

تأثير برنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" على بعض الجوانب النفسية والبدنية في ظل جائحة كورونا للإناث من (18: 25) سنة

* أ.م.د/ ياسمين عبد الحميد أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن ما يشهده العالم الآن من أحداث عديدة وسريعة في الوقت الحالي في ظل جائحة كورونا قد أثر بشكل كبير على حياة أفراد المجتمع في كل مكان، ولا يزال فيروس كورونا المستجد يشكل تحدياً غير مسبوق لجميع دول العالم وله العديد من التأثيرات الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية وكذلك التعليمية وتعد هي الأخطر في هذه الألفية حيث تسبب انقطاع المتعلمين عن المدارس والجامعات والتهديد الدائم بعدم استكمال العام الدراسي إلى اضطراب كامل في حياة العديد من الأسر، ومع قلة الخروج من المنازل و صعوبة القيام بأي أنشطة ترويحوية في الفترة السابقة فكان لها تأثيراً كبيراً على الجانب النفسي والبدني بجانب الإجراءات الاحترازية التي تفرضها علينا الجهات المسؤولة من البقاء في المنازل لفترة طويلة والخروج للضرورة فقط وكذلك اخبار ارتفاع عدد نسب الإصابة بالمرض وعدد الوفيات وغيرها، مما نتج عنه الحد من الحركة واختلاف نمط الحياة اليومية في هذه الفترة من أفراد عاملين نشطين إلى أفراد تسعى إلى الحصول على أكبر قدر من الراحة وقلة الحركة مما يؤدي إلى هبوط الروح المعنوية والشعور بالاكئاب وتدني مستوى التفاؤل واللياقة البدنية التي تؤهل أفراد المجتمع للعيش بصورة متزنة.

ويحتاج الأفراد إلى تعلم تنظيم الطاقة النفسية والبدنية، والطاقة البدنية تؤثر بالفعل على الطاقة النفسية، فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم، وتوضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الأداء الامثل أو الحالة البدنية النفسية المثلى. (3: 420)

والاكئاب هو سلوك غير تكيفي واستجابة للضغوط المحيطة بالأفراد ويشمل العديد من المظاهر والابعاد النفسية كالشعور بالفشل والحزن وعدم الرضا والانسحاب الاجتماعي والارق، وسرعة التعب وفقد الشهية غيرها. (2: 5)

بينما التفاؤل والتشاؤم يؤثران على السلوك الإنساني في العديد من النواحي، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعه لتوقع الخير والفرح وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل، على حين تغلب عليه في أحياناً 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. (8: 10)

وإن توافر الحد الأدنى من المتغيرات البدنية لكل فرد مع اختلاف الكم والكيف فيها، هذا بالإضافة إلى أن تطوير المتغيرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطوير مستوى أداء المهارات الحركية المختلفة. (9: 15)

وتتضح أهمية اللياقة البدنية في أنها تؤهل الأفراد للعيش بصورة متزنة في العديد من النواحي النفسية والعقلية والعاطفية والاجتماعية والسلوكية والبدنية، كما أنها تجعل الفرد خالياً من الأمراض قادراً على تحمل متطلبات الحياة اليومية. (7: 19)

ويعتبر الرقص الحديث أحد الوسائل التي تساهم بشكل كبير وغير محدود في تنمية القدرات العقلية للأفراد، ويؤثر على الدافعية والأداء الحركي كما ينمي للأفراد إحساسهم بالفردية واحترام الذات وشعورهم بالرضا النفسي، وأيضا يزيد ويطور من صفات الالتزام واحترام الآخرين، كما يعمل الرقص الحديث علي علاج بعض النواحي النفسية وبناء الثقة بالنفس بالإضافة إلى ذلك فإنه يساعد علي تنمية المواقف الاجتماعية الإيجابية والتفاعل الاجتماعي كالشعور بالمسئولية والتعاون والرغبة الملحة والمستمرة في العمل الجاد. (1: 78) (6 : 136)

ويعتمد الرقص الحديث على أساليب وأنماط مختلفة حيث إنه فن يُدرّس له قواعده وأساسياته وحركاته مهاراته وعناصر مؤثرة فيه وموسيقى وإيقاع مصاحب الذي يعطى للممارسين لهذا النوع من الرقص فرصة لاكتشاف أنفسهم وتحقيق ذاتهم، وله لغة خاصة في الأداء التي أسسها وطورها بعض مشاهير هذا الفن منذ نشأته وحتى الآن. (5: 58) (14: 249)

وتعد رقصة البوكوا " **Bokwa dance** " من الرقصات الحديثة التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام من قبل العديد من الدول المتحضرة، وهو برنامج لياقة بدنية مبتكر يوفر الكثير من المرح ولا يشعرك بتمرين، وحيث أنه يتبع نهج جديد ومختلف تماماً للتمارين الجماعية التي تنتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم ويتميز بالطابع الجمالي والانفعالي المحبب للنفس، ويقوم المشاركون في رقصة البوكوا برسم العديد من الحروف والأرقام (3- 1- ! - E- C- L) بأقدامهم أثناء أداء تمارين الرقص المفعمة بالحيوية والنشاط بالانتقال معاً إلى الموسيقى الأكثر شعبية اليوم، فإن القيام بالرقصة يستند على رسم أشكال

الحروف والأرقام ولا يتطلب منك عد الخطوات مثل العد التقليدي (1: 8) الذي تتبعه معظم برامج اللياقة البدنية للرقص، ببساطة اشعر بالموسيقى وأتحرك بحرية مع الإيقاع، والعشرات من المشاركين الآخرين في الفصل يشاركونك الطاقة والإثارة ونظراً لأن خطواتها الراقصة منظمة كأحرف وأرقام يمكن لجميع الأعمار السنية المختلفة ممارستها. (19)، (20)، (22)

ومن خلال قراءات الباحثة في مجال علم النفس عامة والبرامج البدنية المختلفة واطلاعها على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بالتمرينات وبالحرركات الراقصة، أثبتت نتائج العديد من الدراسات التأثير الإيجابي لحرركات الرقص على خفض درجة الاكتئاب كدراسة ماهيب Mehibe (2011) (16) ودراسة ليكاسيس، جيوسوس Lykesas –Giasos (2018) (15) التي أثبتت التأثير الإيجابي لحرركات الرقص التقليدي الصيني على جودة الحياة وخفض درجة الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أثبتت دراسة ريهام محمد Reham mohammad (2015) (18) التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية والمسابقات والألعاب الحركية على زيادة درجة التفاؤل وخفض درجة التشاؤم، ودراسة حنان حامد (2017) (4) أثبتت التأثير الإيجابي لاستخدام التمرينات الهوائية على خفض الوزن وتحسين المتغيرات البدنية للسيدات، وتبين عدم وجود دراسة علمية في حدود علم الباحثة تناولت تأثير استخدام برنامج الرقص الحديث " Bokwa Dance" على خفض الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل وبعض المتغيرات البدنية.

ولذا ومن خلال معايرة 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 وكذلك حالة القلق المسيطرة على العديد من الأسر وما قد يسببه من شعور باليأس والاكتئاب والتشاؤم من الأجواء المحيطة وكذلك انخفاض مستوى اللياقة البدنية، وإن المرحلة العمرية للإناث من (18 - 25) سنة تتميز بالاستقلالية وإثبات الذات وحفاظهم على الشكل الخارجي دائماً بالمحافظة على بعض المتغيرات البدنية المؤثرة في ذلك المظهر، ومن خلال تردد الباحثة على العديد من أندية اللياقة البدنية الخاصة بالسيدات وجدت أن البرامج المقدمة دائماً باستخدام الأجهزة وبعض الأدوات (الكرة السويسرية - مقعد سويدي) وتمرينات كارديو، وحيث أن الرقص من الأنشطة الحركية المحببة لجميع الإناث على اختلاف مراحلهم العمرية، فكرت الباحثة بتصميم برنامج الرقص الحديث " Bokwa dance" 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 وبعض المتغيرات البدنية.

لذا رأت الباحثة أن برنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" قد يكون له تأثير إيجابي على خفض الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل وبعض المتغيرات البدنية، الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على: " تأثير استخدام برنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" على بعض الجوانب النفسية والبدنية في ظل جائحة كورونا للإناث من (18-25) سنة. "

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير استخدام برنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" على بعض الجوانب النفسية والبدنية في ظل جائحة كورونا للإناث من (18-25) سنة. "

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل للإناث من (18-25) سنة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى المتغيرات البدنية (قوة الرجلين – قوة البطن – المرونة – التوازن) للإناث من (18-25) سنة

مصطلحات البحث:

- برنامج رقص البوكوا "Bokwa Dance": هو برنامج فريد للياقة البدنية للرقص باستخدام الأحرف والأرقام كوضع مع استخدام إشارات اليد ولغة الإشارة الأمريكية. (19)(21)
- الاكتئاب : هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً بالحزن وفقدان المتعة والاهتمام بالأمور المعتادة مما يؤثر على سلوك الفرد وتفكيره. (10:15)
- التفاؤل: هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية نحو ذاته وحاضرة ومستقبله. (8:11)
- التشاؤم: هو استعداد شخصي داخل الفرد يؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية. (8:7)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة **مي يونج و تيهان Miyang & Taehan (2005)** (17) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للرقص التقليدي الكوري على التوازن والضغط والشعور بالاكتئاب لدى السيدات كبار السن، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (130) سيدة للمجموعة التجريبية و(123) سيدة للمجموعة الضابطة، ومن أهم النتائج التحسن الملحوظ في التوازن والحالة الصحية وانخفاض الاكتئاب في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

2- دراسة **أنتونيا كالتستي Antonia kaltsatau (2011)** (12) استهدفت التعرف على تأثير الرقص اليوناني التقليدي وتمارين الجزء العلوى من الجسم على القوة الوظيفية والاكتئاب لدى السيدات التي تم علاجهم من سرطان الثدي، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (27) سيدة، ومن أهم النتائج التحسن في القوة الوظيفية بنسبة 19.9% وقوة عضلات الذراعين بنسبة 26.1% وانخفاض الاكتئاب بنسبة 35%.

3- دراسة **ماهييب Mahibe (2011)** (16) استهدفت التعرف على تأثير الرقص على الاكتئاب، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (60) مشترك للمجموعة التجريبية و(60) مشترك للمجموعة الضابطة، ومن أهم النتائج أن الرقص كان له تأثيراً إيجابياً على خفض درجة الاكتئاب لدى عينة البحث.

4- دراسة **ريهام محمد Reham Mohammad (2015)** (18) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي على درجة الشعور بالتفاؤل والتشاؤم لدى أطفال الروضة، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (21) طفل سن (5:7)، ومن أهم النتائج تحسن في مستوى التفاؤل لدى عينة البحث حين استخدمت الباحثة الألعاب الصغيرة والمسابقات والرقص والقصص الحركية.

5- دراسة **حنان حامد (2017)** (4) استهدفت التعرف على تأثير استخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والجسمانية للسيدات البدنيات من سن (35:45)، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (15) سيدة، ومن أهم النتائج أن تمرينات الزومبا أثرت إيجابياً على انخفاض الوزن وتحسن القوة العضلية للظهر والبطن والرجلين وتحسين المتغيرات البدنية وانقاص الوزن للحصول على ائزان أفضل للبدنيات أثناء الحركة وفي الثبات.

6- دراسة وفاء عطية، هبه أبو زيد (2019) (11) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض المتغيرات الشخصية للبدينات، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (38) أنسة، ومن أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الانثروبومترية والمكونات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمتغيرات البيولوجية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الإناث الملتحقات بجيم "Bi & trie" بمركز تمي الأמיד - الدقهلية عمر (18-25) سنة وعددهم 40 مشتركة، وسوف يتم تطبيق مقياس الاكتئاب ومقياس التفاؤل والتشاؤم على مجتمع البحث كله بهدف حصر عدد الإناث الحاصلين على أعلى الدرجات ثم تجميع المقاييس بعد استيفائها من الإناث، وتصحيحها ثم ترتيبها تنازلياً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من الإناث، الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس الاكتئاب ومقياس التفاؤل والتشاؤم والبالغ عددهم (20) مشتركة، وتخضع المجموعة التجريبية لبرنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance"، كما تم اختيار عدد (20) مشتركة كمجموعة استطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بالتحقق من وقوع أفراد عينة البحث الكلية تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات النمو: السن والطول والوزن، الجوانب النفسية: مقياس الشعور بالاكتئاب ومقياس التشاؤم والتفاؤل، الجوانب البدنية: اختبارات القوة العضلية للرجلين والقوة العضلية للبطن والمرونة والتوازن، كما هو موضح

بجدول (1).

جدول (1)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = 40

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الكم	السن	سنة	20.30	20.00	1.16	0.776
	الوزن	كجم	70.42	70.00	4.61	0.273
	الطول	سم	162.55	162.00	3.76	0.439
التفصيلي	الاكتئاب	درجة	27.12	27.00	1.31	0.275
	التفاؤل	درجة	27.77	28.00	1.43	0.483-
	التشاؤم	درجة	58.86	59.00	1.61	0.261-
نم	قوة الرجلين	كجم	62.66	62.00	4.22	0.469
	قوة البطن	تكرار	21.35	21.00	2.36	0.445
	المرونة	سم	4.74	4.50	1.41	0.511
	التوازن	ث	3.36	3.2	1.263	0.380

يتضح من **جدول (1)** أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين +3، -3 مما يدل على أن عينة

البحث الكلية تندرج تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات قيد البحث.

❖ أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة ووسائل جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن (بالكيلو جرام).
 - جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية للرجلين (بالكيلو جرام).
 - ساعة إيقاف لحساب الزمن (بالثواني) وشريط قياس (بالسنتمتر).
 - استمارات جمع البيانات (لأراء الخبراء).
 - جهاز حاسوب محمول لاب توب وسماعات وأسطوانة (CD) استخدموا أثناء تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية لمشاهدة ولتشغيل الأغاني والموسيقى المصاحبة لجمل الرقص الحديث "Bokwa Dance" على شاشة العرض المتاحة داخل صالة التدريب.
- وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها للقياس.

ثانياً: المقابلات الشخصية:

قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء **مرفق (1)** من خلال المقابلات الشخصية وذلك بغرض التعرف على:

- مدى صلاحية ومناسبة الاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- مدى ملائمة البرنامج المقترح للرقص الحديث "Bokwa Dance" لعينة البحث وقد تم إبداء آرائهم وإعطاء بعض التعديلات التي قامت الباحثة بتنفيذها.

- تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة. **مرفق (2)**

ثالثاً: المقاييس المستخدمة قيد البحث:

• **مقياس الشعور بالاكنتاب: مرفق (3)**

قامت الباحثة بتطبيق قائمة (بيك) للاكنتاب تأليف آرون بيك Beak ، روبرت ستير Steer,r ترجمة وإعداد أحمد محمد عبد الخالق(2015م) وتشمل على (20) محور ويتكون كل محور من أربع عبارات تقدر من (0: 3) والدرجة الكلية القصوى (60) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة كلما دل ذلك على ارتفاع مستوى الاكنتاب.(2)

• **مقياس التفاؤل والتشاؤم: مرفق (4)**

قامت الباحثة بتطبيق مقياس ديمبر وآخرون Dember et al. وقام بإعداده وتقنيته على البيئة المصرية مجدي محمد الدسوقي(2002م) ويتكون من (56) عبارة تشمل (18) عبارة لقياس التفاؤل ومثلها لقياس التشاؤم إلى جانب 20 عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ويجب على المفحوص باختيار إجابة من أربعة (أوافق تماماً (4) درجات، أوافق(3) درجات، لا أوافق (2) درجة، لا أوافق مطلقاً(1) درجة). (8)

رابعاً: المتغيرات البدنية واختباراتها: مرفق (5)

- القوة العضلية للرجلين: اختبار الشد علي الديناموميتر/كجم.
- القوة العضلية للبطن: اختبار الجلوس من الرقود / تكرار.
- المرونة : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف / سم .
- التوازن الثابت: اختبار الوقوف علي مشط القدم / ث.

قامت الباحثة بتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها المناسبة (قيد البحث) بعد الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية وأراء الخبراء كما هو موضح **بجدول (2).**

جدول (2)

ن = 12

النسبة المئوية لأراء الخبراء في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	النسبة المئوية
الرشاقة	70%
التحمل	60%
قوة الرجلين	90%
قوة البطن	75%
المرونة	95%
التوازن	95%

يتضح من **جدول (2)** أن أراء الخبراء قد أشارت إلى الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية وحيث ارتضت الباحثة نسبة 75% فأكثر.

المعاملات العلمية للمقاييس النفسية والاختبارات البدنية :

معامل الصدق :

تم التأكد من صدق المقاييس النفسية والاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية، حيث تم تطبيق الاختبارات على (20) مشتركة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، ثم تم ترتيبهم تنازلياً وفقاً لدرجة كل منهم في كل مقياس واختبار ثم إيجاد دلالة الفروق بين الربع الأعلى (5) مشتركات والربع الأدنى (5) مشتركات باستخدام معادلة مان ويتنى للتحقق من مدى استطاعة المقاييس والاختبارات قيد البحث على أن تفرق بين المجموعتين، كما هو موضح بجدول (3).

جدول (3)

حساب معامل الصدق للمقاييس النفسية والاختبارات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2

5

مستوى الدلالة	U	الربع الأدنى		الربع الأعلى		المتغيرات	
		مجموع المربعات	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط المربعات		
0.012	0.000	30.00	7.50	15.00	3.00	الاكتئاب	النفسية
0.012	0.000	15.00	3.00	35.00	7.00	التفاؤل	
0.011	0.000	30.00	7.50	15.00	3.00	التشاؤم	
0.012	0.000	15.00	3.00	35.00	7.00	قوة الرجلين	البدنية
0.012	0.000	15.00	3.00	35.00	7.00	قوة البطن	
0.012	0.000	15.00	3.00	35.00	7.00	المرونة	
0.012	0.000	15.00	3.00	35.00	7.00	التوازن	

قيمة "U" الجدولية عند مستوى (0.05) = 4.00

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المقاييس النفسية والاختبارات البدنية قيد البحث لأن قيمة "U" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى استطاعة المقاييس والاختبار أن تفرق بين المجموعتين مما يدل على صدق المقاييس والاختبارات.

معامل الثبات :

تم حساب الثبات للمقاييس النفسية والاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفواصل زمني ثلاثة أيام للاختبارات البدنية وأسبوع بين التطبيق الأول والثاني للمقاييس النفسية وذلك على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث الأساسية قوامها (20) مشتركة، في الفترة من السبت 2021/5/22م إلى السبت 2021/5/29م ، وجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ن = 20

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0.77	2.44	26.62	2.16	27.22	درجة	الاكتئاب	التطبيق
0.73	2.74	28.33	2.56	28.62	درجة	التفاؤل	
0.79	2.61	59.46	2.44	60.32	درجة	التشاؤم	
0.88	2.36	62.64	2.56	62.44	كجم	قوة الرجلين	التطبيق
0.76	2.45	21.66	2.74	21.61	تكرار	قوة البطن	
0.71	2.68	4.95	2.32	4.26	سم	المرونة	
0.78	2.16	3.65	2.16	3.33	ث	التوازن	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.622

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين القياسيين الأول والثاني، مما يشير إلى أن المقاييس والاختبارات ثابتة.

البرنامج المقترح باستخدام الرقص الحديث "Bokwa Dance": مرفق (6)

إن تنفيذ البرنامج المقترح يحتاج إلى تنسيق وإعداد جيد للوصول إلى الهدف المرجو منه، لذا قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية وأخذ آراء الخبراء في مجال التعبير الحركي وعلم النفس الذين تناولوا البرامج المعدة باستخدام الرقص الحديث والحركات والتمرينات الراقصة من خلال ذلك يتضح للباحثة الخطوات التالية:

أولاً: هدف البرنامج:

التعرف على " تأثير استخدام برنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" على بعض الجوانب النفسية والبدنية في ظل جائحة كورونا للإناث من (18- 25) سنة.

من خلال: خفض درجة الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل وخفض الشعور بالتشاؤم للإناث من (18- 25) سنة من خلال برنامج الرقص الحديث "بوكوا" Bokwa Dance.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

تم مراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعية.
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل بين المشتركات
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات المشتركات ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع والمرونة وقابليته للتطبيق.
- مراعاة المبادئ العامة للبرنامج (التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب)
- توفير جو من التفاؤل والبهجة والتحفيز بالدعم النفسي والبدني الإيجابي واستخدام الموسيقى المرحية أثناء الأداء.
- استخدمت الباحثة حمل متوسط الشدة من: 50: 75% من أقصى عدد مرات لكل تمرين لمتوسط عدد المرات للمشاركات في البرنامج.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

ثالثاً: محتوى برنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" المقترح:

البرنامج المقترح رقص البوكوا: هي مزيج من كلمتين: كلمة "BO" وهي الملاكمة الخفيفة و كلمة "KWA" هي الرقص الثقافي والتقليدي Kwaito ، ومن هنا ولدت BOKWA Dance.

وهو نهج جديد ومختلف تماماً للتمارين الجماعية التي تنتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم، وهي رقصة مستوحاه من الرقص الجنوب أفريقي، و عبارة عن فصل تمارين تقوم فيه المشاركات برسم الحروف والأرقام بأقدامهم لأداء رقص مفعم بالحوية وبسيط من الخطوة الأولى ولا يوجد تصميم للرقص للتعلم وسوف يرقص الفصل بأكمله ويستمتعون معاً. (19) (21)

- تقوم المعلمة بتعليم المشاركات برقصة البوكوا في كل وحدة رسم أحد الحروف أو الأرقام التالية (-L 3- 1- 0- !- J- K- C) بأقدامهم أثناء أداء تمارين الرقص المفعمة بالحوية والنشاط بالانتقال معاً وباستخدام حركات للذراعين والجذع بالموسيقى الأكثر شعبية اليوم والمحبة لأنفسهم لتحفيزهم وخلق جو من البهجة والمرح.

- تقوم المعلمة بمشاركة المشاركات في اختيار المصاحبة الموسيقية المستخدمة في جميع أجزاء الوحدة من إحماء والجزء الرئيسي وجزء الختام ليكون هناك تفاعل وحماسة لهم أثناء الاداء، وكانت الموسيقى متنوعة بين الإيقاعات السريعة والبطيئة وشرقية وغربية لتضفي عليهن المرح والتفاؤل.

- تقوم المشاركات مع المعلمة بعد اتقان أداء جملة الأحرف والأرقام المتعلمة سابقا على حدة بتكوين جمل ارتجالية ومتنوعة في الترتيب بين الحروف والارقام المتعلمة لتشجيعهم على التفاعل وزيادة حماسهن للأداء فيما بينهن لخلق جو يتسم بالإيجابية والتفاؤل لدعم الجانب النفسي والبدني وتوجيهه نحو الإيجابية والتفاؤل وتعديل الشعور بالاكئاب والتشاؤم في ظل استمرار جائحة كورونا والملل واليأس والرتابة من الظروف المحيطة بالمشاركات.

رابعاً: الخطة الزمنية لبرنامج الرقص الحديث "Bokwa Dance" المقترح:

قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الخطة الزمنية لإعداد البرنامج المقترح بحيث تشتمل على: (24) وحدة تعليمية لمدة (6) أسابيع، بواقع (4) وحدات في الأسبوع , وزمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة

• الزمن المخصص لأجزاء الوحدة التعليمية كالتالي:

- (10) دقيقة الإحماء وإعداد بدنى.

- (60) دقيقة للجزء الرئيسى (جملة الرقص الحديث).

- (5) دقائق للختام والتهنئة.

خامساً: الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث تم اختيار (20) مشتركة ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من السبت 2021/5/22م إلي السبت 2021/5/29م وذلك بهدف التحقق من:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات.
 - التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس ومدى صلاحيتها.
 - تحديد زمن إجراء الاختبارات وتسلسلها.
 - التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.
 - تطبيق جزء من البرنامج المقترح لمعرفة مدى مناسبته من حيث الوضوح والفهم والاستيعاب.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تفهم المساعدين لطرق ووسائل القياس وكذلك مناسبة الأدوات وأجهزة القياس المستخدمة وطرق التسجيل ومعرفة مدى مناسبة البرنامج المقترح لعينة البحث، هذا بالإضافة إلي إقبال المشتركات بحماسة لما يضيفه هذا البرنامج المقترح من التجديد وإشباع لميولهم في أسلوب الأداء.

خطوات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة:

أجرت الباحثة القياسات القبليّة في الفترة الزمنية من الأحد 2021/5/30م إلي الثلاثاء 2021/6/1م للمشاركات في متغيرات النمو والمقاييس النفسية والاختبارات البدنية قيد البحث.

تطبيق التجربة:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث لمدة (6) أسابيع متصلة في الفترة من الأربعاء 2021/6/2م إلي الأثنين 2021/7/12م، بواقع (4) وحدات أسبوعياً، والتي تم تطبيق برنامج الرقص الحديث المقترح "Bokwa Dance" على المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من الأربعاء 2021/7/14م إلي الخميس 2021/7/15م، للمشاركات في المقاييس النفسية والاختبارات البدنية قيد البحث وذلك من خلال استخدام المقياس النفسية (الشعور بالاكنتاب، والتفاؤل والتشاؤم) والاختبارات البدنية (قوة الرجلين - قوة البطن - المرونة - التوازن)

المعالجة الإحصائية:

وقد تضمنت البيانات المعالجات الإحصائية التالية (الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات دلالة الفروق الإحصائية - معامل الارتباط - معامل الالتواء).

عرض النتائج:

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدي المجموعة
التجريبية في المقاييس النفسية قيد البحث

ن = 20

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المقاييس
	ع	م	ع	م		
16.48	1.15	18.84	1.12	26.23	درجة	الاكنتاب
5.64	5.36	34.22	1.36	27.48	درجة	التفاؤل
15.48	3.77	46.24	1.15	58.66	درجة	التشاؤم

قيمة ت الجدولية عند $0,05 = 1.729$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المقاييس النفسية قيد البحث وقيمة "ت" المحسوبة دالة في جميع القدرات.

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدي المجموعة
التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 20

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
11.23	3.25	70.25	2.66	62.41	كجم	قوة الرجلين
10.55	1.88	29.63	2.82	21.56	تكرار	قوة البطن
8.15	2.15	7.12	2.41	4.32	سم	المرونة

8.63	1.36	5.26	2.07	3.28	ث	التوازن
------	------	------	------	------	---	---------

قيمة ت الجدولية عند 0,05 = 1.729

يتضح من **جدول (6)** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وقيمة "ت" المحسوبة دالة في جميع المتغيرات.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من **جدول (5)** دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في المقاييس النفسية قيد البحث، قيمة "ت" المحسوبة دالة.

وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة لدى المجموعة التجريبية في المقاييس النفسية (الشعور بالاكتئاب، والتفاؤل والتشاؤم) إلى برنامج الرقص الحديث المقترح "Bokwa Dance" وبما يحتويه من العديد من الحركات الراقصة الممتعة والمشوقة أثناء أدائها والموسيقى الخاصة بكل جملة وإيقاعها الممتع وكذلك إتاحة الفرصة للمشاركات بالعمل مع الجماعة أثناء أداء الجمل الحركية البسيطة بسهولة مما يساعدهن على الشعور بالحماسة والتفاؤل والسعادة بعيداً عن الرتابة والملل واليأس من الظروف المحيطة بهن، ومما أدى إلى تفرغ الانفعالات النفسية لدى المشاركات بصورة إيجابية وذلك لأدائهن للحركات بحرية دون قيود وبعيداً عن أي ضغوط وفي جو يسوده المرح والتشجيع والراحة النفسية والقدرة على العمل ببساطة، فذلك الأمر الذي ساعد على رفع وتحسن مستوى المقاييس النفسية قيد البحث بارتفاع الروح المعنوية وزيادة التفاؤل والبعد عن الاكتئاب والحزن لديهن.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه **آران جي ليفي Iran j.levy (2000م)** إلى أن الحركات الراقصة تستخدم كوسيلة علاجية حيث يؤدي إلى تفرغ الشحنات الانفعالية المكبوتة عن طريق الأداء الحركي بشكل فردي أو جماعي لبعض الحركات المعروفة أو الغير معروفة باستخدام الموسيقى المناسبة ويساعد الإيقاع على التعبير عن مشاعر الفرد الداخلية بصورة إيجابية بدون الحاجة إلى استخدام الكلمات للتعبير عن ما بداخله. (3 : 13)

وأوضح **أسامة راتب (2000م)** أن الأنشطة الحركية للأفراد لها تأثير إيجابيا على العديد من النواحي النفسية حيث أن الأفراد الذين يمارسونها يكونوا أقل عرضه بالشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب فمن خلال الأنشطة الحركية يحصل الأفراد على العديد من الفرص لإشباع حاجاتهم النفسية والتوافق السليم لديهم. (3 : 26)

وتشير منظمة الصحة العالمية (2004م) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه لذا وجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. (23)

وتضيف إجلال إبراهيم ونادية درويش (2000م) أن الرقصات الجماعية تعمل على تنمية الإحساس الداخلى لدى الأفراد مما تساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي، وتساعدهم أيضا على تنمية روح التعاون مع الآخرين والعمل على زيادة الثقة بالنفس. (1 : 79)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من: أمى يونج و تيهان Miyang & Taehan (2005) (17) و ماهيب Mahibe (2011) (16) ريهام محمد Reham Mohammad (2015) (18) أن ممارسة الحركات الراقصة كنوع من النشاط البدني والأنشطة الترويحية المختلفة تضيف على الممارسين الشعور بالبهجة والتفاؤل وارتفاع جودة الحياة والرضا عن النفس والتحسين الملحوظ في التوازن والحالة الصحية وانخفاض الاكتئاب.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن تطبيق المجموعة التجريبية لبرنامج الرقص الحديث

المقترح "Bokwa Dance" قد أثر إيجابيا على رفع وتحسين مستوى المقاييس النفسية قيد البحث لدى المشتركات، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل لدى للإناث من (18- 25) سنة".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من **جدول (6)** دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، قيمة "ت" المحسوبة دالة.

وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى برنامج الرقص الحديث المقترح "Bokwa Dance" وبما يحتويه من حركات راقصة متنوعه تمارس بصورة فردية أو جماعية، تميزت بإثارة الحماس والدافعية وبذل أقصى جهد للتحرك تعمل على تنمية وتطوير العديد من المتغيرات البدنية بين مختلف أجزاء الجسم من الرأس إلى القدمين، إلى جانب أن البرنامج المقترح "Bokwa Dance" الذى تم تنفيذه يتميز بالحركات القابضة السريعة لجميع أجزاء الجسم والتي تتناسب مع إمكانيات وقدرات المشتركات البدنية، وكان ذو شدة متوسطة للأداء ولتنوع الحركات

داخل الجمل بتنوع الموسيقى المصاحبة (بطيء - سريع) لجمل الرقص الحديث بالجزء الرئيسي وكيفية الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأداء الحركي للرقصات وكذلك يحتوى على العديد من التكرارات المتعلمة، ويسهم ذلك البرنامج بما يحتوى من ممارسات في زيادة دافعية المشتركات وكذلك رفع مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المشتركات.

وقد أشارت إجلال إبراهيم ونادية درويش (2000م) أن الرقص يعطى للأفراد الممارسين فرص عديدة لتكوين التناسق واللياقة البدنية وتحسين النشاط الحركي لديهم. (1 : 80)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من: أنتونيا كالتستى **Antonia kaltsatau (2011)** (12) ودراسة **حنان حامد (2017)** (4) ودراسة **وفاء عطية، هبه أبو زيد (2019)** (11) أن الحركات الراقصة أثرت إيجابياً على انخفاض الوزن وتحسن القوة العضلية للظهر والبطن والرجلين وتحسين المتغيرات البدنية وانقاص الوزن للحصول على ائزان أفضل أثناء الحركة وفي الثبات، والتي لها دوراً هاماً في تحسين مستوى المتغيرات البدنية وتطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى للمتعلمين.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن تطبيق المجموعة التجريبية لبرنامج الرقص الحديث المقترح "Bokwa Dance" قد أثر إيجابياً على رفع وتحسين مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المشتركات، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى المتغيرات البدنية (قوة الرجلين - قوة البطن - المرونة - التوازن) لدى للإناث من (18- 25) سنة".

الاستخلاصات:

- 1- ساهم البرنامج المقترح للرقص الحديث "Bokwa Dance" بطريقة إيجابية في تحسن المقاييس النفسية (خفض الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل وتقليل التشاؤم) لدى المشتركات.
- 2- ساهم البرنامج المقترح للرقص الحديث "Bokwa Dance" بطريقة إيجابية في تحسن مستوى المتغيرات البدنية (قوة الرجلين - قوة البطن - المرونة - التوازن) لدى المشتركات.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

1- العمل على نشر ثقافة البرامج الحركية داخل صالات اللياقة البدنية والتي تحتوى على الحركات الراقصة مثل "Bokwa Dance" لما لها من تأثير إيجابي على تحسين النواحي النفسية والبدنية في ظل استمرار انتشار جائحة كورونا.

2- الاهتمام بالبرامج الحركية خاصة الرقص الحديث لجميع الأعمار لتحسين النواحي البدنية والنفسية لديهم.

3- أهمية تشجيع القائمين على العملية التدريسية والتعليمية الأخذ بالأساليب الحديثة التي تعطى دوراً فعالاً للمشتركات والمتعلمات خلال العملية التدريسية والتعليمية تمشياً مع التحديث والتطوير التربوي.

4- الاستفادة الفعلية من نتائج تلك البحوث والدراسات فى الارتقاء بمستوى المبتدئات فى مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة والتعبير الحركى بصوره خاصة.

5- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية باستخدام البرنامج المقترح للرقص الحديث "Bokwa Dance".

المراجع العربية والأجنبية والشبكة الدولية للمعلومات:

- 1 إجلال محمد إبراهيم ونادية محمد : الرقص الإبتكاري الحديث، دار الكتب، القاهرة. درويش(1991م)
- 2 أحمد محمد عبد الخالق (2015م) : قائمة بيك للإكتتاب دليل التعليمات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 3 أسامة كامل راتب (2000م) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4 حنان سمير حامد (2017م) : "تأثير استخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والجسمانية للسيدات البدينات من (35: 45) سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- 5 زينب الإسكندراني وآمال يوسف : فن الحركة في التعبير الحركي ، مطابع جامعة الزقازيق . وانتصار عبد العزيز (2008م)
- 6 صفية أحمد محي الدين ، سامية ربيع محمد(2002م) : الباليه والرقص الحديث، مطابع جامعة حلوان، القاهرة.
- 7 كمال عبد الحميد، نواف مجبل، عبد المحسن مبارك (2011م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8 مجدي محمد الدسوقي (2002م) : مقياس التفاؤل والتشاؤم، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 9 موسى فهمي إبراهيم (1991م) : التمرينات والعروض الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 10 وزارة الصحة والسكان (2018م) : الأمراض النفسية والعقلية، مطبعة الجمهورية، القاهرة.
- 11 وفاء السيد محمود، هبه محمد سعيد (2019م) : "تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدينات " بحث منشور مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد

المؤتمر العلمى الدولى الأول، العدد1، كلية التربية الرياضية ،
جامعة مدينة السادات.

- 12- Antonia kaltsatou etal (2011)** : Physical and psychological benefist of 24 weeks traditional dance program in breast cancer survivors, national library of medicine.
- 13- Iran J. Levy (2000)** : Dance movement Therapy, Washington ,Eric clearing house.
- 14- Janice plastino (1995)** : "Moving to the 21 century dance science and higher education "jmpulse 4.4 5.249-252, lit Champaign.
- 15- Lykesas Geurgios, gioses loannis (2018)** : the Effect of atraditional dance program on heath related quality of life as perceived by primary school, journal of Education and training studies vol 6.
- 16-Mehibe Akandere. etal (2011)** : The Effect of dance over deprt ession , national library of medicine.
- 17-Mi yang jean & taehan kanho (2005)** : The Effects of Korean Traditional Dance Movement program in Elderly women, nalional library of medicine.
- 18- Reham Almohtadi (2015)** : Effectiveness of Training sessions on measure of optimisim and pessimism concepts among the kinder garten children in the Ditrict of shobak in Jordan, world journal of Education.

19- <http://www.bokwafitness.com/en>

20https://books.google.com.eg/books?id=cT2mAgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor%3A%22Madeleine%20Smethurst%22&hl=ar&sa=X&redir_esc=y&fbclid=IwAR1U2NtJq1g72W38BwAh2LTQ053aL5UEHoIVd3TUuc607Q5kxyGvBRXxijc#v=onepage&q&f=false

21<https://books.google.com.eg/books?id=iwnwBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ar#v=onepage&q&f=false>

22<https://books.google.com.eg/books?id=za95DAAAQBAJ&pg=PA180&dq=bokwa%20dance&hl=ar&sa=X&ved=2ahUKEwj50d6Ye3yAhURA2MBHeVIAAdMQ6wF6BAGMEAU&fbclid=IwAR1dY8bFFVXBuzbojxrVb5krQJmAgc5bbHfOZ-r72iuiIjwF3aTeF1a5Wk4#v=onepage&q=bokwa%20&f=false>

23<https://educapsy.com/blog/optimisme-pessimisme-388>