

الفصل الثاني

القراءات النظرية و الدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية

ثانياً : الدراسات المرتبطة

أولاً :- الدراسات النظرية.

التعبير الحركى Dance

مفهومه وأهميته

يعتبر مصطلح التعبير الحركى مصطلحاً مستحدثاً. حيث إستبدل كمرادف لمصطلح الرقص " Dance " الذى ظل مستخدماً حتى السبعينات. ومع أن مصطلح التعبير الحركى لم يرد فى أى من المراجع الأجنبية على أنه مرادف لمصطلح الرقص إلا أنه يعد مصطلحاً أكثر شمولاً فى معناه كما أنه مصطلح واضح يشير الى مضمونه وهو التعبير من خلال الحركة . هذا الى جانب أنه يتناسب مع مجتمعاتنا الشرقيه التى ارتبطت كلمة الرقص فى اذهانها بالرقص الشرقى.

وقد تم تعميم هذا المصطلح واستخدامه فى كليات التربية الرياضيه على أنه مصطلحاً مرادفاً لمصطلح الرقص ويندرج تحته جميع أنواع الرقص التى تدرس بكليات التربية الرياضيه بجمهورية مصر العربيه.

ويحتل التعبير الحركى جزءاً هاماً من برامج التربية البدنية فى دول العالم إبتداء من المرحلة التعليمية الأولى حتى نهايه المرحله الجامعيه لما له من قيم تربويه وإجتماعيه وترويحيه وثقافيه.

وتشير كل من " إجلال محمد ابراهيم " ، " وناديه درويش " نقلاً عن "الفيلدت" " Elefedet " إلى أن القيم الحقيقيه للتعبير الحركى فى التربية تكمن فى الفرص المتاحة لمن يزاول هذا النشاط فهى تمدد بالقوى المعنويه والبدنيه والعقليه (٢ : ٣٨).

ويختلف التعبير الحركى من شعب لآخر مواكباً فلسفته وقيمه الروحيه والتربويه من بيئة لإخرى متأثراً بحضارتها وثقافتها وعاداتها وتقاليدها وموقعها الجغرافى (٣٧ : ١٩)

وقد ظلت الحركة أحد وسائل التعبير عن كوامن النفس والوسيله الوحيده التى جعلت الانسان مفهوماً لدى أقرانه فقد تحرك ، وثب ، تسلق الجبال ، ابتدع وأبتكر من حركات جسمه كلمات معبره جعلته مفهوماً يسهل التعامل معه حتى تطور التعبير من خلال الحركة الى فن من أرقى الفنون التى عرفها الانسان وطورها فى العصر الحديث وهو ما عرف " بالرقص الشعبى " " Folk Dance " ، الذى أصبح من الفنون التى لها أسس وتكنيك كما انه لغه من لغات العالم التى تتبادلها الدول المتقدمه لتحكى تاريخ الشعوب وتطور فلسفاتها وثقافتها وأصبح بذلك الرقص الشعبى من أقدم الفنون التى عرفها الانسان ومارسها (٣٩ : ٦٥)

ولم يتوقف التطور فى الرقص الشعبى عند هذا الحد بل إنبثق منه العديد من انواع الرقص الاخرى كالباليه الذى يعد أحد الفنون العالميه والذى إعتمدت مهاراته فى أول ظهورها

على حركات الرقص الشعبى التقليديه ثم تطورت الى مهارات ذات مستوى عالى حددت نوعية المؤدى لها الشروط التى فرضها التكنيك على أداء المهارات المختلفه (٣٩ : ١٧) ولم يتوقف التقدم ولا التطور عند حد ظهور الباليه كنوع جديد من الفن التعبيرى ، بل ظهر نوع آخر حول الرقص من فن تقليدى إلى فن ابتكارى خلاق عرف بالرقص الحديث (٢: ٢١).

التعبير الحركى وأهميته التربوية :

يساهم التعبير الحركى بقدر كبير فى كثير من المجالات التى تفيد فى نمو ونضج الفرد حيث أنه يكسب الجسم الصحة والقوة والسرعة فى الحركة والمهارة والجمال فى الاداء كما انه يكسب الاطفال القدره على التعبير الذاتى ذى المعنى والمغزى السامى الذى يعينهم على تقدير القيم والفهم العميق السليم لما يدور حولهم ، بجانب أنه يساعد الفرد على تكوين الشخصيه وزياده الإحساس بالبيئة وإنماء المهارات فى الأداء والإبداع ، ولأن حركاته طبيعىة نابعة من نفس الفرد فهو نشاط مبتكر لمجموعه من الأفراد الغرض الأساسى منه تزويد المجموعه المشتركه بالفرص حتى يتمكنوا من القيام بالنشاط البدنى، كما ان دوره فى التربيه هو تنميه مواهبهم حتى يصل بمستواهم إلى أقصى حدود قدراتهم وإمكانيتهم (٢ : ٣٧ - ٣٩)

ويؤكد " تشارلز بوتشر " " Charels Bucher " إن التعبير الحركى يجب أن يكون جزءاً هاماً فى برامج التربيه الرياضيه من المرحله الأولى حتى نهايه التعليم فعن طريقه يمكن للفرد أن يعبر عن مشاعره فهو يبعث له البهجه والسرور وهو وسيله للإنتلاق العاطفى كما يمكن الفرد من التعبير عن رغباته بالأداء الحركى الذى يفيد وظائف الجسم المختلفه وتنبيه الأجهزة العضويه كما أنه ينمى المقدرة على الثبات والسيطره والإتزان (٤١ : ١٤٩)

أنواع التعبير الحركى

هناك أنواع متعدده للتعبير الحركى اختلفت باختلاف فلسفتها وطبيعتها وأهدافها من القديم والحديث ، فمنها الفردى والثنائى والرباعى والجماعى ومنها السهل الممكن لاي فرد ممارسته والصعب الذى يحتاج إلى مقاييس معينه ومهارات حركيه خاصه . (٢ : ٤٩) وسوف نتعرض الباحثه فقط لأنواع الرقص الذى إستخدم فى هذه الدراسه .

الرقص الشعبى :

يعتبر الرقص الشعبى أقدم أنواع الرقص إذ أنه ولد بمولد الإنسان حيث عبر عن أفراحه وأحزانه فهو إذن نوع من أنواع الفنون الشعبيه التى تعبر بصدق عن مشاعر الشعوب وتحكى تاريخها وتحفظ بترائثها (٢ : ٤٩)

فالرقص الشعبي هو تعبير حركى عن معتقدات وإنفعالات وتقاليده متوارثه وهو فى هذا متأثراً بالبيئة والحياء التى تعيش فيها الشعوب المختلفة فهو ليس إبتكارى لأنه مرتبط بالتراث الشعبى لكل بلد (٣٧ : ٨٦)

وقد احتل مكانه كبيره فى حياه المصريين القدماء ولعب دوراً هاماً فى مجتماعتهم وهم لم يقبلوا عليه رغبة فى اللهو أو التسلية أو الترفية عن النفس وإشاعه البهجه والسرور فحسب بل إتخذوا منه سبيلاً لعبادة الخالق ووسيله للتقرب منه وإعتبروه مظهراً من مظاهر التعبير عن سرورهم وإمتنانهم بما انعم الله به عليهم من نعم . وبدراسه التطور التاريخى للرقص الشعبى عند مختلف الشعوب يتاح لنا معرفة كم هائل من معلومات وثقافات شعوب كثيره فى اماكن متفرقة فى العالم (٣٧ : ٦١ - ٦٢)

وتتصف حركات الرقص الشعبى بالسهولة والتلقائية والجماعية مما يشجع الأفراد من الجنسين ومن كافه المستويات الإجتماعية وفى مختلف المؤسسات على ممارسته مما يعمل بالتالى على إكتساب خبرة العمل مع الجماعة وتوفير روابط الصداقه والألفة بين الأفراد وفى نفس الوقت يساعد الفرد على إكتساب الإنطلاق العاطفى وتكوين الشخصية وزيادة الإحساس بالبيئة المحيطة به وبذلك يسهم فى إكساب الفرد الصحة العقلية والنفسية (٣٧ : ٧٧)

الباليه :

يعتبر الباليه من أرقى الفنون التربويه والمسرحيه التى وصل اليها الإنسان وهو عباره عن ترجمه للأفكار والأحاسيس فى صورته حركيه معبره تسعد من يؤديها ومن يشاهدها على حد سواء (٣٩ : ٩)

كما أنه لغه عالميه تتفاهم بها جميع الشعوب لذا فهو معيار من معايير التطور والتقدم فى مجال التعبير عن آراء الناس وأفكارهم ووسيله لتدوين نزعاتهم ورغباتهم ومدى ما وصلت إليه ثقافتهم ومعارفهم (٣٩ : ٣)

وقد تطور الباليه تطوراً ملموساً حيث أنه يعد من أقدم الفنون فهو قن بدأه المصرى القديم وإمتدت جذوره مع التاريخ وتناقلته الحضارات القديمه ودخل أوروبا وفرنسا ماراً بالحضارتين اليونانيه والرومانيه (٩ : ٥١)

والباليه يتكون من مجموعه مهارات أساسية من خلالها تبنى كثير من الجمل والمجموعات الحركية وتؤدى بعض هذه المجموعات بإيقاع سريع وتسمى الحركات السريعة كالوثب والدوران ، بينما يحتاج البعض الآخر إلى إيقاع بطئ ويطلق عليه الحركات البطيئة كحركات الذراعين مع أوضاع الجسم المختلفة بجانب الخطوات الرابطة المختلفة (٣ : ٣٩)

وتعد حركات ومهارات البالية أساساً لإكتساب المهارات اللازمة للاعبة التمرينات الفنية الحديثة والجمباز الايقاعى (٣٩ : ٥١)

الرقص الحديث

يعتبر الرقص الحديث فرعاً هاماً من فروع التعبير الحركى والحدائث هي صفه إكتسبها هذا النوع الجديد من الفن ليس لكونه أحدث أنواع الرقص المعاصر فقط لكنها ترجع أيضاً إلى إعتماده الكبير على فكره الإبتكار التى لم تتوفر فى العديد من أنواع الرقص الأخرى لأنه النوع الوحيد الذى يتيح الفرصه أمام الفرد للتحرك بحريه للتعبير عن إنفعالاته المختلفه فى حدود قدراته وإمكانياته الطبيعية فالفردي هو الذى يكون ويشكل الحركات التعبيرية تبعاً لما يدور فى داخله من إحساس وشعور وتجارب وخبرات سابقه (٢ : ٢٧) ، (٤٢ : ٣٦)

وهناك الكثير من التعاريف التى وضعها الخبراء لتعريف الرقص الحديث منها ما عرفته " ألفيلدت " بأنه نوع من التعبير المعاصر فيه تستعمل حركات الجسم المنظمه كوسيله للتعبير عما بداخل الفرد من أفكار وآراء مختلفه (٢ : ١٩)

وعرفت " لكهارت " " Lakhart " و " بربارا " " Barbera " الرقص الحديث بأنه نوع من أنواع الفن التعبيري الذى يستعمل فيه الجسم فى حدود إمكانياته الطبيعية كأداة ووسيلة للتعبير عما بداخل الفرد من مشاعر وإنفعالات (٢ : ١٩)

والرقص الحديث لا يتميز بتكنيك معين فالراقصه هي التى تشكل الحركات التعبيرية وتخرجها من داخلها تبعاً لإحساسها ومشاعرها الداخليه وهذا ما يهدف اليه هذا النوع الجديد من الفن ويميزه عن غيره من أنواع الرقص الأخرى.

وعلى الرغم من أن الرقص الحديث عرف بأنه أحد أنواع التعبير الحركى التى لا تعتمد على التكنيك الموضوع إلا أنه له أسس وقواعد ترسم الخطوط العريضة للمؤدى لهذا النوع الجديد من التعبير الحركى فهو يستخدم المهارات والحركات الأساسية كالمشى والجري والقفز والوثب والانزلاق والحجل وغيرها كما يستخدم الحركات التى تؤدى بشغل أقل حيز ممكن من الفراغ مثل المرححه والإرتداد والمد والتوازن والدوران. (٧٧ : ٢) .

القلق :-

مفهومه ومظاهره

القلق هو القاسم المشترك الأعظم فى الإضطرابات النفسيه فهو خبره إنفعاليه مكدره او غير ساره يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف فى موقف صراعى أو إحباطى حاد . كما أنه كثيراً ما يصاحب هذه الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية خاصاً عندما تكون نوبة القلق حاده مثل إزدیاد ضربات القلب وزيادة سرعة التنفس وإرتفاع ضغط الدم وفقدان الشهيه وزيادة إفراز العرق وإرتجاف الأیدی والأرجل، كما قد يتأثر إدراك الفرد للموضوعات المحيطه به فى موقف القلق (٢٥ : ٣٤٢)

ويتشابه القلق مع الخوف الى درجه كبيره فكلاهما إستجابتان سلیبتان ينشأان عندما يتعرض الفرد الى الخطر ،ولكن الباحثین یفرقون بينهما على أساس أن الخوف ينشأ عن موضوع أو مثير محدد بينما القلق ينشأ عن مثير غير محدد بل مواقف عامة بمعنى ان الخوف هو رد فعل لخطر معروف وواقعى اى يكون الخطر خارجياً بينما القلق رد فعل لخطر غامض غير معروف ويكون الخطر فى هذه الحالة ذاتياً أو متوهماً (٣٣ : ٦٨) ، (٢٥ : ٣٤٤)

والقلق من الإنفعالات الأساسية التى أهتمت ببحثها ودراستها تخصصات عديدة منها علم النفس والطب النفسى وعلم الاجتماع والفلسفة والأدب والموسيقى والفن والدين والرياضة وغيرها .

وللقلق فى علم النفس الحديث مكانة بارزة فهو المفهوم المركزى فى علم الأمراض النفسية والعقلية والعرض الجوهري فى الإضطرابات النفسية كما أنه السمة المميزة للعديد من الإضطرابات السلوكية . (٢١ : ١١٩)

وهناك العديد من مظاهر القلق منها خفقان القلب بسرعة شديدة وألم بالصدر وصعوبة فى التنفس وإحساس بإضطرابات بالمعدة وتنميل بالأطراف وشعور بدوار وصداع مع زغللة وأحياناً يحدث أرق وصعوبة فى التركيز وضعف فى الذاكرة مع زيادة نشاط الغدد العرقية وفقدان الشهية (٤٥ : ٥١)

تعريف القلق

تعددت تعاريف القلق فقد عرفه " فرويد " بأنه^١ إستجابة إنفعالية أو خبرة إنفعالية مؤلمة يمر بها الفرد ، وتصابح بإستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التى تخضع للجهاز العصبى المستقل مثل القلب والجهاز التنفسى والغدد العرقية ، فالقلق رد فعل لحالة خطر^٢ . (٢١ : ١٢٠)

وعرفه " عبد السلام عبد الغفار " بصفه عامه بأنه " خبره إنفعاليه غير ساره يعانى منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً". (٢١ : ١٢٠)
كما عرف "كينث" "Kenneth" القلق بأنه "إحساس مفرط بالخوف والتوتر والرعب أو توقع شيء ما غير سار سوف يحدث". (٤٥ : ٥١)

وعرف "مصطفى فهمي" القلق بأنه "حاله من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف". (١٥ : ١٥٣)

وقد عرفه "حامد زهران" بأنه : "تأثر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلى أو رمزى قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفس جسميه . ويمكن اعتبار القلق إنفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر". (١٠ : ١٣٢)

ومن خلال تلك التعريفات السابقة قامت الباحثة بوضع تعريف إجرائى للقلق :-
فالقلق هو الحاله التى يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانته أو أحبط مسعاه أو وجد نفسه فى موقف صراعى حاد أو خطر محتمل غير مؤكد الوقوع فهو خوف من المجهول والخفى وغالباً ما يتعلق بالمستقبل ويصعبه أعراض نفس جسميه .

حالة القلق وسمة القلق :-

والقلق مثله مثل الإحباط والصراع عمليه نفسيه شائعه بين جميع الناس أى أنه خبره يوميه حياتية عند الإنسان فى جميع الأعمار وهذا يقودنا إلى التفرقه التى أصبحت معروفه ومعترفاً بها فى علم النفس حديثاً وهى التفرقه بين نوعين من القلق . النوع الأول : هو "القلق كحاله " أو "حالة القلق " "Anxiety state" والنوع الثانى وهو "القلق كسمه" أو "سمة القلق" "Anxiety trait" وتشير " حالة القلق" إلى وضع طارىء ووقتى عند الفرد ويحدث له إذا تعرض لأحد الموضوعات التى تثير هذا القلق وبإختفاء هذه الموضوعات بالقضاء عليها أو بالإبتعاد عنها تنتهى حالة القلق، وتفاوت شدة هذه الحاله حسب درجة "التهديد" أو "الخطر" التى يدركها الفرد متضمنه فى الموقف وهى حاله أقرب - كما يظهر - إلى حالة الخوف . (٢٥ : ٣٤٣) ، (٣٣ : ٥٨) أما "سمة القلق" فتشير إلى أساليب إستجابيه ثابتة نسبياً تميز شخصية الفرد. أى أن القلق المثار فى هذه الحاله أقرب إلى أن يكون مرتبطاً بشخصية الفرد منه إلى مثيرات الموقف . ولذا يرتبط التفاوت فى درجة هذا القلق بدرجة القلق التى تسم الفرد أكثر من إرتباطها بحجم التهديد أو الخطر المتضمن فى هذا الموقف وهذا القلق الأخير - سمة القلق - هو الأكثر إرتباطاً بالصحه النفسيه للفرد وهو عادة ما ينشأ وينمو مع خبرات الطفوله والمثيرات التى يتعرض لها الفرد أثناء التنشئه الإجتماعيه . وهذا يعنى أن كل الناس يمرون بـ "حالة قلق" إذ عرض لهم ما يقلق . ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون بـ "سمة القلق". (٩ : ٣٩٨)

وقد كان "كاتل" Cateel 1966 " أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق وقد تابع " سبيلبرجر " Spelger 1975 " هذ التفرقه ووضعها فى إطار نظرى وأوضح أن الفرد الذى لديه " سمة القلق " يكون أكثر تنبهاً ووعياً من الآخرين لدرجة الخطر فى المثيرات التى يتعرض له . وقد يدرك بعض الموضوعات بإعتبارها مهدده له وخطره عليه وهى فى الواقع ليست كذلك وتكون استجابته للقلق أو المعبره عن القلق داله على قدر الخطر والتهديد الذى أدركه . (٢٥ : ٣٤٤) . وقد ذكر "سبيلبرجر " إنه غالباً ما يستخدم مصطلح القلق .

أولاً : لوصف حاله إنفعاليه غير ساره تتميز بمشاعر ذاتيه من التوتر والخشيه والكدر أو الهم وتنشيط (أو إثارة) الجهاز العصبى اللاإرادى او المستقل وتحدث حاله القلق "State Anxiety" عندما يدرك الشخص منبهاً معيناً أو موقفاً على انه يمكن ان يحدث الأذى او الخطر او التهديد بالنسبه له . وتختلف حاله القلق فى الشده وتغير عبر الزمن (٥ : ٤٠٨-٤٠٩)

ثانياً : ليشير الى فروق فرديه ثابتة نسيبيه فى الاستهداف للقلق بوصفه سمه فى الشخصيه فأن سمه القلق لاتظهر مباشرة فى السلوك ، ولكن قد تكون مستتجه من تكرار ارتفاع حاله القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدها . وأن الاشخاص ذوى الدرجه المرتفعه من سمه القلق قابلون لإدراك العالم على انه خطر ومهدد أكثر من الافراد ذوى الدرجات المنخفضه فى سمة القلق (٥ : ٤٠٩) .

اسباب القلق :-

تتعدد اسباب القلق ، ومن اهمها :-

- الإستعداد الوراثى فى بعض الحالات ، وقد تختلط العوامل الوراثيه بالعوامل البيئيه .
- الاستعداد النفسى (الضعف النفسى العام) والشعور بالتهديد الداخلى او الخارجى الذى تفرضه بعض الظروف البيئيه بالنسبه لمكانة الفرد واهدافه . والتوتر النفسى والأزمات أو المتاعب او الخسائر المفاجئه والصدمات النفسيه . والخوف من العقاب وتوقعه . والمخاوف الشديده فى الطفوله المبكره والشعور بالعجز و النقص وتعود الكبت بدلاً من التقدير الواعى لظروف الحياه .
- مواقف الحياه الضاغطة والبيئه القلقه المشبعه بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط والوحده والحرمان وعدم الأمن وإضطراب الجو الأسرى وتفكك الاسره والوالدان العصبيان القلقان أو المنفصلان .
- مشكلات الطفوله والمراهقه والشيخوخه ومشكلات الحاضر والطرق الخاطئه فى تنشئة الأطفال مثل القسوه والتسلط والحمايه الزائده والحرمان وإضطراب العلاقات الشخصيه مع الآخرين .

- التعرض للحوادث والخبرات الحاده (إقتصاديّاً او عاطفيّاً او تربويّاً)
(٩ : ٣٨٩-٣٩٩)

القلق والعمر والجنس :-

ينتشر القلق في الطفولة والمراهقه . ففي الطفولة يؤدي القلق المزمن الى اضطراب في العادات مثل قضم الأظافر ومص الاصابع والبوال (التبول اللاإردي ليلاً) او الى سمات عصابيه مثل : اللزمات Tics والعادات التشنجيه والمخافات المرضيه . ويزداد القلق في مرحله المراهقه ولكن تأخذ الأعراض شكلاً مختلفاً عن الطفولة إما كف شديد او نشاط زائد وتتضمن المصادر الشائعه لقلق المراهقه مشاعر عدم الكفاءه بالنسبه للجماعات وفي المواقف الاجتماعيه الجديده كمقابله أفراد من الجنس الآخر ونقص الثقه بالنفس فيما يختص بالأداء سواء كان إجتماعياً أو رياضياً أو عقلياً أو جنسياً.

ويذكر " مايرجروس " وزملائه أنه لا فروق جنسيه في مستوى القلق ولكن يحتمل أن الاناث أعلى في مستوى القلق من الذكور . كما يذكر " ليف " أن القلق يختلف تبعاً للجنس فالتساء أكثر إستعداداً للقلق من الرجال ولكن مستوى ما يحدثه القلق من تعجيز لديهن يعد أعلى قليلاً بالنسبه للرجال . (٥ : ٤١٧-٤١٩) ، (٣٣ : ٥٧)

القلق والحاجات الأساسية للفرد :-

لابد من التأكيد على أن الإنسان لكي يتجنب القلق لابد من أن يحقق بعض الحاجات الأساسية الهامه ، فهناك عدة حاجات أساسيه للإنسان لابد من أن تتوافر له حتى لا يقع فريسه للقلق فهي أشياء لا غنى عنها للإنسان ولقد رتب بعض علماء النفس تلك الحاجات الأساسية حسب أهميتها كالآتي :

- ١- الحاجات البيولوجيه : كالأكل والشرب والإشباع الجنسي بالطرق المشروعه وبعض ما يتعلق بمثل تلك الحاجات مثل الملابس والمسكن .
- ٢- الشعور بالأمن والسكينه : والأمن هنا يشمل أيضاً الأمن على المركز الأدبي والوضع الإجتماعي ومقومات تحقيق مستقبل كريم .
- ٣- الحاجه إلى الحب والتعاطف الوجداني .
- ٤- الحاجه إلى الإنتماء .
- ٥- الحاجه إلى التقدير .
- ٦- الحاجه إلى الفهم وإكتساب المعلومات وتوظيفها ، الحاجه إلى إثبات الذات والنجاح من خلال النشاطات المختلفه .

مثل تلك الحاجات الأساسية يحتاجها كل فرد من أفراد المجتمع وإن تناقص مثل تلك الحاجات خاصة الحاجات البيولوجية قد يولد ذلك بين أفراد المجتمع مشاعر الغضب والقلق والتوتر بل قد يدفعهم للثورة والتمرد أو للقيام بأعمال عدوانية فوضوية مدمره . (١٤ : ٤٥) ،
(٤١٦ : ٥)

التوافق النفسي

مفهومه وأهميته :-

التوافق النفسي يعتبر أهم المفاهيم الأساسية فى علم النفس عامة والصحة النفسية بصورة خاصة وذلك إلى الحد الذى يعرف فيه بعض علماء النفس علم النفس بأنه العلم الذى يهتم بعمليات التوافق العامه للكائن الحى ويدرسها .

والواقع أن كل مواقف الحياه فى جميع مجالاتها التى تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق ، وشخصياتنا التى هى نتاج خبراتنا بهذه المواقف هى التى تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم التوافق . (٣ : ٢٩) .

فالإنسان كما يتلائم مع البيئة الطبيعية يستطيع ان يتلائم مع الظروف الإجتماعيه والنفسيه التى تحيط به والتى تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواءمات بينها وبينه ، وظروف الحياه نفسها تدفعه إلى هذا التكيف ويساعده على ذلك ما لدى الفرد من قدره على التطيع الإجتماعى والذكاء .

ويفسر السلوك الإنسانى عامة بإعتباره توافقات مع مطالب الحياه وضغوطها ، وهذه مطالب فى أساسها إجتماعيه نفسيه تتضح فى صورة علاقات متبادله بين الفرد والآخرين وتؤثر بدورها فى التكوين السيكولوجى للفرد . (٢٣ : ٤٦٦) .

والصحة النفسية جوهرها الأساسى هو تكيف الفرد وتوافقه توافقاً سليماً مع نفسه ومع جماعته ومع بيئته بحيث يكون قادراً على تكوين علاقات سويه مما يؤدى إلى شعوره بالسعاده والكفايه . (١٢ : ٤٣٣-٤٣٤) .

بمعنى أن التوافق النفسى هو القدره على حب الآخرين وتقبل حب الآخرين وتشجيعهم والتحرر النسبى من الخوف والقلق والتوتر وإكتساب السلوك المناسب للسن والجنس والمركز الإجتماعى والقدره على إتخاذ القرارات وإحترام الذات وتقديرها والقدره على حفظ النفس والتحكم فى الإنفعالات لتحقيق التوازن فى حياة الفرد (٩ : ٣٩٨)

تعريف التوافق النفسى :-

عرف "مصطفى فهمى " التوافق النفسى بأنه " تلك العمليه الديناميكيه المستمره التى يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقه أكثر توافقاً بينه وبين البيئة " وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهره بأنها " القدره على تكوين العلاقات المرضيه بين المرء وبيئته " . (١٥ : ٤٧)

كما عرف " حامد زهران " التوافق النفسى بأنه "عملية دينامييه مستمره تتناول السلوك والبيئه (الطبيعيه والإجتماعيه) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته" . (١٠ : ٣٩٨) ويعرف عبد الحى موسى التوافق بأنه "العملية الدينامية المستمرة التى يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئه من جهة أخرى" . (٢٣ : ٤٧٥)

كما ترى " إجلال سرى " أن التوافق النفسى "عملية دينامييه مستمره يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله فى سلوكه وفى بيئته (الطبيعىه والإجتماعيه) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما حتى تحدث حاله من التوازن بينه وبين البيئه تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخليه ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجيه" (٣ : ٢٩)

وعملية التوافق عمليه مركبه من عنصرين أساسيين يمثلان طرفى متصل (أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته وثانيهما البيئه الطبيعىه والإجتماعيه المحيطه بهذا الفرد بما لها من ضوابط ومواصفات وبما تشتمل عليه من عوائق وروادع . (١٢ : ٤٣٤) .

والبيئه هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطه بالفرد والتى يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على الإستقرار النفسى والبدنى فى معيشتة ولهذه البيئه ثلاثة أوجه: البيئه الطبيعىه والماديه والبيئه الإجتماعيه ثم الفرد وإستعداداته ومكوناته وميوله وفكرته عن نفسه . (١٥ : ٤٧١) .

ويلاحظ أن جميع التعريفات السابقه تشترك فى إعتبار العمليه التوافقيه عمليه متكامله ومستمره . كما تشترك فى التسليم بأن هذه العمليه تتوقف على طبيعه التفاعل بين الفرد بدوافعه وحاجاته والمجتمع بمواصفاته وظروفه وخصائصه الحضاريه .

ومن خلال العرض السابق للتعريفات توصلت الباحثة لتعريف إجرائى للتوافق النفسى :- فهو عمليه متكامله ومستمره يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله فى سلوكه للوصول لحاله الرضا عن النفس والتفه بها وحسن التفاعل مع المجتمع والآخرين وذلك من خلال العناصر التاليه : التفه بالذات ، والشعور بالإنتماء ، العلاقات الإجتماعيه السليمه ، التحرر من الميول العدوانيه ، الإلتزام الأخلاقى ، الخلو من الأعراض العصائيه حتى تحدث حاله من التوازن بين الفرد وبيئته تتضمن إشباع معظم حاجاته ومقابلة متطلبات بيئته .

أبعاد التوافق النفسى :-

التوافق النفسى متعدد الأبعاد ، وهذه الدروب المختلفه للتوافق إنما هى مظاهر للتوافق الإجتماعى الذى يبدو فى قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفاً سليماً وأن يتواءم مع بيئته الإجتماعيه والمهنيه ومع نفسه .

وسوف تقوم الباحثة بشرح للأبعاد المستخدمة في هذه الدراسة .

التوافق الشخصي :-

ويتضمن السعادة مع النفس والثقة بها ، والرضا عنها ، والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات ، والتمتع بالأمن الشخصي والسلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعى لتحقيقها ، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو المتتاليه وهو ما يحقق الأمن ، فالمقصود بالتوافق الشخصي هو الإعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية والشعور بالحرية والشعور بالإنتماء والتحرر من الميل إلى الإنفراد (٣ : ٣٢)

التوافق الإجتماعى :-

يتضمن السعادة مع الآخرين ، والإلتزام بأخلاقيات المجتمع والإتزان الإجتماعى ومسايرة المعايير الإجتماعيه وقواعد الضبط الإجتماعى والتغيير الإجتماعى .
والأساليب الثقافيه السائده فى المجتمع ، والتفاعل الإجتماعى السليم ، والعلاقات الناجحه مع الآخرين وتقبل نقدهم وسهولة الإختلاط معهم والسلوك العادى مع أفراد الجنس الآخر والمشاركه فى النشاط الإجتماعى (٩ : ٣٩٩)

التوافق الأسرى :-

ويتضمن السعادة الأسريه التى تتمثل فى الإستقرار الأسرى ، والتماسك الأسرى ، والقدرة على تحقيق مطالب الأسره ، وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأولاد ، وسلامة العلاقات بين الأولاد بعضهم البعض الآخر حيث يسود الحب والثقة والإحترام المتبادل بين الجميع ، والتمتع بقضاء وقت الفراغ معاً . ويمتد التوافق الأسرى كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسريه مع الأقارب . وحل المشكلات الأسريه . (٣ : ٣٣)

التوافق المدرسى :-

يتضمن إستيعاب مواد الدراسه والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بين الطالب وبين البيئه الدراسيه ومكوناتها الأساسيه .

والمقصود بالمكونات الأساسيه للبيئه الدراسيه هى : الأساتذه والزملاء ، وأوجه النشاط الإجتماعى ، ومواد الدراسه والوقت : وقت الدراسه ووقت الفراغ ووقت المذاكره . وطريقة الإستذكار وينبغى أن ندرك أن إستيعاب مواد الدراسه تساعد عليه إتجاهات الطالب نحو هذه المواد وقدرته على تنظيم وقته والتوفيق بين أوقات الدراسه والمذاكره والترفيه كما أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه إنما يساعد عليه توافقه الذاتى وسماته

الشخصية الإنفعالية والتي تمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم وإشراكه فى النشاط الإجتماعى والثقافى للحياه الدراسيه إنما يحقق توافقه الدراسى بل ويحقق هدفه من الدراسه .
(٣ : ٣٤)

التوافق الجسمى :-

ويتضمن صحة الفرد بوجه عام ومظهره الخارجى فهو يشمل قوة بصر الفرد وسمعه ومستوى طاقته وحيويته ، سيطرته على عضلاته وتناسقه الحركى .
وهناك أبعاد ومجالات مختلفه للتوافق منها : التوافق المهنى ، العلقى ، الجنسى ، الدينى ، السياسى ، الإقتصادى ، الإنفعالى . (٢١ : ٣٦)

العوامل المؤثرة فى تحقيق التوافق النفسى:

- يعتمد التوافق النفسى بدرجة كبيرة على بعض العوامل منها:
- ١- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية مثل الحاجة الى الحنو والحاجة الى النجاح والاستقرار والحرية والحاجة الى الانتماء .
 - ٢- توافر العادات والمهارات التى تيسر للفرد إشباع حاجاته وإذا كان الفرد يتعلم هذه العادات والمهارات فى فترة مبكرة من حياته فإن هذا يعنى أن التوافق هو حصيلة لما يمر به الفرد من خبرات وتجارب .
 - ٣- معرفة الانسان لنفسه حيث تعد شرطاً ضروريا لحدوث التوافق وذلك من خلال معرفته لقدراته وامكانياته .
 - ٤- تقبل المرء لنفسه من أهم محددات التوافق الجيد أن يتقبل الفرد ذاته وأن تكون صورة الذات لديه جيدة حيث يرتبط إدراكه للآخرين وتقبله لهم بتقبله لذاته والإ تعرض الفرد لفشل العلاقات الاجتماعية فيلجأ إلى الانطواء والعزلة أو يتحول إلى العدوان .
 - ٥- الموافقة والمسايرة الواعية لمتطلبات المجتمع .
- والخلاصة أن اشباع الحاجات هو ضرورة نفسية لنمو الشخصية السوية المتوافقة . (١٩ : ٢٨)

الاخفاق فى التوافق :

إن الانسان فى تفاعله الدائم مع بيئته قد يخفق فى تحقيق التوافق النفسى وللاخفاق فى تحقيق التوافق أسباب متعددة منها :

- ١- عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية
- ذلك لان عدم إشباع الحاجات النفسية والجسمية يؤدى إلى إختلال توازن الكائن الحى مما يدفع الكائن إلى محاولة إستعادة إتزانه ثانية فإذاتحقق له ذلك حقق توازنا أفضل أما إذا لم

ينجح فيظل التفكك والتوتر باقيين ولذلك يصوغ الكائن الحى حلولا غير موفقة لاتخفف التوتر المؤلم بل تزيد التفكك نتيجة لما يستعين به من عمليات وحيل دفاعية . فمن يسعى إلى إكتساب محبة الناس وتقديرهم ولكنه يفشل فقد يلجأ إلى حيلة دفاعية تتمثل فى قوله أنى لا احب أن أكون معهم أو بينهم فمثل هذه الحيلة لاتساعده على النظر نظرة واقعية إلى الاسباب التى أدت بهم إلى عدم تقبله . (١٢ : ٤٣٩)

٢- القلق

ما يشعر به الفرد من خوف غامض مبهم لايعرف له سبب واضح ، ويتمكن منه ويسبب له كثير من الكدر والضيق وفقدان التوازن وفشل فى التكيف .

٣- التنشئة الاجتماعية

تعتبر أساليب التنشئة الاجتماعية مسئولة عن توافق الفرد لانها تهدف إلى تعليم الفرد معايير السلوك المناسبة الخاصة بالجماعة .

إلا أن اختلاف الافراد القائمين على هذه التنشئة فيما بينهم فى تطبيق النظم الأولية لعملية التنشئة الاجتماعية قد يؤدي الى سوء توافق الافراد وتنشئتهم . (١٢ : ٤٣٩ - ٤٤٠) .

وسوء التوافق هو فشل الفرد فى تحقيق توافق سوى ناجح ويتمثل فى نقص فهمه لذاته وحرمانه من إشباع حاجاته ونقص قدرته على تحقيق مطالب بيئته وشعوره بالاحباط والتوتر وتهديد الذات . حين يفشل فى حل مشكلاته و مواجهتها أو يعجز عن تقبلها . (٣ : ٣١) .

اثر الحرمان من الوالدين :-

أكدت دراسات متعددة قام بها الباحثون فى بيئات مختلفة أن للحرمان من الوالدين والانفصال عن الأسرة آثار سيئة على النمو الجسمى والعقلى والإنفعالى والاجتماعى والتحصيلى وخاصة الأطفال المقيمون بقرى الأطفال والمؤسسات الاجتماعية المختلفة وهؤلاء الأطفال ظروفهم محدودة وواضحة منهم (اليتامى . اللقطاء مجهولى النسب . وذوى العائل المريض . وسيئ الحالة الاقتصادية بسبب انفصال الوالدين)

وقد اشارت دراسة "كتشم" "ketchum" (١٩٨٦) إلى ان الحرمان من الوالدين فى مرحلة الطفولة يؤدي إلى آثار سلبية عند الذكور والإناث تتمثل فى عدم الرضا عن الذات وإرتفاع مستوى القلق . (٥٣ : ١٢) كما توصل "سورن" "soren" (١٩٨٨) فى دراسة أجراها الى انخفاض فى معدل توافق تلك الأفراد الشخصى والاجتماعى .

ووجد "مورهاوس" "Moorhouse" (١٩٨٩) ان هناك تأثيراً واضحاً لغياب الام والاب على العملية المعرفية والتوافق المدرسى ونمو الطفل . ويزداد هذا التأثير عندما تنخفض قدرته المؤسسة التى ترعاهم على تعويضهم لهذا الغياب (١٧ : ١٢)

كما توصل "مصطفى الصفتي" (١٩٨٦) في دراسته للتوافق الشخصي والاجتماعي لدى الأطفال المقيمين بقرى الأطفال (SOS) إلى وجود فروق جوهريّة في التوافق الاجتماعي والتوافق العام بين الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية وبين المقيمين مع أسرهم وذلك لصالح العينة الأخيرة. (٣٣: ١٧)

تأثير الأنشطة الرياضية والحركات التعبيرية على الناحية البدنية والنفسية

تعتبر الحركات التعبيرية كأحد أنواع الأنشطة الرياضية من أهم العوامل التي تسهم في الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني والنفسي للفرد. فيمكن للمعلم أن يساعد الطفل على التغلب على مشاكله بتقديم أنشطة محببة اليه ومبنية على أسس علمية سليمة بحيث تتناسب وميول وقدرات وإحتياجاته في هذه المرحلة السنية وتحتوي على مواقف تشبه المواقف التي يهرب منها الطفل وتتيح له إقترحام المواقف الصعبة والتفيس عن الطاقة المكبوتة لديه بطريق مشروع لمساعدته على التكيف مع نفسه ومع الآخرين .

والنشاط الحركي هو النشاط الأمثل لاتاحة هذه المواقف حيث يشير "حامد عبد العزيز" (١٩٧٥) أن النشاط الحركي وما يقوم الطفل خلاله من هدم وبناء وثورة وهياج وجلبه وضوضاء يساعد الطفل على التخلص من المشاعر الأليمة ويخفف من الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها في الحياة اليومية العادية لسبب ما يفرض عليه من التزامات وما يقيد حريته من ضوابط وما يحول دون إشباع حاجاته من عقابات تستلزمها ظروف الاسرة أو نظم التربية في المجتمع (١١ : ٢٠)

وتؤكد "عطيات خطاب" أن الأنشطة الرياضية لا تقتصر على المساهمة في الوقاية من الامراض النفسية بل تتعدى ذلك إلى علاجها . (٤٠ : ٣٧١)

ويرى "باركر" "Barkr" نقلاً عن "محمد الحماحي" أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل حيث يترتب على الإشتراك فيها إشباع الميول والإتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفرغ الإنفعالات المكبوتة (٤٠ : ٣٧٢)

كما يشير كل من " خليل ميخائيل " (١٩٧٩) و " الين وديع " (١٩٨٧) إلى أهمية الأنشطة الرياضية في النمو الاجتماعي للطفل . فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسئولياته نحو الجماعة والحاجة إلى التبعية والقياده وممارسه النجاح والشعور بالإنتماء ، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا ومواقف الضيق والهزيمة . (٣ : ٣٢)

ويضيف " حسن علاوى " (١٩٨٦) أن معظم المحللون النفسيون ينظرون إلى النشاط الحركي على أنه الطريق الأسمي لفهم المحاولات التي تقوم بها ذات الطفل للتوفيق بين الخبرات

المتعارضة والتي يمر بها إذ يكشف الطفل الذي يعاني من مشاكل خاصة عن نفسه وعن مشاكله عن طريق اللعب . (٣٤ : ١٢)

والتعبير الحركي كنوع من أنواع النشاط الحركي المحبب إلى النفس يتيح الفرصة أمام الفرد لإكتشاف قدراته الإبداعية والإبتكارية الكامنة مما له أكبر الأثر في تكوين الشخصية السوية . (٢ : ٧٩) بمعنى أن التعبير الحركي بحركاته الأساسية كالمشي والجري والحجل والوثب وغيرها ، ومهاراته المختلفة ينمي العديد من الصفات والخصائص البدنية والنفسية بالإضافة إلى أنه يتيح الفرصة أمام الفرد للتحرك بحرية والتعبير عما في أعماقه من مشاعر في حدود إمكانياته الطبيعية مستعملا الجسم كأداة والحركة وسيلة منظمه لتوصيل الأفكار والتفيس عن نفسه بالتعبير عنها بطريقه مرضيه ويساعد الفرد في تكوين شخصيته وزيادة الإحساس بالبيئة والتوافق معها (٢ : ٢٧) كما أنه يعطى ثقة بالنفس ويخفف من حدة التوتر والقلق والإكتئاب وينمي روح الإنتماء إلى الجماعه عن طريق ممارسة الألعاب والرقصات الشعبية المتوارثه. فقد أثبتت الدراسات والبحوث المختلفة أن الحركات التعبيرية لها أهميه كبيره في إنخفاض الشعور السلبي لدى الأطفال ونمو الشعور الإيجابي نحو الذات ونحو الآخرين والطفل يتحول إلى فرد أكثر إكتمالاً وتوافقاً وتحرراً وتلقائيه من خلال إعطائه الفرصة للتعبير عما يدور بداخله من مشاعر وانفعالات وتخيلات وأحاسيس . (٢٦ : ٧٢)

ويختلف التعبير الحركي عن غيره من الانشطة الحركية الاخرى في أن الموسيقى المصاحبه له تعتبر احد المثيرات التي تلعب دوراً هاماً في الاداء الحركي لما لها من تأثير محبب للنفس وتساعد الفرد على تكرار الأداء، وسرعة إتقان الحركات، والاحساس بالحركة وإخراج الطاقة الكامنة كما أنها تعمل على تنمية التوافق بين مختلف أعضاء الجسم وتساعد على التركيز والانتباه (٢٧ : ٧٨-٧٩) وقد أشارت أبحاث كل من "نبيلة خليفة" (١٩٧٢) و "كريمان عبد المنعم" (١٩٨٠) و "عبله فرحان" (١٩٨٠) و "مسعد فرغلي" (١٩٨١) و "فاطمة العزب" (١٩٨٣) إلى أن الموسيقى تلعب دوراً هاماً وجوهرياً في رفع مستوى الاداء وزيادة فاعلية الفرد وإقباله على الاداء ، من خلال جو من الألهام والسرور لما لها من تأثير محبب على النفس والقدرة على نقل المشاعر والانفعالات (٢٦ : ٧٩) .

وتضيف "فاطمة العزب" (١٩٨٢) أن الحركة المصحوبة بالإيقاع تجعل الفرد أكثر إيجابية مع الحركة وأكثر إستغلالاً لإمكانياته في الإبتكار والإبداع الحركي . (٢٦ : ٧٩)

كما يؤكد "فيت" "Fait" (١٩٧٦) على أنه من خلال ممارسة النشاط الحركي بالمصاحبة الموسيقية يتعرف الطفل على نفسه ويهتدى إلى إمكانياته وكيف يرتبط بالعالم المحيط به وينمو جسماً وعقلياً وإنفعالياً وتضفي الموسيقى على النفس مرحاً ونشاطاً وبهجة . (٤٦ : ٣٢٢)

ثانياً الدراسات المرتبطة :-

استعانت الباحثة بالعديد من الدراسات المرتبطة التي تناولت مجال الأنشطة الرياضية المختلفة وتأثيرها على المتغيرات النفسية وقد تم عرض الدراسات المرتبطة من الأحداث إلى الأقدم .

١- درسه قام بها عبد الرحيم دياب " (١٩٩٣) بهدف التعرف على تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسى لطلاب المرحلة الثانوية فى دولة الكويت ودراسة الفروق الإحصائية فى درجة التوافق النفسى بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين من طلاب المرحلة الثانوية وكذلك دراسة الفروق الإحصائية فى درجة التوافق النفسى بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والأنشطة الفردية وقد طبق البحث على عينة قوامها ٣٦٨ طالب منهم ١٨١ طالب من الممارسين للأنشطة الرياضية و ١٨٧ طالب من غير الممارسين واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وقد استخدم الباحث إستمارة قياس المستوى الاجتماعى واختبار الشخصية لقياس التوافق النفسى وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية فى درجة التوافق النفسى والتوافق الشخصى بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لصالح الطلاب الممارسين وأن ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية ليس لها أى تأثير إيجابى فى رفع درجة التوافق النفسى أو التوافق الاجتماعى لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. (٢٠).

٢- أوضحت الدراسة التى قامت بها " ناهد خيرى" (١٩٩٣) بهدف التعرف على تأثير برنامج للتمرينات بالمصاحبة الموسيقية فى جزء التمرينات الفنية الإيقاعية بدرس التربية الرياضية على التوافق النفسى لدى الأطفال من سن ٩-١٠ سنوات بمدرسة الناصرية الابتدائية بمحافظة الشرقية وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ،وقد تم إختيار عينة البحث عشوائياً من تلميذات المدرسة وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين ،إحداهما تجريبية وقوامها ٣٠ تلميذة وينفذ عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة وقوامها ٣٠ تلميذة تقوم بالأنشطة المخصص بالمدرسة ،وقد إستغرق البرنامج ستة أسابيع بواقع أربع وحدات فى الأسبوع زمن كلا وحدة يومية ٣٠ دقيقة وقد إستخدمت الباحثة إختبار التوافق النفسى إعداد "عطيه هنا " وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث فى التوافق النفسى والتوافق الاجتماعى والشخصى لصالح المجموعة التجريبية (٣٨)

٣- أجرت "امال سيد مرسى" (١٩٩٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للرقص الابتكارى على تخفيف حدة القلق والاكتئاب لأطفال قرية (Sos) وقد اشتملت دراسته على ٤٠ طفله تم اختيارهن بالطريقه العمدية من بين أطفال القرية واللاتى تتراوح أعمارهم من ١١-١٣ سنه وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ،إحداهما تجريبية وقوامها ٢٠

طفله وطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطه وقوامها ٢٠ طفله قامت الباحثة بتدريبهن على بعض ألعاب الكره. وقد استغرق البرنامج مدة ٦ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الإِسبوع فيما عدا الأسبوعين الأول والأخير اللذان اشتملا على وحدتين تدريبيتين فقط وقد استغرق زمن الوحدة التدريبية الواحد ٦٠ ق بإجمالي عدد ساعات ١٦ ساعة. وقد استخدمت الباحثة إختبار الإكتتاب للأطفال إعداد " محمد عبد الظاهر الطيب" ومقياس القلق للأطفال إعداد "قيولا اليلوى"

وقد أسفرت النتائج عن أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على خفض نسبة القلق والإكتتاب لأطفال العينة المختاره . (٦)

٤- قام "راسل لورى" " Russell lori " (١٩٩٢) بدراسة بهدف التعرف على فاعلية العلاج الموسيقى والخيال بالأداء الحركى فى تخفيف حدة القلق لطلاب المرحلة الثانويه وشملت عينة البحث ٧٨ طالباً من ذو القلق المرتفع وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وإستمرت تجربه مدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً زمن الوحدة ٣٠ دقيقه وأسفرت النتائج عن أن الموسيقى الهادئه بالإضافة إلى الخيال والإبتكار فى الأداء الحركى للطلاب لها أثر كبير فى تخفيف حدة القلق لديهم. (٤٩).

٥- دراسة كلاً من "ملكه رفاعى" و "يسريه موسى" (١٩٩٠) التى تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للجهاز والتمرينات على التكيف الشخصى والإجتماعى لأطفال المرحلة الإبتدائيه . واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وشملت عينة البحث (٨٠) تلميذ وتلميذه قسموا إلى مجموعتين ، تجريبية وتقوم بتنفيذ البرنامج المقترح وقوامها ٤٠ تلميذ وتلميذه وضابطه وتودى حصة التربية الرياضية المخصصة لها وقوامها ٤٠ تلميذ وتلميذه وقد تراوحت أعمارهم من (٦-٧) سنوات واستغرق البرنامج مدة ٦ أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة الواحد ٤٥ ق واستخدمت الباحثتان إختبار التوافق النفسى إعداد " عطيه هنا " وكذلك إختبار الذكاء المصور وقد توصلن إلى إرتفاع مستوى التكيف الشخصى والإجتماعى لدى تلاميذ وتلميذات المجموعه التجريبية نتيجة تأثير البرنامج المقترح. (٣٦)

٦- أوضحت "زينب حسن" (١٩٩٠) فى دراستها التى تهدف إلى التعرف على أثر برنامج لجهاز الألعاب على التكيف الإجتماعى للأطفال فى سن ما قبل المدرسة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وشملت عينة البحث (٨٠) طفل وطفله قسمت إلى أربع مجموعات ، تراوحت أعمارهم من ٤-٥ سنوات واستخدمت الباحثة برنامج جهاز مقترح للمجموعة التجريبية وقد استغرق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي عدد ساعات ٣٦ ساعة وقد استخدمت الباحثة مقياس التكيف للأطفال فى سن ما قبل المدرسة وقد

توصلت إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية وباقي المجموعات فى القياس البعدى للتكيف الإجتماعى لصالح المجموعة التجريبية . (١٤)

٧- قامت " فاطمه محمد مصباح " و " نادية محمد حسن " (١٩٩٠) بدراسه بهدف التعرف على تأثير الألعاب المائيه على تحسين بعض حالات الميل إلى الإكتئاب النفسى للأطفال من سن ١١ : ١٢ سنه وقد استخدم فى هذه الدراسه المنهج التجريبي وقد شملت الدراسة على ٣١ تلميذاً قسمت إلى مجموعتين ،تجريبية وقوامها ١٦ تلميذاً وتم تطبيق البرنامج المقترح للألعاب المائيه عليهم وضابطه قوامها ١٥ تلميذاً تركت لحياتها العاديه واستخدمت إختبار الإكتئاب للأطفال إعداد " محمد عبد الظاهر الطيب " . وقد استغرق البرنامج ١٢ أسبوع وتكون من ٢٣ درس وكانت مدة الدرس ٦٠ دقيقه بواقع مرتين أسبوعياً أى بإجمالى عدد ساعات ٢٣ ساعة وقد أسفرت النتائج عن أن الألعاب المائية لها تأثير إيجابى على تحسين بعض حالات الميل إلى الإكتئاب النفسى لدى الأطفال . (٢٨)

٨- أجرت " هناء عبد الوهاب حسن " (١٩٨٩) دراسة بهدف التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضى فى الوقت الحر على القلق كحالة وسمه لدى طالبات جامعة الإسكندرية وكذلك دراسة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضى فى الوقت الحر وغير الممارسات واشتملت عينة البحث على ١٠٠ طالبة من كلية الآداب وكلية التجاره واللاتى لم يشتركن فى الفرق الرياضيه الخاصه بالأنديه الرياضيه أو فرق الجامعة وقسموا إلى مجموعتين ،مجموعة تجريبية مكونة من ٦٠ طالبه قاموا بتنفيذ برنامج النشاط الرياضى فى الوقت الحر الذى تضمن (ألعاب قوى - كرة سله - كرة يد - كره طائره - تنس الطاولة) ومجموعة ضابطة قوامها ٤٠ طالبه من غير الممارسات للنشاط الرياضى استخدمت الباحثة مقياس " سيبيلرجر " للقلق كحالة وسمه إعداد " محمد حسن علاوى " واستغرق البرنامج مدة ثلاثة شهور بواقع وحدتين أسبوعياً بزم من ساعتين للوحده الواحده بإجمالى عدد ساعات ٤٨ ساعه وأسفرت النتائج عن وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعه التجريبية و الضابطة فى كل من سمة القلق وحالة القلق لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبية . (٤٠)

٩- دراسة " عفاف زهران " (١٩٨٦) التى تهدف إلى التعرف على تأثير الحركات التعبيرية على حالة وسمه القلق لدى تلميذات الإبتدائى من سن ٩ : ١٢ سنه واشتملت عينة البحث على ٣٠ تلميذه من ذوات سمه القلق المرتفع من مدرسة عمر لطفى الإبتدائية بالإسكندرية مقسمه إلى مجموعتين ، تجريبية قوامها ١٥ تلميذه وتم تطبيق برنامج للحركات التعبيرية عليهم وأخرى ضابطة تم تطبيق درس التربه الرياضيه التقليدى عليهم . واستخدمت الباحثة مقياس القلق كحاله وسمه للأطفال الذى وضعه " سيبيلرجر " واستغرق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع وحدتين أسبوعياً . زمن الوحده الواحدة ٤٥ دقيقه وقد أسفرت النتائج على أن مستوى

حالة وسمة القلق انخفض لدى المجموعة التجريبية التي مارست الحركات التعبيرية بينما لم يتغير مستوى حالة وسمة القلق لدى المجموعة الضابطة . (٢٤)

٧٠- قامت كل من "ثناء أمين" و "تهاني جرانه" (١٩٨٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية على التوافق النفسي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي ، وشملت عينة البحث (٤٩١) تلميذ وتلميذة وأستخدمت الباحثتان إختبار "هيو.م.بل" للتوافق النفسي إعداد "محمد عثمان نجاتي" . وتوصلت الباحثتان إلى وجود فروق معنوية في التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية . (٨)

١- قامت "صفية منصور" : وآخرون (١٩٨٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في مرحلة الشباب على القلق والأكتئاب وقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وشملت عينة البحث ٣٠٠ طالبا و طالبة وقد استخدمت مقياس سييليرجر للقلق وقد أشارت هذه الدراسة بصفة عامة إلى أن مستوى القلق والأكتئاب لدى العينة الرياضية كان أقل من مستوى القلق والأكتئاب بالنسبة لغير الرياضيين وأن مستوى القلق لدى لاعبي ولاعبات الجمباز والسباحة أعلى من مستواه لدى لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية. (١٨)

١٢- وأوضحت دراسة "ميك أن" "Meeker Ane M." (١٩٨٥) التي تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام الفن التعبيري كأداة للتعامل مع الغضب وتخفيف حدة القلق لدى اطفال المرحلة الابتدائية ، وقد شملت عينة البحث ٨٠ تلميذ من طلاب المدارس الإبتدائية من ذوي القلق المرتفع وسرعة الغضب وقسمت إلى ثلاث مجموعات، أستخدمت المجموعة الأولى الفن التعبيري بالحركة، والثانية استخدمت الموسيقى الهادئة فقط ، والثالثة مجموعة ضابطة . واستغرق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً بزمان ساعة للمرء الواحد وقد أسفرت النتائج عن تفوق مجموعة التعبير الحركي بالمصاحبة الموسيقية عن مجموعة الموسيقى في إختبار القلق وكذلك تفوق المجموعة التي استخدمت الموسيقى عن المجموعة الضابطة في نفس الإختبار . (٤٧)

١٣- دراسة "ماجده إسماعيل" و "فتحيه الشلقاني" (١٩٨٤) عن أثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحاله وسمه لدى طالبات جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية وشملت عينة البحث ١٥٠ طالب من كليات مختلفه وقد أوضحت هذه الدراسة أن مستوى سمة وحالة القلق تقل لدى الممارسين عن غير الممارسين للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ . (٣٢)

١٤- قامت " كوثر رواش " (١٩٨٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على مستوى الأداء الحركى للطالبات فى مادة التمرينات ودرجاتهن فى التوافق النفسى والعلاقة بينهما وإستخدمت الباحثة المنهج المسحى وشملت عينة البحث ١٠٠ طالبه من طالبات الفرقه الثالثه بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهره ، قسموا إلى مجموعتين، مجموعة تمثل الأداء العالى ومجموعة تمثل الأداء المنخفض وعدد كل مجموعة ٥٠ طالبة واستخدمت الباحثة إختبار " هبو. م بل " للتوافق النفسى وقد توصلت إلى وجود إرتباط إيجابى قوى بين مستوى الأداء فى التمرينات والتوافق النفسى العام لأفراد العينة. (٣١)

١٥- كما أوضحت " ثناء أمين " (١٩٨٢) فى دراستها التى تهدف إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية (جمباز - كرة طائرة) وبعض جوانب الشخصية والتوافق النفسى لدى طالبات المرحلة الثانويه الفنيه واستخدمت الباحثة المنهج المسحى وشملت العينة مدارس المرحلة الثانوية الفنية بمحافظه الإسكندريه واستخدمت الباحثة إختبار الشخصية للمرحله الإعداديه والثانويه إعداد " عطيه هنا " وإختبار " هبو. م. بل " للتوافق النفسى وقد توصلت إلى وجود فروق داله إحصائياً بين الرياضيين وغير الرياضيين فى مستوى التوافق الشخصى والإجتماعى والتوافق العام لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية. (٧)

١٦- وقامت " سهير المهندس " (١٩٧٩) بدراسه تهدف إلى التعرف على أثر الممارسة الرياضية على بعض جوانب الشخصية للأحداث للمنحرفين واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وشملت عينة البحث ٣٦ طفل بمؤسسة الرعايه الإجتماعيه للأحداث المنحرفين بالقاهره وتراوحت أعمارهم بين ٩-١٢ سنه . واستغرق البرنامج ستة شهور بواقع ٤ وحدات أسبوعياً مدة كل وحده ٦٠ دقيقه واستخدمت الباحثة إختبار الشخصية للأطفال إعداد " عطيه هنا " وأدى البرنامج المقترح إلى أن الممارسة الرياضية تؤثر إيجابيا على التوافق الشخصى والإجتماعى لأفراد العينة. (١٦)

١٧- وقام " إبراهيم بخيت عثمان " (١٩٧٨) بدراسه بهدف التعرف على العلاقة بين التفوق الرياضى والتوافق الشخصى و الإجتماعى لدى تلاميذ المدارس الإبتدائيه وأجريت الدراسه على ٣١٠ طالباً واستخدم الباحث المنهج الوصفى وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين رياضياً وغير المتفوقين فى التوافق الشخصى والأجتماعى لصالح المتفوقين رياضياً وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوافق النفسى العام . (١)

١٨- دراسة كل من " جولى " و"سيمون " " Golly" and " Semon " (١٩٧٧) التى تهدف إلى مقارنة حالة القلق بين المشتركين فى الأنشطة الرياضية المدرسية وغير المشتركين وإستخدام المنهج المسحى وقد إستخدم الباحثان مقياس القلق " لسيلبرجر " وشملت عينة

البحث ٧٤٩ تلميذ من تلاميذ الصف الرابع إلى الثامن الابتدائي وقد أظهرت النتائج أن مستوى حالة القلق لدى الممارسين للأنشطة المدرسية أقل من غير الممارسين وأن مستوى حالة القلق في مواقف الإختبار أعلى لدى غير الرياضيين . (٤٦)

١٩- وأوضحت دراسة " أوكونور " " O'conor " (١٩٧٦) التى تهدف إلى التعرف على أثر برنامج للنشاط الرياضى (الغطس ، السباحة) على القلق كحالة وسمة لدى طلاب الجامعات وشملت عينة البحث ١١٨ طالب وطالبة من طلاب الجامعات قسموا إلى مجموعتين، تجريبية وقوامها ٥٩، وضابطه وقوامها ٥٩ واستمر البرنامج مدة ١١ أسبوعاً بواقع ٣ مرات أسبوعياً بزم من ٦٠ دقيقة للمرة الواحدة وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائياً فى القلق كحالة وسمة لصالح المجموعة التجريبية . (٤٨)

التعليق على الأبحاث والدراسات المرتبطة:-

- من العرض السابق للبحوث والدراسات المرتبطة استخلصت الباحثة ما يلى :-
- ١- معظم هذه الدراسات المرتبطة قد إستخدمت المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين أو الثلاث مجموعات فيما عدا دراسة " عبد الرحيم دياب " (١٩٩٣) و " ثناء أمين " و "تهانى جرائد" (١٩٨٥) و "صفيه منصور " وأخرون (١٩٨٥) و "ثناء أمين " (١٩٨٢) و "إبراهيم بخيت" (١٩٧٨) و "جولى" و "سيمون" (١٩٧٧) - فقد استخدموا المنهج الوصفى والمنهج المسحى .
 - ٢- معظم هذه الدراسات المرتبطة إستخدمت الأنشطة الرياضيه المختلفه كالألعاب المائيه والغطس وألعاب القوى وألعاب الكرة (الطائره - السله - التنس - اليد) والتمرينات الفنية والجمباز ولم يستخدم أحد برنامج من الحركات التعبيرية سوى دراستى " آمال سيد مرسى" (١٩٩٢) " عفاف زهران " (١٩٨٦).
 - ٣- لم يتناول أحد هذه الدراسات تأثير برنامج من الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفه (الباليه - الرقص الإبتكارى الحديث - الرقص الشعبى) على حالة وسمة القلق لدى الأطفال وكذلك التوافق النفسى بأبعاده الخمسة .
 - ٤- أن الدراسات السابقه قد أجرى معظمها على المرحله الثانويه والجامعيه فيما عدا دراسة " ناهد خيرى " (١٩٩٣) و "ملكه رفاعى" و " يسريه موسى " (١٩٩٠) و " ميكرو أن " (١٩٨٥) و " عفاف زهران " (١٩٨٦) و " فاطمه مصباح " و " نادية محمد حسن " (١٩٩٠) و " إبراهيم بخيت " (١٩٧٨) فقد أجروا دراستهم على تلاميذ المدارس الإبتدائيه أما " آمال مرسى " (١٩٩٢) فأجرت الدراسه على تلاميذ قريه (Sos) من سن ١١-١٣ سنه و "سهير

المهندس " (١٩٧٩) الذي أجرت دراستها على الأطفال الأحداث المنحرفين من سن ٩-١٢ سنة

٥- خطة التدريب كانت تتراوح بين ١٦ ساعة و ٩٦ ساعة وزمن الوحدة الواحد يتراوح بين ٣٠ ق : ١٢٠ ق

وفي ضوء تلك الدراسات المرتبطة ونتائجها يمكن الإشارة إلى أن الباحث قد استفادت من الدراسات المرتبطة فيما يلي :-

- ١- استخدام المنهج التجريبي وهو الأسلوب الأمثل لتحقيق الهدف من تلك الدراسة .
- ٢- استخدام مجموعة تجريبية واحدة نظراً لقلّة أعداد التلاميذ الموجوده بالمؤسسة ، بجانب أنهم لا يمارسون أى نوع من الأنشطة الرياضية على الإطلاق .
- ٣- تحديد المدة الكافية الملائمه للبرنامج المقترح لإحداث التغير الفعال فى الحالة النفسية لعينة البحث .
- ٤- التعرف على العلاقة بين القلق والتوافق النفسى لدى هذه النوعية من العينة الموجوده فى مؤسسة للرعاية الإجتماعية وفى مثل هذا السن من ٩-١٢ سنة .
- ٥- تحديد أنسب أدوات القياس اللازمه لجمع البيانات الخاصه بعينة البحث .
- ٦- إختيار أنسب المعالجات الإحصائية فى ضوء ما سبق إستخدامه فى الدراسات المرتبطة السابقة .