

” تأثير برنامج للرقص الشعبي على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد ”

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التعليم الجامعي في العصر الحديث على العديد من الأسس العلمية والتربوية والتي بدورها تهدف إلى تطوير وإعداد القدرات الشخصية في كافة جوانبها لتحقيق النمو المتكامل والمتزن من الناحية العقلية والمعرفية والنفسية والبدنية والإجتماعية.

وتعتبر التربية الرياضية واحدة من العلوم الإنسانية التي تعمل على تطوير الخبرات الإنسانية وتُعد مجالاً ووسيطاً يطبق الفرد فيه فلسفته، وخصوصاً في الأوساط الإجتماعية التي تُعتبر حقلًا من أهدافها، وهي تُعتبر جزءاً من التربية العامة والتي يكتسب الفرد من خلالها القدرات العقلية والبدنية والمهارية والسمات الشخصية التي تتناسب مع طبيعة العمل وتتفق مع عادات وتقاليد المجتمع، بما يُسهم في إعداد الفرد من جميع النواحي الثقافية والنفسية والإجتماعية. (3: 20)

ولهذا فقد تم إضافة المقررات الدراسية المختلفة ضمن مقررات التربية الرياضية والتي تُساعد في تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والبدنية والمهارية وتكسبه السمات الشخصية ومنها مقرر التعبير الحركي، فقد تم تدريسه للطالبات بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية منذ نشأتها حتى الوقت الحالي، وهو من أقدم وأعرق الفنون التي عرفت البشرية ووسيلة اتصال ذات مستويات متعددة ومباشرة، حيث يُستخدم الحركة للتعبير عما بداخل الفرد من مشاعر وأحاسيس، لذا فقد عُرف الرقص ونشأ منذ بدء الخليقة قديماً قدم الإنسان نفسه ونشأ أول ما نشأ من حاجة الإنسان

مدرس التعبير الحركي – قسم الإدارة الرياضية والتروييح - كلية التربية الرياضية – جامعة الوادي الجديد

للتفاعل مع البيئة المحيطة، فهو لا يعتمد على الكلمات المتعلقة بلغة معينة أو نوع معين من التجربة، بل هو وسيلة مثالية للتعبير عن بلاد ذات لهجات محلية معينة أو لغات عديدة متنوعة. (13: 23)

وللتعبير الحركي العديد من الوظائف سواء من الناحية الصحية أو النفسية أو الإجتماعية، حيث يُسهم في تعلم الحركات الأساسية للتكيف مع الحياة اليومية وتحسين الصحة النفسية عن طريق تفرغ الإنفعالات المكبوتة والتعبير عن الذات والتفاعل الداخلي مع النفس البشرية، كما يُساعد على فهم النفس واكتشاف الذات والتعبير عن القيم والمعتقدات وتنمية مفهوم الذات الإيجابية، كما يُغير من سلوكيات الممارسين له ويعطى ثقة كبيرة في النفس وأنطباعاً إجتماعياً بالمشاركة والتعاون مع الآخرين. (7: 137)

وقد تعددت أنواع التعبير الحركي التي يتم تدريسها بكلية التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية وأختلفت باختلاف طبيعتها وأهدافها حيث شملت العديد من الأنواع منها الباليه والرقص الإبتكاري الحديث والرقص الشعبي والتي تهدف جميعها باختلاف الأنواع إلى النمو المتكامل للطالبات من جميع النواحي النفسية والبدنية والإجتماعية.

ويُعد الرقص الشعبي مؤشر يوضح أبعاد النهضة والحضارة للشعوب، فهو تعبير بالحركة عن عادات وتقاليد ومعتقدات الشعوب أنبثق من نشاطاتهم التي ظهرت نتيجة لتفاعلهم من البيئة الطبيعية، وتنتقل من جيل إلى آخر، وله موسيقاه الخاصة به، ويقوم بأداؤه جميع أفراد الشعب على إختلاف مستوياتهم الإجتماعية. (4: 124)

حيث يتيح الرقص الشعبي الفرصة للفرد ليتواءم مع الآخرين ويستجيب للتعاون الجماعي، مما يعمل على اكتساب خبرة العمل مع الجماعة وتوفير روابط الصداقة والألفة بين الأفراد، كما يتعلم الأفراد من خلاله كيف يقدر كل منهم الآخر وتكوين الشخصية وزيادة الإحساس بالبيئة، كما يُسهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية والعقلية والإجتماعية. (12: 27)

ويُعتبر الرقص الشعبي وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة الإجتماعية، لذا أهتمت كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بإدخاله ضمن برامجها وأنشطتها التربوية لكونه نشاط تربوي تعليمي يتيح الفرصة للممارسين بتحقيق النمو الشامل وتعديل السلوك.

كما أظهر الرقص الشعبي في كليات التربية الرياضية أهميته الإجتماعية كونه يمثل وسيلة لنقل القيم والمعارف للطالبات من خلال إسهام قواعده في خلق الأنسجام الإجتماعي للطالبات، وتسهيل الاندماج بين الطالبات القادمات من خلفيات إجتماعية مختلفة. (13 : 14)

الإنسان لا يستطيع العيش بمعزل عن باقي البشر في مجتمعه، مما يتطلب منه القدرة على التكيف مع جميع الظروف المحيطة به والتأقلم معها والإستجابة لها حيث يقوم بتعديل سلوكه، وتسمى هذه العملية بالمرونة التي أصبحت أمراً لازماً لا مفر منه للتكيف، ويشتمل مصطلح المرونة على العديد من الجوانب فهناك المرونة البدنية والمرونة العقلية والمرونة التكيفية ومرونة الأنا والمرونة الإيجابية والمرونة النفسية والمرونة الإجتماعية. (11 : 35)

والمرونة الإجتماعية تعني القدرة على التكيف الإجتماعي والإستجابة للتحديات المختلفة، حيث تمثل قدرة الفرد على التجاوب مع الآخرين وقبولهم، والعمل على قبول نفسه وذاته في البداية، وهي تمثل جزءاً مهماً من البناء الإجتماعي، ويحقق الإنسان هذا التكيف من خلال الحرص الدائم على التفاعل مع الآخرين، والشعور الدائم بالحاجة إلى الآخرين وحاجتهم إليه والإحساس بعدم القدرة على الإستغناء عنهم وتفهم الآخرين ومشاعرهم وأفكارهم وإتجاهاتهم وإحترامهم، مما يُشعر الفرد بالسعادة والراحة النفسية في حياته بسبب هذا التوافق، فالفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من المرونة الإجتماعية يُعبر عن شخصية متزنة قادرة على التواصل مع الزملاء والأسرة والمجتمع. (10 : 48)

ومن خلال الرقص الشعبي يمكن للطالبة تحقيق هذا التكيف الإجتماعي، حيث يُعتبر من أهم الأهداف الإجتماعية التي يسعى الرقص الشعبي لتحقيقها والتي تؤكد

على أهمية دور الفريق والجماعة، حيث يُعلمها كيف تتقبل الآخرين مهما اختلفت أجناسهم وأديانهم وبيئتهم، فالرقص الشعبي يحقق النضج الإجتماعي للممارسين لجعل المواطن صالحاً. (12: 143)

ومن خلال ما سبق يتضح الدور الذى يلعبه الرقص الشعبي فى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة المتزنة والمتكاملة لطاقت الطالبات، كوسيلة اتصال ذات مستويات متعددة ومباشرة، فهو لا يعتمد على الكلمات المتعلقة بلغة معينة أو نوع معين من التجربة أو لهجات أو لغات محددة، وقدرته على إحداث التوافق والتكيف بين الطالبات.

ومن خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة فى مجال تدريس مقررات التعبير الحركي ببعض كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية (جامعة الوادي الجديد - جامعة جنوب الوادي) وجدت الباحثة أثناء تدريس مقرر التعبير الحركي لطالبات الفرقة الثانية أن هناك نوع من التنافر بين الطالبات وأنهن يملن للتعامل فقط مع الزميلات القادمات من نفس البيئة أو المقيمات معاً فى مكان واحد، كذلك استغرق الكثير من الوقت فى إحداث التناغم والتكيف بين الطالبات داخل المجموعات، كذلك عدم تقبل الطالبات فى بادئ لفكرة العمل الجماعى نتيجة لعدم التوافق بين الطالبات وعدم القدرة على الاندماج معاً داخل الجمل الحركية المقررة والمحاولة أن يكون العمل فردي.

كذلك من خلال الأستعانة بأستبانة مبدئية مرفق (3) حيث تم تطبيقها على بعض الطالبات المقرر لهن دراسة مقرر التعبير الحركي للمرة الأولى بكلياتهم والبلغ عددهن (50) طالبة والتي جاءت من أهم نتائجها أتميز بالجرأة والشجاعة فى المواقف نسبة (18%)، بينما حصلت أراعي التعاملات المتساوية فى العلاقات على (11%)، وأتفاعل مع نوعيات مختلفة من الزملاء (18%)، أحرص أن تدوم العلاقات مع فريق العمل لفترة طويلة نسبة (14%).

ومن التحليل المرجعى لبعض الدراسات المرتبطة كدراسة أحمد فتحى 2012م (1) وهابدى الشاذلى 2016م (16) والتي جاءت نتائجها أن الحركات التعبيرية

وبرامجها لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى التوافق النفسى والإجتماعى، مما يشير أن للتعبير الحركى بكافة فروعهِ وتقسيماته تأثير على النواحي الإجتماعية للأفراد. ومن خلال البحث المرجعى وجدت الباحثة (على حد علم الباحثة) ندرة الدراسات التى تناولت دور برامج الرقص الشعبى على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كليات التربية الرياضية.

كل ذلك دعا الباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية فى محاولة للتعرف على تأثير برنامج للرقص الشعبى على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الوادى الجديد.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- 1- قد تسهم الدراسة الحالية فى تنمية المرونة الإجتماعية لدى طالبات كليات التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد.
- 2- الإهتمام بالأهداف المختلفة لمقررات التعبير الحركى.
- 3- الإهتمام بالنواحي الإجتماعية للطالبات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للرقص الشعبى على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الوادى الجديد.
فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المرونة الإجتماعية لصالح القياس البعدى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد.

المصطلحات الواردة فى البحث:

التعبير الحركى (Motive Expiration):

هو عملية التجسيد المادى بواسطة الحركة للتعبير عن تلك القيم والمعانى التى تعجز الكلمات عن تجسيدها ولا تقوى إلا على وصفها من الخارج. (4: 20)

الرقص الشعبي (Folk Dance):

هو التعبير بالحركة عن عادات وتقاليد ومعتقدات الشعوب نتيجة لتفاعلهم من البيئة الطبيعية له موسيقاه الخاصة به ويقوم بأداؤه جميع أفراد الشعب على اختلاف مستوياتهم الإجتماعية. (13: 124)

المرونة الإجتماعية (social flexibility) :

هى القدرة على التكيف مع المواقف الإجتماعية المختلفة. (5: 50)

بعض الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة عادل حسنى السيد، خالد عبد الجابر عبد الحافظ (2020م) (9) إستهدفت: التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على المهارات الإجتماعية لدى طالبات جامعة أسيوط، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي، أشتملت العينة على (40) طالبة من طالبات المدينة الجامعية بجامعة أسيوط الغير ممارسات لأى نشاط رياضى والمسجلات بالفرقة الأولى بكلياتهن، ومن أهم النتائج أن للبرنامج الترويحى الرياضى تأثير إيجابى على تنمية المهارات الإجتماعية لدى الطالبات.

2- دراسة هايدى محمد الشاذلى (2016م) (16) إستهدفت: تصميم برنامج تعليمى للحركات التعبيرية بأستخدام الرسوم المتحركة لتلميذات التعليم الأساسى ومعرفة تأثيره على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والتفاعل الإجتماعى، أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت العينة على (34) تلميذة من الصف الثالث والرابع الأبتدائى بمدرسة قطرالأبتدائية المستقلة للبنات بالدوحة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التعليمى للحركات التعبيرية بأستخدام الرسوم المتحركة أظهر تأثيراً إيجابياً فى تنمية المهارات الحركية الأساسية والتفاعل الإجتماعى للتلميذات.

3- دراسة أحمد فتحى أحمد (2012م) (1) إستهدفت: التعرف على تأثير فاعلية التعبير الحركى على التوافق النفسى والإجتماعى والرضا الحركى للاعبات الجمباز للجميع، أستخدم الباحث المنهج التجريبي، أشتملت العينة على (34) لاعبة فى

المرحلة العمرية من (9-15) سنوات بفريق نادي وادي دجلة الرياضي للجمباز للجميع موسم 2010/2011، ومن أهم النتائج أن للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على تحسن مستوى التوافق النفسي والإجتماعي للاعبين.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

4- دراسة Mavridis ،Dimitrios Goulmaris ،Darginidog Lemonia Georgios (2017م) (17) إستهدفت: التحقق من مساهمة المهارات الإجتماعية للتنبؤ بنوعية الحياة للمراهقين الذين شاركوا في الرقص والأنشطة البدنية، أستخدم الباحثون المنهج التجريبي، أشتملت العينة على (240) مراهق من المشاركين في برامج الرقص والأنشطة الرياضية اللامنهجية، ومن أهم النتائج أن أنشطة الرقص والأنشطة الرياضية تعمل على تحسين نوعية الحياة للمراهقين حيث يقيمون علاقات ويتواصلون ويتكاملون في مجموعات والتعبير عن آرائهم وأفكارهم، كما تسهم في أن ينظر المراهقون إلى علاقتهم بأسرهم بطريقة مرضية.

5- دراسة Kazım Biber (2016م) (20) إستهدفت: تحليل آثار تدريب الرقص الشعبي على النمو البدني والإجتماعي للأطفال ما قبل المدرسة من 5 - 6 سنوات، أستخدم الباحث المنهج التجريبي، أشتملت العينة على (80) طفلاً من مرحلة ما قبل المدرسة تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما من المشاركين في برنامج للرقص الشعبي للجميع والأخرى غير مشاركة في البرنامج، ومن أهم النتائج أن لتدريب الرقص الشعبي تأثير إيجابي على النمو البدني والإجتماعي للأطفال ما قبل المدرسة للمجموعة المشاركة في برنامج الرقص.

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بطريقة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد للعام الدراسى 2020م / 2021م والبالغ عددهن (25) طالبة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (25) طالبة تم تقسيمهم إلى (8) طالبات للعينة الأستطلاعية و(16) طالبة للمجموعة التجريبية، حيث تم أختيار عينة البحث وفقاً لبعض الشروط:

1- الطالبات المقرر عليهن دراسة مقرر أساسيات التعبير الحركى لأول مرة تبعاً لللائحة الكلية.

2- الطالبات المنتظمات المقيدات بالفرقة الثانية للمرة الأولى حيث تم أستبعاد عدد (1) طالبة مقيدة للمرة الثانية أى باقية للإعادة.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين عينة البحث فى بعض المتغيرات كالسن والطول والوزن، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

تجانس عينة البحث (ن=16)

| القياسات | الوحدة | المتوسط الحسابى | الأحراف المعيارى | معامل الألتواء | معامل التفلطح |
|----------|-----------|-----------------|------------------|----------------|---------------|
| السن | السنة | 19.38 | 0.50 | 0.571 | 1.934 |
| الطول | السنتمتر | 165 | 5.91 | 0.113 | 0.890 |
| الوزن | كيلو جرام | 59.69 | 9.45 | 0.005 | 1.413 |

يتضح من جدول (1) أن معامل الألتواء تراوح ما بين (0.005: 0.571)، بينما تراوح معامل التفلطح ما بين (0.890: 1.934) وهو يقع فى الحدود المقبولة، مما يدل على تجانس العينة الأساسية.

أدوات جمع البيانات:

- 1- برنامج الرقص الشعبي (من إعداد الباحثة).
- 2- مقياس المرونة الإجتماعية (من إعداد الباحثة).
- 1- برنامج للرقص الشعبي:

أولاً: تحديد مكونات تصميم البرنامج:

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بمجال البحث لتحديد مكونات تصميم البرنامج، ثم عرضها على الخبراء مرفق (1) لإبداء الرأي حولها.

جدول (2)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مكونات تصميم البرنامج (ن=6)

| م | المحاور | موافق | النسبة | م | المحاور | موافق | النسبة |
|---|-------------------|-------|--------|----|-----------------|-------|--------|
| 1 | هدف البرنامج. | 6 | %100 | 7 | أماكن التنفيذ. | 6 | %100 |
| 2 | أسس وضع البرنامج. | 6 | %100 | 8 | المدرّبون. | 6 | %100 |
| 3 | المحتوى. | 6 | %100 | 9 | المتدربون. | 6 | %100 |
| 4 | الاطار الزمني. | 5 | %83 | 10 | أساليب التقييم. | 5 | %83 |
| 5 | أساليب التنفيذ. | 5 | %83 | 11 | توقيت التقييم. | 5 | %83 |
| 6 | وسائل التنفيذ. | 5 | %83 | | | | |

يتضح من جدول (2) أن نسبة آراء الخبراء حول مكونات البرنامج تراوحت ما بين (83% : 100%)، وقد إرتضت الباحثة نسبة (80%) فأكثر من الآراء، حيث تم الموافقة على جميع المكونات المقترحة لتصميم البرنامج.

ثانياً: تصميم البرنامج:

تم وضع البرنامج في ضوء نتائج آراء الخبراء حول مكونات تصميم البرنامج وإستناداً على نتائج أهم الدراسات المرتبطة والمقابلات الشخصية بالإضافة إلى تحليل المحتوى لبعض المراجع العلمية، ثم قامت الباحثة بعرضه على الخبراء مرفق (1) لتحديد ما يلي:

– مدى مناسبة البرنامج.

- مدى صحة خطوات تصميم البرنامج.

حيث تراوحت نسبة آراء الخبراء حول تصميم البرنامج ما بين (83%):
100%)، حيث تم الموافقة على البرنامج فى صورته المبدئية مرفق (4).

ثالثاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بعرض البرنامج فى صورته النهائية مرفق (6) على بعض الخبراء فى مجال التعبير الحركى ومجال مناهج التربية الرياضية لأبداء الرأى حوله، حيث أوضحت الدراسة الاستطلاعية على صلاحية البرنامج ومناسبته للهدف الذى وضع من أجله.

ثم قامت الباحثة بتطبيق وحدتين من البرنامج (التعليمية - التطبيقية) على عينة أستطلاعية قوامها (8) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد إستهدفت هذه الدراسة الأستطلاعية التعرف على:

- 1- وضوح وتفهم عينة البحث للبرنامج.
- 2- مدى ملائمة الجمل الحركية للرقص الشعبى للبيئة الثقافية للطالبات.
- 3- التعرف على الصعوبات والمعوقات التى قد تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج.

رابعاً: تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج فى صورته النهائية مرفق (6) على العينة الأساسية والبالغ عددهن (16) طالبة.

2- مقياس المرونة الإجتماعية (من إعداد الباحثة):

إنطلاقاً من مشكلة البحث وأهدافه قامت الباحثة ببناء مقياس للمرونة الإجتماعية لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الوادى الجديد.

خطوات بناء المقياس:

أولاً: إعداد محاور المقياس:

قامت الباحثة بالتحليل العلمي لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد محاور المقياس، حيث تم التوصل إلى (7) محاور مرفق (7)، ثم قامت الباحثة بعرضها على الخبراء مرفق (2) لإبداء الرأى حولها.

جدول (3)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور مقياس المرونة الإجتماعية (ن=7)

| م | المحاور المقترحة | الآراء الموافقة | النسبة المئوية |
|---|-------------------------------|-----------------|----------------|
| 1 | التنشئة الإجتماعية. | 7 | %100 |
| 2 | المساندة الإجتماعية. | 7 | %100 |
| 3 | المسئولية الإجتماعية. | 6 | %85.6 |
| 4 | الروابط والمشاركة الإجتماعية. | 6 | %85.6 |
| 5 | التواصل الإجتماعي. | 7 | %100 |
| 6 | الإنتماء والولاء الإجتماعي. | 6 | %85.6 |
| 7 | الميول والدوافع الإجتماعي. | 7 | %100 |

يتضح من جدول (3) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور المقياس تراوحت ما بين (85.6%:100%)، وقد إرتضت الباحثة المحاور التي حققت نسبة (80%) فأكثر من الآراء، حيث قام الخبراء بأجراء بعض التعديلات وهى دمج بعض المحاور معاً وهى :

- التنشئة الإجتماعية - المساندة الإجتماعية ليصبح التنشئة والمساندة الإجتماعية.
- الروابط والمشاركة الإجتماعية - التواصل الإجتماعي ليصبح الروابط والمشاركة والتواصل الإجتماعي.

وبذلك تصبح عدد المحاور للمقياس (5) محاور مرفق (8).

ثانياً: إعداد عبارات المقياس:

فى ضوء نتائج آراء الخبراء حول المحاور قامت الباحثة بجمع وتحديد العبارات لكل محور مستندة فى ذلك على تحليل المحتوى لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والمقابلات الشخصية.

حيث أشتمل المقياس على (68) عبارة على الوزن الثنائى (مناسب - غير مناسب)، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على الخبراء مرفق (1) مجال التعبير الحركى والخبراء مرفق (2) لتحديد ما يلى:

- 1- صياغة العبارات ومدى وضوحها.
- 2- كفاية مناسبة العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها.

جدول (4)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المقياس (ن = 10)

| المحاور | م | النسبة | م | النسبة | م | النسبة | م | النسبة | م | النسبة |
|---------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|
| المحور الأول | 1 | %100 | 2 | %90 | 3 | %80 | 4 | %100 | 5 | %100 |
| | 6 | %90 | 7 | %80 | 8 | %100 | 9 | %100 | 10 | %90 |
| | 11 | %80 | 12 | %100 | | | | | | |
| المحور الثانى | 13 | %100 | 14 | %100 | 15 | %100 | 16 | %100 | 17 | %90 |
| | 18 | %80 | 19 | %100 | 20 | %80 | 21 | %90 | 22 | %80 |
| | 23 | %100 | 24 | %80 | 25 | %100 | 26 | %80 | 27 | %80 |
| | 28 | %80 | 29 | %100 | 30 | %100 | 31 | %100 | 32 | %100 |
| المحور الثالث | 33 | %100 | 34 | %80 | 35 | %100 | 36 | %100 | 37 | %100 |
| | 38 | %100 | 39 | %80 | 40 | %90 | 41 | %100 | 42 | %100 |
| | 43 | %90 | 44 | %90 | 45 | %90 | 46 | %100 | 47 | %100 |
| المحور الرابع | 48 | %100 | 49 | %80 | 50 | %100 | 51 | %100 | 52 | %80 |
| | 53 | %90 | 54 | %50 | 55 | %100 | 56 | %100 | | |
| | 57 | %100 | 58 | %100 | 59 | %100 | 60 | %80 | 61 | %90 |
| المحور الخامس | 62 | %90 | 63 | %100 | 64 | %90 | 65 | %100 | 66 | %100 |
| | 67 | %100 | 68 | %100 | | | | | | |

يتضح من جدول (4) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول العبارات المقترحة للمقياس تراوحت ما بين (80% : 100%)، وقد إرتضت الباحثة نسبة (80%) فأكثر من الآراء، حيث قام الخبراء بإجراء بعض التعديلات على العبارات المقترحة وهى:

- المحور الأول: دمج العبارتين (2، 3) معاً، العبارتين (4، 5) معاً.

- المحور الثاني: دمج العبارتين (19، 20) معاً.
- المحور الثالث: دمج العبارتين (28، 29) معاً، العبارتين (23، 33) معاً، العبارتين (40، 41) معاً.
- المحور الرابع:
- دمج العبارتين (45، 48) معاً، العبارتين (50، 51) معاً، العبارتين (52، 53) معاً.
- حذف العبارة رقم (54).

جدول (5)

عدد العبارات المقترحة للمقياس قبل وبعد إجراء التعديلات

| م | المحاور | قبل التعديل | بعد التعديل |
|---|---------------------------------------|-------------|-------------|
| 1 | التنشئة والمساندة الإجتماعية. | 12 | 10 |
| 2 | المسئولية الإجتماعية. | 15 | 14 |
| 3 | الروابط والمشاركة والتواصل الإجتماعي. | 15 | 12 |
| 4 | الإنتماء والولاء الإجتماعي. | 14 | 10 |
| 5 | الميول والدوافع الإجتماعية. | 12 | 12 |
| | المجموع الكلي | 68 | 58 |

يتضح من جدول (5) أن العدد الكلي لعبارات المقياس بعد إجراء تعديلات السادة الخبراء عليه أصبح (58) عبارة.

ثالثاً: الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية لتطبيق المقياس على عينة قوامها (8) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد إستهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية التعرف على:

- 4- مدى وضوح وتفهم عينة البحث لعبارات المقياس.
- 5- تحديد زمن تطبيق المقياس.
- 6- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

رابعاً: المعاملات العلمية للمقياس:

1- الصدق:

لحساب الصدق استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلى عن طريق تطبيق المقياس على العينة الأستطلاعية وحساب معامل الإرتباط بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه، وكذلك حساب معامل الإرتباط بين درجة المحور الواحد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6)

معامل الإرتباط (صدق الإتساق الداخلى) لمقياس المرونة الإجتماعية (ن = 8)

| م | الإرتباط | م | الإرتباط | م | الإرتباط | م | الإرتباط | م | الإرتباط |
|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|
| 1 | **0.821 | 11 | **0.844 | 25 | **0.801 | 37 | **0.753 | 47 | **0.657 |
| 2 | **0.774 | 12 | **0.846 | 26 | **0.799 | 38 | **0.865 | 48 | **0.725 |
| 3 | **0.740 | 13 | **0.842 | 27 | **0.872 | 39 | **0.851 | 49 | **0.745 |
| 4 | **0.821 | 14 | **0.883 | 28 | **0.626 | 40 | **0.722 | 50 | **0.800 |
| 5 | **0.773 | 15 | **0.748 | 29 | **0.810 | 41 | **0.701 | 51 | **0.760 |
| 6 | **0.685 | 16 | **0.780 | 29 | **0.824 | 42 | **0.723 | 52 | **0.647 |
| 7 | **0.730 | 17 | **0.942 | 30 | **0.855 | 43 | **0.759 | 53 | **0.784 |
| 8 | **0.927 | 18 | **0.639 | 31 | **0.774 | 44 | **0.719 | 54 | **0.787 |
| 9 | **0.883 | 19 | **0.759 | 32 | **0.840 | 45 | **0.753 | 55 | **0.746 |
| 10 | **0.821 | 20 | **0.756 | 33 | **0.710 | 46 | **0.865 | 56 | **0.653 |
| | | 21 | **0.778 | 34 | **0.712 | | | 57 | **0.800 |
| | | 22 | **0.789 | 35 | **0.731 | | | 58 | **0.854 |
| | | 23 | **0.849 | 36 | **0.791 | | | | |
| | | 24 | **0.811 | | | | | | |
| | | | **0.911 | | **0.789 | | **0.856 | | **0.759 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.582)

يتضح من جدول (6) أن معامل الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه وكذلك معامل الإرتباط بين المحاور والمقياس ككل ترواح ما بين (**0.639: **0.942) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق المقياس.

2- الثبات:

لحساب معامل الثبات للمقياس استخدمت الباحثة معامل "ألفا كرونباخ" والتجزئة النصفية، جدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (الثبات) لمقياس المرونة الإجتماعية (ن

(8 =

| م | مقياس المرونة الإجتماعية | ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية | |
|---|-------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| | | | معامل الارتباط | سبيرمان - جتمان |
| 1 | التشننة والمساعدة الإجتماعية. | 0.863 | 0.828 | 0.906 |
| 2 | المسئولية الإجتماعية. | 0.920 | 0.733 | 0.846 |
| 3 | الروابط والتواصل الإجتماعي. | 0.789 | 0.610 | 0.758 |
| 4 | الإلتفاء والولاء الإجتماعي. | 0.840 | 0.805 | 0.892 |
| 5 | الميول والدوافع الإجتماعية. | 0.863 | 0.828 | 0.906 |
| | المقياس ككل | 0.932 | 0.898 | 0.946 |

يتضح من جدول (7) أن قيمة معامل ألفا للمقياس تراوح ما بين (0.789: 0.932)، بينما تراوحت قيمة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان (0.758: 0.946) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على تمتع المقياس بمعاملات ثبات عالية.

خامساً: تطبيق المقياس:

بعد التأكد من المعاملات العلمية لمقياس المرونة الإجتماعية تم تطبيق المقياس في صورته النهائية مرفق (10) على العينة الأساسية من الطالبات والبالغ عددهن (16) طالبة، وكانت الإجابة على المقياس وفقاً لميزان تقدير ثلاثي:

- الإجابة ب (نعم) بخمس درجات.
- الإجابة ب (أحياناً) بثلاث درجات.
- الإجابة ب (لا) بدرجة واحدة.

المعالجات الإحصائية للبيانات:

تبعاً لطبيعة البحث وأهدافه إستخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- معامل الارتباط (صدق الإتساق الداخلى).
- 3- معامل ارتباط ألفا كرونباخ (الثبات).
- 4- المتوسط الحسابى.
- 5- الانحراف المعياري.
- 6- معامل الألتواء .
- 7- معامل التفلطح.
- 8- أختبار ت لدلالة الفروق.

جدول (8)

البرنامج الزمنى للبحث

| الهدف | التاريخ | الأجراء | م |
|--|---------------------------|------------------------------------|---|
| أبداء الرأى حول البرنامج. | 2020/8/30م - 2020/8/9م | عرض البرنامج على الخبراء. | 1 |
| أبداء الرأى حول المقياس. | 2020/10/10م - 2020/9/6م | عرض المقياس على الخبراء. | 2 |
| أجراء تجانس العينة. | 2020/10/20م | القياسات الأثروبومترية للعينة. | 3 |
| أجراء المعاملات العلمية | 2020/10/22م | الدراسة الإستطلاعية. | 4 |
| أجراء القياس القبلى. | 2020/10/24م | تطبيق المقياس على العينة الأساسية. | 5 |
| الجمل الحركية للرقص الشعبى (الجزء التعليمى - الجزء التطبيقى) | 2020/10/25م - 2020/12/24م | تطبيق برنامج الرقص الشعبى. | 6 |
| أجراء القياس البعدى. | 2020/12/27م | تطبيق المقياس على العينة الأساسية. | 7 |

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

فى حدود ما توصلت إليه الباحثة من نتائج ووفقاً لعينة البحث وأدوات جمع البيانات تحاول الباحثة عرض وتفسير ومناقشة النتائج بما يتناسب مع هدف البحث. التحقق من صحة فرض البحث: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس المرونة الإجتماعية لصالح القياس البعدى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد.

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مقياس المرونة الإجتماعية (ن=16)

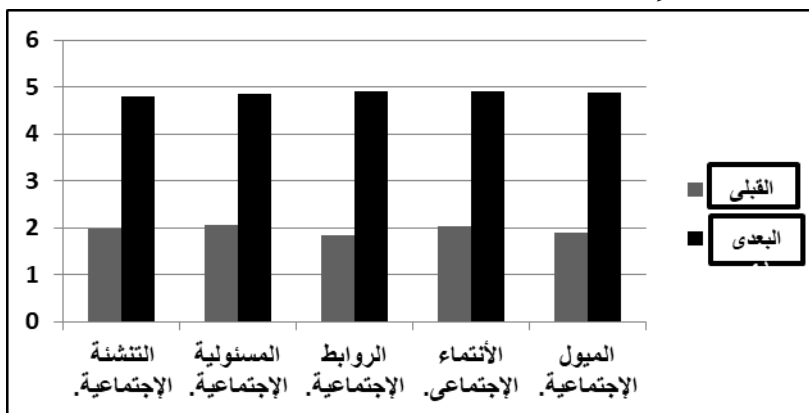
| م | المحاور | القياس القبلى | | القياس البعدى | | فرق المتوسطات | قيمة (ت) المحسوبة | نسبة التغيير | الدلالة | الترتيب |
|---|---------|---------------|------|---------------|------|---------------|-------------------|--------------|---------|---------|
| | | ع | س | ع | س | | | | | |
| 1 | الأول | 1.56 | 1.99 | 0.519 | 4.80 | 2.81 | 6.62 | 77% | دال | 3 |
| 2 | الثانى | 1.71 | 2.06 | 0.474 | 4.85 | 2.79 | 6.09 | 74% | دال | 5 |
| 3 | الثالث | 1.56 | 1.83 | 0.212 | 4.92 | 3.08 | 7.46 | 80% | دال | 2 |
| 4 | الرابع | 1.62 | 2.04 | 0.277 | 4.91 | 2.86 | 6.76 | 77% | دال | 4 |
| 5 | الخامس | 1.49 | 1.90 | 0.355 | 4.87 | 2.96 | 7.51 | 81% | دال | 1 |
| | المقياس | 1.59 | 1.96 | 0.367 | 4.87 | 2.90 | 6.91 | 78% | دال | |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.96)

يتضح من جدول رقم (9) أن المتوسط الحسابى للمقياس فى القياس القبلى (1.96) بينما بلغ فى القياس البعدى (4.87)، وبلغ الانحراف المعياري للمقياس ككل فى القياس القبلى (1.59) بينما بلغ فى القياس البعدى (0.367)، وبلغ فرق المتوسطات للقياسين القبلى والبعدى (2.90)، بينما قيمة (ت) المحسوبة للمقياس (6.91) بنسبة (78%) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ويمكن ترتيب المحاور تبعاً لنسبة التغيير إلى:

- 1- الميول والدوافع الإجتماعية.
- 2- الروابط الإجتماعية.
- 3- التنشئة والمساندة الإجتماعية.
- 4- الأنتماء الإجتماعى.

5- المسئولية الإجتماعية.



شكل رقم (1) دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي

من خلال العرض السابق لنتائج جدول (9) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين إجمالي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المرونة الإجتماعية، وجاءت دلالة الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو متوسط القياس البعدي.

ويمكن تفسير ومناقشة ما سبق عرضه أن لبرنامج الرقص الشعبي له تأثير إيجابي على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد، وترجع الباحثة هذا التأثير الإيجابي إلى أن الرقص الشعبي يتيح الفرصة للفرد ليتواءم من الآخرين ويستجيب للتعاون الجماعي، مما يعمل على أكتساب خبرة العمل مع الجماعة وتوفير روابط الصداقة والألفة بين الأفراد، كما يتعلم الأفراد من خلاله كيف يقدر كل منهم الآخر وتكوين الشخصية وزيادة الأحساس بالبيئة، كما يسهم في أكتساب الفرد الصحة النفسية والعقلية والإجتماعية. (12: 27)

ويعتبر الرقص الشعبي وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة الإجتماعية، لذا أهتمت كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بإدخاله ضمن برامجها وأنشطتها التربوية لكونه نشاط تربوي تعليمي يتيح الفرصة للممارسين بتحقيق النمو الشامل وتعديل السلوك.

ويتفق ذلك مع نتائج ما توصلت إليه دراسة ضرغام محمد وهديل الحياى وشذى كوركيس (2012م) (8) أن للأنشطة الرياضية بصفة عامة تاثير إيجابى على التكيف الإجماعى للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

كما أتفقت مع نتائج دراسة هاجر السيد (2010م) (15) وأحمد فتحى (2012م) (1) وهابدى الشاذلى (2016م) (16) على فاعلية برامج التعبير الحركى والحركات التعبيرية على التوافق النفسى والإجماعى للأفراد.

كما أتفقت مع نتائج دراسة Keila RG ، Júlia C Folleto ، Nadia Cristina Valentin،Pereira (2016م) (18) أن لممارسة اليوجا فى التربية البدنية فى المدارس آثار إيجابية على القدرات السلوك الإجماعى للأطفال، ودراسة Lobo, Y. B., & Winsler, A (2006م) (19) أن برنامج الرقص والحركة الإبداعية ساهم فى تحسن المهارات الإجماعية العامة للأطفال المشاركين فيه.

كما أتفقت من نتائج دراسة Kazım Biber (2016م) (20) وسارة عبد الوهاب (2015م) (6) أن لتدريب الرقص الشعبى تاثير إيجابى على النمو البدنى والإجماعى للأطفال المشاركين فى برنامج الرقص الشعبى، كما يجب الأهتمام بتنمية الجانب الإجماعى للأفراد.

كما أظهر الرقص الشعبى فى كليات التربية الرياضية أهميته الإجماعية كونه يمثل وسيلة لنقل القيم والمعارف للطالبات من خلال إسهام قواعده فى خلق الأنسجام الإجماعى للطالبات، وتسهيل الأندماج بين الطالبات القادمات من خلفيات إجماعية مختلفة. (13: 14)

وبذلك يكون تم التحقق من فرض البحث وهو: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المرونة الأجماعية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

الأستنتاجات:

أولاً: الأستنتاجات الخاصة ببرنامج الرقص الشعبي:

- 1- أن هدف برنامج الرقص الشعبي مناسب لما وضع من أجله.
- 2- تم مراعاة الأسس الفنية والأسس الإجتماعية عند تصميم البرنامج.
- 3- تناسب محتوى برنامج الرقص الشعبي من الجمل الحركية مع النواحي الثقافية والعقلية والإجتماعية لعينة البحث.
- 4- تناسب زمن تنفيذ البرنامج مع المحتوى وخصائص العينة.
- 5- أن أساليب وطرق التنفيذ مناسبة للإمكانات المتاحة.
- 6- أن برنامج الرقص الشعبي بمرحلتيه (التعليمية - التطبيقية) له تأثير إيجابي على تنمية المرونة الإجتماعية لدى عينة البحث.

ثانياً: الأستنتاجات الخاصة بمقياس المرونة الإجتماعية:

- 1- تحقيق المقياس الهدف الذى وضع من أجله.
 - 2- مراعاة المقياس لخصائص عينة البحث.
 - 3- مناسبة المقياس للإمكانات المتاحة.
- التوصيات:
- 1- تطبيق البرنامج على طالبات كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.
 - 2- تطبيق مقياس المرونة الإجتماعية على طالبات كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.
 - 3- الأعتداد على مقياس المرونة الإجتماعية كأحد المقاييس فى المجال الإجتماعى.
 - 4- الأهتمام بالنواحي الإجتماعية والنفسية للطالبات بجانب الجوانب التعليمية عند تدريس مقرر التعبير الحركى.
 - 5- الأهتمام بالنواحي الإجتماعية والنفسية للطالبات بجانب الجوانب التعليمية عند تدريس المقررات الدراسية بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.
 - 6- أجراء المزيد من البحوث فى مجال التعبير الحركى وما يرتبط بها من علوم أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد فتحي أحمد: فاعلية برنامج للتعبير الحركي على التوافق النفسي والإجتماعي والرضا الحركي لدى لاعبات الجمباز للجميع، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2012م.
- 2- أريج أحمد سعيد: ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بحث منشور، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد (12)، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بيروت، لبنان، 2020م.
- 3- أمين أنور الخولى، جمال الدين حسن الشافعى: مناهج التربية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 4- أنتصار عبد العزيز حلمي: نظريات وتطبيقات التعبير الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011م.
- 5- حامد عبد السلام زهران: قاموس علم النفس، دار عالم الكتب، القاهرة، 2008م.
- 6- سارة صبرى عبدالوهاب: تأثير برنامج نفس حركي على المرونة الإجتماعية للأطفال ممارسي الجمباز للجميع، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2015م.
- 7- صفية أحمد محي الدين، سامية ربيع محمد: الباليه والرقص الحديث، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002م.
- 8- ضرغام جاسم محمد، هديل داهي الحيايلى، شذى حازم كوركيس: مقارنة التكيف الإجتماعي بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضى فى كلية التربية للبنات، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (8)، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العراق، 2012م.

- 9- عادل حسنى السيد، خالد عبد الجابر عبد الحافظ: تأثير برنامج ترويحى رياضى على المهارات الإجتماعية لدى طالبات جامعة أسيوط، إنتاج علمى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (54)، الجزء (3)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2020م.
- 10- علاء الدين أحمد كفافى: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المتطور والنسقي الإتصالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012م.
- 11- علاء الدين أحمد كفافى: الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012م.
- 12- فاطمة على العزب: الأسس العلمية للتعبير الحركي الشعبي، مطبعة التوني، الإسكندرية، 1990م.
- 13- فاطمة على العزب: التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق، مركز الدلتا للطباعة، الإسكندرية، 1993م.
- 14- ماجدة على حسن: تأثير برنامج للألعاب التنافسية والغنائية على تنمية بعض القيم الثقافية والتفاعل الإجتماعى والمهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2018م.
- 15- هاجر عبد الهادى السيد: تأثير العلاج بالرقص على تحسين سلس البول والتكيف الإجتماعي لدى كبار السن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2010م.
- 16- هايدى محمد الشاذلى: تأثير الحركات التعبيرية باستخدام الرسوم المتحركة على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والتفاعل الإجتماعي لتلاميذ التعليم الأساسى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2016م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 17- Darginidog Lemonia ،Dimitrios Goulimaris ،Mavridis Georgios: Social skills and prediction of the quality of life of adolescents The case of dance and physical activities, Journal of Physical Education and Sport, 2017.
- 18-Júlia C Folleto , Keila RG Pereira , and Nadia Cristina Valentin: The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior, in International journal of yoga,2016.
- 19-Lobo, Y. B., & Winsler, A.: The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers, Social Development, 2006.
- 20-Kazım Biber: The Effects of Folk Dance Training on 5-6 Years Children's Physical and Social Development, Journal of Education and Training Studies, Vol 4, No 11, November, 2016.

” تأثير برنامج للرقص الشعبي على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد”

الملخص

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للرقص الشعبي ومعرفة تأثيره على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى والقياس البعدى، إشتملت عينة الدراسة على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة الوادى الجديد للعام الدراسى 2020 / 2021م والبالغ عددهن (16) طالبة والمقرر عليهن دراسة مقرر أساسيات التعبير الحركى للمرة الأولى تبعاً للأئحة الكلية، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن تصميم برنامج للرقص الشعبي مدته البرنامج (8) أسابيع بواقع (2) يوم فى الأسبوع بزمان (120) ق يحتوى جملتين حركيتين من الرقص الشعبي المناسبة لطبيعة البيئة لعينة البحث فى الوادى الجديد، كما تم التوصل إلى بناء مقياس للمرونة الإجتماعية ليقاس تأثير البرنامج حيث أشتمل المقياس على (5) محاور أساسية هى (التنشئة والمساندة الإجتماعية - المسئولية الإجتماعية - الروابط والمشاركة والتواصل الإجتماعى - الأنتماء والولاء الإجتماعى - الميول والدوافع الإجتماعية) وأشتمل على (58) عبارة تم تطبيقه قبل وبعد تطبيق البرنامج برنامج الرقص الشعبي على عينة البحث، والتى أشارت نتائجها أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث فى المرونة الإجتماعية مما يدل على أن لبرنامج الرقص الشعبي تأثير إيجابى على المرونة الإجتماعية لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: التعبير الحركى، الرقص الشعبي، المرونة الإجتماعية.