

## تأثير تدريبات زومبا على الشعور بالوحدة النفسية ومستوى أداء الجملة الحره فى الباليه لطالبات الفرقة الأولى

د/ أميرة يحيى محمود عفيفى

### مقدمة البحث :

لقد أصبحنا فى عصر تتطور فيه العلوم الرياضية والعلوم بشكل عام وبسرعة فائقة، مما يستدعى أن نواكب هذه التطورات والاستفادة منها بالقدر الكافى للأرتقاء بالعملية التدريبية، والأرتقاء بالمستوى المهارى والنفسى وكل ما يتعلق بتطوير الرياضة والعملية التعليمية.

فقد تم أبتكار زومبا من قبل "بيتو بيريز **Beto Perez**" وهى من أكثر أنواع التمارين الرياضية التى انتشرت فى العالم وأسرعها، والتى غزت عالمنا العربى منذ فترة قريبة، وهى عبارة عن برنامج لياقة بدنية كولومبي، يعتمد على حركات رقص لاتينية (كالسامبا، السلسا، التانغو، الفلامينغو)، وهى عبارة عن مجموعة من الرقصات لكل رقصة تصميم معين على إيقاع الألحان الاتينية.

ويضيف "بيتو بيريز **Beto Perez**" (٢٠٠٩م) أن ممارسة تدريبات زومبا من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة، بمعدل ٣ مرات اسبوعيا لتساعد على تنشيط القلب والرئتين وتزيد من اللياقة العامة وتجعل الدورة الدموية تتحرك بشكل أسرع. وممارسة زومبا لمدة ساعة تقضى على الإكتئاب بسبب ارتفاع مستوى هرمون السيروتونين فى الجسم. وهذا الأمر يساعدك فى الإحساس بالراحة والهدوء ويحضر جسد الفرد الممارس لمقاومة الإجهاد والتعب، كما أنّ هذه التدريبات تقضى على التوتر لأنها تعتمد على الرقص والموسيقى(١٨).

ويذكر "أسامة راتب" (٢٠٠٥م) يحتاج اللاعب إلى تعلم تنظيم الطاقة النفسية والبدنية. حيث أن الطاقة البدنية تؤثر فى الطاقة النفسية، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم، وتتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل أو الحالة البدنية النفسية المثلى. (٢: ٤٢٠)

وتعتبر الوحدة النفسية من المشكلات الهامة التي يمر بها الطالب الجامعي خاصة في عامه الأول والتي تكون إحدى معوقات تقدمه دراسيا وحياته الشخصية، فهي بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الطالب، ويتصدرها عدم الشعور بالسعادة والتشاؤم والاحساس بالعجز والعزلة الاجتماعية ومن هنا فإن الشعور بالوحدة النفسية شعور نفسي أليم قد يكون مسئول عن كثير من أشكال المعاناة قد تكون عابرة أو دائمة بالنسبة للفرد المصاب بها (٧).

ويشير "موستاكس Moustakas" أن مشكلة الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشاكل التي تواجه الطلبة الجامعيين، وذلك نتيجة لظهور الاحتياجات الشخصية الجديدة للفرد كحاجته للانتماء إلى الآخرين والألفة في علاقاته الشخصية وحاجته الى تكوين علاقة ودية مع الآخرين (٢١).

وتؤكد "أمال جودة عبد القادر" (٢٠٠٥م) أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر حياة الإنسان يمر بها الإنسان بشكل ما، وتسبب له الألم والضيق والأسى، فهي حقيقة لا مفر منها لا تقتصر على فئة عمرية معينة، فيعاني منها الأطفال، والمراهقون والراشدون، والمسنون (٦: ١٠).

ويضيف "ماهون وآخرون Mahon & other" (١٩٩٩م) أن إرتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلبا على قدرات التفكير والأداء واللامبالاه لدى الإنسان (١٥: ٦٣).

وتشير "نجاح التهامي" (١٩٩١م) أن الباليه أحد أنواع الأنشطة الحركية ذو مكانه عاليه نظرا لما يعطيه الجسم من القوة والقدرة على التحرك بسهولة ومرونة، وأيضا له تأثير مباشر على الأجهزة العضوية للجسم وأيضا الحالة النفسية للفرد الممارس، ويعطى الممارس الأحساس والسمو بالروح الفنية وجسما رياضيا بديع التركيب وشخصية جذابة مؤثرة، ويسهم اسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية وله أهمية كبيرة في الارتقاء بالمستويات الرياضية العالية ويدخل في الأعداد البدني العام والخاص للتمرينات والجمباز (١٤: ٢٦-٢٧).

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر مرحلة انتقال الطالبات للمرحلة الجامعية مرحلة تواجه فيها بعض الصعوبات مثل عدم التأقلم مع زملائها الجدد ومناخ دراسي يختلف عن المرحلة التعليمية الأساسية ومن هذه المشاكل النفسية الشعور بالوحدة النفسية والتي تتفاوت أعراضها فيما بينهم، والتي بالتالي تؤثر على حالتهم النفسية وعدم الاختلاط بين أفراد المجموعة الواحد، والذي يؤدي بالتالي لضعف مستواهن المهاري لعدم الاختلاط والتفاعل بين أفراد الشعبة الواحدة، وقد وجدت الباحثة من خلال نتيجة تطبيق المقياس الخاص بالوحدة النفسية على طالبات الفرقة الأولى في بداية العام ارتفاع نسبة الوحدة النفسية لبعض الطالبات، بالإضافة لاحظت الباحثة أيضا شعور بعض طالبات الفرقة الأولى بعدم التأقلم مع أقرانهم في الشعبة سواء داخل المحاضرة أو في وقت التدريب. مما استدعى من الباحثة البحث عن برنامج تدريبي قد أثبت من قبل تأثيره الإيجابي على بعض الجوانب النفسية، وأن تقوم بدراسة لمعرفة أثره النفسي والبدني وذلك لمساعدة الطالبات في خفض الشعور بالوحدة النفسية مع زملائهم الجدد والتأقلم مع الجو الجامعي الجديد عليهن. والذي يؤثر على مستوى أدائهم المهاري والبدني والنفسى. وقد اختارت الباحثة الجملة الحرة في الباليه لقياس مستوى الأداء وهي أحد الجمل المقررة في مادة التعبير الحركي والتي تتطلب العديد من الصفات البدنية والنفسية. وذلك لتنوع الحركات التي تؤدي داخل هذه الجملة وأيضا بشكل جماعي. وهذه الحركات لها احتياجات ومتطلبات مختلفة سواء بدنية أو نفسية بالإضافة الى الالتزام بالإيقاع الموسيقي المصاحب للجملة الحركية والعديد من الانتقالات داخل صالة التدريب. ومن خلال أطلاع الباحثة على الأبحاث العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة الانترنت وجدت أن زومبا عبارة عن تدريبات جديدة ومناسبة لطبيعة البحث. وذلك للمساعدة في خفض الشعور بالوحدة النفسية والارتقاء بمستوى أداء الطالبات في الجملة الحرة في الباليه. حيث تساعد هذه التدريبات على تنمية الدافع للأستمرار في الأداء والأحاساس بالمتعة والمرح أثناء الأداء. وأيضا للتخفيف من بعض الضغوط النفسية التي تتعرض

لها الطالبه أثناء العملية التدريسية، ومحاولة للوصول إلى الإيقاع الحركى السليم من اجل أقتان الأداء والوصول الى الأنسيابية فى الأداء. ويتم وذلك من خلال العمل بوحدات تدريبية جديدة وإيقاعات موسيقية مختلفة. لذا وجدت الباحثة أنه يمكن الحد من الشعور بالوحده النفسية بطالبات الفرقة الاولى بوضع برنامج مكون من تدريبات زومبا.

#### أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى إعداد برنامج باستخدام تدريبات زومبا ومعرفة تأثيره على:
- ١- الشعور بالوحدة النفسية.
  - ٢- مستوى أداء الجملة الحرة فى الباليه.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحرة فى الباليه لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطيه بين كلا من مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومستوى أداء الجملة الحرة فى الباليه.

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث:

#### - زومبا Zumba:

"هى نوع من التدريبات الهوائية Aerobic حركاتها مستوحاه من حركات الرقص اللاتيني بمصاحبة الموسيقى المتنوعة بإيقاعاتها السريعة والبطيئة للمساعدة فى تحسين لياقة الفرد البدنية والنفسية<sup>(\*)</sup>.

#### - الوحدة النفسية Loneliness feeling :

(\*)تعريف إجرائى

يعرفها "كاتبي ومحمد عزت" (٢٠١٢م) "أنها خبرة شخصية مؤملة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بإفتقاد التقبل والحب والإهتمام من جانب الآخرين، حبيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات إجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصدافة الحميمة وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين". (٨:٨٠)

### - مستوى الأداء :The level of performance

هو الدرجة التي تعطيها لجنة التحكيم المكونة من ثلاثة محكمين ذو خبرة بالتعبير الحركي للطالبات التي تؤدي الجملة الحركية والمطلوب تقييمها وفقا لمعايير الأداء المحدده (\*).  
الدراسات المرتبطة:

١- قام "أنس الزين" (٢٠١٨م) (٤) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج إرشادي لتحسين قوة الأنا وأثره في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ضحايا الاستقواء في الأردن" هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتحسين قوة الأنا وتخفيض مشاعر الوحدة النفسية لدى الطلاب ضحايا الاستقواء في العاصمة عمان في المملكة الاردنية الهاشمية، وتم اختيار عينة (٣٠) تلميذ من ضحايا الاستقواء وتم تقسيمهم مجموعتين بالتساوي ضابطة وتجريبية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة مع تلاميذ المجموعة الضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين قوة الأنا وخفض مشاعر الوحدة النفسية، كما توصلت النتائج الى فعالية البرنامج واستمرار أثره في تحسن قوة الأنا وخفض مشاعر الوحدة النفسية لدى اعضاء المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعدية والتتبعية.

٢- قامت "شيماء محمد قرني" (٢٠١٨م) (٧) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج قائم على المدخل القصصي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق

بالأمن النفسي لدى أبناء المطلقين من تلاميذ المرحلة الابتدائية" أهداف الدراسة هدفت الدراسة بشكل أساسي الى تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق الأمن النفسي لدى أبناء المطلقين من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٧) طالبات من أبناء المطلقين بمحافظة بني سويف، والذي تراوحت أعمارهم ما بين (١٣/١٢) سنة. وتوصلت نتائج الدراسة الى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الوحدة النفسية في اتجاه القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمن النفسي في اتجاه القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوحدة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمن النفسي.

٣- قامت "جهد جلال انيس" (٢٠٠٢م) (٥) بدراسة بعنوان "برنامج مقترح للرقص الهوائي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومفهوم الذات لدى السيدات في المرحلة السنية من ٣٠-٤٠ سنة. الهدف من البحث التعرف على تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومفهوم الذات لدى السيدات في المرحلة السنية من ٣٠-٤٠ سنة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين العاملات بوزارة الشباب ممن لم يسبقن لهن ممارسة الرياضة، وتوصل البحث الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي، وجود فروق دالة احصائيا في وزن الجسم ولصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي وكلا من القياس البيئي والبعدي في وزن الدهن المطلق ولصالح القياسين البيئي والبعدي عن القبلي، ووجود فروق

دالة احصائيا في معدل الكفاءة الفسيولوجية ومفهوم الذات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

٤- قامت "ميادة محمد على حسن" (٢٠٠٨م) (١٣) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامجي التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية". تهدف الدراسة الى تصميم ثلاثة برامج لكل من التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا والتمرينات الهوائية واليوجا معا للتعرف على كل تأثيرهم على متغيرات البحث. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لثلاث مجموعات بالقياس القبلي والبعدي، عينة البحث عمدية عشوائية قوامها (٣٠) طالبة، وتم التوصل الى النتائج التاليه: التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا ذو فاعلية في تنمية القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية مما يساهم في خفض التوتر والقلق. وأن برنامج التمرينات الهوائية المقترح له تأثير إيجابي مما يساهم في تحسن القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية. وأن برنامج اليوجا المقترح له تأثير ايجابي مما يساهم في تحسن القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية.

٥- قام كلا من "آن دلخسترات، سارة جراهام وآخرون Anna A.Delextrat, Sarah grahm & other" (٢٠١٥م) (١٦) بدراسة بعنوان "أدخال ٨ أسابيع من تدريبات زومبا لتحسين اللياقة الهوائية والنفسية للنساء الأصحاء". الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثير زومبا على النتائج النفسية والفسيولوجية على المرأة الصحية، متغيرات البحث: اللياقة البدنية للأوعية الدموية، تركيب الجسم، إدراك الذات، الصحة النفسية. وقد تم تنفيذ البرنامج ٨ أسابيع ثلاث مرات أسبوعيا، وقد تم تحليل جميع المتغيرات عن طريق (المجموعة \*الزمن) بتحليل معدل الاختلاف مع المقاييس المتكررة عن طريق اختبار post-hoc ومع معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج: وجود نتائج إيجابية في

اللياقة البدنية بنسبة (٣.٦%) وإدراك الذات (١٦.٣%) والملخص أن زومبا أدت إلى تحسن فى اللياقة البدنية وصحة المرأة ولكنها لم تغير فى مكونات الجسم.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع البحث:

تم إختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠١٨م - ٢٠١٩م وبالبالغ عددهن (١٢٠٠) طالبة تتراوح أعمارهن من (١٨-١٩) سنة وقد وقع إختيار الباحثة علي طالبات الفرقة الأولى وذلك للأسباب الآتية :

- ١- تم اختيار العينة بناءا على الدرجة الاعلى لمقياس الشعور بالوحدة النفسية.
- ٢- بداية مرحلة تعليمية مختلفة وهى المرحلة الجامعية مما قد يشكل لديهن عبأ نفسى جديد.
- ٣- لم يخضع مجتمع البحث لتدريبات زومبا من قبل.

#### عينة البحث :

تم اختيار (١٥٠) طالبة من مجتمع البحث للأجابة على المقياس الخاص بالشعور بالوحدة النفسية. وتم أختيار عدد (٥٠) طالبة ممن هم اصحاب الدرجات الاعلى فى المقياس وأخذ (١٠) طالبات كعينة استطلاعية، وبذلك أصبحت العينة الكلية للبحث (٤٠) طالبة. والجدول رقم (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.



جدول رقم (١)  
تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث الكلية			العدد
(١٠) طالبة	(٤٠) طالبة	(١٥٠) طالبة	
عينة إستطلاعية	عينة أساسية	قاموا بالأجابة على المقياس قيد البحث	المجموع الكلي للمجتمع (١٢٠٠) طالبة

وللتأكد من إعتدالية العينة الكلية للبحث قامت الباحثة بإيجاد المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن)، وبعض القدرات النفسية ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)  
تجانس التوصيف الإحصائي للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (قيد البحث)  
(ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩	١٩.٧٦٠٩	٠.٤٨٠٠	-٠.٦١٦
الطول	سم	١٦٠	١٦٣.٤٣٤٨	٣.٩٠٨١	٠.٢٣٢
الوزن	كجم	٦٠	٦٠.٦٠٨٧	٧.٣٤٩٩	٠.٥٦٠
مقياس الشعور بالوحدة النفسية	درجة	٨٠.٧٦٠٩	٧٩.٥٠٠٠	٨.٨١٩٦	٠.٢٤٠
مستوى الأداء	درجة	٥.٦١	١.٢٩	٠.٧٨	١.٧١١

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (١.٧١١: -٠.٦١٦) أي أنها انحصرت بين  $\pm ٣$  مما يشير إلي إعتدالية توزيع العينة الكلية في جميع المتغيرات (قيد البحث).

وبعد أن تم التأكد من إعتدالية العينة الكلية في المتغيرات المختارة (قيد البحث) قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية قوامها (١٠) طالبات من العينة الكلية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٤٠) طالبة.

وسائل وأدوات جمع البيانات

## ١- الإستمارات :

- \* إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتعديل بعض العبارات الخاصة بمقياس الشعور بالوحدة النفسية مرفق رقم (٢).
- \* إستمارة تقييم مستوى الأداء للجملة الحرة في الباليه قيد البحث مرفق رقم (٥).
- \* إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية مرفق رقم (٣).
- \* إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد انواع تدريبات زومبا المستخدمة بالبرنامج التدريبي مرفق رقم (٤).

## ٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- \* ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- \* رستاميتز لقياس طول القامة (سم).
- \* كاميرات تصوير.
- \* كراسي.
- \* سماعات استريو لسماع الموسيقي.
- \* ائقال خفيفه الوزن (دامبلز).
- \* جهاز عرض (data show).

## ٣- الأختبارات النفسية:

## أ- مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

لقد قامت الباحثة بأجراء مسح لمقاييس الشعور بالوحدة النفسية من خلال المراجع العلمية وشبكة الأنترنت ووجدت عده مقاييس لقياس الشعور بالوحدة النفسية. وتم أختيار مقياس راسل وقام بترجمته كمال الدسوقي (١٩٩٨م) مرفق رقم (٦). والذي يضم بُعدين وهم كالاتى:

البعد الأول: الشعور بالوحدة النفسية العاطفية.

البعد الثانى: الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية.

جدول رقم (٣) يوضح عبارات أبعاد مقياس الوحدة النفسية:

### جدول رقم (٣)

الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية	الشعور بالوحدة النفسية العاطفية	م
أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي.	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا.	١
أشعر بأنني أفقد الصحة.	أشعر بأنني لم أعد قريب من أحد.	٢
تشعر أنك عضو في جماعة أو صعبة.	افتقد لمشاركة من حولي لأهتماماتي وأفكاري.	٣
أجد صعوبة لتدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة.	أشعر أنني مهمل ممن حولي.	٤
علاقتي الاجتماعية سطحية.	ليس هناك شخص يعرفني جيدا.	٥
أشعر بأنني معزول عن الآخرين.	أشعر أنني مخلوق تعيس لأنني منسحب.	٦
أشعر بأن الناس يحيطون لكنهم بعيدون عني.	أجد صعوبة في الحديث الى الغرباء.	٧
أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معه.	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه.	٨
أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد.	أشعر بان هناك آخرين يفهمونني جيدا.	٩
أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة.	أشعر بالخجل.	١٠

- يحتوى المقياس على (٢٠) عبارة.
- فقرات المقياس موزعة كالاتى :
- (٢٢) عبارة إيجابية، (١٤) عبارة سلبية.
- تم عرض المقياس بعد إجراء التعديلات على السادة المشرفين ثم قامت الباحثة بعرضه على السادة الخبراء.

#### طريقة التصحيح:

- تم تخصيص التقديرات (١،٢،٣،٤) الإستجابة على البنود التى تحمل أرقام (١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-٨-٧-٤-٣-٢).

- أما البنود التي تحمل أرقام (١،٥،٦،٩،١٠،١٥،١٦،١٩،٢٠) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة ويستخدم الجمع الجبرى فى حساب الدرجة الكلية التى يحصل عليها المفحوص على المقياس وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (٢٠ - ٨٠) درجة والدرجة المرتفعة تشير الى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح.

### صدق المحكمين:

تم عرض مقياس الشعور بالوحدة النفسية وذلك في الفترة ما بين ٢٠١٨/٩/٣٠م إلى ٢٠١٨/١٠/٤م على عدد (٥) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والتعبير الحركى، وذلك لإبداء رأيهم في محتوى ومضمون أبعاد وعبارات مقياس الوحدة النفسية، وقد تراوحت نسب الموافقة على العبارات ما بين ٩٠%، ١٠٠%، وارتضت الباحثة بقبول الابعاد وكذلك العبارات التي حققت نسبة (٩٠%) فأكثر من مجموع موافقة السادة الخبراء، الأمر الذي يعطى الباحثة الاطمئنان إلى صدق المقياس كأبعاد وعبارات منتمية لكل بُعد.

### صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوحدة النفسية:

والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم الاعتماد على (معامل بريسون) لتوضيح هذا الاتساق حيث دلت النتائج كما هو مبين فى الجدول التالى:

جدول رقم (٤) يوضح معامل ارتباط فقرات بُعد الوحدة الاجتماعية:

جدول رقم (٤)

الفقرة	العبارات	معامل الارتباط الفقرة ببعدها
١	أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بى.	**٠.٤٥
٢	أشعر بأننى أفتقد الصحبة.	**٠.٤٥
٣	تشعر أنك عضو فى جماعة أو صحبة.	**٠.٦١
٤	لا تدوم علاقاتى بأحد لفترة طويلة.	**٠.٤٠

الفقرة	العبارات	معامل الارتباط الفقرة بعدها
٥	علاقاتي الاجتماعية سطحية.	**٠.٥٦
٦	أشعر بأنني معزول عن الآخرين.	**٠.٥١
٧	أشعر بأن الناس يحيطون لكنهم بعيدون عني.	**٠.٦٠
٨	أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معه.	**٠.٧
٩	أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد.	**٠.٤٦
١٠	أشعر بأنني أشارك الناس يف أشياء عديدة.	**٠.٦٣

من خلال الجدول يوضح أن الفقرات الخاصة بالبعد الاجتماعي دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١.

صدق الاتساق الداخلي لُبعد الوحدة النفسية العاطفية: والذي يوضح علاقة كل فقرة بعدها، ولقد تم الاعتماد على (معامل بربسون) لتوضيح هذا الاتساق حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (٥) يوضح صدق الاتساق الداخلي لُبعد الوحدة العاطفية:

#### جدول رقم (٥)

الفقرة	العبارات	معامل الارتباط الفقرة بعدها
١	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا.	**٠.٥١
٢	أشعر بأنني لم أعد قريب من أحد.	**٠.٥٤
٣	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري.	**٠.٤٩
٤	أشعر أنني مهمل ممن حولي.	**٠.٥٨
٥	لا أحد يعرفني جيدا.	**٠.٥٦
٦	أشعر أنني مخلوق تعيس لأنني منسحب.	**٠.٣٢
٧	أجد صعوبة في الحديث الى الغرباء .	**٠.٥٨
٨	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه.	**٠.٣٨
٩	أشعر بأن هناك آخرين يفهمونني جيدا.	**٠.٦٤
١٠	أشعر بالخجل.	**٠.٤٧

من خلال الجدول يوضح أن الفقرات الخاصة بالبعد العاطفي دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١.

ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون **Spearman & Brown**، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ **Cronbach's alpha**

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠)

م	المحور	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
١	البعد الاجتماعي	*٠.٧٨
٢	البعد العاطفي	*٠.٦٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٤٣

يوضح جدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يكون مؤشرا لثبات البناء الداخلي للمقياس، أي أن محاور المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات النمو وتتمثل في (السن- الطول- الوزن) واختبارات (مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحرة)، لأفراد عينة البحث الأساسية من يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/١٠/٧م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٩م.

تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/١٠/١٣م إلي يوم السبت الموافق ٢٠١٨/١٢/٨م.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في (٨) أسابيع وتم تطبيقه علي (٢٤) وحدة تدريبية، بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع وهم أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) بعد إنتهاء اليوم الدراسي.

#### القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالوحدة النفسية المختار (قيد البحث) والجملة الحركية المصممة من قبل الباحثة تحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياس القبلي وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٨/١٢/٩م حتى يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/١٢/١٢م.

#### المعالجة الإحصائية :

قامت الباحثة بإستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - معامل الارتباط.
  - إختبار T-test.
  - نوع المعالجة الإحصائية "SPSS".
  - نسب التحسن.
- مستوي الدلالة :
- إتخذت الباحثة مستوى دلالة (معنوية) عند (٠,٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

في ضوء أهداف البحث وفروضه تعرض الباحثة خلال هذا الفصل النتائج الإحصائية للبحث ومناقشتها للتحقق من صدق فروض البحث.

أولاً : عرض النتائج :

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة ونسبة التحسن (قيد البحث) (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		م ف	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١- الشعور بالوحدة النفسية	درجة	٤٨.٧٥	٥.٤٠	٣٠.٩٢	٣.٢٢	١٧.٨٢	٢٣.٣٤	%١٧.٨٣
٢- مستوى الأداء	درجة	٤.٣٣	٠.٧١	١٠.٦٥	١.٣٦	٦.٣٠	٤٥.٨٩	%٨٩.٣٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1.697$

ويتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات ( قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

جدول رقم (٨)

معامل الارتباط بين مقياس الوحدة النفسية ومستوى الأداء (قيد البحث) (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	قيمة "ر"
١- الشعور بالوحدة النفسية.	درجة	٣٠.٩٢	٣.٢٢	*٠.٠٧٥
٢- مستوى الأداء.	درجة	١٠.٦٥	١.٣٦	



قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.418$ .  
ويتضح من الجدول رقم (٨) وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الشعور  
بالوحدة النفسية ومستوى الأداء.  
**ثانيا: مناقشة النتائج:**

في ضوء نتائج الجدول رقم (٧) اتضح وجود فروق دالة إحصائية عند  
مستوى معنوية  $0.05$  بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة  
التجريبية في بعض المتغيرات (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.  
قد أثرت تدريبات زومبا بشكل إيجابي نتيجة مقياس الشعور بالوحدة  
النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية وذلك بنسبة تحسن  $(17.83\%)$   
وترجع الباحثة هذه النسبة لتأثير تدريبات زومبا على طالبات البحث من متعة  
وشعور بالسعادة أثناء الأداء طوال فترة البرنامج، والذي نمى الكثير من  
النواحي الإنسانية والاجتماعية لديهن، وذلك من خلال العمل في شكل جماعي  
دون التقيد بقيود المحاضرة العملية الدراسية والألتزام فقط للنجاح. وأما خلقت  
لديهن الدافع للأستمرار للحصول على المتعة المصاحبة للأداء والمواقف  
الشيقة أثناء البرنامج من خلال التنوع في تدريبات البرنامج المختلفة من زومبا  
باستخدام الكراسي والحررة. ونتج أيضا جو من التفاهم والتفاعل بين بعضهن  
البعض.

وهذا يتفق مع رأى "ميشيل **Michael Roizen**" أن تدريبات زومبا  
للياقة البدنية تنتج الأندروفين الذي يبحث الشعور الجيد وأنها تعالج نوبات  
اليأس والأحباط، وفي الغالب يتم دفع الأفراد للمشاركة في زومبا للأستفادة من  
هذه الهرمونات. وأخيرا نضيف أن زومبا أختيار رائع لتحسين الصورة الذاتية  
لل فرد. كما أن الأستفادة المثلى تكمن في الأداء في شكل جماعي وليس فردي  
للحصول على فوائد زومبا الاجتماعية والنفسية (٢٠).

وقد لاحظت الباحثة أن ردود أفعال الطالبات واندماجهن داخل الوحدة التدريبية كان كل يوم للأفضل وتطور انفعالتهن الايجابية سواء بمساعدة زملائهن أو بالابتسامه أثناء الأداء على نغمات الموسيقى المشوقة والمبهجه. وأن تدريبات زومبا تستطيع أن تكون مؤثرة فى علاج العزله والأحاساس بالوحدة التى يواجهها الإنسان، وتنمى لديه صفات إيجابية وتجعله يعبر عن نفسه بطريقة أفضل.

وكان للتدريبات التهدة زومبا أثر على رجوع الجسم إلى حالته الطبيعية والشعور الفعلى بزوال التعب وخلق حالة من الهدوء النفسى والراحة. تدفعه لأنتظار موعد الوحدة التدريبية القادمه بشغف.

وهذا ما يؤكد "ميتش فليب Mitch Felipe" (٢٠١١م) أن زومبا تستطيع أن تكون أكثر تأثيراً فى علاج الضغوط النفسية والضغوط بشكل عام أو أى صعاب تواجهه الفرد، وذلك لأن خلال أداء الوحدة التدريبية نستطيع دمج التدريب بالابتسامه من خلال العمل مع أشخاص لديهم سمات إيجابية، والأستمتاع بالأداء بطريقة رائعة. وبالنظر إلى التدريبات الأخرى فأنك تشعر بالضغط النفسى والجسدى أثناء الأداء وأيضاً لا تستطيع الأبتسامه من شدة الضغط الواقع لديك حتى تصل إلى الأداء الأمثل أثناء أداء الوحدة التدريبية. وبالطبع هذا يشعر الفرد بالتعب المبكر أو يؤدى بالممارس إلى ترك هذا النوع من التدريبات البدنية(٢٢).

ويشير "علاوى" (١٩٩٨م) أن الدافعية من القوى المحركة التى تدفع الفرد للمشاركة أو الممارسة الرياضية وذلك سواء كان للحصول على مستويات رياضية عالية أو اكتساب الصحة واللياقة وأستثمار أوقات الفراغ. (١١:٨)

وقد راعت الباحثة الفروق الفردية بين الطالبات حيث تنوعت التدريبات فى صعوبتها وهذا عمل على تخفيف الطالبات على أداء البرنامج بشكل جيد

دون صعوبات وخلق دافع وتشوق لمعرفة التدريبات الجديدة الممارسة داخل الوحدات التدريبية.

وترجع الباحثة التحسن في الشعور بالوحدة النفسية نتيجة أن تدريبات زومبا علاج فعال ومؤثر في بعض المشاكل العاطفية والاجتماعية.

وتتفق كلا من "ميادة محمد على حسن (٢٠٠٨م)، جهاد جلال انيس" (٢٠٠٢م) أن برنامج التمرينات الهوائية لها تأثير إيجابي مما ساهمت في تحسين القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى السيدات (١٣)(٥).

وهذا ما يؤكد "أحمد عبد الخالق" (١٩٩٠م) أن الدوافع تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد لتوجيهه وتنشيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب، وتساعد الفرد على الاستمتاع بوقته، نظراً لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة (١).

وترجع أيضاً الباحثة هذا التحسن لتدريبات زومبا وهي من التدريبات الهوائية والتي من خصائصها التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتحسين الحالة المزاجية.

ويتفق دراسة كلا من "بابلو ودوميني وأخرون Pablo A. Domene, Hannah J. Moir, Elizabeth Pummella, Chris Easton (٢٠١٥م)، فانيسا الكانتر وآخرون Vanessa & other Alcantar, (٢٠١٣م) حدوث تحسن بنسبة كبيرة للمجموعة الممارسة لتدريبات زومبا وتعزيز الصحة النفسية لديهم (١٧) (١٩).

وهذا ما تقوم به بالفعل تدريبات زومبا بتوفير ما سبق ذكره عن الحد من الشعور بالوحدة النفسية وأنها مدت الطالبات بالانفعالات السارة والمحفزة للأداء والاندماج بين زملائهن.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي".

وأوضحت الباحثة التحسن الناتج فى مستوى الأداء فى الجملة الحركية قيد البحث بنسبة (٨٩.٣٥%) ترجعه الباحثة للبرنامج التدريبى زومبا والذى قام برفع مستوى أداء الجملة الحرة فى الباليه، وبجانب تدريبهم طوال فترة البرنامج على هذه الجملة.

ومع ما يتضمنه البرنامج التدريبى على بعض (الانتقالات- والمشى- زحقات- حركات انسيابية) والحركات المتنوعة سواء فى فترة (الأحماء- الجزء الرئيسى- التهدئة). وكان لكل جزء دور فى رفع مستواهم فى الجملة الحركية ككل. وكان للعمل فى مجموعات دور مهم فى تحسين مستوى الأداء بشكل جيد.

وقد تميزت التدريبات المختارة فى البرنامج بالتنوع والشمولية حيث قامت بتحريك وتمية كل أجزاء الجسم ككل. فقد أختصت تدريبات زومبا باستخدام الكراسى بتحريك الجزء العلوى بنسبة أكبر عن الجزء السفلى وكان يتخللها بعض الحركات الرابطة بالتحرك بالقدمين لعدم الثابت طوال فترة التدريب على الكرسي والشعور بالملل. وعن تدريبات زومبا الحرة فتم أدائها فى شكل مجموعات تنوعت بتدريباتها وحركاتها الاتينية والتي تجمع بين الحركات السريعة والبطنية. والتي يتخللها فترات راحة صغيرة تمتد بين (١٥-٣٠) ث ومع مصاحبة الموسيقى اللاتينية الخاصة بكل وحدة.

وقد تضمنت حركات الجذع السريعة والدائرية والجانبية المتعاقبة والطعنات والمرجحات وميل الجذع فى اتجاهات متعددة مما أدى الى تحسن المدى الحركى لأجزاء الجسم. وقد راعت الباحثة تغيير اتجاه الحركات

والانتقال بانسيابية وترابط. وقد ساعد هذا في ضبط وتيرة أجزاء الجسم مثل الذراعين والأرداف والجذع.

ومن أهم صفات تدريبات زومبا أنها تختلف عن التدريبات الأخرى التي تشعر الطالبة بالضغط على العقل وباقي أجزاء الجسم أثناء التدريب، وأيضاً لا تستطيع حتى الأبتسامه لأنها تدفع النفس لأداء الكثير أثناء الوحدة التدريبية. وهذا بالطبع يشعر الطالبة بالتعب المبكر. أو ترك هذا النوع من التدريب البدني.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للجدول الإحصائي للجدول رقم (٧) يتضح تحقق الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء في الجملة الحرة في الباليه لصالح القياس البعدي".

وقد أشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين تحسن الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات وتحسن مستوى الأداء في الجملة الحرة في الباليه وهذا ترجعه الباحثة لأثر تدريبات زومبا الذي ساعدت على تنمية بعض الصفات النفسية الإيجابية وتحسين المستوى المهارى لديهن وذلك من خلال أندماج الطالبات داخل الوحدة التدريبية بشكل ممتع ومشوق والذي نمى الروح الجماعية لديهن وتجنب العزله بين الطالبات وبعضهم، حيث الانعزل وعدم المشاركة من الأسباب الأساسية لخفض مستوى الطالبة وعزوفها عن التعبير عن الأداء والتدريب من زميلاتها بشكل منتظم أو عدم المشاركة نهائياً. خشيتنا من الانتقاد في حالة الخطأ أو عدم تقاربهم اجتماعياً بشكل كاف يدعوها للأختلاط والمشاركة معهم.

ومع تلاشى هذه الأسباب حدث تحسن ملحوظ في أدائهن للجملة الحركية وبجانب التدريب بشكل منتظم حيث تحتاج الجملة الحرة في الباليه للعمل الجماعي بشكل كبير بجانب الأداء الفردي حتى يكملوا الشكل الجمالي

المطلوب منهن لأظهار الجملة الحركية فى أفضل صورة ممكنة وهذا ما تميزت به تدريبات زومبا الجماعية والتي تحرك جميع أجزاء الجسم عن طريق تدريباتها المتنوعة.

ويؤكد "مفتى حماد" (٢٠٠١م) أن تمارينات اللياقة تؤثر إيجابيا على الصحة النفسية للشخص الممارس، وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي وخفض الأحساس بالأحباط (١٢: ٥٢).

وأيضاً تصحيح أخطاء الأداء الخاص بكل مهارة على حده وإيضاً توافق الأداء مع الموسيقى المصاحبة لهن. وأن تحسن الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات ساعد بشكل كبير فى تطوير الأداء وتحسين النواحي الاجتماعية لديهن، والرغبة فى الحصول على نتائج أفضل من القياس القبلى لديهن، وتطوير مستوى الأداء.

حيث تذكر "إيلي السيد فرحات" (٢٠٠١م) أن الموسيقى تسهم فى سرعة إكتساب الإحساس بالحركة وبالتالي تنمية الإيقاع والقدرة على التعبير الحركى وتطوير الحاسة الموسيقية والتربية الجمالية (٩: ٣٣١).

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطيه بين كلا من مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومستوى الأداء فى الجملة الحرة فى الباليه".

الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :

١- تدريبات زومبا (قيد البحث) كان لها تأثير إيجابى على تحسن الشعور بالوحدة النفسية وكان لمقياس الشعور بالوحدة النفسية نسبة تحسن مقدارها (١٧.٨٣%).



٣- **الدسوقي، مجدى محمد (١٩٩٨):** مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٤- **أنس الزين (٢٠١٨م):** "فعالية برنامج إرشادي لتحسين قوة الأنا وأثره في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ضحايا الاستقواء في الأردن"، دكتوراة قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنصورة.

٥- **جهاد جلال انيس (٢٠٠٢م):** برنامج مقترح للرقص الهوائى وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجيه ومفهوم الذات لدى السيدات فى المرحلة السنية من ٣٠-٤٠ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

٦- **آمال جودة عبد القادر (٢٠٠٥):** الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال فى محافظة غزة، المؤتمر التربوى الثانى للطفل الفلسطينى بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.

٧- **سامية شرين (٢٠١٦م):** "بعض الخصائص النفسية (الاكتئاب، والوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات فى ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي"، رسالة دكتوراة، قسم علم النفس العيادى، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

٨- **شيماء محمد قرنى (٢٠١٨م):** "فعالية برنامج قائم على المدخل القصصي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق بالأمن النفسى لدى أبناء المطلقين من تلاميذ المرحلة الابتدائية، ماجستير "قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة بنى سويف.

٩- **كاتبى، محمد عزت عربى (٢٠١٢م):** العنف الأسري الموجه نحو الأبناء وعلاقته بالوحدة النفسية- دراسة ميدانية على عينة من



طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة ريف دمشق، المجلد  
٢٨، العدد الأول.

١٠- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١م): القياس والأختبار فى التربية الرياضية،  
مركز النشر للكتاب، جامعة حلوان.

١١- محمد علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية العدوان والعنف فى الرياضة، مركز  
الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠١م): اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار  
الكاتب الحديث، القاهرة.

١٣- ميادة محمد على حسن (٢٠٠٨م): فاعلية "برنامجى التمرينات الهوائية  
وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة  
الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان.

١٤- نجاح التهامى (١٩٩١م): الباليه، مطابع جامعة حلوان، القاهرة.

١٥- وفاء حسن علي (٢٠١٠): الأمن النفسي والشعور بالوحدة لدى المرأة  
الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات.  
رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

16- Anne A. Delextrat, Sarah Warner, Sarah Graham,  
Emma Neupert: An 8-Week Exercise  
Intervention Based on Zumba Improves  
Aerobic Fitness and Psychological Well-  
Being in Healthy Women, JPAH Volume 13,  
Issue 2, February, 2016, 13, 131 – 139

- 17- Pablo A. Domene a , Hannah J. Moir a, Elizabeth Pummell a, Chris Easton b (2014):** Salsa dance and Zumba fitness Acute responses during community-based classes, a Faculty of Science, Engineering and Computing, Kingston University, Kingston upon Thames, KT1 2EE, UK b Institute for Clinical Exercise and Health Science, University of the West of Scotland, Hamilton, ML3 0JB, UK Received 13 May 2014; revised 23 September 2014; accepted 15 December 2014
- 18- Perez, B., & Greenwood-Robinson, M. (2009):** Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program. New York, NY: Maggie Greenwood-Robinson
- 19- Vanessa Alcantar& Daniel Perales (2013):** Effect of zumba: The psychosocial implications of a culturally tailored physical activity on Latina women's self-esteem, Conference Paper • Tuesday, November 5, 2013.

**ثالثاً: المراجع الالكترونية**

**20-**<http://www.cantstopthefeet.com/Pages/WhatisZumba.aspx>

**21- Moustakas, C. (1996).** “ Loneliness”. Rentice- Hall. N° 03. PP 345-358

**22-**<http://lifestyle.inquirer.net/63636/why-zumba-is-an-effective-exercise-program>