

## المونودراما التعبيرية الصامتة وإزالة التوتر لزيادة الثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الموسيقية

م.د/ أسماء كارم محمود عبد الحافظ\*

### المقدمة:

تعد مشكلة انعدام الثقة بالنفس من المشكلات الكبيرة والمنتشرة جدا بين طلاب الكليات العملية بشكل عام وكلية التربية الموسيقية بشكل خاص؛ خاصة في اللجان العملية التي تتم بشكل فردي لإختبارات الطلاب في مواد عملية، مثل اختبار البيانو والآلة الثانية أو مادة التخصص، كما تعد آلة التخصص بشكل خاص من أقرب المواد نفسياً للطلاب حيث غالباً ما تكون دراستها هدف من الأهداف الأولى والتي قام الطالب باختيار التحاقه بكلية التربية الموسيقية من أجلها.

ونجد من البداية بعض الطلاب تتكون لديهم ثقة ذاتيه بأنفسهم والبعض الآخر يعاني من بعض الأزمات والتي على رأسها الإجهاد الجسدي نتيجة التعامل مع بعض الآلات بشكل خاطئ مما يؤثر عليه بشكل سلبي، وتبدأ مرحلة الإحباطات واحدة تلو الأخرى حتى يصاب بحالة توتر شديد قد يصل لانعدام التوازن التام في اللجان العملية.

ويرى عبد الرحيم وطلعت حسن ( عبد الرحيم و أخرون: ٤٧ ) أنه بالإضافة إلى أن المؤسسات التعليمية تقوم بتعليم الطلبة المهارات وتوسيع قاعدة معلوماتهم ومعارفهم وتجعلهم أكثر قدرة على مواجهة حل المشكلات العلمية في الجانب الدراسي وحياتهم المستقبلية، فهي تسعى إلى النمو المتكامل في النواحي العقلية والجسمية والاجتماعية إلى أقصى حد لتمكينهم الاستفادة من قدراتهم واستعداداتهم.

ويرى ( عمرو بدران : ٢١ ) إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل ؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس.

وكانت فكرة هذا البحث إيجاد طريقة تدريس حديثة ومبتكرة لتذليل بعض صعوبات التعلم بشكل سهل وبسيط يمكن الطلاب من اكتساب المهارة الأولى في التعامل مع بعض الآلات قبل التعامل مع الآلة بشكل مباشر، وبما أن الطلاب في السنة التحضيرية للكليات المتخصصة في دراسة

---

\* مدرس دكتور بقسم الصولفيج الغربي والإيقاع الحركي والارتجال-كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -  
يناير ٢٠١٨م

الموسيقى في نهاية مرحلة المراهقة والتي تحمل الكثير من المشاعر النفسية المركبة التي تميل نوعاً للشعور السريع بالإحباط والشعور بالفشل والتي قد تستمر بعض الوقت وتنعكس على التصرفات مما يعمل أحياناً على وجود حالة من التوتر الشديد، فكان من أفضل السبل استخدام طريقة تدريس حديثة تعتمد على التعبير والحركة لتذليل بعض الصعوبات وتأكيد ثقة الطلاب بأنفسهم ومهاراتهم.

وتعد المونودراما أحد الفنون الدرامية المسرحية والتي تعتمد في أدائها على ممثل واحد. وتعني المونودراما كما قال أبو العباس في كتابه (محمود أبو العباس : ٧) أنها الفن الفردي حيث أنت من كلمة مونو والتي تعني واحد أو فردي في اللغة اللاتينية ؛ والقائمة على ممثل واحد يسرد الحوار أو الحدث وتختلف عن المونولوج في أن المسرحية تعتمد على ممثل واحد وليس حوار لفرد واحد داخل مسرحية بها عدة أفراد.

ولقد رأينا المونودراما تستخدم في التوجيه النفسي لسيجموند فرويد ومن تلاه، وبالتالي جاءت فكرة البحث باستخدام المونودراما في علاج حالة ضعف الثقة بالنفس وتطوير وتحسين أداء الدارسين للآلات الموسيقية المختلفة بداية من آلة البيانو كآلة أساسية والآلة الثانية ثم الآلات التربوية في السنوات الدراسية اللاحقة.

#### مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لبعض المواد بكلية التربية الموسيقية شعور بعض الطلاب بحالة من ضعف الثقة بالنفس عندما يطلب منهم الأداء الفردي سواء في الغناء في مادة الصولفيج الغربي أو الأداء الحركي في مادة الإيقاع الحركي وبالبحث وجدت لديهم بعض المشكلات التي تواجههم في التعامل مع آلة التخصص والبيانو والتي انعكست على سلوكهم الآدائي في باقي المواد برغم ارتفاع مستوى قدرتهم الموسيقية، الأمر الذي دعى الباحثة لابتكار طريقة تدريس مبتكرة مشوقة تمهيدية قبل تدريس الآلة عن طريق استخدام مونودرامات تعبيرية تعبر عن طريقة عزف الآلة وغناء بعض الأمثلة البسيطة لتحسين آدائهم الآلي، خاصة قبل دراسة الآلات التربوية فيما بعد في السنوات اللاحقة.

#### فروض البحث :

تفترض الباحثة وجود تحسن في مستوى أداء الطلاب عينة البحث أثناء دراستهم للآلات الموسيقية بعد التعامل مع البرنامج التجريبي في:

١- زيادة قدرة الطلاب على التعامل مع الصعوبات التي تواجههم عند بدء التعامل مع الآلات الموسيقية.

٢- وجود مقدار من التحسن في الثقة بالنفس نتيجة وجود مهارات التعامل الأولى قبل بداية الدراسة لآلة التخصص أو الآلات التربوية فيما بعد.

#### أهداف البحث:

- ١- تأكيد زيادة معدل الثقة بالنفس من خلال المونودراما التعبيرية الصامتة مما يؤدي لتحسن وتطور الأداء والدراسة ثم الأداء القياسي باللجان العملية.
- ٢- إبتكار طريقة تدريس مشوقة تمهد لتدريس الآلات الموسيقية سواء آلة البيانو كآلة أساسية والآلة الثانية و فيما بعد الآلات التربوية، وتحسن من أداء الدارس التعليمي عند بداية التعامل الأكاديمي مع الآلات التربوية المختلفة فيما بعد.
- ٣- استخدام التعبير الحركي في تحسين الأداء الدراسي لآلة البيانو كآلة أساسية والآلة الثانية تمهيداً لدراسة الآلات التربوية في السنوات اللاحقة من خلال استخدام الحركة التعبيرية في المونودراما الحركية التعبيرية.

#### أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في زيادة معدل الثقة بالنفس على المستوى الوجداني والنفس حركي وتحسين الأداء العزفي للآلات الموسيقية للدارس المبتدئ من خلال البرنامج التدريبي الذي يعتمد على الحركة التعبيرية الصامتة بداية من آلة البيانو كآلة أساسية والآلة الثانية تمهيداً لدراسة الآلات التربوية فيما بعد بطريقة تدريس مبتكرة ومشوقة.

**منهج البحث :** يتبع هذا البحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة. "دراسة حالة"

#### حدود البحث :

- حدود مكانية : كلية التربية الموسيقية.
- حدود زمنية : العام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧
- حدود بشرية : عينة مختارة من بعض الطلاب بكلية التربية الموسيقية بالفرقة التحضيرية وعددهم ٧ طلاب.

#### أدوات البحث :

- الاختبار القبلي البعدي.
- البرنامج التجريبي من إعداد الباحثة.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال التدريبات المقترحة.

## - مصطلحات البحث:

### • الثقة بالنفس :

يعرفها يوسف ميخائيل ( يوسف اسعد ميخائيل :١٧) بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي، بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك من الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص، أما في تعريف العنزي (فريح العنزي :٧٢) بأنها قدرة الفرد على أن يستجيب لإدراكه وتقبل الآخرين له وتقبله هو لذاته بدرجة مرتفعة استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، بينما أضافت المخزومي (أمل المخزومي :١٢) تعريفاً آخر حيث اعتبرت الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية.

### • المونودراما :

يعرف هارف (حسين علي هارف :٧) المونودراما بأنها هي المسرحية التي تطرح صوتاً درامياً واحداً وتعتمد في بنائها شخصية درامية مستوحاة تعاني أزمة، وتتفرد تلك الشخصية بالجمهور وساحة الفعل الدرامي لتسرد تجربتها انطلاقاً من منظور أوتوقراطي يعكس أحادية الصوت المونودرامي.

### • الأداء:

عرفه رواس وأخرون (رواس وقلعجي وأخرون :٥١) بأنه هو الإتيان بالفعل المطلوب خارج وقته المختص لتدارك ما بقي من مصلحة الفعل بعد فوات مصلحة الوقت.

## - مصطلحات إجرائية :

### • المونودراما التعبيرية الصامتة :

مصطلح من تأليف الباحثة يعني استخدام الحركة التعبيرية الصامتة في شكل فردي في إطار محاكاة بين الفرد والآلة الموسيقية الغير موجودة بيده فعلياً - مثل البانتومايم ولكن للتعليم - للأداء بشكل جيد.

### خطة البحث :

يقسم هذا البحث إلى ثلاثة أجزاء ويشمل :

أولاً : الجزء النظري ويحتوي على :

• الدراسات السابقة.

• الإطار النظري.

ثانياً : الجزء التطبيقي.

ثالثاً : النتائج والتوصيات.

أولاً : الجزء النظري :

• الدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى :

قدمت وفاء فريدون ( ١٩٩٥ ) دراسة بعنوان " التربية الموسيقية ودورها في تنمية قدرة الطفل على الانتباه والتذكر - برنامج مقترح " (١)

هدفت تلك الدراسة إلى الربط بين الأنشطة الموسيقية والتذكر سواء قريب أو بعيد المدى و قد اتفقت تلك الدراسة وموضوع البحث الحالي في استخدام الأنشطة لتنمية قدرات لدى الطلاب، إلى جانب الاهتمام بالانتباه والتذكر و هي نقاط أساسية للتعليم الجيد والسريع، بينما اختلفت و موضوع البحث الحالي في نوع النشاط وسن العينة والهدف.

- الدراسة الثانية :

قدم طارق غندر (٢٠٠٩) دراسة بعنوان : "فعالية مهارة التأزر الحركي في أداء المقابلات الإيقاعية باليدين لتحسين أداء الطالب المعلم على آلة الأكورديون". (٢)

هدفت تلك الدراسة إلى الاهتمام بالتأزر الحركي بين اليدين وتحسين الأداء العزفي لآلة موسيقية وقد اتفقت تلك الدراسة وموضوع البحث الحالي بالاهتمام بتحسين الأداء المهاري لعزف آلة موسيقية من خلال استخدام المهارات الحركية، بينما اختلفت و موضوع البحث الحالي في الآلة المختارة والبرنامج المقترح والعينة.

- الدراسة الثالثة :

قدمت جيلان عبد القادر (١٩٨٥) دراسة بعنوان : الإيقاع الحركي واستخدام الإشارات والإيماءات التعبيرية ". (٣)

---

(١) وفاء فريدون : بحث منشور، مجلة علوم وفنون المجلد الثاني كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة ١٩٩٥.

(٢) طارق السيد غندر: بحث منشور، مجلة علوم وفنون الموسيقى، المجلد التاسع عشر، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، يناير ٢٠٠٩.

(٣) جيلان احمد عبد القادر: بحث منشور، المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٥.

هدفت تلك الدراسة إلى الربط بين لغة الحركة ولغة الكلام ووضع مصطلحات تساهم في توصيل التعبيرات البشرية للدارسين، وقد اتفقت تلك الدراسة وموضوع البحث الحالي في استخدام الاشارات والإيماءات التعبيرية في التدريس، بينما اختلفت و موضوع البحث الحالي في المادة الدراسية المعنية.

#### - الدراسة الرابعة :

قدم كلاً من ( Rulin , Margeret ) (١٩٨٢) دراسة بعنوان : "الدراما والموسيقى كفاعليات للابتكار عند الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة".<sup>(١)</sup>

هدفت تلك الدراسة لاستخدام الدراما لتنمية الابتكار، وقد اتفقت تلك الدراسة مع موضوع البحث الحالي في انها تستخدم الدراما والانشطة الموسيقية مثل الألعاب التمثيلية والتمثيل الصامت لتنمية ابتكار الأطفال كما أنها اهتمت بالمدرسون لهؤلاء الأطفال، بينما اختلفت وموضوع البحث الحالي في العينة والهدف النهائي.

#### - تعليق عام على الدراسات السابقة :

قامت الباحثة باختيار بعض الدراسات السابقة التي ترتبط بالتذكر والانتباه والتآزر الحركي لتدريس آلة موسيقية والحركة التعبيرية إلى جانب الدراما وتنمية الابتكار لأنها جميعاً أنشطة تهم البحث الحالي والذي بدوره يتعامل مع كل هذه البنود لوضع فكرة البرنامج المقترح بينما لم يرد في الدراسات دراسة مشابهة لندرة مجال البحث الحالي.

#### • الإطار النظري :

#### - المونودراما :

يرى ابو العباس ٢٠١٠ (محمود أبو العباس : ٧) المونودراما هي عبارة عن ما يعرف بفن الممثل الواحد والذي يعتمد على أداء الممثل بشكل فردي دون مساعدات من ممثلين آخرين وتسنلزم حفظ الحوار الدرامي والحركة وتعتمد على مهارة المؤدي كما تحتاج لتركيز المؤدي واستغلاله لذاكرته بشكل جيد.

(1) Rulin , Janet , Marrion- Margaret- Drama and Music: Creative Activities For Young Children – 1995, Humanics Learning , 1982 Mecaslin SIN,w,P.O.Box 1900.

## - المهارات الحركية الأساسية للتربية البدنية :

ويرى الحمد ٢٠٠٦ (رشيد الحمد - ١) إن الحركات تنقسم في شكلها الآدائي لحركات انتقالية وهي التي ينتقل فيها الجسم من مكان لآخر مثل الجري والقفز والوثب والزحقة والحجل وحركات غير انتقالية وهي التي يقوم بها الجسم في نفس المكان مثل التمدد والتكور والاهتزاز وحركات الثبات والاتزان وهي الحركات التي تستلزم ثبات جسدي واتزان عضلي مع التدريب والتحكم في الأطراف، وحركات التحكم والسيطرة هي التي تأتي من التعامل مع آلة أو أداة.

وتعد حركات الثبات و الاتزان و حركات التحكم والسيطرة هي ما يعيننا في هذا البحث حيث أنها تلك الحركات التي تأتي من اكتساب المهارات الحركية الجيدة والتي تعمل على صقل مستوى الأداء المهاري المطلوب للدارسين عينة البحث فهي ببساطة مثل اتزان عازف الكمان وقدرته على العفق وتحريك القوس.

## - التمثيل الصامت:-

تقول إلياس ٢٠٠٦ ( ماري إلياس : ٤٤٠) تسمية اطلقت أساساً على بعض مسرحيات المؤلف البلجيكي (موريس ماترنك)، ثم صار مسرح الصمت توجهها مسرحيا تزامن مع ظهور الطبيعية وارتبط بالرمزية، وقد اطلق مسرح المايم على بعض تجليات مسرح الصمت في فترة ما بعد الحرب العلمية الأولى في فرنسا حيث تحول الى ما يشبه المدرسة، جمعت كتابا ينادون بمسرح غير تقليدي وآخرون ينتمون الى المسرح الرمزي. ويقول الجزائري ٢٠١٣ (سليم الجزائري :٦) الصمت غياب المسموع بكل اشكاله، والصمت في الدراما جزء من خطاب الممثل الصوتي والحركي، وله دلالاته الخاصة وتأثيره المباشر في المعنى والإيقاع العام ولا يمكن تعويضه ببدايل أخرى، ويأتي لسبب تمثيلي او إخراجي. ويعتبر المقدادي ٢٠١١ (فيصل المقدادي :١٣٨) التمثيل الصامت فن يعبر عن فعل بدون حوار او كلمات ويبني على سلسلة منتظمة من الأحداث والأفعال والحالات والعلاقات والاستنارات والصراعات المتصلة وفق مفاهيم وطرق فعلية شديدة الصلة بفلسفته و رؤيته التي يريد أن يقولها، وبمعنى آخر وبالتحديد فكل شيء ذو اشارة او علامة مسرحية دالة بمعنى.

## - الثقة بالنفس :

ترى بنت أحمد ٢٠٠٧ (وداد بنت أحمد: 8) أن الثقة هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما يتاح له من إمكانيات وقدرات لتحقيق الأهداف المرجوة، وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

## - أهم العوامل التي تعتمد عليها الثقة بالنفس :

يشير حسيب ٢٠٠٨ (محمد حسيب محمد : ٩٢٩ ) إلى ما قاله تايلور بشأن أن الثقة بالنفس تعتمد على عدة عوامل أهمها :

- ١- مجموعة من الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- ٢- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- ٣- الاتجاهات الإيجابية والتعليقات الموجهة من الآخرين ذوى الأهمية نحو الفرد.
- ٤- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- ٥- الابتعاد عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض أي اعتدالية مستوى القلق.
- ٦- قيمة الاحترام الذي يتمتع بها الفرد من ناحية الآخرين.
- ٧- قناعة الفرد النابعه من داخله ووجهات نظره الخاصة.
- ٨- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
- ٩- القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.

## - تكنيك الآلات المعنية بالبحث الحالي:

ويقصد به التقنيات المستخدمة في العزف، ف آلة البيانو لها وضع جلوس معين ووضع اليد وتدوير الأصابع مع الكف وهكذا بالنسبة للآلات الأخرى محل الدراسة للعينة.

## ثانياً الجزء التطبيقي :

### الخطوات الاجرائية :

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بدراسة الحالة لكل فرد في الآلة الأساسية " البيانو" والآلة الثانية " عود، كنترياص، فلوت، كمان، ناي، غناء أوبرالي" وقامت الباحثة بعمل استطلاع رأي أساتذة للآلات المعنية وبعض من أساتذة قسم الصولفيج الغربي وهم :



- أ.د/ فاطمة الجرشة. أ.د / هدى حسن حسن.  
 أ.د / داوود سمير جميعي. أ.د / تامر بدران.  
 أ.د / رانيا خورشيد. أ.د / نهلة بكير.  
 م.د / أمل مصطفى. م.د / محمد فرج.

وبعد إبداء آرائهم قامت الباحثة بعقد جلستين لكل فرد، وجلسة اختبارية مجمعة قبل جلسات البرنامج لعقد الاختبار القبلي وجلسة اختبارية مجمعة أخرى بعد جلسات الفردية البرنامج لعقد الاختبار البعدي .

الاختبار (القبلي / بعدي ): ويتكون من خطوتين، الخطوة الأولى تخص آلة البيانو باعتبارها آلة عامة وتشمل ما يلي :

أ- الجلوس وتمثيل حركة العازف وهو يعزف سلم دو صعوداً و هبوطاً بحركة متشابهة باليدين، ومخصص له ١٠ درجات.

ب- تمثيل شكل حركة العازف وهو يعزف سلم دو الكبير بالحركة العكسية، ومخصص له ١٠ درجات.

ويكون ذلك في شكل أداء تعبيرى حركى صامت.

الخطوة الثانية، وتشمل الآتي :

و يطلب فيه من كل طالب تمثيل شكل حركة المؤدى حسب تخصص آله كما يلي :

أ- تمثيل شكل حركة العازف وهو يعزف على آله مع الالتزام بشكل التقنيات الخاصة بعزف الآلة، ومخصص له ١٠ درجات

ب- محاكاة الموسيقى المسموعة وكأنهم يعزفون على آلات حقيقية بأسلوب العزف السليم، ومخصص له ١٠ درجات.

وقد اعتمد البحث على دراسة حالة لعدد ٧ من الطلاب في كلية التربية الموسيقية بالفرقة التحضيرية ولكن كل منهم يختلف في التخصص عن باقي أفراد المجموعة.

- البرنامج التجريبي:

- الجلسة الاختبارية قبل البرنامج:

- اليوم الخميس الموافق ٢٩-٩-٢٠١٦

- مدة الجلسة : نصف ساعة.

- هدف الجلسة : الاختبار القبلي من خطوتين بحيث تكون الخطوة الأولى لآلة البيانو بينما تكون الخطوة الثانية لآلات التخصص كما سبق شرحه في وصف البرنامج.
- وقد تم وضع درجات للأختبار القبلي لاستخدامها فيما بعد لحساب نتائج البرنامج ومقدار الكسب لقياس مدى التحسن لدى الطلاب أفراد العينة.

#### ١- آلة البيانو :

- الجلسة الأولى لآلة البيانو :
- اليوم : السبت الموافق ١-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : مجمعة
- مدة الجلسة : نصف ساعة.
- هدف الجلسة : التعرف على التكنيك الجسدي والحركي والآدائي للعرزف على آلة البيانو والتدريب على طريقة عزف سلم دو باليدين في نفس الاتجاه صعوداً وهبوطاً.
- خطوات سير الجلسة :
- توضيح وضع الجلوس الصحيح لعازف آلة البيانو.
- توضيح الشكل السليم ليد العازف عند العزف على آلة البيانو.
- توضيح الوضع السليم لليد اليمنى واليسرى للعرزف سوياً.
- التدريب على الشكل الآدائي لعزف سلم دو صعوداً وهبوطاً باليدين سوياً.



شكلي (٢-١) عزف سلم دو الكبير باليدين.

- الجلسة الثانية لآلة البيانو :
- اليوم : الأحد الموافق ٢-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : مجمعة

- مدة الجلسة : نصف ساعة
- هدف الجلسة : التدريب على أداء سلم دو بالحركة العكسية و وضع إصبع الإبهام لليد اليمنى فوق اليد اليسرى.
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بمراجعة ما سبق دراسته في الجلسة السابقة.
- قامت الباحثة بتدريب الطلاب على شكل اليد وتدريب الطلاب على وضع اليدين سوياً.
- قامت الباحثة بتدريب الطلاب على خفض أيديهم ثم رفعها ووضعها بشكل تلقائي على نفس وضع العزف.
- قامت الباحثة بتدريب الطلاب على مكان وضع إصبع الإبهام بحيث يكون إبهام اليد اليمنى أعلى إبهام اليد اليسرى
- قامت الباحثة بتدريب الطلاب على أداء سلم دو الكبير بالحركة العكسية.
- قامت الباحثة بتدريب الطلاب على النقل بالإصبع الثالث بعد الأول والأول بعد الثالث كتكنيك أساسي في عزف السلم.



شكلي (٣-٤) وضع الإبهام وعزف سلم دو بالحركة العكسية باليدين

## ٢- آلة العود:

- الجلسة الأولى لآلة العود:
- اليوم : الإثنين الموافق ٣-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- مدة الجلسة : نصف ساعة
- هدف الجلسة : التدريب على الشكل الجسدي الصحيح عند الإمساك بالآلة وشكل اليد اليمنى وحركة اليد عند تحريك الريشة.
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على الطريقة السليمة لمسك آلة العود
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على طريقة الجلوس السليمة عند العزف على آلة العود.

- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على شكل اليد اليمنى عند مسك الريشة وكيفية تحريك اليد للريشة الصاعدة والهابطة.
- قامت الباحثة بتدريب الباحثة على تحريك أصابع اليد اليمنى للعفق على آلة العود.
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة لتحريك اليدين سويا للعفق وحركة الريشة.



شكل (٥) طريقة الجلوس الصحيحة مع وضع اليد عند العفق مع ضرب الريشة

- الجلسة الثانية لآلة العود:
- اليوم : الأربعاء الموافق ٥-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية.
- مدة الجلسة : نصف ساعة.
- هدف الجلسة : التدريب على حركة اليد اليسرى للعفق مع حركة اليد اليمنى باهتزاز الريشة.
- خطوات سير الجلسة :
- بدأت الباحثة الجلسة بالعصف الذهني لما سبق دراسته في الجلسة السابقة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على كيفية تحريك اليدين سويا بشكل محسوب حيث تتحرك اليد اليسرى بالإصبع الأول ثم الثاني ثم الثالث ثم الرابع على نفس الوتر ثم يعاد نفس التكنيك على وتر تالي وهكذا مع تحريك اليد اليمنى والتي يفترض أنها للريشة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على توثيق التأزر العضلي لحركة اليدين سويا بشكل سريع مع الاهتمام بحساب المسافة والشعور بالفراغ الممكن للحركة بما يتفق مع مقاس مسطرة العود.



شكل (٦-٧) وضع اليد عند العفق مع ضرب الريشة على وترين مختلفين

### ٣- آلة الكونترباص :

- الجلسة الأولى لآلة الكونترباص :
- اليوم : الإثنين الموافق ٣-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- هدف الجلسة : التدريب على الطريقة الصحيحة للوقوف على مسكة الآلة وتكنيك بداية العزف.
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على كيفية مسك الآلة ومكانه في الوقوف وطريقة الوقفة الصحيحة للجسم عند العزف على الآلة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على تكنيك العزف بالعفق والنبر على الآلة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على تكنيك وضع العفق باليد اليسرى.



شكل (٨-٩-١٠) طريقة الوقوف الصحيحة للعازف وشكل يده اليمنى واليسرى عند العزف

على آلة الكونترباص

- الجلسة الثانية لآلة الكونترباس :
- اليوم : الأربعاء الموافق ٥-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- مدة الجلسة نصف ساعة
- هدف الجلسة : التدريب على تكنيك عزف القوس.
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بالمراجعة والتأكيد على ما سبق دراسته في الجلسة السابقة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على تكنيك عزف القوس.
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على مسكة اليد للقوس وشكل اليد للقوس الصاعد والقوس الهابط.



شكل (١١-١٢-١٣-١٤) طريقة مسكة القوس والتحرك للقوس الصاعد والهابط

### ٣- آلة الفلوت :

- الجلسة الأولى لآلة الفلوت :
- اليوم : الأربعاء الموافق ٥-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- مدة الجلسة : نصف ساعة
- هدف الجلسة : التدريب على الطريقة الصحيحة لمسك الآلة وتكنيك النفخ والشفافة
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على كيفية مسك الآلة.
- بدأت الباحثة التدريب بتدريب الطالب على شكل الفم ووضع الشفافة عند النفخ.



شكل (١٥) وضع اليد وحركة الشفاه عند العزف

- الجلسة الثانية لآلة الفلوت :
- اليوم : السبت الموافق ٨-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- مدة الجلسة : نصف ساعة
- هدف الجلسة : التدريب على تكنيك النفخ وتكنيك عزف النغمات.
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بالمراجعة للتأكيد على ما سبق التدريب عليه في الجلسة السابقة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على تكنيك العزف وشكل الغمازات في الآلة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالب على أماكن عقق النغمات على الآلة.





شكل (١٦-١٧-١٨) أماكن عزف النغمات على آلة الفلوت

هذا وقد تم التدريب أيضا على آلة الكمان كما سبق للكونتراباص مع مراعاة فرق حجم الآلة وطريقة مسكة الآلة الصحيحة وآلة الناي كما سبق للفلوت مع مراعاة فرق شكل الفم وأماكن الثقوب بدلا من الغمازات وكانت آلة الكمان في جلستين يومي السبت الموافق ٨-١٠-٢٠١٦ والأحد ٩-١٠-٢٠١٦، وكانت جلستي آلة الناي يومي ال سبت الموافق ٨-١٠-٢٠١٦ والإثنين ١٠-١٠-٢٠١٦،

#### ٤- الغناء الأوبرالي :

- اليوم : السبت الموافق ٨-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- الجلسة الأولى للغناء الأوبرالي.
- مدة الجلسة نصف ساعة.
- هدف الجلسة : تدريب النفس وتكنيك خروج النغمات الحادة والغليظة.
- خطوات سير الجلسة :
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على كيفية أداء تدريبات تطويل النفس وكيفية التحكم في خروج الهواء.
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على تكنيك أداء النغمات الحادة والنغمات الغليظة.
- الجلسة الثانية لتخصص الغناء الأوبرالي.
- اليوم : الأثنين الموافق ١٠-١٠-٢٠١٦
- نوع الجلسة : فردية
- مدة الجلسة نصف ساعة.
- هدف الجلسة : التدريب على تكنيك الغناء السريع والبطيء.
- خطوات سير الجلسة :



- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على تكنيك خروج الهواء عند أداء النغمات السريعة.
- قامت الباحثة بتدريب الطالبة على تكنيك الاحتفاظ بالنفس مع أداء الألحان البطيئة والنغمات الطويلة.

- الجلسة الاختبارية بعد البرنامج:

- مدة الجلسة : نصف ساعة.

- اليوم : الثلاثاء الموافق ١١-١٠-٢٠١٦

- هدف الجلسة : الاختبار البعدي لوضع الدرجات بعد الانتهاء من الجلسات وحساب مقدار التغير تمهيداً للوصول لنتائج البحث وعمل المعالجة الإحصائية.

- وقد استخدمت الباحثة بعض الرموز وهي كالآتي :

- ق ١ وترمز إلى درجة الخطوة الأولى أ في الاختبار القبلي.

- ق ٢ وترمز إلى درجة الخطوة الأولى ب في الاختبار القبلي.

- ب ١ وترمز إلى درجة الخطوة الأولى أ في الاختبار البعدي.

- ب ٢ وترمز إلى درجة الخطوة الأولى ب في الاختبار البعدي.

وهذا في الجدول الأول حيث كانت الدرجات مخصصة للسؤال عن آلة البيانو بينما الجدول الثاني فتأتي نفس الرموز للخطوة الثانية حيث كانت الدرجات مخصصة للسؤال عن آلة التخصص.

#### النتائج :

جدول رقم (١) لتوضيح فرق الدرجات بين الاختبار (القبلي /بعدي) للخطوة الأولى (أ- ب) والتي تخص آلة البيانو:

مقدار التحسن %	الفرق	مجموع	بيانو		مجموع	بيانو ق		الطالب
			ب ٢	ب ١		٢	ق ١	
٨٠%	١٦	١٩	٩	١٠	٣	١	٢	أ
٩٠%	١٨	١٩	٩	١٠	١	٠	١	ب
١٠٠%	٢٠	٢٠	١٠	١٠	٠	0	٠	ج
٨٠%	١٦	١٩	٩	١٠	٣	٢	١	د
٩٥%	١٩	٢٠	١٠	١٠	١	١	٠	هـ
٩٠%	١٨	٢٠	١٠	١٠	٢	٢	٠	و
٩٠%	١٨	٢٠	١٠	١٠	٢	1	١	ز

جدول رقم (٢) لتوضيح فرق الدرجات بين الاختبار ( القبلي /بعدي) للخطوة الأولى ( أ- ب )  
والتي تخص آلة التخصص:

مقدار التحسن %	الفرق	مجموع	آلة		مجموع	آلة ق		الطالب
			ب ٢	ب ١		٢	١ ق	
%٩٠	١٨	٢٠	١٠	١٠	٢	١	١	أ
%٩٠	١٨	٢٠	١٠	١٠	٢	١	١	ب
%٨٥	١٧	١٩	١٠	٩	٢	١	١	ج
%٨٥	١٧	٢٠	١٠	١٠	٣	١	٢	د
%٨٥	١٧	٢٠	١٠	١٠	٣	١	٢	هـ
%٨٠	١٦	١٩	٩	١٠	٣	٢	١	و
%٩٠	١٨	٢٠	١٠	١٠	٢	1	١	ز

وقد جائت النتائج إيجابية وتظهر في الفرق وحساب مقدار التحسن مئويا بين درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

وترى الباحثة أن النتائج السابقة قد أكدت الآتي :

١. أثبت البرنامج المعد من قبل الباحثة والمبني علي المونودراما التعبيرية الصامتة فعالية فقد أسهم بالفعل في تنمية قدرة الطلاب على التعامل مع المشكلات الأولى في بداية التعامل مع الآلات إلي حد ما يتناسب والحدود الزمنية لتطبيقه والتي لا تتعدى مجموع عدد ساعات الجلسات المقررة بواقع جلستين لكل تخصص.
٢. بما أن الثقة بالنفس مترتبة علي القدرة الأدائية والتآزر والذكاء التحصيلي فبالنتالي حدث تحسن نسبي في مقدار الثقة بالنفس.
٣. يمكن استخدام التعبير الحركي الصامت في التمهيد لتدريس بعض المواد الأخرى مثل دراسة الآلات.
٤. إكتسب الطلاب أفراد العينة العديد من المهارات الأدائية من خلال تمثيل مواقف كانت من قبل سلبية واستطاعوا كسر الحاجز النفسي المترتب على الاحساس بضعف المستوى.

#### - التوصيات :

- ١ - إبتكار طرق تدريس حديثة تذلل الصعوبات وتهتم بالحالة النفسية للدارسين.
- ٢- التحديث المستمر لطرق التدريس وربط بعض المواد ببعضها.

- ٣- إعداد دورات تدريبية للطلاب لدراسة مثل هذا البرنامج بشكل أكثر تعمق وأشمل في الأهداف لرفع درجة كفاءة الدارسين وتحسين درجة نقتهم بأنفسهم.
- ٤- تطبيق البرنامج عند دراسة الآلات التربوية فيما بعد في السنوات الدراسية اللاحقة وتدريب الطلاب عليها لاستخدامها في التربية العملية وفيما بعد التخرج مع ممارسة العمل كمهارة تدريسية وطريقة تدريس مبتكرة.

## ملحق رقم ١

### إستمارة إستطلاع رأي الخبراء :

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / أسماء كارم محمود

بإعداد بحث بعنوان :

" المونودراما التعبيرية الصامتة وعلاج التوتر لزيادة الثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الموسيقية " والهدف الأساسي لهذا البحث هو استخدام المونودراما التعبيرية الصامتة في تدريب الطلاب تدريباً أولياً على عزف الآلات قبل مرحلة دراسة الآلة وبالتالي تعالج التوتر ومحدودية الثقة بالنفس لدى الطلاب طلاب الفرقة التحضيرية. والرجاء من سيادتكم تحديد مدى ملائمة البرنامج للأهداف.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام.

ملاحظات	إلى حدا	لأوافق	أوافق	العبارة
				١ - البرنامج متوافق مع بنود التعريف بالآلة الموسيقية
				٢ - البرنامج يخدم المرحلة الأولى لتدريس الآلة إذا تم تطبيقه بالفعل
				٣ - البرنامج يساهم في تدريب الطالب على الوضع السليم لحمل الآلة أثناء العزف.
				٤ - البرنامج يساهم في تدريب الطالب على تكنيك الآلة الموسيقية.
				٥ - البرنامج يذلل بعض الصعوبات التدريبية للطلاب أثناء عزف الآلة بشكل بسيط
				٦ - البرنامج يقدم طريقة تدريس مبتكرة وشيقة

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -  
يناير ٢٠١٨م

ملاحظات	إلى حدا	لاوافق	أوافق	العبارة
				لتدريب الطالب على عزف الآلات
				٧- البرنامج يسهم في حل مشكلة التوتر ومحدودية الثقة بالنفس في اللجان العملية للآلات
	الى حدا	لا	نعم	ملاحظات أخرى
				هل تجد البرنامج جيدا كفكرة يمكن تطويرها واستغلالها لتذليل بعض الصعوبات ؟
				هل تجد البرنامج متوافق ومتطلبات دراسة الآلات الموسيقية ؟
				هل تجد البرنامج جيدا كفكرة يمكن تطويرها واستغلالها في تيسير عملية التعلم؟

## ملحق رقم ٢

قائمة الأشكال :

رقم الشكل	تفسير الشكل
شكلي رقم (١-٢)	يوضح عزف سلم دو الكبير باليدين في نفس الاتجاه.
شكلي رقم (٣-٤)	يوضح عزف سلم دو الكبير بالحركة العكسية باليدين.
شكل رقم (٥)	يوضح طريقة الجلوس الصحيحة مع وضع اليد عند العفق مع ضرب الريشة.
شكلي رقم (٦-٧)	يوضح وضع اليد عند العفق مع ضرب الريشة على وترين مختلفين.
الأشكال (٨-٩-١٠)	توضح طريقة الوقوف الصحيحة للعازف وشكل يده اليمنى واليسرى عند العزف على آلة الكونتراباص.
الأشكال (١١-١٢-١٣)	توضح طريقة مسكة القوس والتحرك للقوس الصاعد والهابط.
شكل (١٥)	يوضح وضع اليد وحركة الشفاه عند العزف على الفلوت.
الأشكال (١٦-١٧-١٨)	توضح أماكن عزف النغمات على آلة الفلوت.

## المراجع :

- ١- حسيب محمد حسيب : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطرابات اللجنة لدى الأطفال في الكلام للمرحلة الابتدائية، ماجستير منشورة، مجلة المركز القومي للامتحانات والبحوث، مؤسسة أطفال الخليج، مركز دراسات وبحوث المعوقين، الإمارات، ٢٠٠٨.
  - ٢- سليم الجزائري: البانتومايم، بغداد، العراق، ٢٠١٣.
  - ٣- عبد الرحيم - طلعت حسن : سيكولوجية التأخر الدراسي، دار الثقافة للطباعة والنشر، ط١، القاهرة، ١٩٩٨.
  - ٤- فيصل المقدادي: التمثيل المسرحي، اربيل، ٢٠١١.
  - ٥- ماري الياس - حنان القصاب : المعجم المسرحي، مكتبة الشروق، لبنان، ٢٠٠٦.
  - ٦- محمد رواس قلججي - حامد صادق قبيبي : معجم لغة الفقهاء، دار النفائس للطباعة والنشر، ط٢، دمشق، ١٩٨٨.
  - ٧- محمود أبو العباس: المونودراما مسرحية الممثل الواحد، مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، دبي، الإمارات العربية المتحدة، ٢٠١٠.
  - ٨- وداد بنت أحمد محمد ناصر الوشلي : الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٧.
- مواقع إلكترونية :
- ١- رشيد الحمد : موقع بدنية العرب، أكاديمية العلوم الإنسانية، مدونة على الإنترنت، ٢٠٠٦.  
<http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=7806>.
  - 2- [www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com).

## ملخص البحث

المونودراما التعبيرية الصامتة وعلاج إنعدام الثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الموسيقية.

م.د/أسماء كارم محمود عبد الحافظ \*

تتبنى هذه الدراسة فكرة الاستفادة من المونودراما التعبيرية الصامتة في تنمية الجانب المهاري للعزف على الآلات وبالتالي حل مشكلة انعدام الثقة بالنفس والتي تنتاب الطالب نتيجة لتعثره المتكرر في العزف على آلة البيانو أو الآلات الأخرى، كما أنها تعتمد فكرة استخدام طرق تدريس حديثة تساعد الطالب في تذليل بعض الصعوبات التي تواجهه في بداية الدراسة بشكل شيق وممتع. وينقسم البحث إلى ثلاثة أجزاء :

أولاً : الجزء النظري ويشمل :

- الدراسات السابقة.
- الإطار النظري : ( المونودراما - المهارات الحركية الأساسية للتربية البدنية - التمثيل الصامت - الثقة بالنفس - أهم العوامل التي تعتمد عليها الثقة بالنفس )

ثانياً: الجزء التطبيقي ويشمل:

- الاختبار القبلي بعدي.
- جلسات البرنامج.
- استمارة استطلاع الرأي.

ثالثاً: النتائج والتوصيات وقائمة المراجع وملخص البحث.

---

\* مدرس دكتور بقسم الصولفيج الغربي والإيقاع الحركي والارتجال-كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان.

---

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -  
يناير ٢٠١٨م