

## أثر استخدام استراتيجيات الكرسي الساخن في اختزال القلق الامتحاني لدى الطلاب

م.د. علي حسن علي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / العراق

alihan@uomisan.edu.iq

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام استراتيجيات الكرسي الساخن في اختزال القلق الامتحاني في مادة علم النفس الرياضي ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (66) طالب لكلا الفرعين وتم اختيارهم كعينة للبحث بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع ( 33 ) طالب لكل مجموعة وقد تم استبعاد الطلبة الراسبين والمتغيبين باستمرار لذلك تبقى (28) طالب لكل مجموعة.في حين تم اختيار المتبقين لأجراء التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالب، وقد مارست المجموعة الضابطة الاسلوب التقليدي بينما مارست المجموعة التجريبية استراتيجيات الكرسي الساخن . وقد تم تطبيق المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية بواقع ( 16 ) وحدة تعليمية ولمدة (8) اسابيع. وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد استنتج بأن استراتيجيات الكرسي الساخن كان لها الاثر الايجابي في اختزال القلق الامتحاني لدى المجموعة التجريبية وأن استخدام هذه الاستراتيجيات للمجموعة التجريبية كان أفضل من الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة

**الكلمات المفتاحية :** استراتيجيات الكرسي الساخن ، القلق الامتحاني ، علم النفس الرياضي .

### The Use of Hot Seat Teaching Strategies in Reducing Student Exam Anxiety

#### Abstract

This study is focusing on reducing student exam anxiety by using the hot seat teaching strategy on sport psychology module. The group under investigation was selected from final year graduated student for the academic year 2018/19. Research sampling contains 66 students divided into two groups based on 33 randomly selected students on each group. Afterword, the sampling was reduced

to 28 students by rejecting the bad sampling of students with low attendance and failures. The groups went through a set of an exploration experiments were the controllable group had been trained throughout the simple normal training method and the experimental group have be trained by using Hot Set Teaching Strategy (HSTS). HSTS curriculum applied based on 16 training units and for a period of 8 weeks. The result shows that the HSTS is positively affective in reducing student anxiety. It is clearly that HSTS facility is having a high preference than the normal strategy.

**Key words:** Hot Seat Teaching Strategy, Exam Anxiety, Sport Psychology.

#### 1-المقدمة وأهمية البحث :

برزت أهمية استراتيجيات التعلم النشط بصورة كبيرة من خلال البحوث والدراسات الحديثة والتي سلطت الضوء على قيمتها في العملية التعليمية والحاجة الماسة للتنبؤ بمقدار التعلم الناتج من استخدام مثل هذه الاستراتيجيات الحديثة. ومن أجل الوصول الى الهدف التعليمي المنشود لابد من استخدام الطريقة والاستراتيجية الملائمة لمستوى الطالب ووضع خطة مرسومة بشكل علمي دقيق لتحقيق الاهداف. أذ تعتبر الاستراتيجيات "مجموعة التحركات التي يقوم بها المدرس داخل الصف والتي تحدث بشكل منتظم ومتسلسل تهدف الى تحقيق الاهداف التعليمية المعدة سلفا أي ان المدرس على الرغم من انه يسير وفقا لأسلوبه الخاص لتنفيذ طريقة تدريسية الا انه يتبع استراتيجية محددة الخطوات يسير وفقها خلال الدرس" (نوح، 1998:ص122). ومن أجل حصول عملية التعلم الفعال والتغلب على المشكلات التي قد تواجه المتعلم أو المعلم وخصوصا أثناء الامتحانات للمواد النظرية ( كما هو معروف هناك مواد نظرية وأخرى مواد عملية ) لطلبة كليات التربية البدنية لذا كان من الضروري استخدام هذه الاستراتيجيات الحديثة للتعلم النشط للتغلب على مثل هذه الصعاب والمشاكل ، ومن هذه الاستراتيجيات الحديثة أستراتيجية ( الكرسي الساخن) أذ تعد واحدة من الاستراتيجيات المستخدمة لحل المشكلات وتعويد الطالب على مواجهة مواقف مختلفة ومتنوعة أذ تعد "بأنها إحدى استراتيجيات التعلم النشط قائمة على بناء الاسئلة وتنمية القراءة وتبادل الافكار بين التلاميذ لترسيخ موضوع معين" (الشمري، 2011:ص46). أو هي "انها عملية تبادل الادوار بين المتعلمين بحيث يجلس أكثر من متعلم في المجموعة على الكرسي الساخن بهدف المشاركة الفاعلة في الاجابة والنقاش" (قطييط، 2013:ص7).

أن الإنسان لا يتعلم إلا بما يمارسه بنفسه من مهارات وأن أحد هذه الأهداف الأساسية للتعلم ان يتعلم الطلاب كيف يتعلمون وكيف يكونون فاعلين ونشطين بحيث يعتمد التعلم على المتعلم نفسه فيصبح محور العملية التعليمية .

أن القلق من العوامل التي تؤدي الى الضغط النفسي الذي يؤثر بشكل ملحوظ على مستوى الطلبة في مختلف المواقف الامتحانية . وقد أكدت مجموعة من الدراسات السابقة على العلاقة العكسية بين القلق الامتحاني وبين مستوى التحصيل الدراسي للطلبة .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام استراتيجيات تدريس حديثة مثل استراتيجيات التعلم النشط والتي منها الكرسي الساخن لما لها من دور في تفعيل نشاط التلميذ وتشجيعه على التعلم حيث ان جوهر عملية التعليم جعل دور التلميذ إيجابيا في الحصول على المعرفة وليس متلقي سلبياً . قد تسهم هذا الدراسة في التقليل من القلق الموجود عند الطلبة من مادة علم النفس بشكل عام واداء الاختبارات الخاصة بها بشكل خاص وزيادة استعداد التلاميذ وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالتالي التقليل من مستوى القلق وزيادة التحصيل الدراسي لديهم.

## 2- مشكلة البحث:

ان تدني مستوى التحصيل في المواد للمواد النظرية لدى طلبة كليات التربية البدنية ملحوظة وبشكل كبير وخصوصا لمادة علم النفس الرياضي حيث أشارت الكثير من الدراسات الحديثة في مجال طرائق التدريس الى أهمية استخدام استراتيجيات التعلم النشط وتطبيقها في المستوى الاكاديمي لحل المشاكل التي تواجه الطلبة خصوصا في المواقف الامتحانية والضغط النفسية التي تؤدي في بعض الاحيان الى الاخفاق ويعتبر القلق من المشكلات التي تواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وخاصة في المواقف الاختبارية ويرجع ذلك الى عدة اسباب منها نفسية وأجتماعية أو قد يكون خاص بشخصية الطالب نفسه وقدرته على استذكار المعلومات وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على نتائج الامتحان وخاصة في مادة علم النفس وبمستويات مختلفة لما لمادة علم النفس من خصوصية إذا ما علمنا ان اغلب مصادر وكتب علم النفس مترجمة من لغات اخرى وفقدان المعنى لاغلبها عند الترجمة وهذا ما يضيف صعوبة أخرى للفهم والحفظ لديهم. وعليه لا بد من إيجاد طريقة للتعلم تشجع التلاميذ على تحمل المسؤولية في التعامل مع هذا الكم اللامحدود من المعارف. وهذا لا يكون ناجحاً الا باستخدام استراتيجيات التعلم النشط الذي يركز على مبدأ التشجيع على التعلم العميق الذي يفهم التلميذ بوساطته المادة بشكل أفضل. لذلك كان لا بد من إشراك المتعلم في عملية التعلم إذ أنه مع بداية القرن الحادي

والعشرين تغير التركيز وتحول الاهتمام إلى مهمة إشراك التلاميذ في عملية التعلم ، فنشاط المتعلم يُعد أمراً جوهرياً في عملية التعلم وفي هذا النوع من التعلم يمنح الطالب حق الاختيار ويتوقع منه المزيد من المبادرة الذاتية ،حيث يعمل المعلم كمدرّب وموجه للتعلم بدلاً من إن يكون ناقلاً للمعرفة وهنا تكون العلاقة بين المعلم والتلميذ تفاعلية من خلال اشتراكهما معاً في تحمل مسؤولية التعلم مع التأكيد على أهمية السماح للتلميذ بأن يتولى قدراً من التنظيم والضبط لتجارب تعلمه الشخصية.

وقد ذكرت كثير من الدراسات إلى وجود تأثير سلبي لقلق الامتحان المرتفع على أداء الطالب في الامتحان وانه يعد مصدر ارق وتوتر للتلاميذ. وفي ضوء ذلك يرى الباحث الحاجة الماسة إلى ضرورة تحسين طرق التعلم في مرحلة الدراسة الجامعية وذلك بالتوجه نحو استخدام استراتيجيات التعلم النشط والتي منها استراتيجية الكرسي الساخن. وذلك من اجل مساعدة المتعلم للمشاركة في عملية التعلم بحيث يكون أكثر نشاطاً وفاعلية أثناء التعلم وبالتالي اكتساب المهارات اللازمة للتعلم.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في التأثير السلبي لقلق الامتحان لدى الطلاب المواد النظرية وخصوصا في مادة علم النفس الرياضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية .والضعف الملحوظ في حصولهم على الدرجات ذات التقديرات الجيدة .

### 3- أهداف البحث :

- 1- اعداد منهج تعليمي وفق استراتيجية الكرسي الساخن لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان .
- 2- التعرف على أثر المنهج المعد وفق استراتيجية الكرسي الساخن لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة علم النفس الرياضي .
- 3- التعرف على الفروق بين استخدام استراتيجية الكرسي الساخن والاستراتيجية التقليدية في التغلب على القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

## 4-1 فروض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي تمارس استراتيجيّة الكرسي الساخن في أختزال القلق الامتحاني لمادة علم النفس الرياضي .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان للعام الدراسي 2018-2019 .

1-5-2 المجال الزمني للفترة من 28 / 10 / 2018 الى 20 / 12 / 2018.

1-5-3 المجال المكاني القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث : قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ذي المجموعتين المتكافئتين والذي يعرف بأنه: "المنهج الذي يتم فيه التحكم في المتغيرات المؤثرة في ظاهرة ما باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه وتغيره بهدف تحديد وقياس تأثيره على الظاهرة المدروسة" (عطية، 2009:ص157).

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة ميسان وللفرعين (العلوم النظرية والعلوم التطبيقية ) للعام الدراسي 2018\_ 2019 . والبالغ عددهم (66) طالب لكلا الفرعين وتم اختيارهم كعينة للبحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع ( 33 ) طالب لكل مجموعة وقد تم استبعاد الطلبة الراسبين والمتغيبين باستمرار لذلك تبقى (28) طالب لكل مجموعة.في حين تم اختيار المتبقين لأجراء التجربة الاستطلاعية، وقد مارست المجموعة الضابطة الاسلوب التقليدي بينما مارست المجموعة التجريبية استراتيجيّة الكرسي الساخن . وقد تم تطبيق المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية بواقع ( 16 ) وحدة تعليمية ولمدة (8)أسابيع .

## 2-2-1 توزيع أفراد عينة البحث :

تم توزيع أفراد عينة البحث الى مجموعتين ضابطة تمارس التدريس بالاسلوب التقليدي لمدرس المادة والمجموعة التجريبية التي تمارس استراتيجيات الكرسي الساخن وجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة البحث :

## الجدول (1) توزيع أفراد عينة البحث على مجموعتي البحث

المجموعة	الاسلوب المتبع	مجتمع البحث	عدد العينة	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	استراتيجية الكرسي الساخن	66	28	42.42 %
المجموعة الضابطة	الاسلوب التقليدي		28	42.42 %
التجربة الاستطلاعية			10	15.15 %
المجموع				100 %

## 2-2-2 تكافؤ المجموعتين:

قام الباحث باجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بتطبيق قانون (t) وقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما موضح بالجدول رقم (2) .

## جدول رقم (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة (sig) للاختبارات القبلية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للقلق الامتحاني (التكافؤ)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القلق الامتحاني	108.00	10.60	111.82	8.55	1.484	0.144	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي لمتغير القلق الامتحاني للمجموعة الضابطة بلغ (108.00)، بأنحراف معياري (10.60)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (111.82)، بأنحراف معياري (8.55)، فيما بلغت قيمة (t) المحتسبة (1.484) بمستوى دلالة (0.144) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في متغير القلق الامتحاني وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

2-3-1 أدوات البحث ( المصادر العربية والاجنبية ،الملاحظة الشخصية ،المقاييس والاختبارات ).

2-4 تحديد أهم المقاييس المستخدمة بالبحث :

قام الباحث باعداد أستمارة أستبيان لتحديد مقياس القلق الامتحاني الملائم لطلبة الجامعة وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس \* . وقد تم الاتفاق بين السادة الخبراء والمختصين وبنسبة (88%) على أستخدام مقياس القلق الامتحاني (لسارسون ) والمكون من (38) فقرة وذو مفتاح التصحيح الرباعي والذي تكون اقل درجة عليه (38) وأعلى درجة (152).

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 25 / 10 / 2018 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا وعلى (10) من الطلاب الذين لم يشتركوا بالتجربة الرئيسة وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- التعرف على مدى فهم واستيعاب أفراد عينة البحث لمفردات وفقرات المقياس .
- التعرف على الوقت المستغرق للاجابة على المقياس .
- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحثين أثناء التجربة الرئيسة .

2-6 الاسس العلمية للمقياس :

من أجل استخراج الاسس العلمية لمقياس القلق الامتحاني ل(سارسون ) وعلى الرغم من كون المقياس من المقاييس مقننة فقد عمد الباحث لعرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس

والاختبارات والقياس لغرض التأكد من صدق المحتوى للمقياس<sup>1</sup> وصدق المحتوى يعني "أن المقياس يقيس ما وضع لاجله". أما لاستخراج معامل الثبات لمقياس القلق الامتحاني تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وتم إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية والمكونة من (10) طلاب ومن خارج عينة التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/10/25 وتم إعادة الاختبار بعد مرور عشرة ايام وعلى نفس أفراد العينة وفي نفس ظروف الاختبار الاول .

## 2-7 الاختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/ 10/ 26 .

## 2-8 التجربة الرئيسية :

بعد اطلاع الباحث على مفردات المنهج لمادة علم النفس الرياضي للمرحلة الرابعة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحديد المفردات الاساسية التي سوف تكون ضمن السقف الزمني لتطبيق المنهج المعد من قبله وفق استراتيجيات الكرسي الساخن لذلك فقد تم أعداد منهاج تعليمي والذي تضمن (10) وحدات تعليمية موزعة على (8) اسابيع وذلك لكون مادة علم النفس تدرس بواقع (2) ساعة اسبوعيا وحسب الجدول الاسبوعي للفروع العلمية . وقد سبق الشروع بالتجربة الرئيسية وحدتان تعليميتان تعطى قبل الشروع ، وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (2) ساعة .وحسب النظام التعليمي الجامعي .

## 2-8-1 المنهج التعليمي:

أولاً: منهج المجموعة التجريبية التي طبقت استراتيجيات الكرسي الساخن :

تم تطبيق وحدات المنهاج التعليمي وفق استراتيجيات الكرسي الساخن لهذه المجموعة بعد التعريف لماهية ومفهوم استراتيجيات الكرسي الساخن للطلاب .حيث تم تعريف استراتيجيات الكرسي الساخن: "بأنها تعد من الطرق الفعالة التي تستعمل في تنمية مهارات متنوعة مثل القراءة وبناء الاسئلة وتبادل الافكار وترسيخ القيم والمعتقدات الايجابية في اذهان الطلبة ونفوسهم وتستند فكرتها على طرح الاسئلة من الطلبة لاثارة تفكيرهم اوتوجيههم" (زاير، 2014:ص54).

خطوات تنفيذ هذه الاستراتيجيات :

- الكرسي الساخن للمدرس.

سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المبصرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000، ص94.<sup>1</sup>

- يجلس المدرس على الكرسي بهدف تشجيع الطلاب على تكوين الاسئلة .
- يكون الكرسي في المنتصف والطلاب يحيطون به.
- تشجيع الطلاب على الاسئلة المفتوحة.
- الكرسي الساخن للطلاب .
- يطلب المدرس من الطالب متميز بالجلوس على الكرسي الساخن.
- بالطريقة نفسها يكون الكرسي في المنتصف وبقية الطلاب يحيطون به .
- يبدأ الطالب بالإجابة على الاسئلة المطروحة من قبل الطلاب.
- يجب ان لا تكون الاجابة على الاسئلة بكلمة واحدة.

وقد تم تدريس المجموعة التجريبية بإستراتيجية الكرسي الساخن ونفذت خطط الدرس بالشكل الآتي:

- 1- تهيئة اذهان الطلبة للموضوع من خلال ربط الموضوع الحالي بالموضوع السابق.
- 2- عرض الموضوع بشكل مشوق من خلال الجلوس على الكرسي الساخن لجذب انتباههم وزيادة دافعيتهم للدرس كما يشجع الطلبة على القاء الاسئلة .
- 3- يقوم المدرس بأخذ دور الطالب والجلوس على الكرسي الساخن للإجابة عن الاسئلة .
- 4- كذلك يبدأ الطلبة بالجلوس على الكرسي الساخن وتلقي الاسئلة من زملائهم الطلبة للإجابة عليها .
- 5- تلخيص المدرس موضوع الدرس .
- 6- يتم تقويم الطلبة في نهاية الدرس.
- 7- يعطي المدرس الواجب البيتي لتنفيذه من قبل الطلبة بشكل فردي.

وتم تدريس المجموعة الضابطة بالطريقة المعتادة ونفذت خطط التدريس عل النحو الآتي:

- 1- تحديد الهدف من الدرس.
- 2- مراجعة الخبرات السابقة من معلومات خاصة وضرورية للدرس الجديد.
- 3- عرض المدرس المادة التعليمية على وفق التسلسل المتبع في المنهاج الوزاري (كتاب)

4- يشترك الطلاب بأنشطة تخص موضوع الدرس .

5- يلخص المدرس موضوع الدرس.

6- يتم تقويم الطلاب في نهاية الدرس على صورة أسئلة يجيبون عليها.

وملحق رقم (2) يوضح نموذج لوحة تعليمية باستراتيجية الكرسي الساخن

2-9 الاختبارات البعيدة :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي الذي أستغرق (8) أسابيع من تاريخ الشروع بالتجربة الرئيسة قام الباحث بأجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 2018/12/2. وبظروف مشابهة للاختبارات القبلية .

2-10 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS الاصدار (16) للتعامل مع نتائج البحث .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغير القلق الامتحاني:

### جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة (sig) للاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير القلق الامتحاني

الدلالة	Sig	قيمة (t) المحتسبة	البعدي		القبلي		المجاميع
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوية	0.00	10.214	9.79	104.53	10.60	108.00	الضابطة
معنوية	0.00	15.691	6.66	76.78	8.55	111.82	التجريبية

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمتغير القلق الامتحاني للمجموعة الضابطة بلغ (108.00)، بأنحراف معياري (10.60)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (104.53)، بأنحراف معياري (9.79)، فيما بلغت قيمة (t) المحتسبة (10.214) بمستوى دلالة (0.00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمتغير القلق الامتحاني للمجموعة التجريبية بلغ (111.82)، بأنحراف معياري (8.55)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (76.78)، بأنحراف معياري (6.66)، فيما بلغت قيمة (t) المحتسبة (15.691) بمستوى دلالة (0.00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير القلق الامتحاني :

#### جدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة (sig) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير القلق الامتحاني

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القلق الامتحاني	104.53	9.79	76.78	6.66	12.391	0.00	معنوية

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي لمتغير القلق الامتحاني للمجموعة الضابطة بلغ (104.53)، بأنحراف معياري (9.79)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (76.78)، بأنحراف معياري (6.66)، فيما بلغت قيمة (t) المحتسبة (12.391) بمستوى دلالة (0.00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

## 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج التي تم التوصل اليها في الجدول (3) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث التطور الحاصل في الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبيّة وذلك الى فاعلية استخدام استراتيجيّة الكرسي الساخن والمنهج المعد من قبله اما بالنسبة للتطور الحاصل في المجموعة الضابطة فيعود الى كفاءة مدرس المادة والى روح المنافسة التي نشاءة بين الطلاب التي دفعت المجموعتين الى اختزال وتقليل القلق الامتحاني لديهم وينبغي عدم اغفال كفاءة مدرس المادة التي كان لها دورا في اختزال القلق الامتحاني لدى مجموعتي البحث إذ " هناك اعتبارات اولية للتعليم يتميز بها المدرس الجيد وهو إعطاء فرصة للطلبة للانتباه لتفاصيل التعلم التي تساهم في إعطاء تعليمات وارشادات مؤثرة وتتضمن تعريف المتعلم بالمواقع وتطوير التعامل المفتوح وتوجيههم الى المصادر المتعلقة بمعلومات الواجب.

أما عند ملاحظة الجدول رقم (4) نلاحظ وجود فروق معنوية بالاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة ، ويعزو الباحث ذلك الى الاثر الكبير والفعال الى استخدام استراتيجيّة الكرسي الساخن لان مثل هكذا نوع من الاستراتيجيات تعمل على زيادة أهتمام الطلاب وزيادة توجههم نحو التعلم والمادة الدراسية والمشاركة الفعالة من قبلهم في طرح الاسئلة وأيجاد الحلول لها أن عملية جلوس الطلاب على الكرسي الساخن وتأدية دور المدرس من قبل الطلاب ساهمت بشكل فعال في إزالة القلق من المادة الامتحانية وبالتالي هذا ماظهر واضحا في نتائج الاختبارات البعدية خصوصا لدى افراد المجموعة التجريبيّة " أن استخدام استراتيجيات تجعل من المتعلم قادر على أكتساب مهارات معينة ومعارف وأتجاهات محددة هو تعليم يستمتع به المتعلم وبذلك يحول عملية التعليم الى شراكة ممتعة بين المعلم والمتعلم<sup>2</sup>، وبهذا يمكن القول أن استراتيجيّة الكرسي الساخن ساهمت في تقليل وأختزال القلق الامتحاني من خلال مساعدة الطلاب على تحديد المشكلة وتحديد حجمها وابعادها بدقة. أن حادثة استراتيجيّة الكرسي الساخن والاسئلة التي تدور بين الطلاب أدت الى أثاره أهتمام الطلاب وزيادة تشويقهم لمادة علم النفس الرياضي وزيادة أنتباههم وتركيزهم على المادة العلمية وهذا ما أنعكس على أدائهم في الاختبار البعدي وظهر نتائجهم أفضل من المجموعة الضابطة .

داود ماهر محمدمجيد مهدي محمد: اساسيات في طرائق التدريس العامة ، ط1، دار أقرأ، دمشق، ص145.<sup>2</sup>

## 4- الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها فقد وضع الباحث الاستنتاجات التالية :

- 1- أن استخدام استراتيجيات الكرسي الساخن كان لها أثرا إيجابيا في تقليل وأختزال القلق الامتحاني لدى أفراد مجموعة البحث التجريبية .
- 2- أن استخدام استراتيجيات التعلم النشط ومنها استراتيجيات الكرسي الساخن تساهم مساهمة فعالة في زيادة التعلم لمادة علم النفس الرياضي لدى افراد مجموعة البحث التجريبية .

## 5- التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فإنه يوصي ب:

- 1- استخدام استراتيجيات التعلم النشط في تدريس المواد النظرية لكليات التربية الرياضية وخصوصا استراتيجيات الكرسي الساخن لما توفره من تفاعل بناء بين المعلم والمتعلم والمادة العلمية .
- 2- اجراء المزيد من البحوث والدراسات حول استراتيجيات التعلم النشط ولمختلف المواد الدراسية .
- 3- الاستفادة وتطبيق نتائج البحوث والدراسات على الواقع التعليمي .

المصادر العربية والاجنبية :

- محمد سليمان نوح : أثر أدراك الطالب المعلم للحدود الفاصلة بين طرائق واساليب وأستراتيجيات التدريس، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 34، الرياض، 1988.
- ماشي محمد الشمري : 101 استراتيجيات في التعلم النشط، الحائل ، وزارة التربية والتعليم، السعودية ، 2011.
- غسان يوسف قطيط: الاستقصاء، دار وائل للطباعة للنشر ، ط1، عمان ، 2013.
- داود ماهر محمد ومجيد مهدي محمد : اساسيات في طرائق التدريس العامة ، ط1، دار أقرأ، دمشق.
- محسن عطية : الجودة الشاملة والجديد في التدريس، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان 2009.
- سعد علي زاير واخرون: طرائق التدريس العامة ، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان ، 2014.
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000.

Schmidt Wrisberg, Motor Learning and Performance, Human Kentic, 1L, 2004.

**ملحق رقم (1)****مقياس قلق الامتحان - سارسون**

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الأخر ، لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة .

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك .

اقرأ كل عبارة من العبارات و ضع إشارة ( X ) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

م	العبارة	وافق بشدة	أوافق	لا اوافق بشدة	لا اوافق
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأنتي أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .				
5	أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي				

				إجابات خاطئة .
				11 إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين .
				12 عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا .
				13 اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سوآلا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .
				14 اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سوآلا وأجبت عليه إجابة خاطئة .
				15 اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان .
				16 اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .
				17 بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان .
				18 اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له .
				19 اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء .
				20 أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا .
				21 اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .
				22 أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.
				23 اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا
				24 اشعر بان أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان .
				25 أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.
				26 اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان .
				27 خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان .
				28 اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان .
				29 اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان
				30 اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة .

				31	اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان .
				32	اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات .
				33	اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم .
				34	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .
				35	اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .
				36	غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.
				37	اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي .
				38	اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .

تقدير الدرجات :

طريقة الاجابة على المقياس:

- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين ( 38 - 152 ) على اعتبار أن التقدير من ( 1 ) إلى ( 4 )

- أوافق بشدة ( 4 ) درجات

- أوافق ( 3 ) درجات

- لا أوافق ( 2 ) درجة

- لا أوافق بشدة ( 1 )

التصنيف :

- 75 فما دون درجة القلق طبيعية

- 104-76 درجة القلق متوسطة

- اكثر من 105 درجة القلق مرتفعة ويستدعي المتابعة والعلاج

ملحق رقم (2) نموذج وحدة تعليمية باستراتيجية الكرسي الساخن

المادة: علم النفس الرياضي (الشخصية)

المرحلة: الرابعة

الوقت : 90 دقيقة

اهداف الوحدة التعليمية : نتوقع من الطلبة ان يكونوا قادرين على -

- 1- معرفة مفاهيم الشخصية.
  - 2- قادرين على اعطاء تعريف او اكثر للشخصية .
  - 3- يكونون قادرين على معرفة اهم نظريات الشخصية.
  - 4- قادرين على معرفة العوامل المؤثرة في الشخصية .
  - 5- قادرين على معرفة العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي.
- الوسائل التعليمية : السبورة ، المقاطع الفيديوية ، الكرسي الساخن .

التمهيد : - (15) دقيقة

تقسيم الطلبة (28) طالب الى اربعة مجاميع كل مجموعة تكلف بمحور من محاور الوحدة التعليمية بحيث يكون كل مجموعة مكونه من سبعة طلاب .

تقسم الوحدة التعليمية الى (مفهوم الشخصية + تعاريف الشخصية) مجموعة رقم 1 (نظريات الشخصية) مجموعة رقم 2 (العوامل المؤثرة في الشخصية) مجموعة رقم 3 (علاقة الشخصية بالنشاط الرياضي) مجموعة رقم 4.

ترتيب قاعة الدرس على شكل دائري ووضع الكرسي في وسط القاعة (امام السبورة)

الجزء الرئيسي (50) دقيقة

يبدأ الاستاذ بالسؤال عن مفهوم الشخصية وماذا تعني ثم يطلب من المجموعة الاولى لآخذ مقاعدهم في الحلقة ثم يطلب من أحد الطلاب ليجلس على الكرسي الساخن او يجلس هو نفسه ليجيب عن الاسئلة التي يوجهها بقية زملائه على ان لا تكون الاجابة بكلمة واحدة بل بعبارة مفهومه توضح الاجابة بشكل دقيق .

مثال : المدرس : ماذا نعني بالشخصية ؟

الطالب (1): نصف احيانا احد الافراد بانه يمتلك شخصية قوية او ضعيفة .وهذا يقترب كثيرا من المعنى الشائع بين عامة الناس .

المدرس : نعم احسنت. من لديه جواب اخر؟

الطالب (2) : كل انسان لديه مواطن قوة وضعف في صفات شخصيته .

المدرس: نعم جيد.

المدرس: ما المقصود بمفهوم الشخصية من وجهة نظر علماء النفس؟

الطالب (3) : هي المظهر الخارجي للفرد والذي يتمثل او يظهر في سلوكه .

المدرس: نعم جيد . من لديه اجابة اخرى ؟

الطالب (4) : هنالك اتجاهين للتعرف على مفهوم الشخصية الاول يهتم بالجانب الظاهري (السلوك) والثاني

يهتم بالدوافع والقوى الداخلية الموجهة للسلوك .

المدرس : نعم احسنت.

المدرس: لكي نوضح مفهوم الشخصية لابد من دمج الاتجاهين الداخلي (الاستعدادات والميول والدوافع والقوى

البيولوجية الموجهة للسلوك ) حتى نستطيع ان نأخذ تصورا واضحا عن مفهوم الشخصية لانها تعتبر مسألة

افتراضية بحتة.

المدرس : ماهو تعريف الشخصية؟

الطالب (5) : هي السلوك المميز للفرد.

المدرس : نعم احسنت.

الطالب (6) : هي النظام المتكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية المميزة للفرد.

المدرس: نعم احسنت

المدرس : على ماذا يجب ان يحتوي التعريف الجيد للشخصية ؟

الطالب(7) : الفردية،الحركية،التكامل،الثبات النسبي

يشكر المدرس الطلاب في المجموعة الاولى ويطلب من المجموعة الثانية اخذ اماكنهم في الحلقة .

يسترسل المدرس بطرح الاسئلة ماأهم النظريات التي فسرت الشخصية .

الطالب (1) من المجموعة الثانية نظرية الانماط .والتي تنص على ان البشر على اربعة انماط

النمط الدموي \_ النمط الصفراوي \_ النمط السوداوي\_ النمط البلغمي

المدرس :احسنت .

المدرس هل هناك تقسيمات اخرى لانماط الشخصية ؟

الطالب (2) قسم العالم شيلدون البشر حسب انماطهم الجسيمية الى النمط السمين \_ النمط النحيف \_ النمط العضلي .

المدرس : احسنت وبارك الله فيك .

هل هناك تقسيمات اخرى

الطالب (3) نعم استاذ فقد قسم العالم (يونك ) البشر حسب انماطهم النفسية الى النمط الانبساطي والنمط الانطوائي .

المدرس جيد جدا .

المدرس هل هناك نظريات اخرى فسرت الشخصية ؟

الطالب (4) نعم استاذ هناك نظرية سميت بنظرية السمات ومن روادها (جوردن اليورت وريموند كاتل ) حيث تصف هذه النظرية الشخصية عن طريق سماتها الاساسية والتي تميز الفرد عن غيره من الاخرين .

المدرس احسنت .

المدرس : ما فحوى وموضوع نظرية العالم ( فرويد ) للشخصية ؟

الطالب (5) تعد نظرية فرويد من النظريات الحركية حيث قسم العالم فرويد الشخصية الى ثلاث انظمة هي ( الهو \_ الانا \_ الانا الاعلى )

المدرس احسنت

المدرس ما المقصود بهذه الانظمة الثلاث ؟

الطالب (6) الهو : يمثل الغريزة والسلوك الموروث ( الذات الغير عاقلة )

بينما الانا: فيمثل السيطرة على الهو ( الذات العاقلة ) واما

الانا الاعلى : فيمثل الضمير .

المدرس : احسنتم واجدتم .

يشكر المدرس المجموعة الثانية ويطلب من المجموعة الثالثة اخذ مقاعدهم في الحلقة ويبدأ بالسؤال عن العوامل المؤثرة على الشخصية .

الطالب رقم (1) من المجموعة الثالثة هناك عوامل وراثية تمتد من تكوين الجنين الى الى البلوغ حيث تعتبر الوراثة خصوصا للصفات الجسمية عامل مؤثرا ومهما في تكوين الشخصية فيما بعد من حيث الطول والوزن واللون للبشرة ولون العينين ولما لهذه الصفات الجسمية في تكوين الشخصية .

المدرس احسنت

من يستطيع اضافة عوامل مؤثرة في الشخصية ؟

الطالب (2) نستطيع القول بأن البيئة لها تأثير كبير في تكوين الشخصية فأختيار الاصدقاء يتطلب درجة من الذكاء وكذلك من خلال تعامله مع افراد المجتمع وتأثيره بهم ودرجة تأثره بهم وكذلك المستوى الاقتصادي ودرجة تعليم الابوين تلعب دورا مؤثرا في تكوين الشخصية لدى الافراد .

المدرس احسنتم .

يطلب المدرس من افراد المجموعة الرابعة اخذ أماكنهم في الحلقة ويوجه سؤاله لهم ما هي العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي ؟

الطالب (1) من المجموعة الرابعة :هنالك علاقة في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وبين تكوين صفات شخصيته .حيث ان الفرد الذي يملرس الرياضة لفترة طويلة ويخوض المنافسات تختلف شخصيته عن الشخص الغير ممارس للرياضة ولم يدخل البيئة الرياضية . بل وحتى الشخص الذي يمارس الرياضة على سبيل الترويح .

المدرس احسنت .

المدرس : هل يختلف تأثير نوع النشاط الرياضي الممارس على الشخصية ؟

الطالب (2) : نعم فطبيعة الانشطة الرياضية متنوعة ومختلفة وتتعدد متطلباتها وهذا مايميز كل فعالية رياضية عن الاخرى .

المدرس: جيد .

المدرس : بماذا تفيد دراسة الشخصية العاملين بمجال الرياضة ؟

الطالب (3) : تفيد بعدة امور منها :

1- الاداء الحركي الرياضي يعتمد على متغيرات بدنية ونفسية لذا دراسة الشخصية تفيد في اعداد الرياضي لتحقيق اداء حركي جيد .

2- تفيد في عملية اختيار الرياضي ( الانتقاء الرياضي )

3- تفيد في تحديد افضل الطرائق والاساليب في اعداد الرياضي .

المدرس :جيد جدا .

الخلاصة (20) دقيقة : يقوم المدرس بشرح خلاصة المحاضرة او الوحدة التعليمية حيث يتطرق الى ابسط مفهوم للشخصية واكثر تعاريفها شمولية وعرض وجهات نظر العلماء المتعددة في تعريف الشخصية ثم يسرد اهم العوامل المؤثرة في الشخصية وبعد ذلك يستعرض النظريات التي تناولت الشخصية وعلاقة الشخصية بالنشاط الرياضي ويمكن ان يضع ذلك على شكل نقاط لسهولة الحفظ والفهم على الطلاب .

الخاتمة (5)دقائق طرح بعض الاسئلة على الطلاب كواجب بيتي للوحدة التعليمية التالية .