

فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على تمارينات الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي لدى عينة من الطالبات المراهقات في محافظة الزرقاء.

نوره عطا اندراوس

سعاد منصور غيث

منظمة الكاريتاس الاردنية

كلية العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية

Nourandraws92@gmail.com

drsghaith@hu.edu.jo

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على تمارينات الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي لدى عينة من الطالبات المراهقات في محافظة الزرقاء. تم استخدام منهج البحث شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) والقياسات القبليّة والبعديّة والتتبعية. تألفت العينة من (30) طالبة مراهقة، تم توزيعهن عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين. طُبّق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية لمدة خمسة أسابيع، بواقع عشر جلسات، مدّة كل جلسة (60) دقيقة، وتضمّن البرنامج أنشطة حركية قائمة على تمارينات الزومبا، مدمجة بفعاليات من علم النفس الإيجابي. لقياس الرفاه العاطفي، استخدم مقياس ستيرلنج للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين بعد ترجمته وتكييفه وفقًا للبيئة الأردنية. أشارت نتائج اختبار "مان وتني" إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الثلاثة (الحالة العاطفية الإيجابية، والرؤية الإيجابية، والمرغوبة الاجتماعية). كما أظهرت نتائج اختبار "ويلكوكسون" عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعية للمجموعة التجريبية، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج بعد مرور شهر من تطبيقه. توصي الدراسة بتبني الأساليب التعبيرية القائمة على الحركة والموسيقى، كتمارين الزومبا، في البرامج الإرشادية الموجهة للمراهقات، وإجراء مزيد من الدراسات على فئات عمرية ومجتمعية متنوعة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجمعي، تمارينات الزومبا، الرفاه العاطفي، المراهقات.

Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Zumba Exercises in Enhancing Emotional Well-being Among a Sample of Adolescent Female Students in Zarqa Governorate.

Noura Atta Andraws

Caritas Jordan Organization

Nourandraws92@gmail.com

Suad Mansour Ghaith

Faculty of Educational Sciences,

The Hashemite University.

drsghaith@hu.edu.jo

Abstract:

The present study aimed to examine the effectiveness of a group counseling program based on Zumba exercises in enhancing emotional well-being among a sample of adolescent female students in Zarqa Governorate. The researchers employed a quasi-experimental design with two equivalent groups (experimental and control) and pre-, post-, and follow-up measurements. The sample consisted of 30 adolescent students who were randomly assigned to the two groups. The experimental group participated in a developmental counseling program over five weeks, comprising ten sessions, each lasting 60 minutes. The program integrated structured Zumba-based physical activities with techniques derived from positive psychology. To assess emotional well-being, the Stirling Children's Well-being Scale was used after being translated and adapted to the Jordanian context. Results from the Mann-Whitney test indicated statistically significant differences in the post-test scores between the experimental and control groups in favor of the experimental group on the total score and all subscales (positive emotional state, positive outlook, and social desirability). Moreover, the Wilcoxon test results showed no significant differences between the post- and follow-up measurements in the experimental group, suggesting the program's sustained impact one month after implementation. The study recommends incorporating expressive approaches involving movement and music, such as Zumba, into counseling programs targeting adolescent girls, and conducting further experimental research on different age and community groups.

Keywords: Group counseling, Zumba exercises, emotional well-being, adolescent girls.

المقدمة

تُعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية في حياة الإنسان، حيث تشهد تحولات نفسية وانفعالية واجتماعية وجسدية سريعة، وتواجه فيها الفتيات تحديات متعددة تتعلق بتكوين الهوية، والاستقلالية، والتكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية. وتشير التقارير العالمية إلى أن نسبة كبيرة من المراهقين، لا سيما الإناث، يعانون من اضطرابات نفسية وعاطفية كالإكتئاب والقلق، مما يهدد جودة حياتهم وصحتهم النفسية والانفعالية (UNICEF, 2019; WHO, 2021).

وفي ضوء هذا التحدي، برز مفهوم الرفاه العاطفي كأحد المؤشرات الرئيسة للصحة النفسية، ويتضمن الشعور الإيجابي المستمر، وتقدير الذات، والقدرة على التأقلم مع التحديات الحياتية. وقد عُرِف الرفاه العاطفي بأنه حالة من التوازن الانفعالي تتجلى في وفرة المشاعر الإيجابية، وغياب الانفعالات السلبية، وارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، إلى جانب الشعور بالهدف والمعنى والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين (Arslan, 2020; Wahyuningish et al., 2022).

تتطلب المراهقة، باعتبارها مرحلة انتقالية، تدخلات نفسية تتسم بالمرونة والتفاعل الإبداعي، نظراً لميل العديد من المراهقين إلى تجنب المشاركة في الأساليب الإرشادية التقليدية. ومن هنا، يبرز الإرشاد التعبيري كأسلوب فعال يجمع بين التفاعل الرمزي والتعبير غير المباشر، ويسهم في تخفيف المقاومة وزيادة الانخراط في الجلسات الإرشادية، خصوصاً لدى الفتيات اللواتي قد يشعرن بالخجل أو الحساسية الزائدة تجاه الكشف العاطفي المباشر. وفي هذا السياق، تحظى الأنشطة التعبيرية الحركية، مثل الموسيقى والرقص والتمارين الإيقاعية، باهتمام متزايد في الأدبيات الحديثة، لما لها من دور بارز في تعزيز الرفاه العاطفي وخفض التوتر والإكتئاب، إضافة إلى تحسين تقدير الذات والتفاعل الاجتماعي الإيجابي.

ويُعد استخدام تمارين الزومبا مثلاً بارزاً على هذه الأنشطة، إذ تجمع بين الحركات الإيقاعية واللياقة البدنية في قالب ترفيهي وتفاعلي يلقي قبولاً واسعاً بين المراهقات. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الزومبا لا تقتصر فوائدها على الجانب البدني، بل تمتد لتشمل جوانب نفسية وانفعالية متعددة، مثل تحسين المزاج، وتخفيف الضغوط، وتعزيز الشعور بالمتعة والانتماء.

تستند الدراسة الحالية إلى هذا التوجه، إذ تسعى إلى بناء وتطبيق برنامج إرشادي جمعي قائم على تمارين الزومبا، بهدف تعزيز الرفاه العاطفي لدى عينة من الفتيات المراهقات في محافظة الزرقاء. وتكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية والتطبيقية من ندرة الدراسات العربية، بل والدولية، التي تناولت أثر تمارين الزومبا في سياق إرشادي نمائي غير علاجي موجه للفتيات المراهقات السليمات نفسياً. كما أن الدراسة تأتي في وقت تزداد فيه الحاجة إلى تطوير أساليب إرشادية مبتكرة، تستند إلى علم النفس الإيجابي، وتتناغم مع ميول المراهقات وخصائصهن النمائية والثقافية.

انطلاقاً مما سبق، يُعد هذا البرنامج الإرشادي محاولة لتقديم نموذج تدخل يجمع بين المتعة الحركية والتفاعل الجماعي، ويسعى لإحداث تغيير إيجابي في مشاعر المشاركات وتصوراتهن عن الذات والعلاقات والحياة. كما يشكل هذا البرنامج إطاراً مرجعياً يمكن البناء عليه في برامج إرشادية مستقبلية تستهدف الرفاه العاطفي باستخدام أساليب غير تقليدية ومحبة للمراهقات.

وفي ضوء ما سبق، يُعد الرفاه النفسي والعاطفي أحد الأهداف الأساسية التي تسعى البرامج الإرشادية إلى تعزيزها، لا سيما لدى الفتيات في مرحلة المراهقة، نظرًا لحساسية هذه المرحلة وما يرافقها من تقلبات انفعالية وضغوط اجتماعية. وقد حظي هذا المفهوم باهتمام واسع في أدبيات علم النفس الإيجابي، حيث تم تقديم نماذج نظرية متعددة لتفسيره وقياسه. ومن أبرز هذه النماذج ما قدمته الباحثة كارول رايف (Ryff) التي طورت تصورًا تكامليًا للرفاه النفسي، يشتمل على مجموعة من الأبعاد التي تعكس رضا الفرد عن ذاته وحياته، وقدرته على التكيف الإيجابي مع محيطه، وتطوره المستمر نحو تحقيق الذات.

أشارت دراسة روبنسون (Robinson, 2021) أن كارول رايف (Ryff) قدمت مجموعة من الأبعاد الخاصة بالرفاه النفسي، والتي تعتبر بمثابة مؤشرات سلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وشملت: **تقبل الذات** الذي يتضمن الاتجاه الإيجابي نحو الذات، والمعرفة والقدرة على ممارسة حياة مُرضية من جانبها السلوكي والانفعالي، أي القدرة على تحقيق الذات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل الجوانب المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية. **والعلاقات الإيجابية مع الآخرين** وتشتمل على الدفء والرضا، والثقة بالعلاقات مع الآخرين، والاهتمام برفاه الآخرين والتعاطف والمودة الحميمة والحب والعطاء، أي القدرة على تكوين روابط اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: علاقات الأخذ والعطاء، والتعاطف، والتفهم، والود، والتأثير، والثقة المتبادلة، والصداقة. **والاستقلالية** التي تشتمل على تقرير المصير والاستقلال، والقدرة على مقاومة الضغط الاجتماعي، والتفكير المستقل المتميز، وحل المشكلات، والتمكن من اتخاذ القرار السليم، وضبط السلوك الشخصي وتنظيمه أثناء التفاعل مع الآخرين. كما شملت **الإتقان البيئي** ويعني أيضًا التمكن البيئي أي سيطرة الفرد وتمكنه من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، بحيث يستفيد بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية وامتلاك كفايات التكيف مع البيئة وإدارتها، وإدارة النشاطات الخارجية بما ينسجم مع القيم الشخصية والاحتياجات. واشتملت أيضًا على **هدف الحياة** الذي يُشير قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وموجه نحو أهداف محددة، وبممتلك رؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه. أي يمتلك أهدافاً في الحياة مع الشعور بالتوجه؛ حيث يشعر بوجود معنى في الحياة التي مضت والحاضرة، ويحمل معتقدات تعكس غايات الحياة، ولديه أهداف للعيش. وأخيرًا **النمو الشخصي** وهو قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالأمل والتفاؤل، وأيضا الشعور بالتطور المستمر والتوسع، ويكون منفتحاً على التجارب الجديدة، ولديه شعور بتحقيق إمكاناته، ويرى تحسناً في الذات والسلوك مع مرور الوقت والتجارب المختلفة.

وقد ارتبط الرفاه العاطفي بتعزيز الصحة النفسية في جوانبها العاطفية والوجدانية والوجدية، مما يساهم في بناء حياة طيبة مليئة بالرضا والتفاؤل والأمل، بالإضافة إلى الدافعية الذاتية والسعادة والأمن النفسي، والمهارات الاجتماعية، والقدرة على الحب، وتحقيق الذات. ويعتقد العلماء الذين يدرسون حسن الحال الذاتي، وهو مصطلح بديل للرفاه النفسي، أن حب الشخص لذاته وحياته ورفاهه مع نفسه ومع الآخرين هو من أهم عناصر الحياة الطيبة (حجازي، 2012). ويعبر مفهوم الرفاه العاطفي عن تجربة حالات إيجابية متكررة ومكثفة من التقييم العاطفي بالتجربة العاطفية، وارتفاع الحالات العاطفية الإيجابية مثل (الأمل، والفرح) وغياب الحالات السلبية مثل (خيبة الأمل، والغضب) ويتكون الرفاه العاطفي من ثلاثة

مكونات تشكل معاً نموذجاً ثلاثياً متمثلاً ب (تأثير إيجابي متكرر، وتأثير سلبي نادر، والتقييمات المعرفية للرضا عن الحياة (Moreta-Herrera et al. 2023).

وتزداد الحاجة إلى الإرشاد النفسي في مرحلة المراهقة بسبب التغيرات المتعددة التي يمر بها المراهق. لكن العديد منهم يقاوم المشاركة في هذه الخدمات، مما يتطلب تدخلات إرشادية تتناسب مع طبيعة نموهم وتحتاج لتفاعل لفظي أقل. لذلك، فإن استخدام أساليب إبداعية في الإرشاد يساعد المراهقين على التعبير عن أنفسهم بشكل أفضل ويعزز نموهم وزيادة وعيهم (الشريفين وبحر، 2020). إلا أن المراهقات قد يواجهن تحديات خاصة في مرحلة النمو، مما يعقد عمل المرشدين التربويين ويحول دون تحقيق الأهداف الإرشادية. في هذه المرحلة، تميل المراهقات إلى تجنب الكشف عن مشكلاتهن لأسباب تتعلق بحماية صورتهم الذاتية. لذا، يسعى المتخصصون إلى تطوير وسائل إرشادية تتماشى مع خصائص هذه الفئة العمرية، لتقديم الدعم بشكل غير مباشر وتقادي مقاومة المراهقات للإرشاد (Slivinske & Slivinske, 2014).

ولتدارك ذلك، فعادة ما يسعى المرشدون لبناء علاقة إرشادية قوية قائمة على الثقة مع المسترشد، وهذا ما يتميز به ما يسمى بالإرشاد التعبيري، نظراً لاحتياج العلاقة الإرشادية فيه لأقل مستوى من الثقة؛ فهو يقدم بطريقة رمزية لا يطالب المسترشد فيها بالكشف الصريح عن الذات الذي يتطلب درجات مرتفعة من الثقة. وهذا يقلل من القلق وبالتالي يقلل من المقاومة بدرجة كبيرة جداً مقارنة بالأساليب الإرشادية الأخرى، إلا أنه يجب على المرشد قدر المستطاع فهم طبيعة الخلفية الثقافية والأسرية للمسترشد لاستخدامها بفاعلية (Hammel, 2019).

ومن أكثر الأنشطة التعبيرية غير اللفظية شيوعاً: الموسيقى، والرقص، والحركات الإيقاعية، والتعبير التشكيلي. فمن خلال الإرشاد التعبيري، يمكن صياغة التصورات والأفكار والعواطف من خلال الأنشطة البدنية المتنوعة. وقد ظهرت أنواع جديدة من النشاط البدني المنظم وانتشرت على نطاق واسع، حيث تتميز بعدم وجود قواعد معقدة أو محددة، واستخدام الموسيقى المسلية كبديل للأنشطة البدنية التقليدية (Pop, 2017).

وتأتي هذه الدراسة في محاولة لتعزيز الرفاه العاطفي من الشعور بشكل إيجابي، والرضا عن الذات وعن الآخرين، والشعور بالسعادة لدى عينة من الفتيات المراهقات في مدينة الزرقاء من خلال برنامج إرشاد جمعي قائم على تمارين الزومبا.

تمارين الزومبا (Zumba Exercises):

الزومبا هي كلمة لاتينية، وتعني الحركة السريعة الممتعة، وتتمثل في رقصة ابتكرها الراقص الكولمبي بيتو بيريز "Alberto "Beto" Perez" في بداية التسعينات، وتعتمد على دمج مجموعة من أنواع الرقصات اللاتينية وهي السامبا، والسالسا، وكومبيا، وريجاتون وميرينجي، وبيلي دانس، مع بعض التمارين الرياضية، وتتميز الزومبا بكونها أسرع أنواع التمارين الرياضية انتشاراً في العالم؛ وذلك لجمالها، ولجمعها بين الرقص والرياضة بعيداً عن التقيد والملل (العويري، 2015). تاريخياً بدأت رياضة الزومبا بالظهور عام (1990) وقد انتشرت هذه الرياضة بشكل واسع، وتتضمن مجموعة من الرقصات الأخرى في وتكون كل رقصة فيها على إيقاع معين حيث أن هذه الإيقاعات لاتينية، وتعد هذه الرياضة من أفضل الرياضات للقضاء على الكآبة والترفيه عن النفس (عبد النبي ومحمد، 2019).

تشير العويري (2015) إلى عدد من الفوائد الصحية والنفسية المرتبطة بممارسة تمارين الزومبا، حيث تسهم هذه التمارين في إنقاص الوزن من خلال مساعدتها على حرق السعرات الحرارية بمعدل مرتفع. كما ترفع من كفاءة عملية التمثيل الغذائي، وتعزز اللياقة البدنية العامة للجسم. ومن الجوانب الصحية الإيجابية كذلك، دورها في تحسين صحة القلب، والوقاية من ترهل الجلد، فضلاً عن أثرها في تقليل مستويات التوتر والمساعدة في التخفيف من أعراض الاكتئاب. وإضافة إلى ذلك، تسهم تمارين الزومبا في الحد من ارتفاع ضغط الدم، مما يجعلها نشاطاً رياضياً متكاملًا يدعم صحة الفرد الجسدية والنفسية على حد سواء.

ولتمارين الزومبا عدة أنواع، منها (محمد، 2023):

- الزومبا العادي، وهو البرنامج الرئيس.
 - الزومبا الذهبي (Zumba Gold): وهو برنامج سهل لكبار السن والمبتدئين تدريباته أقل شدة مقارنة بتلك المعتادة.
 - زومبا كيدز (Zumba Kids): وهو برنامج خفيف للأطفال في سن 4-14 سنة.
 - زومبا تونيك (Zumba Toning): وهو برنامج كثيف، ويهدف إلى نحت الجسم، وذلك باستخدام عصا الزومبا أثناء التمرين.
 - زومبا أكوا (Aqua Zumba): وهو من البرامج الرائعة، ويُطبق في المسبح، مع حركات وإيقاعات موسيقية.
 - زومبا الحلبة (Zumba In the Circuit): وهو تمرين يمتد لنصف ساعة، وذلك مع الأجهزة اللازمة للحركات، زومبا الحلبة يعتبر برنامجاً متقدماً يجمع بين تقنيات تمرين الزومبا وتقنيات اللياقة البدنية في الحلبة. ويتضمن هذا البرنامج استخدام الأوزان الخفيفة أو الثقيلة، وحبال القفز، وأحياناً الحلقات المطاطية لزيادة تحدي الجسم وتحسين القوة والتحمل.
- وقد تعددت الدراسات التي تناولت موضوع الرفاه النفسي والعاطفي باستخدام أساليب إرشادية تعبيرية أو أنشطة بدنية كالزومبا، ففي المملكة المتحدة، نفذ بورتر ورفاقه (Porter et al., 2016) دراسة لتقييم أثر برنامج علاجي يعتمد على الموسيقى والحركة الراقصة في تحسين المهارات الاجتماعية والانفعالية لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشكلات سلوكية. شملت العينة (250) مشاركاً، وطبق البرنامج لمدة 12 أسبوعاً. أشارت النتائج إلى تحسن ملحوظ في المهارات الانفعالية والاجتماعية وخاصة بين الإناث، واستمر الأثر الإيجابي بعد 26 أسبوعاً من انتهاء البرنامج، ما يدعم فعالية التدخلات القائمة على التعبير الحركي.

كما أجرى انبراج (Inbaraj, 2019) دراسة تجريبية في الهند للكشف عن فاعلية العلاج بالدراما في تحسين الرفاه النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في كشمير. تألفت العينة من (118) مراهقاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، خضعت المجموعة التجريبية لعلاج بالدراما على مدى عشرة أشهر، بواقع جلستين شهرياً. وقد استخدم الباحث مقياساً محلياً لقياس الرفاه النفسي يتضمن أبعاداً كالسلوك الإيجابي، والاستقرار العاطفي، والنمو الشخصي. وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة في جميع أبعاد المقياس.

أما في السياق العربي، نفذت عوض (2021) دراسة تجريبية هدفت إلى تحسين الرفاه النفسي لدى طلاب مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا في مصر من خلال برنامج موسيقي. وذلك باستخدام المنهج التجريبي ذي المجموعتين

(تجريبية وضابطة) بتصميم قبلي-بعدي، وبلغ عدد أفراد العينة (43) طالبًا. تم تطبيق برنامج موسيقي من إعداد الباحثة، وقامت بقياس الرفاه النفسي باستخدام مقياس EPOCH، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين أبعاد الرفاه النفسي مثل التفاؤل والسعادة والتواصل، مما يدعم استخدام الموسيقى كمدخل لتعزيز الرفاه لدى الفئات المتفوقة.

أما على صعيد استخدام الزومبا، فقد أثبتت دراسة ديليكسترات ورفاقه (Delextrat et al., 2016) فاعلية برنامج زومبا يمتد لثمانية أسابيع في تحسين اللياقة البدنية والرفاه النفسي لدى النساء الأصحاء في المملكة المتحدة، حيث اشتملت العينة على (44) سيدة، خضع نصفهن لجلسات زومبا منتظمة، وأظهرت النتائج تحسناً في مؤشرات اللياقة والرضا عن الذات والانفعالات الإيجابية.

كما نفذت الشابوري (2020) دراسة شبه تجريبية على عينة من السيدات في مصر، وهدفت إلى الكشف عن أثر برنامج زومبا في تخفيف الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب والقلق والغضب. استخدمت الباحثة مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلي-البعدي، وبلغ عدد المشاركات (16) سيدة. وأكدت النتائج فاعلية الزومبا في تخفيف تلك الأعراض. وفي مصر أيضاً، نفذ ماضي وعطالله (2021) برنامجاً ترويجياً باستخدام الألعاب الصغيرة على طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ، ووجد الباحثان تحسناً في المهارات الرياضية والرفاه النفسي بعد تطبيق البرنامج.

أما بارني وكروستاب (Barene & Krustup, 2022) فقد طبقا برنامجاً يجمع بين الزومبا وكرة القدم لموظفات في مستشفى دنماركي، واستمر البرنامج لمدة 40 أسبوعاً. شملت العينة (107) امرأة، وقاست الدراسة التغير في الصحة النفسية والنوم والرفاه العاطفي، وأكدت النتائج فاعلية البرنامج في تعزيز هذه المؤشرات. كما وصممت حمدان (2022) برنامجاً ترويجياً باستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى سيدات في محافظة الوادي الجديد بمصر. تم استخدام منهج البحث شبه التجريبي لمجموعة واحدة، وبلغ حجم العينة (60) سيدة. أظهرت النتائج تحسناً دالاً في الصحة النفسية والاجتماعية والمهنية والجسدية، مما يؤكد أثر الزومبا في تعزيز جودة الحياة. وطبقت زايد (2022) برنامجاً رياضياً على طالبات جامعات في سلطنة عمان بهدف خفض أعراض الاكتئاب وتعزيز الرفاهية النفسية. شملت العينة (33) طالبة، وأكدت النتائج فاعلية البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة.

وأظهرت دراسة أغوايو وجوست (Aguayo & Juste, 2023) أن برنامجاً علاجياً مستنداً إلى الدراما ساهم في تحسين الرفاه النفسي ونوعية الحياة لدى عينة من الشباب الذين يعانون من مشكلات نفسية في إسبانيا. وفي مراجعة منهجية شاملة، قام وانج ورفاقه (Wang et al., 2024) بتحليل 23 دراسة تناولت تدخلات مدرسية لتعزيز الصحة النفسية والرفاه العاطفي لدى الأطفال والمراهقين حول العالم. وقد أظهرت نتائج المراجعة فاعلية البرامج النفسية الوقائية والعلاجية في تقليل أعراض القلق والاكتئاب وتعزيز مؤشرات الرفاه العاطفي.

تشير نتائج الدراسات السابقة إلى فاعلية مجموعة متنوعة من الأساليب التعبيرية في تعزيز الرفاه النفسي والعاطفي، مثل استخدام الموسيقى، والدراما، والأنشطة الحركية، حيث تسهم هذه الأساليب في دعم النمو الانفعالي والاجتماعي لدى فئتي المراهقين والبالغين. ومع ذلك، وبحسب مراجعة الباحثين، لم تُعثر على دراسات عربية أو أجنبية تناولت استخدام تمارين الزومبا ضمن إطار برنامج إرشادي جمعي يستهدف تعزيز الرفاه العاطفي لدى المراهقات غير

المصابات باضطرابات نفسية. ويُعد هذا النقص في الأدبيات دافعاً لإجراء الدراسة الحالية، التي تكتسب أصالة نظرية وتطبيقية من خلال تناولها لموضوع جديد نسبياً في البيئة العربية وضمن فئة عمرية حساسة.

وتتميز الدراسة الحالية مقارنة بالدراسات السابقة، بالبرنامج الإرشادي المستخدم والمبني على تمارين الزومبا لتعزيز الرفاه العاطفي لدى المراهقات، وبالمحتوى الذي تضمنه هذا البرنامج، والعينة التي لم يسبق العمل عليها بتناول المتغيرين معاً. حيث لم يسبق لأي دراسة عربية أو أجنبية -على حد إطلاع وعلم الباحثين وقواعد البيانات المتاحة- قد تطرقت لبناء برنامج إرشادي مستند إلى تمارين الزومبا طبق على عينة من المراهقات لتعزيز الرفاه النفسي أو العاطفي، فقد اطلعت الباحثتان على مختلف الدراسات التي تناولت أساليب الإرشاد التعبيري، وتحديد تمارين الزومبا ولم تجد أن هناك دراسة عربية أو أجنبية تناولت أثر تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه النفسي وبشكل أكثر تحديداً الرفاه العاطفي لدى المراهقات، ممن لا يعانون من مشكلات صحة نفسية أو سوء تكيف، فالبرنامج الإرشادي نمائي وتنقيفي وليس علاجي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة حاسمة في حياة الفرد بشكل عام، وعلى وجه أكثر تحديداً في حياة الفتيات، حيث تمر الفتاة في هذه المرحلة بخبرات عاطفية، واجتماعية مؤثرة تأثيراً هاماً في صحتها النفسية، وتتعرض الفتاة المراهقة في هذه المرحلة للعديد من الضغوطات والصراعات في سبيل التماشي مع الأقران واستكشاف الهوية (Bergstrom & Özler, 2023). وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن الاضطرابات العاطفية شائعة بين المراهقين، وهي أكثر شيوعاً بين المراهقين الأكبر سناً مقارنة بالمراهقين صغار السن. وتشير التقديرات بأن الاكتئاب يحدث لدى (1.1%) من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (10 - 14) عاماً، ولدى (2.8%) من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 19) عاماً، وقد تؤثر المشاعر السلبية المصاحبة لهذه الاضطرابات تأثيراً عميقاً على الذهاب إلى المدرسة، ويمكن للانسحاب الاجتماعي أن يؤدي إلى تفاقم العزلة والوحدة، والتي ترتبط بمحاولات الانتحار لدى المراهقين (منظمة الصحة العالمية، 2021).

وأثبتت العديد من الدراسات دور تمارين الزومبا في تحسين وتعزيز الرفاه العاطفي ومنها: (Barene & Krustrup, 2022; Delextrat, 2016)، وتأتي هذه الدراسة استجابة لتوصيات الباحثين بفحص فعالية مثل هذا النوع من البرامج في ثقافات ومجتمعات وعينات متنوعة.

ومن خلال عمل الباحثة الأولى كأخصائية نفسية في جمعية الكارياتاس الأردنية مع الطالبات المراهقات، من جهة، وخبرتها في تمارين الزومبا وتطبيقها على المقيّمات في دور الرعاية الإيوائية التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية - في ضوء المؤهل العلمي في التربية الرياضية الذي تحمله الباحثة الأولى- لاحظت أثر الرياضة والأنشطة الترويحية على الصحة النفسية للفئات المستهدفة، وحماس المشاركات لهذا النوع من التدخلات، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة تأثير تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي للمراهقات كأسلوب تدخل غير تقليدي وأقل انتشاراً في الممارسة المهنية المتخصصة في الإرشاد النفسي. وبعد دراسة العديد من الأساليب الإرشادية والرجوع إلى آراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية، تم اعتماد أسلوب تمارين الزومبا، الذي يمكن توقع فاعليته من خلال خصائصه في القدرة على تعزيز الرفاه العاطفي لدى المراهقات. ومما زاد الاهتمام بهذا الأسلوب ندرة الدراسات العالمية، وعدم وجود أي

دراسة عربية تتناول تأثير تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي لدى المراهقات - في حدود علم الباحثين وإطلاعهما على قواعد البيانات المتاحة.

وتجيب الدراسة الحالية عن السؤالين الآتيين:

1. ما فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه النفسي لدى عينة من المراهقات في مدينة الزرقاء؟

2. هل يستمر أثر البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي بعد شهر من انتهاء تطبيقه على عينة من المراهقات في مدينة الزرقاء؟

كما تختبر الدراسة الحالية الفرضيتين الآتيتين:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الرفاه العاطفي، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرفاه العاطفي وذلك بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج الإرشادي

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانب نظري وجانب تطبيقي، إذ تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من أهمية الموضوع الذي تتناوله والفئة المستهدفة، فالرفاه العاطفي للمراهقات الأسري لم ينل اهتماما كافيا - في حدود علم الباحثين - لدراسته لدى المراهقين والمراهقات في المجتمع الأردني، وهن اللواتي يختبرن مرحلة نمائية حرجة، وشهدن تغيرات على كافة الأصعدة الجسدية، والنفسية والعاطفية والمعرفية. وتتبع أهمية هذه الدراسة من الجانب النظري من أنها من الدراسات النادرة على المستوى المحلي التي تناولت تمارين الزومبا ك تدخل نمائي لتعزيز الرفاه العاطفي للمراهقات، واللواتي يمثلن فئة مهمة تحتاج للانتباه من ناحية الخدمات الإرشادية التربوية، ويتوقع أن تقدم الدراسة الحالية إضافة جديدة للدراسات العربية في تناولها أسلوب تمارين الزومبا، إذ تحاول فحص فاعليته في لدى عينة من المراهقات. وبذلك يمكن الاستناد إليها كإطار مرجعي ومقدمة لأبحاث ودراسات قادمة تتناول مشكلات أخرى تهم الباحثين، وعلى مراحل عمرية وفئات مختلفة. كذلك تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من كونها تربط بين عدة فروع لعلم النفس وهي: الإرشاد التربوي، والصحة النفسية، وعلم النفس التطوري، والقياس النفسي، وعلم النفس الإيجابي، وعلم نفس المرأة.

من الناحية التطبيقية فيمكن لنتائج الدراسة الحالية أن توفر بيانات للمرشدين النفسيين، وللعاملين في مراكز الارشاد التربوي والأسري والقائمين على تطبيق البرامج الارشادية والتدريبية، لتساعدهم في التخطيط للبرامج الإرشادية والتدخلات التربوية التي من شأنها زيادة فاعلية الأداء الوظيفي التربوي، وتحسين مستويات الرفاه النفسي والعاطفي لدى الفتيات المراهقات، إضافة إلى توفير أداة لقياس الرفاه العاطفي الذي قامت به الباحثتان بترجمته وتكييفه ليتناسب مع الفتيات المراهقات في البيئة العربية.

محددات الدراسة

تحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء عدد من الشروط، أبرزها اعتماد أداة القياس على أسلوب التقرير الذاتي، مما يجعل النتائج عرضة لتأثير الاستجابات الذاتية للمشاركات. كما تتأثر إمكانية التعميم بطبيعة التصميم شبه التجريبي المستخدم، والذي تضمن توزيعاً عشوائياً على مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع تطبيق قياسات قبلية وبعدية وتتبعية. كذلك، يحد من تعميم النتائج الخصائص المحددة للبرنامج الإرشادي المستخدم، والظروف الزمانية لتطبيقه، والتي امتدت خلال الفترة من 2023/11/14 إلى 2023/12/14. بالإضافة إلى ذلك، اقتصر حجم العينة على عدد محدود من المشاركات في كل مجموعة، بما يتوافق مع متطلبات بناء المجموعات الإرشادية في السياق المدرسي.

وقد واجهت الباحثة الأولى خلال تنفيذ البرنامج الإرشادي عدداً من التحديات الميدانية، من بينها صعوبة تنسيق الجداول الزمنية بين المرشدة التربوية ومدرية الزومبا، إلى جانب مظاهر الخجل والتردد الأولى لدى الطالبات المشاركات في الجلسات. كما ظهرت صعوبات في اختيار التمارين الحركية والأغاني الملائمة لكل جلسة من حيث المضمون الثقافي والأهداف الإرشادية، فضلاً عن صعوبة التنسيق مع المدرب المسؤول عن تصوير التمارين الحركية المستخدمة في البرنامج.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

برنامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling Program):

هو نوع من خدمات الإرشاد والعلاج النفسي يشمل تعامل المرشد النفسي مع عدد من الأفراد في نفس الوقت، بحيث يسهل على المرشد عملية المناقشات والأنشطة التي تشجع أعضاء المجموعة على مشاركة مشاعرهم وتجاربهم، مع بعضهم بعضاً في جو نفسي آمن (Corey, 2016).

يُعرف برنامج الإرشاد الجمعي إجرائياً بجلسات الإرشاد الجمعي المطبقة في الدراسة الحالية على عينة من المراهقات اللواتي يشكلن أفراد المجموعة التجريبية، والتي تستند على تمارينات الزومبا لتعزيز الرفاه العاطفي، يتألف البرنامج من (10) جلسات إرشادية، تم توزيعها على (5) أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، تشتمل على مجموعة من النشاطات المنظمة الهادفة، والخبرات المخططة بصورة علمية وفق تدخلات علم النفس الإيجابي، وباستخدام تمارينات الزومبا، وتراوحت مدة الجلسة الإرشادية (60 دقيقة).

الرفاه العاطفي (Emotional well-being):

يشير الرفاه العاطفي إلى حالة الصحة العاطفية والنفسية التي يشعر بها الفرد. وهو يشمل الشعور بالسعادة والرضا والاستقرار العاطفي، بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع التحديات والضغوط اليومية بطريقة صحية ومتوازنة. تشمل عناصر الرفاه العاطفي العديد من العوامل مثل العلاقات الاجتماعية القوية، والشعور بالمعنى والغرض في الحياة، والقدرة على التعبير عن المشاعر والتعبير عن الذات بطريقة صحية (Fredrickson & Joiner, 2002).

ويُعرف إجرائياً في الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات المراهقات المشاركات في الدراسة على مقياس الرفاه العاطفي المستخدم لأغراض الدراسة الحالية وهو "مقياس ستيرلنج لرفاه الأطفال والمراهقين (Stirling Children's Well-being Scale) (SCWS).

تمارين الزومبا (Zumba Exercises):

هي نشاطات مستوحاة من الرقص اللاتيني والذي تم تطويره للمرة الأولى في كولومبيا في منتصف عام (1990) بواسطة مدرب اللياقة الشهير "Alberto Pérez"، وهي تعتمد على المبادئ الأساسية للتمارين الهوائية، وتدريب المقاومة وذلك لزيادة كل من معدل حرق السعرات الحرارية، والفوائد العائدة على الشكل العام والصحة النفسية والسعادة (Luettgen et al., 2012).

وتعرف إجماعاً في الدراسة الحالية بأنها: حركات مثل (الوقوف مع ثني اليدين ورفع الركبتين وإغلاق اليدين، ومد اليدين، والقفز، ودوران الجسم) متزامنة مع رقصات وأغنيات مثل (Ta Gozando Cumbia, La Fiesta By Diana) (Azukita – Steve Aoki, Daddy Haddad) مع التكرار المستمر.

الطالبات المراهقات (Female Adolescent Students):

وهن الطالبات اللواتي يختبرن مرحلة المراهقة، وهي مرحلة تأهب وانتقال من الطفولة إلى الرشد والنضج تبدأ من (13) عاماً وتنتهي عند (19) عام، وفيها يحدث للمراهقات العديد من التغيرات النفسية والاجتماعية، البيولوجية والعقلية، تبدأ بالتغيرات الجنسية وتنتهي بالنضج العقلي (زرداني، 2023).

تُعرف الطالبات المراهقات في هذه الدراسة على أنه الطالبات اللواتي تتراوح أعمارهن بين (13 - 16) عاماً، ويدرسن في الصفوف (الثامن، والتاسع، والعاشر)، والملتحات بالدراسة للعام الدراسي (2023-2024) من طالبات مدرسة ثانوية الروم الكاثوليك للبنات في مدينة الزرقاء.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدام منهج البحث شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) والقياسات القبلية والبعيدة والتتبعية، وذلك لملائمته لهذا النوع من الدراسات، ومساعدته على تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

أفراد الدراسة

اشتملت الدراسة على ثلاثين طالبة مراهقة، من طالبات مدرسة الروم الكاثوليك للبنات، من محافظة الزرقاء، والبالغ عددهن الإجمالي (300) طالبة، من الصفوف الثامن والتاسع والعاشر الأساسي، تراوحت أعمارهن ما بين (13-16) عاماً، أي بمتوسط عمري حوالي (14.5) سنة، تنوع أداؤهن الأكاديمي ما بين الجيد، والجيد جداً والممتاز.

وتم اختيار مدرسة ثانوية الروم الكاثوليك للبنات كموقع لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي في الدراسة الحالية استناداً إلى مجموعة من المعايير العملية واللوجستية. من أبرز هذه الأسباب: تعاون إدارة المدرسة واستعدادها لتسهيل تنفيذ البرنامج، وتوفير البيئة المناسبة لعقد الجلسات الإرشادية. كما أن للباحثة الأولى خبرة سابقة في تنفيذ برنامج إرشادي جمعي في ذات المدرسة، مما عزز من موثوقية المكان وسهولة التنسيق. وقد تم اتخاذ القرار النهائي بعد التواصل مع إدارة المدرسة، التي أبدت ترحيباً وتعاوناً واضحاً، انسجاماً مع توجهها المؤسسي الداعم للمبادرات التطوعية التي تهدف إلى تمكين الطالبات المراهقات نفسياً واجتماعياً من خلال تنمية مهاراتهن الحياتية.

وقد تم خلال اللقاء مع مديرة المدرسة مناقشة آليات تنفيذ البرنامج، حيث أكدت المديرة أن طالبات المدرسة أبدن رغبة واضحة في الانخراط بأنشطة تعزز من مهاراتهم الشخصية والاجتماعية، وهو ما عزز من جدوى تنفيذ البرنامج في هذا السياق المدرسي.

ولتوضيح طريقة الوصول إلى أفراد الدراسة حصلت الباحثتان على موافقة من وزارة التربية والتعليم لعقد الجلسات الإرشادية في مدرسة ثانوية الروم الكاثوليك للبنات والتابعة لمديرية الزرقاء الأولى في محافظة الزرقاء، وقامت الباحثة الأولى بالإعلان عن البرنامج المنوي عقده في المدرسة، وقبل فترة كافية، وتحديدًا قبل أسبوعين كاملين من بدئه، على لوحة الإعلانات في المدرسة، وتم التنويه بوجود لقاء أولي للتواصل معهم على أن الأولوية في الاشتراك في الدراسة للطالبات المراهقات اللاتي يبدن استعدادهن ورغبتهن بالمشاركة، وتناسبهن شروط الانضمام للمجموعة الإرشادية المنوي عقدها. وخلال الفترة من (2023/10/31 إلى 2023/11/11) التي تواجدت فيها الباحثة الأولى في قاعة مدرسة، قامت أيضا بالإجابة عن استفسارات وتسؤلات الطالبات المشاركات حول البرنامج، ممن تطوعن للاشتراك فيه، كما وتم الاستفادة من هذه المرحلة في تطبيق نموذج العقد السلوكي للاشتراك بالبرنامج، بالإضافة إلى إرسال نموذج موافقة أولياء الأمور إلى الأهل لإبداء رغبتهم بالموافقة على انضمام بناتهم في البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة

تم استخدام عدة أدوات في هذه الدراسة وهي على النحو الآتي:

أولاً: مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين:

استخدمت الباحثتان مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين (Stirling Children's Well-being Scale) (SCWS)، والمستخدم في دراسة ليدل وكارتر (Liddle & Carter, 2015) بعد ترجمته إلى اللغة العربية، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (15) فقرة موزعة على (3) أبعاد، هي:

- الحالة العاطفية الإيجابية (Positive Emotional State): هي الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد سعيداً ومرتاحاً ومتفائلاً. تشمل الشعور بالراحة والسعادة والرضا عن الحياة والإحساس بالنجاح والتفاؤل بالمستقبل. تتميز الحالة العاطفية الإيجابية بالمشاعر الإيجابية مثل الفرح والحماس والراحة النفسية والثقة بالنفس (Cohn et al., 2009).

- الرؤية الإيجابية (Positive Outlook): يعرف على أنه النظرة المتفائلة للحياة، حتى في الظروف الصعبة. يبحث الأشخاص الإيجابيون عن الجانب المشرق في كل موقف ويشعرون بالامتنان لما لديهم. وغالبًا ما يرون نصف الكأس الممتلئ بدلاً من نصفه الفارغ (Cohn et al., 2009).

- المرغوبة الاجتماعية (Social Desirability): وهو بعد ذو صلة بتأثير توقعات المجتمع على طريقة تصرف الأفراد؛ إذ تشير المرغوبة الاجتماعية إلى ميل الأفراد إلى تقديم أنفسهم إيجابياً بشكل يلبي توقعات المجتمع فيما يتعلق بالقواعد والمعايير الاجتماعية، وميلهم إلى تقديم أنفسهم إيجابياً بأسلوب اجتماعي تقليدي (جمال وآخرون، 2022).

دلالات صدق مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين بصورته الأصلية

قام ليدل وكارتر (Liddle & Carter, 2015) بالتحقق من دلالات صدق المقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي الذي أظهر تكون المقياس من ثلاثة عوامل. كما قام ليدل وكارتر (Liddle & Carter, 2010) بالتحقق من دلالات ثبات المقياس؛ من خلال حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ الفا والذي بلغت قيمته للمقياس ككل (0.83).

دلالات صدق الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية

أولاً: دلالات الصدق الظاهري

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم تم عرض الصورة المعربة الأولى، على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص من أعضاء هيئة تدريس في الجامعة الهاشمية، والجامعة الأردنية، وجامعة العلوم الإسلامية العالمية، في تخصصات الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس التربوي، التربية البدنية، والقياس والإحصاء، بلغ عددهم (14) محكمًا، وتم تزويدهم بالنسخة الأصلية للمقياس، وبالتعريفات الخاصة بالأبعاد الفرعية، وهذا كله بهدف إبداء آرائهم حول صحة محتوى المقياس، ومدى مناسبه للعينة المستهدفة في الدراسة من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، وضوح الصياغة اللغوية لل فقرات، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسبًا من الفقرات أو الأبعاد.

وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحًا، وتعديل البعد الثاني ليصبح الرؤية الإيجابية بدلًا من التوجه الإيجابي. وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات، هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين ونسبة (80%)؛ وبذلك بقي المقياس بعد التحكيم يتكون من (15) فقرة، موزعة على (3) أبعاد هي: الحالة العاطفية الإيجابية ولها (6) فقرات، والرؤية الإيجابية ولها (6) فقرات، والمرغوبة الاجتماعية ولها (3) فقرات.

ثانياً: دلالات صدق البناء للأداة

1- تم التحقق من مؤشرات صدق البناء؛ من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبة من مدرسة أخرى تابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الأولى هي مدرسة (دير اللاتين الشمالي)، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبعد التابعة له والدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول 1

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع لها من جهة أخرى

البعد	رقم الفقرة	مضمون فقرات الرفاه العاطفي	الارتباط مع:	
			البعد	الكلية
الحالة العاطفية الإيجابية	4	مزاجي جيد.	0.56*	0.48*
	5	أشعر بالاسترخاء.	0.73*	0.67*
	6	أستمتع بما يجلبه كل يوم جديد.	0.68*	0.57*
	7	أتعامل مع الناس بشكل طيب.	0.58*	0.51*
	8	أبتهج بشأن العديد من الأمور.	0.63*	0.59*
	10	أشعر بالهدوء والسكينة.	0.64*	0.58*
الرؤية الإيجابية	1	أعتقد أن أشياء جيدة ستحدث في حياتي.	0.67*	0.59*
	2	أشعر أنني جيدة في أداء بعض الأشياء.	0.58*	0.47*
	9	يمكنني العثور على العديد من الأشياء الممتعة للقيام بها.	0.76*	0.64*
	12	من السهل عليّ اتخاذ القرارات والاختيار من بين البدائل.	0.63*	0.55*
	14	أعتقد أن العديد من الأشخاص يهتمون بي.	0.59*	0.43*
	15	أعتقد أن لدي العديد من الأشياء التي يمكن أن أفخر بها.	0.63*	0.55*
المرغوبة الاجتماعية	3	أنا دائماً أتحدى بالشهامة.	0.69*	0.56*
	11	أنا أحب كل شخص أقابله.	0.55*	0.49*
	13	أنا أقول الحقيقة دوماً.	0.77*	0.69*

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد الرفاه العاطفي، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول 2

قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المتغير	الحالة العاطفية الإيجابية	الرؤية الإيجابية	المرغوبة الاجتماعية
الرؤية الإيجابية	0.79*		
المرغوبة الاجتماعية	0.66*	0.62*	
الرفاه العاطفي (ككل)	0.87*	0.89*	0.77*

إجراءات الدراسة

سعيًا للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على تمارينات الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي لدى عينة من الطالبات المراهقات في محافظة الزرقاء، نُفذت الدراسة وفق الإجراءات الآتية:

1. إعداد أدوات الدراسة: جرى تطوير أداة لقياس الرفاه العاطفي، وتم التحقق من خصائصها السيكمترية من خلال استخراج دلالات الصدق والثبات، بعد عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين.
2. إعداد البرنامج الإرشادي: تم بناء البرنامج الإرشادي اعتماداً على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، مع تضمين تمارينات الزومبا كمدخل حركي لتعزيز الرفاه العاطفي.
3. اختيار عينة الدراسة: جرى الإعلان داخل المدرسة لاجتذاب المشاركات، ثم اختيار عينة مكونة من طالبات مراهقات، وتوزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة.
4. إجراءات القياس القبلي: طُبّق مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين على أفراد كل من المجموعتين قبل بدء البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج: خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الذي تضمن (10) جلسات امتدت على مدار (5) أسابيع، بمعدل جلستين أسبوعياً، ومدة كل جلسة (60) دقيقة، وذلك خلال الفترة من 2023/11/14 إلى 2023/12/14، داخل مرافق المدرسة.
6. القياس البعدي والتتبعي: بعد انتهاء الجلسات، طُبّق القياس البعدي على المجموعتين، كما تم تنفيذ القياس التتبعي بعد مرور شهر على المجموعة التجريبية للتحقق من استمرارية الأثر.
7. المعالجة الإحصائية: جُمعت البيانات وأدخلت إلى برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، حيث أُجريت التحليلات المناسبة للتحقق من فروض الدراسة.

نتائج الدراسة:

لاستخراج نتائج الدراسة قام الباحثان بالإجابة عن أسئلة الدراسة، مرتبة حسب تسلسل أسئلتها، وذلك بعد إدخال نتائج جميع أفراد عينة الدراسة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على برنامج (SPSS).

أولاً: النتائج الخاصة بسؤال الدراسة الأول والذي ينص على: "ما فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على تمارينات الزومبا في تعزيز الرفاه النفسي لدى عينة من المراهقات في مدينة الزرقاء؟

للإجابة على هذا السؤال، والذي تنص فرضيته البديلة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الرفاه العاطفي، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية". تم حساب

المتوسطات الحسابية والرتب لدرجات أفراد عينة الدراسة من الطالبات المراهقات في مدينة الزرقاء، على مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي، واستخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U) واختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالات الفروق بين متوسطات الرتب للقياس البعدي لمقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية، بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى (البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا)، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول 3

نتائج اختبار "مان وتني" (Mann-Whitney- U test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لأداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين في القياس البعدي.

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Whitney U Test	Wilcoxon W	قيمة Z	الدلالة الاحصائية
الحالة العاطفية الإيجابية	تجريبية	15	22.97	344.50	3.40	0.500	120.500	-4.676	*0.000
	ضابطة	15	8.03	120.50	2.12				
الرؤية الإيجابية	تجريبية	15	23.00	345.00	3.44	0.000	120.000	-4.707	*0.040
	ضابطة	15	8.00	120.00	2.29				
المرغوبة الاجتماعية	تجريبية	15	21.93	329.00	3.16	16.000	136.000	-4.094	*0.034
	ضابطة	15	9.07	136.00	2.40				
الرفاه العاطفي (مكمل)	تجريبية	15	23.00	345.00	3.37	0.000	120.000	-4.679	*0.005
	ضابطة	15	8.00	120.00	2.24				

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي على مقياس ستيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي طبق عليها برنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا لصالح المجموعة التجريبية؛ وهذا يعني أن برنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا المستخدم في هذه الدراسة قد ساهم في تعزيز الرفاه العاطفي لدى عينة الطالبات المراهقات في مدينة الزرقاء، وكان أكثر تأثيراً على بُعد الرؤية الإيجابية، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة لهذا البعد (-4.707)، تلاها بُعد الحالة العاطفية الإيجابية، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة لهذا البعد (-4.676)، وأقلها بُعد المرغوبة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة لهذا البعد (-4.094). مما يعني قبول الفرضية البديلة.

ثانياً: النتائج الخاصة بسؤال الدراسة الثاني والذي ينص على: " هل يستمر أثر البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي بعد شهر من انتهاء تطبيقه على عينة من المراهقات في مدينة الزرقاء؟

للإجابة على هذا السؤال، والذي تنص فرضيته على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرفاه العاطفي وذلك بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج الإرشادي"؛ تم استخدام اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لعينتين مرتبطتين (paired samples t-test) لإيجاد دلالات الفروق بين متوسطات الرتب للقياس البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الرفاه العاطفي، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول 4

نتائج اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لأداء أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس ستيبزلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين العاطفي بين التطبيقين البعدي والتتبعي

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
الحالة العاطفية	الرتب السالبة	11	7.27	80	-1.138	0.255
الإيجابية تتبعي	الرتب الموجبة	4	10.00	40		
- الحالة العاطفية	الرتب المتساوية	0				
الإيجابية بعدي	المجموع	15				
الرؤية	الرتب السالبة	8	9.50	76	-0.911	0.362
الإيجابية تتبعي	الرتب الموجبة	7	6.29	44		
- الرؤية	الرتب المتساوية	0				
الإيجابية بعدي	المجموع	15				
المرغوبة	الرتب السالبة	5	11.00	55	-0.285	0.776
الاجتماعية تتبعي-	الرتب الموجبة	10	6.50	65		
المرغوبة	الرتب المتساوية	0				
الاجتماعية بعدي	المجموع	15				
الرفاه العاطفي (كل)	الرتب السالبة	9	9.67	87	-1.534	0.125
تتبعي- الرفاه	الرتب الموجبة	6	5.50	33		
العاطفي (كل) بعدي	الرتب المتساوية	0				
	المجموع	15				

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات الرتب لأداء أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الرفاه العاطفي بين التطبيقين البعدي والتتبعي؛ مما يشير إلى احتفاظ المشاركين بالمجموعة التجريبية من أفراد عينة الدراسة من الطالبات المراهقات في مدينة الزرقاء بالمكاسب التي حصلوا عليها من البرنامج الإرشادي الجمعي ذات الصلة برفاههم العاطفي.

مناقشة النتائج

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس سنيرلنغ للرفاه العاطفي للأطفال والمراهقين وعلى الأبعاد الفرعية الثلاثة للمقياس وهي (الحالة العاطفية الإيجابية، والتوجه الإيجابي، والمرغوبة الاجتماعية) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبذلك تم إثبات صحة الفرضية الأولى بما يخص هذه الأبعاد الثلاثة. وهذا يعني تحسناً في الدرجات على بعد الحالة العاطفية الإيجابية، وبعد التوجه الإيجابي والمرغوبة الاجتماعية عما كانت عليه المشاركات قبل الانضمام للبرنامج الإرشادي المستند إلى تمارين الزومبا.

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا وعلم النفس الإيجابي في تعزيز الرفاه العاطفي لدى الطالبات المراهقات في الزرقاء. ويُعزى هذا التحسن إلى ما تضمنه البرنامج من أنشطة وفنيات ساعدت المشاركات على تنمية مهارات مثل الاستقلالية، وقبول الذات، والتوازن الانفعالي، والرضا عن الحياة، ما أدى إلى اكتساب خبرات إيجابية انعكست على سلوكياتهن وتعاطيهم مع مجريات الحياة اليومية.

تدعم هذه الدراسة نتائج العديد من الدراسات السابقة، حيث تتأغمط هذه النتيجة مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة حول فعالية أسلوب الإرشاد الجمعي المستند إلى تمارين الزومبا مع المراهقات في تعزيز الرفاه النفسي والعاطفي، مثل دراسة حمدان (2022)، ودراسة الشابوري (2020)، وكذلك دراسة ديليكترات (Delextrat, 2016).

يمكن تفسير النتائج في ضوء تجربة المشاركات داخل المجموعة الإرشادية، حيث ساهمت الجلسات العشر بما تضمنته من محتوى متنوع وأساليب نشطة (كالحوار، ولعب الدور، وأوراق العمل، والواجبات المنزلية) في تعزيز المودة العاطفية والدافعية للتغيير. كما ساعدت تمارين الزومبا المصحوبة بالموسيقى والأغاني الهادفة على ترسيخ المهارات المكتسبة، كالتوازن الانفعالي وتنمية الذات، ونقلها إلى الحياة اليومية، مما عزز العلاقات الإيجابية بين أعضاء المجموعة.

سمح اندماج المشاركات في المجموعة الإرشادية بخلق بيئة آمنة وداعمة لاستكشاف الذات وتعزيز المشاعر الإيجابية. كما وفرت المرشدة أساليب منظمة تساعد المشاركات على نقل فوائد التعلم إلى حياتهن اليومية وعلاقاتهن مع الآخرين، شملت ذلك واجبات منزلية يتم مناقشتها ومتابعتها بانتظام (أبو عيطة وسعد، 2015).

عكست المشاركة الطوعية في البرنامج حماس الطالبات لتطوير ذواتهن، كما ساهم حضور مدربة الزومبا منذ البداية في بناء الثقة وتعزيز التفاعل. وقد دمج البرنامج بين الجوانب النظرية والعملية من خلال الموسيقى والحركة، مما مكّن المشاركات من التعبير عن مشاعرهن والتأمل في علاقات المهارات المكتسبة بالرفاه العاطفي والرضا عن الحياة.

كما ويمكن عزو التحسن الإيجابي الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى أسلوب القيادة المتبع داخل جلسات البرنامج الإرشادي، والذي ساهم في بناء الثقة، وتشجيع التفاعل الإيجابي بين المرشدة التربوية وأعضاء المجموعة الإرشادية ومدربة الزومبا، وتطوير المهارات لديهن وانعكاس ذلك على النمو الشخصي. كما ويترتب على هذا النمط في القيادة توليد شعور لدى أعضاء المجموعة بحرية التعبير عن أفكارهن، وتفعيل إمكانيات المشاركات وتحقيق التطور والنجاح الجماعي (Salazaar, 2009).

يُعزى نجاح البرنامج جزئياً إلى المهارات الإرشادية التي مارستها المرشدة التربوية، كالتقبل غير المشروط، والإصغاء الفعال، وعكس المحتوى والمشاعر عند الحاجة، إضافة إلى تقديمها نموذجاً يحتذى به في الالتزام والمسؤولية وكشف الذات، مما شجع المشاركات على الانخراط الفعال وتحقيق أهداف البرنامج (Corey et al., 2009).

تبرز أهمية الإرشاد الجمعي كمدخل فعال لتعزيز الرفاه العاطفي، من خلال توفير بيئة آمنة قائمة على القبول والاحترام، ما يشجع على الانفتاح والمشاركة. وقد ساهم اهتمام الباحثة الأولى بتكوين المجموعة، إلى جانب دعم المرشدة ومدرية الزومبا واستخدام الموسيقى، في تجاوز خجل المشاركات وتعزيز التفاعل الإيجابي، مما أسهم في تحقيق النتائج المرجوة (ملحم، 2015).

أسهمت مدة الجلسات (60 دقيقة) في تحقيق أهداف البرنامج، حيث أتاح هذا الزمن الكافي للمشاركات الانخراط في الأنشطة والمناقشات، وعزز من تفاعلهن مع المرشدة ومدرية الزومبا. كما ساهم الجمع بين الجانب النظري والتطبيقي في كل جلسة في تعزيز الشعور بالسعادة والاندماج، ووفر مساحة آمنة للتعبير الصريح عن التجارب الشخصية.

كما يُشار إلى أن البرنامج الإرشادي الموجّه للمشاركات اشتمل على عشر جلسات، تضمنت جلستي التعارف والإنهاء، وقد صُممت هذه الجلسات بعناية لتغطية الأبعاد المختلفة للرفاه العاطفي المستهدفة في الدراسة. وقد تمكنت الباحثة الأولى من توظيف الأنشطة الإرشادية وتمارين الزومبا بطريقة منهجية لدمج المهارات الانفعالية والحركية ضمن السياق العلاجي الجماعي، بما يعزز من فاعلية البرنامج في دعم الرفاه العاطفي لدى الطالبات المشاركات. ويُعد هذا التوظيف المتكامل للجوانب التعبيرية الحركية والمهارية مؤشراً على انسجام البرنامج مع أهداف الدراسة التي سعت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي لدى عينة من المراهقات.

أما فيما يتعلق بمناقشة الفرضية الثانية: فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي واحتفاظ المشاركات بالمكتسبات التي حققنها بعد انتهائه. اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي أظهرت فعالية البرامج المستندة إلى تمارين الزومبا، في تعزيز الرفاه العاطفي، وأثرها المستمر حتى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، مثل دراسة أجوايو وخوسيه (Aguayo & Juste, 2023)، ودراسة كوخ ورفاقه (Koch et al., 2019)، ودراسة وانج ورفاقه (Wang et al., 2024).

يمكن تفسير استمرارية أثر البرنامج بأن تعزيز الرفاه العاطفي يتحول إلى نمط حياة عند اكتسابه. وقد ساهمت الواجبات المنزلية والمتابعة خلال الجلسات في ترسيخ المهارات المكتسبة وتطبيقها في الحياة اليومية، مما حفّز المشاركات على مواصلة الممارسات الداعمة لرفاههن العاطفي بعد انتهاء البرنامج.

تؤكد النتائج والتغذية الراجعة من المشاركات فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى تمارين الزومبا في تعزيز الرفاه العاطفي لدى المراهقات، حيث أظهرت التجربة أثراً إيجابياً ملموساً على الصعيدين الكمي والنوعي؛ قالت إحدى المشاركات: "كنت أعتقد سابقاً أن الأمور التي تتدرج تحت العاطفة تخص الأمور في العلاقات مع الجنس الآخر فقط، ولكن أصبحت واعية بأن الرفاه العاطفي يرتبط أكثر بنفسني وبصحتي النفسية".

كما وصرحت إحدى المشاركات: "كنت أسمع أنه عند ممارسة الرياضة يشعر الإنسان بالسعادة والمرح، ولكن الآن أدركت أنه بالفعل عندما قمت بتطبيق تمارينات الزومبا شعرت بأنني أمتلك طاقة كبيرة من الحب والفرح خصوصاً بوجود المشاركات والأغاني الممتعة.

كما وصرحت إحدى المشاركات: " كنت أعتقد أنه لا حاجة للتوازن بين المشاعر والأفكار، وأن هذا لا يتطلب بالضرورة أن أخذ الأمور بمحمل الجد" ولكنها بعد الحوار الذي دار في الجلسات والمناقشات حول تلك القضية بين المرشدة التربوية وأعضاء المجموعة الإرشادية تغيرت وجهة نظرها.

كشفت إحدى المشاركات عن شعورها بعدم الرضا عن ذاتها، لكنها أدركت خلال الأنشطة الجماعية التي ركزت على الصفات الإيجابية أن لديها مزايا يلاحظها الآخرون، مما شجعها على بدء تقبل ذاتها والعمل على تنمية شخصيتها بشكل إيجابي. كما وأشارت إحدى المشاركات: إلى أنها كانت متحمسة لحضور جلسات البرنامج الإرشادي، وذلك حينما تم الإعلان عن موضوع المجموعة الإرشادية حول الرفاه العاطفي، حيث أعربت تلك المشاركة عن حاجتها للتقني حول ذلك الموضوع وخصوصاً أنها في مرحلة تهتم بالمشاعر، وصرحت أنها كانت تفتقر لأن توازن ما بين العواطف أو المشاعر والأفكار، وتمنت لو أنها تلقت هذا البرنامج من قبل. وتبنت إحدى المشاركات تمارينات الزومبا نشاطاً يومياً في وقت الفراغ، لما وجدت فيه الشعور بالسعادة والتشجيع والحماس، وقالت: " عند ممارستي لبعض التمارين مع وجود الموسيقى أشعر أن ثقتي بنفسي كبيرة".

وقالت إحدى المشاركات: " كنت قلقة بشأن موضوع العلاقات، دائماً أحرص على أن لا أبني أية علاقات، لأنه سوف يحصل أمر سيء وأنزعج، ولكن بعد جلسة العلاقات الإيجابية أدركت أنه من الممكن أن تكون العلاقات قائمة على أساس الاحترام والرضا والعاطفة وأنا من يتحكم في هذه العلاقة".

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، تقدم الدراسة الحالية عدداً من التوصيات والمقترحات على النحو الآتي:

- اعتماد تمارينات الزومبا كمدخل إرشادي لتعزيز الرفاه العاطفي لدى المراهقات، إلى جانب أساليب الإرشاد التعبيري المناسبة لخصائص هذه المرحلة.
- إجراء دراسات تجريبية مستقبلية لتطبيق البرنامج على فئات متنوعة مثل الأمهات، الطالبات الجامعيات، والعاملات، مع فحص أثره على أبعاد مختلفة من الرفاه العاطفي.
- تطوير برامج إرشادية وتدريبية مستندة إلى نظريات متعددة في علم النفس، ودمجها ضمن خدمات الإرشاد التربوي والأسري.
- تعزيز التوعية المجتمعية بأهمية الصحة النفسية للمراهقين، من خلال برامج موجهة للأسر والمعلمين لفهم خصائص هذه المرحلة وتحدياتها.
- تشجيع المراهقين على الانخراط في البرامج النمائية والتثقيفية التي تدعم نموهم العاطفي والنفسي والاجتماعي.

المراجع

- أبو عيطة، سهام وسعد، مراد. (2015). *الإرشاد الجمعي التدخل والفنيات*، دار الفكر، ناشرون وموزعون.
- جمال، عبد الله، وموسى، نجاة، وعبد الفتاح، صبري، ونور الدين، محمد (2022). *المرغوبية الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى طلاب كلية التربية، جامعة المينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، (37)1.
- حجازي، مصطفى. (2012). *إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي*. التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- حمدان، نجلاء. (2022). برنامج تروحي رياضي باستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادي الجديد. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية التخصصية*، (12)1، 128 - 160.
- زايد، كاشف. (2022). أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية دراسة شبه تجريبية على عينة من طالبات الجامعة. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، (2)12، 15.
- زرداني، فتيحة. (2023). دور التفكك الأسري في اتجاه المراهقات نحو تعاطي المخدرات. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف*، 8(1)، 215-226. <https://doi.org/10.59791/jsdp.v8i01.2718>
- الشابوري، رحاب. (2020). برنامج تروحي باستخدام الزومبا لتخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات، *المجلة العلمية لعلوم الرياضة*، 3(4)، 23-49.
- الشرفين، أحمد عبد الله، بحر، نور. (2020). فاعلية العلاج القصصي في خفض اضطراب الشره العصبي والاندفاعية لدى عينة من المراهقات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 16(4)، 415-437.
- عبد النبي، أزهار، محمد، علي. (2019). تأثير تمارين الزومبا على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من (6-9) سنوات، *المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية*. 1، 35-49.
- عوض، نيفين. (2021). أثر برنامج موسيقي على الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً الملحقين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا. *العلوم التربوية*، 29(1)، 439-466. <https://doi.org/10.21608/ssj.2021.189763>
- العويري، نداء دياب ديب. (2015). أثر برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار 18-25 سنة (رقم الوثيقة: 1246565). [رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين]. دار المنظومة، <https://search.mandumah.com/Record/1246565>
- ماضي، أسماء، عطا الله، حنان. (2021). تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة لإكساب بعض المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة كفر الشيخ. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، 63(63)، 245-272.
- محمد، نورهان صلاح. (2023). تأثير تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning على اللياقة البدنية ومستوى اداء الطالبات في الرقص الحديث. *مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية*، 6(11)، 150-171. <https://doi.org/10.21608/obsa.2023.199481.1445>
- ملحم، سامي (2015). *الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر*، ط1، دار الإعصار العلمي.

منظمة الصحة العالمية. (2021). صحة المراهقين النفسية. تم الاسترجاع من بتاريخ 2024/2/4 من الرابط
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

References

- Aguayo, S., & Juste, M. (2023). Sustainable Health and Wellness: Effectiveness of a Drama Therapy Program to Improve the Wellbeing of People Affected by Mental Health Decline. *Sustainability Journal*, 15(1), 1-15.
- Al-galabi, N. M. M. (2024). The effect of a recreational sports program for women on some physical and physiological variables and the performance of aerobic gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 273–291. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.506>
- Barene, S., & Krstrup, P. (2022). Football and Zumba Training in Female Hospital Staff: Effects after 12 and 40 Weeks on Self-Reported Health Status, Emotional Wellbeing, General Self-Efficacy and Sleep Problems. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1685. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031685>
- Bergstrom, K., & Özler, B. (2023). Improving the Well-Being of Adolescent Girls in Developing Countries. *The World Bank Research Observer*, 38(2), 179-212. <https://doi.org/10.1093/wbro/lkac007>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2009). *Groups: Process and practice* (8th ed.). Pacific Grove, Brooks/Cole.
- Delextrat, A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-Week Exercise Intervention Based on Zumba Improves Aerobic Fitness and Psychological Well-Being in Healthy Women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(1), 131 -139.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions Trigger upward spirals toward Emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Hammel, S. (2019). *Handbook of therapeutic storytelling*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4225/50/557E0CB86CB5D>
- Inbaraj, P. (2019). Assessing the efficacy of drama therapy on psychological Wellbeing in adolescents of senior secondary school. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 6(6), 947960.
- Koch, S., Riege, R., Tisborn, K., Biondo, J., & Beelamann, L. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Systematic Review*, 10(2), 1-28.
- Liddle, I., & Carter, G. F. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Luetgen M., Foster C., Doberstein S, Mikat R., & Porcari. J. (2012). Zumba: Is the "fitness-party" a good workout. *J Sports Sci Med*, 11, 357-358.
- Moreta-Herrera, R., Rodríguez-Fernández, A., & Ramos-Díaz, E. (2023). A cross-cultural study of emotional well-being in children: Testing the tripartite model

- of subjective well-being. *Current Psychology*, 42, 13758–13769.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02451-6>
- Pop, C.L., (2017). *Physical activity, body image, and subjective well-being. In Well-being and quality of life. Medical Perspective*, Chapter: 1. 1st Edn., London: Publisher: InTech. pp:1-19.
- Robinson, Y. (2021). *Psychological Wellbeing and Sense of Community Among African Americans: Does Purpose in Life Matter?*[PhD dissertation, Western Michigan University. USA]. In Western Michigan University - University Libraries. Dissertations. 3699.
<https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/3699>
- Salazaar, C. (2009). *Leading multicultural groups. Association for Specialists in Group Work*. Taylor and Francis.
- Slivinske, J. & Slivinske, L. (2014). *Therapeutic storytelling for adolescents and young adults*. Oxford University Press.
- UNICEF. (2019). *State of the world's children 2019: Children, food, and nutrition*. UNICEF.
- Wang, P., Wang, Z., & Qiu, S. (2024). Universal, school-based transdiagnostic interventions to promote mental health and emotional wellbeing: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1).
- Wahyuningsih, H., Novitasari, R., & Kusumaningrum, F. A. (2022). *Emotional and psychological well-being in Indonesian adolescents: Translation and construct validation of the Stirling Children's Well-being Scale in a college student sample*. *Cogent Education*, 9(1), Article 2060165.
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2060165>
- World Health Organization. (2021, January 19). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) dashboard. Retrieved June 28, 2025, from <https://covid19.who.int/>