

**بناء برنامج للتدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء الممثل**

حيدر محمد حسين

قسم الأنشطة الطلابية / جامعة بابل

[haider1985@yahoo.com](mailto:haider1985@yahoo.com)

تاريخ نشر البحث: 2021/5/18

تاريخ قبول النشر: 2021/ 2 / 17

تاريخ استلام البحث: 2021/1 / 31

**المستخلص**

تطورت بنية الأداء المسرحي وفق أساليب وطروحات مختلفة ومتعددة في جميع الاتجاهات. وقد سعى التطور التكنولوجي والمعرفي إلى تطوير الأسس والمفاهيم العلمية لعقلية الممثل، وإن الكثير من المدربين يركزون في تدريبهم على الجانب البدني دون الاهتمام بالتدريب الذهني وتنمية مهارات الأداء للممثل الأمر الذي يمثل وجود مشكلة ويتطلب إيجاد حلول مناسبة لها. تتناول هذه الدراسة المشكلة بالبحث عبر تطوير برنامج مقترح للتدريب الذهني في تطوير مستوى أداء الممثل المسرحي. مشكلة الدراسة تتمثل بالسؤال الآتي: ما هي تأثيرات المدرك الذهني في تطوير أداء الممثل المسرحي عبر برنامج مقترح؟ وهل المؤثرات الذهنية تعطي انطباعاً إيجابياً أو سلبياً في قدراته مهاريه في أدائه التمثيلي؟ وتركزت أهمية البحث والحاجة إليه في تقديم برنامج علمي أكاديمي يقاس عبره تأثير برنامج للتدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء الممثل بالاضافة إلى ما يقدم من فائدة إلى العاملين والمهتمين في حقل التمثيل والإخراج والأنشطة الفنية ذات صلة بالأداء التمثيلي.

تهدف الدراسة إلى بناء برنامج للتدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء الممثل. ولتحقيق هذا الهدف، تطرقت الدراسة مفهوم التدريب الذهني ومهاراته الأساسية وأهميته للممثل المسرحي وكذلك الصفات الحركية عند الممثل وخصوصيتها في التدريب الذهني. ومن أهم الاستنتاجات اثبات فاعلية البرنامج للتدريب الذهني في تحسين مستوى أداء طلبة قسم الفنون المسرحية للممثل وتنمية مهاراتهم الذهنية وإن مقياس التدريب الذهني قادر على قياس مستوى المهارات العقلية لدى الممثل المسرحي.

الكلمات الدالة: التدريب الذهني، تطوير، الممثل المسرحي.

**Developing a Mental Program for Training Students in the Department of Theatrical Arts to Develop their Acting Performances****Haidar Muhammad Hussain***Department of Student Activities/ University of Babylon***Abstract**

The structure of theatrical performance has evolved according to different methods and narratives in all directions. The technological and cognitive development has sought to develop the foundations and scientific concepts of the mentality of the actor, and many trainers focus on their training on the physical side without paying attention to mental training and developing the performance skills of the actor, which represents the existence of a problem and requires finding appropriate solutions to it. This study deals with the research problem through developing a proposed program for mental training in developing the performance level of the theater actor. The study problem is represented by the following question: What are the effects of the perceptual person on developing the performance of the theater actor through a proposed program? Do mental influences give a positive or negative impression on his skillful abilities in his acting performance? The importance of research and the need for it were focused on providing an

academic scientific program through which the impact of a mental training program for students of the theater arts department to develop the performance of the actor is measured, in addition to the benefit provided to workers and those interested in the field of acting, directing, and artistic activities related to representational performance.

The study aims to build a mental training program for students of the theater arts department to develop the actor's performance. In order to achieve this goal, the study dealt with the concept of mental training, its basic skills, its importance for the theatrical ideal, as well as the actor's motor characteristics and their specificity in mental training. One of the most important conclusions is to prove the effectiveness of the mental training program in improving the performance of the students of the theater arts department for the actor and developing their mental skills, and that the mental training measure is able to measure the level of mental skills of the theater actor.

**Keywords:** mental training, development, theater actor

## الفصل الأول

### أولاً: مشكلة البحث:

تطورت بنية الأداء المسرحي، وفق أساليب وطروحات مختلفة، ومتعددة في جميع الاتجاهات، وقد سعى التطور التكنولوجي والمعرفي إلى تطوير الأسس، والمفاهيم العلمية لعقلية الممثل، والارتقاء بجهد البدني عبر وجود علاقة وثيقة ومرتبطة بين الفن والحركة، إذ كان هذا الترابط والتوافق مهماً لأنه جعل جسد الممثل وذنه يحتاج إلى العديد من التمارين البدنية والعقلية لتنمية الجسد مرة والفكر مرة أخرى، العقل هو المنطقة الأولى الوحيدة التي ستزرع فيها المعنى، وسوف تنتج الدلالة، وسوف تؤدي بنا إلى مرفأ الفهم الأخير" [1، ص60]، لذا فإن التدريب الذهني يعد موضوعاً لاهتمام الباحثين في مختلف المجالات لأنه يعد الطريق الأكثر أهمية في توسيع الخيال للوصول للإبداع فالخيال "يلعب دوراً مهماً في العملية الإبداعية وان جميع النظريات العملية الكبرى ما هي إلا أعمال بطولية خيالية" [2، ص30]. ويلاحظ أن هناك قصوراً في مستوى أداء الممثل في تعلم بعض المهارات الحركية، وعلى الرغم من إن تدريبهم يخضع لإشراف مدربين إلا أن التفاوت يضر بصورة واضحة في مستوى أداء الممثل المسرحي، ويرجع ذلك إلى عدم اهتمام المدربين بالتدريب الذهني. إن غالبية الممثلين يفتقدون المهارات الحركية في الأداء، ويرجع ذلك إلى قصور في التصور الحركي لديهم، لتجاهل النواحي الأساسية للاسترخاء والتي تتمثل في تنظيم التنفس، الإحساسات الجلدية، توتر عضلات الجسم، مما يؤدي في النهاية إلى الكثير من بذل الجهد والشعور بالتعب والتوتر والشد العصبي أثناء الأداء، الذي يكون له التأثير السلبي الواضح على ضعف القدرة في التحكم في الأداء، وإن الكثير من المدربين يركزون في تدريبهم على الجانب البدني دون الاهتمام بالتدريب الذهني وتنمية مهارات الأداء للممثل، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة ويتطلب إيجاد حلول مناسبة لها، من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة والبحث ببرنامج مقترح للتدريب العقلي في تطوير مستوى أداء الممثل المسرحي. وقد توصل الباحث مما سبق صياغة مشكلة بحثه ضمن التساؤل الآتي: ما هي تأثيرات التدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء عبر برنامج مقترح؟ وهل المؤثرات العقلية تعطي انطباعاً إيجابياً أو سلباً في قدراته مهاريه لأدائه التمثيلي؟

ثانياً: أهمية البحث والحاجة إليه:

تتجلى أهمية البحث في ما يأتي:

- 1- تقديم برنامج علمي أكاديمي يقيس تأثير برنامج للتدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء الممثل.
- 2- يضيف فائدة إلى العاملين والمهتمين في حقل التمثيل والإخراج والأنشطة الفنية ذات صلة بالأداء التمثيلي.
- 3- إفادة المشتغلين والمهتمين في مجال اللياقة المسرحية في كيفية التعامل مع الأداء التمثيلي المسرحي عبر العمليات العقلية.

ثالثاً: أهداف البحث:

- 1- بناء برنامج للتدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء الممثل.
- 2- معرفة تأثير برنامج للتدريب الذهني لطلبة قسم الفنون المسرحية لتطوير أداء الممثل.

رابعاً: حدود البحث :

- 1- حدود الزمان: 2019 - 2020.
- 2- حدود المكان: جامعة القادسية كلية الفنون الجميلة.
- 3- حدود الموضوع: إعداد برنامج للتدريب الذهني يطور أداء الممثل المسرحي، وبناء مقياس للمهارات العقلية الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وبطور مهارات الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي لدى العينة التجريبية.

خامساً: تحديد المصطلحات.

- 1- البرنامج: "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار وآراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد، فضلاً عن أنه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة من وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" [3، ص178].
- 2- التدريب الذهني: إن التدريب الذهني هو عملية إجراء الاستعادة الذهنية الذي يفكر فيه المؤدي عن المعرفة، الرمز (الصوري)، الأشكال الإجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العننية [3، ص145].
- 3- أداء الممثل: "هو عمل يقوم به شخص أو أشخاص من أجل محاكاة شخص أو أشخاص آخرين لغرض خاص أو عام" [3، ص111].

## الفصل الثاني/ مفهوم التدريب الذهني ومهاراته الأساسية:

يعد التدريب الذهني والعمليات العقلية مفهوماً افتراضياً أي إنه قابل للملاحظة غير المباشرة بمعنى أننا لا نلمسها بشكل مباشر وإنما نلمس أثارها وظواهرها في السلوك. وتشتمل هذه العمليات العقلية التي تكون بسيطة كالإحساس وأخرى معقدة كالإدراك واللغة والتفكير والانتباه والذاكرة. وتقوم هذه العمليات بعدة وظائف مهمة من

أبرزها الوظيفة المعرفية التي بواسطتها يتعرف الإنسان على كل من المحيط الذاتي والموضوعي. وتطلق تسمية العمليات العقلية على العمليات المتعلقة بالإحساسات كافة التي لها الدور الكبير بالنسبة للإنسان في تحفيز الإدراك الحسي والعقلي عبر ترابط أحدهما بالآخر دون أن يكون هناك فوارق زمنية أو مكانية في الأداء الحركي والمهاري أي إن هناك توافقاً عصبياً عضلياً مؤثراً في جسد وإيقاع الشخص الذي يؤدي تلك الحركات مما له المردود الإيجابي في الأداء للإنسان.

#### أهمية التدريب الذهني: [31 - 36]

- 1- يعد التمرين الذهني جزءاً مهماً في عملية التدريب.
- 2- يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وفي مرحلة اكتساب المهارات الحركية.
- 3- يسهم في التركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقع الأداء الجيد.
- 4- يسهم في تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد الفرد بالطرق المناسبة التي يسهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل.
- 5- يسهم في تطوير مستوى المهارات عبر تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.

6- يعد أحد العوامل الرئيسية للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه والتحكم الانفعالي والثقة بالنفس.

7- يسهم في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة.

ومن أهم المهارات الذهنية الأساسية التي يمكن تحديدها في استخدام التدريب العقلي:

- 1- الانتباه . 2- الإدراك . 3- الذاكرة . 4- التفكير . 5- الاسترخاء . 6- التصور العقلي . 7- التحكم في الطاقة النفسية . 8- التحكم في التوتر . 9- حل المشكلات . 10- الاسترجاع العقلي

#### الصفات الحركية عند الممثل وخصوصيتها في التدريب الذهني:

إن مظاهر الحركة التي يقوم بها الفرد تبحث عن علاقة شكل الحركة الظاهري وما هدفه وكل ذلك يتعلق بجهاز الحركي للفرد وقوانين الميكانيكة لحركة الجسم. وكل هذه الظواهر هي بالأساس عملية ترابط ما بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي للإنسان مما يولد الحركة، إذ يشكل التوافق الحركي بشكل واضح، إن هذه الحركات التي يقوم بها الممثل ما هي إلا تصور مسبق للحركة وتختلف من ممثل إلى آخر، وفي ذلك تكمن العلاقة ما بين جسد الممثل والإيهام المسرحي وما بين المتلقي عبر الإيماءات الإيحائية التي سببها هو تطور الصفات الحركية للممثل (كالرشاقة، والمرونة، والتوافق، وغيرها من الصفات الحركية الأخرى)، وعلى هذا الأساس فإن جسد الممثل يعد أداة للتعبير بالحركات الجسدية تعطي لغة جسدية التي تعد لغة الجسد لغة عالمية شمولية.

#### الصفات الحركية وتشمل ما يأتي [4، ص159]:

أولاً: الرشاقة: تتميز الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات البدنية والحركية، إذ إنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى فضلاً عن العلاقة القوية التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس "والرشاقة مزيج من عدة عناصر تشمل سرعة رد الفعل، وسرعة الحركة، والتوافق العصبي العضلي، والقدرة، والقوة العضلية،

والمرونة" [5،ص33] إذ تكسب الممثل المسرحي القدرة على انسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء أو إنها القدرة على التوافق المعقد والدقيق "قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة" [6،ص334]، وتعد الرشاقة من صفات الجمال الحركي، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء، التي من دونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط الحركي للممثل المسرحي. إن الاهتمام برشاقة الحركة للممثل المسرحي من مواضع الاهتمام لأنها غاية الممثل وذلك لايصال الفكرة المطلوبة أو ما يريد به من تعابير في عمله المسرحي، لذلك يجب على الممثل أن يتدرب بشكل مستمر على التمارين الأساسية في تطوير مهارة الرشاقة" [7،ص78].

ثانياً: التوافق: تحصل أهمية التوافق عندما الممثل بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحدة لاسيما إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه "التوافق هو صفة مركبة من عدة صفات تشمل الرشاقة والسرعة والدقة ورد الفعل والانتباه بجميع خصائصه من حيث الحجم والتوزيع والتركيز" [8، ص237]، إذ إن ممثل الكروبتك أو ممثل الماييم والبانثومايم أو الرقص الدرامي التعبيري لا يتحقق الا بوجود التوافق التام، مما يكون له الدور الكبير في تطوير حركة الممثل الذي يؤدي حركات متناسقة في الأداء التوافقي بين أعضاء جسمه مما يؤثر في إيجابية العمل المسرحي نحو تحقيق (الميزانسين) في إيقاع هارموني منظم، إن من الضروري الاهتمام بتمارين التوافق لظهورها الملح في الحفاظ على الأداء التمثيلي لأن في بعض الأحيان يتطلب من الممثل تطبيق حركات معقدة أو أكثر من حركة أو بعض المهارات المعقدة، وهذا يتطلب منه تدريباً مستمراً لكي يحافظ على المستوى الادائي في تطبيق تلك المهارة [9، ص27].

ثالثاً: المرونة: تعد المرونة من العناصر المهمة والضرورية لأي أداء حركي يقوم به الممثل المسرحي أثناء التمرين أو أثناء العرض المسرحي فمن دونها لا يمكن اتقان النواحي الفنية للنشاطات والحركات المختلفة إلى جانب أنها عامل أمان لوقاية مفاصل الجسد والأربطة والعضلات، إذ تعتمد المرونة على مطاطية العضلات والأربطة المختلفة. ونظراً لأهمية المرونة في المجال المسرحي بوصفها أحد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الحركي الجيد لكثير من المهارات التي يتضمنها العمل المسرحي. [10، ص77]. الممثل الذي يتمتع بقدر من المرونة هو الممثل القادر على تحريك مفاصل جسمه إلى أقصى مدى ممكن يسمح به تكوينه التشريحي ومطاطية العضلات حولها أثناء قيامه بالأداء الحركي، إن جميع أنواع المرونة وأشكالها مهمة، ولكن الأهم من ذلك هو مدى استثمار هذه الأنواع والأشكال في تطوير الأداء الحركي، وهناك نقاط يجب مراعاتها عند تنمية المرونة تتناسب وتمارين المرونة من الحالة التدريبية ومستوى أداء الممثل ومنها الإحماء، تهيئة أجهزة الجسم المختلفة قبل تمارين المرونة.

رابعاً: التوازن: إن التوازن يعني أن يكون للممثل القدرة على المحافظة على وضع معين للجسم في حالة الحركة أو الثبات. أو هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع، فالتوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو من دونه عصبياً وذهنياً وعضلياً تعد سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل المؤثرة في التوازن والمحقة له وأن التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لهما دور كبير في

المحافظة على اتزان الجسم وأن التوازن ذو أهمية كبيرة في مجال العمل المسرحي وفي الحياة اليومية، لاسيما ممثل البانتومايم والكيروكراف والرقص الايقاعي بسبب أن حركاتهم وإيقاعاتهم تتطلب ثباتا واتزاناً في العمل المسرحي أكثر من باقي الأعمال المسرحية.

خامساً: سرعة رد الفعل: التي لها تسميات عديدة منها سرعة الاستجابة وسرعة زمن الرجوع والتي تعرف بأنها: "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن" [11، ص 203]، وسرعة رد الفعل تختلف من ممثل إلى آخر وهي صفة خلقية، وطبيعة الفرد دون إرادة منه، وتزداد تركيز سرعة رد الفعل لدى الممثل بالاستمرار بالتمارين الخاصة بالأداء الحركي. تعد سرعة رد الفعل أحد أنواع السرعة وتزداد أهميتها في مستوى ونوع الأداء التمثيلي أو العرض الذي يتطلب سرعة رد فعل في الأداء "الزمن من لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى نهاية الحركة بأكملها وتحوي على زمن رد الفعل وزمن الحركة" [12، ص 32]. وتمر سرعة الاستجابة الحركية بثلاثة أزمنة زمن التوقع الحركي، وزمن رد الفعل، وزمن الحركة.

#### أساليب إعداد الممثل المسرحي بالتدريب الذهني عند بعض المخرجين:

هناك عدد كبير من الأساليب الخاصة بتدريب الممثل المسرحي منها جسدية ومنها عقلية وحسب رؤية المخرج المسرحي في إعداد الممثلين بدنياً ومهارياً وفكرياً وحسب نوع العمل المسرحي المناط، "إن عناصر منهج - أو مناهج تدريب الممثل كثيرة ومتنوعة، وتختلف من مدرب إلى آخر، ومن ورشة إلى أخرى. لكن ما يكاد يكون مشتركاً بين كل المناهج هو وجود بعض العناصر المتفق عليها لتحقيق أهداف التدريب. وجوهر هذه العناصر يتمثل في: [13، ص 135، 136].

وأبرز هذه الأساليب هو أسلوب المخرج والمنظر العالمي الروسي قسطنطين ستانسلافسكي:

1- تدريب الممثل وإعداده لدى ستانسلافسكي (1863 - 1938): يعد ستانسلافسكي صاحب الطريقة الواقعية السيكولوجية في التمثيل المسرحي، إذ يرتبط العقل والجسد بارتباط سيكلولوجي، ولا يستطيع الممثل دون هاتين أن يؤدي من الأداء الحركي أو العاطفي مالم ينشأ أثر جسدي يربط العقل والجسد معاً. "إن هذا المفهوم واحد من أهم المفاهيم لممثل ستانسلافسكي إذ كان يطالب تلاميذه عند دراسة أي شخصية أن يقوموا بتحليل ابعادها الجسدية: طويل، قصير... ذو عاهة أم صحة جيدة... عمر الشخصية إلخ" [14، ص 59].

2- تدريب الممثل وإعداده لدى فسيفولد مايرخولد (1874 - 1940): مايرخولد المخرج الروسي الكبير الذي عد الجسد عنصراً أساسياً في طرح المفاهيم والأفكار على خشبة المسرح بالحركات والأفعال والإيماءات التي يقوم بها الممثل أثناء القيام بالأداء المسرحي وهذا يتطلب مهارات فردية عالية ليستطيع الممثل تطبيقها، لذلك سعى مايرخولد في إعداد الممثل وتدريبه لأكثر من أربعة أشهر ليستطيع أن يطور مهارات الممثل، "فالعرض المسرحي من الممكن أن يتخلى عن الكثير من عناصره باستثناء الجسد الذي تنتظم فيه عناصر ثابتة يتم توظيفها بحالات شتى وأفعال مختلفة، إن الجسد انفتاح على الذات وعبرها على الحياة وهذا لا يتحقق داخل منظومة الجسد فقط ولكن بين إرساليات الجسد وبين المتلقي باعتباره مشاركاً وفاعلاً في إنتاج المعنى" [15، ص 128].

3- تدريب الممثل وإعداده لدى جروتوفسكي (1933-1999): أهم المدارس التي ظهرت بعد ستانسلافسكي في إعداد الممثل وتدريبه هي مدرسة المخرج العالمي جروتوفسكي "يعد (جروتوفسكي) من أهم المخرجين العالميين الذين برزوا في الساحة الفنية عبر إنجازاتهم المسرحية، فقد سعى إلى إيجاد منهج أو طريقة للعمل مع الممثل لأنه من أهم عناصر العرض وأكثرها فاعلية، وهي انثيالات فكرية تحيلنا إلى منهج ستانسلافسكي الذي ركز على تدريب الممثل وابتداع طرق عديدة للارتقاء بالأداء إلى مرحلة متقدمة". [16، ص 117].

4- تدريب الممثل وإعداده لدى بيتربروك: لم يختلف بيتر بروك في توجهه في إعداد الممثل عن ستانسلافسكي وكروتوفسكي من حيث المبادئ الأساسية في بناء الجسد ونفس في بناء النص المسرحي، كان بروك يعتمد في العروض على التحولات المكانية في العرض إلى فضاءات جديدة، كالجبال والغابات والمستشفيات وفي الشوارع والأسواق، وهذا ما شوهد في العروض المسرحية التي قام بها من حيث عرض مسرحية (أورجاست) في جبال إيران والعروض المسرحية أمام الأطفال الصم وأحياناً أمام نزلاء مستشفى الأمراض العقلية، وكان يستغل أماكن تجمع الناس في الأسواق والحدائق العامة ومن هنا سعى بروك إلى بلورة المسرح البيئي بتقديم العروض والأعمال المسرحية في بيئات مختلفة، الهدف من عرض في بيئات مختلفة لتجسيد الأفكار والرؤى بوسائل تعبيرية ويُعكس ذلك بتنوع الثقافات، ولقد اهتم بروك بالممثل وبحث في الأهداف التي تصل به إلى عدم التقيد الجسدي والفكري فكان تركيزه على الإيماءات والحركات ذات المعنى الفكري واستخدم لغة الجسد وسيلة لإيصال الفكرة المتبلورة في الممثل، وكان كثيراً ما يستعين بالحركات والإيماءات الدالة كاللغة لكي يتمكن عدد كبير من المتلقين أن يفهمها ويتفاعل معها، "إنه عندما يتعرض جسد الممثل وذهنه إلى تمرين عال يكون بذلك قد حصل على خزين معرفي". [17، ص 36].

❖ العمل على تحرير الممثل من التوتر.

❖ العمل على إطلاق قدراته وتوجيهها الاتجاه الصحيح.

❖ العمل على الاستخدام الأمثل لخياله.

المؤشرات التي أسفر عنها الإطار النظري

- 1- دراسة الممثل في منهاج التدريب العقلي تمكنه من معرفة نوع الأداء.
- 2- الانتباه والتركيز والاسترخاء والتصور العقلي ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء الحركي ومن الأهداف العامة لتنمية المهارات لدى الممثل المسرحي.
- 3- التحكم في التوتر وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل الممثل عن التركيز في الأفكار السلبية التي هي من أهم مصادر التوتر.
- 4- التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف، ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يومياً.
- 5- إن عامل الإدراك الذهني مهم جداً في أداء الممثل ولايستطيع الممثل تأدية الأداء مالم تتوفر لديه الصورة الكاملة عن الأداء.

- 6- قابلية الممثل على التركيز والثقة بالنفس لاتحدث إلا بوجود عناصر التدريب العقلي مما تؤثر إيجاباً في تطبيق بعض المهارات الحركية.
- 7- يحصل لدى الممثل أثناء التركيز في الأداء الحركي على عنصرين مهمين وهما مدركات عقلية نابغة عن تدريبات مستمرة مما أعطت هذا المدرك ملكة في الأداء الحركي نتيجة لهذه التدريبات التي طورت المدرك العقلي.
- 8- يطور التدريب الذهني العمليات العقلية كتركيز الانتباه والملاحظة والاسترخاء لدى الممثل المسرحي.
- 9- التدريب الذهني يساهم في تطوير مستوى المهارات بتدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح.
- 10- يعد التدريب الذهني أحد العوامل الرئيسية في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه فضلاً عن التحكم الانفعالي والثقة بالنفس.
- 11- التدريب الذهني يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية.

### الفصل الثالث

#### 1- مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث على طلاب جامعة القادسية -كلية الفنون الجميلة- قسم الفنون المسرحية المرحلة الثانية الثالثة للعام الدراسي 2019-2020 وقد بلغ عدد مجتمع البحث 39 طالباً. واختيرت العينة بالطريقة القصدية من مجتمع البحث، فقد بلغ حجم عينة البحث المختارة 14 طالباً تقسم إلى مجموعتين بالتساوي ضابطة وتجريبية من 39 طالباً مجتمع البحث، والذين بلغت نسبتهم 35.89% من مجتمع البحث، ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها اعتمد الباحث على مؤشرات الطول والوزن والعمر والمهارات العقلية الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه باستخدام معامل الالتواء، لكل أفراد عينة البحث، كما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات - البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	العمر	سنة	2.77	0.60	19.55
	الطول	سم	178.60	4.16	178.50
	الوزن	كجم	68.86	4.56	69.00
المهارات الذهنية	الاسترخاء	درجة	22.21	1.23	22.50
	التصور العقلي	درجة	22.13	1.37	22.50
	تركيز الانتباه	درجة	21.43	1.35	21.00

- يوضح جدول (1) اعتدالية توزيع المتغيرات كافة أي إنها انحصرت ما بين  $(1 \pm)$  مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.
- 2- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي لمجموعتين: إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.
- 3- **أدوات البحث:** إشتملت أدوات جمع البيانات على ما يأتي:
- أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**
- جهاز رستاميتز لقياس ارتفاع الطول. - ميزان طبي معايير. - ساعة إيقاف. - شريط قياس متري. - مسطرة مدرجة بالسنتيمتر. - استمارات استطلاع رأي الخبراء والمختصين.
- أدوات البحث المادية:**
- كاميرا تصوير فيديو نوع Sony/صيني المنشأ. - جهاز عرض فيديو طراز Sony ثنائي النظام يتمتع بميزة العرض البطيء والسريع والعادي وكذلك تثبيت الصورة. - جهاز تليفزيون طراز سانيو SANYO ثلاثي النظام ذو قناة خاصة بالفيديو/صيني المنشأ. - جهاز لابتوب نوع DELL/صيني المنشأ. - رسوم توضيحية. - خشبة المسرح.
- تحديد المهارات الذهنية الملائمة للبحث:** حدد الباحث بعض المهارات الذهنية لتطوير الأداء التمثيلي لدى الممثل المسرحي، بتصميم استمارة استبيان، وعرضت على عدد من السادة الخبراء والمختصين بالعمل المسرحي وعلم النفس الرياضي والتربوي، واستخدم مربع كاي لاتفاق الخبراء على أهم المهارات الذهنية قيد البحث. كما في جدول (2).

الجدول (2) المهارات الذهنية وعدد آراء الخبراء وقيمة كاي والنسبة المئوية

ت	المهارات العقلية	عدد الخبراء		قيمة كاي	الدلالة
		لا تصلح	تصلح		
1	الاسترخاء	-	10	10	دالة
2	التصور العقلي	-	10	10	دالة
3	تركيز الانتباه	-	10	10	دالة
4	الضغط النفسي	6	4	1,9	غير دالة
5	الطاقة النفسية	4	6	1,9	غير دالة

القيمة الجدولية لمربع كاي عند درجة حرية  $(2-1)=3.84$

**المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):**

**أولاً: حساب معامل الصدق:** قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات الذهنية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددها (10) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد صدق الاختبارات

باستخدام الصدق التمايزي عن طريق المقارنة الطرفية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لدرجات الاختبارات، في المدة من 16-2019/11/18، وجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) معامل الصدق لاختبارات المهارات العقلية قيد البحث ن = 10

البيانات المهارات	الأرباعي الأدنى		الأرباعي الأعلى	
	ع1	س1	ع1	س1
الاسترخاء	1.24	22.22	1.82	30.13
التصور العقلي	1.33	22.13	2.09	28.62
تركيز الانتباه	1.35	21.42	1.58	27.85

قيمة "ت" الجدولية عند  $0.05 = 2.26$  \* دال عند مستوى 0.05

يوضح الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الأرباعي الأعلى، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس. ثانياً: حساب معامل الثبات: تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفواصل زمنية قدره (7) أيام للاختبارات المهارات الذهنية، على عينة قوامها (10) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني المدة 20-2020/11/27 والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) معامل الثبات لاختبارات المهارات العقلية

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيانات الاختبارات
	ع2	س2	ع1	س1	
* 0.83	1.52	22.10	1.13	22	الاسترخاء
* 0.93	1.37	21.35	1.23	21.33	التصور العقلي
* 0.94	1.34	20.69	1.16	20.58	تركيز الانتباه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.632$  \* دال عند مستوى 0.05

يوضح الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارات الذهنية قيد البحث، حيث إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات.

إجراءات بناء المقياس: لتحقيق الجزء الأول من الهدف الأول من البحث وهو بناء مقياس للتدريب الذهني فقد سار الباحث بخطوات محددة وهي "تحديد عينة بناء المقياس ومن ثم تحديد مهارات المقياس، وصياغة فقرات لكل مجال، ومن ثم تطبيق هذه الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع، وبعدها إجراء التحليل الإحصائي للفقرات لاختيار الفقرات المناسبة لقياس الظاهرة المراد قياسها". [18، ص163].

#### تحديد مهارات المقياس:

لغرض تحديد مهارات مقياس التدريب الذهني لدى الممثل المسرحي فقد قام الباحث بمراجعة الأدبيات والمراجع ذات العلاقة بموضوع (التدريب العقلي)، وقد وجد الباحث أن الآراء قد اختلفت حول تحديد مهارات (التدريب الذهني) وقد ركزت على المهارات الآتية: (الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه). وبناء على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة وبعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بالعمل المسرحي وعلم النفس الرياضي والتربوي والاختبارات والقياس والإدارة والتنظيم وعددهم (10) خبراء وقد وضع الباحث تعريفاً نظرياً لكل مجال من المجالات المقترحة لتوضيح كل مجال عند استلام الخبير لاستمارة المجالات لتحديد مدى ملاءمة المهارات لقياس المهارات الذهنية لدى الممثل المسرحي، وكانت اتفاق الخبراء بنسبة (100%).

#### إعداد فقرات المقياس:

إن إعداد فقرات المقياس من أهم الخطوات في الاختبارات الذهنية وتتطلب هذه العملية توفر الشروط الآتية لدى مصمم الاختبار أو المقياس [19، ص140]:

- التمكن من المادة العلمية المتخصصة والمتعلقة بالموضوعات المراد قياسها
  - الطلاقة اللغوية وسهولة التعبير بلغة بسيطة.
  - معرفة الطرائق المختلفة لكتابة المفردات، حتى يستطيع أن يختار منها ما يناسب هدف الاختبار.
  - أن تكون لديه القدرة على تصور وابتكار المواقف التي يمكن بها قياس القدرة أو السمة المراد قياسها.
- ولغرض الحصول على فقرات لمقياس التدريب الذهني ومهارته الثلاثة قام الباحث أولاً بإعداد استبيان، واطلع الباحث على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية لقياس التدريب الذهني للاستفادة منها في وضع فقرات المقياس، فقد وضع الباحث (90) فقرة بصورتها التمهيدية موزعة على ثلاث مهارات بواقع (30) فقرة في الاسترخاء و (30) فقرة في التصور العقلي و (30) فقرة في تركيز الانتباه وتوزعت الفقرات بحيث تكون نصفها إيجابياً والنصف الآخر سلبياً في كل مجال، وقد اعتمد الباحث في صياغة الفقرات. "ولقد روعي في صياغة الفقرات أن تكون بصيغة المتكلم، وأن تكون قابلة لتفسير واحد فقط وسهلة الفهم وتعبّر عن فكرة واحدة فقط" [16، ص134].

وقد وضع أمام كل فقرة ثلاثة حقول وهي:

- 1- تصلح. 2- لا تصلح. 3- تحتاج إلى تعديل التعديل المقترح.

## تحديد صلاحية الفقرات:

" يشير مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي تخرج بها من درجات القياس، من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وهي تحقيق لصدق المقياس أي معناه جمع الأدلة التي تؤيد إلى مثل هذه الاستدلالات". [p.p123،17] كما ان تحديد صلاحية الفقرات تكون إيجابية في حالة التأكد من الصدق الظاهري للفقرات وهي "أن أفضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقويم صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها". [18،ص119] ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات، عرضت بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العمل المسرحي وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والإدارة والتنظيم، وقد كان عددهم (10) خبراء لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس المجالات المحددة وكذلك إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو تنقل إلى مجال آخر غير المجال الموجودة فيه. وفي ضوء استجابات الخبراء أسفرت ملاحظاتهم كما يأتي:-

حذف بعض الفقرات التي لم تحصل على نسبة (80%) من المحكمين كمعيار لقبول الفقرة فقد حذفت الفقرات: (35,18,14,5,3) من الاسترخاء، والفقرات: (59,46) من التصور العقلي، والفقرات: (لايوجد) من تركيز الانتباه. وبعد استكمال الخطوات، أصبحت فقرات مقياس التدريب العقلي (82) فقرة موزعة على ثلاث مهارات بواقع (25) فقرة في الاسترخاء و(28) فقرة في التصور العقلي و(30) فقرة في تركيز الانتباه.

## تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض إذ إن مفتاح التصحيح "هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس" [P. 552.17] وقد قام الباحث بعرض سلم التقدير الرباعي على مجموعة من الخبراء والمختصين بالعمل المسرحي وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والإدارة والتنظيم وعددهم (10) خبراء وحصل اتفاق من جميع الخبراء على سلم التقدير ودرجاته الإيجابية والسلبية بنسبة (100%) والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) يوضح أوزان الإجابات على الفقرات الإيجابية والسلبية

ت	الحقل	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
1	دائما	4	1
2	غالبا	3	2
3	أحيانا	2	3
4	أبدا	1	4

**صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:**

بعد أن انتهى الباحث من صياغة الفقرات قام بعرض جميع الفقرات على اختصاصيين في الأدب والنقد في الفنون الجميلة\*. لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية، وقد أخذ الباحث بالملاحظات التي أبدأها على تلك الفقرات وبهذا الإجراء تكون قد تحققت السلامة اللغوية في المقياس وخلت من الأخطاء اللغوية.

**إعداد تعليمات المقياس:**

- 1- عدم ذكر الاسم.
- 2- أن تكون متسمة بالبساطة والوضوح، إذ طلب من المجيب أن يضع علامة (✓) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات.
- 3- تأكيد عدم ترك أي فقرة بلا أجابة وضرورة الإجابة بصراحة.
- 4- تأكيد عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لأن أي إجابة تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيه بصدق.
- 5- إن إجابته ستحظى بالسرية تامة ويكون استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.
- 6- عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة.

**تقييم أداء الممثل المسرحي:**

لغرض تقييم أداء الممثل المسرحي، تم إعداد مشهد من مسرحية (مارا صاد) تؤدي على خشبة المسرح إذ يقوم خبراء من المختصين في الإخراج المسرحي والأداء الحركي بتقييم أداء الطلبة الممثلين باعطاء من (10-1) درجات عبر استمارة تقييم أداء الممثل المسرحي الذي أعدها الباحث بعد أخذ آراء الخبراء والمختصين بالعمل المسرحي وعلم النفس وعلم الحركة إذ نالت على نسبة اتفاق 100% وبذلك تحقق الباحث من صدقها.

**تحديد التمارين الذهنية:**

قام الباحث بإعداد منهج للتمرينات الذهنية التي تؤثر في تطوير مهارات الممثل المسرحي بعد الاطلاع على عديد من الدراسات والرجوع إلى الأدبيات السابقة التي تخص العمل المسرحي ومدارس التمثيل ونظرياته، وعبر تجارب المخرجين العالميين (قسطنطين ستانسلافسكي وكروتوفسكي) وبعض الدراسات الخاصة بالعمل الحركي، تم وضع (30) تمريناً وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بالعمل المسرحي وعلم النفس وطرائق التدريس والتدريب الرياضي وعلم الحركة وبلغ عددهم (18) خبيراً، وتحليل النتائج كانت الموافقة الخبراء بنسبة 100%.

**القياسات القبلية للمهارات الذهنية:**

أجريت القياسات القبلية على عينة البحث للمهارات الذهنية لعينة البحث البالغة (14) طالب للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2019/11/30 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، في كلية الفنون الجميلة-قسم

المسرح، وقد تم تطبيق قياس المهارات الذهنية التي تمثلت (الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه) والذي عده الباحث بمثابة قياس قبلي وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالقياس من حيث المكان والزمان وأسلوب توزيع المقياس وطريقة توزيع الطلبة للإجابة وجمع استمارات المقياس وطريقة عمل الفريق المساعد.

**القياس القبلي لتقييم أداء الممثل المسرحي:**

تم تقييم أداء عينة البحث عبر مجموعة من الخبراء والمختصين بالعمل المسرحي وعلم الحركة بتاريخ 2019/11/30 في تمام الساعة الحادية عشرة صباحاً على خشبة مسرح كلية الفنون الجميلة في القادسية بتقديم الطلبة للمشاهد المسرحي (مارا صاد) وإعطائهم درجات التقييم وفق للاستثماره المخصصة بتقييم الأداء وإعطائهم درجات تقديرية من (1-10) درجة الاختبار بعرض مشهد مسرحي (مارا صاد) على خشبة المسرح، إذ يقوم مجموعة من الخبراء والمختصين بالتمثيل وعلم الحركة بتقييم أداء الطلبة الممثلين وإعطائهم درجات تقديرية وفقاً لأدائهم من 10 درجات وفقاً لاستمارة مخصصة لذلك (استمارة تقييم الأداء المسرحي).

**الوسائل الإحصائية:** قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS "الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يعد من أوسع برامج التحليل الإحصائي انتشاراً" [19، ص31] باستخدام القوانين الإحصائية الآتية:

1- مربع (كاي). 2- الوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري. 4- اختبارات (T) لعينتين مستقلتين. 5- اختبارات (T) لعينتين متناظرتين. 6- معامل الارتباط (بيرسون). 7- معامل الالتواء.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1- عرض نتائج الفروق في المهارات الذهنية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها: الجدول (6) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة بالطريقة اللابارامترية- ويكلسون

القياسات	المجموعات	متوسط الرتب	الفروق		قيمة Z	احتمالية الخطاء P
			الاتجاه	العدد		
الاسترخاء	قبلي	2.10	-	7	* 1.132	0.251
	بعدي	2.69	+	0		
			=	0		
التصور العقلي	قبلي	2.52	-	7	* 2.00	0.043
	بعدي	0	+	0		
			=	0		
تركيز الانتباه	قبلي	2.00	-	7	* 1.734	0.084
	بعدي	0	+	0		
			=	0		

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة بين متغيرات البحث المختارة، وعبر ما تم عرضه نلاحظ هناك تحسن في مستوى المهارات الذهنية لدى المجموعة الضابطة في القياسات البعدية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن المنهج الذي أعده المدرب قد أسهم في تطوير المهارات الذهنية ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية والتي ستظهر لاحقاً لأن المنهج الاعتيادي للكلية يحتوي على جانب نفسي مثل الجلوس في القسم النهائي للوحدة المدرب بإطلاق عبارة (استرخاء) وتعني إغماض العينين ومن ثم يقوم المدرب بتوجيه العينة بالتنفس البطيء ومن ثم الحديث عن التمارين التي أخذت في الوحدة التعليمية نفسها ويستمر هذا التوجيه من (دقيقتين إلى ثلاث) دقيقة ومن ثم الانصراف فضلاً عن التوجيهات الإرشادية التي يقدمها للعينة المجموعة الضابطة خلال الوحدة التعليمية التي تتضمن شرحاً للمواقف التي تحدث أثناء العرض المسرحي وكيفية التكيف معها فضلاً عن رفع معنويات الممثلين من الناحية النفسية بالتشجيع للأداء الجيد الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الحالة النفسية العامة للممثل من ثم زيادة مستوى المهارات الذهنية لديهم وهذا يعد نتيجة منطقية لكون المنهج الذي يحتوي على جانب نفسي ولو قليل نسبياً يؤدي إلى زيادة دوافع السلوك ولو جزء بسيط من حاجات الممثل النفسية وهذا ما أكدته [20، ص343] من "أن الممارسة الذهنية كإستراتيجيه معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطرق مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل.

يرى الباحث أن التحسن البسيط في قياسات المهارات الذهنية ناتج عن ضعف منهج التدريب العقلي الذي يلبي حاجات الممثل العقلية مثل حاجاتهم إلى التقبل والانتماء والحاجة إلى الرضا عن الأداء والتعبير عن النفس وإلى التوجيه الصحيح المبني على الأسس العلمية في التدريب النفسي والإرشاد إلى الصواب واتخاذ القرارات السليمة في المواقف المختلفة التي يمر بها الممثل والحاجة لتحسين الذات والتغلب على العوائق وحاجته إلى التسلية والترفيه وعدم الشعور بالوحدة النفسية والعمل على إعداد منهج صحيح وعلمي للتمارين العقلية مثل: (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه) التي يجد فيها الممثل المتنفس لمواجهة ضغوطات الحياة اليومية.

2- عرض نتائج الفروق في المهارات الذهنية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية بالطريقة اللابارتمتريّة-ويلكسون

احتمالية الخطأ P	قيمة Z	الفروق		متوسط الرتب	المجموعات	القياسات
		العدد	الاتجاه			
0.031	* 2.124	7	-	3.03	قبلي	الاسترخاء
		0	+	0	بعدي	
		0	=			
0.045	*2.043	7	-	3.07	قبلي	التصور العقلي
		0	+	0	بعدي	
		0	=			
0.054	*1.890	7	-	2.53	قبلي	تركيز الانتباه
		0	+	0	بعدي	
		0	=			

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية بين متغيرات البحث المختارة وعبر ما تم عرضه نلاحظ أن هناك تحسناً في مستوى المهارات الذهنية لدى الممثلين، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى انتظام العينة على التدريب المستمر في مدة البرنامج وتهيئة الظروف المناسبة للتدريب من لدن الباحث والمدرّب وإلى تأثير التمارين التي أعدها الباحث والتي كان لها الأثر الإيجابي والملموس في تطوير مستوى المهارات الذهنية لدى الممثلين عبر برمجة التمارين بحيث تلائم مستوى الممثل وعدد الوحدات التعليمية وزمن الوحدة التعليمية وعدد التكرارات في التمرين والراحة البينية بين التمارين وتنوع التمارين التطبيقية وهذا ما أكدّه [21، ص 115] "أن الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج تدريبي يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التدريبية". لقد أثبتت التمارين الذهنية قدرتها على توحيد رأي الممثلين بالاتجاه الصحيح بممارسة والمجموعة التجريبية لها وأصبح التصرف باتجاه واحد وهو التغلب على الصعوبات النفسية أثناء التدريب لتفاديها في مدة العرض وقبل العرض المسرحي بوضع أساس للتمارين العقلية وخاصة (التصور العقلي وتركيز الانتباه) التي تؤدي إلى تكيف الممثل في المواقف المفاجئة التي تحدث أثناء التدريب بحيث يصبح لديه الحل المسبق لتفاديها في العرض المسرحي بقدرة نفسية عالية مما يزيد من ثقة الممثل بنفسه ومن ثم استقراره النفسي ومن ثم رضاه عن مستواه والتقليل من انفعالاته التي تؤثر في سلوكه وشخصيته ونلاحظ ذلك كله بالفروق في الأوساط الحسابية للمهارات العقلية وتأثيرها فيه لأنها العامل الوحيد الذي أدخل على الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية. أن الممثل الذي يتمتع بالقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء التصور العقلي على نحو أكثر فعالية والإفادة منها بالتطبيق الحي على خشبة المسرح، إذ تعد قدرة الممثل على الاسترخاء والاحتفاظ بالهدوء مهمة جداً لكي يحافظ على مستوى الأداء الأمثل، ويمكن الاستفادة من التصور العقلي في تعلم الاسترخاء، إن احتفاظ الممثل بهدوئه يعني أداء التصور العقلي بفاعلية أكثر، فالتصور العقلي يعد امتداداً للممارسة الفعلية للأداء البدني والمهارات الحركية في عملية التدريب، إذ يبدأ الممثل بممارسة عملية التصور العقلي وهو خال من التوتر وفي وضع استرخاء، عندئذ يتصور الأداء باستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء، ويرجع الممثل الصورة العقلية مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتماماً أكثر للتفاصيل، حيث يتصور الممثل المهارات الحركية باستخدام عدة حواس ويحاول أن يتعرف على المشاعر المختلفة التي تربطه بالأداء الجيد، ويمكن أن يستفيد الممثل من التدريب على التصور العقلي في تحسين مقدرته على التركيز عندئذ يستطيع الممثل مواجهة التوتر والقلق والضغط النفسي بفاعلية أكبر وذلك يساعده على التركيز نحو الهدف بشكل أفضل والممثل الذي يمتلك تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية ومن ثم فإنه يصبح أكثر تركيزاً. أن إشباع حاجات الممثل النفسية من الأمور الأساسية المهمة للشعور بالاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه وتداخل العمليات والوظائف النفسية للممثل لما لها من تأثير واضح على الأزمان النفسية الثلاثة (الماضية والحاضرة والمستقبلية) وأحداث التفاعل بينها لتكوين المحصلة النهائية لوضع الممثل النفسي لاسيما العقلي ويتبين ذلك عندما يقترب بدرجة عالية من تحمل الضغوطات الموجهة إليه التي يجب أن يتصف بها الممثل المسرحي لخصوصيتها لكونه يعرض المشهد أمام الجمهور مباشرة وتقع المسؤولية فيها على الممثل نفسه معتمداً على قدراته وإمكانياته

العقلية والمهارية والبدنية بتحملة القدرة على مواجهة المواقف النفسية الصعبة في التدريب لتفاديها في العرض المسرحي.

3- عرض نتائج الفروق في المهارات الذهنية للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (8) يبين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المهارات العقلية

القياسات	المجموعات	متوسط الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P	الدالة الإحصائية
الاسترخاء	التجريبية	8.00	2.660	0.008	دال
	الضابطة	3.00			
التصور العقلي	التجريبية	8.00	2.643	0.008	دال
	الضابطة	3.00			
تركيز الانتباه	التجريبية	7.60	2.324	0.020	دال
	الضابطة	3.40			

4- النسبة المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختار

الجدول (9)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النسبة المئوية %
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
الاسترخاء	27.00	52.00	27.00	32	19
التصور العقلي	26.00	41.00	23.00	32.00	39
تركيز الانتباه	22.00	40.00	22.00	33.00	50

يتضح من جدول (9) أن المجموعة التجريبية حققت نسبة تحسن في مستوى الاسترخاء بلغ (92%)، بينما لم يتجاوز ما حققته المجموعة الضابطة (19%) وهذا ما يدل على أهمية تطبيق التمرينات الاسترخائية وتعويد العينة على عملية الاسترخاء عبر البرنامج التدريب العقلي الذي ساهم إيجاباً في تحسين مستوى الاسترخاء للممثل المسرحي. ويشير الجدول إلى أن المجموعة التجريبية حققت نسبة تحسن في التصور العقلي بلغ (58%)، وهذا يدل على أهمية تطبيق تمرينات التصور العقلي وتعويد العينة على عملية التصور العقلي عبر البرنامج التدريب العقلي الذي يساهم إيجاباً في تحسن مستوى التصور العقلي للممثل المسرحي. ويشير الجدول إلى أن المجموعة التجريبية حققت نسبة تحسن في تركيز الانتباه (82%)، وهذا يدل على أهمية تطبيق تمرينات تركيز الانتباه وتعويد العينة على عملية تركيز الانتباه بالبرنامج التدريب الذهني الذي ساهم إيجاباً في تحسين مستوى تركيز الانتباه للممثل المسرحي.

## 2- عرض نتائج تقييم الخبراء لأداء الممثل المسرحي وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (10)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحتسبة	نسبة التطور	فرق الأوساط	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المجموعات
				انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	15.78	%47.13	2.2	0.54	6.98	0.41	4.78	المجموعة التجريبية
غير معنوي	1.55	%16.18	0.77	0.78	5.32	0.44	4.49	المجموعة الضابطة

قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (5) ومستوى معنوي  $0.05 = 2.571$

يتضح من نتائج الجدول (10) بأن قيمة الوسط الحسابي لتقييم أداء الممثل للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (4.78) وبانحراف معياري (0.41) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.98) وبانحراف معياري مقداره (0.54) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بواسطة اختبار (T) إذ بلغت قيمة (T) المحتسبة (15.78) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.571) تحت درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المتوسطين ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد كانت قيمة الوسط الحسابي لتقييم الأداء في الاختبار القبلي بلغ (4.49) وبانحراف معياري مقداره (0.44) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بواسطة اختبار (T) إذ بلغت قيمة (T) المحتسبة (1.55) وهي أصغر من قيمتها الحدودية بدرجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) وبالتالي (2.571) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة. أما نسبة التطور فقد بلغت للعينة التجريبية (%47.13) وللعينة الضابطة (%16.18). أما في الاختبارات البعدية لنتائج تقييم الخبراء أداء الممثل المسرحي فنتجت بنتائج الجدول (14) بأن قيمة الوسط الحسابي لتقييم الخبراء في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (6.98) وبانحراف معياري مقداره (0.54) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (5.32) وبانحراف معياري مقداره (0.78) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بواسطة اختبار (T) إذ ظهر أن قيمة (T) المحتسبة (15.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) بدرجة حرية (5) ومستوى معنوي (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في قيم تقييم الخبراء بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

**الاستنتاجات:**

- 1- أثبتت البرنامج للتدريب الذهني فاعليته في تحسين مستوى أداء طلبة قسم الفنون المسرحية للممثل.
- 1- تنمية المهارات الذهنية لدى الممثل المسرحي كطريقة نحو الإفادة من التدريب العقلي في المجال التعليمي كونه أحد الأبعاد الرئيسة في العملية التعليمية الحديثة.
- 2- مقياس التدريب الذهني قادر على قياس مستوى المهارات العقلية لدى الممثل المسرحي.
- 3- إن مستوى مقياس التدريب الذهني لدى الممثلين توزعت توزيعاً اعتدالياً وذلك في ضوء النسب المؤوية.
- 4- للتمارين الذهنية تأثير فعال في تطوير مهارات الممثل الذهنية.
- 5- للتمارين الذهنية تأثير فعال في تطوير أداء الممثل المسرحي.
- 6- التدريب الذهني يرتبط ارتباطاً معنوياً مع المهارات الأساسية لدى الممثل المسرحي.

**التوصيات:**

- 1- الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية للاستفادة منها في المجال التطبيقي لدى الممثلين.
- 2- الاستفادة من التمارين الذهني وذلك لتطوير الأداء الحركي ورفع كفاءة المهارة لدى الممثل المسرحي.
- 3- ضرورة اضافة مادة منهجية حول علاقة المدركات العقلية بالأداء التمثيلي في مرحلة البكالوريوس.
- 4- قيام المدربين باختبار الممثلين اختبارات دورية في التدريبات الذهني لاهميته في تطوير مستوى الممثل والوقوف على مستوياتهم الحقيقية.
- 5- إشراف متخصصين في مجال التدريب الرياضي داخل المؤسسات الفنية في المعاهد وكليات الفنون الجميلة في العراق لتطوير جسد الممثل وإيصاله إلى مستوى عال من المهارات الذهنية للحفاظ على الأداء الحركي والمهاري للممثل.
- 6- الاهتمام بدرس اللياقة البدنية في معاهد وكليات الفنون الجميلة في العراق وعده درساً منهجياً مهماً.
- 7- توفير قاعة رياضية متكاملة فنياً في معاهد وكليات الفنون الجميلة لتمكينهم من تطوير ورفع اللياقة البدنية والمهارية لدى الممثل على المسرح.

**الاقتراحات:**

- استخدام جهاز مقترح لتطوير بعض المهارات الذهني وأثرها في تطوير أداء المهاري والحركي للممثل المسرحي.

**CONFLICT OF INTERESTS****There are no conflicts of interest****المصادر العربية والأجنبية:**

- 1- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة (عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- 2- سامي عبد الحميد: مدخل إلى فن التمثيل (بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية الفنون الجميلة، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).
- 3- جبار حسين صبري، إستراتيجية المسرح الصفري: مجلة الخشبة، العدد (1) بغداد: 20013.
- 4- هربت مولر، أثر العلوم الحديثة في الأدب: مجلة الثقافة الأجنبية، العدد (1) بغداد: 1990.
- 5- محمد العربي شمعون وماجد محمد اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001).
- 6- أحمد عبد الرحمن السرهدي وفريد عثمان: الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية (الكويت: دار القلم، 1990).
- 7- حلمي حسين: اللياقة البدنية (قطر: دار المنتبي للنشر، 1985).
- 8- اسامة كامل راتب: النمو الحركي (القاهرة: دار الفكر العربي، 1999).
- 9- محمود عبد الله أحمد، وآخرون: تعليم وتدريب الملائمة (الموصل: مطابع التعليم، 1990).
- 10- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر (القاهرة: دار الفكر العربي، 2012) ص 237.
- 11- قاسم بياتلي: حجرات المسرح، معلمو المسرح في القرن العشرين (الشارقة: دار الثقافة والاعلام، 2002).
- 12- ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي (النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
- 13- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2 (القاهرة: دار الفكر العربي، 2001).
- 14- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، والتطبيق (بغداد: مكتب الصخر للطباعة، 2002).
- 15- سامي صلاح: الممثل والحرياء (القاهرة: دار الحريري للطباعة والنشر، 2005).
- مجد القصص: رواد المسرح والرقص الحديث في القرن العشرين - النظرية والتطبيق (عمان: مطبعة السفير، 2009).
- 14- محجوب، وجيه: التعلم والتعليم والبرنامج الحركي، ط 1 (عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- 16- ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي (بيروت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995).
- 17- رجاء محمد أبو علام ونادية محمد شريف: الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار القلم (الكويت: دار القلم، 1989).

18-Eble, R. L.; Essential of Educational Measurement, 2nd Edition: (New York, Paretic-Hill, 1972)

19-محمد عبد السلام: القياس النفسي والتربوي، ط2 (القاهرة: مكتبة النهضة العربية، 198).

20- رجاء محمد ابو علام: التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برنامج spss (عمان: دار النشر للجامعات، 2003).

21- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (القاهرة: دار الفكر العربي، 1995).