

تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" وأثره على تقدير الذات وخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

إعداد

د/ هبه حامد عبد الستار عفيفي الهتير

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي

كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر

drhebahamed5@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى قياس أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" على تقدير الذات وخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، وتمثلت أدوات البحث في مقياس تقدير الذات بأبعاده (المستوي الشخصي، و المستوي الأسري، ومستوي العمل)، ومقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية بأبعاده (المظاهر المعرفية، والمظاهر السلوكية)، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (١٩) طالبة وهن طالبات الفرقة الرابعة بالشعبة التربوية -كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، وقد اتبع البحث الحالي المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلي/البعدي لقياس أثر المتغير المستقل (تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams) على المتغيرات التابعة (تقدير الذات، قلق التعلم عبر المنصات التعليمية)، وقد أظهرت نتائج البحث:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لصالح التطبيق البعدي.

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لصالح التطبيق القبلي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية- تنويع التدريس - تقدير الذات - قلق التعلم عبر المنصات التعليمية

Diversification of Teaching using the TeamsApplication in the "Mental Health" Course And its Effect on Self-Esteem and Reducing learning Anxiety Across Educational Platforms among Female Students of the Faculty of Home Economics, Al-Azhar University

By

Dr. Heba Hamed Abd Elstar Afify
Lecturer, Educational Division,
Home Economics, Al-Azhar University

drhebahamed5@gmail.com

Abstract:

The current research aimed to measure the effect of diversifying teaching using Teams in teaching mental health on self-esteem and reducing learning anxiety across educational platforms among students of the Faculty of Home Economics at Al-Azhar University, and the research tools were represented in the measure of self-esteem in its dimensions (personal level, family level, and work level) And the measure of learning anxiety across educational platforms in its dimensions (cognitive manifestations, and behavioral manifestations). The number of the research sample reached (19) students, who are students of the fourth year in the educational division - Al-Azhar Home Economics College. The current research followed the experimental approach of one group with pre / post measurement to measure the effect of the independent variable (teaching diversification using Teams application) on the dependent variables (self-esteem, learning anxiety across educational platforms), and the results of the research showed:

- There were statistically significant differences at a significance level of $\geq (0.05)$ between the mean scores of the research sample in the pre and post applications of the Self-Esteem Scale in favor of the post application.
- There were statistically significant differences at the level of $\geq (0.05)$ between the mean scores of the research sample in the pre and post applications of the scale of learning anxiety across educational platforms in favor of the pre -application.

Key words: Mental Health -Teaching Diversification - Self-Esteem - Learning Anxiety across Educational Platforms

مقدمة

يحتل تقدير الذات مكانا بارزا في مجال الدراسات النفسية والشخصية والتربوية والأكاديمية، تعد الذات نواة الشخصية وجوهرها وهي تعكس جميع الأفكار والمشاعر التي يحملها الفرد عن نفسه.

يعبر تقدير الذات عن تقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية ووضعه بين الآخرين، فهو منظم مهم لسلوك الفرد، وتعتمد علاقات الفرد مع غيره وصدقه مع نفسه ونقده لها وموقفه من نجاحه وفشله علي تقدير الذات، ويرتبط تقدير الذات بشكل وثيق بمستوي التطلعات، أي بمدى صعوبة الأهداف التي رسمها الفرد لنفسه. وعندما لا تتطابق مطالب الشخص مع قدراته الفعلية يؤدي إلي تقدير خاطئ للذات، يترتب عليه سلوك غير مناسب يتسم بالإحباط والقلق المتزايد. (معمرية، ٢٠١٢: ١٣٨)

فتقدير الذات تمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن رفض أو قبول أي من جوانبها أو صفاتها (الزيدان، ٢٠٠٤)

وهذا ما أشارت إليه دراسة بوجت (Boujut, et all. 2009) ودراسة مازي وفارلياك (Mazé, Verliac. 2013) إلي أن طلاب الجامعة يخضعون لضغط ناتج عن صعوبات التكيف بالجامعة والمسؤوليات الخاصة بالشباب الراشد مؤكدة علي أهمية الوقاية منذ دخول الطالب الجامعة، مما يقتضي مساعدته علي التكيف مع الوضعية الجديدة.

وتؤكد (عبد العاطي، ٢٠١٠: ١٣٦) إلي أن تقدير الذات يؤثر علي الحالة النفسية العامة للفرد، فأصحاب المستوي المرتفع لتقدير الذات يتمتعون بالسواء النفسي، والتوافق الشخصي والاجتماعي، في حين تنتشر المشكلات والاضطرابات النفسية بين أصحاب المستوي المنخفض لتقدير الذات، فهو من أعراض الإكتئاب، ويؤدي بهم للعزلة، والوحدة النفسية، والشعور بالدونية، وعدم القدرة على الإنجاز، ويصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

وهذا ما توصلت إليه دراسة (zhang 2002,13) إلي وجود علاقة ارتباطية قوية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، حيث ارتبط مستوى رضا أفراد العينة عن الحياة بشكل كبير بمستوى ما يتمتعون به من تقدير لذواتهم.

وقد أشارت دراسه (زبوي،حبوش، ٢٠١٩) إلى أهمية تقدير الذات لدي الطالب الجامعي فعندما يكون منخفضا، يتسبب في ظهور بعض المشاكل النفسية (حالات الاكتئاب، الأفكار الانتحارية) والسلوكية (اضطرابات التغذية، سلوكيات التبعية) لدى هذه الشريحة . كما أشارت نتائج دراسة (علاء الدين، محمود، ٢٠١٥) والتي أجريت علي طلبة الجامعة (ذكور، وإناث) إلي أن الدرجات علي مقياس العطف علي الذات ارتبطت إيجابيا بتقدير الذات وسلبيا بالاكتئاب والقلق

ويعد القلق مظهرا من المظاهر السلبية في الحياة العصرية فالقلق يبيث الشعور بالخوف والتوتر وعدم الارتياح، ولهذا احتل موضوع القلق موقعا مهما في الدراسات النفسية القديمة والحديثة لما يسببه من ضغوطات نفسية على الأفراد.

واتفق كلا من (زهرا، ٢٠٠٠)، (الكحيمي، وآخرون، ٢٠١٦) عندما يكون مستوي القلق مرتفع فإنه يكون معوقاً لأداء الفرد حيث يسبب اضطراب في التفكير وتدهوره وتشتت الانتباه وقلة التركيز وتشويش الإدراك.

كما توصلت دراسة (الباقرى، ٢٠١٠) إلي وجود علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات والقلق الإجتماعي وقلق المستقبل لدي طلاب المرحلة الثانوية لدي أفراد عينة البحث.

فعندما يتعرض الفرد لظروف تعلم فجائية مغايرة لما تم الاعتياد عليه ينتابه حالة من القلق تعرقل قدرة الطالب علي الاستفادة من التعلم ويفقد قدر من الكفاءة التي تمكنه من أداء الأعمال والمهام الموكلة إليه، وهذا ما قد يتعرض إليه بعض الطلاب وخاصة في التغيير المفاجئ في نظام التعليم اللائي اعتدن عليه (التعليم وجهاً لوجه) إلي التعليم الذي اعتمد بشكل كبير علي المنصات التعليمية.

وقد لجأت عدد من الدراسات إلي بعض الأساليب والإستراتيجيات لخفض القلق لدي المتعلمين كدراسة (عبد الوهاب، ٢٠٠٥) والتي درست فيها المجموعة التجريبية بإستراتيجية التعلم التعاوني في مادة علم النفس لإنخفاض مستوي قلق التحصيل، ودراسة (أحمد، ٢٠١٤) والتي أثبتت فاعلية برنامج تدريبي قائم علي مهارات التعلم النشط في خفض قلق الرياضيات، ودراسة (الجزار، ٢٠١٩). والتي استخدمت الفصل المقلوب في تدريس محتوى الجبر لخفض القلق، ودراسة (حماد، ٢٠٢٠) والتي أثبتت فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التعلم التشاركي الإلكتروني في خفض قلق الإختبار.

في حين يسعى البحث الحالي إلي خفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية (Teams) بإستراتيجية تنويع التدريس.

وانطلاقاً مما جاءت به الأبحاث التي تناولت الدماغ البشري والذكاء، وما أوصت به المؤتمرات العالمية للتربية من توصيات بشأن أهمية الأخذ بنظر الاعتبار اختلاف خصائص المتعلمين وطرائق تعلمهم، ومراعاة ذلك من خلال تنويع المناهج وطرائق التدريس، بحيث يتمكن جميع المتعلمين من الحصول على تعليم يتناسب مع خصائصهم وقدراتهم وتحقيق أقصى درجات النجاح.

وفي ضوء ذلك ظهرت فكرة تنويع التدريس التي نالت اهتمام التربويين والباحثين كونها إحدى أهم السبل التي تساعد على تحقيق أهداف المنهج وتكفل للطلاب المشاركة الفعالة والإيجابية في العملية التعليمية، والتي يأمل التربويين أن تؤدي إلى زيادة دافعية الطالب ورغبته في التعلم.

وتوضح (المحامية، ٢٠٠٨) أن تنويع التدريس يهدف إلى مساعدة كل طالب أن يحقق أهداف المنهج مهما كان مستواه، أو نوع ذكائه، أو نمط تعلمه إذا ما توافرت له إستراتيجيات التدريس المناسبة.

وقد أكدت دراسة (Pnevmatikos&Trikkalionis,2010) على أهمية تطبيق تنويع التدريس والأخذ بعين الاعتبار احتياجات وميول الطلاب المتنوعة، كما أثبتت دراسة (الشافوري، ٢٠١٣) فاعلية تنويع التدريس في تنمية التفكير التأملي والتحصيل من خلال مادة الاقتصاد المنزلي، وكذلك دراسة (Tobin et.al., et.al.,2013) والتي هدفت إلى قياس فاعلية إستراتيجيتين من إستراتيجيات تنويع التدريس " الأنشطة المترتبة والمجموعات المرنة "في تنمية المهارات للطلاب، ودراسة (الكنعاني، عيسي، ٢٠١٨) والتي أثبتت فاعلية برنامج قائم علي تنويع التدريس في التحصيل الدراسي والتفكير التحليلي في مادة الرياضيات.

بينما يسعى البحث الحالي لاستخدم تنويع التدريس في مقرر "الصحة النفسية" لرفع مستوي تقدير الذات وخفض قلق التعلم عبر المنصات الإلكترونية لدي أفراد عينة البحث.

وقد نبع الإحساس بمشكلة البحث من خلال عدة شواهد:

- غالباً ما يتم إهمال مفهوم الصحة النفسية من قبل الأفراد والمجتمع، ويكون التركيز فقط على الأشخاص الذين يعانون من أمراض ومشاكل صحية ظاهرة، وكذلك عدم تقبل المجتمع لفكرة الأمراض النفسية والاهتمام بها ومعالجتها، بالإضافة إلى نقص مفاهيم الصحة النفسية وأساليب التوافق النفسي لدى الأصحاء، وكذلك وجود بعض المفاهيم غير الصحيحة كارتباط المرض النفسي بالجنون، لذلك يجب تعزيز النظرة للاهتمام بالصحة النفسية لجميع فئات المجتمع وخاصة طلاب الجامعة باعتبارهم آباء وأمّهات المستقبل بما يؤثر على تكوين أسرة سوية.
- إن إدراك الطالب لذاته يعكس على مشاعره نحو التعلم، فتقدير الطالب لذاته التقدير السلبي يجعله أكثر عرضة للإضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال مما يؤثر سلباً على مشاعرهم نحو التعلم ويسبب الشعور بالقلق وهذا ما أكدته دراسة (ميلاد عبد القادر، ٢٠١٧)، ودراسة (Boujut, et all. 2009)، ودراسة (Mazé, Verliac, 2013)، فلا بد من التعرف على درجة تقدير الذات لدى المتعلم والتي تساعد في تقييم أفعاله وتصرفاته في المواقف المختلفة. وقد أظهرت نتائج دراسة (عبلة زبوي، سعاد حبوش، ٢٠١٩) انخفاض مستوى تقدير الذات على مستوى العلاقات الأسرية والوالدية لدى الطالب الجامعي.
- ونظراً لما تمر به البلاد من أزمة وباء كورونا فقد وجهت جامعة الأزهر أعضاء هيئة التدريس باستخدام تطبيق Teams لتدريس المقررات أون لاين، إلا أن موقف الطالبات تجاه التعلم عبر المنصات الإلكترونية يتسم معظم الأحيان بالقلق والخوف وذلك للتحوّل المفاجئ من نظام التعليم اللاتي اعتدن عليه الطالبات (وجهاً لوجه) إلى التعليم الذي يعتمد على المنصات الإلكترونية، بجانب افتقار الطالبات للمهارات التكنولوجية اللازمة لاستخدام تطبيق Teams، بالإضافة إلى أنه يتطلب وجود شبكة انترنت قوية طوال وقت المحاضرة، وكذلك غياب التفاعل مع أستاذ المادة وجهاً لوجه، والقلق من نظام الامتحانات، وهذا ما أسفرت إليه نتائج مقابلة الطالبات غير مقننه حول موقفهن نحو التعلم عبر المنصات التعليمية.

• وانطلاقاً من أهمية الاستراتيجيات التدريسية التي تركز على الدور الإيجابي والفعال للمتعلم، فلم يعد هدف العملية التعليمية قاصراً على تزويد المتعلمين بالمعارف والحقائق، بل تعداها إلى الاهتمام بالمتعلم بحيث يصبح أكثر ثقة في إمكانياته وقدراته ويعزز من بناء تقديره لذاته، مما دعي الباحثة إلي التنويع في طرق التدريس بهدف تقديم المحتوى بطرق وصور مختلفة لمقابلة الفروق الفردية بين الطلاب وتلبية قدراتهم واهتمامهم وميولهم واحتياجاتهم التعليمية المختلفة مما يساعدهم في الوصول للمستوي المنشود.

وذلك استجابة لما أوصت به دراسة (الدوسري، ٢٠٢٠) بالتركيز على استخدام إستراتيجيات تنويع التدريس في جميع المراحل التعليمية، وكذلك ما أوصت به نتائج دراسة (الحربي، ٢٠١٣) إلى تطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس بحيث يشجع الطلاب على الحوار والمناقشة، مما ينمي لديهم حرية التفكير والتعبير عن الرأي بصدق وموضوعية. وما أثبتته كلا من دراسة (حامد، ٢٠٠٩)، ودراسة (Pnevmatikos&Trikkalionis,2010)، ودراسة (الصافوري، ٢٠١٣) من فاعلية تنويع التدريس.

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في قياس أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" علي تقدير الذات وخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.

مشكلة البحث

مما سبق تتحدد مشكلة البحث في إهمال مجال الصحة النفسية ووجود بعض المفاهيم غير الصحيحة، بالإضافة لإنخفاض تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، والشعور بالقلق نحو استخدام المنصات الإلكترونية في العملية التعليمية، ويحاول البحث الحالي أن يقدم حلاً لهذه المشكلة من خلال تدريس مقرر "الصحة النفسية" باستراتيجية تنويع التدريس عبر تطبيق Teams، ويمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

ما أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" علي تقدير الذات وخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر؟

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية:

- ما أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" علي تقدير الذات لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر؟
- ما أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" لخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر؟

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لصالح التطبيق القبلي.

أهداف البحث

- إعداد مقرر "الصحة النفسية" للطالبات الفرقة الرابعة باستراتيجية تنويع التدريس.
- قياس أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" علي تقدير الذات لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.
- قياس أثر تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في مقرر "الصحة النفسية" لخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

أهمية البحث

- لفت نظر المربين والقائمين علي العملية التعليمية إلى أهمية الاهتمام بتعزيز وتقدير الذات لدى الطلاب بصفة عامة وطلاب المرحلة الجامعية بصفة خاصة، لما له من دور فعال في تشكيل شخصية الطالب باعتباره معلم ومرب للجيل القادم.
- توجيه نظر أعضاء هيئة التدريس إلي ضرورة التنويع في طرق التدريس والأنشطة التعليمية بما يتناسب مع المحتوي لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

- مسابرة الاتجاهات الحديثة التي تنادي بتفعيل المنصات الالكترونية في العملية التعليمية كتطبيق Teams.
- محاولة خفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية بتطبيق استراتيجية تنويع التدريس.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على:

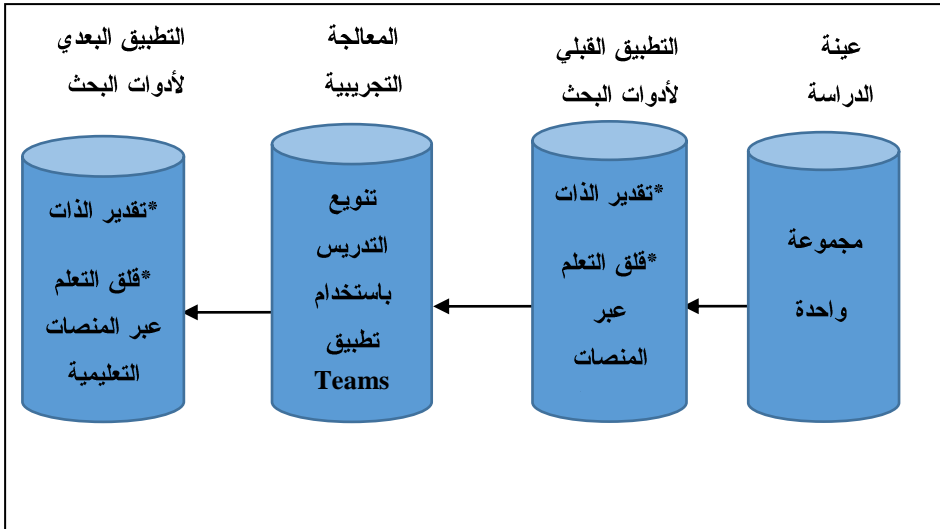
- مقرر "الصحة النفسية" والذي يُدرّس لطالبات الفرقة الرابعة بقسم الاقتصاد المنزلي "الشعبة التربوية" بكلية الاقتصاد المنزلي-جامعة الأزهر،
- تم التطبيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.
- استراتيجية تنويع التدريس وتمثلت في (التعلم النشط، فكر زوج شارك، الخرائط المفاهيمية، عصف ذهني، حل مشكلات، أركان التعلم، مناقشة جماعية)
- مقياس تقدير الذات وتمثلت أبعاده في المستوي (الشخصي، والأسري، والعمل).
- مقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية وتمثلت أبعاده في المظاهر (المعرفية، والسلوكية)

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث جميع طالبات الفرقة الرابعة بقسم الاقتصاد المنزلي "الشعبة التربوية" بكلية الاقتصاد المنزلي-جامعة الأزهر، وقد بلغ عددهن (١٩) طالبة، والتي درست باستراتيجية تنويع التدريس.

التصميم التجريبي للبحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، والقياس القبلي/البعدي The one group pre-posttest design، حيث تم تطبيق أدوات البحث على عينة البحث قبل وبعد دراسة مقرر "الصحة النفسية" باستراتيجية تنويع التدريس، للتعرف على فاعلية المتغير المستقل (تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams) على المتغيرات التابعة (تقدير الذات، قلق التعلم عبر المنصات التعليمية) ، والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (١) التصميم التجريبي للبحث

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

- **تنوع التدريس:** استخدام طرق واستراتيجيات تدريس متعددة لإثراء الموقف التعليمي يخطط لها من قبل المعلم كاستراتيجية (التعلم النشط، فكر زوج شارك، الخرائط المفاهيمية، عصف ذهني، حل مشكلات، أركان التعلم، مناقشة جماعية) وتدعيم ذلك بعروض الباوربوينت والصور والفيديوهات التعليمية في تدريس مقرر "الصحة النفسية" لطالبات الفرقة الرابعة.
- **تقدير الذات:** الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه والنابعة من شعوره الداخلي ورؤية الآخرين له، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس تقدير الذات ويكون ذلك علي المستوي (الشخصي والأسري والعمل).
- **قلق التعلم عبر المنصات التعليمية:** هو حالة من الشعور الانفعالي يتصف بالارتباك والخوف وعدم الارتياح ، مما يجعل تفكير الطالبة سلبياً نحو استخدام التكنولوجيا (تطبيق Teams) في التعليم وتفضيل النظام المعتاد في التدريس، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية ببعديه (المعرفي، والسلوكي).

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

سوف يتم تناول الإطار النظري للبحث في محورين رئيسين (تنويع التدريس، تقدير الذات)

المحور الأول: تنويع التدريس

الطريقة التدريسية الجيدة تبدو في إسهامها في مساعدة المتعلم للوصول إلي الخبرات العامة والشاملة بفاعلية، ولا بد للمعلم من تنويع طرائق تدريسية واختيار الطريقة الملائمة التي تلبي احتياجات المتعلمين و تتلاءم مع قدراتهم واستعداداتهم المختلفة (مهدي، ٢٠٠٤)

كما يوضح (Clare,2004) أن أفضل وسيلة لتلبية احتياجات الطالب التعليمية المختلفة هو تقديم المناهج الدراسية بطرق مختلفة، والتنويع في الطرق إلى تستخدم في تدريس المهارات والمعارف والمفاهيم للمتعلمين، فضلاً عن تقديم مجموعة من المهام المتنوعة إلى تضمن أكبر قدر ممكن من مشاركة المتعلم في عملية تعلمه ويتفق (Tomlinson, 2001)، (الصافوري، ٢٠١٣) في أن الأسس التربوية التي تقوم عليها إستراتيجية تنويع التدريس تتلخص في:

- النظر إلى الطلاب كأفراد مختلفون في استعداداتهم للتعلم وفي ميولهم وفي أساليب تعلمهم.
- إنَّ تلك الاختلافات ذات دلالة كافية؛ لأنَّ يطلب من المعلم أن يراعيها في المحتوى والعمليات، فالتنوع والتمايز يعطينا إستراتيجيات تجعل من التدريس أكثر نجاحًا.
- إنَّ الطلاب يتعلمون بدرجة أفضل عندما يتم ربط المنهج الدراسي باهتماماتهم وخبراتهم السابقة في التعلم، فالمتعلم هو محور العملية التعليمية.
- المعلم هو منسق وميسر لعملية التعلم ، وليس ديكتاتوراً يعطي الأوامر لتنفيذ.
- المشاركة الفعالة والإيجابية للمتعلم، فعلي الطلاب معرفة قدراتهم وأنماط تعلمهم، والمشاركة في وضع الأهداف في ضوء تلك الخصائص، ثم تقييم إنجازاتهم.
- يهدف تنويع التدريس إلي مساعدة المتعلم علي الفهم وتكوين المعني، وتوظيف تلك المعرفة في مواقف متعددة.
- يعتمد تنويع التدريس علي مرونة مجموعات العمل، وإتاحة الفرصة للعمل في مجموعات مختلفة أحياناً، أو في ثنائيات أو أفراد أحياناً أخرى.

❖ الخطوات الرئيسية لتنويع التدريس

ويري (عبيدات وأبو السميد، ٢٠١١م) أن هناك خطوات لتنويع التدريس يوضحها فيما يلي:

- جمع البيانات: يجمع المعلم المعلومات الكافية عن الطلاب عن طريق أدوات جمع بيانات متنوعة كالاستبيانات والمقابلات وبطاقات الملاحظة، وتحليل هذه البيانات يكون على دراية كاملة بنفضيلات الطاب وميولهم واحتياجاتهم وقدراتهم وخلفياتهم المعرفية.

- التجريب: جرب المعلم تنويع التدريس من خلال إعداد مجموعة قليلة من الدروس التكيفية وفقاً لما تم جمعه من معلومات، وبذلك يتضح دقة ما حصل عليه من معلومات عن الطاب وعن مناخ التنويع.

- تصميم تنويع التدريس: بتوفر فرص وأنشطة ومواقف ومصادر تعليمية متنوعة يتوافر بها جو من الحرية والاختيار للطلاب من حيث طبيعة العمل "فردى، جماعى، مجموعات، أو أزواج"، ومصادر التعلم من كتب وتسجيلات وصور وآلات ناطقة وغيرها، وطريقة عرض الأعمال والمهام.

❖ إستراتيجيات تنويع التدريس:

وقد حدّد كل من (عبيد، ٢٠٠٩) (الصافوري، ٢٠١٣)، (النادى، ٢٠٠٩) ، إستراتيجيات تنويع التدريس والتي تمثلت في إستراتيجية (أركان ومراكز التعلم، المجموعات المرنة، عقود التعلم، الأنشطة المتدرجة، حل مشكلات، فكر، زواج، شارك) وقد أثبتت تلك الإستراتيجيات فاعليتها في تنمية التفكير التأملي والتحصيل.

في حين دراسة (Hall & Meyer , 2003) استخدمت إستراتيجيات تنويع التدريس التالية (المهام المتدرجة، كسر الغموض، الدراسة المستقلة، مجموعات الإهتمام، المجموعات المرنة، الأسئلة متعددة المستويات، التعلم بالتعاقد، لوحات الاختيار)، بينما في دراسة (الكنعاني، عيسى، ٢٠١٨) استخدمت (العصف الذهني، حل المشكلات، K.W.L. إحدى إستراتيجيات وراء المعرفة، - التعلم التعاوني، الذكاءات المتعددة) باعتبارها إحدى إستراتيجيات تنويع التدريس.

بينما في البحث الحالي تم إختيار (التعلم النشط، فكر زواج شارك، الخرائط المفاهيمية، عصف ذهني، حل مشكلات، أركان التعلم، المناقشة الجماعية) وذلك لإمكانية تطبيقهم عبر

تطبيق Teams ، ومناسبتها للمحتوي التعليمي وإمكانية تطبيقها من خلال مقرر "الصحة النفسية"، ومناسبتها لسن الطالبات، وسيتم تناولهم بالتفصيل في جزء الإجراءات.

المحور الثاني: تقدير الذات

الذات هي النواة التي تقوم عليها الشخصية، والتي توفر المعنى لإدراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، فقد تعدد مفهوم تقدير الذات وفقاً لوجهات نظر علماء النفس.

يري كوبر سميث" ذلك التقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل علي الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية. (عبد الله، ٢٠١٠: ٧٦)

ويتفق هذا مع (عبد العاطي، ٢٠١٠: ١٣٦) في أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه وحكمه الشخصي على درجة كفاءته. ويتضمن هذا المفهوم الاتجاهات الإيجابية أو السلبية للفرد نحو ذاته.

ويشير (عسكر، ٢٠٠٣، ١٦٧) إلي أن تقدير الذات يرتبط بالشعور بالفخر والرضا عن النفس، والفرد يكتسب التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها، وغالباً ما يستند الفرد في حكمه هذا إلي نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي، ويعتبر العنصر الأخير أكثر دوماً فيما يتعلق بتقدير الذات حيث أن التقدير الخارجي يمكن أن يتغير أو يحجب عن الفرد.

وتؤكد (عبد العاطي، ٢٠١٠: ١٣٦) إلي أن تقدير الذات يؤثر علي الحالة النفسية العامة للفرد، فأصحاب المستوي المرتفع لتقدير الذات يتمتعون بالسواء النفسي، والتوافق الشخصي والاجتماعي، في حين تنتشر المشكلات والاضطرابات النفسية بين أصحاب المستوي المنخفض لتقدير الذات، فهو من أعراض الإكتئاب، ويؤدي بهم للعزلة، والوحدة النفسية، والشعور بالدونية، وعدم القدرة على الإنجاز، ويصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

❖ نظرية كوبر سميث المفسرة لتقدير الذات

يري أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، وقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: **الأول هو التعبير الذاتي**: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفها لها، **والثاني هو التعبير السلوكي** ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، ويميز **كوبر سميث** بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، ويوجد تقدير الذات الدفاعي للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة لكنهم لا يستطيعون الإعتراف بمثل هذا الشعور. وقد افترض (٤) مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات، وهناك (٣) من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو لمستويات الأعلى لتقدير الذات وهي: تقبل الأطفال من جانب الآباء، وتدعيم سلوكهم الإيجابي، واحترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء.

❖ خصائص الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع

يمتاز الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع بالقدرة علي التوفيق بين مشاعره الداخلية، وسلوكه الظاهري، كما أن لديه القدرة علي إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح، كما يتصف بالقدرة علي الاتصال والتواصل مع الآخرين، ويتسم كذلك هذا الشخص بالإستقلالية ويفخر بإنجازاته وهو قادر علي تحمل المسؤولية. ويقبل بحماسة التحديات الجديدة ويشعر بأنه قادر علي التأثير بالآخرين. (شجاع، ٢٠١٤)

وأضافت (شهرزاد، ٢٠١٤) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يتمتعون بـ:

- القدرة علي بناء علاقات شخصية واجتماعية طيبة.
- الإعتراف بالأخطاء والسعي إلي تصحيحها
- عدم الشعور بالتهديد بسبب المتغيرات أو المواقف الجديدة.
- القدرة علي تيسير الحياة الشخصية بشكل جيد.
- سرعة الإندماج والإنتماء لمختلف الجماعات.
- الشعور بالرضا والسعادة.
- التعامل بإيجابية مع الإحباطات والفشل.

❖ العوامل المؤثرة في تقدير الفرد لذاته: (عبد العاطي، ٢٠١٠: ١٣٦)

- فكرة المرء عن نفسه ; وتتكون لدى الفرد من الطفولة المبكرة , وتنمو من خلال التنشئة الاجتماعية , و التفاعل الاجتماعي وأساليب التعامل داخل الأسرة , والاتجاهات الوالدية, وقد تكون هذه الفكرة إيجابية وقد تكون سلبية.
- احترام الآخرين وتقديرهم للفرد: يساهم هذا فى تقديره لذاته بصورة إيجابية وإذا كان الأمر بعكس ذلك, فيقل الفرد تقديره لذاته, إلا إذا كان الفرد يتمتع بقدر عال من الثقة بالنفس فيكون هذا التأثير الخارجى ضعيف.
- الإحساس بالأهمية: يتأثر تقدير الفرد لذاته ارتفاعاً وانخفاضاً كلما ارتفع أو انخفض إحساسه بالأهمية.
- الرضا عن النفس: ويشمل رضا وتقبل الفرد لنفسه, ورضا الآخرين عنه وتقبله .

إجراءات البحث

فيما يلي عرضاً مفصلاً للإجراءات التي أُتبعت لإعداد المواد التعليمية وأدوات البحث وضبطها، وإجراءات تجربة البحث:

أولاً: إعداد مقرر "الصحة النفسية" باستراتيجية تنويع التدريس عبر تطبيق Teams

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض من نماذج التصميم التعليمي Instructional Design models ، وقد تبنت الباحثة النموذج العالمي لتصميم المقررات الإلكترونية (ADDIE) ، وهذا الاختصار مكون من الحروف الأولى للمراحل الخمس التي يتألف منها النموذج وهي التحليل Analysis، التصميم Design، التطوير Development ، التطبيق Implement ، التقويم Evaluation.



شكل (٢) نموذج ADDIE لتصميم المقررات الإلكترونية

وقد تم استخدام هذا النموذج للأسباب التالية:

- أحد أشهر نماذج التصميم التعليمي المعروفة بنماذج تصميم المنظومات التعليمية ، وتستخدمه مؤسسات عديدة في بناء مقرراتها الإلكترونية (Molenda,2003) بما فيها المركز القومي للتعليم الإلكتروني في مصر .
- تعتمد غالبية نماذج التصميم التعليمي في إنشائها علي نموذج ADDIE
- مناسبته للمحتوي فهو يصلح لكافة المستويات بدءاً من درس واحد أو وحدة دراسية أو مقرر دراسي.
- سهولة التطبيق نتيجة وضوح الخطوات الإجرائية المتضمنة كل مرحلة من مراحل النموذج

وفيما يلي عرض لبيان توظيف نموذج ADDIE في إعداد مقرر "الصحة النفسية"

باستراتيجية تنويع التدريس عبر تطبيق Teams

➤ المرحلة الأولى : مرحلة التحليل **Analysis** وقد اشتملت

١- تحليل خصائص المتعلمين: وهن طالبات الفرقة الرابعة قسم الاقتصاد المنزلي "الشعبة التربوية" بكلية الاقتصاد المنزلي _ جامعة الأزهر ، وفي هذه المرحلة يكون الفرد وصل إلى قمة النمو البيولوجي والفيولوجي، والقدرة على النشاط البدني، ، فهي فترة الرشد(ربيع الحياة)، ويقوم الفرد بالبحث عن وسائل جديدة يعبر بها عن ذاته وخاصة في مواقف العلاقات الإنسانية والاجتماعية والتي تسمح له بتنمية علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين. (آمال صادق وفؤاد أبو حطب ، ١٩٩٠ : ٤٣٩-٤٤٢).

٢- وصف بيئة التعلم : وتمثلت في التعلم عبر المنصات التعليمية باستخدام تطبيق Teams والتي يتم من خلالها رفع المادة العلمية بصورة PDF أو Word وعرضها في صورة Power Point ، وعرض فيديوهات تعليمية، وتتيح تلك المنصة تفاعل الطالبات مع المعلم وكذلك تفاعل الطالبات مع بعضهم البعض وتبادل الآراء ووجهات النظر، وكذلك جروب مجموعة- الواتس لسهولة التواصل بين الباحثة والطالبات.

٣- تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها: قامت الباحثة بتحديد وصياغة الأهداف العامة وهي:

- إمام الطالبات بمفاهيم ومظاهر الصحة النفسية المختلفة.
 - رفع تقدير الذات والثقة بالنفس لطالبات عينة البحث.
 - خفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدى طالبات عينة البحث.
- وكذلك تم تحديد الأهداف الإجرائية، وعرضها علي مجموعة من السادة المحكمين وتم إجراء التعديلات التي أشار إليها، وذلك بعد دراسة الطالبة للمحتوي أن تكون الطالبة قادرة على أن :

أ) الأهداف المعرفية:

- تذكر نشأة علم الصحة النفسية وتطوره.
- تحدد مفاهيم الصحة النفسية بدقة.
- تشرح أهمية إمام المعلم بمظاهر السواء واللاسواء لدى الطلاب.
- توضح أساليب التوافق النفسي غير السوي التي قد يلجأ إليها الفرد في بعض الأحيان.
- تلخص أسباب الأمراض النفسية وطرق الوقاية منها.
- تعدد دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيق التوافق النفسي للأفراد .
- تذكر خمس من المعارف الأساسية حول أهم أنواع الحيل الدفاعية وسبب استخدام الفرد لها
- تعيد صياغة العوامل المؤثرة في تقدير الفرد لذاته من وجهة نظرها .

ب) الأهداف المهارية:

- تستنتج العوامل المؤثرة علي التوافق النفسي للفرد.
- تنتقد الممارسات الأسرية و المدرسية السلبية والمؤثرة علي الصحة النفسية للفرد
- تحلل أسباب المرض النفسي في ضوء أعراضه.
- تقترح تصور للوقاية من الأمراض النفسية المنتشرة في العصر الحالي.
- تتدرب علي تقوية الإرادة من خلال مجموعة من الخطوات.
- تختار الأسلوب الأمثل للتعامل مع أنواع الشخصيات المختلفة التي تقابلها.
- تطبق خطوات تعزيز الثقة بالنفس لرفع ثقته بنفسها .

ج) الأهداف الوجدانية

- تتبنى فكرة التوجيه والإرشاد النفسي للطلاب أثناء المواقف التعليمية.
- تبادر بمعرفة طرق العلاج الأمثل من المشكلات النفسية والسلوكية التي قد يتعرض لها الأفراد.
- تقدر دور المدرسة في تحقيق التوافق النفسي لطلابها.
- تبدي اهتمام لمعرفة أساليب التوافق النفسي السوية للفرد.
- تعي بأهمية الثقة بالنفس في مواجهة المواقف المختلفة.
- تبدي ميلاً نحو رفع تقدير الذات لديها من خلال التدريب علي الثقة بالنفس.

➤ المرحلة الثانية : مرحلة التصميم Design ويشمل:

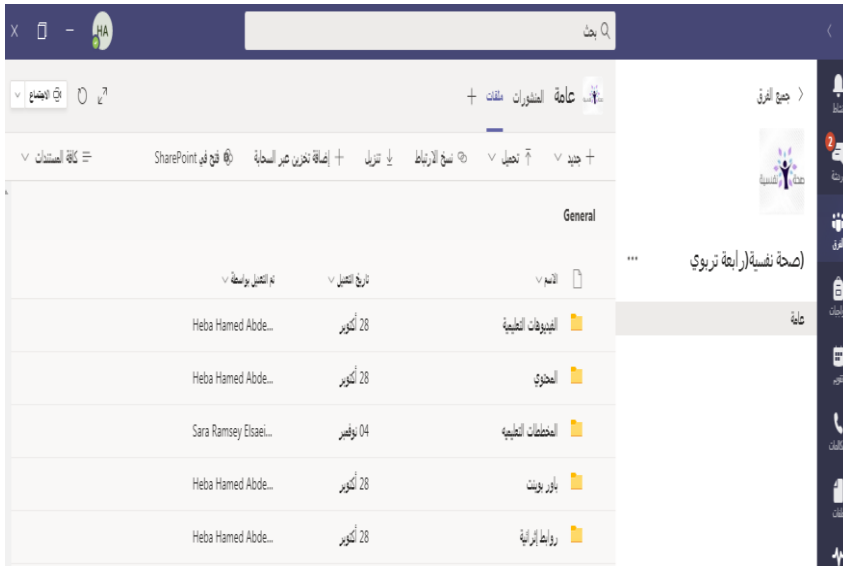
- ١- تنظيم المحتوى وتتابع عرضه: تم تحديد عناصر المحتوى وتنظيم المحتوى في تتابع منطقي وفقاً للخطة الزمنية، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١) الخطة الزمنية لتدريس مقرر الصحة النفسية

م	المحتوي	عدد الساعات
١	مفهوم الصحة النفسية ومؤشراتها ونبذة تاريخيه- مظاهر الصحة النفسية .	٢
٢	التوافق النفسي في المراحل المختلفة (تعريفه - أبعاده- العوامل المؤثرة عليه).	٢
٣	مجالات التوافق النفسي(الأسرة-المدرسة-المجتمع)	٢
٤	أساليب التوافق النفسي السوية واللاسوية- كيف نحقق التوافق النفسي للأبناء	٢
٥	دور الأسرة والمدرسة المجتمع في الصحة النفسية	٢
٦	المشكلات النفسية والسلوكية(التأخر الدراسي-النشاط الزائد- الغيرة عند الأطفال)	٢
٧	تابع المشكلات النفسية والسلوكية(التبول اللاإرادي-صعوبات النوم- الضعف العقلي)	٢
٨	الاضطرابات النفسية والانفعالية(تعريفه-أسبابه النفسية-الاجتماعية- العضوية)	٢
٩	تابع الاضطرابات النفسية والانفعالية (الخوف المرضي- القلق-)	٢
١٠	تابع الاضطرابات النفسية والانفعالية (الاكتئاب النفسي- اضطراب الكلام -الوسواس القهري)	٢
١١	تنمية الذات (تقدير الذات-قدر ذاتك حق قدرها- اصنع لنفسك طريق النجاح)، نموذج للتدريب علي قوة الإرادة	٢
١٢	-تقوية الثقة بالنفس-الآثار السلبية لفقد الثقة بالنفس- نموذج للتدريب علي الثقة بالنفس -إدارة الذات	٢

- ٢- تحديد استراتيجيات التدريس المستخدمة: وشملت (التعلم النشط، فكر زوج شارك، الخرائط المفاهيمية، عصف ذهني، حل مشكلات، أركان التعلم، المناقشة الجماعية).
- التعلم النشط **Active learning**: فالمتعلم هنا مشارك في العملية التعليمية كطرح الأسئلة، والاشتراك في المناقشات، والبحث عن معلومات، وعرض مخططات، والتعليق علي الفيديوهات المعروضة أمامهن، وكذلك عرض وجهة النظر أمام الزميلات، وعرض مواقف وخبرات سابقة لديهن وتحليلها، فهم يسعون ويشتركون في تحقيق الأهداف.
 - إستراتيجية فكر زوج شارك **Think , Pair , Share** : تعتمد هذه الإستراتيجية علي استثارة عدد من الأفكار في أخر المحاضرة وعلي كل طالبة التفكير فيها علي حدة (بمفردها)، ثم تأتي الخطوة الثانية حيث تشترك كل طالبتان في مناقشة أفكارهما ويتبادلان الرأي عبر وسائل التواصل الإجتماعي (الواتس، الماسينجر،....) لحين ميعاد المحاضرة القادمة إلي أن يصلا إلي تصور مشترك يجمع رأيهما معاً، ثم تأتي الخطوة الثالثة في المحاضرة التالية وهنا يعرض كل اثنان ما توصلا إليه من آراء وأفكار أمام باقي الزميلات، وعلي المعلم إبراز نقاط الإتفاق والإختلاف بين آراء الطالبات وبذلك يتم تدعيم الحوار بين الأطراف وتقبل الرأي الأخر.
 - إستراتيجية الخرائط المفاهيمية **Concept maps**: وفيها يتم إنتاج رسوم تخطيطية يتدرج فيها عرض المعلومات من العام إلي الخاص مع توضيح العلاقات بينها بأسهم وكلمات ربط مناسبة.
 - إستراتيجية العصف الذهني **Brain storming**: وفيها تم تحفيز الطالبات وتشجيعهن علي توليد أكبر قدر من المعلومات والأفكار حول موقف معين ثم مناقشتهن في تلك الأفكار المطروحة وفحصها وتقييمها لاستنتاج أفكار وحلول جديدة.

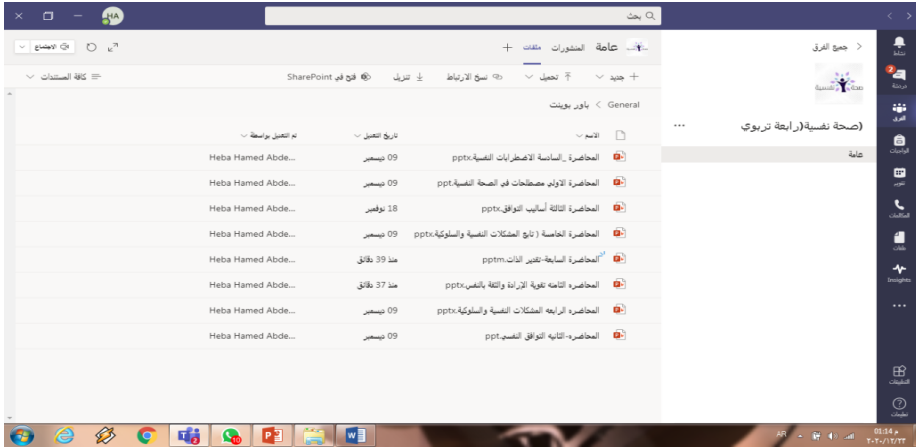
- **إستراتيجية حل مشكلات Problem Solving:** وتبدأ أولاً بإثارة المعلم في نهاية المحاضرة- بمشكلة تمس حياة الطالبات كـ بعض الإضطرابات النفسية التي قد يتعرضن لها بعض الأفراد(صعوبات النوم، القلق، الفوبيا، الوسواس القهري، الإكتئاب النفسي)، ثانياً يتم تحديد عناصر المشكلة التي سيتم البحث عنها وتتمثل في(مفهوم المرض، أسبابه النفسية والاجتماعية، طرق علاجه، دور الأسرة في مساعدة الفرد للتغلب علي هذا المرض، وكيفية الوقايه منه)، ثالثاً تقسيم الطالبات لمجموعات وفقاً لعدد العناصر المقترحة، ثم توجيههن لعدد من مصادر المعرفة المختلفة كالكتب والمواقع الإلكترونية للقراءة والإطلاع، رابعاً في المحاضرة التالية تقوم كل مجموعة بطرح ما تم تجميعه من مادة علمية ومناقشتها مع باقي المجموعات لاختبار صحة المعلومات من عدمها، وفي النهاية تقوم المعلمة بعرض ملخص لما تم التوصل إليه من نتائج ومقترحات.
- **إستراتيجية أركان التعلم Learning Centers:** حيث تم توفير مجموعة من أركان ومراكز التعلم بشكل يتوافق مع اهتمام الطالبات عبر تطبيق Teams وتمثلت في ركن للمحتوي، ركن الفيديوهات التعليمية، ركن المخططات التعليمية، ركن الباور بوينت، ركن الروابط الإثرائية، والشكل التالي يوضح ذلك.



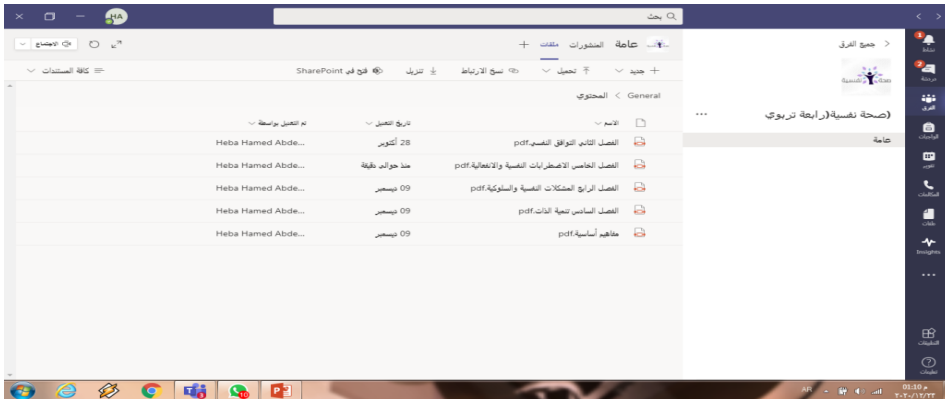
شكل (٣) أركان التعلم عبر تطبيق Teams

تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في محور "الصحة النفسية" وأثره على تقدير الذات وخفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

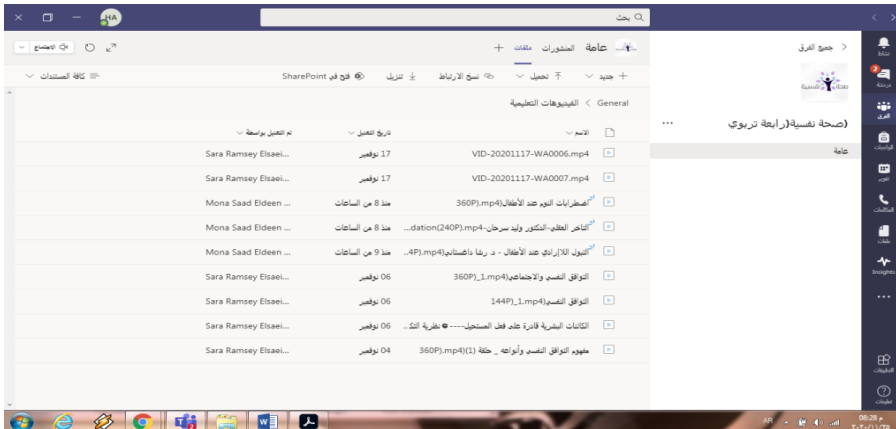
د/ هبة حامد عبد الستار عفيفي الهتير



شكل(٤) ركن الياوربوينت عبر تطبيق Teams



شكل(٥) ركن المحتوي التعليمي عبر تطبيق Teams



شكل(٦) ركن الفيديوهات التعليمية عبر تطبيق Teams



شكل (٧) ركن المخططات التعليمية عبر تطبيق Teams

٣- تحديد طرق تقديم المحتوى: قامت الباحثة بتحديد طرق تقديم المحتوى عبر تطبيق Teams وذلك في صورة PDF و Word و PowerPoint، وعرض مخططات تنظيمية، و كذلك روابط إثرائية، وتم الاستعانة بفيديوهات تعليمية وأخرى تحفيزية وكذلك فيديوهات استكشافية.



شكل (٨) فيديو استكشافي



شكل (٩) فيديو تحفيزي



شكل (١٠) فيديوهات توضيحية

٤- تحديد الأنشطة التعليمية: وتضمنت

- قراءات الطالبات والإبحار خلال الروابط الإثرائية وتوضيح مدي الإستفادة منها.
- مناقشة الفيديوهات التعليمية مع الطالبات أثناء المحاضرة ، وعرض وجهات النظر المختلفة.
- عمل مخططات وإطارات تنظيمية للمحتوي المعروف من المادة العلمية .
- توجيه أسئلة للطالبات أثناء المحاضرة وفي نهايتها لمعرفة مدي اسيعابهن ومدي بلغوهن للأهداف المطلوب تحقيقها.
- عرض تجارب وممارسات الطالبات المدرسية والأسرية السابقة والتعقيب عليها لمعرفة مدي صحتها من عدمه.

➤ المرحلة الثالثة : مرحلة التطوير Development

١- وهي مرحلة الإنتاج الفعل حيث تم رفع المحتوى التعليمي علي Teams في صورة PDF، Power Point وكذلك تحميل الروابط والفيديوهات، وقد روعي مايلي:

- أن يوفر للطالبة إمكانية التعلم في أي وقت ومكان مما يتيح لها إمكانية التعلم الذاتي.

- إمكانية التفاعل مع المحتوى الإلكتروني والتجول في الموقع بسهولة من خلال أركان التعلم

- إمكانية رفع الطالبات للأنشطة والمهام الموكلة إليهم من قبل المعلمة .

- إمكانية التفاعل المتزامن وغير المتزامن للطالبات مع بعضهم البعض من جانب ومع المعلمة من جانب آخر.

- وضوح الأهداف العامة وكذلك الأهداف الإجرائية الخاصة بكل موضوع.

٢- وبعد إعداد الموقع في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين وذلك للتحقق من:

- مدى تحقيق المحتوى للأهداف التي وضع من أجلها.

- مدى مناسبة للمرحلة التعليمية التي ستدرس لها.

- مدى مناسبة الفيديوهات والروابط والأنشطة لمحتوي المادة العلمية.

وقد تم الأخذ بأراء السادة المحكمين ووضعت في عين الإعتبار، وبذلك أصبحت

المنصة التعليمية جاهزة للتطبيق.

٣- تجريب المنصة على عينة استطلاعية قوامها (٥) طالبات من الفرقة الرابعة غير

عينة الدراسة للتعرف على آرائهن في الموقع، ومدى سهولة التنقل بين الملفات

وسهولة تحميل الروابط والفيديوهات وفتحها، وسهولة الإنضمام للإجتماع لتلقي

المحاضرة.

➤ المرحلة الرابعة : مرحلة التطبيق (التنفيذ) Implement

ويشمل التطبيق الفعلي لدراسة مقرر "الصحة النفسية" حيث تم تحفيز الطالبات ودعمهن للبدء في عملية التعلم عبر Teams باستخدام مجموعة من استراتيجيات التدريس والتي تم تحديدها مسبقاً، مع تحديد أدوار المعلم والمتعلم وإعلامهم بالأهداف المطلوب تحقيقها.

➤ المرحلة الخامسة : مرحلة التقييم Evaluation

وتم من خلال التقييم التكويني :وهو الذي يقدم للطالبات أثناء دراسة المحتوى ممثل في الأسئلة الموجهة من قبل المعلم، بالإضافة إلى مشاركة الطالبات وتفاعلهن وأدائهن للأنشطة المطلوبة، وكذلك التقييم النهائي :و الذي يقدم للطالبات بعد الانتهاء من دراسة المحتوى لمعرفة مدى ما تحقق من أهداف وقياس فاعلية المحتوى المقدم عبر منصة Teams.

ثانياً : إعداد وتصميم أدوات البحث

قامت الباحثة ببناء وتقنين أدوات البحث والتي تمثلت في مقياسي (تقدير الذات، وقلق التعلم عبر المنصات التعليمية) (إعداد الباحثة)

(أ) مقياس تقدير الذات

١- إعداد مقياس تقدير الذات: يهدف هذا المقياس إلي الكشف عن مستوى تقدير الذات لدي أفراد عينة البحث، وفي ضوء الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة كمقياس (كوبر سميث، ١٩٦٧)، (القوس، ١٩٥٨)، قد تم بناء المقياس في صورة ثلاثة أبعاد رئيسة يندرج تحتها مجموعة من المواقف كل موقف يتبعه ثلاثة استجابات وعلي الطالبة الاختيار من بين هذه البدائل (الاستجابات) ما تراه مناسباً من وجهة نظرها، وقد روعي عند صياغة تلك المواقف واستجاباتها أن تكون مرتبطة بالبعد المحدد لها، واضحة الصياغة، ذات صلة مباشرة بواقع حياة الطالبات، مناسبة لأعمارهن.

٢- صياغة تعليمات المقياس والتي تمثلت في (توضيح الهدف من المقياس، وطريقة الإستجابة، لا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة بل هي تعبير عن وجهة نظرك، محاولة الإجابة عن جميع العبارات وعدم ترك أي منها بدون إجابة، تجنب أكثر من استجابة للعبارة الواحدة).

٣- ضبط مقياس تقدير الذات وتقنيته : وذلك للتحقق من صدقة وثباته لمعرفة مدى صلاحيته للتطبيق، وذلك عن طريق:

- **صدق المحكمين:** وذلك بعرضه في صورته الأولية على السادة المحكمين حيث قاموا بإبداء آراءهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة الموقف للبعد، ومستوى الطالبات، ومدى مناسبة الإستجابات لكل موقف، ومدى سلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم تعديل بعض المواقف، وبذلك أصبح المقياس صالح للتطبيق علي العينة الإستطلاعية لإجراء الخصائص السيكومترية.
- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التأكد من صدق مفردات المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة في البعد والدرجة الكلية لهذا البعد ، وقد دلت نتائج الجدول التالي على وجود ارتباط بين مفردات المقياس والأبعاد الفرعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد لمقياس تقدير الذات

مستوي العمل		المستوي الأسري		المستوي الشخصي	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠.٤٨٩	٢١	٠.٤٠٢	١٣	٠.٤٣٢	١
٠.٦٤٢	٢٢	٠.٧٣٢	١٤	٠.٤٧٥	٢
٠.٥٣١	٢٣	٠.٦٨٤	١٥	٠.٥٨٣	٣
٠.٥٣٥	٢٤	٠.٤٥٤	١٦	٠.٥٣١	٤
٠.٦٧٦	٢٥	٠.٥١١	١٧	٠.٦٤٢	٥
٠.٤٢٢	٢٦	٠.٤٦٣	١٨	٠.٤٦٥	٦
٠.٥٣٥	٢٧	٠.٥٧٣	١٩	٠.٧٣١	٧
٠.٦٥٦	٢٨	٠.٤٧١	٢٠	٠.٥٥٦	٨
				٠.٤٦٠	٩
				٠.٤٦١	١٠
				٠.٨٠٢	١١
				٠.٦٧٦	١٢

- الصدق التكويني: ويتمثل في حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد دلت نتائج الجدول التالي على وجود ارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية

معامل ارتباط كاندل	أبعاد المقياس
٠.٦٩٨	المستوي الشخصي
٠.٧٦٨	المستوي الأسري
٠.٨٤٥	مستوي العمل

- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس وذلك بحساب:
✓ معامل ألفا كورنباخ: تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كورنباخ لأبعاد المقياس، وقد دلت نتائج الجدول التالي على أن المقياس يتمتع بالثبات .

جدول (٤) معامل الثبات باستخدام ألفا كورنباخ

معامل ألفا كورنباخ	أبعاد المقياس
٠.٦٦٣	المستوي الشخصي
٠.٦٧١	المستوي الأسري
٠.٧٣٠	مستوي العمل
٠.٧٣٢	المقياس ككل

- ✓ التجزئة النصفية: تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية لجتمان وسبيرمان لمقياس تقدير الذات، وقد بلغ معامل الثبات لسبيرمان (٠.٧٢٣)، وبلغ معامل الثبات لجتمان (٠.٧١٣)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

٤- الصورة النهائية للمقياس: مما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٨) موقف موزع على ثلاثة أبعاد، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) مقياس تقدير الذات وفقاً لأبعاده

أبعاد المقياس	المواقف	عدد المواقف
المستوي الشخصي	١٠-١	١٠
المستوي الأسري	١٨-١١	٨
مستوي العمل	٢٨-١٩	١٠
العدد الكلي للمقياس		٢٨

٥- تقدير درجات المقياس بطريقة التصحيح: تم استخدام التقدير الكمي بالدرجات للمقياس، حيث أُعطي لكل موقف ثلاثة استجابات وتقدر كل استجابة بقيمة رقمية بحيث تكون أوزان الدرجات المعطاة هي (٣-٢-١) بحيث تأخذ أفضل استجابة (٣)، وأقل استجابة (١)، وبهذا تكون النهاية العظمي لدرجات المقياس $3 \times 28 = 84$ درجة. والجدول التالي يوضح الصورة النهائية لعبارة مقياس تقدير الذات.

(ب) مقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية

١- إعداد المقياس: يهدف هذا المقياس إلي قياس مستوى قلق التعلم -طالبات عينة البحث- عبر المنصات التعليمية، وفي ضوء الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع القلق بصفة عامة كدراسة (أبو غرارة، ١٩٩٨)، (فرغلي، ٢٠١٩)، بجانب إجراء بعض المقابلات الشخصية مع عدد من الطالبات لمعرفة نواحي الخوف والقلق من تطبيق المنصات الإلكترونية في الموقف التعليمي، وفي ضوء ذلك تم بناء المقياس بإتباع طريقة ليكرت الثلاثية في صورة بعدين رئيسيين (مظاهر معرفية، مظاهر سلوكية)، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٨) عبارة، وقد روعي عند صياغة عبارات المقياس الصياغة الواضحة، ارتباطها بالبعد المحدد لها، مناسبتها لسن الطالبات.

٢- صياغة تعليمات المقياس: وقد روعي صياغة تلك التعليمات بسهولة ووضوح والتي تمثلت في (توضيح الهدف من المقياس، وطريقة الإستجابة، توضيح أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة بل هي تعبير عن وجهة نظرك، محاولة الإجابة عن جميع العبارات وعدم ترك أي منها بدون إجابة، تجنب أكثر من استجابة للعبارة الواحدة).

٣- ضبط مقياس تقدير الذات وتقنيته : وذلك للتحقق من صدقة وثباته لمعرفة مدى صلاحيته للتطبيق، وذلك عن طريق:

• **صدق المحكمين:** وذلك بعرضه في صورته الأولية على السادة المحكمين حيث قاموا بإبداء آراءهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة العبارات للبعد، ومستوى الطالبات، ومدى سلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات وبذلك أصبح المقياس صالح للتطبيق علي العينة الإستطلاعية لإجراء الخصائص السيكومترية وذلك بحساب:

• **صدق الاتساق الداخلي:** تم التأكد من صدق مفردات المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة في البعد والدرجة الكلية لهذا البعد ، وقد دلت نتائج الجدول التالي على وجود ارتباط بين مفردات المقياس والأبعاد الفرعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية

مظاهر سلوكية				مظاهر معرفية			
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠.٧٥٧	٢١	٠.٦٥٢	١٥	٠.٥٨٩	٨	٠.٥٣٢	١
٠.٥٨٣	٢٢	٠.٤١٦	١٦	٠.٤٥٩	٩	٠.٦٣٢	٢
٠.٦٧٥	٢٣	٠.٥٤٦	١٧	٠.٧٨٢	١٠	٠.٥١٦	٣
٠.٦٥٢	٢٤	٠.٤٠٥	١٨	٠.٧٧٥	١١	٠.٦٢٣	٤
٠.٦٩٣	٢٥	٠.٥٦٤	١٩	٠.٦٧٥	١٢	٠.٥٨٢	٥
		٠.٦٠٤	٢٠	٠.٤١٦	١٣	٠.٧٧٥	٦
				٠.٥٨٠	١٤	٠.٦٣٢	٧

- **ثبات المقياس:** تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق:
 - **التجزئة النصفية :** تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية لجتمان وسبيرمان لمقياس تقدير الذات، وقد بلغ معامل الثبات لسبيرمان (٠.٠٠٩٨)، وبلغ معامل الثبات لجتمان (٠.٩٦)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .
 - **معامل ألفا كورنباخ :** تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كورنباخ لعبارات المقياس، وبلغت قيمته (٠.٧١٣) ، مما يدل إلي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية صالحاً للتطبيق علي عينة البحث.

٤- تقدير درجات المقياس وطريقة التصحيح: تم تقدير درجات المقياس وتصحيحه وفقاً لنموذج ليكرت الثلاثي، بحيث تكون أوزان الدرجات المعطاة هي (٣-٢-١) للعبارة (٣-٦-٩-١١-١٥-١٩-٢٨) ، بينما باقي العبارات تكون أوزان الدرجات المعطاة هي (١-٢-٣)، وبهذا تكون النهاية العظمي لدرجات المقياس $3 \times 28 = 84$ درجة.

ثالثاً تطبيق تجربة البحث

١. تم تطبيق أدوات البحث قبلياً والمتمثلة في مقياسي (تقدير الذات، وقلق التعلم عبر المنصات التعليمية) علي عينة البحث يوم الأثنين الموافق ١٩/١٠/٢٠٢٠م.
٢. تم التدريس بمجموعة من استراتيجيات التدريس وهي (التعلم النشط، فكر زوج شارك، الخرائط المفاهيمية، عصف ذهني، حل مشكلات، أركان التعلم، المناقشة الجماعية) والتي تم تطبيقها عبر Teams خلال الفترة من الأربعاء الموافق ٢١/١٠/٢٠٢٠م إلي الأربعاء الموافق ٢٠/١/٢٠٢١م.
٣. تم تطبيق أدوات البحث بعدياً والمتمثلة في مقياسي (تقدير الذات، قلق التعلم عبر المنصات التعليمية) بعد الانتهاء من تدريس مقرر "الصحة النفسية" للفصل الدراسي الأول يوم الأثنين الموافق ٢٥/١/٢٠٢١م.
٤. تم التصحيح ورصد الدرجات تمهيداً ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS25) ، واستخدام اختبار ويلكوسون Wilcoxon Signed Ranks Test لحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي.

نتائج البحث

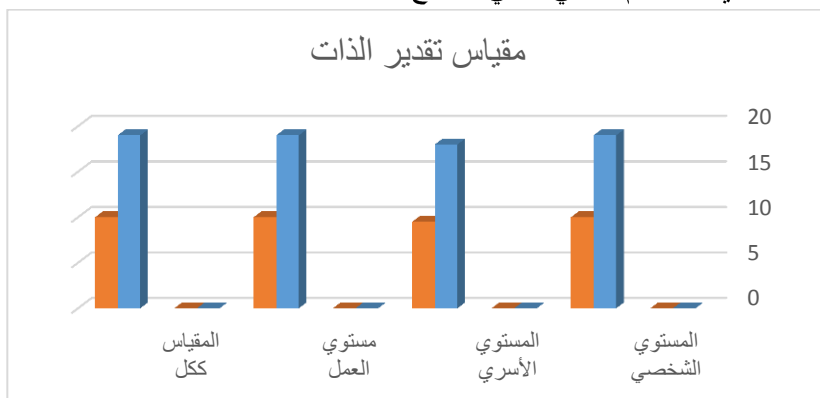
- وفيما يلي عرضاً لنتائج البحث والتأكد من صحة الفروض:
- ينص الفرض الأول على توجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لصالح التطبيق البعدي

ولصغر حجم العينة والتي بلغت (١٩) طالبة، واشتراط بعض الإحصائيين أن تستخدم الاختبارات اللابارمترية مع العينات الصغيرة، تم استخدام اختبار ويلكوسون للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test ، وذلك لتحديد الفروق بين عينتين مرتبطين، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٧) اختبار ويلكوسون وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية وحجم الأثر للفروق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسيين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات

المتغير	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الثنائي للرتب (حجم التأثير) - r_{pb}
المستوي الشخصي	السالبة	0	.00	.00	3.827	0.00	+1
	الموجبة	19	10.0	190			
	المتساوية	0	---	---			
المستوي الأسري	السالبة	0	.00	.00	3.730	0.00	0.8
	الموجبة	18	9.50	171			
	المتساوية	1	---	---			
مستوي العمل	السالبة	0	.00	.00	3.831	0.00	+1
	الموجبة	19	10.0	190			
	المتساوية	0	---	---			
المقياس ككل	السالبة	0	.00	.00	3.825	0.00	+1
	الموجبة	19	10.0	190			
	المتساوية	0	---	---			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة للفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات ككل وأبعاده (الشخصي، الأسري، العمل) لصالح القياس البعدي ، حيث كانت الرتب الموجبة أكبر من الرتب السالبة، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب عينة البحث في القياسيين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي، والرسم البياني التالي يوضح ذلك.



شكل (١١) متوسط درجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات ككل وأبعاده الفرعية

وقد تم حساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة Matched-Pairs Rank biserial Correlation وفقاً للمعادلة التالية

$$r_{ptb} = \frac{4(T1)}{n(n+1)} - 1$$

حيث r_{ptb} : قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة)

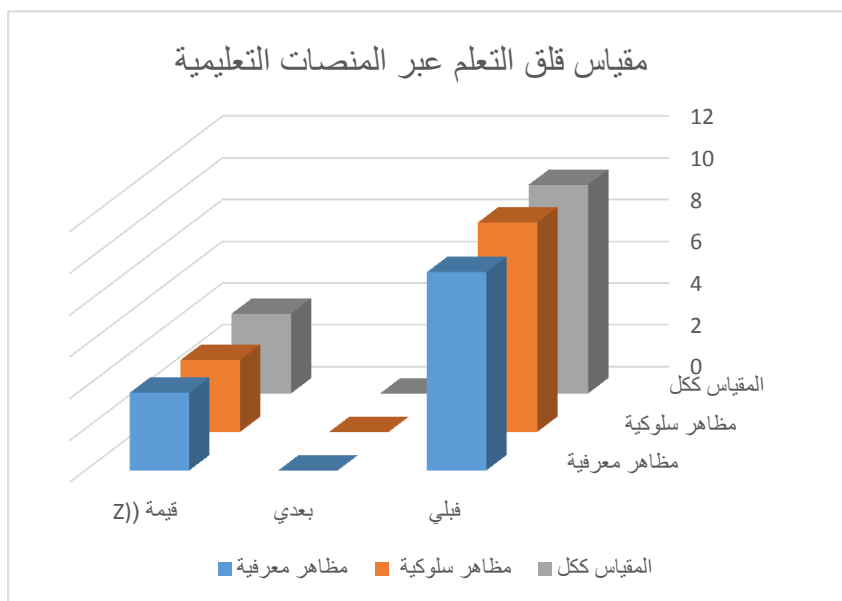
(T1) : مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة، n عدد أزواج الدرجات

وقد كانت قوة تأثير المتغير المستقل r_{ptb} في المقياس ككل وأبعاده الفرعية قوية جداً، والتي بلغت (+، ٨، +١، +١) علي الترتيب، مما يدل علي فاعلية مدخل تنوع التدريس باستخدام تطبيق Teams في رفع تقدير الذات لدي طالبات عينة البحث ، وهذه النتيجة تشير إلى قبول صحة الفرض الأول.

- وللتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لصالح التطبيق القبلي" تم استخدام اختبار ويلكوكسون للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test ، وحساب قيمة (Z) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات عينة البحث لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية في القياسين القبلي والبعدي، والنتائج كما يوضحها الجدول التالي:
- جدول (٨) اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية وحجم الأثر للفروق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية

المتغير	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	درجات الحرية	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم الأثر (η ²)
مظاهر معرفية	السالبة	18	9.50	171		3.72	0.00	-1
	الموجبة	0	0.00	.00				
	المتساوية	1	---	---				
مظاهر سلوكية	السالبة	18	10.03	180		3.45	0.00	-1
	الموجبة	1	0.00	9.50				
	المتساوية	0	---	---				
المقياس ككل	السالبة	19	10.00	190		3.82	0.00	-1
	الموجبة	0	0.00	.00				
	المتساوية	0	---	---				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية ككل وبعديه (المعرفي، والسلوكي) لصالح القياس القبلي، حيث كانت الرتب السالبة أكبر من الرتب الموجبة، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية لصالح القياس القبلي، أي أن درجات أفراد عينة البحث علي مقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية انخفضت في التطبيق البعدي، مما يدل علي فاعلية مدخل تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams في خفض قلق التعلم عبر المنصات التعليمية وقد بلغ حجم الأثر المرتبط بقيمة مربع إيتا تأثيراً كبيراً لصالح التطبيق القبلي، مما يشير إلى خفض قلق تعلم طالبات عينة البحث عبر المنصات التعليمية للمقياس ككل وأبعاده، مما يدل علي فاعلية مدخل تنويع التدريس باستخدام تطبيق Teams وهذه النتيجة تشير إلى قبول صحة الفرض الثاني، والرسم البياني التالي يوضح ذلك.



شكل (١٢) متوسط درجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق التعلم عبر المنصات التعليمية ككل وأبعاده الفرعية

تفسير نتائج البحث ومناقشتها

- تنوع المعلم لإستراتيجيات التدريس بما يناسب المحتوى وسن المتعلمين وأنماط تعلمهم المختلفة يجعل التعلم يحدث بصورة أفضل وأبقي أثراً، وهذا ما أثبتته دراسة (الشافوري، ٢٠١٣)، ودراسة (Tobin et.al., et.al., 2013) فاعلية تنوع التدريس في تنمية التفكير والتحصيل، ولا توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - تناولت دراسة أثر إستراتيجية تنوع التدريس علي المتغيرات التابعة في هذا البحث (تقدير الذات، قلق التعلم عبر المنصات التعليمية).
- دراسة الطالبات لمقرر "الصحة النفسية" بما اشتمل علي موضوعات في (التوافق النفسي وأساليبه، ومظاهر الصحة النفسية، تنمية الذات، تقوية الثقة بالنفس، وإدارة الذات،....)، مما كان له الأثر الإيجابي في تحسين مستوي تقدير الذات لدي عينة البحث.
- استخدام أكثر من مدخل تدريسي في التعلم ، جعل المتعلم مشارك في (بحث-عرض-ونقاش) المادة العلمية وليس متلقي لها فقط، مما قلل من رهبة تعلم الطالبات عبر المنصات التعليمية باعتبارها نقلة نوعية في العملية التعليمية، فهو يختلف عن شكل التعلم اللاتني اعتدن عليه.
- استخدام الفيديوهات التعليمية والروابط الإثرائية شجع الطالبات علي التساؤل والبحث والاستكشاف، مما رفع من درجة الإثارة والجدب لديهن وزاد إقبالهن علي المادة ودراستها من خلال منصة Teams.
- عرض وتحليل تجارب وممارسات الطالبات المدرسية والأسرية السابقة والتعقيب عليها، لمعرفة مدي صحتها من عدمه، والتعبير عن رأيهن بصدق وموضوعية (ويسمي هذا بالعلاج الجماعي ويستخدم كنوع من أنواع العلاج السلوكي) مما رفع لديهن ثقفتهم بأنفسهن وتحسنت قدراتهن الذاتية والذي يضمن جيل ناجح متمتع بصحة نفسية.
- إشراك الطالبات في (تحديد الهدف، التخطيط، التنفيذ، التقويم) فعل دورهن الإيجابي وجعلهن محور للعملية التعليمية مما هيئ الفرصة لهن للتعلم النشط، وهذا التحول الكبير أكسبها ثقفاً في نفسها وجعلها مشاركة متحمسة لتعلم المادة العلمية.
- إمكانية تسجيل المحاضرة أثناء أدائها عبر منصة Teams، وإتاحة تشغيلها أكثر من مرة من قبل الطالبات، مع إمكانية مراجعة النصوص ومشاهدة الباوربينت والفيديوهات التعليمية في أي وقت وفي أي مكان ، كل ذلك وفر سبل التعلم الذاتي ومكن الطالبات من تحصيل المادة العلمية وسهولة استرجاعها، والتغلب علي صعوبتها.

توصيات البحث :

- في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي
- استخدام المعلم لأكثر من مدخل تدريسي في التعلم يساعد علي مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، كما يجعل التعلم يحدث بصورة أفضل بما يؤثر إيجابياً علي مستوي تقدير الذات لدي المتعلم
- تدريب أعضاء هيئة التدريس علي توظيف مدخل تنويع التدريس عند تخطيط وتنفيذ المقررات الدراسية لإثراء العملية التعليمية.
- تهيئة بيئة الفصل بشكل يسمح بالنقاش والحوار وتبادل الأفكار بحرية دون خوف بحيث تكون بيئة تعاونية أكثر منها تنافسية.
- ضرورة نشر ثقافة الصحة النفسية بين فئات المجتمع المختلفة وخصوصاً طلاب الجامعة باعتبارهم أبناء وأمهات المستقبل بما يؤثر علي تكوين أسرة سوية.
- في ظل جائحة كورونا علي عضو هيئة التدريس توظيف التكنولوجيا الحديثة في التدريس كاستخدام المنصات التعليمية للتغلب علي تلك الأزمة، بما يساهم للوصول لمستوي الأهداف المنشودة.
- قيام عضو هيئة التدريس بتوعية طلابه بكيفية إدارة الوقت، والتخطيط الجيد للعام الدراسي من بدايته والإستعداد للإختبار ، ومهارات الاستذكار الجيد والذي من شأنه أن يقلل مستوي قلق التعلم لديهن.
- العمل علي إقامة دورات تدريبية لعضو هيئة التدريس للوقوف علي أهم المستجدات والتقنيات الحديثة التي تظهر في مجال التعليم وتوظيفها، بما يحقق نتائج أفضل للعملية التعليمية.

البحوث المقترحة

- استخدام منصات تعليمية أخرى وقياس فاعليتها في تحصيل مواد دراسية أخرى.
- قياس اتجاه الطلاب نحو استخدام المنصات التعليمية في إلقاء المحاضرات الدراسية.
- استخدام استراتيجية تنويع التدريس لخفض التجول العقلي لدي الطلاب.
- تأثير استراتيجية تنويع التدريس لتنمية أنواع تفكير مختلفة (إداعي-تحليلي-تأملي)

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحمد، شيرين صلاح (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي مقترح في اكساب معلمات الرياضيات بعض مهارات التعلم النشط وخفض قلق الرياضيات لدي طالبتهن، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، مج(١٧)، ع(٦).
- أبو غرارة، علي بن حمزة (١٩٩٨). مقياس القلق في فصول تعلم اللغة الإنجليزية، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية، كلية التربية، مج(١١)، ٣٢١-٢٨٧.
- الباقرى، عبد المجيد محمد (٢٠١٠). تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- الجزار، فاطمة فتوح (٢٠١٩). استخدام الفصل المقلوب في تدريس محتوى الجبر بمقرر رياضيات السنة التمهيدية لتنمية التحصيل الجبري وخفض القلق المصاحب لدي طالبات كلية المجتمع، مجلة تربويات الرياضيات، مج (٢٢)، ع(٧).
- حامد، هيام محمد (٢٠٠٩). فاعلية تنويع طرائق تدريس مادة الجغرافيا باستخدام الحاسب في تحقيق الأهداف العامة في المرحلة الثانوية"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية التربية، السودان.
- الحربي، نورا محمد (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير فى تنمية مهارات التفكير الناقد وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الجامعية بجامعة أم القرى، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج(٤)، ع(٤١).
- حامد، أيمن عبد العزيز (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم التشاركي الإلكتروني في خفض قلق الاختبار لدي طلاب الجامعة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- الدوسرى، الجوهرة محمد (٢٠٢٠). برنامج مقترح قائم على تنويع التدريس لدى معلمات التربية الأسرية وأثره على معتقداتهن، مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع(٧).

ذوقان، عبيدات، وأبو السميد، سهلة (٢٠١١). إستراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، دليل المعلم والمشرف التربوي ودليل التربية العلمية للطلاب /المعلمين، ط2 ، الأردن، دار الفكر.

زبوي، عبلة ، حبوش، سعاد (٢٠١٩). تقدير الذات لدى الطالب الجامعي: دراسة مقارنة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية،مج (١٢)، ع(١).

زهران ، حامد عبد السلام (٢٠٠٠). علم النفس الإجتماعي، القاهرة: عالم الكتب. شجاع، عثمان (٢٠١٤). "تقدير الذات: تعريفه، مستوياته، مراحلها، ونظرياته" www.psy.cognitive.net

شهرزاد ، نورا (٢٠١٤). سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضي سكري، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.

الشافوري، إيمان عبد الحكم (٢٠١٣). فاعلية استخدام تنويع التدريس في تنمية التفكير التأملي والتحصيل من خلال مادة الاقتصاد المنزلي الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية،مج(٢٣)،ع(٤).

الضيدان، الحميدي محمد (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.

عبد العاطي، علا (٢٠١٠). الصحة النفسية وتنمية الإنسان، عالم الكتب، القاهرة.

عبد الله، عايدة ذيب (٢٠١٠). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، دار الفكر، عمان، ط١ عبد الوهاب، عبير شفيق (٢٠٠٥). أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في قلق تحصيل الطلاب لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية الأزهرية، مجلة التربية، كلية التربية-جامعة الأزهر،مج (٤)، ع(١٢٨).

عبيد ، وليم (٢٠٠٩). إستراتيجيات التعليم والتعلم في سياق ثقافة الجودة، أطر مفاهيمية ونماذج تطبيقية، عمان، دار المسرة للنشر والتوزيع.

عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، ط ٣
علاء الدين، محمود، جهاد (٢٠١٥). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية
النفسية لدى الطلبة الجامعيين، جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي
،مج (٣٠)، ع(١١٧).

فرغلي، سوسن عيد (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل، مجلة
الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ع(٥٧)،
١٢٩-١١٥.

القوس، هند (١٩٨٥). العلاقة بين تقدير الذات ومدركات النجاح والفشل، رسالة
ماجستير غير منشور، كلية التربية، الجامعة الأردنية.
الكحيمي، وجدان ، حمام، فادية ، مصطفى، مني (٢٠١٦). الصحة النفسية ، الرياض:
مكتبة الرشد، ط٥.

الكنعاني عبد الواحد ، عيسي، مهند (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنويع التدريس
للطلبة المطبقين في ثقافتهم التدريسية والتحصيل الدراسي والتفكير التحليلي
الرياضي لطلبتهم مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة -
كلية التربية للعلوم الإنسانية، مج (٤٣)، ع(٣).

المحامية، هاشم (٢٠٠٨). أثر نموذج تدريس مستندين إلى حل المشكلات وفق
المزاوجة والمشاركة ووقت الانتظار في اكتساب المفاهيم البيولوجية
لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، مجلة التربية العلمية، الجمعية
المصرية للتربية العلمية، مج(١١) ، ع(٣)، ٤٥-٧١.

معمرية ، بشير (٢٠١٢). علم نفس الذات، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، ط ١.
مهدي، ابتسام جواد (٢٠٠٤). أهمية تنويع طرق التدريس في التعليم الثانوي، مجلة كلية
الآداب، جامعة طرابلس، ع(٣).

النادي، عزة محمد جاد (٢٠٠٩). أثر التفاعل بين تنويع إستراتيجيات التدريس وأنماط
التعلم على تنمية بعض عادات العقل لدى طالبات المرحلة الإعدادية،
دراسات تربوية واجتماعية، مج (٣)، ع(١٥)، ٣٤٩-٣١٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Boujut. E, Koleck. M, Bruchon- Schweitzer. M, Bourgeois. M- L, (2009). La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université, in Annales Médicopsychologiques, Revue Psychiatrique, volume 167, pp. 662- 668.
- Clare, Jophnd. (2004), 'Differentiation', at Greenfield School Retrived 5 April , 2006, from: <http://www.greenfield.durham.sch.uk/differentiation.html>.
- Hall,T, Strangman , N., & Meyer, A (2003). Differentiated instruction and implicayion for UDL Implention wakefield MA : National center for Accessing the general curriculcm. Clare, Jophnd. (2004), 'Differentiation', at Greenfield School Retrived 5 April , 2006, from <http://www.greenfield.durham.sch.uk/differentiation.html>.
- Mazé. C, Verlhac. J- F, (2013). Stress et stratégie de coping d'étudiants en première année universitaire : rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels, in Psychologie Française, volume 58, pp. 89- 105.
- Pnevmatikos, Dimitris & Trikkaliotis, Ioannis (2010): Procedural Justice in A Classroom Where Teacher Implements Differentiated.
- Tobin, Ruthanne & Tipptt, Christine d. (2013): Possibilities and Potential Barriers: Learning to Plan for Differentiated Instruction in ELEMENTARY.
- Tomlinson carolsnn (2001): how to differentiate instruction in mixed ability Class rooms -2ndedition association for supervision and curriculum Development. Alexandria – Virginia.
- Zhang, L (2002): moderating effects of gender and age on the relationship between self esteem and life satisfaction in main land Chinese. International, journal of psychology. Vol. 37, no.2.