

الفصل الأول

المقدمة و مشكلة البحث

أهداف البحث

فروض البحث

التعريف بالمصطلحات

المقدمة ومشكلة البحث

مجال الطفولة من المجالات الخصبة التي عن طريقها تسعى دول العالم الى التقدم والرقى. فقد بدأت معظم الدول الاهتمام بالطفولة والنظر إليها بنظرة أعمق وأدق في شتى الميادين المتعددة وفي جميع مراحل العمر المختلفة . فطفل اليوم هو المراقق والراشد غدا وبقدر العناية به وتربيته التربيه الصالحة وإعداده الإعداد السليم وشعوره بالإستقرار والأمان والطمأنينه بقدر ما نتيج له القيام بوظائفه فى المجتمع خير قيام رغبة فى الوصول إلى إقامة علاقات إنسانيه إجتماعيه سليمة لمواجهة التحديات الحضاريه التى تفرضها حتمية التطور .

وبما أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم مراحل النمو، لأنها تشكل الأساس الأول فى تكوين شخصية الفرد وتؤثر فى حياته المستقبلية فالأطفال هم عماد الغد وعليهم تتعقد الآمال لتحقيق ما تصبو إليه الأمم ، لذا فقد شهدت جمهورية مصر العربيه فى السنوات الأخيره إنتفاضة كبيره للإهتمام بالطفولة وخصصت لها العديد من المؤتمرات والدراسات والأبحاث العلميه للكشف عن قدرات الطفل وإمكانياته ومشكلاته حتى نصل بالطفل إلى التربيه المتكامله الشامله المتوازنه بمعنى إتاحة أفضل الفرص للنمو السليم الشامل للطفل (٢٩ : ٨)

وعلى الرغم من أن الغالبية العظمى من علماء التربيه اتفقوا على أهمية النظره الشامله للطفل بإعتباره وحده متكامله الجوانب النفسيه والبدنيه والعقليه إلا أنه ما زالت النظره إلى البدن وعلاقته بالجوانب النفسيه نظره متواضعه .

ولما كانت الحركه جوهرية لنمو الطفل وضروره حيويه له فهو يتعرف على ذاته والبيئه المحيطه به ويزداد خبره ومعرفه من خلال حركاته ، لذا وجب العناية بها . فالنشاط الحركى - من وجهة نظر علماء التربيه - يعتبر ميزه من المميزات التى يجب إستغلالها والإستفادة منها فى عملية التربيه الشامله . والمناهج الحديثه أوضحت أن العمل التعليمى الذى يخلو من النشاط الحركى عمل جاف ولا قيمة له ، والطفل يمكن أن نعلمه كل ما نريد إذا كان فى حالة عمل ونشاط . (٤١ : ٤) فهو يتحول إلى فرد أكثر إكتمالاً وتوافقاً وتحرراً وتلقائيه من خلال ممارسته للنشاط الحركى . وإذا لم تهيأ الفرص لمساعدة الطفل على النمو الحركى وإكتساب بعض المهارات إلى أقصى حد يستطيعه فى هذه المرحله من عمره ، فإن ذلك يؤثر فى حياته وبالتالي يؤثر على تربيته بوجه عام (٢٩ : ٧).

ويعتبر علم نفس الطفولة أحد أفرع علم نفس النمو الذى يهتم بدراسة خصائص النمو فى مرحلتى الطفولة والمراهقه للمساعدة فى الوصول بالطفل إلى نمو متوازن من جميع النواحي. وإلى درجه من التوافق النفسى مع البيئه حيث تؤثر عوامل البيئه والوسط الإجتماعى الذى يتحرك فيه الفرد فى تشكيل ونمو شخصيته عن طرق نوع التربيه من ناحيه والضغوط والمطالب

التي تسود في البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها من ناحيه أخرى (١٥٨:٥٣) فإذا إستطاع الفرد أن يكون متوافقاً نفسياً (شخصياً - إجتماعياً - إنفعالياً) أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكانياته ويكون سلوكه عادياً يمكن أن نحكم عليه بأنه يتمتع بالصحة النفسية (١٣١:٩).

والتوافق النفسي هو جوهر الصحة النفسية الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحه النفسيه (٢٨:٣) بمعنى أن الصحة النفسية جوهرها الأساسي هو تكيف الفرد وتوافقه توافقاً سليماً مع نفسه ومع جماعته وبيئته بحيث يكون قادراً على تكوين علاقات سويه مما يؤدي إلى شعوره بالسعادة والكفايه (١٢: ٤٣٣ - ٤٣٤).

ويعتبر القلق من الأعراض النفسية الأكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة فالقلق ظاهرة شائعة لدى الأطفال تنمو كمكون أساسي من المكونات الإنفعاليه الدافعيه في بناء الشخصية ، وتعتبر الطفولة هي المرحله العمرية التي يتطور فيها نمو القلق بشكل ملحوظ . (١٣٢:١٠).

وغالباً ما ترجع حالات القلق للحرمان من العطف وعدم الشعور بالأمن . وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان بالنسبة للطفل تأثيراً ضاراً على سلوكه كما أن الملاحظات التي تقلل من شأن الطفل والنقد الهدام والعقاب المتكرر والصارم قد يسهم أيضاً في خلق مشاعر القلق وإنعدام قيمة الذات لدى الطفل وفقده للتوافق مع نفسه ومع الآخرين (١٤٦:٢٢)

ومن هنا بدت الحاجة ملحة إلى ضرورة التدخل لوقاية أطفالنا وحمايتهم من القلق خلال هذه الفترة الحاسمة من حياتهم ومساعدتهم على التكيف السوي مع النفس والغير ، ويقع هذا العبء على كاهل الكبار . فإذا وفقنا في إتاحة الفرصة للطفل في التعبير عن نفسه بحرية دون قيد نكون قد حققنا له نوع من الراحة النفسية والإستقرار والإتزان العاطفي الذي يوفر له فرص البعد عن القلق والتوتر والتخفيف من شدتهما ، ويتم ذلك عن طريق ممارسة الطفل للأنشطة السارة التي يعبر من خلالها عما في نفسه بطريقة مرحة . (٢٤: ٢١٧)

والتربية الرياضية بأنشطتها الحركية المختلفه والمتنوعه تهدف إلى التنميه الشامله كما أنها تلعب دوراً هاماً في الوصول بالفرد إلى علامات الصحة النفسية التي تتضح في قدرة الطفل على عقد صلات إجتماعيه سليمة تتسم بالتعاون والتسامح ولها أكبر الأثر في الشعور بصفاء النفس والتوازن النفسي . بالإضافة إلى التأثير الإيجابي على صحة الفرد البدنيه والذي يظهر في تطوير وتحسين الوظائف الحيويه لأجهزة الجسم المختلفه ووسيلتها في ذلك ممارسة الأنشطة البدنيه المتنوعه . (٨٣:٣٤)

والتعبير الحركي يشكل جانباً هاماً من الأنشطة الحركية التي تساهم بقدر كبير في خفض القلق وإزالتها كما أنه يساعد على إستقرار النفس وتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين

فقد ثبت علمياً في إحدى المدارس بالولايات المتحدة الأمريكية والتي نظمت عروضاً للحركات التعبيرية أن الأطفال العصبيين الذين يعانون من زيادة القلق وعدم التوافق النفسي أصبحوا أهدأ أو أقل قلقاً وأكثر توافقاً وتقبلاً للنصيحة من خلال ممارستهم لهذه النوعية من الأنشطة الحركية. (١١:٤٢) وقد ذكر "بوتشر" Bucher "أن تدريبات التعبير الحركي بأنواعه المختلفة تؤثر بصورة واضحة في بناء الجسم وتشكيله وإكتساب القوام الجيد ورفع مستوى اللياقة البدنية. (١٤٨:٤١) بمعنى أن الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة تهدف إلى النمو المتكامل لدى الفرد وإكتساب كثيراً من صفات اللياقة البدنية التي تعتبر العمود الفقري والقاعدة الأساسية للعديد من الأنشطة الأخرى. (٦٦:٢) كما ذكرت "الماهوكنز" Alma HowKins " إن التعبير الحركي يجب أن يأخذ الإهتمام الكافي في الترفيه كوسيلة يستطيع الفرد من خلالها التنفيس عن بعض إنفعالاته وأفكاره والتعبير عن مشاعره فيشعر بالراحة والإستقرار النفسي. (٣:٤١)

فالتعبير الحركي بأنواعه المختلفة يعتبر من الأنشطة الرياضية التي تعبر عن أفكار الفرد وإنفعالاته وتحرره من التوتر العصبي ومشاعر القلق سواء كان طفلاً أو شاباً أو كهلاً فعن طريقه يستطيع الفرد أن يعبر تعبيراً خلاقاً عن شعوره تجاه الآخرين وتجاه بيئته وأيضاً عن مظاهر حضارته (١٢:٤٢).

كما أن التعبير الحركي يمنح الفرد الفرصة للإنتلاق العاطفي والتعبير الحر عن كوامن النفس من خلال الحركة في حدود إمكانياته الطبيعية مستخدماً الجسم كأداة . والحركة وسيلة لتوصيل الأفكار وتفجير القدرات الإبتكارية وإبراز مهاراته دون قيد . (١٣٨:٤٤) فعن طريق إكتساب الطفل القدرة على الإبتكار والتعبير عن الذات من خلال الحركة ، ويمكن أن نخلق شخصية سوية (١٥٩:٥٠).

ومن هنا إنبتقت فكرة البحث لتصميم برنامج مقترح من الحركات التعبيرية (البالية - الرقص الشعبي - الرقص الحديث) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في تخفيف حدة القلق وزيادة التوافق النفسي لدى أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة للرعاية الإجتماعية . حيث أن هؤلاء الأطفال معرضون لعدة ضغوط منها الحرمان من المعيشة وسط الأسره التي تحقق لهم الإشباعات الضرورية من حب وود وشعور بالأمن والانتماء ، ووجودهم داخل المؤسسات التي لا يلقى فيها سوى الرعاية الإجتماعية .

وتأمل الباحثة أن تفيد نتائج هذا البحث في توجيه إهتمام المسؤولين عن هذه النوعية من المؤسسات إلى أهمية الحركات التعبيرية كأحد الأنشطة الجركية التي قد تساهم في تخفيف حدة القلق ورفع مستوى التوافق النفسي بأبعاده المختلفة لدى هؤلاء الأطفال .

بجانب إلقاء الضوء على أهمية ممارسة أنواع النشاط الحركي لهذه النوعية من الأطفال من حيث أنه وسيلة هامة للتأهيل البدني ورفع مستوى الكفاءة البدنية والنفسية ووسيلة للترويح والمرح وإشاعة البهجة والسرور لديهم .

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح من الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة للتعرف على :-
- ١- تأثير البرنامج المقترح على تخفيف حدة القلق لدى أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة للرعايه الإجتماعيه من سن ٩-١٢ سنة .
 - ٢- تأثير البرنامج المقترح على توافق هؤلاء الأطفال مع أنفسهم ومع الآخرين ومع البيئة المحيطة بهم .
 - ٣- التعرف على العلاقة بين القلق والتوافق النفسي لدى أطفال عينة البحث .

فروض البحث :

- في ضوء اهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :-
- ١- البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً على تخفيف حدة القلق لدى أطفال عينة البحث .
 - ٢- البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً على زيادة التوافق النفسي بأبعاده المختلفه (الشخصي - الأسرى - الإجتماعى - المدرسى - الجسمى) لدى أطفال عينة البحث
 - ٣- يوجد علاقة عكسيه بين القلق والتوافق النفسي بأبعاده المختلفه لدى أطفال عينة البحث.

تعريف المصطلحات :

Dance movements : الحركات التعبيرية

هى مجموعة الحركات والمهارات الأساسية التى تشتمل عليها أنواع الرقص المختلفه (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبى) والتى يستعمل فيها الجسم كأداة وتحركها خلال حركات مختلفه ومتعدده وفى تشكيلات متنوعه كوسيله للتعبير عما بداخل الفرد من مشاعر وخلجات وإنفعالات وذلك فى حدود قدراته وإمكانياته الطبيعيه بالمصاحبه الموسيقيه أو الإيقاعات المختلفه .

Anxiety : القلق

يعرفه " علاء الدين كفاى " أنه " الحاله التى يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانته أو أحبط مسعاه أو وجد نفسه فى موقف صراعى حاد " .

والقلق " خبره إنفعاليه مكدره أو غير ساره يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف فى موقف صراعى أو إحباطى حاد وكثيراً ما يصاحب هذه الحاله الإنفعاليه الشعوريه بعض المظاهر الفسيولوجيه وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول ". (٣٤٢:٢٥-٣٤٣) .

التوافق Adjustment

هو " عملية ديناميه مستمره تتناول السلوك والبيئه (الطبيعيه - الإجتماعيه) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ". (١٠ : ١٣)
وسوف تستخدم الباحثة فى هذه الدراسة " قائمة ملاحظة سلوك الطفل " (CBRS) لقياس التوافق النفسى بأبعاده الخمسة (الشخصى ، الأسرى ، الاجتماعى ، المدرسى ، الجسمى) إعداد " راسل ن. كاسل " "Rassel.N.Cassel" وقد أتم إعداداه بالعريية " مصطفى كامل " (١٩٨٧).
* المؤسسه الإجتماعيه :

هى " المنشأه الحكوميه أو الأهليه التى تقوم بإيواء الأطفال المحرومين من الرعايه الأسريه للأسباب المتعدده وتعتمد على أسلوب التربيه الجماعيه ".
* (تعريف إجرائى من الباحثة)