

فاعلية الأنشطة الموسيقية المتنوعة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية

أ.م. د/ أسامة على محمد أحمد*

مقدمة:

لا شك أن الموسيقى هي أقدر فنون الحياة للتمتع بالصحة النفسية والعضوية والبدنية، فإن قضايا الموسيقى تستمد أهميتها من أهمية الموسيقى ذاتها، كفن يعتبره أفلاطون أرفع الفنون وأرقاها، فهو على يقين بأن الموسيقى تؤثر في النفس الباطنة، بما ينعكس أثره على أعضاء الجسم وأجهزته، وخاصة على الجهاز العصبي مباشرة، كما وصف أفلاطون الموسيقى والرقص للتخلص من مشاعر الخوف والقلق، بينما تحدث أرسطو عن قوة الموسيقى لاستعادة الصحة والحياة الطبيعية، هذا وتحلل الموسيقى مكانة عالية في ثقافات الشعوب وتاريخها، وتشاركهم أفراحهم وأتراحهم، فقط كان الإنسان منذ القدم يلجأ إلى الموسيقى لمساعدته في التغلب على مصاعب الحياة، أو في جلب السعادة له ولمن حوله، كما كان ولا يزال يستعين بها على رفع مستوى قدراته على الإبداع، ومقاومة الملل والإجهاد⁽¹⁾.

كثير من الدراسات والتحليلات والآراء والانطباعات قيلت عن تأثير الموسيقى الملهم لمشاعر الإنسان، والمحفز له في استمرارية الحياة، وتساعد ثقافته وتراكماته الحضارية، ولم تتناول بعض منها ما يتعلّق بكيفية إحداثها هذا الأثر الكبير في حياة الإنسان، ومواضع التأثير في أنظمة جسم الإنسان وروحه، وهو ما سعى الباحث للبحث عنه من خلال دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس وما يعكسه ذلك على الأنتاج العلمي بشكل عام.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث أثناء مشاركة كمتدرب في دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية، عدم أحتواء هذه الدورات التدريبية على جوانب موسيقية عملية تنشط العقل والذاكرة وتحفزة للأنتاج العلمي المتنوع وتفيد الصحة النفسية والجسدية لعضو هيئة التدريس، كما وجد

* أستاذ مساعد بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان.

1- Sakae Yamamoto: Human Interface and the Management of Information: Applications and Services: 18th International Conference, HCI International 2016 Toronto,P137

الباحث شكوة دائمة من المتدربين أثناء أستخدامهم الصوت من خلال التحدث وألقاء المحاضرات المستمر بشكل خاطئ على مدار الجدول الاسبوعى إلى جانب الاجتماعات وما يقتضيه من متطلبات العمل الجامعى والذى يؤثر بشكل سلبي على المنطقة الصوتية لدى عضو هيئة التدريس ويعرضه للضرر بشكل عام، من هنا فكر الباحث فى استخدام بعض الأنشطة الموسيقية لمعالجة تلك المشكلات.

أهداف البحث:

- تطوير بعض القدرات لدى أعضاء هيئة التدريس فى الجوانب العقلية والنفسية والجسدية من خلال استخدام الأنشطة الموسيقية المتنوعة.
- إلقاء الضوء على بعض المشكلات الصوتية التى تواجه أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية.
- أعداد جلسات مقترحة لتأكيد بعض جوانب الشخصية وقياس أثر تطبيق استخدام الأنشطة الموسيقية المتنوعة.

أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث فى تأكيد بعض جوانب الشخصية لأعضاء هيئة التدريس من خلال الأنشطة الموسيقية بما يؤثر على أداء أعضاء هيئة التدريس خلال عملهم وإنعكاسها فى تعاملتها داخل المجتمع ككل، والتوصل إلى تطوير وتنمية الجوانب العقلية والنفسية من خلال التذوق الموسيقى والاستماع والجوانب الجسدية من خلال التدريب الصوتى، حيث أن أدراج بعض من عناصر الأنشطة الموسيقية فى دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس يزيد من قدراتهم وأنتاجهم العلمى.

فروض البحث:

- يفترض الباحث أن استخدام بعض الأنشطة الموسيقية المتنوعة فى دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية له دور فى تأكيد بعض الجوانب العقلية والنفسية والجسدية وتطويرها بشكل ملحوظ.

حدود البحث:

حدود زمنية : العام الجامعى (٢٠١٩-٢٠٢٠ م).

حدود مكانية : جامعة حلوان .

حدود بشرية : بعض من السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية المتنوعة المتقدمين للحصول على دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس .

إجراءات البحث: -

منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفى (تجربة أستطلاعية).

عينة البحث:-

يتم التطبيق على عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس بالكليات المتنوعة في جامعة حلوان وبعض الجامعات الأخرى من خلال أدرج دورة للأنشطة الموسيقية وهي (تأثير الموسيقى على الإنتاج العلمى) من ضمن دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية.

أدوات البحث :

- استطلاع رأى الخبراء (استبيان) حول دور الأنشطة الموسيقية فى تأكيد بعض الجوانب الشخصية وتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية ملحق رقم (١).

الوسائل المستخدمة : جهاز الكمبيوتر- برامج التدوين الموسيقى - أجهزة تسجيل وأستماع - وسائل عرض (Projector) - أورج كهربائى.

مصطلحات البحث :

١- الموسيقى The Music:

هي فن روحي خلقه الله لحاجة الإنسانية إلى ما يهذب روحها ووجدانها، والإنسان حين أشرفت طفولته الفكرية على الكون وجد الموسيقى تملأ أرجاء الطبيعة، فسمع تغريد الطيور، وحفيف الأشجار، وخرير المياه، وهي علم رياضي يثيد على قواعد الأنغام، فكل سلسلة من الأرقام تكون سلمة موسيقية يجعله مستقلا في طابعه ومزاياه، وهي أيضا هندسة صوتية فذة، تتألف منها نغمات معبرة عما تشعر به النفس من مظاهر الحياة (١).

(١) هناء نجيب طنوبس : " المهارات الأساسية فى التربية الموسيقية "، قسم علوم الموسيقى، القاهرة، المعهد العالى للموسيقى، (الكونسيرفتوار)، ١٩٩٥ م، ص ٩.

٢- الأنشطة الموسيقية Musical activities :

هي مواقف موسيقية تمارس فيها أنشطة موسيقية مختلفة تحقق النمو المتكامل للفرد من جميع الجوانب العقلية والانفعالية والجسمية والاجتماعية^(١).

٣- التنمية Development :

يقصد بها عملية منظمة تشتمل على مجموعة من المواقف والخبرات والأنشطة لإعداد مواطن متذوق للجمال في مختلف مجالاته حتى يساير التطور الحضارى^(٢).

٤- تنمية القدرات Capacity Development :

هي عملية خلق وبناء القدرات ثم بعد ذلك استخدامها وإدارتها والاحتفاظ بها، والعملية التي يقوم من خلالها الأفراد والمنظمات والمجتمعات باكتساب وتعزيز القدرات اللازمة والاحتفاظ بها لوضع أهداف إنمائية خاصة بهم وبلوغها عبر الزمن^(٣).

٥- التوافق النفسى Psychological compatibility :

وهو علاقة متناغمة بين الفرد والبيئة التي من خلالها يستطيع الفرد إشباع معظم حاجاته والإجابة بشكل مناسب على المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية المفروضة عليه في المجتمع الذي يعيش فيه^(٤).

٦- التعلم الذاتى Self Education :

هو النشاط التعليمى الذى يقوم به المتعلم مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها، والتفاعل الناجح

(١) مفيد الجوخدار : دور الموسيقى فى معالجة الأمراض العقلية والعصبية ، مجلة المجلس العربى، العدد الأول ، المجلد الثالث ، دمشق، جامعة حلب ، ٢٠٠١م.

(٢) فائقة على أحمد عبد الكريم : برنامج مقترح لتنمية التذوق الجمالى والإبتكارى للفرد رسالة دكتوراة غير منشورة كلية البنات جامعة عين شمس ١٩٩٥م، ص١٧.

(4) Armies Amero: Enhancing Social Accountability Through Community Empowerment to Facilitate PASDEP/PRSP Implementation: The Case of Citizen Report, 2006,P6.

English and English:comprehensive dictionary of philosophical in psychoanalytical terms,Nt, London,2009,P 27. ISBN-10: 1855758601

مع مجتمعة والتواصل مع الآخرين عن طريق الاعتماد على نفسة والثقة بقدراته فى عملية التعليم والتعلم^(١).

٧- طبقة التحدث Speech Pitch:

لكل صوت مستوى نغمى طبيعى خاص به ينبغى الالتزام بالتحدث خلاله، فالتحدث فى طبقة صوتية غليظة للغاية له أضراره حيث ترتخى الأحبال الصوتية بشكل مبالغ فيه مما يترتب عليه مشاكل صوتية وكذلك التحدث فى طبقة صوتية حادة للغاية يؤدي إلى شد الأحبال الصوتية بدرجة كبيرة مما يترتب عليه مشاكل صوتية أيضاً^١.

وينقسم هذا البحث إلى جزئين :

أولاً : الجزء النظرى ويشتمل على :

١-الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث :

٢- المفاهيم النظرية بالبحث وتتضمن :

• بعض الأنشطة الموسيقية المتنوعة – تنمية قدرات الفرد العقلية والنفسية والجسدية .

ثانياً : الجزء العملى ويشتمل على :

١- تصميم أدوات البحث.

٢- قياس دور الأنشطة الموسيقية وتأثيرها على بعض الجوانب الشخصية لعضو هيئة التدريس.

٣- نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها، ثم التوصيات والمقترحات، المراجع وملخص البحث.

أولاً الأطار النظرى :

دراسة بعنوان " برنامج مقترح يستخدم الأنشطة الموسيقية فى تحسين مستوى الأداء التدريبي

للطالب المعلم بكلية التربية الأساسية " (*)

(١) طارق عبد الرؤف محمد عامر : أسس وأساليب التعلم الذاتى، الطبعة الأولى، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع، ٢٠١٢م، ص ١٣.

la Vaccaj :Practical Method of Italian singing – (Vol. 1909) Paperback – November 1, 1997, P75.

* سلمان حسن البلوشى : مجلة علوم وفنون الموسيقى المجلد السادس والعشرون، القاهرة يناير ٢٠١٣م.

هدفت تلك الدراسة إلى استخدام الأنشطة الموسيقية في تحسين مستوى الأداء التدريبي للطالب المعلم بكلية التربية الأساسية، إتبع تلك الدراسة المنهج الوصفي التحليلي عند إعداد قائمة المهارات التدريسية ويتبع أيضا المنهج التجريبي عند تطبيق البرنامج على عينة البحث، وأسفرت نتائج البحث إلى تحسين بعض مهارات الأداء الموسيقي من خلال استخدام الأنشطة الموسيقية في تحسين مستوى الأداء التدريبي للطالب المعلم بكلية التربية الأساسية، تتفق تلك الدراسة مع البحث الحالي حيث استخدام الأنشطة الموسيقية، وتختلف في عينة البحث، استفاد منها الباحث في تأكيد أهمية دور الأنشطة الموسيقية وتأثيرها في شخصية الطالب المعلم.

دراسة بعنوان : توظيف الموسيقى وتدريب الأسترخاء المصاحبة للتخلص من التوتر والقلق *

هدفت تلك الدراسة إلى امكانية توظيف الموسيقى في خفض حدة التوتر والقلق لدى الفرد، تتبع المنهج الوصفي، وأسفرت نتائج الدراسة إلى انه أمكن توظيف الموسيقى والحركات المصاحبة للأسترخاء في التخلص من التوتر والقلق لدى الفرد، وتتفق هذه الدراسة مع البحث في استخدام الموسيقى للتخلص من التوتر والقلق مما يؤدي إلى زيادة التركيز وأنجاز الكثير من المهام العقلية، ويختلف معه في الطريقة المستخدمه وعينة البحث نفسه.

استفاد منها الباحث في التأكد أن أدرج بعض الأنشطة الموسيقية يتطور الجانب العقلي والنفسي للسادة أعضاء هيئة التدريس.

دراسة بعنوان " النشاز الصوتى أسبابه وإمكانية علاجه " **

هدفت تلك الدراسة إلى معرفة أسباب النشاز الصوتى وطرق علاجه من خلال تدريبات نماء الصوت، وأسفرت نتائج تلك الدراسة على نجاح استخدام التدريبات الصوتية فى علاج المشكلات والأمراض الصوتية الناتجة من الاستخدام الخاطئ للصوت وتتفق تلك الدراسة مع البحث الحالي تأثير التدريب الصوتى على الفرد بوجه عام.

استفاد منها الباحث في تأكيد أهمية دور التدريب الصوتى فى حل المشكلات والنشاز الصوتى الناتجة من الاستخدام الخاطئ للصوت واستفاد منها أيضا فى الاطار النظرى والجانب العملى.

* مصطفى محمد: مجلة علوم وفنون الموسيقى، القاهرة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
* أميمة عبد الحميد : " النشاز الصوتى أسبابه وإمكانية علاجه "، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان ١٩٨٠م.

دراسة بعنوان " تحليلية مقارنة لتتويجات البيانو عند كل من موتسارت وبيتهوفن (*)

هدفت تلك الدراسة إلى دراسة مقارنة للتنوعيات والعناصر التعبيرية المختلفة عند كل من موتسارت وبيتهوفن، منهج البحث تحليلي وصفي مقارن وأسفرت نتائج تلك الدراسة على وجود أوجه اختلاف فى التأليف الموسيقي بين موتسارات وبيتهوفن، وتتفق تلك الدراسة مع البحث الحالى فى استخدام موسيقي موتسارات وبيتهوفن وتوضيح الفرق بينهم، استفاد منها الباحث فى استخدامها فى جانب التذوق الموسيقي لتأثير بشكل واضح على الجوانب العقلية والنفسية للسادة أعضاء هيئة التدريس.

ورقة عمل بعنوان " تأثير الموسيقي على العقل والدماغ (**)

The Effects of the Music on the Brain & Mind

واستفاد منها الباحث فى التأكيد على أهمية استخدام الانشطة الموسيقية فى دورات تنمية قدرات اعضاء هيئة التدريس لما له من أثر إيجابي فى تحسين أوامر العقل والدماغ المختلفة مما يؤثر على الانتاج العلمي واستخدام طرق تدريس متنوعة تصلح لكل المحاضرات المختلفة.

٢ - المفاهيم النظرية المرتبطة بالبحث وتتضمن :

الانشطة الموسيقية :

هي مجموعة الأعمال التى يقوم به الفرد مستخدما العناصر الموسيقية الأساسية (اللحن - الإيقاع - الهارموني) بصورة مختلفة وبسهولة ويسر تتمثل فى الأنشطة الموسيقية مثل الغناء والتدريب الصوتي والتذوق الموسيقي والإيقاع الحركي والعزف، وتساعد فى تنمية الوعي الفنى والتذوق وتنمية الإدراك الحسي والقدرة على الاستماع وأدابة^(١).

(*) يسيل تادرس يعقوب : رسالة دكتوراة غير منشورة ، شعبة البيانو ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان، ١٩٨٥م.

(**) شريف زين العابدين : ورقة عمل، فعاليات المؤتمر العلمى السابع والدولى الثانى، بورسعيد، كلية التربية النوعية، ٢٠١٧م.

(١) سعيد محمد السعيد : الأسس التربوية للأعداد المعلم الجامعي، الطبعة الثالثة، القاهرة ، جامعة عين شمس، عام ٢٠٠٠م، ص ٢٣٥.

وتعتبر الأنشطة الموسيقية من أكثر الوسائل التي تجذب انتباه الفرد لما تحتويه من مواقف يستطيع من خلالها الفرد التعبير عن نفسه وتوفير له مجالات الانطلاق والأبداع، كما تساهم الأنشطة الموسيقية في تحقيق الأهداف الموسيقية التربوية المختلفة : (الأهداف المعرفية - والنفسحركية - والوجدانية)، حيث تعتمد الأنشطة الموسيقية على ثلاث ركائز أساسية هي : (الأستماع - الغناء - الحركة) (١).

اولاً : الأنشطة الموسيقية وتأثيرها على تنمية قدرات الجانب العقلي كما يلي :

١ - تأثير الموسيقى علي العقل:

للموسيقى تأثير إيجابي على مستوى تركيز المستمعين، فهي تحسن ذاكرتهم، حيث وجد بحث حديث بأن الصمت بين نوتتين موسيقيتين يسبب تحفيز خلايا الدماغ والخلايا العصبية المسؤولة عن تطوير الذاكرة، وللموسيقى تأثير إيجابي أيضاً علي المهارات الشخصية للفرد في أغلب الأحيان ترتبط حالات الفشل التي نواجهها في الحياة نتيجة قلة الثقة وقلة الرغبة في التعلم، المتدربين الذين يحصلون على درجات سيئة لا يفتقرون للذكاء بالضرورة، فيمكن أن تكون نتائجهم الأكاديمية السيئة في أغلب الأحيان نتيجة لقلة الحافز والاهتمام، بينما يمكن أن تساعد الأنشطة الموسيقية على زيادة الحافز وتطوير الذاكرة، لقد أثبتت الموسيقى قدرتها على مساعدة الأطفال والشباب وكبار السن في دخول حقول جديدة كما ساعدتهم على إنجاز المزيد من النجاح في الحياة العلمية والاجتماعية(٢).

٢ - تأثير موسيقى المخ في علاج القلق:

تقوم الموسيقى بتنشيط مناطق المخ التي تشارك في الحركة والتخطيط والانتباه والذاكرة، فالاستماع إلى الموسيقى له تأثير إيجابي مختلف عن معالجة الأصوات الأخرى مثل الضوضاء وتأثيرها السلبي على قدرة المخ، لذلك فالاستماع للموسيقى يغير كيمياء المخ، ويؤدي لشعورنا بشعور جيد ويعزز مستويات الإنتاج الفكري والطاقة العغامة للجسم، فعند سماع الموسيقى يقوم العقل بأكمله بالعديد من النشاطات، ومهما اختلفت الحضارة واللغة فإن تأثير الموسيقى يبقى

(١) أميرة سيد فرج - وآخرون : (الأنشطة الموسيقية بين النظرية والتطبيق)، القاهرة، مطبعة الخط الذهبي، عام ٢٠٠١م، ص ٦٨.

(٢) شريف زين العابدين : مرجع سابق، ص ٣.

إيجابياً، فالعديد من البحوث والدراسات العلمية أثبتت أن العزف على آلة موسيقية أو حتى الاستماع للموسيقى قد يجعلك أكثر ذكاءاً^(١).

٣- تأثير الموسيقى على الذاكرة :

أثبتت الدراسات الحديثة أن للموسيقى التي لا يتجاوز الإيقاع فيها عن ٦٠ نغمة في الدقيقة تحفز خلايا نصفى المخ الأيمن والأيسر معاً، ونشاط هاتان المنطقتين من الدماغ في آن واحد يزيد من القدرة على التعلم وتذكر المعلومات، فحينما تنتشط الجهة اليسرى للمخ لفهم وإدراك البيانات والنغمات الموسيقية لتنشيط الجهة اليمنى لتذكر المعلومات مما يجعل المستمع للموسيقى أكثر قابلية لفهم المعلومة وحفظها في ذاكرته، بالإضافة إلى ذلك الاستماع إلى الموسيقى أداة هامة للتذكر لاسترجاع تفاصيل دقيقة مرتبطة بأغنية معينة أو لحن مميز، ففي دراسة أجريت حول تأثير الموسيقى على التعلم تبين أن المعلومة تكون أكثر سهولة للتذكر حينما يعيد المتعلم اللحن الموسيقي داخلياً وبذلك يتذكر المعلومة بكل بساطة^(٢).

٤- تأثير الموسيقى على قوة التركيز والذكاء :

إن الاستماع إلى الموسيقى يزيد في فترة التركيز وعمقه، هذا ما أثبتته العلماء، لكنهم لم يحددوا نوعاً خاصاً أو نمطاً معيناً من الموسيقى، فدراساتهم شملت العديد من الأنواع التي أفضت إلى نفس النتائج الإيجابية، ففيما كان يعتقد سابقاً أن الموسيقى الكلاسيكية وبالأخص كلاسيكيات موتسارت هي وحدها القادرة على تحسين الكفاءة في اجتياز اختبارات الذكاء، جاءت البحوث الجديدة لتفند هذه المقولة مبرزة أن الموسيقى متنوعة وتأثيرها يختلف من فرد لآخر.

٥- تأثير الموسيقى على الدراسة والبحث والانتاج العلمي :

يرى الفيلسوف اليوناني أفلاطون أن "الموسيقى تمنح روحاً للكون وأجنحة للعقل وهي بمثابة رحلة للخيال، وبمقدورها بث الحياة في كل شيء، مما سبق يتضح دور الموسيقى في مساعدتنا لأمر كثيرة من ضمنها الدراسة والبحث العلمي، اختلف العلماء والباحثون كثيراً حول الفوائد الفعلية للاستماع للموسيقى أثناء عملية الدراسة والبحث العلمي، وحاولت العديد من الدراسات

(١) المرجع السابق : ص ٣.

(2) Catherine Strong: Grunge: Music and Memory, Ashgate Popular and Folk Music Series, Ashgate Publishing, Ltd., 2013,P15.

والتجارب العلمية معرفة ما إذا كان تأثيرها سلبياً أم إيجابياً على الإدراك المعرفي والتذكر، وجاءت النتائج إيجابية نحو فعالية الموسيقى في نجاح الدراسة والبحث العلمي⁽¹⁾.

ويرى الباحث أن دور الأنشطة الموسيقية في تنمية المنظمات العقلية يتلخص فيما يلي:

- تنمية القدرة على الملاحظة وذلك من خلال مساعدة الموسيقى في تنمية التركيز والانتباه وأدراك العلاقات ونمو الذاكرة اللمنية والإيقاعية.
- تنمية الذاكرة السمعية بتكرار الاستماع الى جمل لحنية أو إيقاعية مرات عديدة تزداد في طولها بازدياد قدرة الفرد المتعلم على التذوق الموسيقي.
- تنمية الإحساس والإدراك الزمني لدى المتعلمين.
- تنمية الإحساس اللمسي والبصري والتصور الحركي وذلك من خلال التخيل أثناء الأستماع للمقطوعات الموسيقية المتنوعة.
- تنمية القدرة على الإبداع والابتكار والتخيل.

ثانياً : الأنشطة الموسيقية وتأثيرها على تنمية قدرات الجانب النفسي كما يلي :

١ - تأثير الموسيقى على مستويات هرمون القلق والسعادة :

يمكن للموسيقى الهادئة أن تقلل من الألم والقلق عن طريق تخفيض مستوى هرمون "الكورتيزول" (هرمون مرتبط بالقلق) وإطلاق "الإندورفين" (هرمون مرتبط بالسعادة) الذي له خصائص مهدئة ومسكنة ومبهجة، ينصح بالاستماع للموسيقى كعنصر مساعد للرعاية الطبية للأفراد في المستشفى، وقد أظهرت التجارب الطبية مدى فعالية الموسيقى في الحد من القلق والتوتر في الرعاية خلال العديد من الإجراءات الطبية قبل وبعد العملية الجراحية، حيث سعت الكثير من المستشفيات إلى اختيار مقطوعات موسيقية مختارة بعناية لتحفيز الأنظمة العصبية لدى الإنسان، ورفع مستوى القدرة على مقاومة المرض من خلال الإحساس بالقوة الذاتية، أما المكتشفات الحديثة بهذا الشأن، فتتمثل في أن العلماء توصلوا إلى أن الموسيقى لها دور يمكن أن

(1) Bernardo N. De Luca: Mind-body and Relaxation Research Focus, Nova Publishers, 2008,P157

يوصف بالمخدرات الطبيعية، لأن الجسم البشري عند تفاعله معها، لا يتوقف ذلك الأمر على التكيف مع بيئة حاضنة للحالة النفسية، بل يتعدى ذلك إلى التفاعل البيولوجي المباشر مع الموسيقى عند تلقّيها، فيفرز الدماغ هرمون "الدوبامين" وهو مادة كيميائية أو هرمون موجود بشكل طبيعي في جسم الإنسان، بالإضافة إلى كونه ناقلاً عصبياً، أي أنه يرسل إشارات بين الجسم والمخ بوفرة تؤدي بالإنسان إلى الوصول إلى حالة السعادة، وهي نفس العملية التي تجري بوضع مشابه عند تناول المرء للمخدرات المحظورة، لذلك أطلق العلماء على الموسيقى مسمى المخدرات الطبيعية⁽¹⁾.

٢- تأثير الموسيقى على الاسترخاء وتقليل الانفعالات :

يرتبط الاسترخاء مع الموسيقى بصورة وثيقة وذلك عن طريق إيقاف الشرود الذهني ومساعدة التفكير على الثبات ثم الوصول إلى الهدوء الداخلي، فالإحساس بالصوت مثلاً يؤدي إلى تأثيرات نفسية وجسمية وهذا مرتبط بنوع الموسيقى وسرعتها، فالموسيقى البطيئة جداً تطيل إحساسنا بالوقت لأنه سيكون للذاكرة المزيد من الوقت لاستنكار تجربة التوتر التي سبق أستماع الموسيقى، كذلك الموسيقى السريعة جداً تزيد من حالة التوتر وتساعد في استمرار حالة الانفعال، لذلك فإن اختيار الموسيقى الملائمة يعد عملاً مهماً، ويجب اختيارها هادئة وملطفة للمزاج بدرجة معينة مع مراعات الفروق الفردية وذلك لأن الموسيقى الهادئة تنتج استجابة منخفضة (Hypo Metabolic) والتي توصف بانها علاقة للاسترخاء وتؤدي إلى تأثير في الأنظمة التلقائية (Autonomic) المناعية (Immune) والهرمونية (Endocrine) والموصلات العصبية (Neuropeptide) ومن ثم تنتج استجابة نفسية مثل انخفاض القلق والخوف، ويفضل اختيار موسيقى بدون كلمات وذلك لأن الجزء الأيسر من الدماغ (التحليلي) يميل إلى الانتباه إلى الرسائل ومعاينتها أكثر من السماح بالتركيز والتحليق مع الموسيقى، ومعظم المختارات الموسيقية تعتمد على (التوتر والتفريغ) (Tension - Release) وهذا النوع من الموسيقى مصممة من أجل خلق إحساس من الترقب متبوع بإحساس من التفريغ، وهذه تسمى الموسيقى المنهجية التي تكون مدروسه ومختارة تستخدم في إثارة المشاعر والخيال⁽¹⁾.

(1) Aniruddh D. Patel: Music, Language, and the Brain, Oxford University Press, USA, 2008,P317.

(2) Peter M. Scheufele: The Effects of Progressive Relaxation and Music on Attention, Relaxation, and Stress Responses: An Investigation of the Cognitive-behavioral Model of Relaxation, Uniformed Services University of the Health Sciences, Bethesda, Maryland, 1999,P41.

٣- تأثير الموسيقى على علاج أمراض الاكتئاب النفسي :

إجتمعت آراء الباحثين فى هذا المجال على أنه من أهداف العلاج بالموسيقى تحسين السلوك الإجتماعى والإنفعالى ونمو الشخصي ككل عن طريق برامج موسيقية مدروسة ومختارة ويقوم بعملية العلاج الموسيقى معالج موسيقى متخصص وهو لابد أن يجمع بين دراسة الموسيقى وعلم النفس، حيث يشير خليل فاضل^(١)، أن العلاج بالموسيقى يسهل ويبسر ويحرك طاقة الإنسان تجاه شمولية النفس والجسد والإفعال والعاطفة والروح محققا الإستقلالية والتحرر من القيود والروتين والقدرة على التكيف والتوازن والتآلف ومن أهداف هذا العلاج أن يكون المتعالج جزءا فاعلا لا متلقيا فحسب، كما ذكرت دراسة أحمد عكاشة^(٢)، استخدام الموسيقى الهادئة لعلاج بعض الأمراض العصبية مثل الهستيريا والتهيج، كما خفضت ضغط الدم العالى وحسنت أداء القلب خاصة فى حالة الإصابة بالذبحة الصدرية وكذلك ساعدت على جلب النعاس والنوم لمرضى الارق فى حين استخدمت الموسيقى السريعة والصاخبة لعلاج ضغط الدم المنخفض والأكتئاب النفسى.

٤- أساليب العلاج بالاستماع للمقطوعات الموسيقية المتنوعة :

- العلاج بالإستماع إلى الموسيقى حيث أنه هناك العديد من الاستجابات التى تحدث نتيجة الإستماع عموماً إلى الموسيقى يمكن تصنيفها إلى :
- إستجابة عقلية معرفية، نفسية أنفعالية ، جسمية حركية.
- العلاج بالتأمل الموسيقى والإسترخاء مع الموسيقى الهادئة.
- العلاج بالخلفية الموسيقية أثناء اداء الأنشطة المختلفة.
- علاج المشاكل الصوتية من خلال التدريب الصوتى.
- العلاج بالتعبير الحركى مع سماع الموسيقى.
- العلاج بالموسيقى مندمجاً مع طرق العلاج النفسى أو الطبى.

(١) خليل فاضل : العلاج بالموسيقى، ورقة عمل المؤتمر العلمى السابع ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان ٢٠٠٣م، ص١٧.

(٢) أحمد عكاشة أفاقى الابداع الفنى رؤية نفسية، القاهرة، دار الشروق، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م، ص ٩٦.

- العلاج بالإبتكار أو الإبداع الموسيقي^(١).

٥- استخدام الأنشطة الموسيقية فى العلاج الجماعى :

يأخذ العلاج الجماعى بالموسيقى شكل التفاعل أثناء التدريب على الأنشطة الموسيقية مما يقرب بين المشاركين فى مشكلاتهم وإضطراباتهم وينشط حياتهم العقلية والإنفعالية، ويصاحب العلاج الجماعى بالموسيقى أنشطة عملية جماعية وعلاقات إجتماعية مما يرفع الروح المعنوية للأفراد المشاركين فى النشاط الموسيقي، وهو من ضمن الاهداف الرئيسية فى هذا البحث^(٢).

ويرى الباحث أن دور الأنشطة الموسيقية فى تنمية المنظمات النفسية يتلخص فيما يلى:

- الأنشطة الموسيقية الجماعية تنمى فى الفرد روح المبادرة والإحساس بالمسؤولية وتكسب المتعلم بعض أنماط السلوك المرتبطة بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أعضاء الفريق كالتعاون وضبط النفس والطاعة والتقىة بالنفس.

- التحكم فى الانفعالات وخصوصا فى الأمور غير السارة منها عن طريق الاستماع واستثارة انفعالات مقبولة كالسرور والإحساس بالبهجة والمشاركة الوجدانية.

- تخفيف حدة التوتر والقلق كما يحدث عندما يستخدم الأستماع للموسيقى أثناء العمل.

ثالثاً : الأنشطة الموسيقية وتأثيرها على تنمية قدرات الجانب الجسدى كما يلى :

١- تأثير الموسيقى على علاج المشكلات الصوتية :

يعد الصوت البشرى وسيلة هامة من وسائل التعبير التى يمتلكها الإنسان، والتى تعادل فى بلاغتها وسائل التعبير الأخرى كالتعبير بالوجه أو بالعينين أو بالإشارة أو بالحركة.

ويعرف الصوت **Voice** بأنه عدد من الذبذبات التى يرسلها الجسم فى وحدة معينة من الوقت، ويطلق على عددها فى الثانية الواحدة " التردد فى الثانية "، ومن الناحية التقنية فكل الأصوات

(١) مصرى عبد الحميد : علم نفس الفن وتربية المواهب ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠م، ص١٧٦.

(2) **Albert Bandura** : Social learning theory (New Jersey) Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs.1977.

المسموعة ذات الذبذبات المنتظمة تكون نوعا من الموسيقى اما غير المنتظمة فهي فى عداد الضجيج أو الدوى أو الجلبة أو الضوضاء^(١).

الاستخدام الصحيح للصوت : أن الاستخدام الجيد والسليم للصوت أثناء التحدث هو الأساس فى الحفاظ علىه وحماية من المشكلات الصوتية المتكررة، فالتدريب الجيد للصوت يؤدي إلى عملية تكبيرة حيث يشعر الفرد خلالها وكأنه يتحدث من خلال مكبرات للصوت (ميكروفونات) ولفترات طويلة دون أن يشعر بالأجهاد الصوتي، وللوصول الى هذا المستوى من التحكم والاداء السليم يجب اتباع عدة تعليمات نلخصها فيما يلي :

- تأثير الموسيقى على طبقة التحدث :

لكل صوت مستوى نغمي طبيعي خاص به ينبغي الالتزام بالتحدث خلاله، فالتحدث فى طبقة صوتية غليظة للغاية له أضرار حيث ترتخي الأحبال الصوتية بشكل مبالغ فيه مما يترتب عليه الكثير من المشاكل الصوتية وكذلك التحدث فى طبقة صوتية حادة يؤدي إلى شد الأحبال الصوتية بدرجة كبير مما يترتب عليه مشاكل صوتية أيضا.

- الوضع الطبيعي للحنجرة :

تعتبر الحنجرة عضو صغير الحجم فى جسم الانسان وبالرغم من ذلك فإنها قادرة على انتاج أصوات هائلة من خلال التدريب الصوتي والتحكم فى ارتفاع وانخفاض الحنجرة، فمثلا البلع والكحة يؤدي الى ارتفاع الحنجرة اما التثاؤب تؤدي إلى انخفاض وهبوط الحنجرة ويجب توخي الحذر أثناء عملية التحدث حيث أن ارتفاع الحنجرة أثناء عملية التحدث تؤدي الى التقليل من نوعية الصوت الصادر وكذلك انخفاض الحنجرة ينتج عنه صوت حلقي خشن مكتوم غير واضح.

- توجيه الصوت :

تتأثر الخامة الصوتية بالتوجيه النغمي للصوت لذلك يجب التدريب الجيد على كيفية توجيه الصوت بطريقة صحيحة ومن ثم نحصل على صوت له خامه براقه ذات جرس ورنين

(١) سعاد على حسين : تربية السمع وقواعد الموسيقى الغربية الجزء الأول، القاهرة ، دار روتابرينت للطباعة، ١٩٩٧م، ص ٩.

طبيعيين، صوت مفتوح للخارج مرن ودافئ وقادر على التحدث لفترات طويلة والتعبير بشكل جيد دون ان يتأثر بالمشكلات الصوتية المتكررة ، وسوف يقوم الباحث بتطبيق التدريبات الصوتية فى الجانب العملى (١).

٣- تأثير الموسيقى على تحسين استخدام الجهاز التنفسي:

أن عملية التحكم فى النفس وتنظيمه أثناء التحدث هي السبب الرئيس فى صدور صوت سليم ممتلئ رخيم، وهناك ثلاث عوامل أساسية لادماج ان يتبعها المغني فى عملية التنفس أثناء التحدث.

أولا : وضع الاستعداد السليم للتنفس Posture:

- تثبيت القدمين على الأرض، على ان يبتعد القدمين قليلا عن بعضهما البعض للشعور بالثبات والتوازن.

- ارتخاء الركبتين قليلا وعدم تشنجهما فى وضع الجلوس.

- عدم المبالغة فى انتصاب العمود الفقري بل يفضل أن يأخذ شكل حرف (S) مع الشعور بالراحة والارتكاز على منطقة الحوض وعلى الأرجل عند وضع الوقوف.

- ارتخاء الاكتاف لأسف وللخلف قليلا.

- ارتفاع القفص الصدرى لأمام فى اتجاه التحدث.

- وضع الرأس أفقيا، وبدون تشنج.

- اليدين والذراعان لأسفل، مرتخيان على جانبي الجسم (٢).

ثانيا : حركة النفس Breathing Motion:

- الرئة Lung:

وهى العضو الأساسي للتنفس وتعتمد الرئة على الأعضاء المحيطة بها كى تتمد وتنكمش خلال دورة التنفس التى تبدأ فى عملية الشهيق ثم تتجه عكسيا فى عملية الزفير.

(١) هدى أحمد نصير : مدخل فى تدريب الصوت كلية التربية الموسيقية ،القاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٥م، ص ٢١.

(٢) المرجع السابق : ص ٢٢.

- الحجاب الحاجز Diaphragm:

ويوجد أسف الرئة ويحجب الجهاز التنفسي عن باقي اعضاء الجسم ومن ثم عرف بالحجاب الحاجز، تؤدي عملية انقباضة الى خلق ضغط سالب داخل الرئة ومن ثم دخول الهواء اليها، وعلى العكس يؤدي انبساط الحجاب الحاجز الى خلق ضغط موجب داخل الرئة يؤدي الى خروج الهواء منها.

- القفص الصدري Rib Cage:

يتسع ويضيق القفص الصدري أثناء عملية التنفس من خلال تمدد وانكماش العضلات الداخلية والخارجية التي تربط ضلوع القفص الصدري بعضها البعض وذلك أثناء عمليتي الشهيق والزفير.

ثالثا : إدارة النفس Breath Management:

يعتبر التنفس هو القوة الايجابية التي تدير وتحرك التحدث بشكل سليم، لذلك يجب التدريب الجيد على تعلم كيفية الاستفادة من قوة الهواء وتوجيه وكيفية الاستخدام الأمثل له من خلال عملية السند والتحكم التي تدير حركة الشهيق والزفير، وسوف يقوم الباحث بتطبيق تدريبات التنفس الصحيحة في الجانب العملي^(١).

٤ - تأثير الموسيقى على حركة الجسم :

أكد فريق من علماء جامعة أوهايو الأمريكية عن طريق ابحاث ودراسات تعكس تأثير الموسيقى على حركة الجسم، "هي أن العدائين يبذلون جهدا أقل أثناء العدو إذا مارسوا تلك الرياضة على أنغام الموسيقى"، حيث وضع العلماء "سماعات" تنقل الموسيقى لعدد ممن أجريت عليهم التجارب، بينما مارس البعض الآخر الرياضة بدون موسيقا. وكانت النتائج تشير إلى أن الغدد النخامية للعدائين أثناء سماع الموسيقى، كانت تفرز كمية أكبر من مادة اسمها "الاندورفين" Endorphin وهي مادة تفرزها مراكز معينة في المخ عند بذل جهد كبير، أو الشعور بالألم، الأمر الذي يشير إلى أن إحساسهم بالتعب أثناء الجري، كان لا أقل من الفريق الثاني الذي لم يستمع إلى الموسيقى أثناء ممارسته للجري^(٢).

(١) هدى أحمد نصير : مرجع سابق، ص ٢٥.

(2) Raymond MacDonald, Gunter Kreutz: Music, Health, and Wellbeing, Oxford University Press, 2013, P209-211.

٥ - تأثير الموسيقى على تحسين نوعية النوم وراحة الجسد :

سجلت ملاحظات حول التأثيرات الايجابية للموسيقى الهادئة - سواء كانت عبر الآلات الموسيقية أو عبر الغناء - في جميع مراحل الحياة. ووفقا لنتائج الدراسات السريرية التي أجريت على كبار السن، فإن العلاج بالموسيقى يساهم في تسهيل النوم، ويقلل من الاستيقاظ ليلا، ويحسن جودة النوم، ويعزز من ساعات ونجاعة النوم^(١).

٦ - تأثير الموسيقى على تحسين وظائف الاستماع للأذن:

يستقبل الفرد الإحساسات السمعية عن طريق الأذن، والإحساس السمعي هو سلسلة من العمليات التي تتم عن طريق تأثر حاسة السمع بما يحيط بها من المؤثرات المختلفة مما يحسن من القدرة على التركيز على مستوى السمع للأذن، والاستماع للموسيقى مع الإحساس المتزايد لمراقبة النغمات في تحركاتها والمقطوعات الموسيقية المتنوعة هي مقدرة سمعية تنمو لدى الفرد تدريجا مع كثرة الاستماع ومن خلال المشاركة الجماعية في الأنشطة الموسيقية.

ويعتبر **التذوق الموسيقي** حصيلة الأنشطة الموسيقية المختلفة التي يتضمنها أي منهج أو برنامج موسيقي معد مسبقا، ويعرف التذوق بصفة عامة بأنه القدرة على اعطاء قيمة للشئ وتقديره، أما التذوق الموسيقي فإنه الأحساس للقيمة الجمالية للموسيقى، والأحساس الجمالي لا بد ان يتضمن الاستماع، والاستماع يرتبط عادة بالناحية الانفعالية للمستمع، ومهمة التذوق الموسيقي في هذه المرحلة هو تدريب الأذن على التدرج في استقبال هذه المثيرات حتي يمكن التدرج في التمييز بينها^(٢).

(1) **Marshall I. Hertz:** Integrative Therapies in Lung Health and Sleep, Respiratory Medicine, Springer Science & Business Media, 2012,P155.

(٢) **آمال حسين خليل :** الابداع واستراتيجيات تدريس التربية الموسيقية، الإسكندرية ، درا الثقافة العلمية، ٢٠٠٥م، ص١٢٥.

ويرى الباحث أن دور الأنشطة الموسيقية في تنمية المنظمات الجسدية
يتلخص فيما يلي:

- تسهم الأنشطة الموسيقية في تنمية الفرد من الناحية الجسمية، فهي تنمي حاسة السمع على التذوق الموسيقي من خلال تدريب الأذن على التمييز والحكم على الأصوات المختلفة من حيث الحدة والغلظ أو القوة والضعف.

- تسهم الموسيقى في تنمية التأزر الحركي العضلي مما يحدث نوعاً من التوافق في النشاط الجسدي ويذكر الباحث بعض من المهارات المختصة بالنواحي الجسمية كما يلي :

- **التدريب الصوتي** : يساعد التدريب الصوتي على تنمية الجهاز التنفسي بسبب ما يتطلبه من اهتمام بالوضع الجيد للجسم أثناء استخدام الصوت وسعة الرئتين والتحكم في التنفس عن طريق الحجاب الحاجز، من خلال التحكم في إخراج الحروف من مخرجها بطريقة صحيحة.

- **التذوق الموسيقي وتنمية الإدراك السمعي** : يسهم في تدريب الأذن على التمييز بين المثيرات الصوتية من حيث اختلافها في الحدة أو الشدة أو النوعية أو التوافق أو الزمن.

مما سبق يمكن استخدام بعض الأنشطة الموسيقية في إنجاز ونتاج الكثير من العمل :

إن العلاقة بين الاستماع إلى الموسيقى التي نحبها خلال العمل وتحسن المزاج قوية لغاية وتحسن مزاج الفرد بنسبة كبيرة وهذا ما تم التأكيد عليه من الأبحاث المتنوعة والمختلفة أيضاً، حيث من الناس عند استماعهم إلى الموسيقى التي يفضلونها، ما زاد من قدرتهم على إنجاز الأعمال المطلوبة، فعندما نكون في حالة مزاجية جيدة، نفكر بطول وخيارات متعددة، ويكون أفقنا أوسع، وهذا مفيد لحل المشكلات الإبداعية، وعندما يكون مزاجنا جيداً، تتحسن قدرتنا على حل المشكلات والتفكير الإبداعي، ولا يقتصر دور الموسيقى على تحسين الإنتاجية، بل قد يجعلنا أكثر إبداعاً في العمل أيضاً، لكن توجد استثناءات فإذا كانت الموسيقى مليئة بالنشاز، أو كان الإيقاع صاخباً، فقد يؤدي ذلك إلى تأثير معاكس⁽¹⁾.

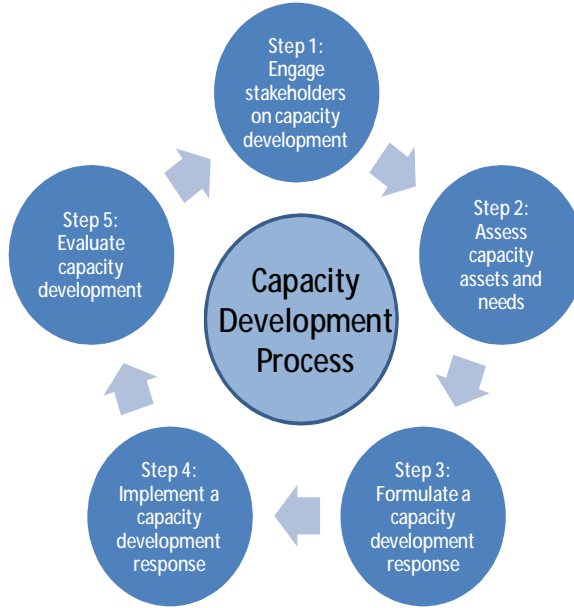
(1) **Tores Theorell**: Psychological Health Effects of Musical Experiences: Theories, Studies and Reflections in Music Health Science, SpringerBriefs in Psychology, Springer Science & Business, 2014, P52.

تنمية القدرات Capacity Development :

لا تعد عملية تنمية القدرات تدخلاً يحدث مرة واحدة، بل عملية مكررة للتأقلم مع التصميم والتطبيق والتعلم، ويوضح برنامج الأمم المتحدة الإنمائي هذه العملية في دورة من خمس خطوات، وتتلاقى هذه الخطوات بشكل واسع مع خطوات دورة إعداد البرامج والدورات التدريبية، ويساعد تناول تنمية القدرات من خلال هذا المنظور على إفساح المجال لإتباع طريقة متقنة ومنهجية لدعمها، وتحسين تجانس وترابط وتأثير جهودها مع البيئة المحيطة، وكذلك تعزيز إطار مرجعي مشترك لتحقيق استجابة برنامجية لتنمية القدرات.

والخطوات الخمس لعملية تنمية القدرات هي:

- ١- إشراك أصحاب المصلحة في تنمية القدرات.
- ٢- تقييم إمكانات واحتياجات تنمية القدرات.
- ٣- صياغة استجابة مناسبة لتنمية القدرات.
- ٤- تنفيذ الاستجابة المناسبة لتنمية القدرات.
- ٥- تقييم تنمية القدرات ^(١).



شكل رقم (١) يوضح الخطوات الخمس لعملية تنمية القدرات

(1) Armies Amero: Enhancing Social Accountability Through Community Empowerment to Facilitate PASDEP/PRSP Implementation: The Case of Citizen Report,2005,P 33-35.

ويرى الباحث أن هناك ارتباط وثيق بين القدرات الوظيفية الخمس والخطوات الخمس لعملية تنمية القدرات، وليس الأمر مصادفة فنظراً لأن القدرات الوظيفية تمثل القدرات الإدارية اللازمة لصياغة وتنفيذ ومراجعة أية برامج ودورات تدريبية فهي تعتبر محركاً مهماً لعملية تنمية القدرات الفاعلة للسادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية.

أثر الموسيقى على تنمية الجوانب الخمس لقدرات الفرد :

يقول دالكروز **Daleroze*** أنه وجد الموسيقى هي الوسيلة الوحيدة المؤكدة لتعبئة القوى الحيوية لأي بلد ولذلك يجب أن تمنح الفرصة والاهتمام بكل فرد لديه موهبة موسيقية وتوجه الاهتمام الخاص وتدريبية، وفي هذا التدريب يجب أن تمزج جميع فروع الموسيقى المختلفة، وإعداد موسيقى أفضل وتزويد غير المتخصصين بتربية موسيقية شاملة وإعطاء حيوية وواقعية للتعليم الموسيقي، وتساهم الموسيقى بشكل فريد في تنمية قدرات الإنسان على التحكم والتكيف مع البيئة ولا يمكن الإستغناء عنها في تنمية قدرات الفرد العقلية والانفعالية والجسمية والوجدانية والاجتماعية، فندهم خمس جوانب أساسية لشخصية الفرد.

١ - التنمية العقلية :

إن التربية تهدف إلى تدريب العقل على التفكير الصحيح وحل المشكلات بطريقة منطقية واقعية، كما تساهم الموسيقى في تنمية النواحي العقلية من تمييز وتنمية الذاكرة والقدرة على الملاحظة والإنتباه وهذه جوانب عقلية، كما تساهم في تنمية الإدراك السمعي وإستخدام التصور الجمالي البصري واللمسي في الأستماع الموسيقي وبذلك يكون التذوق الموسيقي جانباً فعالاً للتنمية العقلية.

٢ - التنمية الإنفعالية :

تهدف التربية إلى إرضاء الدوافع والحاجات النفسية وإستغلال الإنفعالات والعواطف والنزعات في تنشئة أفراد متكاملين الشخصية، وهناك العديد من الدراسات النفسية الفسيولوجية على آثار

* اميل جاك دالكروز **J.E Dalcroze** هو مؤلف موسيقي مبيكر علم الإيقاع الحركي " Eurhythmics" ولد في فيينا من يوليو عام ١٨٦٥ وتوفي في جنيف في أول يوليو عام ١٩٥٠، ذهب إلي فيينا للدراسة علي يد R.Fuchs :A.Bruckner: أنتقل إلي باريس حيث قام بدراسة التوزيع الاوركستراالي إلي الكونسرفتوار.في ذلك الوقت وضع أهمية خاصة للإيقاع، كما انه مؤسس علم الارتجال الموسيقي التعليمي.

الموسيقى على النواحي الجسمية والفسولوجية المتمثلة فى صورة تغيرات فى ضغط الدم أو سرعة دقات القلب، فقد أثبتت الدراسات أن الموسيقى تؤدي إلى حدوث تغيرات فى معدل هذه الإستجابة ثم إلى سرعة التنفس بصرف النظر عما إذا كانت الموسيقى صاخبة أو هادئة، فى مقامات صغيرة أو كبيرة إلا أن الموسيقى العالية كان لها أثر أكبر فى الإسراع بالتنفس بينما الموسيقى الكلاسيكية الهادئة تؤدي إلى إنتظام التنفس.

٣ - التنمية الجسمية :

تهدف التربية إلى تنشئة أفراد أصحاء أقوياء الجسم قادرين على تحمل مسؤولية الحياة، وتلعب الحركة دورا هاما فى التربية الموسيقية وهذا يعنى أن الموسيقى قادرة على المساهمة فى التنمية الجسمية، وذلك عن طريق التحرر من التوتر العضلي وتنمية التناسق بين العقل والجسم، ويرى الباحث أن التدريب الصوتي من أهم مظاهر التربية الجسمية للمتدربين من أجل علاج المشكلات الصوتية والحفاظ على جودة الصوت والتنفس بشكل صحيح.

٤ - التنمية الوجدانية :

إن أبرز جانب للدور الوظيفي للتربية الموسيقية هو ما يختص بالنمو الوجداني فى الحضارة الحالية وذلك لتخفيف و إيجاد معادلة للخشونة والتأثير اللا إنساني المتزايد فى المجتمع المادي الحديث ويرجع أنتشار الموسيقى أكثر من باقى الفنون الأخرى إلى قدرتها على التغلغل فى أعماق النفس البشرية فالحياة بدونها جافة راکدة.

٥ - التنمية الاجتماعية :

تهدف التربية إلى إعداد الأفراد إعدادا خلقيا، فتعمل على تنشئتهم على أخلاق طيبة وسلوك فاضل يرضى عنه المجتمع، فالسلوك الفاضل مبعث للسلام والرخاء والرقي والفضيلة، وتلعب الموسيقى دورة هامة فى تنمية النواحي الاجتماعية حيث تجذب الموسيقى الأطفال من مختلف الفئات السلوكية كالأنشطة المتعددة التي يشترك فيها الأطفال سواء فى جماعات صغيرة أو جماعات كبيرة ولذلك فمن خلال ممارسة أنشطتها المتعددة تؤدي إلى تنمية الوعي الجمالي والوصول إلى النضج والتكامل الاجتماعي، إن إتاحة الفرصة لأداء الموسيقى مع الآخرين يساهم فى تنمية إحساس إجتماعي نافع ومفيد فالأنشطة الموسيقية الجماعية تساعد على تحمل المسؤولية وضبط النفس والذات^(١).

(١) أميمة أمين فهمي، إكرام محمد مطر، جاذبية أمين سامي : " الطرق الخاصة فى التربية الموسيقية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٠م، ص (١٥٩-١٦١).

ويرى الباحث أن هناك جوانب يجب مراعاتها عند الاستماع للموسيقى أثناء البحث أو الدراسة تم مناقشتها مع السادة أعضاء هيئة التدريس :

١. **الذوق الفردي:** إذ أشارت نتائج العديد من التجارب إلى أن الاستماع إلى موسيقاك المفضلة ربما لا يساعدك على التركيز ويشتت ذهنك، بينما الاستماع لموسيقى لا تفضلها كثيراً قد يساعدك على رفع مستوى التركيز وبالتالي زيادة تحصيلك الدراسي.

٢. **الظروف المكانية:** في بعض الأحيان يساعد الاستماع إلى موسيقى هادئة في الانفصال عن الضوضاء الموجودة في مكان الدراسة.

٣. **طبيعة الشخصية:** بالإضافة إلى أن درجة التنبه للموسيقى تختلف من شخص لآخر، فإن استجابة الأشخاص الانطوائيين للموسيقى أثناء الدراسة تختلف عن تلك التي يبديها الأشخاص الاجتماعيين، إذ قد تتفوق الفئة الثانية على الأولى في الدراسة لدى استماع أفرادها للموسيقى أثناء الدراسة، كما أنا لإحصائيات التي أجريت حول هذه المسألة، أكدت أن الموسيقى تجلب تحسينات رائعة في المهارات الأكاديمية للطلاب، بفضل الاستماع لأنواع معينة من الموسيقى أثناء الدراسة أو العمل، وأن للموسيقى تأثيراً على المهارات الشخصية للفرد، وفي أغلب الأحيان ترتبط حالات الفشل التي يمكن مواجهتها في الحياة بقلّة الثقة وقلّة الرغبة في التعلم، كما أن الطلاب الذين يحصلون على درجات سيئة لايفتقرون إلى الذكاء بالضرورة، بل يمكن أن يكون السبب عدم وجود حافز أو اهتمام، وفقدان البيئة الاجتماعية والنفسية التي تساعد على النجاح والتفوق وإعادة الثقة بالنفس^(١).

٤. **نوع الموسيقى:** اتفقت العديد التجارب العلمية على أن الاستماع للموسيقى الكلاسيكية يساعد على التركيز بشكل أكبر بالمقارنة مع الموسيقى الحديثة أو السريعة، كما نوهت العديد من الدراسات إلى أن الاستماع للأغاني يمكن أن يؤدي إلى تشتيت الذهن مقارنة بالموسيقى التي لا ترافقها كلمات مغناة، أشارت دراسة فرنسية إلى أن هناك مجموعة من القواعد التي يجب اتباعها عند اختيار الموسيقى المناسبة للمذاكرة، وأهمها الموسيقى الكلاسيكية لأنها من أفضل الاختيارات التي تساعد على المذاكرة، حيث أنها تعطي إحساساً بالطمأنينة والسلام النفسي والتناغم، كما وجد الباحثون أن الموسيقى التصويرية الكلاسيكية للأفلام تعتبر من الأنواع

1-Juan Y. Chiao: Cultural Neuroscience: Cultural Influences on Brain Function, Elsevier, 2009,P41

المرشحة بقوة للاستماع إليها أثناء التحصيل الدراسي، بالإضافة إلى الاستماع إلى أصوات الطبيعة مثل الأمطار والأمواج وحفيف الشجر، فهو يخلق نوعاً من الاسترخاء يساعد بصورة أكبر على المذاكرة وزيادة التركيز^(١).

٥. ارتفاع أو انخفاض الموسيقى: إذ يبدو أن الاستماع إلى الموسيقى متوسطة الارتفاع يساعد على التركيز أكثر من الموسيقى الصاخبة أو المنخفضة^(٢).

الجزء التطبيقي :

- طلب الباحث من السادة أعضاء هيئة التدريس في بداية الدورة التدريبية ملحق رقم^(٢) وقبل أن يقوم بعرض بعض الأنشطة الموسيقية المتنوعة على المتدربين عمل (Work shop) و ذكر عنوان خطة بحثية مقترحة كلا في مجال تخصصه ملحق قبلي^(٣).

- بدء الباحث في استعراض وشرح الإطار النظري بأختصار على السادة أعضاء هيئة التدريس من خلال وسائل العرض (البروجيكتور Projector).

- بدء الباحث في أول الجلسة بعرض بعض من مقطوعات الكونشيرتو (The-Four-Seasons الفصول الأربعة)، للمؤلف الإيطالي (Antonio Vivaldi) أنطونيو فيفالدي*، لاثارة خيال السادة أعضاء هيئة التدريس ولجذب انتباههم للدورة التدريبية ولتنمية جانب التدوق والاستماع مع التخيل العقلي والنفسي.

- قام الباحث بتشغيل المقطوعة الموسيقية (The-Four-Seasons-Summer)^(٤) الفصول الأربعة - الصيف في سلم " صول " الصغير، وهو القريب المناسب لسلم " سي b " الكبير، للمؤلف الإيطالي (Antonio Vivaldi) " علي الكمبيوتر المحمول من خلال جهاز العرض (Projector) وساعات لنقل الصوت في قاعة التدريب.

- طلب الباحث من السادة أعضاء هيئة التدريس تخيل هذا الجزء الأول من المقطوعة وإلي أي شيء يعبر ذلك في الحياة من خلال الأستماع والتخيل العقلي .

(1) GezaRevesz: Introduction to the Psychology of Music, Courier Corporation, 2001,P65.

(2) Catherine Strong: Grunge: Music and Memory, Ashgate Popular and Folk Music Series, Ashgate Publishing, Ltd., 2013,P68.

* أنطونيو فيفالدي (٤ مارس ١٦٧٨—٢٨ يوليو، ١٧٤١)، ملحن في عصر الباروك وعازف كمان شهير، قام بكتابة أربعمئة كونشيرتو، من بينها الفصول الأربعة وهي أشهر أعماله على الإطلاق.

- قام الباحث بتوضيح المواقف التصويرية التعبيرية من خلال التخيل العقلي كما يلي:
- المقطوعة الاولى (فصل الصيف) : يعبر عند الأستماع الية إلى تخيل سطوع أشعة الشمس على الأرض وهو من م (١-٢٥).

CONCERT in G minor
"Summer"
transcription for violin and piano

Antonio Vivaldi (1678-1741)

Allegro non molto

Violin *f* *Allegro non molto*

Piano *p*

- قام الباحث بتشغيل المقطوعة الموسيقية (The-Four-Seasons-Winter) الفصول الأربعة - الشتاء في سلم " فا " الصغير، وهو القريب المناسب لسلم " لا b " الكبير، للمؤلف الإيطالي (Antonio Vivaldi) بنفس طريقة العرض السابقة.

- قام الباحث بتوضيح أكثر من موقف تصويري تعبيرى من خلال التخيل العقلي كما يلي:

- المقطوعة الثانية (فصل الشتاء) :

الموقف الأول يعبر عن تخيل سقوط المطر بغزارة وهو من م (١-١١).

CONCERT in F minor
"Winter"
transcription for violin and piano

Antonio Vivaldi (1678-1741)

Violin *Allegro non molto*

Piano *mp*

الموقف الثاني : يعبر عن تخيل الرعد والبرق وهو من م (١٢ - ١٧).

الموقف الثالث : يعبر عن تخيل الجو البارد وهو من م (١٩- ٢٧).

The image displays three systems of musical notation for a piano piece. Each system consists of a grand staff (treble and bass clefs). The first system (measures 19-21) begins with a piano introduction marked 'cresc...'. The second system (measures 22-23) continues the piano introduction with a forte 'f' dynamic and 'cresc...' marking. The third system (measures 24) shows the piano introduction concluding with a forte 'f' dynamic.

- من المقدمة السابقة للتذوق الموسيقي أثار الباحث خيال السادة اعضاء هيئة التدريس وجذب انتباههم الى الدورة التدريبية (تأثير الأنشطة الموسيقية على الانتاج العلمي) عندما قام بتشغيل المقطوعة بوسائل العرض وطلب منهم التفكير العقلي واعطاء تصور من وجهة نظرهم مما أثار عندهم جانب التخيل.

- رصد الباحث الأستجابات التي شعر بها أعضاء هيئة التدريس عند الاستماع الى بعض من المقطوعات الموسيقية السابقة كونشيرتوا (فصول السنة الأربعة لانطونيو فيفالدى) :

- ١- أستجابات عقلية معرفية من خلال الشعور بالاستماع مع الفهم.
- ٢- استجابات خيالية ومعناها استثارة خيال المستمع.
- ٣- استجابات انفعالية مثل القول أن الموسيقى مرحة او حزينة.

٤- استجابات جسمية حركية مثل التمايل والاسترخاء او الدق بالقدم على الوحدات بشكل عفوئ أسناء الاستماع لمقطوعات السابقة.

بدء الباحث بتقسيم الدورة التدريبية إلى فترات متنوعة من الانشطة الموسيقية (التذوق الموسيقي والاستماع والتدريب على تمارين التنفس والتدريب الصوتي والغناء والعزف)، حيث تخلل فترات تدريبية للتنفس والصوت خلال الأستماع للمقطوعات الموسيقية على الحاضرين أثناء التنفيذ العملي للدورات التدريبية، وفضل الباحث عرض الجانب التطبيقي على جزئين في البحث حتي لا يتم قطع الافكار الرئيسية وهما كما يلي :

أولاً : تطبيق تأثير التذوق الموسيقي والاستماع على الجانب العقلي والنفسي لسادة أعضاء هيئة التدريس :

- نظرية تأثير موسيقي موتسارت وبيتهوفن :

ظهرت نظرية تأثير موسيقاهم لأول مرة عام ١٩٩١، ونشر نتائجها في الدوريات العلمية العالمية بعد ذلك بعامين، وتقول النظرية أن موسيقاهم تحديداً، لها تأثير إيجابي على الإدراك والذاكرة، واعتمدت هذه النظرية على حقيقة أن بعض الطلاب الذين واطبوا على الاستماع إلى موسيقى موتسارت وبيتهوفن أثناء دراستهم، سجلوا مستويات ذكاء مرتفعة بعض الشيء، وأظهرت الدراسات أن الاستماع إلى مقطوعاتهم الموسيقية يمكن أن تساعد العقل على التركيز وتطوير قدراته وتنمية الجانب العقلي والنفسي، حيث رفعت أيضاً من القدرات العقلية لمجموعة من صغار وكبار السن ومكنتهم من التركيز لإنهاء مهمة محددة بالشكل الصحيح، ويقول العلماء إن هذه الاكتشافات تساعد على إثبات الدور الحيوي الذي تلعبه الموسيقى في تطور العقل البشري، وأجرى الدراسة باحثون من جامعتي كيوتو اليابانية وهارفارد الأميركية، وشملت ٢٥ من الشباب تراوحت أعمارهم ما بين ١٥ و ٢٥ أعوام، بالإضافة إلى ٢٥ شخصاً من المتقدمين في السن تراوحت أعمارهم ما بين ٦٥ و ٧٥ عاماً طلب منهم الباحثون إتمام نسخة من اختبار " Stroop Effect " تأثير ستروب"، وهو أسلوب شهير لاختبار مرونة الشخص العقلية والتركيز، وأجري الاختبار ثلاث مرات، أحدها أثناء تشغيل موسيقى السمفونية رقم ٤٠ لموتسارت، والثانية مع نسخة معدلة من الموسيقى نفسها لكن يتخللها فواصل من موسيقى غير متناغمة وضوضاء، أما الثالثة فتمت في سكون تام بدون الاستماع الى أي موسيقى.

وجاءت نتائج الاختبار متساوية سواء للمشاركين الشباب أو الكبار، فقد تمكنت الفئتان العمريتان من تحديد النقاط التي طرحها الاختبار بشكل صحيح وأكثر سرعة عند الاستماع إلى موسيقى السمفونية رقم ٤٠ لموتسارت الأصلية ، لكن أداء المشاركين أصبح أبطأ بشكل ملحوظ مع

حدوث الكثير من الأخطاء عند الاستماع إلى النسخة غير المتناغمة من الموسيقى، ولم يحدث أي تقدم ملحوظ في المجموعة التي لم تتعرض إلى استماع الموسيقى^(٥٦:٣١).

كما أكدت صحيفة " ديلي ميل **Daily Mail** " البريطانية أن الاستماع إلى موسيقى موتسارت وبيتهوفن تساعد على إثبات الدور الحيوي الذي تلعبه الموسيقى في تطور العقل البشري، ويمكن أن تساعد العقل على التركيز وتطوير قدراته، ويقول العلماء أن هذه التجارب تساعد على إثبات الدور الحيوي الذي تلعبه الموسيقى في تطور العقل البشري^(١٧١:٢٤).

- تكلم الباحث مع السادة اعضاء هيئة التدريس عن أهم مؤلفي الموسيقى في العصر الكلاسيكي وحتى الان والاكثرا أنتشارا والأكثر تأليف للمقطوعات الموسيقية والاكثرا في استخدام الابحاث المتخصصة الموسيقية للمقارنة بينهم وهم :

فولفغانغ أماديوس موتسارت Wolfgang Amadeus Mozart : (١٧٥٦-١٧٩١)

هو مؤلف موسيقي نمساوي يعتبر من أشهر العباقرة المبدعين في تاريخ الموسيقى رغم أن حياته كانت قصيرة، فقد مات عن عمر يناهز الـ ٣٥ عاماً بعد أن نجح في إنتاج ٦٢٦ عمل موسيقي متنوع تعتبر هي الاكثر أنتشارا حول موسيقي العالم^(٢٧).

لودفيج فان بيتهوفن Ludwig van Beethoven : (١٧٧٠-١٨٢٧)

هو أحد الشخصيات البارزة في الحقبة الكلاسيكية، ويعتبر من أعظم عباقرة الموسيقى والتأليف في جميع العصور وأكثرهم تأثيراً، وأبدع بيتهوفن أعمالاً موسيقية خالدة منها تسع سيمفونيات وأثنى وثلاثين سوناتا وستة عشر مقطوعة رباعية وترية وغيرهم الكثير من المقطوعات الموسيقية المتنوعة^(٤٠٧:٢٥).

- قام الباحث بإنشاء جروب على مواقع التواصل الاجتماعي وأضاف له السادة اعضاء هيئة التدريس ممن حضرو اليوم الاول في الدورة التدريبية ذلك من اجل متابعتهم خلال الدورة التدريبية وبعدها.

- طلب الباحث من السادة اعضاء هيئة التدريس الاستماع إلى السيمفونية ٤٠ لموتسارت* ومتابعة النتائج في اليوم التالي للدورة التدريبية.

* السيمفونية رقم (٤٠) لموتسارت في سلم صول الصغير تصنيف K 550 هي سيمفونية للمؤلف الموسيقي النمساوي أماديوس موتسارت ، والتي كتبها سنة ١٧٨٨ وتعد السيمفونية رقم (٤٠) واحدة من أشهر المؤلفات في الموسيقى الكلاسيكية وحتى الوقت الراهن.

Mozart
Symphony No. 40
in G minor
K. 550

Allegro molto.

Oboi.
Clarinetti in B.
Flauto.
Oboi.
Fagotti.
Corno in Balto.
Corno in G.
Violino I.
Violino II.
Viola.
Violoncello e Basso.

- قام الباحث في بداية الجلسة من اليوم الثانى للدورة التدريبية بتشغيل السيمفونية ٤٠ لموتسارت فكانت النتائج جماعية بين السادة اعضاء هيئة التدريس بالشعور بالاسترخاء النفسى والذهنى.

- قام الباحث بالتعليق عن المقطوعة الموسيقية السابقة بأنها تحتوى على لحن واضح يسمى بالثيمة الموسيقية فى مجال التخصص وهى كالتالى :

Allegro molto

p

- أوضح الباحث أن هذه التيمة اللحنية مشهورة وقد تم استخدامها في كل انحاء العالم حتي في العالم العربي وتظهر في اغنية فيروز (يا أنا يا أنا)، وتم استخدامها أيضا في الكثير من الموسيقى التصويرية للأفلام المتنوعة عبر العالم.

- قام الباحث بأستخدام أحد العناصر الأساسية في الأنشطة الموسيقية وهي العزف لاثارة خيال الحاضرين حيث قام بعزف السيمفونية رقم ٤٠ لموتسارت على آلة البيانو أمام السادة أعضاء هيئة التدريس بعد أن أستمعوا لها في اليوم السابق فكان لذلك أثر إيجابي على العقل والمقارنة بين الأستماع إلى الالات الاوركستراالية معا مسجلة وسماع نفس اللحن على آلة البيانو المنفردة بالعزف والمشاهدة أمام الجميع.

Symphony No.40 in Gm, K550

W.A.Mozart

Allegro molto.

- طلب الباحث من السادة أعضاء هيئة التدريس غناء التيمة الموسيقية السابقة بالمقطع (لا) ثم بدء بعزفها من البداية وطلب من الحاضرين الغناء معه مما كان له أكبر الأثر في الشعور بالسعادة والتعلق بالدورة التدريبية.

- طلب الباحث من السادة اعضاء هيئة التدريس الاستماع إلى السيمفونية الخامسة (ضربات القدر) لبيتهوفن* والتي وصفها الكاتب والمؤلف الألماني ارنست هوفمان Ernst Hoffmann (١٧٧٦ : ١٨٢٢) بأنها "واحدة من أبرز المؤلفات الموسيقية (٢١١:٣٩)

FÜNFTHE SYMPHONIE
von
L. VAN BEETHOVEN.
Serie 1. N° 5.
Beethovens Werke.
Dem Fürsten von Lobkowitz und dem Grafen Rasoumofsky gewidmet.
Op. 67.

Allegro con brio. $\frac{3}{4}$ -tos.

Flauti.
Oboi.
Clarinetti in B.
Fagotti.
Corni in Es.
Trombe in C.
Timpani in C. G.
Violino I.
Violino II.
Viola.
Violoncello.
Basso.

- قام الباحث نفسة بتدوين السيمفونية الخامسة (ضربات القدر) وعزفها على آلة البيانو أمام السادة أعضاء هيئة التدريس بعد أن أستمعوا لها من خلال الاوركسترا فكان لذلك أثره الأيجابي

* السيمفونية الخامسة لبيتهوفن في سلم دو الصغير تصنيف Op. 67 هي سيمفونية للمؤلف الموسيقي الألماني لودفيج فان بيتهوفن، والتي كتبها بين سنتي ١٨٠٤ و ١٨٠٨ م وعرضت لأول مرة في مسرح فيينا سنة ١٨٠٨، تعد السيمفونية الخامسة لبيتهوفن واحدة من أشهر المؤلفات في الموسيقى الكلاسيكية.

فى أستثارة خيالهم ومحاولة المقارنة بين المقطوعات الموسيقية ومدى تأثيرها النفسى والعقلى عليهم.

Symphony No. 5 in C Minor First Movement

Ludwig van Beethoven

Allegro con brio

ff *p*

mf

mf *f*

- شرح الباحث للحاضرين واجاب عن استفسارهم عن وجود لحن رئيسى ظاهر أثناء الأستماع للسمفونية الخامسة (ضربات القدر) لبيتهوفن وهى النيمة المميزة للسمفونية :

- قام الباحث مع السادة أعضاء هيئة التدريس بمحاولة تصفيق النيمة الموسيقية السابقة إيقاعيا فقط بكلتا اليدين معا، ومحاولة عزف هذه النيمة على آلة البيانو.

- قام الباحث بعزف المقطوعة من البداية وطلب منهم التصفيق معها مما أدى إلى شعورهم بالمشاركة بالاستماع والعزف الايقاعى معاً وكان لذلك أكبر أثر في تفاعلهم مع الدورة التدريبية.

- أوضح الباحث للسادة اعضاء هيئة التدريس أوجه التشابه والأختلاف بين موسيقي موتسارت وبيتهوفن وكيفية استخدامهم لأثارة العقل وأيضاً للاسترخاء النفسى من ضغوط ومتطلبات العمل.

يمكن تقسيم المقطوعات الموسيقية وفقاً لاستجابات والنتائج التى تحققت لدى السادة أعضاء هيئة التدريس كما يلي :

- مقطوعات موسيقية ذات الطابع المثير : وتكون ذات إيقاعات قوية خالية من الرتابة، سريعة ومنها الحماسية.

- مقطوعات موسيقية ذات الطابع الهادئ : مقطوعات زمنها بطئ وإيقاعات محددة وهادئة يغلب على لحنها التكرار والاسترسال ومنها الحزين والشاعرى والانسيابي.

- مقطوعات موسيقية للإسترخاء (منومه) : ذات طابع هادئ جداً بطيئة تتميز بالإنظام والتكرار وليس بها تنوع.

ويرى الباحث أن هناك مقطوعات موسيقية تجمع بين أكثر من تأثير فنجدها متغيرة تجمع ما بين المثير والهادئ وبالعكس .

فوائد الأنشطة الموسيقية من خلال التدوق السمعى للمناذج الموسيقي السابقة على تنمية قدرات السادة اعضاء هيئة التدريس فى الدورة التدريبية :

- إثارة خيال السادة أعضاء هيئة التدريس من خلال الأحساس بالمقطوعات المسموعة وتخيلها ضمن مواقف الحياة.

- تنمية الإحساس بالجمال خاصة عندما يقترن بالتدوق وفهم جماليات الموسيقى.

- تنمية الابتكار والإبداع حيث يساعد الأستماع إلى المقطوعات الموسيقية المتنوعة إلى تحسين التفكير وزيادة نسبة الذكاء والانتاج العلمى للسادة أعضاء هيئة التدريس.

- تنمية الشخصية فى جميع الجوانب العقلية والنفسية والجسدية فى الاتجاه السليم نحو العمل الجماعى.

- تخفيف ضغوط العمل ومتطلبات التخصص فى القسم والكلية والجامعة.
- التعامل مع كافة المحاضرات بالتحدث والألقاء لساعات طويلة على مدار الجدول الأسبوعى دون التأثير على الجهاز الصوتى لعضو هيئة التدريس.

ثانياً: تطبيق تأثير تدريب التنفس والتمارين الصوتية على الجانب الجسدى لسادة أعضاء هيئة التدريس :

- قام الباحث خلال أستماع السادة أعضاء هيئة التدريس إلى المقطوعات الموسيقية السابقة بعمل فترات مقسمة بينهم خلال الدورة التدريبية وقام فيها بتدريبهم على التنفس السليم والتدريب الصوتى الصحيح.

اولاً : تدريبات التنفس Breathing Exercises:

- قام الباحث نفسة بتدريب السادة اعضاء هيئة التدريس على تدريبات التنفس السليم فى بداية انعقاد الدورة التدريبية وخلال فترات الأستماع تمهيدا للتدريبات الصوتية والتي تساعد فى التحدث لساعات طويلة وتحمل ألقاء المحاضرات دون أن يلحق أى ضرر بالصوت الصادر.

- التمرين الأول :

- ويتم بضغط عضلات البطن للخارج، ثم اتباعها بحركة انقباضية لعضلات البطن للداخل و الأعلى فى قوه وثبات بدون أخذ نفس، مع التكرار فى حركات بطيئة و متتالية .
- يليها مباشرة أداء نفس التمرين و لكن مع زفير أثناء انقباض عضلات البطن للداخل و الأعلى وشهيق أثناء ضغط عضلات البطن للخارج، مع التكرار ببطء و هدوء، و الإحساس بعملية امتلاء و فراغ الرئة من الهواء، و تنظيم حركة و اتجاه عضلات البطن و الحجاب الحاجز مع عمليتي الزفير و الشهيق.

هدف التمرين الأول هو الوصول إلى معرفة حركة و اتجاه النفس .

- التمرين الثانى :

- زفير بطئ بمقطع (SS) حتى نفاذ كل كمية الهواء الموجودة بالرئة.
- يليه شهيق عميق مع رفع اليدين و شدهما لأعلى و كأنك تتمطى ثم كتم النفس.

- خفض اليدين لوضعهما الطبيعي مع استمرار كتم النفس أطول مدة زمنية ممكنة و الإحساس بامتلاء الرئة الكامل بالهواء.

- ثم زفير بطئ بمقطع (SS) و تكرار التمرين ثلاث مرات متتالية .

هدف التمرين الثاني الوصول للإحساس بالامتلاء الكامل للرئة بالهواء.

- التمرين الثالث :

- أداء النماذج الإيقاعية الآتية باستخدام مقطع (CH) (تش) بأداء متقطع staccato، مع مراعاة أداء كل مقطع بانقباضة صغيرة في عضلات البطن و الحجاب الحاجز للداخل و لأعلى.

هدف التمرين الثالث الإحساس بحركة انقباض عضلات البطن و الحجاب الحاجز أثناء عملية سند النفس للصوت.

- التمرين الرابع :

- زفير بطئ بمقطع (SS) .

- يليه شهيق متقطع من الأنف بقوة و على دفعات و كأنك تستنشق عبير وردة، مع مراعاة عدم رفع الأكتاف.

- الاستمرار في دفعات الشهيق حتى امتلاء الرئة بالهواء ثم زفير بطئ بمقطع (SS) ، ويكرر التمرين.

هدف التمرين الرابع تقوية عضلات البطن و الحجاب الحاجز.

- التمرين الخامس :

- أخذ شهيق عميق يليه زفير بطئ في مقطع (SS) مع المحافظة على تسرب كميات بسيطة ومنتساوية من الهواء مع العد ابتداء من عشر عدات و التدرج حتى ثلاثين عدة .

هدف التمرين الخامس امتداد و إطالة النفس أثناء عملية الزفير .

ويرى الباحث انه يجب على السادة اعضاء هيئة التدريس قبل البدء في تدريبات التنفس

مراعات بعض الملاحظات :

- يفضل أن يسبق تدريبات التنفس بعض التمارين الرياضية البسيطة كتمارين الإحماء و

تمارين إطالة العضلات، و ذلك لتنشيط الدورة الدموية و لزيادة اللياقة البدنية التي تؤثر

إيجابيا في ممارسة تدريبات التنفس و كذلك في صحة الصوت

- يراعى عند أداء تدريبات التنفس ارتداء ملابس فضفاضة و مريحة غير معيقة للحركة.

- يفضل عدم تناول الطعام قبل أداء التمارين مباشرة .

- يجب مراعاة وضع الاستعداد الجيد للجسم الذي سبق ذكره من قبل أثناء ممارسة

تدريبات التنفس .

- قد يصاحب تدريبات التنفس أحيانا شعور بالدوار أو الدوخة البسيطة، هو شعور طبيعي لا داعي للقلق منه .

- تمارين التنفس لها تأثير إيجابي في العمليات الحياتية المختلفة للفرد كتنظيم عملية التنفس أثناء المشي و الجري و صعود السلم و ممارسة الرياضة و الأعمال البدنية المختلفة، واتباعها تنمو لياقة الجسم وتزيد فعاليته.

*** ويرى الباحث أن عضو هيئة التدريس يحتاج إلى ممارسة يومية لتدريبات التنفس التي تساعد في توسيع كفاءة الرئة لاستيعاب كم أكبر من الهواء، و اكتساب مهارات التحكم في تنظيم و إدارة عملية التنفس أثناء التحدث و ألقاء المحاضرات (٥٤:٣٢).

ثانياً : تدريبات الصوت Voice Training :

- قام الباحث بتدريب السادة اعضاء هيئة التدريس على التمارين الصوتية العملية من خلال الفترات ما بين الأستماع وتدريبات التنفس بالطريقة الاتية :

- قام الباحث بشرح الطبقات الصوتية بالتفصيل للسادة أعضاء هيئة التدريس كما يلي :

🎤 Vocal Registers الطبقات الصوتية

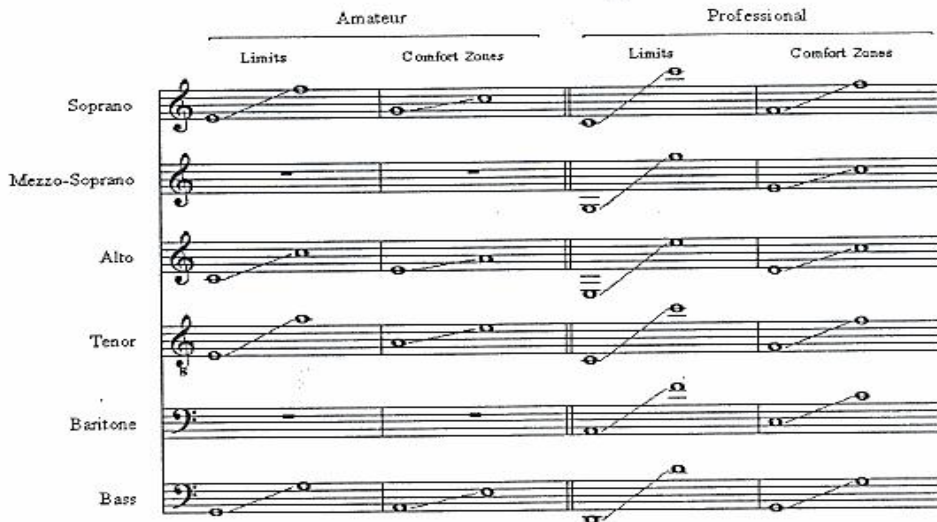
أصوات النساء تنقسم من الحدة إلى الغلظ:

سوبرانو - متزوسوبرانو - ألتو

أصوات الرجال تنقسم من الحدة إلى الغلظ:

تينور - باريتون - باص

Vocal Ranges



تطبيق التمرين الصوتي الأول على السادة أعضاء هيئة التدريس فى الدورة التدريبية :

- قام الباحث بعد أستماع السادة أعضاء هيئة التدريس لمقطوعات الكونشيرتو (The-Four- Seasons الفصول الأربعة)، للمؤلف أنطونيو فيفالدى فى اثارة خيالهم وجذب انتباههم من خلال تأثير الأنشطة الموسيقية عليهم ثم قام بتطبيق التمرين الأول للتنفس ثم عزف وغناء التمرين الأول فى تدريب الصوت من خلال أسلوب (Hamming) وهو أنطابق كلتا الشفتين مع إصدار صوت النغمة المعزوفة داخليا كما هو واضح فى التمرين رقم (١).

التمرين الأول
♩ = 60

1 8 15

- يتضح من التمرين السابق أن الطبقة الصوتية من نغمة (دو الوسطى إلى دو^١ أوكتاف) وهى الطبقة الصوتية الوسطى المناسبه لجميع المراحل العمرية، فى ميزان ٤/٤ وسلم دو الكبير وسرعة متوسطة ٦٠ للنوار حتى يسهل اداؤه على غير المتخصصين.

- طلب الباحث محاولة اتباعا فى خطوات أسلوب غناء (Hamming) وبالفعل نجح جميع الحاضرين من المرة الثانية والثالثة فى غناؤه بالشكل الصحيح.

أهداف وفوائد التمرين الأول فى التدريب الصوتي :

- أستفاد الباحث والسادة أعضاء هيئة التدريس عمل (stretch voice) وهو امتداد للأحبال الصوتية تمهيدا لخروج الصوت بالشكل السليم فى باقى التدريبات الصوتية دون أن تترك أثرا سلبيا على الصوت الصادر.

- أستفاد السادة أعضاء هيئة التدريس من التمرين الأول فى تقليد النغمات المسموعة من خلال الغناء الداخلي بأسلوب (Hamming) وبصوت خافت.

تطبيق التمرين الصوتي الثاني على السادة أعضاء هيئة التدريس فى الدورة التدريبية :

- قام الباحث بعد تطبيق التمرين الثاني للنفس بعزف وغناء التمرين الثاني فى تدريبات الصوت من خلال غناء النغمات المعزوفة بالمقطع (La ، لا) وأصدار الصوت من خلال فتح الفم بطريقة طبيعية كما هو واضح فى التمرين رقم (٢).

التمرين الثاني
♩ = 80

La La La La La La La La La La La La La La La La La La
La La La La La La La La La La La La La La La La La La
La La La La La La La La La La La La La La La La La La
La La La La La La La La La La La La La La La La La La

- يتضح من التمرين السابق أن الطبقة الصوتية من نغمة (دو الوسطى إلى دو^١ أوكتاف) وهى الطبقة الصوتية الوسطى المناسبه لجميع المراحل العمرية، فى ميزان ٤/٤ وسلم دو الكبير وتدرج السرعة إلى ٨٠ للنوار.

- قام الباحث بتوضيح التدرج فى السرعة بين التمرين الأول والثاني من أجل زيادة الانتباه والتركيز من جميع الحاضرين.

- طلب الباحث من السادة الحاضرين قبل البدء فى غناء التمرين السابق ملاحظة الباحث فى عمل تدرج فى قوة وخفوت الصوت من الشدة للضعف والعكس كل ثلاث موازير موسيقية.

- طلب الباحث من السادة الحاضرين اتباع نفس الخطوات السابقة فى غناء التمرين الثاني بالمقطع (La ، لا).

أهداف وفوائد التمرين الثاني في التدريب الصوتي :

- بداية اصدار الصوت الخارجى للسادة اعضاء هيئة التدريس من خلال الغناء بالمقطع (لا، La) من خلال تتابع سلمى هابط وصاعد وهو ما يكون له الأثر الإيجابي على الصوت أثناء التحدث وألقاء المحاضرات.

- زيادة نسبة التركيز من جميع الحاضرين من خلال الغناء مع فرق السرعات بين التمرين الأول والثاني.

- حماية أصدار الصوت الخارجى للسادة اعضاء هيئة التدريس من التلف والتحول دون قصد للصراخ أثناء الغناء من خلال أضافة أساليب التعبير بالتدرج من الخفوت للقوة والعكس.

تطبيق التمرين الصوتى الثالث على السادة أعضاء هيئة التدريس فى الدورة التدريبية :

- قام الباحث بعد عرض الاستماع للنماذج الموسيقية للسمفونية ٤٠ لموتسارت بتطبيق التمرين الثالث للنفس بعزف وغناء التمرين الثالث فى تدريبات الصوت من خلال غناء النغمات المعزوفة بالمقطع (ها، Ha) بأصدار الصوت بشكل متقطع من خلال أنقباض البطن للداخل والخارج كما هو واضح فى التمرين رقم (٣).

التمرين الثالث
♩ = 100

نفس

Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha

7

نفس

Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha

13

نفس

Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha

19

نفس

Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha

25

Ha Ha Ha Ha Ha

- يتضح من التمرين السابق أن الطبقة الصوتية من نغمة (دو الوسطى إلى دو^١ أوكتاف) وهى الطبقة الصوتية الوسطى المناسبه لجميع المراحل العمرية، فى ميزان ٤/٢ وسلم دو الكبير وتدرج السرعة إلى ١٠٠ للنوار.

- أستخدم الباحث فى هذا التمرين الصوتى نغمات التآلف الكبير المكون من (٣ك + ٣ص) مما أدى إلى ظهور العلامات العارضة وهى نغمات (فا#، صول#) لتحقيق المسافات المطلوبة من التدريب الصوتى.

- طلب الباحث من السادة الحاضرين اتباع نفس الخطوات السابقة فى غناء التمرين الثالث بالمقطع (ها، ها) وأصدار الصوت بشكل متقطع من خلال أنقباض البطن للداخل والخارج وأخذ نفس فى الوقت المسموح والمدون فى نهاية كل ثلاث موازير موسيقية .

أهداف وفوائد التمرين الثالث فى التدريب الصوتى :

- التمكن من دمج تمارين التنفس مع إصدار الصوت بطريقة صحيحة معا فى نفس الوقت.
- زيادة القدرة على التركيز والانتباه من خلال السرعات المختلفة بين التمارين الصوتية وظهور النغمات الجديدة وغناءها بشكل متقن.
- القدرة على التحكم فى التأزر بين الغناء وأخذ النفس فى الوقت المحدد دون الاخلال بالزمن الموسيقي والإصدار الصوتى.

تطبيق التمرين الصوتى الرابع على السادة أعضاء هيئة التدريس فى الدورة التدريبية :

- قام الباحث بعد عرض الاستماع للنماذج الموسيقية للسمفونية الخامسة لبيتهوفن بتطبيق التمرين الرابع والخامس للنفس بعزف وغناء التمرين الرابع فى تدريبات الصوت من خلال غناء النغمات المعزوفة بالمقطع (أه) بأصدار الصوت بشكل متصل مع أسلوب الأمتداد الصوتى (extension voice) من خلال خروج الزفير والشهيق بانسيابية تامة وسهولة كما هو واضح فى التمرين رقم (٤) :

التمرين الرابع

♩ = 90

أه
أو
أى

أه
أو
أى

أه
أو
أى

أه
أو
أى

يعاد ثلاث مرات

- يتضح من التمرين السابق أن الطبقة الصوتية من نغمة (دو الوسطى إلى دو¹ أوكتاف) وهى الطبقة الصوتية الوسطى المناسبة لجميع المراحل العمرية، فى ميزان ٤/٢ وتصوير الخمس نغمات الأولى (دو رى مى فا صول) على باقى نغمات التمرين والحفاظ على نفس المسافات الموسيقية والتتابع السلمى مما أدى إلى ظهور علامات عارضة وهى نغمات (فا#، صول#، سىb) مع تغير السرعة إلى ٩٠ نوار.

- قام الباحث بتوضيح التدرج فى السرعة بين التمرين الأول والثاني والثالث والرابع من أجل زيادة الانتباه والتركيز من جميع الحاضرين.

- أوضح الباحث أن أسلوب الأمتداد الصوتى (extension voice) يتم من خلال حروف المد الموضحة فى التمرين السابق (الألف والواو والياء) والتي تسمح بصدور الصوت بشكل متصل والتحكم فى التنفس معه بشكل سليم.

- طلب الباحث من السادة الحاضرين اتباع نفس الخطوات السابقة فى غناء التمرين الرابع بحروف المد (الألف والواو والياء) بشكل متصل مع إعادة التمرين ثلاث مرات متتالية يسمح بغناء حرف واحد فقط بأسلوب الأمتداد الصوتى (extension voice) فى كل مرة.

أهداف وفوائد التمرين الرابع فى التدريب الصوتى :

- التمكن من معرفة الفرق فى استخدام الامتداد الصوتى فى حروف المد المتحركة دوناً عن الحروف الساكنة أثناء التحدث وألقاء المحاضرات مما يساعد على الحفاظ على جودة الصوت الصادرة.

- يساعد التمرين السابق أعضاء هيئة التدريس على الحفاظ على استخدام الصوت لفترات طويلة فى التحدث وألقاء المحاضرات بدون أى ضرر على جودة الصوت الصادر.

وأخيراً أوضح الباحث أنه يجب على السادة أعضاء هيئة التدريس من الحاضرين فى الدورة التدريبية بضرورة ممارسة التدريبات والتمارين الصوتية بشكل يومية حفاظاً على عدم تعرض الصوت من خلال المحاضرات والاجتماعات ومتطلبات العمل الجامعى من الضرر والمشكلات الصوتية.

- ويرى الباحث أنه يمكن الاستفادة مما سبق من خلال تطبيقه والتدريب عليه أثناء القراءات الشفوية والأداء الخطابي مثل القراءات الأدبية والشعرية الواضحة وذلك لتنمية وتدريب الصوت والتنفس أثناء التحدث وألقاء المحاضرات (١٢٥:٣٠).

فى نهاية الدورات التدريبية طلب الباحث :

- طلب الباحث من السادة أعضاء هيئة التدريس بعمل (Work shop) حيث يقتضى من كل عضو هيئة تدريس أن يضع عنوان بحث جديد بعد الدورة التدريبية واستخدام بعض الانشطة الموسيقية لتوضيح تأثير الموسيقى على الانتاج العلمى والفكرى للمتدربين **ملحق بعدى** (٤) :

- أثار الباحث خيال السادة أعضاء هيئة التدريس عندما قام بتشغيل المقطوعة علي البرنامج الموسيقى وطلب منهم إعطاء رأي عن ما تعبر عنه من وجهة نظرهم.

- طلب الباحث من السادة أعضاء هيئة التدريس الاستماع الى مقطوعات موسيقية مختلفة ومتنوعة والتواصل معا من خلال أنشاء جروب جماعى للسادة المتدربين عبر مواقع الانترنت والتواصل من خلاله.

نتائج البحث بشكل عام :

- توصلت نتائج البحث الى أنه يمكن تنمية القدرات العقلية والنفسية والجسدية للسادة أعضاء هيئة التدريس ممن أثبت حضورهم فى دورة تأثير الموسيقى على الانتاج العلمى من ضمن دورات تنمية قدرات هيئة التدريس بالجامعات المصرية.
- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية الجوانب العقلية وأنتاج الكثير من عنوايين الابحاث التى تقيد فى مجال التخصص والخدمة المجتمعية.
- البرنامج المقترح ادى إلى تحسين وتنمية مهارات الاداء الصوتى للسادة أعضاء هيئة التدريس حيث ظهر واضحا أثناء القيام بعمل ورشة للتحدث وإلقاء المحاضرات.
- حازت الدورة التدريبية (تأثير الموسيقى على الانتاج العلمى) على أفضل نسبة أستبيان عن شهر يناير وفبراير ومارس ٢٠١٩م من السادة أعضاء هيئة التدريس والمتدربين.
- حصلت الدورة التدريبية المبتكرة (تأثير الموسيقى على البحث العلمى) من قبل الباحث علي شهادة تقدير من مركز تنمية القدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان بجامعة حلوان ملحق^(٥).

التوصيات والمقترحات :

- يوصى الباحث بالاستماع إلى المقطوعات الموسيقية المتنوعة ومتابعة ذلك من خلال أنشاء جروب جماعى على مواقع التواصل الأجتماعى واطافة السادة اعضاء هيئة التدريس ممن حضر الدورات التدريبية فى مركز تنمية القدرات بجامعة حلوان.
- ضرورة الأهتمام بالنواحى الجسمية من خلال تمارين التنفس لتحسين الصحة الجسدية بشكل عام من خلال المواظبة على أداء التمارين.
- معالجة المشكلات الصوتية من خلال أداء التمارين الصوتية بشكل مستمر وصحيح.
- الأهتمام بالأنشطة الموسيقية كوسيلة علاجية قد أثبتت نجاحها فى كثير من المجالات وتطبيق إستخدامها فى المجالات المختلفة فى مجتمعاتنا العربية.
- تنمية الإحساس بالجمال خاصة عندما يقترن بالتذوق وفهم جماليات الموسيقى مما يعود بالنفع على السادة أعضاء هيئة التدريس والطلاب والمجال العلمى.
- تخفيف ضغوط العمل على السادة أعضاء هيئة التدريس ومتطلبات التخصص فى القسم والكلية والجامعة من خلال ممارسة بعض الأنشطة الموسيقية.

مراجع البحث العربية والأجنبية ومواقع الأترنت :

- ١- أحمد عكاشة أفاق فى الابداع الفنى رؤية نفسية، القاهرة، دار الشروق، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م.
- ٢- أميرة سيد فرج - وآخرون : (الأنشطة الموسيقية بين النظرية والتطبيق)، القاهرة، مطبعة الخط الذهبي، عام ٢٠٠١م.
- ٣- أميمة أمين فهمي، إكرام محمد مطر، جاذبية أمين سامي : " الطرق الخاصة فى التربية الموسيقية، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٤- آمال حسين خليل : الابداع واستراتيجيات تدريس التربية الموسيقية، الإسكندرية ، درا الثقافة العلمية، ٢٠٠٥م.
- ٥- خليل فاضل : العلاج بالموسيقى، ورقة عمل المؤتمر العلمى السابع ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان ٢٠٠٣م.
- ٦- سعاد على حسين : تربية السمع وقواعد الموسيقى الغربية الجزء الأول، القاهرة ، دار روتابرينت للطباعة، ١٩٩٧م.
- ٧- سعيد محمد السعيد : الأسس التربوية للأعداد المعلم الجامعى، الطبعة الثالثة، القاهرة ، جامعة عين شمس، عام ٢٠٠٠م.
- ٨- شريف زين العابدين : ورقة عمل، فعاليات المؤتمر العلمى السابع والدولى الثانى، بورسعيد، كلية التربية النوعية، ٢٠١٧م.
- ٩- طارق عبد الرؤف محمد عامر : أسس وأساليب التعلم الذاتى، الطبعة الأولى، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع، ٢٠١٢م.
- ١٠- فائقة على أحمد عبد الكريم : برنامج مقترح لتنمية التذوق الجمالى والإبتكارى للفرد رسالة دكتوراة غير منشورة كلية البنات جامعة عين شمس ١٩٩٥م.
- ١١- مصطفى محمد : مجلة علوم وفنون الموسيقى ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

- ١٢- **مصرى عبد الحميد** : علم نفس الفن وتربية المواهب ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠م.
- ١٣- **مفيد الجوخدار** : دور الموسيقى فى معالجة الأمراض العقلية والعصبية ، مجلة المجلس العربي، العدد الأول ، المجلد الثالث ، دمشق، جامعة حلب ، ٢٠٠١م.
- ١٤- **هدى أحمد نصير** : مدخل فى تدريب الصوت كلية التربية الموسيقية ، القاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
- ١٥- **هناء نجيب طنبوس** : " المهارات الأساسية فى التربية الموسيقية " ، قسم علوم الموسيقى، القاهرة، المعهد العالي للموسيقى، (الكونسيرفتوار)، ١٩٩٥ م.
- 16- **Armies Amero**: Enhancing Social Accountability Through Community Empowerment to Facilitate PASDEP/PRSP Implementation: The Case of Citizen Report.
- 17- **Aniruddh D. Patel**: Music, Language, and the Brain, Oxford University Press, USA, 2008.
- 18- **Albert Bandura** : Social learning theory (New Jersey) Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs.1977.
- 19- **Armies Amero**: Enhancing Social Accountability Through Community Empowerment to Facilitate PASDEP/PRSP Implementation: The Case of Citizen Report , 2006.
- 20- **Bernardo N. De Luca**: Mind-body and Relaxation Research Focus, Nova Publishers, 2008.
- 21- **Brad Bowins**: Activity for Mental Health, Academic Press, 2010,
- 22- **Barry Cooper** : Beethoven (The master musicians), Oxford University Press, 2008. ISBN: 9780195313314.
- 23- **Catherine Strong**: Grunge: Music and Memory, Ashgate Popular and Folk Music Series, Ashgate Publishing, Ltd., 2013.
- 24- **English and English** : comprehensive dictionary of philosophical in psychoanalytical terms,Nt, London,2009. ISBN-10: 1855758601

- 25- **Geza Revesz:** Introduction to the Psychology of Music, Courier Corporation, 2001.
- 26- **Juan Y. Chiao:** Cultural Neuroscience: Cultural Influences on Brain Function, Elsevier, 2009.
- 27- **Johann Friedrich Agricola:** Introduction to the Art of Singing by Rutgers University CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS A CIP catalogue record for this book is available from the British Library Printed and bound in Great Britain ,2009. ISBN 978 1 84310 878 8
- 28- **Lorna Hamilton, John Ravenscroft: Building Research Design in Education:** Theoretically Informed Advanced Methods, Bloomsbury Publishing, 2018.
- 29- **Marshall I. Hertz :** Integrative Therapies in Lung Health and Sleep, Respiratory Medicine, Springer Science & Business Media, 2012.
- 30- **Meribeth Bunch:** Dynamics of the Singing Voice, Fifth Edition, Springer Wien New York Meribeth London, , England,2004. ISBN 3-211-82985-7.
- 31- **Nicola Vaccaj :** Practical Method of Italian singing – (Vol. 1909) Paperback – November 1, 1997.
- 32- **Peter M. Scheufele:** The Effects of Progressive Relaxation and Music on Attention, Relaxation, and Stress Responses: An Investigation of the Cognitive-behavioral Model of Relaxation, Uniformed Services University of the Health Sciences, Bethesda, Maryland, 1999.
- 33- **Raymond MacDonald, Gunter Kreutz:** Music, Health, and Wellbeing, Oxford University Press, 2013.
- 34- **Tores Theorell:** Psychological Health Effects of Musical Experiences: Theories, Studies and Reflections in Music Health Science, SpringerBriefs in Psychology, Springer Science & Business, 2014.
- 35- **Sakae Yamamoto:** Human Interface and the Management of Information: Applications and Services: 18th International Conference, HCI International 2016 Toronto, Canada, July 17-22, 2016.

36- **Schauffler, Robert Haven:** Beethoven: The Man Who Freed Music. Doubleday, Doran, & Company. Garden City, New York. 1999.

37- https://data.bnf.fr/en/14027233/wolfgang_amadeus_mozart/

38- <https://www.francemusique.fr/personne/antonio-vivaldi>

ملحق رقم (١)

استمارة استبيان للسادة المحكمين واستطلاع رأي الخبراء^(*)

برجاء التكرم بوضع علامة (✓) أو (X) كلاً في تخصصة من السادة المحكمين لبيان مدى ملائمة المقطوعات الموسيقية المختارة ضمن عنصر التذوق الموسيقي من بنود الأنشطة الموسيقية كذلك تدريبات التنفس والتدريبات الصوتية والتي يمكنها التأثير في الجوانب العقلية والنفسية والجسدية وتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس من الجامعات المصرية.

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	بعض من عناصر الأنشطة الموسيقية المستخدمة
			مقطوعات الكونشيرتو (The-Four-Seasons) الفصول الأربعة) للمؤلف الإيطالي (Antonio Vivaldi) أنطونيو فيفالدی
			السيمفونية رقم (٤٠) لموتسارت في سلم صول الصغير تصنيف K 550 هم، سيمفونية للمؤلف الموسيقي النمساوي أماديوس موتسارت
			السيمفونية الخامسة لبيتهوفن في سلم دو الصغير تصنيف Op. 67 هي سيمفونية للمؤلف الموسيقي الألماني لودفيج فان بيتهوفن
			التدريب الأول للتنفس وتمارين الصوت
			التدريب الثاني للتنفس وتمارين الصوت
			التدريب الثالث للتنفس وتمارين الصوت
			التدريب الرابع للتنفس وتمارين الصوت
			التدريب الخامس للتنفس

* أ.د سوزان عبد الله، أ.د هدى حسن، أ.م.د أحمد محمد أنور، من خارج القسم أ.م.د ماجد صموئيل إبراهيم قسم النظريات والتأليف أ.د شريف زين العابدين قسم الاداء بيانو أ.م.د محمد عبد القادر قسم الأداء الغناء الغربي أ.م.د ميرال محمود قسم الموسيقى العربية أ.د عبد الحكيم قنديل مدير مركز تنمية القدرات لاعضاء هيئة التدريس، أ.د رحاب صبحي عميد معهد كونفوشيوس جامعة القاهرة، أ.م.د طه الجمل كلية التربية الرياضية، أ.د ماجد نجم رئيس جامعة حلوان.

ملحق رقم (٢)

السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية

الكلية	الجامعة	أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس والدرجة العلمية
طب الأذن والأنف والحنجرة	القاهرة	أ.م.د/ محمد جميل حامد
طب الباطنه	حلوان	م.د/ فاطمه الزهراء عبد السلام
طب العظام	عين شمس	م.د/ أسامه حسين القلاوى
كلية العلوم	الأسكندرية	أ.م.د/ خالد على الدين
طب التجميل	حلوان	م.د/ محمود جمعة محمد
صيدلة	حلوان	م.د/ سامح مراد مدرس دكتور
هندسه	أسوان	م.د/ تهانى سيد عبد المنعم
التربية	العريش	م.د/ أمل إسماعيل محمد على
الاداب	المنوفية	م.د/ طارق احمد راشد
علم النفس والصحة النفسية	حلوان	أ.م.د/ داليا نبيل حافظ
اقتصاد منزلى	حلوان	م.د/ فيفيان شاكر ميخائيل
خدمة اجتماعية	القاهرة	أ.م.د/ أميرة محمد محمود فايد
كلية الفنون الجميلة	حلوان	أ.م.د/ هند حسن سيد مصطفى الفلافلى
التربية الرياضية	حلوان	م.د/ سامى صابر
التربية الموسيقية	حلوان	أ.م.د/ ماجد صموئيل إبراهيم

ملحق قبلي رقم (٣)
أفكار أبحاث مقترحة قبل بداية الدورة التدريبية

الكلية	عناوين الأبحاث
طب الأنف والأذن والحنجرة	الاستئصال بالمنظار الحنجري للأورام الليفية والتنوعات على الاحبال الصوتية
طب الباطنه	الهيموجلوبين السكري في مرضى قصور الغدة الدرقية غير السكري
طب العظام	إدارة تنظير المفصل لتمزقات لمفصل الورك وجراحة مفصل الركبة
كلية العلوم	استخراج واختبار المكونات الصيدلانية من بعض النباتات الطبية
طب التجميل	أستخدام جراحة تكميم المعدة للسيدات المصابين بالسمنة المفرطة
صيدلة	تقييم تأثير مُعدّلات المناعة المختلفة ضد الاستجابة للقاح DT
هندسه	تحليل شامل للمناطق العشوائية في كل من جدة ومكة، وتقييم الوضع الراهن و خطط التنمية المستقبلية
التربية	تحديات التربية الوجدانية في العصر الرقمي من وجهة نظر بعض أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية
الاداب	دراسة سوسولوجية لواقع ثقافة المرأة المصرية
علم النفس والصحة النفسية	إدراك الأسرة المصرية لأثر المحتوى الإلكتروني على الصحة النفسية للطفل
أقتصاد منزلى	دراسة تأثير الأقمشة القطنية المجهزة للاحتفاظ بالعطور على الجانب النفسي والادائي للمرتدي
خدمة اجتماعية	اتجاهات الاخصائيين الاجتماعيين نحو استخدام العصف الذهني في تنمية مهارات الحياة اليومية لدى الاطفال
كلية الفنون الجميلة	تحولات الأوب آرت بعد عهد أبشر وفكتور فازاريلى وأثره على المنظور البصرى للملصق الإعلاى
التربية الرياضية	مساهمة بعض المتغويات الديو نامى كىة في مستوى أداء غطسة الدورتن والنصف الأمامية المنحوية من السلم المتحرك على ارتفاع متر واحد
التربية الموسيقية	مادريجال مونتفردى قبل مبادئ الكاميراتا وبعدها - دراسة تحليلية

ملحق بعدى رقم (٤)

أفكار أبحاث مقترحة بعد تنفيذ تأثير الموسيقى على المتدربين في الدورة التدريبية

الكلية	عناوين الأبحاث
طب الأنف والأذن والحنجرة	علاج التنوعات على الاحبال الصوتية بالتخاطب وعمل التمارين الصوتية دون جراحه
طب الباطنه	تعديل نسب الهيموجلوبين السكري في مرضى قصور الغدة الدرقية من خلال الاهتمام بالنشاط البدني والعلاج البدني
طب العظام	تأثير الزنجبيل كعلاج أعشاب مع العلاج الطبي علي قدرة مريض التهاب مفصل الركبة علي الحركة والتمرينات اليومية
كلية العلوم	الأعتماد على علاج أمراض الضغط والسكر باستخدام المواد الطبيعية من البيئة النباتية المحيطة
طب التجميل	تأثير استخدام العلاج الغذائي والتمارين الرياضية مع أو بدون الإبر الصينية علي ضبط الوزن للسيدات المصابين بالسمنة المفرطة
صيدلة	زيادة السيروتونين (هرمون السعادة) للمرضى، نذ من إنتاج الجسم لمواد كيميائية تساعد على تحسين المناعة
هندسه	تحسين التوعية العامه لأسكان مناطق العشوائيات في ضواحي القاهرة والجيزة و خطط التنمية المستقبلية
التربية	ارتقاء الأوطان في تربية وتعليم الإنسان
الاداب	الرواسب الثقافية واثرها على بعض القيم الاجتماعية فى الأحياء الشعبية
علم النفس والصحة النفسية	الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة القاهرة
اقتصاد منزلى	دراسة لبعض الاساليب الزخرفية لاثراء القيم الجمالية لملايس السهرة المصنعة من الاقمشة الحريرية
خدمة اجتماعية	آليات التسويق الاجتماعي لبدايل الرعاية المؤسسية للأيتام
كلية الفنون الجميلة	تأثير موسيقى عصر الباروك على الزخارف المعمارية
التربية الرياضية	تأثير برنامج موسيقى مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية
التربية الموسيقية	الموسيقى والتلوث السمعي

ملحق رقم (٥)

شهادة تقدير من مركز تنمية القدرات أعضاء هيئة التدريس بجامعة حلوان للدورة التدريبية
المبتكرة



ملخص البحث

فاعلية الأنشطة الموسيقية المتنوعة لتنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية

أ.م.د/ أسامه على محمد أحمد*

مقدمة:

لا شك أن الموسيقى هي أقدر فنون الحياة للتمتع بالصحة الذهنية والنفسية والعضوية والبدنية، فإن قضايا الموسيقى تستمد أهميتها من أهمية الموسيقى ذاتها، وممارسة الأنشطة الموسيقية هي المحفز للإنسان في استمرارية الحياة، وتساعد ثقافة وما لم تتناوله الكثير من الأبحاث هو كيفية إحداثها هذا الأثر الكبير في حياة الإنسان، ومواضع التأثير في أنظمة جسم الإنسان وتأكيد الجوانب الشخصية، وهو ما سعى الباحث للبحث عنه من خلال دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس وما يعكسه ذلك على تطوير وتنمية المهارات العقلية والجسدية والنفسية.

*** ينقسم هذا البحث إلى جزئين :

أولاً : الجزء النظري ويشتمل على :

١- الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

٢- المفاهيم النظرية وتتضمن : الموسيقى - تنمية القدرات - التوافق النفسى - التعلم الذاتى.

بعض الأنشطة الموسيقية المتنوعة - تنمية بعض جوانب وقدرات الفرد العقلية والنفسية والجسدية.

ثانياً : الجزء العملى ويشتمل على :

الخطوات الإجرائية :

الانشطة الموسيقية المتنوعة وتأثرها على بعض الجوانب والقدرات العقلية والنفسية والجسدية لعضو هيئة التدريس.

نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها، ثم التوصيات والمقترحات، المراجع وملخص البحث.

واخيراً أوصى الباحث بأهمية استخدام الأنشطة الموسيقية المتنوعة فى تنمية وتأكيد بعض الجوانب والقدرات العقلية والنفسية والجسدية للسادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية من ضمن الدورات التدريبية الملزمه للترقي إلى الدرجات العلمية.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم الموسيقية التربوية بكلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.

Research Summary

The effectiveness of various musical activities to develop the capabilities of faculty members in Egyptian universities

Prof. Dr. Osama Ali Mohammad Ahmad^(*)

Introduction:

There is no doubt that music is the most capable art of life for the enjoyment of mental, psychological, organic and physical health. The issues of music derive their importance from the importance of music itself, and the practice of musical activities is the catalyst for the continuity of life. Much of researches did not address how music caused this great impact on human life, the places of influence in the human body systems and the confirmation of personal aspects, which is what the researcher sought to search through the capacity development courses for faculty members and the reflection on the development of mental, physical and psychological skills.

**** This research is divided into two parts:**

First: The theoretical part and it includes:

- 1- Previous studies related to the research topic.
- 2-Theoretical concepts, including: music - capacity development - psychological compatibility - self- Education - various musical activities - developing some mental, psychological and physical aspects and capabilities of the individual.

Second: The practical part and it includes:

Procedural steps:

The various musical activities and their impact on some aspects of the mental, psychological and physical abilities of the faculty member.

Research results, analysis and interpretation, followed by recommendations and suggestions, references and research summary.

Finally, the researcher recommended the importance of using various musical activities in developing and confirming some aspects and mental, psychological and physical capabilities of the faculty members in Egyptian universities, as part of the training courses required to advance to scientific degrees.

* Assistant Professor, Department of Pedagogical Sciences Music , Faculty of Music Education - Helwan University.