

# **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 المتعدده وفي جميع مراحل العمر المختلفه . فطفل اليوم هو المراقق والراشد غدا ويقدر العناية به وتربيته التربيه الصالحه 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 والإستفاده 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 البيئه الإجتماعيه التي يعيش فيها من ناحيه أخرى (١٥٨:٥٣) فإذا إستطاع الفرد أن يكون متوافقاً نفسياً ( شخصياً - إجتماعياً - إنفعالياً ) أى مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعاده مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكانياته ويكون سلوكه عادياً يمكن أن نحكم عليه بأنه يتمتع بالصحه النفسيه (٩:١٣١).

والتوافق النفسى هو جوهر الصحه النفسيه الذى يهدف إلى تماسك الشخصيه ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعاده والراحه النفسيه (٣:٢٨) بمعنى أن الصحه النفسيه جوهرها الأساسى هو تكيف الفرد وتوافقه توافقاً سليماً مع نفسه ومع جماعته وبيئته بحيث يكون قادراً على تكوين علاقات سويه مما يؤدى إلى شعوره بالسعاده والكفايه (١٢: ٤٣٣ - ٤٣٤).

ويعتبر القلق من الأعراض النفسيه الأكثر شيوعاً فى مرحلة الطفوله فالقلق ظاهره شائعه لدى الأطفال تنمو كمكون أساسى من المكونات الإنفعاليه الدافعيه فى بناء الشخصيه ، وتعتبر الطفوله هى المرحله العمرية التي يتطور فيها نمو القلق بشكل ملحوظ . (١٠:١٣٢).

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

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

والتربية الرياضيه بأنشطتها الحركيه المختلفه والمتنوعه تهدف إلى التثمينه الشامله كما أنها تلعب دوراً هاماً فى الوصول بالفرد إلى علامات الصحه النفسيه التي تتضح فى قدرة الطفل على عقد صلات إجتماعيه سليمة تتسم بالتعاون والتسامح ولها أكبر الأثر فى الشعور بصفاء النفس والتوازن النفسى . بالإضافة إلى التأثير الإيجابى على صحه الفرد البدنيه والذى يظهر فى تطوير وتحسين الوظائف الحيويه لأجهزة الجسم المختلفه ووسيلتها فى ذلك ممارسة الأنشطة البدنيه المتنوعه . (٣٤: ٨٣)

والتعبير الحركى يشكل جانباً هاماً من الأنشطة الحركية التي تساهم بقدر كبير فى 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 التربيته 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 للإنتقال 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 (الباليه - الرقص الشعبي - الرقص الحديث ) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في تخفيف حدة القلق وزيادة التوافق النفسي لدى أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة للرعايه الإجتماعيه . حيث أن هؤلاء الأطفال معرضون لعدة ضغوط منها الحرمان من المعيشه وسط الأسره التي تحقق لهم الإشباعات الضرورية من حب وود وشعور بالأمن والإنتماء ، ووجودهم داخل المؤسسات التي لا يلقى فيها سوى الرعايه الإجتماعيه .

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

بجانب إلقاء الضوء على أهمية ممارسة أنواع النشاط الحركي لهذه النوعية من الأطفال من حيث أنه وسيله هامه للتأهيل البدنى ورفع مستوى الكفاءه البدنيه والنفسيه ووسيله للترويح والمرح وإشاعة البهجه والسرور لديهم .

### أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح من الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفه للتعرف على :-
- ١- تأثير البرنامج المقترح على تخفيف حدة القلق لدى أطفال الجمعيه النسائيه لتحسين الصحه للرعايه الإجتماعيه من سن ٩-١٢ سنه .
  - ٢- تأثير البرنامج المقترح على توافق هؤلاء الأطفال مع أنفسهم ومع الآخرين ومع البيئه المحيطه بهم .
  - ٣- التعرف على العلاقه بين القلق والتوافق النفسى لدى أطفال عينه البحث .

### فروض البحث :

- فى ضوء اهداف البحث تفترض الباحثة ما يلى :-
- ١- البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً على تخفيف حدة القلق لدى أطفال عينه البحث .
  - ٢- البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً على زيادة التوافق النفسى بأبعاده المختلفه (الشخصى - الأسرى - الإجتماعى - المدرسى - الجسمى ) لدى أطفال عينه البحث
  - ٣- يوجد علاقه عكسيه بين القلق والتوافق النفسى بأبعاده المختلفه لدى أطفال عينه البحث.

### تعريف المصطلحات :

#### Dance movements : الحركات التعبيرية

هى مجموعه الحركات والمهارات الأساسيه التى تشتمل عليها أنواع الرقص المختلفه ( الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبى ) والتى يستعمل فيها الجسم كأداة وتحريكها 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 لقى 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 الحالة 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 ، الأجماعى ، المدرسى ، الجسمى) إعداد " راسل ن. كاسل " " Rassel.N.Cassel" وقد أتم إعداده بالعربية " 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 )