف معرفة تأثير الرقص على الاكنتاب، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٦٠) مشترك، (٦٠) مشترك للمجموعة الضابطة واستغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع لمدة ثلاث مرات أسبوعياً وأسفرت النتائج على أن الرقص كان له تأثير إيجابياً على خفض درجة الاكنتاب لدى عينة البحث.

٥- قامت ريهام محمد Reham Mohammad (٢٠١٥) (١٥) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي على درجة الشعور بالتفاؤل والتشاؤم لدى أطفال الروضة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (٢١) طفل سن (٥ - ٧) سنوات واستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع مرتين أسبوعياً وأوضحت النتائج تحسن في مستوى التفاؤل لدى عينة البحث حين استخدمت الباحثة الألعاب الصغيرة والمسابقات والرقص والقصص الحركية.

٦- قام كل من ليكساس، وجيوسس Lykesas, Giosos (٢٠١٨) (١٢) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج للرقص الشعبي على جودة الحياة المتعلقة بالصحة والرضا عن الحياة (الحصة، التعليم، وقت الفراغ، لحالة المزاجية، إدراك الذات) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية وعددها (٣٣) تلميذ واستخدمت برنامج الرقص الشعبي (التقليدي اليوناني) والأخرى

ضابطة واستخدمت برنامج التربية البدنية الذي يطبق في المدرسة وعددها (٣٢) تلميذ من تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي، وأوضحت النتائج أن برنامج الرقص الشعبي (التقليدي اليوناني) كان له تأثيراً إيجابياً وأكثر فاعلية خاصة في أبعاد (الصحة) ادراك الذات الحالة المزاجية، وله تأثير أكثر إيجابية على الصحة النفسية من برنامج التربية البدنية.

٧- قام محمد محمد عبدالسلام (٢٠١٨) (٦) بدراسة بعنوان أثر ممارسة النشاط البدني الترويجي على التفاؤل وجودة الحياة الاجتماعية لكبار السن، وتكونت عينة البحث من كبار السن (رجال وسيدات) الممارسين للأنشطة الترويجية الرياضية من الأعضاء العاملين بنادي (الصيد المصري، نادي ٦ أكتوبر، نادي الزمالك) والمسجلين بالاتحاد المصري للرياضة للجميع، وبلغ حجم العينة (١٩٨) فرداً، (٥٠) عينة استطلاعية، (١٤٨) عينة أساسية مقسمة إلى (٨٨) رجل، (٦٠) سيدة واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام استمارة استبيان للتعرف على مستوى التفاؤل لدى كبار السن المشتركين في الأنشطة الترويجية وكان من أهم النتائج أن المشتركين في الأنشطة الترويجية يتسمون بالتفاؤل، وارتفاع مستوى جودة الحياة لديهم.

### التعليق على الأبحاث المرتبطة:

استعانت الباحثة بـ (٧) دراسات مرتبطة في الفترة من (٢٠٠٥) إلى (٢٠١٨) وقد تنوعت هذه الدراسات من دراسات عربية وأجنبية، واستفادت الباحثة من هذه الدراسات فيما يلي:

#### ١- منهج البحث:

لقد تنوعت أهداف ومناهج الدراسات السابقة ما بين المنهج التجريبي والوصفي تبعاً لطبيعة الدراسة والهدف منها ولكنها اجتمعت على التأثير الإيجابي للبرامج التجريبية بصفة عامة في علاج النواحي النفسية كالاكتئاب والشعور بالتفاؤل، ولذلك اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم إحداهما المجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته الطبيعية الدراسة الحالية .

#### ٢- عينة البحث:

تنوعت الدراسات في تحديد أفراد العينة من شباب وأطفال وكبار سن وقد اختارت الباحثة المرحلة من (١٨ - ٢١) سنة لأنها مرحلة تتميز بالنشاط وتكوين الشخصية وتنوع الأنشطة والصلات الاجتماعية مما يجعلها مرحلة حساسة وذات تأثير كبير لما يحدث

نتيجة وباء كورونا وفرض الإجراءات الاحترازية عليهم مما يؤثر في حالتهم النفسية بصورة كبيرة.

### ٣- الاختبارات والأدوات:

تنوعت الاختبارات والأدوات في الدراسات المرتبطة مما أعطى فرصة للباحثة في اختيار ما يتناسب مع الدراسة الحالية والإمكانات المتاحة.

٤- مدة البرنامج اختلفت مدة تطبيق البرنامج في الدراسات المرتبطة من (٨) أسابيع إلى (٥) شهور تبعاً لطبيعة الدراسة وقد اختارت الباحثة (٨) أسابيع مدة تطبيق البرنامج بواقع (٣) مرات في الأسبوع وذلك وفقاً لآراء الخبراء.

### ٥- النتائج:

اسفرت النتائج للدراسات المرتبطة على العديد من النتائج الإيجابية لتأثير البرامج المستخدمة لتحقيق الأهداف المطلوبة منها، وقد استفادت الباحثة من هذه النتائج في تفسير وتعميد نتائج الدراسة الحالية.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتطبيق القياسات القبلية والبعدي المناسبة لهذه الدراسة.

#### ثانياً: مجتمع البحث:

طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الجامعي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) والبالغ عددهم (٤٧٨) طالبة.

وقد تم تطبيق مقياس الاكتئاب ومقياس التفاؤل والتشاؤم على مجتمع البحث كله بهدف حصر عدد الطالبات الحاصلين على أعلى الدرجات على المقياس وذلك في الفترة من (٢٠/١٠/٢٠٢٠) إلى (٢٧/١٠/٢٠٢١) وتم تجميع المقاييس بعد استيفائها من الطالبات، وتصحيحها ثم ترتيبها تنازلياً.



## ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس الاكتئاب ومقياس التفاؤل والتشاؤم وعددهم (٤٦) طالبة بنسبة (٩,١٥ %) تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين:

- مجموعة ضابطة عددها (٢٣) طالبة.
- مجموعة تجريبية عددها (٢٣) طالبة طبق عليها برنامج الرقص الشعبي المقترح .
- بالإضافة إلى (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) لإجراء معاملات صدق وثبات المقاييس المستخدمة وتجربة وحدة من وحدات البرنامج، ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث.

## جدول (١)

مجتمع البحث	العينة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية
٤٧٨	٦٤	٢٠

## تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لعينة البحث الكلية (التجريبية و الضابطة) للتأكد من تجانس العينة كما قامت بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من تكافؤهما وذلك في كل من (السن، الطول، الوزن، مقياس الشعور بالاكتئاب، مقياس التفاؤل والتشاؤم) ويوضح ذلك جدولي (٢) ، (٣).

## جدول (٢)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن=٤٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
المعدنية الانحرو	السن	١٩,٠٩	٦٩,	١٩	٥٣٤-
	الطول	١٦٤,١٩	٣,٣٥	١٦٥	٣٢٦-
	الوزن	٦٣,٨٣	٢,٦٢	٦٤	٢٧٥-
النفسية	الشعور بالاكتئاب	٢٧,١١	١,٤٢	٢٧	٥٥٣-
	التفاؤل	٢٧,٨٧	١,٣٩	٢٨	٥٨٣-
	التشاؤم	٥٨,٨	١,٢٦	٥٩	٣١٣-



يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين (-٠,٥٣ ، -٠,٥٨٣) أي انحصر ما بين -٣، +٣ مما يدل على أن العينة تتوزع توزيعاً إعتدالياً في تلك المتغيرات مما يدل على تجانس عينة البحث.

### جدول (٣)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 23$$

الدلالة sig.	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
,٢٠٦	١,٢٨٥-	,٥٢	١٩,٢٢	,٨٢	١٨,٩٦	السنة	السن	الانثرو بوميتريية
,٥٧٣	,٥٦٨-	٣,٢٨	١٦٤,٤٨	٣,٣٧	١٦٣,٩١	سم	الطول	
,١١٦	١,٦٠٤-	٢,٥٤	٦٤,٤٣	٢,٦١	٦٣,٢٢	كجم	الوزن	
,٤٧٣	,٧٢٤-	١,٥٧	٢٧,٢٦	١,٢٦	٢٦,٩٦	درجة	الشعور بالاكنتاب	النفسية
,٢٠٧	١,٢٨٠-	١,٤٦	٢٨,١٣	١,٣١	٢٧,٦١	درجة	التقاؤل	
,٥٦٤	,٥٨٢-	١,٤٤	٥٨,٩١	١,٠٦	٥٨,٦٩	درجة	التشاؤم	

الدلالة  $\geq ٠,٥$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (-٠,٥٦٨ ، -١,٦٠٤) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

#### رابعاً: أدوات جمع البيانات:

##### ١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير.
- ميزان طبي.
- مسجل لتسجيل الموسيقى.
- لقياس الطول بالسنتيمتر.
- لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- مكبر للصوت.

##### ٢- مقياس الشعور بالاكنتاب:

استخدمت الباحثة قائمة ( بيك ) للاكنتاب تأليف آرون بيك Beak، روبرت ستيير Steer,r ترجمة وإعداد أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥)، وتشتمل القائمة على (٢٠) بنداً ويتكون كل بند من مجموعة من أربع عبارات تقدر من صفر - ٣، والدرجة الكلية

- القصوى هي (٦٠)، وإذا اختار المفحوص أكثر من عبارة واحدة داخل المجموعة تستخدم العبارة ذات التقدير الأعلى لحساب الدرجة.
- وتشير الدرجات من صفر - ٩ إلى المستوى الأقل للاكتئاب.
  - وتشير الدرجات من ١٠ - ١٦ إلى اكتئاب معتدل.
  - والدرجات من ١٧ - ٢٩ إلى اكتئاب متوسط.
  - والدرجات من ٣٠ - ٦٠ إلى اكتئاب شديد.
- وقد تم تصميم هذه القائمة لتقدير شدة الاكتئاب من سن ١٣ سنة وحتى طلاب الجامعة وتقيس القائمة الحزن - الشعور بالفشل - الحاس بالذنب عدم الرضا - كره الذات - الأرق - فقد الوزن - الانسحاب الاجتماعي - فقد الشهية ) وقد تم إدراج كل هذه الأعراض تحت محورين رئيسيين للقائمة هما: المعرفي الوجداني: ويتضمن العبارات (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٤، ٢١، ٢٠).
- البدني الأدائي: ويتضمن العبارات (٤، ٩، ١٠، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩) مرفق (٢)
- (  
المعاملات العلمية للمقياس:

#### - صدق المقياس:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بتطبيق المقياس على عدد ( ٢٠ ) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الاستطلاعية) وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (الربيع الأدنى) والمجموعة الغير مميزة (الربيع الأعلى) وذلك في يوم ٢٨/١٠/٢٠٢٠

ويوضح ذلك جدول (٤).

#### - ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة عددها ( ٢٠ ) طالبة (عينة التجربة الاستطلاعية) وقد اعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق بعد إسبوع من التطبيق الأول وذلك في يوم ٥/١١/٢٠٢٠ ويوضح ذلك جدول (٥).

#### ٣- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

أعد هذا المقياس ديمبر وآخرون Dember et al. وقام باعداده وتقنيه على البيئة المصرية مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٢)، وذلك لقياس التفاؤل والتشاؤم، ويتكون المقياس من (٥٦) عبارة تشمل (١٨) عبارة لقياس التفاؤل، ومثلها لقياس التشاؤم إلى جانب (٢٠)

عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس. ويجب المفحوص على كل عبارة بإجابة من بين أربع اختيارات.  
ويشير الجدول التالي إلى أرقام العبارات الخاصة بكل من التفاؤل والتشاؤم.

محور التفاؤل	محور التشاؤم
٧، ١١، ١٢، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٨	٢، ٤، ٥، ٨، ١، ١٤، ٢٠، ٢٤، ٢٦، ٣١
٢٩، ٣٣، ٣٧، ٣٨، ٤٣، ٤٦، ٤٧، ٥٢، ٥٦	٣٤، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٤، ٤٩، ٥١، ٥٤

ولتصحيح المقياس يتم حساب (٤) درجات على الإجابة بأوافق تماماً، أوافق (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق مطلقاً (١) ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل محور على حدة (التفاؤل، التشاؤم) وحيث أن عبارات كل مقياس ١٨ والاختيارات هي أربع اختيارات فتكون الدرجة الدنيا ١٨ والدرجة العليا ٧٢ لكل محور بالإضافة إلى (٢٠) عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس. أوافق تماماً، أوافق، لا أوافق، لا أوافق مطلقاً.

ولتقنين المقياس قام مجدي الدسوقي بتطبيق المقياس على عينة قوامها ١٠٠٠ فرد من الجنسين شملت ثلاث مستويات عمرية الأولى من (١٥ - ١٧ عاماً) والثانية من (١٨ - ٢١) عاماً والثالثة من (٢٣ - ٥٥) عاماً. وأظهر المقياس معاملات صدق عالية (الصدق البنائي) بلغت ٠٦ ودرجة ثبات عالية (إعادة التطبيق) بلغت ٠٧١١ . مرفق (٣)

#### المعاملات العلمية للمقياس:

##### - صدق المقياس:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بتطبيق المقياس على عدد (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الاستطلاعية) وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة (الربيع الأدنى) والمجموعة الغير مميّزة (الربيع الأعلى) وذلك في يوم ٢٨/١٠/٢٠٢٠ ويوضح ذلك جدول (٤).

##### - ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة عددها (٢٠) طالبة (عينة التجربة الاستطلاعية) وقد اعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك في يوم ٥/١١/٢٠٢٠ ويوضح ذلك جدول (٥)

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في المقاييس قيد البحث

ن=١=٢=٥

الدلالة Sig.	قيمة U	المجموعة الغير مميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المقاييس	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠,٠١٢	٠,٠٠٠	٣٠	٧,٥	١٥	٣	الدرجة	الشعور بالإكتئاب	١
٠,٠١٢	٠,٠٠٠	١٠	٢,٥	٣٥	٧	الدرجة	التفاؤل	٢
٠,٠١١	٠,٠٠٠	٣٠	٧,٥	١٥	٣	الدرجة	التشاؤم	٣

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$ 

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميّزة والغير المميّزة مما يدل على صدق المقاييس المستخدمة في قياس ما وضعت لقياسه .

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقاييس قيد البحث

ن=٢٠

الدلالة Sig.	قيمة (r)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المقاييس	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٠٣٣	٠,٦٢	٢,٦٥	٢٦,٨٧	٢,٣٢	٢٧,٤٥	الدرجة	الشعور بالإكتئاب	١
٠,٠٢١	٠,٧٣	٢,٨١	٢٨,٢٢	٢,٦٧	٢٨,٩٤	الدرجة	التفاؤل	٢
٠,٠٢٧	٠,٦٥	٢,٧٣	٥٩,٧٤	٢,٥٦	٦٠,٣١	الدرجة	التشاؤم	٣

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$ 

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات المقاييس المستخدمة

## رابعاً برنامج الرقص الشعبي المقترح

### هدف البرنامج:

خفض درجة الشعور بالاكئاب وزيادة الإحساس بالتفاؤل وخفض درجة الإحساس بالتشاؤم لدى طالبات عينة البحث من خلال برنامج لحركات للرقص الشعبي المتنوعة .

### محتوى البرنامج:

تحقيقاً للهدف من البرنامج اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- ١- عمل دراسة مسحية للمراجع والدراسات السابقة التي تناولت طريقة وضع وبناء البرنامج .
- ٢- تحديد أنواع الرقص الشعبي التي يمكن أن تسهم في تحقيق هدف البرنامج والخطوات الخاصة بكل منها، من خلال المقابلة الشخصية مع الخبراء مرفق ( ١ ) والمراجع العلمية والدراسات السابقة. وقد تضمن البرنامج ما يلي:

#### ١- الرقص الريفي وما يتضمنه من :

- أوضاع الذراعين .
- خطوات الرقص الريفي: (الانتقال العالي، الانتقال المنخفض، الانتقال بالدوران، الحجلة الامامية، الحجلة الخلفية الامامية)
- طريقة الصقف .
- أداء جمل تضم الخطوات التي تم تعلمها متضمنة أوضاع الذراعين على موسيقى مناسبة ومحبية للطالبات. مرفق (٤)

#### ٢-الرقص الصعيدي بما يتضمنه من :

- أوضاع العصا .
- خطوات الرقص الصعيدي: (الانتقال على أطراف الأصابع (العالي) مع ثني الركبتين، الانتقال بالدوران، الحجلة الامامية، الحجلة الخلفية)
- طريقة الصقف
- أداء جمل تضم الخطوات التي تم تعلمها على موسيقى مناسبة مع تقسيم الطالبات إلى قسمين القسم الأول يؤدي خطوات البنات والقسم الثاني يؤدي خطوات الأولاد داخل الجملة.

### ٣-الرقص الساحلي (البورسعيدي ) ويشمل:

- أنواع الصقف المستخدمة:
  - ضم إحدى الكفين والخييط بالكف الأخرى عليها من أعلى.
  - الصقف مع فتح الذراعين مائلا أعلى وأسفل.
  - الصقف أمام الصدر بالكفين مع ثني وفرد الكوعين.
- خطوات الرقص الساحلي وتشمل حركات الذراعين (حركة المجاديف، رمي الشباك وجمعها، جمع السمك وغيرها)، وحركات الرجلين الحجلة البورسعيدي، الزحلقة وغيرها)
- أداء جمل تضم خطوات الرقص الساحلي على موسيقى مناسبة وشيقة.

### ٤-الرقص البدوي ويشمل:

- أنواع الصقف البدوي:
  - الصقف لاعلى مع الدفع بالكفين معاً.
  - الصقف مع تبديل وضع الكفين الأيمن لأعلى ثم الأيسر لأعلى.
- خطوات الرقص البدوي: (ويشمل الانتقال للأمام وللخلف للبنات والحجلة، غيرها).
- أداء جمل تضم خطوات الرقص البدوي مع تقسيم الطالبات إلى قسمين الأول يؤدي خطوات البنات والثاني يؤدي خطوات الأولاد.

### ٥-الرقص الفرعوني ويشمل:

- أوضاع الذراعين.
- خطوات الرجلين (المشي، والحجل، الجري، الزحلقة، وغيرها)
- أداء جمل تضم خطوات الرقص الفرعوني التي تم تعلمها.

### ٦- الرقص النوبي:

- بما يتضمنه من خطوات للرقص النوبي وحركة الذراعين ، وجمل للرقص النوبي .

### ٧- نشاط ارتجالي:

- تقوم الطالبات بتصميم رقصة من خلال ما تم تعلمه من حركات. مرفق ( ٤ )

### طريقة تنظيم العمل داخل البرنامج:

١- في الأسابيع من الأول للخامس كل نوع رقص يستغرق اسبوع بمعدل (٣) وحدات تتضمن:

الوحدة الأولى: تعليم الخطوات وأداء رقصة بسيطة من تأليف الباحثة.

الوحدة الثانية: تعلم رقصة خاصة بهذا النوع من تصميم الباحثة.

الوحدة الثالثة: تعلم رقصة من تصميم الباحثة بالإضافة إلى نشاط ارتجالي تحاول فيه الطالبات عمل رقصة صغيرة من (٣٢) عدة لتشجيع الطالبات على التفاعل مع المجموعة وخلق جو يتسم بالإيجابية والمرح والتفاؤل والبهجة.

٢- في الأسابيع من السادس للثامن يقسم الجزء الرئيسي في الوحدة إلى نصفين:

- (٤٠) ق يتم أداء رقصة من تصميم الباحثة.

- (١٠) ق يتم أداء رقصة صغيرة من تصميم الطالبات

من الخطوات التي تم تعلمها. (مرفق)

### أسس بناء البرنامج المقترح:

- تسلسل الخطوات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب،
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والتعديل.
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية.
- سهولة توفير الأدوات المستخدمة.
- توفير جو من البهجة والتفاؤل والموسيقى المبهجة والدعم الإيجابي للطلبات.

### التوزيع الزمني للبرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج فترة زمنية قدرها (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع بإجمالي (٢٤) وحدة للبرنامج كله زمن الوحدة (٦٠) دقيقة ويوضح جدول (٦) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة.



## جدول (٦)

## التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
يهدف إلى تهيئة الجسم للنشاط وتنشيط الدورة الدموية ويشمل تدريبات متنوعة من المشي والجري والوثب برجلين ورجل واحدة. وتمارين لعضلات الجسم المختلفة.	٥ ق	الجزء التمهيدي الاحماء
ويهدف إلى توفير جو من البهجة والتفاؤل والموسيقى المبهجة والمحبة للطالبات من خلال : - أنواع الرقص المختلفة. - توعية وارشاد الطالبات بأهمية النشاط التعبيري الحركي وخاصة الرقص الشعبي في تحسين الناحية النفسية وتعديل الشعور بالاكتئاب والحزن واليأس إلى شعور بالبهجة والفرح والتفاؤل. نشاط ارتجالي : - محاولة الطالبات تصميم رقصة من خلال ما تعلموه من حركات من (٣٢) عدة بالتعاون مع بعضهن.	٥٠ ق ٤٠ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسي
يشمل تمارين تهدئة واسترخاء من خلال تدريبات للإسترخاء.	٥ ق	الجزء الختامي

## برنامج المجموعة الضابطة:

قامت الباحثة بتنفيذ برنامج المجموعة الضابطة واستغرق نفس زمن المجموعة التجريبية حيث احتوى البرنامج على مجموعة من التدريبات لجميع أجزاء الجسم بشدة تبدأ من ٦٠% من مستوى قدرة الطالبة في بداية البرنامج وتم التدرج إلى ٧٥% واشتمل البرنامج.

- تمارين للذراعين.
- تمارين للجذع.
- تمارين للرجلين.

مرفق ( ٦ )

## الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) في الفترة من يوم ٢٨/١٠/٢٠٢٠ إلى يوم ٥/١١/٢٠٢٠ وذلك للتعرف على :

- ١- مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث.
- ٢- حساب صدق وثبات الاختبارات المستخدمة.

### تنفيذ البحث:

- القياس القبلي:
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة (السن، الطول، الوزن، مقياس الشعور بالإكتئاب، مقياس التفاؤل والتشاؤم) في يومي ٦، ٧/١١/٢٠٢٠ على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

### تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تجريبية في الأسبوع وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي ابتداء من يوم ٨/١١/٢٠٢٠ وحتى يوم ٩/١/٢٠٢١ وذلك أيام السبت والاثنين والأربعاء . أما المجموعة الضابطة فتم التدريس لها في نفس الأيام ( السبت، الاثنين، الاربعاء) ولكن صباحاً من الساعة ٧ وبنفس زمن البرنامج التجريبي وتم تبادل الوقت في منتصف البرنامج لتكون المجموعة التجريبية صباحاً والضابطة مساءً.

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمقياس الشعور بالإكتئاب ومقياس التفاؤل والتشاؤم على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وبنفس شروط القياس القبلي في الفترة في يومي ١٠، ١١/١/٢٠٢٠ .

### خامساً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - معامل الالتواء - اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات - نسبة التحسن).

عرض نتائج البحث ومناقشتها .  
أولاً: عرض النتائج

## جدول (٧)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي  
للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٣

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت	الدلالة Sig.	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	الشعور بالاكنتاب	٢٦,٣٥	١,٣٧	١٨,٩١	١,٧٣	٧,٤٣	١٦,٥٨٨	٠,٠٠٠	٢٨,٢٤%
٢	التقاؤل	٢٧,٦١	١,٣١	٣٤,٣٥	٥,٣٥	٦,٧٤	٥,٣٧٨	٠,٠٠٠	٢٤,٤١%
٣	التشاؤم	٥٨,٦٩	١,٠٦	٤٦,٢٢	٣,٨٥	١٢,٤٨	١٥,٦٩٨	٠,٠٠٠	٢١,٢٥%

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$ ,

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (-٣,٧٨ ، ٥ - ، -١٦,٥٨٨) كما يتضح أن نسبة التغير قد تراوحت ما بين (٢١,٢٥% ، ٢٨,٢٤%).

## جدول (٨)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي  
للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٣

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت	الدلالة Sig.	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	الشعور بالاكنتاب	٢٩,٣٩	٢,٢٣	٢٥,٨٣	٠,٧٨	١,٥٧	٢,٨٩٨	٠,٠٠٨	٥,٦٩%
٢	التقاؤل	٢٨,٣٩	١,٩٢	٣٠,٥٢	١,٠٤	٢,١٣	٤,٢٩٣	٠,٠٠٠	٧,٥%
٣	التشاؤم	٥٩,١٧	١,٣٤	٥٥,٨٧	١,٦٦	٣,٣	٧,٧٩٧	٠,٠٠٠	٥,٥٨%

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$ ,

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,٨٩٨ ، ٧,٧٩٧) كما يتضح أن نسبة التغير قد تراوحت ما بين (٥,٥٨% ، ٧,٥%).

### جدول (٩)

#### دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ٢٣

الدلالة Sig.	قيمة ت	م ف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٠٠٠	١٧,٤٨١	١٧,٤٨١	٠,٧٨	٢٥,٨٣	١,٧٣	١٨,٩١	الدرجة بالاكتئاب	١	
٠,٠٠٢	٣,٣٦٨	٣,٣٦٨	١,٠٤	٣٠,٥٢	٥,٣٥	٣٤,٣٥	الدرجة	٢	
٠,٠٠٠	١١,٠٤٤	١١,٠٤٤	١,٦٦	٥٥,٨٧	٣,٨٥	٤٦,٢٢	الدرجة	٣	

الدلالة  $\geq ٠,٥$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣,٣٦٨ ، ١٧,٤٨١).

#### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الاكتئاب لصالح القياس البعدي بنسبة بلغت (٢٨.٢٤%) وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح لما يحتويه من حركات راقصة تعمل على إتاحة الفرصة لكل فتاة للتحرك مع الجماعة من خلال مجموعة جمل حركية سهله الأداء تسهم في التفاعل الإيجابي مع العمل الجماعي مما يؤدي إلى الشعور بالمشاركة والراحة النفسية، كما أن البرنامج المقترح وما يحتويه من موسيقى متنوعة تختلف باختلاف نوع الرقص من (ريفي، بورسعيد، بدوي، فرعوني، صعيدي) بحيث تجذب انتباه الفتيات وتساعد على زيادة حماسهن للأداء بشكل منظم وأقبالهن على الحياة بعيداً عن الرتابة والملل واليأس من الظروف المحيطة.

وقد اتفقت نتائج البحث مع ما أشار إليه "أسامة راتب" (٢٠٠٠) من أن النشاط الحركي للفرد له تأثيراً إيجابياً على العديد من النواحي النفسية حيث أن الأفراد الذين يمارسون النشاط

الحركي يكونون أقل عرضة للشعور بالإحباط واليأس والاكئاب فمن خلال النشاط الحركي يحصل الفرد على الفرصة لإشباع حاجاته النفسية والتوافق السليم ( ٢٦:٢ )

كما تتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه "على عسكر" (٢٠٠٤) من أن ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات إيجابية في حياة الفرد ( ١٧١:٣ )

كما ترى الباحثة أن البرنامج المقترح بما يحتويه من حركات جماعية سهله التطبيق مليئة بالحيوية والمتعة مصاحبة للإيقاعات الجميلة التي تميز كل نوع من الرقص، وأيضا عدم احتياج هذه الحركات. إلى تكتيك صعب أو مستوى مهاري خاص ساعد كل فتاة على الأداء بحرية دون قيود فاخرجت انفعالاتها في شكل حركات ممتعة وبسيطة في إطار جماعي منظم، كل هذا كان له التأثير الإيجابي الكبير في اكتساب العينة بعض الصفات مثل ارتفاع الروح المعنوية، البعد عن الحزن، والتفاؤل.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "فاروق السيد" (٢٠٠١) من أن العلاقات الاجتماعية الناتجة عن ممارسة الأنشطة الممتعة تزيد من السعادة وتوليد البهجة للفرد. (١٥٧:٤)

ويتفق هذا مع نتائج دراسة "انتونيا كالتاتو" Antonia (٢٠١١) (١٠) التي أثبتت إن الرقص التقليدي قد ساعد في تحسن الناحية النفسية والبدنية والشعور بالرضا عن الحياة وخفض درجة الاكتئاب لدى عينة البحث.

ويتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم لصالح القياسي البعدي بنسبة تحسن بلغت ( ٢١.٢٥% ، ٢٤.٤١% ) وترجع الباحثة هذا إلى أن البرنامج المقترح بما يحتويه من متعة وتشويق وعمل مستمر دون ملل أدى إلى تفرغ الانفعالات النفسية لأفراد العينة بصورة إيجابية عن طريق أدائهم للحركات بحرية بعيداً عن أي ضغوط وفي جو يسوده المرح والتشجيع والراحة النفسية والقدرة على العمل ببساطة وسهولة مما يساعد على الشعور بالراحة والتفاؤل.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من "ريهام المهدي" Reham Almohtadi (٢٠١٥) (١٥) و"محمد محمد عبد السلام" (٢٠١٨) (٦) في أن ممارسة الرقص كنوع من النشاط البدني والأنشطة الترويحية المختلفة تضي على الانسان الشعور بالبهجة والتفاؤل وارتفاع مستوى جودة الحياة والرضا عن النفس.

وترى الباحثة أن الموسيقى الشعبية الخاصة بكل رقصة شعبية بايقاعها الممتع الذي كان له دوراً هاماً في استمتاع الفتيات بالحركات المؤداه على هذه الألحان المميزة التي أعطت قوة وجمال لحركات الرقص مما ساعد العينة على أداء البرنامج بسعادة وحماس.

ويتفق هذا مع رأي "نادية الدمرداش"، "وعلا توفيق" (٢٠١٥) في أن الرقص الشعبي نشاطاً ترفيهياً يخفف من ضغوط الحياة اليومية بما يصاحبه من موسيقى شيقة تساعد على الشعور بالمرح والابتهاج ولها أثرها النفسي العميق على الفرد من الاحساس بالسعادة والتفاؤل. (٧ : ٩٥)

مما سبق يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على الشعور بالإكتئاب و الشعور بالتفاؤل وخفض الشعور بالتشاؤم لدى عينة البحث، وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من (الشعور بالإكتئاب - التفاؤل - التشاؤم) لصالح القياس البعدي".

ويتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الاكتئاب لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت ( ٥.٦٩ %) وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات البدنية للمجموعة الضابطة وما يحتويه من تمرينات متنوعة لجميع أجزاء الجسم فممارسة التمرينات البدنية بشكل عام يؤثر إيجابياً على الحالة البدنية والنفسية للفرد وتساعد في تغيير الإحساس بالملل وإتاحة الفرصة إلى تفرغ الطاقة والتوتر مما يقلل مستوى الاكتئاب والحزن وارتفاع الروح المعنوية.

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الشعور بالتفاؤل والتشاؤم لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت ( ٧.٦٩ %، ٥.٥٨ %) وترى الباحثة أن التمرينات البدنية التي قامت بها المجموعة الضابطة والتي تتميز بالتنوع لجميع أجزاء الجسم كان لها تأثيراً إيجابياً في زيادة الإحساس بالتفاؤل.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة انجي ستريكلاندي Angie stridkland (٢٠٠٤) ( ٩ ) التي أوضحت أن النشاط البدني والرياضة بشكل منتظم له فوائد عديدة للفتيات من سن ( ١٨ - ٢٥ ) سنة تحسن القلب والأوعية الدموية وتقليل ارتفاع ضغط الدم وتقليل القلق والاكتئاب وبناء الثقة بالنفس وأن التجارب الرياضية الناجحة تعطي صورة إيجابية عن الجسم وتزيد من المشاعر الإيجابية والتفاؤل.

مما سبق يتضح التأثير الإيجابي للتمرينات البدنية في تقليل الإكتئاب والشعور بالتفاؤل وخفض الشعور بالتشاؤم للمجموعة الضابطة وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من (الشعور بالإكتئاب -التفاؤل -التشاؤم) لصالح القياس البعدي ."

ويوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالتشاؤم لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى البرنامج المقترح.

وقد راعت الباحثة أن الانتقال من حركة إلى أخرى داخل البرنامج تكون بطريقة سهلة وسلسة وقد تجنبت التكرار من خلال التنوع في الرقصات التي يتم تعلمها والخطوات الخاصة بكل رقصة ويتم تقسيم الفتيات نصفهم يمثلن خطوات الأولاد والنصف الآخر يمثلن خطوات البنات فكانت الحركات مؤثرة وخالية من الملل مما شجع عينة البحث على الانتظام في البرنامج وتحقيق المتعة المرجوة.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة ما هيب Mahibe (٢٠١١) (١٣) ، دراسة مي يونج، تاهان Miyang & Taehan (٢٠٠٥) (٦) ، دراسة ليكاس، جيوسوس Lykesas gioseos (٢٠١٨) (١٢) من أن ممارسة الرقص تساعد في تحسين الشكل الخارجي للجسم وتحسن الصحة والحالة المزاجية وتساعد في خفض درجة الاكتئاب.

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه "على عسكر" (٢٠٠٤) (٣) من أنه لكي يكون النشاط البدني مؤثر وفعال في مواجهة الضغوط المؤدية للتوتر النفسي ينبغي ان يتسم بأنه مصدر متعة ومناسب لشخصية الفرد المزاجية والجسمية ويزاول من ٢ - ٣ مرات أسبوعياً.

كما يتفق مع نتائج دراسة ريهام المهدي Reham Almohtadi (٢٠٢٥) (١٥) ونتائج دراسة محمد محمد عبد السلام (٢٠١٨) (٦) في التأثير الإيجابي للنشاط البدني وخاصة الرقص في ارتفاع الشعور بالتفاؤل وانخفاض الشعور بالتشاؤم لدي المجموعة التجريبية وهذا يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الشعور بالإكتئاب -التفاؤل -التشاؤم) لصالح المجموعة التجريبية ."

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج تمكنت الباحثة من استنتاج ما يلي:-



- ١- برنامج حركات الرقص الشعبي المقترح أدى إلى خفض الشعور بالالاكتئاب، والتشاؤم، وارتفاع الاحساس بالتفاؤل لدى عينة البحث أكبر من برنامج التمرينات الرياضية.
- ٢- برنامج حركات الرقص الشعبي بما يشتمل عليه من أجزاء متنوعة قد ساعد في تحسين الناحية النفسية لعينة البحث.

### التوصيات:

- ١- الاهتمام بالبرامج الحركية وخاصة التي تحتوي على حركات الرقص الشعبي لجميع الأعمار لتحسين النواحي النفسية.
- ٢- نشر البرامج التي تحتوي على حركات الرقص الشعبي حيث أن لها تأثير نفسي جيد خاصة إذا تم ممارستها في هذه الظروف العالمية.
- ٣- اهتمام الاعلام بنشر ثقافة الرقص الشعبي وأهميته في النواحي النفسية والبدنية.

### المراجع العربية والأجنبية

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥): قائمة بيك للإكتئاب دليل التعليمات، مكتبة الانجلو، المصرية ، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب(٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٣- على عسكر (٢٠٠٤): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- ٤- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٢): مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- ٦- محمد محمد عبد السلام (٢٠١٨): اثر ممارسة النشاط البدني الترويحي على التفاؤل وجودة الحياة الاجتماعية لكبار السن، بحث منشور، مجلة بصائر نفسية، عدد ٢٢، ٢١
- ٧- نادية الدمرداش، علا توفيق (٢٠١٥): مدخل إلى علم الفولكلور، عين للدراسات والبحوث الإنسانية، القاهرة.
- ٨- وزارة الصحة والسكان (٢٠١٨) : الامراض النفسية والعقلية. مطبعة الجمهورية .
- ٩- Angie Strickland (٢٠٠٤): Body Image and self – Esteem Astudy of Relationships and comparisons Between more and less Physically active college women, Florida state University.
- ١٠- Antonia kaltsatou etal (٢٠١١): Physical and psychological

- benefist of ٢٤ weeks traditional dance program in breast cancer survivors, national library of medicine.
- ١١- Lewis .R.,Netal (٢٠١٥): Relation of body Image and creative dance movement, national library of medicine.
- ١٢- Lykesas Geurgios, gioses loannis (٢٠١٨): the Effect of atraditional dance program on heath related quality of life as perceived by primary school, journal of Education and training studies vol ٦.
- ١٣- Mehibe Akandere. etal (٢٠١١) : The Effect of dance over deprt ession, national library of medicine.
- ١٤- Mi yang jean & taehan kanho (٢٠٠٥): The Effects of Korean Traditional Dance Movement program in Elderly women, nalional library of medicine.
- ١٥- Reham Almohtadi (٢٠١٥): Effectiveness of Training sessions on measure of optimisim and pessimism concepts among the kinder garten children in the Ditrict of shobak in Jordan, world jounal of Education.