

برنامج مقترح قائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو

Proposed Program Based on Piano Duet (Four Hands) to Alleviate Social Anxiety among Piano Students

د/ هند السيد البدوي البدوي

د/ ايمان محرم فتحي احمد

مدرس البيانو بقسم التربية الموسيقية كلية التربية النوعية
جامعة دمياط

helsaid@du.edu.eg

مدرس البيانو بقسم التربية الموسيقية كلية التربية النوعية
جامعة دمياط

eman_alzoghby@du.edu.eg

ملخص البحث:

يعتبر الرهاب الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية الشائعة التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الفرد وتفاعله مع محيطه الاجتماعي، حيث يتسم بالخوف الملحوظ والدائم من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن تظهر فيها علامات الارتباك على الفرد، مما يعكس سلباً على الحياة الاجتماعية والأكاديمية، خاصة في المجالات التي تتطلب تواصلًا مباشراً مع الجمهور، ويواجه العديد من دارسي الموسيقى وبخاصة آلة البيانو تحديات نفسية قد تعيق تطورهم الأكاديمي وتدفعهم إلى تجنب المشاركات الفنية داخل مجموعات العزف، ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح قائم على مؤلفات العزف الثنائي (الأربع أيدي) على آلة البيانو، واعتمدت الباحنتان على المنهج التجريبي، وقامتان باختيار مقطوعات من كتاب كارل تشرني للأربع أيدي مصنف (٨٢٤)، وتم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من أربعة طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتمثلت أهم النتائج في: ساهمت جلسات البرنامج في تقليل حدة القلق من المواقف الاجتماعية، واعتماد البرنامج على أنشطة تعاونية قائمة على العزف الثنائي (الأربع أيدي) أدى إلى تقليل تجنب التفاعل الجماعي وتعزيز الشعور بالاندماج، وكانت أهم التوصيات: إدراج العزف الثنائي كعنصر أساسي ضمن مناهج آلة البيانو، دمج الجوانب النفسية والتربوية في خطط تدريس آلة البيانو، وإنشاء مراكز إرشاد نفسي داخل كليات التربية الموسيقية والتربية النوعية تهتم بالطلاب الذين يعانون من مشكلات نفسية تؤثر على أدائهم العملي.

الكلمات المفتاحية: العزف الثنائي (الأربع أيدي) - الرهاب الاجتماعي.

Proposed Program Based on Piano Duet (Four Hands) to Alleviate Social Anxiety among Piano Students

Dr. Eman Moharam Fathy

Lecturer of Piano, Department of Music
Education, Faculty of Specific Education,
Damietta University
eman_alzoghby@du.edu.eg

Dr. Hend El-Sayed El-Badawy

Lecturer of Piano, Department of Music
Education, Faculty of Specific Education,
Damietta University
helsaid@du.edu.eg

Abstract:

Social anxiety is considered one of the most common psychological disorders that directly affects an individual's quality of life and social interactions. It is characterized by a persistent and marked fear of social situations in which signs of embarrassment may appear, negatively influencing both social and academic life, particularly in fields that require direct communication with audiences. Many music students, especially piano learners, encounter psychological challenges that may hinder their academic development and lead them to avoid artistic participation in ensemble performances.

This study aims to design a proposed training program based on piano duet performance (four hands). The researchers adopted the experimental method and selected specific pieces from Carl Czerny's Four Hands, Op. 824. The program was applied to a purposive sample of four students.

The main findings revealed that the training sessions helped reduce the intensity of anxiety in social situations. Furthermore, the program's reliance on cooperative activities through duet performance contributed to decreasing avoidance of group interaction and enhancing the sense of integration.

The study's key recommendations included: incorporating piano duets as a core component in piano curricula, integrating psychological and educational dimensions into piano pedagogy, and establishing psychological counseling centers within faculties of music education and fine arts to support students who suffer from psychological difficulties affecting their practical performance.

Keywords: *Piano Duet (Four Hands) – Social Anxiety.*

مقدمة:

يعتبر الرهاب الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية الشائعة التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الفرد وتفاعله مع محيطه الاجتماعي، حيث يتسم بالخوف الملحوظ والدائم من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن تظهر فيها علامات الارتباك على الفرد، مما ينعكس سلباً على الحياة الاجتماعية والأكاديمية، خاصة في المجالات التي تتطلب تواصلًا مباشراً مع الجمهور، ويواجه العديد من دارسي الموسيقى وبخاصة آلة البيانو تحديات نفسية قد تعيق تطورهم الأكاديمي وتدفعهم إلى تجنب المشاركات الفنية داخل مجموعات العزف، وانطلاقاً من ذلك ظهرت الحاجة إلى أهمية استخدام أساليب غير تقليدية تساهم في تخفيف حدة هذا الاضطراب، ومنها العزف الثنائي على آلة البيانو (الأربع أيدي) كونه نشاطاً موسيقياً قائماً على المشاركة والتعاون، ويجمع بين البعدين الفني والاجتماعي، ويعزز من مشاعر الأمان والتواصل والتنسيق بين العازفين، مما قد يساعد في تقوية الثقة بالنفس وتخفيف حدة الرهاب الاجتماعي.

ومن هنا يهدف البحث الراهن إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح قائم على مؤلفات العزف الثنائي (الأربع أيدي) على آلة البيانو، واختبار مدى فاعليته في التخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو، بالإضافة إلى تسليط الضوء على الفوائد النفسية والاجتماعية للعزف التعاوني التشاركي وإبراز دوره كوسيلة داعمة في المجالين التربوي والعلاجي.

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان وتدريبهما لآلة البيانو لطلاب الفرقة الأولى (نظام الساعات المعتمدة) بقسم التربية الموسيقية كلية التربية النوعية جامعة دمياط وجدنا أن بعض الطلاب يعانون من مشكلة الرهاب الاجتماعي، والذي يتمثل في القلق المفرط وانعدام الثقة بالنفس وصعوبة المواجهة مع الآخرين، وهو ما يعيقهم عن المشاركة في الأنشطة الجماعية التي تتطلب العزف التعاوني، وكذلك أثناء أداء العزف الفردي أمام الجمهور، ومن ذلك أستشعر الباحثان أهمية تصميم برنامج موسيقى يساهم في معالجة هذا الاضطراب، ويعزز لدى الطلاب مفهوم التعلم التعاوني والمشاركة الفعالة في العزف الجماعي من خلال العزف الثنائي (الأربع أيدي).

هدف البحث:

تصميم برنامج مقترح قائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو.

أهمية البحث:

يقدم البحث برنامجاً تدريبياً مقترحاً قائم على مؤلفات العزف الثنائي (الأربع أيدي) كوسيلة فعالة لزيادة التفاعل الاجتماعي والحدة من الرهاب الاجتماعي، بالإضافة إلى تطوير الأداء الفني والأكاديمي للطلاب بخلق بيئة عمل مشتركة تعمل على روح التعاون والحدة من الرهاب الاجتماعي، كما يمد البحث معلمي آلة البيانو بأساليب تدريسية تساهم في التعامل مع الطلاب الذين يعانون من مشكلات تعوق تقدمهم الأكاديمي.

فرض البحث:

تطبيق البرنامج المقترح القائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) يُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الرهاب الاجتماعي.

^١ عبد الرحمن، حامد زهران (٢٠٠٥): "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب، القاهرة، ص ٩.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

قام البحث على استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعة الواحدة.

حدود البحث:

حدود بشرية: الطلاب دارسي آلة البيانو.

حدود موضوعية: مقطوعات مختارة من كتاب كارل تشرني للأربع أيدي مصنف (٨٢٤).
"Practical Method for Playing in Correct Time (Piano, Four Hands)
Op.(824)"

حدود زمانية: الفصل الدراسي الثاني (فصل الربيع) للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.
حدود مكانية: كلية التربية النوعية جامعة دمياط.

أدوات البحث:

١. استمارة استطلاع آراء الخبراء في مدي ملائمة التدريبات المختارة للطلاب عينة البحث.
٢. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مقياس الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو بالفرقة الأولى بنظام الساعات المعتمدة.
٣. مقياس الرهاب الاجتماعي (من تصميم الباحثان).
٤. برنامج مقترح قائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو.
٥. المدونات الموسيقية والوسائل السمعية.
٦. القياس القبلي والبعدي: تم تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي قبلياً وبعدياً علي نفس العينة لقياس أثر البرنامج المقترح.
٧. التحليل الإحصائي: يستخدمه الباحثان في رصد وتحليل البيانات.

مصطلحات البحث:**١. ثنائي البيانو "Piano duet":**

نوع من الثنائيات الآلية يؤديه عازفان إما على بيانو واحد ويطلق عليه (بيانو أربع أيدي)

Piano Four Hands أو على آلي بيانو ويطلق عليه ثنائي آلي البيانو Two Pianos.

٢. العزف الثنائي (الأربع أيدي) "Four Hands":

بالإنجليزية Piano Four Hands، وبالفرنسية A' quatre Mains، وبالألمانية Vierhândiy، وبالإيطالية Aquetro Mani، وبالأسبانية A cuatro Manas، وهو مصطلح يعني عزف ثنائي على آلة لوحات مفاتيح واحدة، ويطلق على العازف الأول Primo والثاني Secondo.

٣. الرهاب الاجتماعي "Social anxiety":

هو مجموعة من المخاوف غير العقلانية المرتبطة بمواقف اجتماعية تتطلب التفاعل والمواجهة مع الآخرين، رغم إدراك الفرد لعدم منطقيتها، ويتضمن هذا الاضطراب ثلاثة أبعاد رئيسية: الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، واضطرابات التجنب أو تحاشي المواقف الاجتماعية، وتوقع الأداء

الضعيف في تلك المواقف، وينقسم الرهاب الاجتماعي إلي نوعان أحدهما رهاب أو خوف معمم في معظم المواقف ذات الطابع الاجتماعي، والآخر رهاب نوعي مرتبط بمواقف اجتماعية محددة، ومنها رهاب التحدث أمام الجمهور.

الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث:

الدراسة الأولى بعنوان: " مؤلفات ثنائي البيانو الواحد (الأربع أيدي) في القرن التاسع عشر دراسة تحليلية عزفية"*

هدفت تلك الدراسة إلى دراسة تحليلية عزفية لبعض مؤلفات ثنائي البيانو الواحد (الأربع أيدي) في القرن التاسع عشر تحليلاً عزفياً، وابتكار تمارين لتذليل الصعوبات العزفية في مؤلفات عينة البحث المنتقاة، والتعرف على كيفية أداء مؤلفات ثنائي البيانو الواحد (الأربع أيدي).

الدراسة الثانية بعنوان: " كيفية أداء مؤلفات البيانو للأربع أيدي مصنف (١٣٧) عند بنيامين جودارد"*

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على السمات الفنية لمؤلفات البيانو للأربع أيدي مصنف (١٣٧) عند بنيامين جودارد، والوصول إلي الأداء الجيد لمؤلفات البيانو للأربع أيدي مصنف (١٣٧) عند بنيامين جودارد.

الدراسة الثالثة بعنوان: "المزايا التعليمية في عزف البيانو الثنائي (الأربع أيدي)"*

(The Educational Merits in Playing Piano Duet)

هدفت تلك الدراسة إلى استكشاف المزايا التعليمية في عزف البيانو الثنائي (الأربع أيدي)، ومناقشة القيم التعليمية لمؤلفات هايدن لعزف البيانو الثنائي، واستخلاص المزايا التعليمية التي يقدمها لعازفي البيانو الثنائي.

الدراسة الرابعة بعنوان: "الرهاب الاجتماعي لدي طلاب الجامعات"*

(Social Anxiety in College Students)

هدف تلك الدراسة إلى تحديد مدي انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلاب الجامعات، واستكشاف العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعات، بالإضافة إلى فحص تأثير الرهاب الاجتماعي على الأداء الأكاديمي والجوانب الاجتماعية للطلاب، ومناقشة الأساليب الممكنة للتدخل والعلاج النفسي لتقليل أعراض الرهاب الاجتماعي في البيئة الجامعية.

* سحر سيد أمين: "مؤلفات ثنائي البيانو الواحد (الأربع أيدي) في القرن التاسع عشر دراسة تحليلية عزفية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٧م.

* أحمد سيد محمود النجار: "كيفية أداء مؤلفات البيانو للأربع أيدي مصنف (١٣٧) عند بنيامين جودارد Benjamin Godard" بحث منشور، مجلة علوم وفنون الموسيقى، كلية التربية الموسيقية، المجلد الثامن والأربعون، جامعة حلوان، يوليو، ٢٠٢٢.

* Chau, O. K. (2018). "The educational merits in playing piano duet", (Bachelor's thesis, The Education University of Hong Kong). The Education University of Hong Kong Library.

* Purdon, C. L., Antony, M. M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). "Social anxiety in college students", Journal of Anxiety Disorders, p15(3), 203–215.

الدراسة الخامسة بعنوان: " تأثير التدريب باستخدام الموسيقى على التعرف على السعادة لدى الأفراد المصابين باضطراب القلق الاجتماعي"*

(The Effect of Training with Music on Happiness Recognition in Social Anxiety Disorder)

هدفت تلك الدراسة إلى دراسة تأثير التدريب الموسيقي على تحسين قدرة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي على التعرف على مشاعر السعادة في التعبيرات الصوتية اللفظية.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

تتشابه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها لمؤلفات ثنائي البيانو (الأربع أيدي) بالإضافة إلى مشكلة القلق والرهاب الاجتماعي، وهو ما يعزز من قيمة الدراسة الحالية ويثريها في معالجة هذا الاضطراب من خلال التحليل والتطبيق وصولاً إلى نتائج أكثر دقة، بينما تختلف الدراسة الحالية من حيث طريقة تناولها حيث تستخدم مؤلفات ثنائي البيانو (الأربع أيدي) كوسيلة للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي، كما تجمع بين البعد الفني لهذه المؤلفات والبعد النفسي المتعلق بمشكلة البحث مما يمنحها تميزاً في الطرح.

الإطار النظري:

أولاً: مؤلفات ثنائي البيانو (الأربع أيدي) **Four Hands**:

كانت البداية التاريخية لمؤلفات البيانو الثنائي على آلة واحدة (أربع أيدي) في العصر الكلاسيكي عام ١٧٧٨م. وذلك على يد المؤلف الألماني يوهان كريستيان باخ Johann Christian Bach (١٧٣٥ – ١٧٨٢) الذي يعد أول من كتب لهذا النوع من التأليف، والذي كتب ثلاث صوناتا من مؤلفات (٣)، (١٤)، وثنائيات مصنف (١٥)، (١٨).

ومن أبرز مؤلفي القرن الثامن عشر في هذا المجال المؤلف النمساوي جوزيف هايدن Jose Hayden (١٧٣٢ – ١٨٠٩) الذي ألف عملاً تعليمياً مهماً بعنوان "الأستاذ والتلميذ" Master and Scholar في شكل تنويعات للأربع أيدي ويتميز العمل بطابع تربوي وهو:

- يبدأ المعلم بعزف اللحن.
- يعيد الطالب المبتدئ مرة أخرى على بعد أوكتافين.
- يُعزف اللحن في النهاية بشكل مشترك.

ومن بين المؤلفين الذين كان لهم الفضل في تطور مؤلفات البيانو للأربع أيدي المؤلف النمساوي ولفجانج أماديوس موتسارت Wolfgang Amadeus Mozart (١٧٥٦ – ١٧٩١) حيث لعب دوراً محورياً في تطور مؤلفات البيانو للأربع أيدي ومن أبرز أعماله في هذا النوع:

- صوناتا Sonata في سلم دو/ك من ثلاث حركات مصنف (١٩)
- وأربع صوناتات مصنف (٣٨١، ٣٥٨، ٤٩٧، ٥٢١) وذلك عام ١٧٧٤م
- وتنويعات مصنف (٥٠١)

* Bodner, E., Aharoni, R., & Iancu, I. (2012). "The effect of training with music on happiness recognition in social anxiety disorder", Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, p34(4), 458–466.

- وفيوج Fugue مصنف (٤٠١) عام ١٧٧٣م
- وفانتازيا مصنف (٥٩٤)، (٦٠٨)

ومن مؤلفي القرن الثامن عشر أيضا المؤلف التشيكي جان دوسيك Jan Dussek (١٧٦٠ – ١٨١٢) وهو الذي قام بتأليف ١٦ صوناتا لثنائي البيانو الواحد (الأربع أيدي) وأشهرها صوناتا سلم دو/ك مصنف (٤٣) في ثلاث حركات وهذه الصوناتا تنسم بالتدفق اللحني الكلاسيكي وتتطلب مهارة عالية في الأداء^١.

ازدهار مؤلفات البيانو للأربع أيدي في بداية العصر الرومانتيكي:

يعتبر المؤلف الألماني لودفيج فان بيتهوفن Ludwing Van Betthoven (١٧٧٠ – ١٨٧٢) أول من ساهم بشكل بارز في إثراء مؤلفات البيانو للأربع أيدي في بدايات العصر الرومانتيكي، حيث كتب أعمالاً متنوعة لهذا النوع من أبرزها:

- صوناتا سهلة في سلم ري/ك مصنف (٦) في حركتين
- تنويعات مصنف (٦٧)
- ثلاث مارشات مصنف (٤٥)

ومن المؤلفين الذين عاصروا بيتهوفن وتأثروا بأسلوبه النمساوي نيبوموك هوميل Nepomuk Humel (١٧٧٨ - ١٨٣٧) حيث تأثر بأسلوب بيتهوفن وأسهم بدوره في تطوير مؤلفات الأربع أيدي ومن أعماله ما يلي:

- اثنين من صوناتات البيانو للأربع أيدي مصنف (٥١) في سلم مي/ك والثانية مصنف (٩٢) في سلم لا/الكبير عام ١٨١٥م
- نوكتيورن Nocturne مصنف (٩١)
- تنويعات على لحن شعبي
- مجموعة فالسات Valses مصنف (٩٩)

كما تميز المؤلف النمساوي أنتون ديابيللي Anton Diabelli (١٧٨١ – ١٨٥٨م) بأنه ركز على الجانب التعليمي في مؤلفاته للأربع أيدي وكان من أبرز أعماله:

- ٤٨ مقطوعة لحنية Melodious Pieces مصنف (١٤٩)
- ٣ صوناتات مصنف (٣٢، ٣٣، ٣٧)
- ٥ صوناتات مصنف (٢٤، ٥٤، ٥٨، ٦٠)
- ٦ صوناتات للمبتدئين تحتوي على خمس نوتات فقط في ثلاث حركات مما يجعلها مناسبة للتعليم المبكر^٢

إسهامات مؤلفي القرن التاسع عشر في مؤلفات البيانو للأربع أيدي:

يعتبر النمساوي كارل تشيرني Carl Czerny (١٧٩١ – ١٨٥٧) من أوائل من أسهم في إثراء الأدب الموسيقي للأربع أيدي من خلال تأليفه:

^١ على إبراهيم: " تنمية المهارات الفنية لعازف البيانو من خلال العزف الثنائي والجماعي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٦م، ص ٦٥.

^٢James Friskin & Irwin Freundich:” Music four the Piano”, Courier Corporation, New York, U. S. A, 1973, P.23.

- ثلاث صوناتات مصنف (١٥٦) للأربع أيدي نُشرت عام ١٨٢٧م، وتعد من المؤلفات ذات الطابع التعليمي في هذا المجال.

وتعتبر عينة البحث (مقطوعات للأربع أيدي مصنف (٨٢٤).

" Practical Method for Playing in Correct Time (Piano, Four Hands) (Op.824)

من أهم مؤلفاته في مجال العزف الثنائي للأربع أيدي. كما يعتبر التشيكي موشليس Moscheles (١٧٩٤ - ١٨٧٠) الذي ركز على الجوانب التعليمية في التأليف للأطفال والمبتدئين قام بتأليف:

- ٥٩ دراسة للمبتدئين بعنوان " دراسات يومية" Daily Studies مصنف (١٠٧) كتبها خصيصاً لابنته الصغيرة، وكانت تعزف ابنته المقامات على جميع المفاتيح بإيقاعات مختلفة، بينما كان موشليس يقوم بعزف المصاحبة بنفسه، وتُعد هذه الأعمال نموذجاً للتفاعل التربوي بين المؤلف والعازف الناشئ.

والألماني روبرت شومان Robert Schumann (١٨١٠ - ١٨٥٦) ساهم أيضاً بإثراء الموسيقى للأطفال من خلال:

- تأليف ١٢ مقطوعة مصنف (٨٥) كتبها عام ١٨٤٩م،

- ٦ رقصات للأطفال مصنف (١٣٠) عام ١٨٥٣م.

تعكس هذه المؤلفات الأسلوب الرومانتيكي في بساطته التعبيرية وملائمته للعزف الثنائي التعليمي^١.

شهدت مؤلفات البيانو للأربع أيدي ازدهاراً ملحوظاً في النصف الثاني من القرن التاسع عشر على يد مجموعة من المؤلفين البارزين من أبرزهم المؤلف النمساوي يوهانس برامز Johannes Brahms (١٨٣٣ - ١٨٩٧) الذي ألف ١٦ فالساً مصنف ٣٩، تميزت بطابع نمساوي أصيل ممزوج بالنكهة المجرية، إلى جانب مجموعة تنويغات مصنف ٢٣.

كما ساهم المؤلف الروسي سيزار كوي Cezar Cui (١٨٣٥ - ١٩١٨) في إثراء هذا النوع من المؤلفات حيث ألف عام ١٩٠٦ مجموعة من ١٠ مقطوعات لخمس أصابع Ten Pieces Fingers مصنف ٧٤، وهي مقطوعات ذات طابع قومي جذاب، صممت لتُعزف من قبل الطالب بمصاحبة المعلم.

أما المؤلف الفرنسي كامبي سان - سانس Camille Saint Saens (١٨٣٥ - ١٩٢١) فقد قدم إسهاماته من خلال تأليف ثنائي Duetto مصنف ١١ عام ١٨٥٥، وبيرسيوز Berceuse مصنف ١٠٥ عام ١٨٩٦م، وتعد من أبرز ما كُتب من متتابعات البيانو للأربع أيدي الموجهة للأطفال في القرن التاسع عشر.

أما متتابعة (لعب الطفولة) Jeux d'Enfants للمؤلف الفرنسي جورج بيزيه Georges Bizet (١٨٣٨ - ١٨٥٧) والتي تضم ١٢ مقطوعة متوسطة السرعة تحمل كل منها عنواناً مستوحى من ألعاب الأطفال مثل (الأرجوحة) Swinging والعروسة The Doll مما يعكس عالم الطفولة ببراعته وخياله.

¹Clapham, John: "Later Romantic Masters, the New Grove", W. W. Norton and Company, New York, u. S. A, 1985, P 282.

²Stanley Sadie: "The New Grove Dictionary of Music and Musicians", Second Edition Volume2, Oxford University Press, U.S.A, 2001, P.645.

ومن الأعمال المتميزة أيضا (الرقصات السلافية) التي ألفها المؤلف التشيكي أنطونين دفورجاك Antonín Dvořák وتضم ١٦ رقصة تحمل الطابع السلافي، نشرت في مجموعتين مصنف ٤٦ عام ١٨٧٨م ومصنف ٧٢ عام ١٨٨٦م، وقد اشتهرت بإيقاعاتها الحيوية ونكهتها الفولكلورية

كما يُذكر من بين المتتابعات (الدمية) Dolly مصنف ٥٦ التي ألفها المؤلف الفرنسي جابريل فوريه Gabriel Faure (١٨٤٥ – ١٩٢٤) وقد كتبها خصيصا لإبنة صديقه، وجاءت بروح شاعرية تتناسب مع عالم الطفولة.^١

مع نهاية العصر الرومانتيكي برز عدد من مؤلفات البيانو للأربع أيدي على يد مجموعة من المؤلفين البارزين من بينهم المؤلف الروسي موريتز موسكوفسكي Moritz Moszkowski الذي ألف خمس فالسات مصنف ٥ عام ١٨٧٦ ، ومجموعة مقطوعات بعنوان (الألبوم الإسباني) مصنف ٢١ عام ١٨٧٩ بالإضافة الى أربع رقصات قومية أيرلندية Polish Folk Dances مصنف ٥٥ كتبها عام ١٨٩٥ والتي تعكس تنوع الأساليب القومية في مؤلفاته.

كما قدم المؤلف الفرنسي كلود ديبوسى Claude Debussy (١٨٦٢ – ١٩١٨) مساهمة مبكرة من خلال تأليفه (متابعة صغيرة للبيانو للأربع أيدي عام ١٨٨٩ اتسمت بأسلوبه الإنطباعي المميز.

أما المؤلف الروسي سيرجي رحمانينوف Sergei Rachmaninoff فقد ألف ست مقطوعات مصنف ١١ عام ١٨٩٤م وهي أعمال عكست نضجه المبكر وتنوع تعبيراته الموسيقية.^٢

ثانياً: الرهاب الاجتماعي Social Phobia:

يتكون الرهاب الاجتماعي من كلمتين أساسيتين الأولى الرهاب وهي تعنى الخوف والقلق الشديد وهو بذلك يعتبر خوفاً ليس عادياً أو عقلانياً، وإنما درجة شديدة من الخوف المفرط التي تصيب الفرد، والكلمة الثانية وهي الاجتماعي وتعنى أن هذا الخوف يحدث في حضور آخرين مع الفرد أثناء موقف اجتماعي معين، ويكون الفرد جزءاً من هذا الموقف التفاعلي حتى وإن لم يكن متفاعلاً فيه.^٣

مفهوم الرهاب الاجتماعي:

يعتقد (روش Roche) أن الرهاب الاجتماعي يعتبر واحداً من أنواع الخوف من المواقف الاجتماعية المختلفة والتي يخشى فيها الفرد أن يكون محط انتباه الآخرين وهو قد ينتج عنه للانتقاد والحكم من الآخرين. يُبينما يعتبر (عكاشة) أن الرهاب الاجتماعي هو قلق الفرد وخوفه أن يكون في وضع الانتباه من الآخرين مما ينتج عنه تجنب المواقف الاجتماعية. ويرى (عبد المعطى) بأن الرهاب الاجتماعي هو تجنب شديد من الاختلاط بالآخرين وهي بذلك تؤثر على طبيعة الحياة الاجتماعية للفرد، وقلقه من نظره الآخرين له.^٤

¹Lubin, Ernest: op> cit, 1976, p. 146.

²James Friskin & IRWIN Freundlich: op. cit, 1945, p. 45.

^٣أشرف محمد محمد عطية. (٢٠١٠) فعالية استخدام العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي للتخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. وقائع المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس (١٠٢٣ – ١٠٧٧)، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

⁴Roche, C. (1998). What is Social Phobia, London, Royal College of Psychiatrists.

^٥ أحمد عكاشة (٢٠٠٣). الطب النفسي المعاصر. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

^٦ حسن عبد المعطى. (٢٠٠١). الإضرابات النفسية في الطفولة والمراهقة الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج، القاهرة، دار القاهرة للكتاب

أسباب الرهاب الاجتماعي:

تشير (هايدي عبد الحميد) أنه توجد أسباب عديدة ومتنوعة للرهاب الاجتماعي منها ما يرجع إلى أسباب التنشئة الأسرية كالعنف والقهر والإساءة البدنية واللفظية، بالإضافة إلى نقص المهارات الاجتماعية للفرد كانتقال السلوكيات الانسحابية والسلبية من الآباء إلى الأبناء عن طريق المحاكاة والملاحظة.¹

يدرك (عقل) عدة أسباب أخرى وهي التي جعلت الفرد يصاب بهذا الاضطراب مثل الخبرات الصادمة في المواقف الاجتماعية كالسخرية المتكررة، أو إصابة الفرد بأمراض عضوية تجعله عرضة للسخرية أو الشعور بالنقص، بالإضافة إلى الإعاقات المختلفة التي تجعله سببا للنقد، أو بعض العوامل الاقتصادية والاجتماعية مثل الطبقة الاجتماعية، والمهنة، والعرق، ومستوى الأسرة الاقتصادي.²

يرى ريببي (Rapee) أن الرهاب الاجتماعي قد ينتج عن تفاعل معقد بين العوامل الوراثية والبيئية، بالإضافة إلى سمات الشخصية مثل القلق والخجل الشديد، كما يساهم أسلوب التنشئة القائم على النقد أو الحماية الزائدة في ترسيخ هذا النمط السلوكي القلق لدى الطفل. ويؤيد هذا الرأي ما أورده كونور (Connor) وزملاؤه في دراستهم حول الخصائص السريرية للمصابين بالقلق والخوف الاجتماعي.³

مظاهر الرهاب الاجتماعي والأعراض

يوضح (عبد المعطي) مجموعة من الأعراض التي تكون مصاحبة للرهاب الاجتماعي وتؤثر بشكل سلبي على الفرد عقليا وجسميا وانفعاليا وسلوكيا واجتماعيا وفيما يلي بعض من المظاهر والأعراض:

أولاً: التغيرات العقلية والمعرفية: وتتضمن تشوش الذاكرة والإدراك والتفكير، وعدم القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة، ونسيان واختلاط المعلومات والأفكار وتداخلها.

ثانياً: التغيرات الجسمية والفسولوجية: وتتضمن ملامح الوجه، ولون البشرة بسبب تدفق الدم ثم انخفاض الحرارة، واصفرار الوجه وشحوبه بالإضافة إلى إفراز العرق، وصعوبة الحركة وعدم الاستقرار في مكان واحد، بالإضافة إلى حبسه الصوت وتغير نبرته، وسرعة النبض وجفاف الحلق وزيادة ضغط الدم.

ثالثاً: التغيرات الانفعالية: وتضم فقدان الثبات الانفعالي والتناقض الوجداني.

رابعاً: التغيرات السلوكية: مثل تجنب ممارسة الأنشطة الاجتماعية أو التفاعل مع الآخرين. وتحتوي أيضا على الجبن والتردد والعجز عن العمل، وضعف الإرادة والتهور، وضعف القدرة على الإنجاز، وانخفاض الأداء وسرعة الإجهاد والحذر في التعاملات.

¹ هايدي عبد الحميد الغزوي (٢٠١٧): "الفوبيا الاجتماعية لدى الأبناء"، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة.

² محمود عقل (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي (ط٢). الرياض: دار الخريجين للنشر والتوزيع.

³ Rapee, R. M. (1998). Overcoming Shyness and Social Phobia: A Step-by- Step Guide. Jason Aronson.

⁴ Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., & Weisler, R. H. (2000). Properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). British Journal of Psychiatry, 176, 379-386

^٥ حسن عبد المعطي (٢٠٠١). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج. القاهرة: دار القاهرة للكتاب.

وقد أشار (ليبويتز) Liebowitz إلى أن الرهاب الاجتماعي يمكن أن يظهر في مواقف مختلفة ومتنوعة، تتراوح ما بين المحادثة البسيطة والأداء أمام جمهور كبير، وتحسبه استجابات فسيولوجية ملحوظة.

في السياق الأكاديمي والفني:

داخل البيئة التعليمية، بالأخص في مجالات الأداء مثل الموسيقى، تظهر آثار الرهاب الاجتماعي بشكل كبير، حيث أن الطالب يعاني من الخوف والتوتر أثناء العزف أو التحدث أمام الجمهور، مما قد يؤثر على مستواه وأدائه الفني ويقلل من مشاركته. وقد أكد (رضوان) أن طلاب الجامعات الذين يعانون من القلق والخوف الاجتماعي يظهرون انخفاضاً في التفاعل داخل الفصل وتجنباً ملحوظاً للأنشطة الجماعية. كما يشير (الشافعي) إلى أن البيئة الأكاديمية والموسيقية من أكثر البيئات التي تُظهر بشكل واضح آثار هذا الاضطراب، وبالأخص في العروض الفردية.^٣

العلاج:

ينقسم العلاج إلى جانبين الأول علاج دوائي تحت إشراف الطبيب النفسي ويستمر لفترة معينة لحين تختفي الأعراض، والجانب الثاني علاج سلوكي معرفي ويعتبر العلاج بالفن كالموسيقى من أهم الأساليب التي أثبتت فاعليتها في معالجة هذا الاضطراب.

حيث أثبتت الدراسات فعالية البرامج العلاجية التي تقوم على العمل الجماعي أو الأداء التشاركي في التخفيف من أعراض القلق والرهاب الاجتماعي، ويعتبر العزف الثنائي وسيلة تعليمية فعالة قد تساعد الطالب على التدرج في مواجهة المواقف الاجتماعية داخل بيئة آمنة وداعمة.

الإطار التطبيقي:

قامت الباحثتان باختيار عينة البحث عبارة عن خمس تدريبات من كتاب كارل تشرني للأربع أيدي مصنف (٨٢٤) ملحق رقم (١)، ويحتوي كل تدريب على خطين لحنيين (الخط اللحني الأول "Primo" – والخط اللحني الثاني "Seconda")، وعرضهم علي عدد (٤) من الخبراء ملحق رقم (٢)، للتعرف علي مدى ملائمة التدريبات المختارة للطلاب عينة البحث، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (١) آراء السادة الخبراء في مدى ملائمة التدريبات عينة البحث

رقم التدريب	الخبراء الموافقون	
	التكرار	النسبة المئوية
١	٤	١٠٠%
٢	٤	١٠٠%
٣	٤	١٠٠%
٤	٤	١٠٠%
٥	٤	١٠٠%

ويتضح من جدول رقم (١) إجماع آراء السادة الخبراء على ملائمة التدريبات المختارة للطلاب عينة البحث.

^١Liebowitz, M. R. (1995). Social Anxiety Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.

^٢ سامر جميل رضوان (٢٠١١) "القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي"، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر.

^٣ إبراهيم الشافعي (٢٠١٥): "مقياس ليبويتز للرهاب الاجتماعي للمراهقين والراشدين"، كلية التربية، جامعة طنطا.

المعاملات العلمية لمقياس الرهاب الاجتماعي:

- صدق المحتوى:

حتى يتوصل الباحثان إلي صدق المقياس قامتا بعرض عبارات المقياس ملحق رقم (٣)، على عدد (٤) من الخبراء ملحق رقم (٤)، وذلك بهدف التعرف علي مدي ملائمة كل عبارة للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس ما وضعت من أجله، واقترح ما يروونه مناسباً من تعديل.

جدول (٢) آراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الرهاب الاجتماعي (ن=٤)

الخبراء الموافقون	التكرار	النسبة	العبرة	م	البعد
	٤	١٠٠%	أشعر بالتوتر الشديد عند العزف أمام أساتذتي أو زملائي.	١	البعد الأول
	٤	١٠٠%	أخاف من ارتكاب أخطاء أثناء الأداء أمام الجمهور.	٢	
	٤	١٠٠%	أقلق من أن يلاحظ الآخرون ترددي أثناء العزف.	٣	
	٤	١٠٠%	أتجنب المشاركة في الحفلات الموسيقية خوفاً من الفشل.	٤	البعد الثاني
	٤	١٠٠%	أتوتر عند التواصل مع زملائي في قاعة التدريب الجماعي.	٥	
	٤	١٠٠%	أشعر بالارتباك عند عزف مقطوعة جديدة أمام الآخرين.	٦	
	٤	١٠٠%	أجد صعوبة في التعبير عن آرائي الموسيقية داخل المحاضرات.	٧	البعد الثالث
	٤	١٠٠%	أتجنب الانضمام إلى فريق العزف الجماعي.	٨	
	٤	١٠٠%	أجد صعوبة في التنسيق مع زملائي أثناء العزف الجماعي.	٩	
	٤	١٠٠%	أشعر بعدم الراحة عندما يُطلب مني التعاون مع زميل آخر في عزف مشترك.	١٠	البعد الرابع
	٤	١٠٠%	أفضل العزف الفردي عن العزف الجماعي.	١١	
	٤	١٠٠%	أنزعج من احمرار وجهي أمام الآخرين.	١٢	
	٤	١٠٠%	أتجنب الحديث إلى أشخاص لا أعرفهم.	١٣	البعد الرابع
	٤	١٠٠%	أخاف من أي نقد موجه إلي.	١٤	
	٤	١٠٠%	أصاب بالتعرق الزائد عندما أتحدث مع الآخرين.	١٥	
	٤	١٠٠%	أتجنب الذهاب إلى الاحتفالات أو المناسبات العامة.	١٦	
	٤	١٠٠%	أتجنب الأنشطة التي تجعلني محط انتباه الآخرين.	١٧	
	٤	١٠٠%	أخاف من الحديث مع الغرباء.	١٨	
	٤	١٠٠%	أشعر بزيادة معدل ضربات قلبي عندما أكون بين الناس.	١٩	

يتضح من جدول رقم (٢) إجماع السادة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على جميع عبارات مقياس الرهاب الاجتماعي، وهو ما يعكس توافقاً تاماً بينهم على شمولية العبارات وملائمتها لمقياس أبعاد الظاهرة المستهدفة، مما يدعم صدق المحتوى للمقياس.

- حساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرهاب الاجتماعي:

استخدمت الباحثتان طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، والعبارة والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٣)، وبين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٤)، على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٢٤) مفردة ومن خارج العينة الأساسية للبحث.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٤)

البعد	م	العبارة	مع درجة البعد	مع الدرجة الكلية
البعد الأول	١	أشعر بالتوتر الشديد عند العزف أمام أساتذتي أو زملائي.	٠,٩٠٧	٠,٩٤٢
	٢	أخاف من ارتكاب أخطاء أثناء الأداء أمام الجمهور.	٠,٧٣٤	٠,٤١٠
	٣	أقلق من أن يلاحظ الآخرون ترددي أثناء العزف.	٠,٩٠٧	٠,٩٤٢
البعد الثاني	٤	أتجنب المشاركة في الحفلات الموسيقية خوفاً من الفشل.	٠,٩٦٠	٠,٩٤٢
	٥	أتوتر عند التواصل مع زملائي في قاعة التدريب الجماعي.	٠,٨٨١	٠,٨٢١
	٦	أشعر بالارتباك عند عزف مقطوعة جديدة أمام الآخرين.	٠,٥٥٩	٠,٦٠٣
	٧	أجد صعوبة في التعبير عن آرائي الموسيقية داخل المحاضرات.	٠,٩١٦	٠,٨٧٤
البعد الثالث	٨	أتجنب الانضمام إلى فريق العزف الجماعي.	٠,٨٩٣	٠,٩٤٢
	٩	أجد صعوبة في التنسيق مع زملائي أثناء العزف الجماعي.	٠,٨٩٣	٠,٩٤٢
	١٠	أشعر بعدم الراحة عندما يُطلب مني التعاون مع زميل آخر في عزف مشترك.	٠,٩٢٢	٠,٧٠١
البعد الرابع	١١	أفضل العزف الفردي عن العزف الجماعي.	٠,٦٧٦	٠,٤٣٤
	١٢	أنزعج من احمرار وجهي أمام الآخرين.	٠,٦٠٠	٠,٤٠٤
	١٣	أتجنب الحديث إلى أشخاص لا أعرفهم.	٠,٨٤٧	٠,٥٦٤
	١٤	أخاف من أي نقد موجه إلي.	٠,٦٥٤	٠,٨٦٧
	١٥	أصاب بالتعرق الزائد عندما أتحدث مع الآخرين.	٠,٥٧٨	٠,٨٧٤
	١٦	أتجنب الذهاب إلى الاحتفالات أو المناسبات العامة.	٠,٧٠٥	٠,٩٤٢
	١٧	أتجنب الأنشطة التي تجعلني محط انتباه الآخرين.	٠,٦٨٥	٠,٤٤٢
	١٨	أخاف من الحديث مع الغرباء.	٠,٨٤٧	٠,٥٦٤
	١٩	أشعر بزيادة معدل ضربات قلبي عندما أكون بين الناس.	٠,٨٣٨	٠,٦٠٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٠٤

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، حيث تراوحت درجة ارتباط العبارات مع الأبعاد من (٠,٥٥٩ : ٠,٩٦٠)، وارتباط العبارات مع الدرجة الكلية من (٠,٤٠٤ : ٠,٩٤٢)، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية على مقياس الرهاب الاجتماعي، مما يدل على صدق المقياس.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس (ن=٢٤)

الدرجة الكلية	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠,٨٣٩	٠,٥٤٥	٠,٧٩٥	٠,٨٤٣		البعد الأول: الخوف من تقييم الآخرين
٠,٩٧٨	٠,٨١٣	٠,٨٦٧			البعد الثاني: القلق من المواقف الاجتماعية الموسيقية
٠,٨٦٦	٠,٥٧٦				البعد الثالث: تجنب التفاعل داخل أنشطة العزف الجماعي
٠,٨٨٠					البعد الرابع: القلق من المواقف الاجتماعية العامة
					الدرجة الكلية لمقياس (الرهاب الاجتماعي)

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٠٤

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بُعد وبين الدرجة الكلية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية ما بين (٠,٩٧٨ : ٠,٥٤٥)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معامل ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي:

استخدمت الباحثتان معامل ثبات "ألفا كرونباخ" لحساب درجة الثبات الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، وذلك لضمان موثوقية الأداة البحثية، يوضح جدول (٥) قيم معامل "ألفا كرونباخ" لكل من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس، بينما يوضح جدول (٦) القيم التفصيلية لمعامل "ألفا كرونباخ" عند حذف كل عبارة من عبارات المقياس، مما يساعد في تحديد مدى تأثير كل عبارة على ثبات البعد الذي تنتمي إليه وعلى الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي بطريقة "ألفا كرونباخ"

ألفا كرونباخ	البعد
٠,٧٨٦	البعد الأول: الخوف من تقييم الآخرين
٠,٨٤٢	البعد الثاني: القلق من المواقف الاجتماعية الموسيقية
٠,٨٦٣	البعد الثالث: تجنب التفاعل داخل أنشطة العزف الجماعي
٠,٨٦٣	البعد الرابع: القلق من المواقف الاجتماعية العامة
٠,٩٤٢	الدرجة الكلية لمقياس (الرهاب الاجتماعي)

يتضح من جدول (٥) أن معامل ثبات "ألفا كرونباخ" تراوح ما بين (٠,٧٨٦ : ٠,٩٤٢)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عالٍ.

جدول (٦) معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس عند حذف كل عبارة

م	العبارة	مع درجة البعد	مع الدرجة الكلية
١	أشعر بالتوتر الشديد عند العزف أمام أساتذتي أو زملائي.	٠,٥٤٢	٠,٩٣٣
٢	أخاف من ارتكاب أخطاء أثناء الأداء أمام الجمهور.	٠,٧٨٦	٠,٩٤٢
٣	أقلق من أن يلاحظ الآخرون ترددي أثناء العزف.	٠,٥٤٢	٠,٩٣٣
٤	أتجنب المشاركة في الحفلات الموسيقية خوفاً من الفشل.	٠,٦٨٧	٠,٩٣٣
٥	أتوتر عند التواصل مع زملائي في قاعة التدريب الجماعي.	٠,٧٥٧	٠,٩٣٦
٦	أشعر بالارتباك عند عزف مقطوعة جديدة أمام الآخرين.	٠,٨٤٢	٠,٩٤١
٧	أجد صعوبة في التعبير عن آرائي الموسيقية داخل المحاضرات.	٠,٧٣٠	٠,٩٣٥
٨	أتجنب الانضمام إلى فريق العزف الجماعي.	٠,٧٩٠	٠,٩٣٣
٩	أجد صعوبة في التنسيق مع زملائي أثناء العزف الجماعي.	٠,٧٩٠	٠,٩٣٣
١٠	أشعر بعدم الراحة عندما يُطلب مني التعاون مع زميل آخر في عزف مشترك.	٠,٧٧١	٠,٩٣٩
١١	أفضل العزف الفردي عن العزف الجماعي.	٠,٨٦٣	٠,٩٤٢
١٢	أنزعج من احمرار وجهي أمام الآخرين.	٠,٨٦٣	٠,٩٤٢
١٣	أتجنب الحديث إلى أشخاص لا أعرفهم.	٠,٨٢٩	٠,٩٤١
١٤	أخاف من أي نقد موجه إلي.	٠,٨٥٦	٠,٩٣٥
١٥	أصاب بالتعرق الزائد عندما أتحدث مع الآخرين.	٠,٨٦٣	٠,٩٣٥
١٦	أتجنب الذهاب إلى الاحتفالات أو المناسبات العامة.	٠,٨٤٨	٠,٩٣٣
١٧	أتجنب الأنشطة التي تجعلني محط انتباه الآخرين.	٠,٨٥١	٠,٩٤٢
١٨	أخاف من الحديث مع الغرباء.	٠,٨٢٩	٠,٩٤١
١٩	أشعر بزيادة معدل ضربات قلبي عندما أكون بين الناس.	٠,٨٢٩	٠,٩٤١

يوضح جدول (٦) تأثير حذف كل عبارة على معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس وعلى الدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل "ألفا كرونباخ" ما بين (٠,٨٦٣ : ٠,٩٣٣) عند حذف كل عبارة من البعد الذي تنتمي إليه، بينما تراوحت قيم معامل "ألفا كرونباخ" ما بين (٠,٩٤٢ : ٠,٩٣٣) عند حذف كل عبارة واحتساب معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن المقياس قيد البحث يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويدعم صلاحيته للاستخدام في القياس.

خطوات تصميم البرنامج المقترح:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح قائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو، ولتحقيق ذلك الهدف تم اتباع الخطوات الآتية:

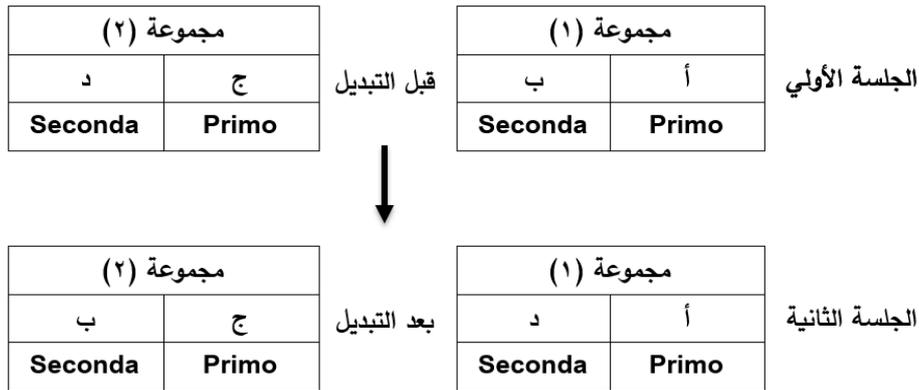
١- تم اختيار عينة البحث عبارة عن خمس تدريبات من كتاب كارل تشرنبي للأربع أيدي مصنف (٨٢٤)، ويحتوي كل تدريب على خطين لحنيين (الخط اللحني الأول - "Primo" الخط اللحني الثاني "Seconda"، وذلك بناءً على استطلاع آراء الخبراء في مدى ملائمة التدريبات للطلاب عينة البحث ملحق رقم (١).

٢- قامت الباحثتان باختيار عينة مكونة من أربعة طلاب من المستوى الأول بنظام الساعات المعتمدة بكلية التربية النوعية جامعة دمياط للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ خلال فصل الربيع بالطريقة العمدية، وذلك للأسباب التالية: ظهور مؤشرات واضحة لديهم تدل على معاناتهم من القلق الاجتماعي، وتوفر الرغبة لديهم في المشاركة بهدف تحسين تفاعلهم الاجتماعي، مع مراعاة تجانسهم في العمر والمستوى الدراسي، وتم تطبيق القياس القبلي: باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي وتقسيم الطلاب إلى مجموعتين مع التبدل بين الأدوار فيما بينهم، ويوضح الجدول التالي توزيع الأدوار بين الخط اللحني الأول "Primo"، والخط اللحني الثاني "Seconda":

جدول رقم (٧) يوضح توزيع الأدوار بين الطلاب في الخط اللحني الأول والخط اللحني الثاني

م	Primo	Seconda
١	أ	ب
٢	ج	د

٣- تم تصميم وتطبيق برنامج قائم على العزف الثنائي، يهدف إلى لتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي وتعزيز الثقة بالنفس من خلال الأداء الموسيقي المشترك، تضمن البرنامج خمسة تدريبات موسيقية، تُفَّذ كل منها على جليستين، بإجمالي عشر جلسات، بواقع جليستين لكل تدريب، وقد تم خلال البرنامج الحفاظ علي الأدوار بين الخط اللحني الأول "Primo"، والخط اللحني الثاني "Seconda"، مع تطبيق نظام تبادلي بين أعضاء المجموعتين في الجلسة الثانية من كل تدريب، بحيث يؤدي كل طالب دوره اللحني مع زميل مختلف، ويوضح الشكل التالي طريقة هذا التبدل:



شكل رقم (١) يوضح أدوار الطلاب في المجموعات

٤- تم تطبيق القياس البعدي: باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي ذاته الذي استخدم في القياس القبلي، وذلك لقياس مدى التغير في مستوى الرهاب الاجتماعي لدي أفراد العينة بعد المشاركة في جلسات العزف الثنائي.

جلسات تطبيق البرنامج المقترح:

الجلسة الأولى (الجملة الأولى من تدريب رقم "٢"):

- التاريخ: ٢٠٢٥/٢/١١.

- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (الجملة الأولى من تدريب رقم "٢" من (١م - ٨م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Primo

Allegro moderato



Secondo

Allegro moderato



شكل رقم (٢) يوضح الجملة الأولى من تدريب رقم "٢" من (١م - ٨م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- تقليل التوتر الأولى وكسر الحاجز بين الطلاب.
- ٢- التعرف على مفهوم العزف الثنائي.

الخطوات الإجرائية:

- ١- قبل البدء في تنفيذ الجلسة يقوم المعلم (الباحث) بتمهيد موجز يوضح الهدف من البرنامج، ويُطمئن الطلاب بأن الجلسات تعاونية وغير تقويمية، مع توضيح الفرق عن الدروس التقليدية وتحديد قواعد العمل لضمان بيئة آمنة.
- ٢- يُجرى المعلم (الباحث) القياس القبلي باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي، إلى جانب الملاحظة المنظمة لمهارات التفاعل والأداء، بهدف تحديد مستواها قبل تنفيذ البرنامج.
- ٣- يوضح المعلم (الباحث) تعريف العزف الثنائي وكيفية تطبيقه.

- ٤ - يشير المعلم (الباحث) إلى مؤلف التدريبات العزفية (كارل تشيرني) وخصائص أسلوب عزفه، وسمات الحقبة الزمنية له.
- ٥ - يطلب المعلم (الباحث) من الطلاب (عينة البحث) تحديد السلم المستخدم في التدريبات العزفية (دو الكبير "C")، ثم يقوم بتكليفهم بعزفه، مع تحديد ميزان التمرين المخصص للجلسة (4).
- ٦ - يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
- يوضح المعلم (الباحث) بأن الخط اللحني في اليد اليسرى من (م ١ - م ٨) عبارة عن نغمات ممتدة، وهي نغمة واحدة يتم عزفها بإيقاعات متنوعة في كل مازورة.
 - يشير المعلم (الباحث) أن (م ١ - م ٢) والمكررتين في (م ٥ - م ٦) تتكونان من سلم دو الكبير (C Major) متدرجاً من درجة الأساس (C) حتى الدرجة الخامسة (G).
 - يقوم المعلم (الباحث) بإرشاد عزفي إلى استخدام القوس اللحني "Phrase" من (م ١ - م ٢) وتكراره في (م ٥ - م ٦)، ويعرفه بأنه عبارة عن قوس يربط بين مجموعة من النغمات المختلفة لتؤدي بشكل متواصل دون انقطاع "Legato".
 - يشير المعلم (الباحث) إلى استخدام القوس اللحني القصير "Slur" من (م ٣ - م ٤) وتكراره من (م ٦ - م ٨) ومن (م ٧ - م ٨)، ويوصى عند أدائه بالضغط بثقل الذراع على النغمة الأولى، ثم بخفة على النغمة الثانية، مع رفع الرسغ قليلاً لتحقيق الانسيابية المطلوبة.
 - يوضح المعلم (الباحث) أهمية الجانب التعبيري، مؤكداً ضرورة عناية الطلاب به، ويتضح ذلك فيما يلي:
- (P) وتعنى هادئ ولين ورقيق.
 - (mf) وتعنى متوسط القوة.
 - شكل  ويعنى تناقص شدة الصوت تدريجياً.
- ٧ - يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية التي تواجههم وتوضح كالتالي:
- يشرح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي في اليد اليمنى من (م ١ - م ٨) يمثل تقنية التألف المكسور "Broken Chord" موضحاً أنه يتمثل في عزف نغمات التألف بشكل متسلسل بدلاً من عزفها دفعة واحدة، وذلك بهدف التنويع وإعطاء إحساس بالرشاقة والمرونة، ويوصى لتحقيق أداء سليم لهذه التقنية بالتدريب عليها ببطء في البداية ثم التدرج في السرعة، مع ضرورة الحفاظ على اتصال الجملة اللحنية داخل القوس اللحني "Phrase".
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء المسافات الهارمونية في اليد اليمنى من (م ١ - م ٨)، ويوصى لتحقيق أداء متوازن بضرورة تساوي نغمات كل مسافة، وذلك من خلال التركيز على أصابع العزف المخصصة لكل مسافة، أما باقي الأصابع يراعى مقدار بعدها عن لوحة المفاتيح، مع تحريك الذراع والساعد في اتجاه اللحن الهابط، وقد قام المعلم (الباحث) بوضع ترقيم مناسب للخط اللحني الثاني بالكامل، لتبسيط وإرشاد الطلاب للأداء بشكل صحيح ويتضح هذا الترقيم مسبقاً في شكل رقم (٢).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء القوس اللحني القصير من (م ٢ - م ٣)، (م ٣ - م ٤)، (م ٦ - م ٧)، (م ٧ - م ٨) وقد أشار المعلم (الباحث) إلى كيفية أدائه مسبقاً في الخط اللحني الأول.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى وضوح اللحن الأساسي في اليد اليسرى مقارنة بأدائه في اليد اليمنى من (م ١ - م ٨)، وذلك من خلال خفض مستوى الصوت في اليد اليمنى لإبراز خط اللحن في اليد اليسرى.

- يوضح المعلم (الباحث) أهمية المصطلحات الأدائية والتعبيرية ويطلب من الطلاب الاعتناء بها من (م-٨)، وقد تم الإشارة إليها مسبقاً في الخط اللحني الأول.
- يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.

التقويم:

- ١- بدأ الطالب الجلسة بتوتر وتردد، ثم أبدى تحسناً تدريجياً بعد التهيئة النفسية والدعم من المعلم (الباحث).
- ٢- تفاعل الطالب مع التمهيد النظري بشكل إيجابي، وطرح عدداً من الاستفسارات التي تم توضيحها بدقة، مما ساهم في اندماجه مع طبيعة البرنامج.
- ٣- احتاج الطالب إلى توجيه مستمر أثناء العزف.

الجلسة الثانية (الجملة الثانية من تدريب رقم "٢"):

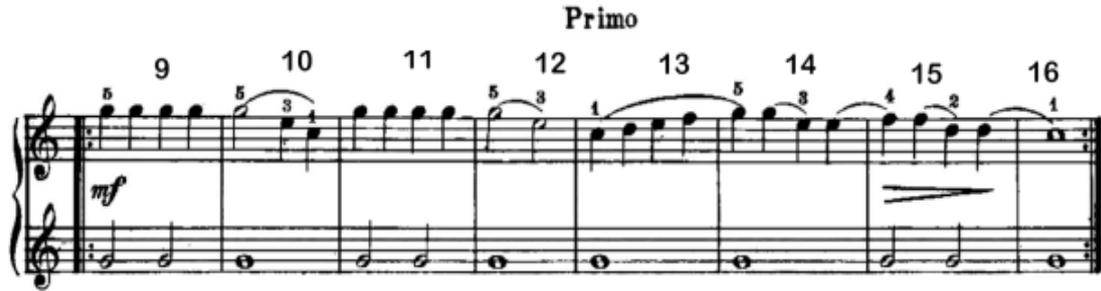
- التاريخ: ٢٠٢٥/٢/١٨.

- الزمن: ساعتين.

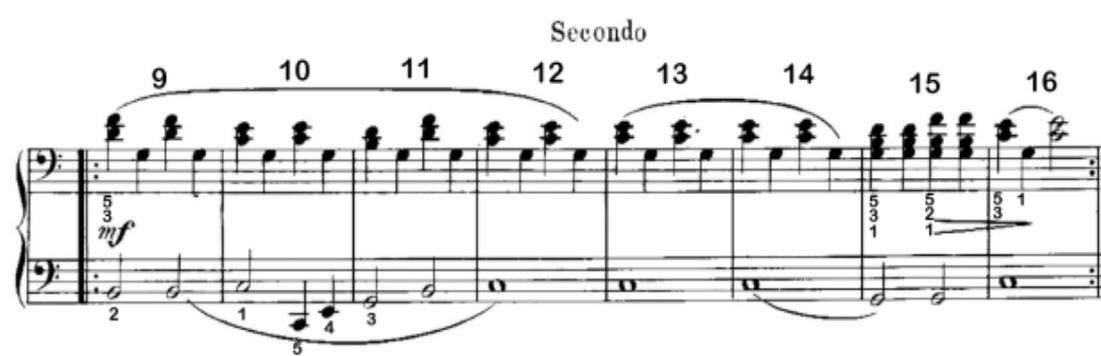
محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم (الباحث) بتدريس (الجملة الثانية من تدريب رقم "٢" من (٩م - ١٦م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Primo



Secondo



شكل رقم (٣) يوضح الجملة الثانية من تدريب رقم "٢" من (٩م - ١٦م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- تعزيز الشعور بالتعاون بين الطالب وزميله في العزف.
- ٢- تنمية مهارات التفاعل اللحني والإيقاعي في سياق عزف ثنائي مبسط.
- ٣- خفض مستوى التوتر عند العزف أمام الآخر من خلال أداء مشترك بسيط ومتكرر.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يبدأ المعلم (الباحث) بمراجعة سريعة لمحتوى الجلسة الأولى، مع الاستماع لملاحظات الطلاب حول تجربتهم، وما واجهوه من صعوبات أو تطورات في الأداء.
- ٢- يتيح المعلم (الباحث) الفرصة لتكرار التدريب العزفي مع تبديل أدوار العزف بين الطلاب (Primo ↔ Secnoda)، بهدف تنمية المرونة والقدرة على التفاعل مع كلا المسارين اللحينيين كما هو موضح بالشكل رقم (١).
- ٣- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى عبارة عن نغمات ممتدة مكررة لنغمة (صول "G") من (٩م-١٦م).
 - يشير المعلم (الباحث) إلى تكرار نغمة الدرجة الخامسة لليد اليمنى في (٩م-١١م).
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني "Phrase" لليد اليمنى في (١٠م) - (١٣م) - (١٤م).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء القوس اللحني القصير "Slur" لليد اليمنى في (١٢م) - (١٤م) - (١٥م) - (١٦م).
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير للجملة الثانية ويتضح في أداء (mf) متوسط القوة في (٩م)، وشكل (—————) التدرج من القوة إلى الخفوت من (١٥م-١٦م).
- ٤- يناقش المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء تقنية التألف المكسور والمسافات الهارمونية من (٩م-١٤م) - (١٦م) لليد اليمنى.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء التألفات الثلاثية لليد اليمنى في (١٥م)، ويوصى بتقسيم التألف إلى مسافات هارمونية منفردة، ثم تجميعها تدريجياً لتكوين التألف الكامل، مع مراعاة تساوى قوة الضغط لنغمات التألف، والاعتماد على الضغط من الذراع، والالتزام بالترقيم الموضوع.
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) أهمية المصطلحات الأدائية والتعبيرية التي يُطلب من الطلاب الاعتناء بها من (٩م-١٦م)، وقد تم الإشارة إليها مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- ١- أبدى الطالب ارتياحاً أكبر مقارنةً بالجلسة الأولى.
- ٢- واجه الطالب بعض التحديات في استيعاب دوره بالكامل في عزف التدريب، إلا أنه أبدى تحسناً تدريجياً بفضل التوجيهات المستمرة من المعلم (الباحث).
- ٣- احتاج الطالب إلى بعض الدعم في تنظيم التبديل بين الأدوار، ولكنه أظهر تعاوناً جيداً واستجابة للملاحظات الموجهة إليه.

الجلسة الثالثة (الجملة الأولى من تدريب رقم "٤"):

٥- التاريخ: ٢٠٢٥/٢/٢٥.

٦- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (الجملة الأولى من تدريب رقم "٤" من (١م - ٨م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

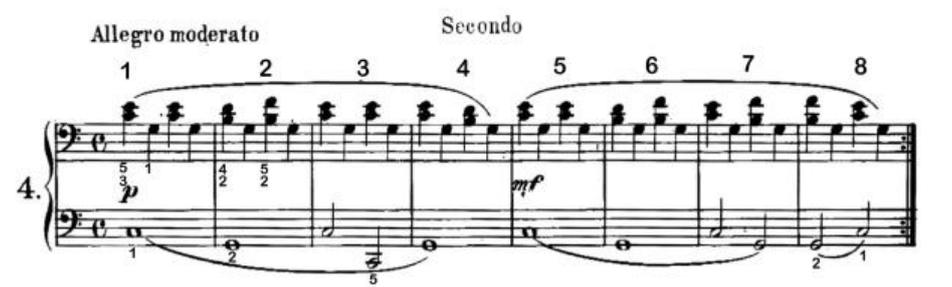
Primo

Allegro moderato



Secundo

Allegro moderato



شكل رقم (٤) يوضح الجملة الأولى من تدريب رقم "٤" من (١م - ٨م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- القدرة على تنفيذ الجمل اللحنية بإحكام مشترك بين العازفين.
- ٢- التغلب على الخوف من ارتكاب الخطأ في وجود زميل آخر.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يقوم المعلم (الباحث) بمراجعة ما سبق تدريسه في الجلستين السابقتين.
- ٢- يناقش المعلم (الباحث) ما يشعر به الطلاب أثناء العزف الثنائي السابق، والتشجيع على التعبير عن آرائهم.
- ٣- يطلب المعلم (الباحث) من الطلاب (عينة البحث) تحديد سلم التدريبات العزفية المستخدمة (دو الكبير "C Major"، وميزان التدريب المحدد للجلسة $\frac{4}{4}$).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح له الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الخط اللحني في اليد اليسرى من (١م - ٨م) عبارة عن نغمات ممتدة.
 - يشير المعلم (الباحث) أن (١م - ٢م) مكررتين في (٥م - ٦م)، و(٣م - ٤م) مكررتين في (٧م - ٨م)، وأنها عبارة عن نغمات من درجة الأساس حتى الدرجة الخامسة في سلم دو الكبير.
 - يشير المعلم إلى اتصال الأداء العزفي لأداء القوس اللحني "Phrase" في (٢م)، (٧م) لليد اليمنى، وأداء القوس اللحني القصير "Slur" في (٣م) - (٨م).
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير للجملة الأولى ويتضح في أداء (p) خافت من (١م - ٤م)، وأداء (mf) متوسط القوة من (٥م - ٨م).

- ٥- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية التي تواجههم وتوضح كالتالي:
- يقوم المعلم (الباحث) بتوضيح أداء المسافات الهارمونية الواردة في شكل التألف المكسور "Broken Chord" لليد اليمنى من (م ١-٨)، مستنداً إلى الشرح السابق لكيفية تنفيذها.
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (م ١-٨) عبارة عن لحن غنائي ويؤكد على توضيحه أثناء العزف.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني لكلتا اليدين من (م ١-٤)، وفي اليد اليمنى من (م ٥-٨)، وفي اليد اليسرى من (م ٥-٧)، وأداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى في (م ٨).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء مسافة لحنية لليد اليسرى عبارة عن اوكتاف "Octave" في (م ٣) وتؤدي بتوسيع المسافات بين الأصابع مع تساوى قوة الضغط بين نغمتي المسافة.
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير من (م ١-٨)، وقد تم الإشارة إليه مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- ١- بدأ الطالب الجلسة بمزيد من الثقة مقارنةً بالسابق.
- ٢- أظهر قدرة أفضل على تنسيق الجمل اللحنية مع زميله.
- ٣- استجاب للملاحظات دون تردد، وشارك بفعالية أكبر عن الجلستين السابقتين.

الجلسة الرابعة (الجملة الثانية من تدريب رقم "٤"):

- ١- التاريخ: ٢٠٢٥/٣/٤.
- ٢- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم (الباحث) بتدريس (الجملة الثانية من تدريب رقم "٤" من (م ٩ - ١٦) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:



شكل رقم (٥) يوضح الجملة الثانية من تدريب رقم "٤" من (م ٩ - ١٦) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- 1- تطوير مهارة الاستماع المتبادل أثناء العزف.
- 2- تحسين القدرة على التحكم في الأداء العزفي ضمن عزف ثنائي متوازن.
- 3- تعزيز تفاعل الطالب خلال الجلسة التجريبية، مع الحد من مشاعر التوتر والقلق.

الخطوات الإجرائية:

- 1- يبدأ المعلم (الباحث) بمراجعة سريعة لمحتوى الجلسة السابقة، مع الاستماع لملاحظات الطلاب حول تجربتهم وانطباعاتهم النفسية .
- 2- يتيح المعلم (الباحث) الفرصة لتكرار التدريب العزفي مع تبديل أدوار العزف بين الطلاب (Secnoda-Primo) لتعزيز التفاعل.
- 3- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتتضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) النغمات الممتدة في اليد اليسرى بتكرار نفس النغمة (الدرجة الخامسة "G") من (م-٩م-١٦).
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني "Phrase" لليد اليمنى في (م-١٠م)، و(م-١٢م)، و(م-١٤م)، ومن (م-١٥م-١٦).
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير للجملة الثانية ويتضح في أداء (mf) متوسط القوة من (م-٩م-١٠م) ومن (م-١٣م-١٦م)، وأداء (p) خافت من (م-١١م-١٢م).
- 4- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتتضح كالتالي:
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء تقنية المسافات الهارمونية والتألف المكسور لليد اليمنى من (م-٩م-٢١٥).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء التألفات الثلاثية لليد اليمنى من (م-١٥م-١٦م)، وقد أشار مسبقاً إلى كيفية أدائها.
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الخط اللحني لليد اليسرى عبارة عن لحن غنائي، ويشير إلى أهمية توضيحه أثناء العزف.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى من (م-٢٩م-٣١٠م)، ومن (م-٣١٠م-٣١١م)، ومن (م-٣١١م-٣١٢م)، وأداء القوس اللحني "Phrase" من (م-١٢م-١٦م).
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير من (م-٩م-١٦م)، وقد تم الإشارة إليه مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- 1- أبدى الطالب تحسناً ملحوظاً في الأداء العزفي عن الجلسات السابقة.
- 2- أظهر الطالب تفاعلاً أكثر مع زميله، مما يعكس تقدماً في مهارات التواصل.
- 3- أبدى الطالب ارتياحاً نفسياً واضحاً أثناء العزف، مع انخفاض ملموس في مستوى التوتر.

الجلسة الخامسة (تدريب رقم "٦" من (م-١ - م-١٦):

1- التاريخ: ٢٠٢٥/٣/١١.

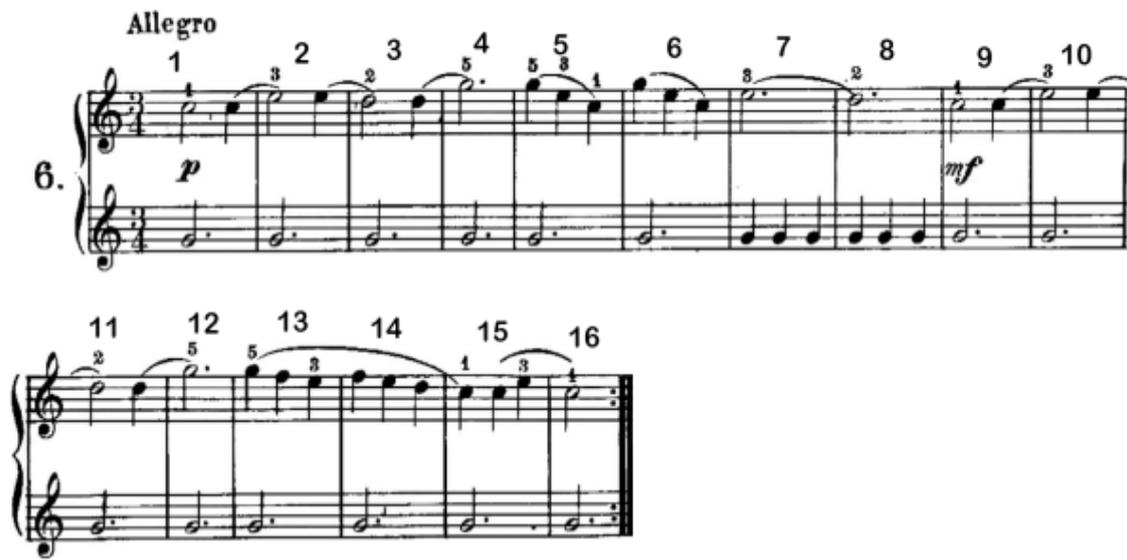
2- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (تدريب رقم "٦" من (١م - ١٦م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

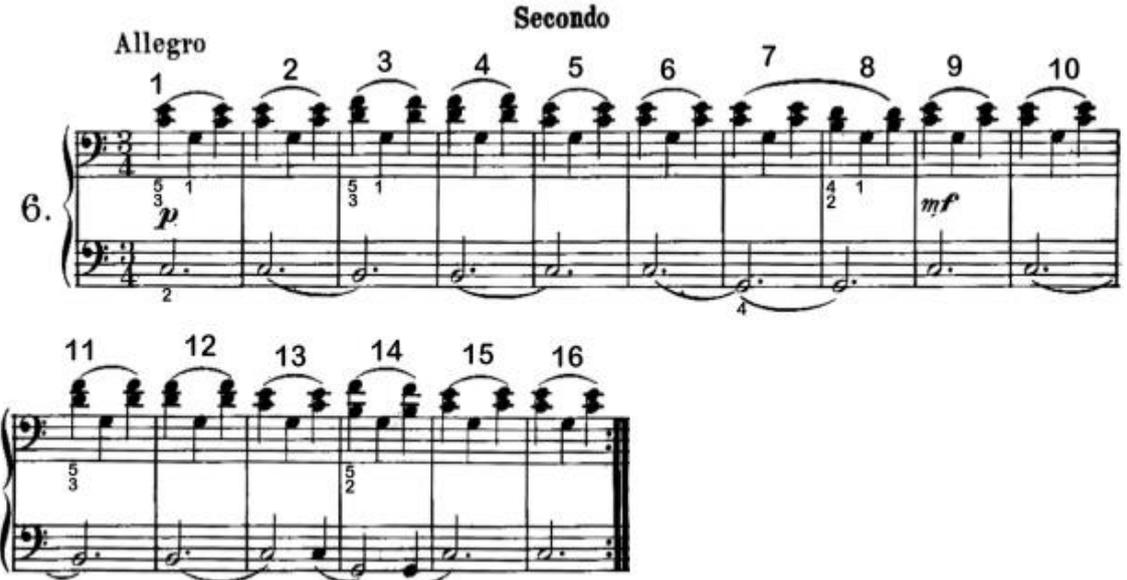
Primo

Allegro



Secondo

Allegro



شكل رقم (٦) يوضح تدريب رقم "٦" من (١م - ١٦م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- التركيز على الانسجام العزفي بين الأربعة أيدي.
- ٢- تعزيز روح المبادرة لدى الطالب، وتشجيعه على التفاعل الإيجابي داخل الجلسة.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يقوم المعلم (الباحث) بمراجعة ما سبق تدريسه في الجلسات السابقة.
- ٢- يقدم المعلم (الباحث) تغذية راجعة بناءة، مع الإشادة بأداء الطلاب لتعزيز الثقة والتفاعل.

- ٣- يطلب المعلم (الباحث) من الطلاب (عينة البحث) تحديد سلم التدريبات العزفية المستخدمة (دو الكبير "C Major"، وميزان التدريب المحدد للجلسة (4)).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
- يوضح المعلم (الباحث) أداء نغمة الدرجة الخامسة (G) لليد اليسرى بشكل متكرر ومتصل بإيقاع منتظم من (١٦م-١م).
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير لليد اليمنى من (٢١م-٢٢م) - (٢٣م) - (٣٣م-٤م) - (١٠م-١١م) - (١١م-٢١م) - (١٢م-٢١م)، والتأكيد على أداء القوس اللحني لاتصال الأداء العزفي في (٥م) - (٦م) - (٧م-٨م) - (١٣م-١٥م) - (١٦م-٢١م).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء أربيج هابط لسلم دو (C) الكبير لليد اليمنى من (٥م-٦م).
 - يشرح المعلم (الباحث) أداء التابع اللحني "Sequence" لليد اليمنى من (١٣م-١٤م)، ويوضح بأنه عبارة عن نمط لحني متكرر على درجات مختلفة، ويوصى لأدائه بتساوي قوة اللمس للنغمات مع اتصال اللحن.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء التعبير أداء (p) خافت من (١م-٨م)، وأداء (mf) متوسط القوة من (٩م-١٦م).
- ٥- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
- يقوم المعلم (الباحث) بتوضيح أداء المسافات الهارمونية الواردة في شكل التألف المكسور لليد اليمنى من (١٦م-١م).
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني لليد اليمنى من (١٦م-١م)، ويشرح بأنه مستخدم في ذلك الجزء لربط نغمات كل تألف على نحو متصل، مع الفصل الواضح بين كل تألف والتالي له.
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (١٦م-١م) عبارة عن نغمات ممتدة، ويؤكد على توضيحها أثناء العزف.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى من (٢م-٣م) - (٤م-٥م) - (٦م-٨م)، (١٠م-١١م) - (١٢م-١٣م) - (١٣م-٢١م) - (٢١م-٢٤م) - (٢٤م-١٥م).
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير من (١٦م-١م)، وقد تم الإشارة إليه مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- ١- أظهر الطالب ارتياحاً في التواصل البصري والحركي مع زميله.
- ٢- الأداء أصبح أكثر سلاسة وانسجاماً.
- ٣- أبدى الطلاب مؤشرات واضحة على نمو روح المبادرة، والسعي إلى التفاعل الإيجابي داخل الجلسة

الجلسة السادسة (تدريب رقم "٦" من (١٧م - ٣٢م):

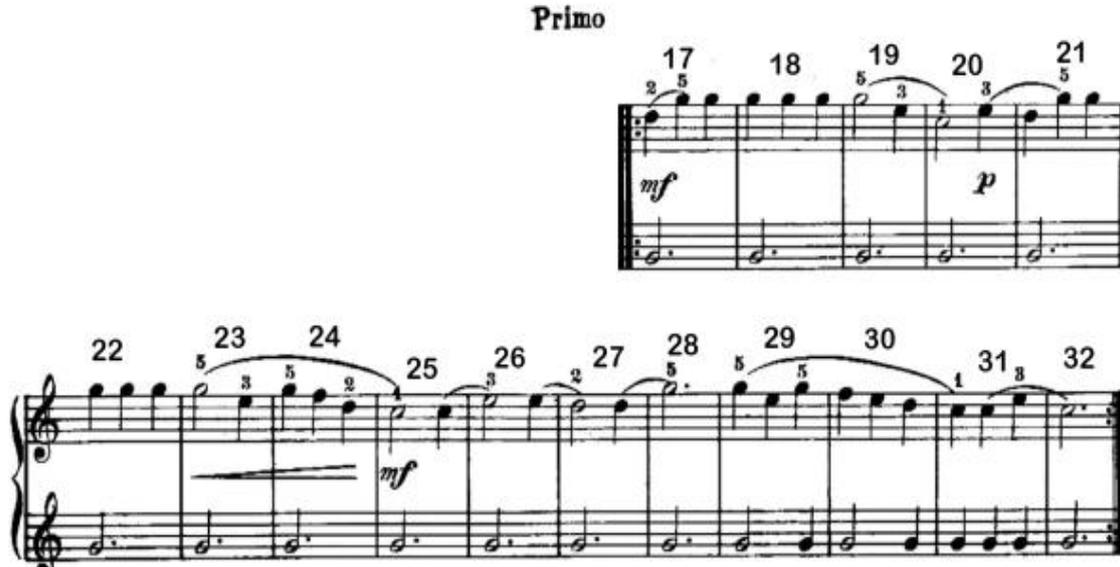
١- التاريخ: ٢٠٢٥/٣/١٨.

٢- الزمن: ساعتين.

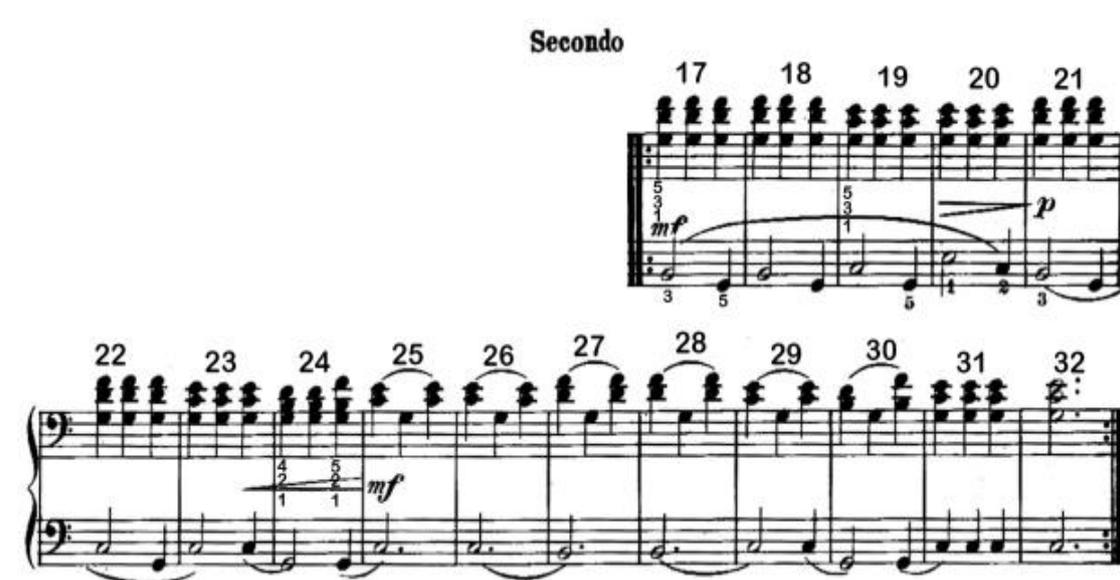
محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (تدريب رقم "٦" من (١٧م - ٣٢م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Primo



Secondo



شكل رقم (٧) يوضح تدريب رقم "٦" من (١٧م - ٣٢م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- التركيز على الانسجام في الأداء العزفي بين الطلاب.
- ٢- التقليل من التوجيه الخارجي من المعلم بالتدريج.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يبدأ المعلم (الباحث) بمراجعة سريعة لمحتوى الجلسة السابقة.
- ٢- يقوم المعلم (الباحث) بتقييم سريع لمستوى التقدم في العزف الثنائي والتفاعل بين الطلاب.

- ٣- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
- يوضح المعلم (الباحث) أداء نغمة الدرجة الخامسة (G) لليد اليسرى بشكل متكرر ومتصل بإيقاع منتظم من (١٧م-٣٢م).
 - يشرح المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير لليد اليمنى في (١٧م)- (٣٢م-٢٢٦م) - (٢٢٦م-٢٢٧م) - (٢٢٧م-٢٢٨م)، والتأكيد على أداء القوس اللحني لاتصال الأداء العزفي من (١٩م-٢٠م) - (٢٠م-٢١م) - (٢١م-٢٢م) - (٢٢م-٢٣م) - (٢٣م-٢٤م) - (٢٤م-٢٥م) - (٢٥م-٢٦م) - (٢٦م-٢٧م) - (٢٧م-٢٨م) - (٢٨م-٢٩م) - (٢٩م-٣٠م) - (٣٠م-٣١م) - (٣١م-٣٢م).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء أربيج هابط لسلّم دو (C) الكبير لليد اليمنى من (١٩م-٢٠م).
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء التعبير (mf) متوسط القوة من (١٧م-٢٠م) - (٢٠م-٢٥م)، وأداء (p) خافت من (٢٠م-٢٢م)، وشكل (————) التدرج في شدة الصوت من (٢٣م-٢٤م).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
- يقوم المعلم (الباحث) بتوضيح أداء التآلفات الثلاثية لليد اليمنى من (١٧م-٢٤م) - (٢٤م-٣١م) م، وأداء المسافات الهارمونية الواردة في شكل التآلف المكسور من (٢٥م-٣٠م)، ويوصى بالتدريب على أداء اليد اليمنى بشكل مستقل ثم تركيب اليدين معاً.
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (١٧م-٢٥م) عبارة عن لحن غنائي، ومن (٢٦م-٣٢م) عبارة عن نغمات ممتدة، ويؤكد على توضيحهما أثناء العزف عن اليد اليمنى.
 - يشرح المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني لليد اليسرى من (١٧م-٢٠م) - (٢٠م-٢١م) - (٢١م-٢٢م) - (٢٢م-٢٣م) - (٢٣م-٢٤م) - (٢٤م-٢٥م) - (٢٥م-٢٦م) - (٢٦م-٢٧م) - (٢٧م-٢٨م) - (٢٨م-٢٩م) - (٢٩م-٣٠م) - (٣٠م-٣١م) - (٣١م-٣٢م).
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء التعبير (mf) متوسط القوة من (١٧م-١٩م) - (١٩م-٢٥م)، وشكل (————) التدرج في انخفاض شدة الصوت في (٢٠م)، وأداء (p) خافت من (٢١م-٢٣م)، وشكل (————) التدرج في زيادة شدة الصوت من (٢٣م-٢٤م).

التقويم:

١- قلت الحاجة إلى التدخل المستمر من المعلم.

٢- عزف الطالب بثبات وثقه مع زميله.

الجلسة السابعة (تدريب رقم "٧" من (١م - ٨م):

١- التاريخ: ٢٥/٣/٢٠٢٥.

٢- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (تدريب رقم "٧" من (١م - ٨م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Allegro Primo

Allegro Secondo

شكل رقم (٨) يوضح تدريب رقم "٧" من (١م - ٨م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- تعزيز قدرة الطالب على أداء عزفي ثنائي منسجم مع زميله بثبات وثقة.
- ٢- دعم الاستقلالية في الأداء من خلال تقليل الاعتماد على التوجيه المباشر من المعلم.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يقوم المعلم (الباحث) بمراجعة ما سبق تدريسه في الجلسات السابقة.
- ٢- يناقش المعلم (الباحث) نقاشاً قصيراً حول العزف الثنائي مع التركيز على مدى تحسنهم بالثقة والتفاعل، والتشجيع على التعبير عن أي صعوبات واجهتهم.
- ٣- يطلب المعلم (الباحث) من الطلاب (عينة البحث) تحديد سلم التدريبات العزفية المستخدمة (دو الكبير "C Major"، وميزان التدريب المحدد للجلسة $\frac{4}{4}$).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليمنى مماثل لليد اليسرى، مع اختلاف الطبقات الصوتية والترقيم طبقاً للميكانيزم الحركي لكل يد.

- يشرح المعلم بأن الأداء العزفي لكلتا اليدين من (م ١-٨) عبارة عن لحن غنائي، وينبه بتساوي قوى اللمس لليدين معاً مع الالتزام بالترقيم بالموضوع.
- يشير المعلم إلى أداء أربيج صاعد لسلم دو الكبير (C) من (م ١-٢) - (م ٥-٦).
- يشير المعلم إلى اتصال الأداء العزفي لأداء القوس اللحني من (م ١-٤) - (م ٥-٨).
- يوضح المعلم (الباحث) التعبير ويتضح في أداء (p) خافت في (م ١) - (م ٥)، وشكل () زيادة شدة الصوت التدريجي في (م ٢) - (م ٦)، وشكل () تناقص شدة الصوت التدريجي من (م ٣-٤) - (م ٧).
- ٥- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية التي تواجههم وتتضح كالتالي:
 - يقوم المعلم (الباحث) بتوضيح أن الأداء العزفي لليد اليمنى من (م ١-٨) عبارة عن نتاجات لحنية غنائية متتالية، وينصح بمرونة الأصابع في الأداء مع الالتزام بالسكتات.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء القوس اللحني لليد اليمنى من (م ١-٨)، مع التأكيد على الفصل الواضح بين كل قوس لحنى والتالي له.
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (م ١-٨) عبارة عن نغمات ممتدة، ويؤكد على توضيحها أثناء العزف.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى في (م ١) - (م ٥) - (م ٦-٣٦).
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير من (م ١-٨)، وقد تم الإشارة إليه مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- ١- أظهر الطالب قدرة على تطور الأداء العزفي بثقة أكثر من السابق.
- ٢- تفاعل الطالب بسلاسة مع زميله أثناء العزف أفضل من السابق، مما يدل على تحسن واضح.

الجلسة الثامنة (تدريب رقم "٧" من ١م - ٨م):

١- التاريخ: ٢٠٢٥/٤/٨.

٢- الزمن: ساعتين.

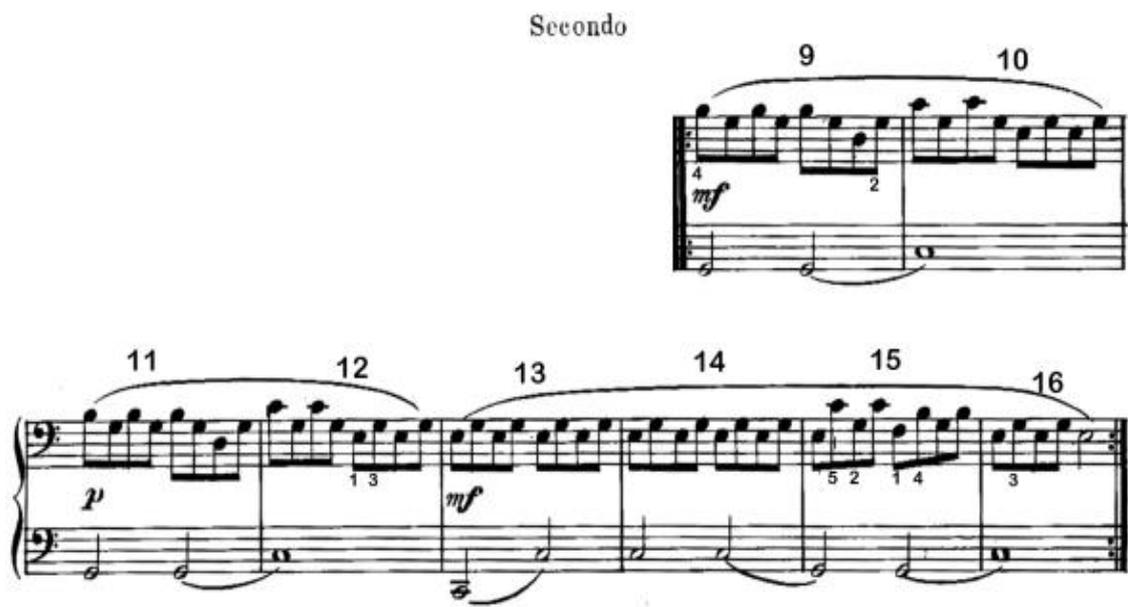
محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (تدريب رقم "٧" من ٩م - ١٦م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Primo



Secondo



شكل رقم (٩) يوضح تدريب رقم "٧" من (٩م - ١٦م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- السماح للطلاب بالتفاعل مع زميله أثناء العزف الثنائي دون الرجوع المستمر إلى المعلم.
- ٢- الاستمرار في تطور الثقة بالنفس وتقليل التوتر من خلال تبادل الأدوار العزفية.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يبدأ المعلم (الباحث) بمراجعة سريعة لمحتوى الجلسة السابقة.
- ٢- يتابع المعلم (الباحث) أداء التدريب العزفي الثنائي مع تبادل الأدوار بين الطلاب، لتقييم مدى التناسق الموسيقي وتحسن مدى التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس.
- ٣- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليمنى من (٩م-١٦م) مماثل لليد اليسرى.
 - يوضح المعلم بأن الأداء العزفي لكلتا اليدين من (٩م-١٦م) عبارة عن لحن غنائي، ويشير إلى تساوى قوى اللمس لليدين معاً.
 - يشير المعلم إلى أداء أربيج صاعد لسلم دو الكبير (C) من (١٣م-١٤م).

- يشير المعلم إلى اتصال الأداء العزفي لأداء القوس اللحني من (م-٩م-١٠م) - (م-١١م-١٢م) - (م-١٣م-١٤م) - (م-١٥م-١٦م).
- يوضح المعلم (الباحث) التعبير ويتضح في أداء (mf) متوسط القوة من (م-٩م-١٠م) - (م-١٣م-١٦) وأداء (p) خافت من (م-١١م-١٢م).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية التي تواجههم وتتضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليمنى من (م-٩م-١٦) عبارة عن تتابعات لحنية غنائية متتالية، ويرشد بتوضيحها أثناء العزف.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني لليد اليمنى من (م-٩م-١٢م) - (م-١٣م-١٦م).
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (م-٩م-١٦) عبارة عن نغمات ممتدة، وينصح بالحفاظ على الامتداد الزمني لكل نغمة.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى من (م-٣٩م-١٠م) - (م-٣١م-١٢م) - (م-١٣م) - (م-٣١٤م-٣١٥م) - (م-٣١٥م-٣١٦م).
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) التعبير من (م-١م-٨م)، وقد تم الإشارة إليه مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- ١- تفاعل الطالب مع زميله أثناء العزف دون الحاجة المتكررة لتدخل المعلم.
- ٢- أظهر الطالب قدرة على الاستمرار في العزف الثنائي بثقة متزايدة مع انخفاض في درجات التوتر.

الجلسة التاسعة (تدريب رقم "٨" من (م-١م - ١٦م):

١- التاريخ: ٢٠٢٥/٤/١٥.

٢- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (تدريب رقم "٨" من (م-١م - ١٦م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Allegro Primo



Allegro Secondo



شكل رقم (١٠) يوضح تدريب رقم "٨" من (١م - ١٦م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- تعزيز قدرة الطالب على تنفيذ الأداء الثنائي بثقة مع تقليل الحاجة إلى التدخل المباشر من المعلم.
- ٢- تنمية التواصل والتعاون بين الطالب وزميله في سياق الأداء الثنائي.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يبدأ المعلم (الباحث) بمراجعة ما سبق تدريسه في الجلسات السابقة.
- ٢- يشجع المعلم (الباحث) كل طالب على التعبير عن مشاعره أثناء العزف الثنائي مع زميله، مع التركيز على مدى ارتياحه والصعوبات التي واجهته.
- ٣- يطلب المعلم (الباحث) من الطلاب (عينة البحث) تحديد سلم التدريبات العزفية المستخدمة (دو الكبير "C Major"، وميزان التدريب المحدد للجلسة (4/3)).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:

- يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليمنى مماثل لليد اليسرى، مع اختلاف الطبقات الصوتية والترقيم طبقاً للميكانيزم الحركي لكل يد، وأنه عبارة عن نغمات منفردة تجمع بين الأداء المتصل "Legato"، والأداء المتقطع "Stacatto".
- يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير "Slur" لليدين معاً في (م ١) - (م ٢) - (م ٣) - (م ٤) - (م ٩) - (م ١٠) - (م ١١) - (م ١٢)، وأداء القوس اللحني "Phrase" في (م ١٣) - (م ١٤) - (م ١٥).
- يشير المعلم (الباحث) إلى الأداء العزفي المتقطع "Stacatto" لكلتا اليدين من (م ١) - (م ٧) - (م ٩) - (م ١٥)، موضحاً بأن كل نغمة موضوع عليها علامة (.) تُعزف بنصف القيمة الزمنية لها.
- يوضح المعلم (الباحث) علامة الضغط القوي "Accent" (>) لليدين معاً في (م ٢) - (م ٤) - (م ٨) - (م ١٠) - (م ١٢)، ويوضح بأنها تؤدي بالضغط القوي عليها بنسبة أكبر من النغمات الأخرى.
- يشير المعلم (الباحث) إلى أداء اربيج صاعد لسلم دو الكبير (C) في (م ١٣).
- يوضح المعلم (الباحث) التعبير ويتضح في أداء (p) خافت من (م ١) - (م ٨)، وأداء (mf) متوسط القوة من (م ٩) - (م ١٢)، وشكل ($=$) زيادة شدة الصوت التدريجي في (م ١٣)، وشكل ($=$) تناقص شدة الصوت التدريجي (م ١٤).
- ٥- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية التي تواجههم وتوضح كالتالي:
 - يقوم المعلم (الباحث) بتوضيح أن الأداء العزفي لليد اليمنى من (م ١) - (م ١٦) عبارة عن تألفات ثلاثية ورباعية، ويرشد لأدائها بمراعاة الضغط من الذراع وتثبيت الأصابع لكل نغمات التألف، مع تساوى قوة اللمس ومراعاة السكتات الزمنية الفاصلة، وبالنسبة لأداء التألف الرباعي يُوجه بتقسيم كل تألف إلى مسافتين هارمونييتين ثم تجميعها.
 - يوضح المعلم (الباحث) أداء تعدد التصويت "Polyohony" المصحوب بالضغط القوي لليد اليمنى في (م ٨)، مشيراً إلى أنه يتضمن خطين لحنيين يُعزفان في الوقت نفسه، مع الحفاظ على الزمن الإيقاعي لكل خط على حدة، ومراعاة الضغط القوي على النغمة الممتدة لضمان استمرار رنينها بتناغم مع النغمات المصاحبة.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني "Phrase" لليد اليمنى في (م ٨)، وأداء القوس اللحني القصير "Slur" من (م ٣١) - (م ١٥) بين التألف والمسافة هارمونية، ويوجه لأدائهما باتصال بتثبيت نغمة السوبرانو للتألف حتى الانتقال للمسافة الهارمونية، مع مراعاة الضغط بقوة على التألف وبخفة على المسافة.
- يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (م ١) - (م ١٦) عبارة عن نغمات ممتدة باستثناء (م ١٥) عبارة عن نغمات تؤدي بأداء عزفي متقطع، مع التنبيه بتوضيح الأداء العزفي لليد اليسرى بالضغط القوي على النغمات.
- يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى من (م ٢) - (م ٣) - (م ٤) - (م ٥) - (م ٢٦) - (م ١٠) - (م ١١) - (م ١٤) - (م ١٥)، وأداء القوس اللحني "Phrase" من (م ٢٦) - (م ٨) - (م ١٢) - (م ١٤).
- يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
- يوضح المعلم (الباحث) التعبير من (م ١) - (م ١٦)، وقد تم الإشارة إليه مسبقاً في الخط اللحني الأول.

التقويم:

- ١- أظهر الطالب ثقة أثناء الأداء العزفي مع انخفاض واضح في درجة التوتر.
- ٢- تفاعل الطالب بشكل إيجابي مع زميله.

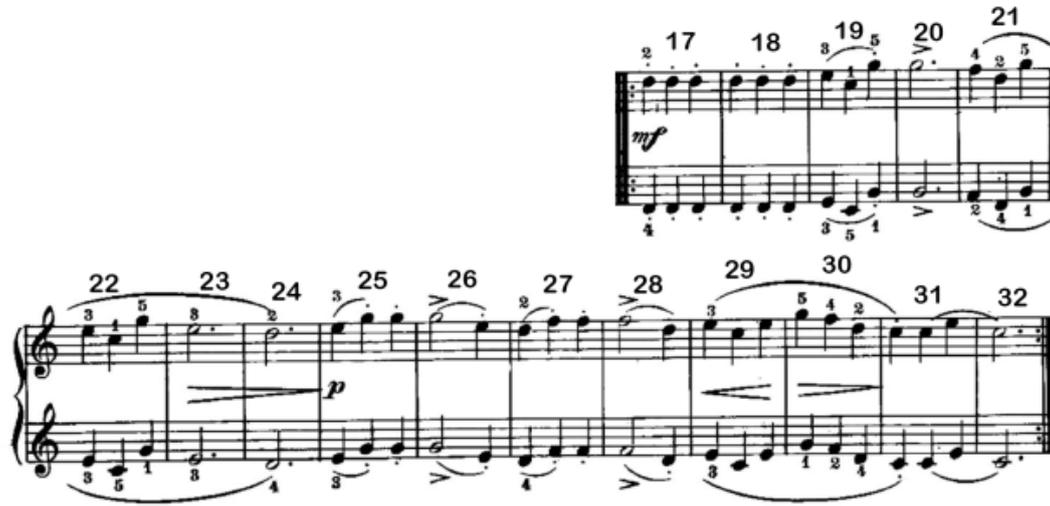
الجلسة العاشرة (تدريب رقم "٨" من (١٧م - ٣٢م):

- ١- التاريخ: ٢٠٢٥/٤/٢٢.
- ٢- الزمن: ساعتين.

محتوى الجلسة:

في هذه الجلسة يقوم المعلم بتدريس (تدريب رقم "٨" من (١٧م - ٣٢م) في كلاً من الخط اللحني الأول والثاني، ويتضح ذلك في الشكل التالي:

Primo



Secondo



شكل رقم (١١) يوضح تدريب رقم "٨" من (١٧م - ٣٢م) في الخط اللحني الأول والثاني

أهداف الجلسة:

- ١- القدرة على الأداء العزفي الثنائي بثقة تامة دون الحاجة إلى تدخل المعلم.
- ٢- الحد من القلق والتوتر بشكل كبير أثناء تعامل الطالب مع زميله وتعزيز التواصل الإيجابي.
- ٣- دعم الطالب في التعبير بثقة عن تجربته خلال البرنامج، ومدى انعكاس ذلك في تطوره النفسي والفني.

الخطوات الإجرائية:

- ١- يبدأ المعلم (الباحث) بمراجعة شاملة لما سبق تدريسه في الجلسات السابقة، مع التركيز على أبرز المهارات السلوكية والفنية التي تم تلمينها لدى الطلاب.
- ٢- يدير المعلم (الباحث) حواراً مفتوحاً مع جميع الطلاب يتناول فيه انعكاسات التجربة ككل، ومدى تأثير العزف الثنائي في التخفيف من حدة مشاعر الرهاب الاجتماعي لديهم، وتعزيز الثقة بالنفس والتفاعل مع الآخرين.
- ٣- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الأول "Primo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية وتوضح كالتالي:
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليمنى مماثل لليد اليسرى، و يجمع بين الأداء المتصل والأداء المتقطع.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني "Phrase" لليدين معاً في (م١٩) - (م٢١).
 - (م٢٤) - (م٢٩) - (م٣١) - (م٣٢) ، وأداء القوس اللحني القصير "Slur" في (م٢٥) - (م٢٦) - (م٢٧) - (م٢٨).
 - يشير المعلم (الباحث) إلى الأداء العزفي المتقطع لكلا اليدين من (م١٧) - (م١٩) - (م٢٥) - (م٢٨).
 - يوضح المعلم (الباحث) علامة الضغط القوي (>) لليدين معاً في (م٢٠) - (م٢٦) - (م٢٨).
 - يوضح التعبير ويتضح في أداء (mf) متوسط القوة من (م١٧) - (م٢٢) ، وشكل (—) من (م٢٣) - (م٢٤) - (م٣٠) ، وشكل (—) في (م٢٩) ، وأداء (p) خافت من (م٢٥) - (م٢٨).
- ٤- يجلس المعلم (الباحث) مع الطلاب عازفي الخط اللحني الثاني "Secondo" ويشرح لهم الصعوبات العزفية التي تواجههم وتوضح كالتالي:
 - يقوم المعلم (الباحث) بتوضيح أن الأداء العزفي لليد اليمنى من (م١٧) - (م٣٠) عبارة عن تألفات رباعية وثلاثية، وأداء مسافة هارمونية مكررة من (م٣١) - (م٣٢).
 - يوضح المعلم (الباحث) بأن الأداء العزفي لليد اليسرى من (م١٧) - (م٣٢) عبارة عن نغمات ممتدة باستثناء (م٣١) التي تؤدي بأداء عزفي متقطع.
 - يشير المعلم (الباحث) إلى أداء القوس اللحني القصير لليد اليسرى من (م٢١) - (م٢٢) - (م٢٣) - (م٢٤) - (م٢٥) - (م٢٦) - (م٢٧) - (م٢٨) - (م٢٩) - (م٣٠) - (م٣١) ، وأداء القوس اللحني "Phrase" من (م١٨) - (م٢١) - (م٢٥) - (م٢٧).
 - يضع المعلم (الباحث) ترقيم للتدريب لتيسير الأداء العزفي ويتضح ذلك في الشكل السابق.
 - يوضح المعلم (الباحث) أن أداء التعبير في الخط اللحني الثاني مماثل للخط اللحني الأول من حيث التدرج الديناميكي والمصطلحات التعبيرية.
 - يجرى المعلم (الباحث) التقييم الختامي باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي البعدي، إلى جانب الملاحظة المنظمة لمهارات التفاعل والأداء، وتحديد فاعلية البرنامج.

التقويم:

- ١- أدى الطالب العزف الثنائي بثقة دون تدخل المعلم.
- ٢- اتسم تفاعل الطالب بدرجة عالية من التواصل والثقة.
- ٣- عبر الطالب عن تجربته بوضوح وثقة، وأبدى وعياً بتطوره النفسي والفني.

نتائج الدراسة:

للتعرف على فاعلية البرنامج في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو تم التطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي، وجاءت النتائج كما موضح في جدول رقم (٨):

جدول رقم (٨) نتائج الطلاب في القياسين القبلي والبعدي

الطالب	القياس القبلي	القياس البعدي
أ	٧٢	٥٣
ب	٦٨	٤٨
ج	٦٧	٤٩
د	٦٦	٥٠

ينص فرض البحث على أنه "تطبيق البرنامج المقترح القائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) يُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الرهاب الاجتماعي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان الاختبار الإحصائي البارامترى "ت - للعينات المرتبطة (المزدوجة)" للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الرهاب الاجتماعي، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (٩)

جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الرهاب الاجتماعي

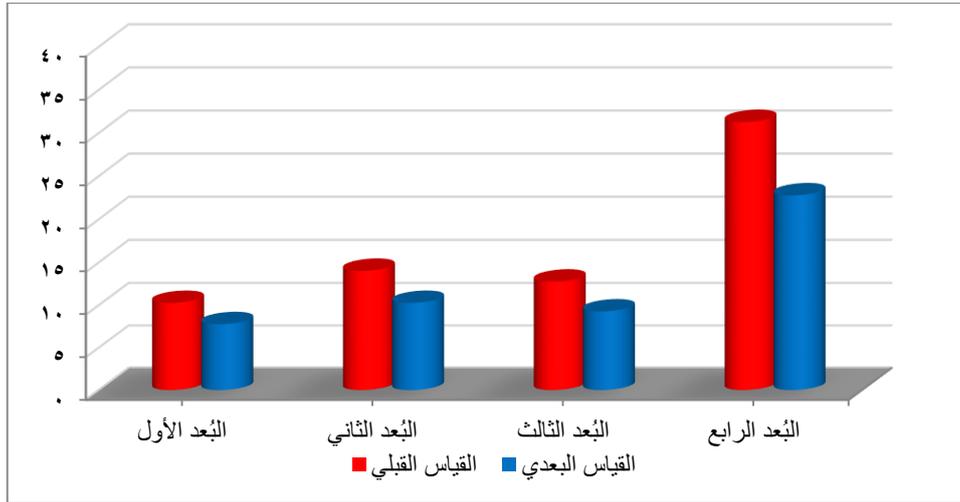
الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"		
				قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
البعد الأول	القياس القبلي	١٠,٢٥	٠,٥٠٠	٨,٦٦	٣	٠,٠٠٣
	القياس البعدي	٧,٧٥	٠,٥٠٠			
البعد الثاني	القياس القبلي	١٤,٠٠	٠,٨١٦	١٥,٠٠	٣	٠,٠٠١<
	القياس البعدي	١٠,٢٥	٠,٥٠٠			
البعد الثالث	القياس القبلي	١٢,٧٥	٠,٩٥٧	١٢,١٢	٣	٠,٠٠١
	القياس البعدي	٩,٢٥	٠,٥٠٠			
البعد الرابع	القياس القبلي	٣١,٢٥	٠,٥٠٠	٢٩,٤٤	٣	٠,٠٠١<
	القياس البعدي	٢٢,٧٥	٠,٩٥٧			
الدرجة الكلية	القياس القبلي	٦٨,٢٥	٢,٦٣٠	٢١,٣٧	٣	٠,٠٠١<
	القياس البعدي	٥٠,٠٠	٢,١٦٠			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = ٣,١٨٢

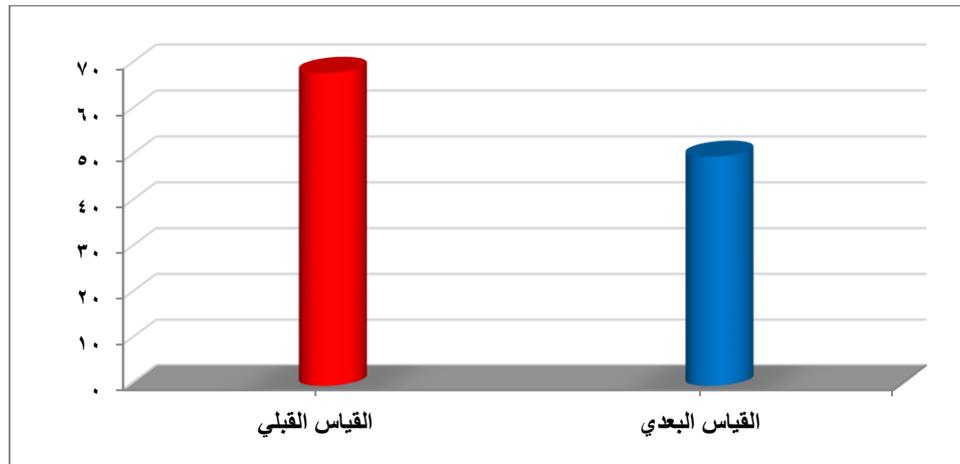
يتضح من جدول (٩) أن نتائج اختبار "ت" للعينات المزدوجة تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي؛ حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للقياس القبلي بين (١٠,٢٥ : ٣١,٢٥)، في حين تراوحت قيم المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين (٧,٧٥ : ٢٢,٧٥) مما يعكس انخفاضاً واضحاً في حدة الرهاب الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج، كما تراوحت قيم اختبار "ت" بين (٨,٦٦ : ٢٩,٤٤) عند درجة حرية (٣) وبمستوى دلالة أقل من (٠,٠٥)، وهي جميعها أعلى من قيمة "ت" الجدولية (٣,١٨٢)، مما يدل على أن هذه

الفروق ذات دلالة إحصائية وليست ناتجة عن الصدفة، كما سجلت الدرجة الكلية انخفاضاً في المتوسط من (٦٨,٢٥ : ٥٠,٠٠) مع قيمة اختبار "ت" (٢١,٣٧) ومستوي دلالة أقل من (٠,٠٠١) مما يوضح التأثير الإيجابي للبرنامج في تقليل حدة الرهاب الاجتماعي لدى طلاب عينة البحث.

ويتضح ذلك في الشكلين رقم (١٢)، و(١٣) اللذين يعرضان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أبعاد المقياس والدرجة الكلية:



شكل رقم (١٢) متوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي



شكل رقم (١٣) متوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرهاب الاجتماعي (الدرجة الكلية)

وبناءً على العرض السابق للنتائج والتحليلات الإحصائية، تحققت الباحثتان من صحة فرض البحث، مما يدل على فاعلية برنامج العزف الثنائي (الأربع أيدي) في التخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دارسي آلة البيانو، وفيما يلي أبرز الاستخلاصات التي تفسر هذه النتائج:

- توافق محتوى البرنامج المقترح مع طبيعة شخصية دارسي آلة البيانو واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية، مما ساعد على خلق بيئة آمنة ساهمت في تقليل الخوف من تقييم الآخرين وتعزيز الثقة بالنفس أثناء العزف.

- جلسات البرنامج وتنظيمها وفق مواقف موسيقية متنوعة بدءاً من المواقف الفردية ثم الانتقال التدريجي نحو العزف الثنائي (الأربع أيدي)، ساهم في تقليل حدة القلق من المواقف الاجتماعية الموسيقية وتحسين التكيف معها.
- اعتماد البرنامج على أنشطة تعاونية قائمة على العزف الثنائي (الأربع أيدي)، أدي إلى تقليل تجنب التفاعل الجماعي وتعزيز الشعور بالاندماج.
- عززت الجلسات التدريبية الموجهة مهارات التواصل والتنسيق بين الطلاب، مما ساعد علي تجاوز مشاعر الانسحاب والارتباك في المواقف الاجتماعية.
- أسهم البرنامج في تعزيز شعور الطلاب بالطمأنينة وتقبل الذات أثناء مشاركتهم في مواقف العزف، مما دعم اندماجهم في المواقف الموسيقية الاجتماعية.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) "Statistical Package For Social Science" الإصدار (٢٧) مستعانتين بالمعاملات التالية:

- التكرارات والنسبة المئوية (Frequencies and Percentages).
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).
- معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha).
- المتوسط الحسابي (Mean).
- الانحراف المعياري (Standard Deviation).
- اختبار "ت" للعينات المرتبطة (T-Test for Paired-Samples).

التوصيات:

- ١- إدراج العزف الثنائي كعنصر أساسي ضمن مناهج آلة البيانو، لما أثبتته الدراسة من فاعلية هذا الأسلوب في تخفيف الرهاب الاجتماعي وتعزيز مهارات التواصل.
- ٢- تنوع أشكال العزف التفاعلي داخل البرامج التدريبية مثل أنماط (العزف الثنائي - عزف المعلم مع الطالب - عزف الطالب مع مجموعة) لتقوية القدرة على أنماط تفاعل مختلفة.
- ٣- دمج الجوانب النفسية والتربوية في خطط تدريس آلة البيانو، بحيث لا تقتصر على الجانب الفني فقط، بل تشمل دعم الطالب نفسياً وتربوياً.
- ٤- تدريب المعلمين على تمكينهم من توظيف الموسيقى كوسيلة لتعزيز التفاعل والدمج داخل الفصل مع الطلاب ذوي مشكلات القلق الاجتماعي.
- ٥- تصميم اختبارات نفسية تشخيصية مبكرة بإشراف أخصائيين نفسيين، لإعداد برامج تأهيل نفسي أولى للطلاب الجدد في تخصصات التربية الموسيقية، لمساعدتهم على دخول بيئة التعلم بثقة.
- ٦- تشجيع التعاون البحثي بين أقسام التربية الموسيقية وأقسام الصحة النفسية لتطوير برامج موسيقية علاجية موجهة لشرائح طلابية مختلفة.
- ٧- إنشاء مراكز إرشاد نفسي داخل كليات التربية الموسيقية والتربية النوعية تهتم بالطلاب الذين يعانون من مشكلات نفسية تؤثر على أدائهم العملي، وتقدم تدخلات علاجية بالتنسيق مع أعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور.

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- ١) إبراهيم الشافعي (٢٠١٥): "مقياس ليبيتز للرهاب الاجتماعي للمراهقين والراشدين"، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ٢) أحمد سيد محمود النجار (يوليو ٢٠٢٢): "كيفية أداء مؤلفات البيانو للأربع أيدي مصنف (١٣٧) عند بنيامين جودارد Benjamin Godard"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الموسيقى، كلية التربية الموسيقية، المجلد الثامن والأربعون، جامعة حلوان.
- ٣) أحمد عكاشة (٢٠٠٣): "الطب النفسي المعاصر". القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٤) أشرف محمد محمد عطية (٢٠١٠): "فعالية استخدام العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي للتخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة". وقائع المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين.
- ٥) حسن عبد المعطى. (٢٠٠١): "الإضرابات النفسية في الطفولة والمراهقة الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج"، القاهرة، دار القاهرة للكتاب.
- ٦) سامر جميل رضوان (٢٠١١): "القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي"، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر.
- ٧) سحر سيد أمين (١٩٩٧): "مؤلفات ثنائي البيانو الواحد (الأربع أيدي) في القرن التاسع عشر دراسة تحليلية عزفية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٨) عبد الرحمن، حامد زهران (٢٠٠٥): "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب، القاهرة.
- ٩) على إبراهيم (١٩٩٧): " تنمية المهارات الفنية لعازف البيانو من خلال العزف الثنائي والجماعي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٠) ليلى محمد زيدان (١٩٨٣) "أهمية مصاحبة البيانو ودوره المصاحب"، بحث منشور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١) محمود عقل (٢٠٠٠). "الإرشاد النفسي والتربوي"، (ط٢). الرياض: دار الخريجين للنشر والتوزيع.
- ١٢) هايدي عبد الحميد الغزاوي (٢٠١٧): "الفوبيا الاجتماعية لدى الأبناء"، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 13) Bodner, E., Aharoni, R., & Iancu, I. (2012). "The effect of training with music on happiness recognition in social anxiety disorder", Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.
- 14) Chau, O. K. (2018). "The educational merits in playing piano duet", (Bachelor's thesis, The Education University of Hong Kong). The Education University of Hong Kong Library.
- 15) Clapham, John (1985): "Later Romantic Masters, the New Grove", W. W. Norton and Company, New York, u. S. A.
- 16) Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., & Weisler, R. H. (2000). "Properties of the Social Phobia Inventory", (SPIN). British Journal of Psychiatry.
- 17) James Friskin & Irwin Freundlich(1973): "Music four the Piano", Courier Corporation, New York, U. S. A.
- 18) Liebowitz, M. R. (1995). "Social Anxiety Scale", Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.
- 19) Lubin (1976), Ernest "The Piano Duet: a Guide for Pianists", Grossman Publisher, New York, U.S.A.

- 20) Purdon, C. L., Antony, M. M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). "**Social anxiety in college students**", Journal of Anxiety Disorders.
- 21) Rapee, R. M. (1998). "**Overcoming Shyness and Social Phobia: A Step-by- Step Guide**", Jason Aronson.
- 22) Roche, C. (1998). "**What is Social Phobia, London**", Royal College of Psychiatrists
- 23) Stanley Sadie (2001): "**The New Grove Dictionary of Music and Musicians**", Second Edition Volume2, Oxford University Press, U.S.A.
- 24) Veale, D. (2003). **Treatment of Social Phobia. Advances in Psychiatric treatment.**