



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية

إعداد

سيما احمد عبيد

إشراف

د. بشار صالح

د. قيس نعييرات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين

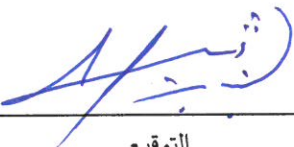
2021

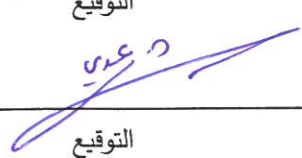
التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الالكتروني في جائحة كوفيد 19
على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية

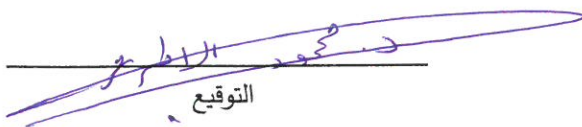
إعداد

سيما احمد عبيد

نوقشت هذه الرسالة/الأطروحة بتاريخ 2021/12/19 م، وأجيزت:


التوقيع
د. بشار صالح


التوقيع
د. قيس نعيرات


التوقيع
د. محمود الاطرش

د. بشار صالح
المشرف الرئيسي

د. قيس نعيرات
المشرف الثاني

د. عدي دراغمة
الممتحن الخارجي

د. محمود الاطرش
الممتحن الداخلي

الإهداء

الحمد لله الذي منّ علي بإنهاء مناقشة الماجستير بنجاح

إلى أظهر قلوبين في حياتي... والديّ العزيزين

إلى مثال العطاء والكبرياء والتضحية... أخواني وأختي

إلى كل من كان عوناً في هذه الأيام ... من أهل وأصدقاء ورفاق الدرب

إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ... إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة... أساتذتنا

الكرام

الباحثة

الشكر والتقدير

قال تعالى: (يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ) (المجادلة: 11)

اسأل الله به أن يضيف قيمة الى هذا العلم، أقدم كامل تقديري وشكري للأساتذة والمشرفين على بحثي المتواضع، الدكتور بشار صالح والدكتور قيس نعييرات اللذان تفضلا علي بالإشراف على هذه الأطروحة، وقد أعطيا الكثير من العلم والوقت والجهد، أسأله تعالى أن يحفظهما، ويبارك في عملهما.

يطيب لي أن أقدم شكري وامتناني لجامعة النجاح الوطنية، متمثلة بإدارتها وجميع العاملين فيها، وأخص بالذكر أ.د. عماد عبد الحق، أ. محمد القدومي، اللذين لم يبخلوا بنصائحهم وإرشادهم.

والشكر لجميع الأساتذة المحترمين ممتحني الأطروحة على قبولهم مناقشة الرسالة الدكتور محمود الأطرش والدكتور عدي دراغمة.

كما اشكر الجامعة العربية الأمريكية والدكتور اسلام عباس على تقديم كافة المساعدات والتسهيلات طوال فترة الدراسة.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد 19 على
طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

سما أحمد عبد

اسم الطالب:

التوقيع:

19.12.2021

التاريخ:

فهرس المحتويات

الإهداء.....	ت
الشكر والتقدير.....	ث
الإقرار.....	ج
فهرس المحتويات.....	ح
فهرس الجداول.....	د
فهرس الأشكال.....	ز
فهرس الملاحق.....	ش
الفصل الاول: المقدمة.....	1
أهمية الدراسة.....	3
مشكلة الدراسة.....	3
أهداف الدراسة.....	4
تساؤلات الدراسة.....	5
حدود الدراسة:.....	6
مصطلحات الدراسة :.....	6
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.....	8
أولاً: الإطار النظري :.....	8
الدراسات السابقة:.....	14
التعليق على الدراسات السابقة :.....	18
الفصل الثالث: الطريقة والإجراء.....	19
منهج الدراسة.....	19
مجتمع الدراسة.....	19
عينة الدراسة.....	19
أدوات واختبارات الدراسة.....	20
صدق الأداة.....	21
ثبات الأداة:.....	21

22	 صدق المقياس
22	 ثبات المقياس
23	 صدق المقياس
24	 ثبات المقياس
24	 إجراءات الدراسة:
25	 المعالجات الإحصائية:
27	 الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
27	 أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:
58	 الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
63	 المصادر والمراجع
68	 الملاحق
B	 Abstract

فهرس الجداول

- الجدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 242) 20
- الجدول 2: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة للتأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في
جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية (ن = 242) 28
- الجدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة للتأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في
جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة
المستقلة (ن = 242) 29
- الجدول 4: التكرارات والنسب المئوية لشدة القلق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعلم الالكتروني في جائحة
كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية (ن = 242) 31
- الجدول 5: التكرارات والنسب المئوية لشدة الأرق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعلم الالكتروني في جائحة
كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية (ن = 242) 32
- الجدول 6: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة
العربية الأمريكية تبعا لمتغير الجنس (ن = 242) 33
- الجدول 7: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة
العربية الأمريكية تبعا لمتغير الجنس (ن = 242) 33
- الجدول 8: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة
العربية الأمريكية تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 242) 34
- الجدول 9: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة
العربية الأمريكية تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 242) 36

الجدول 10: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 242) 37

الجدول 11: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 242) 38

الجدول 12: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير المعدل (ن = 242) 39

الجدول 13: التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير المعدل (ن = 242) 40

الجدول 14: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 242). 42.

الجدول 15: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 242). 43.

الجدول 16: نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تبعاً لمتغير السنة الدراسية 44

الجدول 17: نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تبعاً لمتغير مكان السكن 45

الجدول 18: نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تبعاً لمتغير المعدل 46

الجدول 19: نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير الجنس (ن = 242) 47

- الجدول 20: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 242) 48
- الجدول 21: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 242) 49
- الجدول 22: نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير السنة الدراسية 50
- الجدول 23: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 242) 52
- الجدول 25: نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير مكان السكن 53
- الجدول 26: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير المعدل (ن = 242) 55
- الجدول 27: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير المعدل (ن = 242) 55
- الجدول 28: نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير المعدل 56

فهرس الأشكال

- الشكل 1: متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في ظل جائحة كوفيد-
19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير السنة الدراسية ... 44
- الشكل 2: متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في ظل جائحة كوفيد-
19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن 45
- الشكل 3: متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في ظل جائحة كوفيد-
19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير المعدل 46
- الشكل 4: متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية
الأمريكية تبعاً لمتغير الجنس 48
- الشكل 5: متوسط المجموع الكلي لمؤشر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية
الأمريكية تبعاً لمتغير السنة الدراسية 51
- الشكل 6: متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية
الأمريكية تبعاً لمتغير السنة الدراسية 51
- الجدول 24: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق
لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 242) 52
- الشكل 7: متوسط المجموع الكلي لمؤشر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية
الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن 54
- الشكل 8: متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية
الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن 54

الشكل 9: متوسط المجموع الكلي لمؤشر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية

الأمريكية تبعا لمتغير المعدل 57

الشكل 10: متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية

الأمريكية تبعا لمتغير المعدل 57

فهرس الملاحق

68	الملحق أ: كتاب تسهيل المهمة
69	الملحق ب: الاستبانة بصورتها النهائية
69	الملحق ج: مؤشر القلق العام
74	الملحق د: اسماء المحكمين ورتبتهم العلمية

التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية

إعداد

سيما أحمد عبيد

إشراف

د.بشار صالح

د.قيس نعيرات

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (242) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة الأصلي، وتمثل العينة ما نسبته (76%) من مجتمعها، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) أن درجة التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على أفراد العينة كانت كبيرة على (الشعور بالكسل وعدم الرغبة بالحركة، والشعور برغبة ممارسة النشاط الرياضي، والشعور بتدني القوة العضلية، والشعور بانخفاض مستوى اللياقة البدنية) حيث تراوحت متوسطات الإستجابة عليها ما بين (2.42 - 2.62)، بينما كانت التأثيرات البدنية متوسطة على (الشعور بالصداع وآلام الرأس، والشعور بآلام الرقبة والأكتاف، والشعور بآلام أسفل الظهر، والشعور بالآلام العضلية والتشنجات العضلية) حيث تراوحت متوسطات الإستجابة عليها ما بين (2 - 2.30). كما أظهرت النتائج أن أعلى نسبة من الطلبة (31.4%) يعانون من القلق بشدة متوسطة، وأن (25.2%) يعانون من القلق بشدة خفيفة، وأن (24.4%) يعانون من القلق بشدة قليلة، بينما كانت أقل نسبة من الطلبة (19%) يعانون من القلق بشدة شديدة، وأظهرت

النتائج أن (28.50%) من الطلبة يعانون من الأرق بشدة متوسطة، وأن أعلى نسبة من الطلبة (57.90%) يعانون من الأرق بشدة تحت العتبة، بينما كانت أقل نسبة من الطلبة (13.60%) لا يوجد لديهم أرق.

كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائياً في التأثيرات البدنية تعزى لمتغير الجنس ومكان السكن، بينما كان هناك فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير السنة الدراسية ولصالح طلبة السنة الاولى بالاضافة لوجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير المعدل. كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائياً في مؤشر القلق تعزى لمتغير الجنس، بينما كان هناك فروق دالة احصائياً في مؤشر القلق تعزى لمتغيرات (مكان السكن، السنة الدراسية، المعدل). كما اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً في مؤشر الأرق تعزى لمتغيرات (الجنس، مكان السكن، السنة الدراسية، المعدل). وقد أوصت الباحثة بضرورة العمل على زيادة وعي الطلبة حول أهمية ممارسة النشاط الرياضي في كافة الظروف ، ضرورة العمل على تطوير أنظمة التعلم الإلكتروني بطريقة تضمن إستمرار العملية التعليمية بحيث لا تؤثر سلباً على الحالة النفسية للأفراد.

الكلمات المفتاحية:

مؤشر القلق ، مؤشر شدة الأرق ، جائزة كوفيد 19.

الفصل الاول

المقدمة

يعيش العالم منذ عام ونصف تقريباً في ظروف غير طبيعية، تسبب بها انتشار فايروس كوفيد-19، حيث أدى ذلك إلى تأثير جميع مناحي الحياة، وتغير العديد من الظروف، فقد تسببت جائحة كوفيد-19 في حالة طوارئ صحية، اقتصادية، ثقافية، علمية، لا تضاهيها حجماً أي أزمة أخرى على مر التاريخ. كما أدت جائحة كوفيد-19 إلى أكبر انقطاع للتعليم في التاريخ، حيث كان لها حتى الآن بالفعل تأثير شبه شامل على طالبي العلم والمعلمين حول العالم، من مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي إلى المدارس الثانوية، ومؤسسات التعليم التقني والتدريب المهني، والجامعات، وغيرها من المؤسسات التعليمية.

حيث أكدت وكالة اليونسكو (UNESCO, 2020) ان الانقطاع عن التعليم كان له آثار كبيرة تتجاوز العملية التعليمية، حيث أدى إغلاق مؤسسات التعليم إلى عرقلة تقديم خدمات أساسية للأطفال والمجتمعات المحلية، بما في ذلك القدرة على الحصول على الغذاء، القدرة على التنقل، وقدرة الكثير من أولياء الأمور على العمل، ومن جهة أخرى حفزت الأزمة الناتجة عن الجائحة، على الابتكار في قطاع التعليم، فقد رأينا نهجاً مبتكراً دعماً لإستمرارية التعليم والتدريب، من الاذاعة والتلفزيون إلى الحزم التعليمية المنزلية، وعندها قد جرى تطوير الحلول القائمة على التعليم عن بعد بفضل الإستجابات السريعة من قبل الحكومات والشركاء في جميع انحاء العالم، دعماً لإستمرارية العملية التعليمية، بما في ذلك تحالف العالم للتعليم الذي دعت إليه اليونسكو، مع اهمية تسليط الضوء على الدور الاساسي للمعلم في العملية التعليمية الالكترونية ودور كل من الحكومات والشركاء العاملين في مجال التعليم .

وفي هذا السياق يرى الهادي (2011) أن التعلم الإلكتروني أصبح من أهم وأشهر الأساليب الحديثة التي تنادي بها الأوساط التربوية، وتطالب بجعله بديلاً للتعلم التقليدي، أو مرادفاً له، بإعتباره من أهم الوسائل الممكن استخدامها من أجل أن تقف العملية التعليمية بقوة وثبات أمام التحديات المصاحبة للجائحة من جهة، والتقدم المعرفي والتكنولوجي من جهة أخرى، لما يتمتع به من مزايا وخصائص تميزه عن التعلم التقليدي، تتمثل في قدرته على توفير فرص التعلم النشط والمرن أمام المتعلم، ويجعل عملية التعلم مدى الحياة.

وقد اظهرت الجائحة تفاوتات في الانظمة التعليمية في كثير من دول العالم، مما زاد من عامل الضغط النفسي على الاهد والمتعلمين على حد سواء، ولم يعد التعليم متوفراً للجميع بشكل عادل ومتساوي، اضافة الى ذلك، فقد لوحظ عدم وجود اي برامج على الصعيد الرسمي في اي من الدول، خاصة للمتعلمين ذوي الصعوبات التعليمية و ذوي الاحتياجات الخاصة. حيث بات التعلم الإلكتروني عن بعد يمثل هاجساً كبيراً لدى عناصر العملية التعليمية، بدءاً من المعلمين والطلبة، مروراً بأولياء الأمور وانتهاءً بالإدارات المدرسية. وترى الباحثة ان جائحة كوفيد-19 دقت ناقوس الخطر، وأثرت سلباً في نفوس الطلبة أثناء عملية التعلم عن بعد، ولأن الجلوس أمام الأجهزة الالكترونية لساعات طويلة بلا حركة أو تفاعل سيؤثر في عملية التحصيل الدراسي ويزيد من الشعور بالملل وعدم القدرة على الاستيعاب. فقرر بعض المرشدين التربويين ايجاد القليل من الحلول لتخفيف هذا الضغط النفسي على الطلبة، والتي منها التأكيد على أهمية تفعيل الدور الإرشادي في المدارس وتطبيقه على أرض الواقع، بما يساعد في تهيئتهم بالعودة إلى التعليم الوجيه في ظل ظروف صحية وتعليمية لم يختبروها من قبل.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الآتي :

1. رفع مستوى حصيلة القارئ بالمعرفية المرتبطة بكوفيد -19.
2. نشر الوعي الصحي بين الطلبة وتقديم معلومات صحيحة حول الفيروس وتوجيههم لعدم الانصياع وراء المعلومات المغلوطة.
3. فتح الآفاق أمام الباحثين بإجراء دراسات أخرى حول التعلم الإلكتروني في ظل الجائحة.
4. تسليط الضوء على أهم التأثيرات البدنية والنفسية الذي قد تكون مرتبطة مع التعلم الإلكتروني.
5. الوقوف على أسلوب التعلم الإلكتروني ومحاولة تطويره و التعديل والتحسين منه.

مشكلة الدراسة

لقد غيَّب التعلم الإلكتروني عنصراً مهماً من عناصر العملية التعليمية، ألا وهو التفاعل الصفّي القائم على النقاش والحوار الفعال والحي، وهذا من شأنه أن يفقد العملية التعليمية البعد الإنساني. كما ظهر العديد من التأثيرات للتعلم الإلكتروني على النمو النفسي والاجتماعي، والتي منها تأثير العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وعدم التواصل الفعّال مع من حوله، وفقدان الرغبة في التفاعل والميل للانعزال، إضافة إلى التوتر والقلق، والافتقار للمهارات الاجتماعية، نتيجة عدم الاختلاط بالآخرين، والإحساس بالإكتئاب نتيجة الملل والروتين، فضلاً عن التشتت ونقص الإنتباه الناتجين عن وجود الطالب بشكل مستمر أمام الأجهزة الإلكترونية. وفي هذا السياق فقد أكد الجوهري (2020) إن النمو النفسي والاجتماعي يعتبر حجر الزاوية في تشكيل قدرات ومهارات الافراد في مختلف المراحل العمرية، وهذا النمو يجعل لديهم مناعة طبيعية في الأزمات والمواقف التنافسية، وتهيئتهم للتعامل مع المشكلات والمجتمع بشكل سليم.

وعلى الرغم من أن التعلم الإلكتروني، أعطانا الفرصة لإستمرار العملية التعليمية، ومنع توقفها، إلا أن العديد من المآخذ رشحت عن استخدام التعلم الإلكتروني، حيث أشارت خليل (2020) إلى ان قلة نشاط البدني الناتجة عن التعلم الإلكتروني، قد يؤدي لضمور العضلات وانخفاض كفاءتها، علاوة على بعض التأثيرات النفسية، كالشعور بالحزن، والانفعال، والإحباط، والغضب، والمشاعر الأخرى.

وعند الحديث عن واقع التعلم الإلكتروني في فلسطين، وعن آثاره السلبية، فيمكن القول إن تلك الآثار السلبية قد تزداد، نتيجة لسوء ظروف العملية التعليمية وسوء الإمكانيات، والتي تكمن بضعف أداء شبكات الإنترنت، وكثرة انقطاعها، وانقطاع التيار الكهربائي، وزيادة أعداد الطلبة في الصف الواحد، وكثرة أعداد المستخدمين للتعلم الإلكتروني في البيت الواحد، وعدم توفر أجهزة إلكترونية حديثة لجميع الطلبة، وعدم كفاءة وفعالية التطبيقات المستخدمة في التعليم الإلكتروني، فإن كل تلك الظروف، ستزيد من الآثار السلبية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني. ومن خلال مرور الباحثة بتجربة التعليم الإلكتروني وتعرضها لكافة الظروف المرتبط به، فقد ارتأت الباحثة دراسة التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف إلى:

1- التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في

الجامعة العربية الأمريكية.

2- التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في

الجامعة العربية الأمريكية.

3- الفروقات في التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، مكان السكن، السنة الدراسية، المعدل).

4- الفروقات في التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، مكان السكن، السنة الدراسية، المعدل).

تساؤلات الدراسة

هدفت الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما هي التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية؟

2. ما هي التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، مكان السكن، السنة الدراسية، المعدل)؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، مكان السكن، السنة الدراسية، المعدل)؟

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- الحد البشري : طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية .
- الحد المكاني : كاية علوم لرياضة - الجامعة العربية الامريكية - جنين .
- الحد الزمني : الفصل الدراسي الثاني للعام الاكاديمي (2020-2021)م.

مصطلحات الدراسة:

التعلم الإلكتروني (E-learning):

عُرف التعلم عن بعد بأنه عملية منظمة تهدف إلى تحقيق النتائج التعليمية، باستخدام وسائل تكنولوجية، توفر صوتاً وصورة وأفلام وتفاعل بين المتعلم والمحتوى والأنشطة التعليمية في الوقت والزمن المناسب له. (Basilaia & Kvavadze, 2020)

فيروس كورونا (Covid-19):

هي فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وتسبب لدى الإنسان أمراضاً للجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، ويتسم بسرعة الانتشار. (منظمة الصحة العالمية، 2019).

التأثيرات النفسية:

في ضوء اجراءات الدراسة، فان الباحثة عرفت التأثيرات النفسية على انها جملة التأثيرات المرتبطة بمؤشر القلق وشدة الأرق¹ .

¹ - تعريف اجرائي

التأثيرات البدنية :

في ضوء اجراءات الدراسة، فان الباحثة عرفت التأثيرات البدنية على انها جملة التأثيرات المرتبطة
بالمؤشرات والمتغيرات البدنية الناتجة عن التعلم الالكتروني¹.

¹- تعريف اجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري :

نعيش اليوم في عصر النهضة المعلوماتية حيث الانفجار المعرفي والتطور الهائل في حجم المعلومات، وزيادة التزاحم والتسابق للتعرف الى ما هو جديد في مختلف مجالات الحياة، وأصبحت المعلومات سلعة تباع وتشتري، وتنتقل من مكان لآخر بسهولة ويسر (الفريجات، 2010).

وقد شهدت السنوات الماضية تطوراً هائلاً في تكنولوجيا المعلومات في مختلف أنواعها وأشكالها ومن المتوقع ان يزداد هذا النمو بشكل كبير مما يجعل مجارة هذا النمو الكبير مهمة صعبة على المهتمين بالتعليم الا اذا تمت الاستجابة لهذا التطور والتكيف معه من اجل اصلاح وتطوير التعليم وتحقيق الاستثمار الأمثل، والاستفادة القصوى من الإمكانيات والموارد والأدوات التي توفرها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وتطبيقاتها العملية في عملية التعليم وعملية التعلم (عبد العزيز، 2008). وقد فرض علينا العصر الحديث مجموعة من المتطلبات التي تجعل التعلم الإلكتروني خياراً نموذجياً لا بديل عنه، ومن اهم هذه المتطلبات: الحاجة الماسة للتعلم المستمر وجعله تعلماً مستمراً مدى الحياة ، جعل التعلم غير مرتبط بالزمان والمكان، وجعله تعلم مدى الحياة، والتوجه نحو اكساب المتعلم مهارات التعلم الذاتي المستمر. (الفريجات، 2010)

ويعد التعلم الإلكتروني وسيلة من وسائل التعلم الحديثة لنقل المعلومة للمتعلمين، من خلال استخدام آليات الإتصال الحديثة من حاسب آلي وبوابات الإنترنت سواء كان عن بعد او في الفصل الدراسي. (الراضي، 2010)، وهو من أهم أساليب التعلم الحديثة فهو لا يعتبر تعلماً بديلاً للتعليم الموجود ولا

تصحيحاً له ولكنه يعتبر نوع جديد وإضافة إثرائية للموجود من أجل التحلي بالقدرة لمواجهة المواقف والتحديات التي يطرحها العصر الجديد بإمكانات وإستعدادات إضافية. (الطاهر وعطية، 2012)

مفهوم التعلم الإلكتروني:

يعد التعلم الإلكتروني (e-learning) من المصطلحات المعاصرة والحديثة ، وشهد هذا المصطلح تطوراً كبيراً مع الانتشار الواسع لإستخدام الإنترنت في مختلف المجالات الحياتية، وتبعاً لما يتمتع به من خصائص وسمات، وقد شهد هذا العصر توسعاً هائلاً في استخدام الحاسوب وتطبيقاته في مجال التربية والتعليم، وقد تعددت التعريفات وتطورت اعتماداً على التطور الذي طرأ عليه مع مرور الزمن، إذ يعرف كلارك ومير (Clark & Mayer, 2002) التعلم الإلكتروني بأنه تلك التعليمات والتوجيهات التي تعطى للمتعلمين من خلال الحاسوب عن طريق الأقراص المدمجة أو شبكات الإنترنت واستخدام الوسائط المتعددة لايصال المحتوى التعليمي وذلك بهدف بناء معارف ومهارات جديدة لدى المتعلمين. ويعرفه سالم (2004) بأنه استخدام وسائل الاتصالات وتقنية المعلومات من أجل تقديم البرامج التعليمية وخدمات التدريب للمتعلمين في أي زمان وأي مكان؛ وذلك من أجل توفير مناخ تفاعلي متعدد المصادر والأدوات بطريقة متزامنة (في الفصل الدراسي) أو غير متزامنة (عن بعد)، وذلك لترسيخ التعلم الذاتي المستمر لدى المتعلمين، وتحقيق التفاعل النشط بين المعلم والمتعلمين.

وقد تعددت التعريفات وتنوعت ولكنها تلتقي في أن ما يميز التعلم الإلكتروني عن غيره من أنواع التعلم عموماً هو استخدام الوسائل التكنولوجية وشبكة الإنترنت في التعليم.

التطور التاريخي للتعليم الإلكتروني:

لم يكن التعلم الإلكتروني وليد اللحظة بل نشأ تطور عبر الزمن، ومر بعدة مراحل وواجه العديد من العقبات ، وخضع لتغيرات وتعديلات وإدخالات، الى ان وصل الى صورته الحالية، وأشار نيوباي (Newby, 2010) إلى أن أول الجهود لاستخدام الحاسوب في التعلم تعود إلى العقد السادس من القرن الماضي حيث قام بعض المدرسين في جامعة ستانفورد بتقديم اقتراح يدعو لتطبيق استخدام الحاسوب في تنفيذ المهمات التعليمية، ويرى محمود (2012) أن مصطلح التعليم الإلكتروني ظهر بمنتصف التسعينات خلال فترة الانتقال من العصر الصناعي الى عصر المعلوماتية، ولقد مر بمراحل عديدة في فترة زمنية قصيرة وتطور بالتعاون ما بين المتخصصين في المجالات التعليمية والفنيين والتقنيين، الأمر الذي أدى الى انتشاره بشكل واسع في مختلف الجامعات والمعاهد.

ويعد التحول من الأنظمة التقليدية في مجالات الحياة كافة الى الحياة الرقمية من أهم سمات المجتمع المتقدم، وقد قامت العديد من دول العالم بتجارب رائدة في مجال تطبيق أنظمة مختلفة للتعلم الإلكتروني حيث بدأت بتطبيق بعض المفاهيم والتجارب وانتهت بتطبيق أنظمة متطورة للتعلم الإلكتروني (قطيط، 2009).

أهداف التعلم الإلكتروني:

يحقق التعلم الإلكتروني أهداف تسعى الى تطوير العملية التعليمية برمتها وكذلك يسعى الى تطوير طرق تقديم التعليم من خلال الإعتماد على احدث ما توصلت اليه التكنولوجيا، والإستفادة من التقنيات الحديثة في مجال التعليم، وبالنظر الى مفهوم التعلم الإلكتروني نجد انه يهدف الى دعم وتعزيز عملية التفاعل بين المتعلمين والمعلمين من خلال تبادل الخبرات وعقد الحوارات والنقاشات التربوية

الهادفة لتبادل الخبرات، وذلك عن طريق استخدام شبكات الإتصال المختلفة ويسعى لزيادة كفاءة كل من المعلمين والمتعلمين والمؤسسات التعليمية، وهذا ما أكدته استيتية وسرحان (2008)

وأضاف إسماعيل (2009) أهدافا أخرى للتعليم الإلكتروني تتمثل في تحسين الأداء الأكاديمي للطلبة من خلال بيانات التعلم المحفزة التي يوفرها التعلم الإلكتروني للطلبة لضمان استعداد الطلبة لاستخدام التكنولوجيا في ظل عصر المعرفة، وتزويدهم بالمهارات و الخبرات اللازمة لذلك ويهد أيضا الى توفير فرص تعلم متعددة ذات جودة مرتفعة لمساعدة الطلبة على التفاعل مع النهضة الإلكترونية.

كما يجدوا هنداي وآخرون (2009) أن التعلم الإلكتروني يفتح المجال لشرائح أكبر من الطلبة للالتحاق في العملية التعليمية وخاصة سكان المناطق النائية والبعيدة عن مراكز التعليم، ويوفر الفرصة للطلبة للاستفادة من الخدمات المختلفة في العملية التعليمية في الجامعات مثل: التسجيل المبكر للمسابقات، وتقديم طلبات الالتحاق، كما ويتيح الفرص لتعويض النقص في بعض القطاعات التعليمية عن طريق الفصول الافتراضية التي توفر دروس لأساتذة مميزين من مختلف أنحاء العالم، وأضاف أيضا أن التعليم الإلكتروني يعمل على تغيير دور المتعلم من خلال توسيع دائرة التفاعل لتشمل المعلم والزلاء ومصادر المعلومات المختلفة، وتعديل شكل الفصل الدراسي ليتماشى مع عصر التكنولوجيا بما يساعد في خلق جيل إلكتروني قادر على مواكبة مستجدات العصر.

وفي هذا السياق فقد أشار محمود (2012) أن تحقيق أهداف التعلم الإلكتروني يتطلب التحضير لذلك من خلال توفير البنية التحتية اللازمة من شبكات انترنت وأجهزة حاسوب وبرمجيات وغيرها من المستلزمات المادية للتعلم الإلكتروني، إضافة الى نشر الوعي بأهمية التعليم الإلكتروني على مختلف مستويات المنظومة التعليمية (المعلم، والمتعلم، والمجتمع، والبيئة، والبيت، والجامعة).

ويرى الحيارى (2020) أن التعلم عن بعد شكل من أشكال التعليم الحديثة، تعتمد في مضمونها على اختلاف المكان، وبعد المسافة، وتكمن أهميتها في تقديم برنامج تعليمي من قلب الحرم التعليمي، ووضعه بين يدي المتعلم وتحدي الظروف الصعبة التي تواجههم للانضمام الى برنامج التعليم التقليدي في الجامعات.

(Covid 19) فيروس كورونا

يواجه العالم تهديدا لم يسبق له مثيل ، فسرعان ما تفشت جائحة فيروس كوفيد-19 في العالم، وبسبب هذا الوباء، عمت المعاناة، وتعطل مجرى حياة البلائين، وأصبح الاقتصاد العالمي مهددا. (اليونيسكو 2020)

وقد أشارت منظمة الصحة العالمية (2020) بأن فيروسات كوفيد-19 هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). وفيروس كوفيد-19 المستجد هو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر، و تنتقل بعض سلالات الفيروس من شخص لآخر من خلال الرذاذ الناتج أثناء السعال أو التنفس أثناء الاتصال الوثيق مع شخص مصاب، ويمكن أن تحدث العدوى كذلك من دون اتصال مباشر أي عندما تهبط هذه القطرات على الأشياء والأسطح حول الشخص المصاب ويلامس الشخص الآخر هذه الأشياء أو الأسطح، ثم لمس العين أو الأنف أو الفم.

ومن أعراض مرض كوفيد-19 : الحمى والسعال وضيق أو صعوبة التنفس وفي الحالات الأكثر شدة يمكن أن تسبب العدوى الالتهاب الرئوي ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة حتى الموت، وقد

تتشابه أعراض فيروس كوفيد-19 عند الأطفال والبالغين، مع ذلك فإن الأطفال الذين تأكدت إصابتهم بفيروس كوفيد-19 تظهر عليهم أعراض خفيفة بشكل عام. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

وفي هذا السياق فقد أكدت منظمة الصحة العالمية (2020) بأن الشفاء من فيروس كوفيد-19 يعتمد على عوامل كثيرة، بعضها يتعلق بالشخص المصاب نفسه، مثل فئته العمرية، أو ترافقه مع أمراض مزمنة أخرى كأمراض القلب والسكري وغيرها، بالإضافة إلى قوة المناعة لدى المصاب، والامتثال للقوانين والنصائح، وعوامل خارجية أيضاً، مثل جودة الرعاية الصحية، والإجراءات الحكومية بفرض التباعد الاجتماعي وإلغاء التجمعات وغيرها من الإجراءات. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

وتوصي (وزارة الصحة، 2021) بإخذ اللقاح حيث يعد وسيلة بسيطة وآمنة وفعالة للحماية من الأمراض، حيث يدفع الجسم لمقاومة عدوى معينة وتقوية جهاز المناعة، من خلال تدريب جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة، ونظراً لسرعة وسهولة انتشار فيروس كوفيد-19 وإصابة غالبية سكان العالم به، فإن أهمية هذا اللقاح تكمن في الحماية من فيروس كوفيد-19 بالسماح للجسم بتطوير استجابة مناعية بشكل آمن والتي توفر الحماية للجسم من خلال منع العدوى أو السيطرة عليها، كما سيسمح اللقاح برفع عمليات الحظر في الدول، وتخفيف التباعد الاجتماعي وبالتالي عودة الحياة الطبيعية تدريجياً.

تعتبر اللقاحات أداة جديدة لمكافحة الجائحة، ولكنها لن تحل كل شيء فوراً ولن توقف انتقال الفيروس بشكل تام، ومع استمرار الجائحة لا نزال نحتاج إلى اتخاذ جميع التدابير اللازمة لمنع الفيروس من أن ينتشر ويتسبب في مزيد من الوفيات، فيجب علينا مواصلة الالتزام التام، وعلينا الاستمرار في الحفاظ على التباعد البدني، والبقاء في المنزل إذا لزم الأمر، واتباع جميع تدابير الوقاية التي نعلم

أنها أثبتت فعاليتها وتحافظ على سلامتنا. وعلينا في الوقت نفسه أن ندعو الناس إلى تلقي التلقيح، وأن نزيد عدد المتلقين للقاحات من أجل زيادة التغطية. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

الدراسات السابقة:

أجرى شقور، والسعدي (2015) دراسة هدفت للتعرف الى درجة استعداد مدرسي جامعة النجاح الوطنية نحو استخدام نظام إدارة التعلم (موودل) وفق إطار المعرفة الخاص بالتكنولوجيا والتربية والمحتوى - التيباك في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس، نوع الكلية، العمر، عدد المساقات التي استُخدم فيها المودل)، وتبنت هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتماد الاستبانة وسيلة لجمع البيانات. تكونت عينة الدراسة من (95) درساً أي ما نسبته 50% من المجتمع، تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية وفق متغيري الجنس ونوع الكلية، حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى معرفة التكنولوجيا (TK)، ومعرفة التربية (PK) ومعرفة المحتوى (CK) مرتفعة جداً. أما معرفة التكنولوجيا والتربية (TPK) فكانت مرتفعة، ومعرفة التكنولوجيا والتربية والمحتوى (TPCK) فكانت متوسطة. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى معارف التيباك لدى المدرسين تعود إلى متغيرات (الخبرة، الجنس)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات معرفة التكنولوجيا لدى المدرسين تعود إلى متغيرات (العمر، التخصص). وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم أنموذجاً مقترحاً لتطوير معرفتي التكنولوجيا والتربية (TPK) ومعرفة التكنولوجيا والتربية والمحتوى (TPCK) لدى مدرسي جامعة النجاح الوطنية، وقد أوصت الدراسة بضرورة تطبيق هذا النموذج المقترح في برامج تدريب وتأهيل المعلمين، وإجراء دراسات عملية أخرى في موضوع إطار التيباك في الوطن العربي عامة، وفي فلسطين خاصة.

اجرت حنتولي (2016) دراسة هدفت للتعرف الى واقع التعلم الإلكتروني في جامعة النجاح الوطنية ودوره في تحقيق التفاعل بين المتعلمين من وجهة نظر طلبة كلية الدراسات العليا برامج كلية التربية واعضاء الهيئة التدريسية، وتبنت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي باعتماد الاستبانة وسيلة لجمع البيانات. حيث تكوّنت عينة الدراسة من تسعة اعضاء هيئة تدريس في كلية الدراسات العليا والطلبة من (428) طالبا وطالبة من طلبة كلية الدراسات العليا في برامج التربية ، حيث اظهرت النتائج ان الدرجة الكلية لمجالات واقع التعلم الإلكتروني في جامعة النجاح الوطنية من وجهة نظر طلبة كلية الدراسات العليا في برامج كلية التربية قد اتت بنسبة مرتفعة لاستجابات افراد عينة الدراسة ، وقد توافقت هذه النتيجة مع نتائج المقابلات مع اعضاء الهيئة التدريسية في كفاية البنية التحتية في الجامعة وتلبيها الى حد كبير لمتطلبات التعلم الإلكتروني ، والدور الذي تلعبه الجامعة في مساعدتهم للتعامل مع التعلم الإلكتروني وخدمات الدعم الفني ، اما من حيث دور التعلم الإلكتروني في تحقيق التفاعل بين المتعلمين جاء متوافقاً بشكل كبير مع وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية حول دور التعلم الإلكتروني في تحقيق التفاعل بين المتعلمين ، وذلك بسبب تنوع ادوات التفاعل والتواصل التي يوفرها. واوصت الباحثة في ضرورة تطوير البنية التحتية للجامعة ، والعمل على تحسينها لبناء اساس قوي يدعم هذا النمط التعليمي.

اجرى حمائل (2018) دراسة هدفت للتعرف الى واقع التعلم الإلكتروني في مديريات التربية والتعليم في المحافظات الشمالية في فلسطين، وتكون مجتمع الدراسة من (1643) مديرا ومديرة، وتم اختيار عينة طبقية عشوائية بنسبة (20%) وبلغ حجم العينة (329) مديرا ومديرة، واستخدمت الدراسة المنهج المسحي التحليلي التطويري، وقد استخدم الباحث استبانة قام بإنشائها، تم تحليلها واستخدام معامل الارتباط كرونباخ الفا لإيجاد الثبات على الدرجة الكلية للأداة وعلى كل مجال من مجالات

الأداة، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واستخدم اختبار ت (t-test) و (One way Anova) لقياس أثر متغيرات الدراسة والتحليل العاملي لقياس تشبع العوامل المستخلصة للمقياس. وأظهرت نتائج الدراسة أن واقع التعليم الإلكتروني على مجالات الأداة الثلاثة التي بدورها تقيس الواقع حيث بينت النتائج أن درجة توفر بيئة التعليم الإلكتروني كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي كان (3.93) وانحراف معياري (0.52)، وجاء في المرتبة الثانية مجال إدراك مفهوم التعليم الإلكتروني بمتوسط حسابي للدرجة الكلية بلغ (3.82) وانحراف معياري (0.43) وأما مجال مخرجات التعليم الإلكتروني فكان في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي للدرجة الكلية بلغ (3.76) وانحراف معياري مقداره (0.51)، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) لمتغيرات المؤهل العلمي وسنوات الخبرة ومستوى المدرسة. وفي ضوء النتائج السابقة أوصت الدراسة بضرورة توفير بيئة مناسبة للتعليم الإلكتروني في المدارس الفلسطينية، والعمل على مواكبة التعلم الإلكتروني التطور النوعي في العملية التعليمية، وأن يكون مساعدا في تحديد حاجات المعلمين بما يلائم مع طبيعة التكنولوجيا المستخدمة.

اجرت قنبيبي واخرون (2020) دراسة هدفت الى التعرف الى واقع التعلم الإلكتروني في فلسطين خلال جائحة كوفيد-19 من وجهة نظر المعلمين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (256) معلماً ومعلمة من المحافظات الفلسطينية. ومن اهم النتائج التي توصلت لها الدراسة ان المنهاج الفلسطيني بحاجة الى تطوير ليتلائم مع التعليم الالكتروني بدرجة كبيرة ، وان درجة ممارسة المعلمين للتدريب الالكتروني جاءت بدرجة متوسطة، كما اظهرت النتائج حاجة المعلمين الماسة للتدريب على منصات التعليم الالكتروني وايضا توصي

الدراسة بضرورة تطوير المنهاج الفلسطيني من خلال تصميم المحتوى التعليمي والوسائل التعليمية التي توظف التعلم التفاعلي ليوائم التعلم الإلكتروني والمبني على الاحتياجات التعليمية للطلاب.

أجرى فريخ (2020) دراسة هدفت للتعرف إلى واقع التعلم الإلكتروني في برنامج التعلم عن بعد في ظل جائحة "كوفيد-19" من وجهة نظر الطلبة في الأردن بين النظرية والتطبيق، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث قام الباحث بإعداد استبانة إلكترونية اشتملت على (20) فقرة تم توزيعها إلكترونياً على عينة عشوائية مكونة من (1200) طالباً وطالبة، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: أهمية استخدام التعلم الإلكتروني في برامج التعلم عن بعد، ومدى استخدام التعلم الإلكتروني في برامج التعلم عن بعد، إضافة لوجود صعوبات تحول دون استخدام التعلم الإلكتروني في برامج التعلم عن بعد، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة من الطلبة حول واقع التعلم الإلكتروني في برامج التعلم عن بعد يعزى لمتغير الجنس. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بتشجيع وتوعية الطلبة للإستفادة من تقنية التعلم الإلكتروني وذلك لتسهيل وتحسين الممارسة التعليمية في ظل الظروف الحالية، إضافة إلى تقوية الإتجاه الإيجابي نحو توظيف تقنية التعلم الإلكتروني والإستفادة من التجارب والخبرات العربية والعالمية في مجال توظيف تقنية التعلم الإلكتروني في برامج التعلم عن بعد.

أجرى كاظم (2021) دراسة هدفت للتعرف إلى واقع التعليم عن بعد في الجامعات العراقية في ظل جائحة كوفيد-19 من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس، حيث تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (380) من الطلبة و(321) عضواً من أعضاء الهيئة التدريسية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات

العراقية لواقع التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا (متوسطاً)، وقد أوصت الدراسة إلى تدريب أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة على كيفية استخدام نظام التعلم عن بعد.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات التي تناولت موضوع التعلم الإلكتروني، تبين للباحثة أن الدراسات التي تناولت موضوع التعلم الإلكتروني قليلة نسبياً، كما أن معظم الدراسات تناولت دراسة واقع انتشار التعلم الإلكتروني وأهميته في تسهيل عملية التعليم، في حين أن الدراسات التي تناولت دراسة تأثيرات التعلم الإلكتروني البدنية والنفسية تعتبر شبه معدومة، وعلى هذا فقد استطاعت الباحثة التوصل على الحقائق التالية:

1. تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث أنها -حسب علم الباحثة- تعد الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين والتي تتناول التعلم الإلكتروني وتأثيراته البدنية والنفسية على الطلبة وبالتالي تساعد على الابتعاد عن الأخطاء التي من الممكن مواجهتها .
2. تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث عينة الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من طلبة علوم الرياضة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراء

يتضمن هذا الفصل على العرض لمنهج الدراسة، والوصف لمجتمعها وعينتها والأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي التوضيح لذلك:

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية والبالغ عددهم (315) طالبا وطالبة، وذلك وفقا لسجلات القبول والتسجيل في العام الأكاديمي (2020- 2021 م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة الدراسة قوامها (242) طالبا وطالبة من طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية- التطبيقية من مجتمع الدراسة وتمثل ما يقارب نسبته (76%) من مجتمعها ، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.

الجدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 242).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	81	33.5
	انثى	161	66.5
	المجموع	242	100%
	أولى	46	19
السنة الدراسية	ثانية	48	19.8
	ثالثة	79	32.6
	رابعة فأكثر	69	28.2
	المجموع	242	100%
	مدينة	88	36.4
مكان السكن	قرية	108	44.6
	مخيم	46	19
	المجموع	242	100%
	مقبول	36	14.9
المعدل	جيد	45	18.6
	جيد جدا	138	57
	ممتاز	23	9.5
	المجموع	242	100%

أدوات واختبارات الدراسة

اشتملت ادوات الدراسة على استبانة قياس التأثيرات البدنية، وعلى مقياسي القلق العام (7-GAD) ومؤشر شدة الأرق (Insomnia Severity Index) كمؤشرين للتأثيرات النفسية للتعليم الالكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة، وفيما يلي الوصف لأدوات الدراسة وهي:

أولاً: أداة الدراسة المتعلقة بالتأثيرات البدنية

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة فريخ (2020) التي هدفت للتعرف الى واقع التعلم الالكتروني في برنامج التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا. قامت الباحثة بتصميم استبانة لمعرفة التأثيرات البدنية، حيث اشتملت على (11) فقرة.

وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من ثلاثة استجابات وهي: درجة كبيرة (3) درجات، لم اشعر (درجتان)، ودرجة واحدة لدرجة قليلة.

صدق الأداة

وللتأكد من صدق الاستبانة تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية، حيث قامت الباحثة بإجراء جميع التعديلات المطلوبة للفقرات وفقاً لآرائهم، حيث تكونت الأداة بصورة الأولية من (17) فقرات، وأصبحت بصورتها النهائية مكونة من (11) فقرة، وبالتالي تقيس الاستبانة ما وضعت لأجله.

وللتأكيد على صدق المحكمين قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للتأثيرات البدنية، وذلك بعد توزيع الاستبانة على عينة استطلاعية قوامها (35) طالباً وطالبة من كلية علوم الرياضة تم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.53 - 0.79) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وبالتالي تحقق الأداة ما وضعت لقياسه.

ثبات الأداة:

وللتأكد من ثبات استبانة التأثيرات البدنية تم استخدام معادلة كرونباخ الفا على نفس العينة الاستطلاعية، حيث كانت قيمة معامل الثبات (0.88) وهي قيمة جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

ثانياً: مقياس شدة القلق العام (GAD- 7)

ولقياس شدة القلق كمؤشر نفسي لدى طلبة علوم الرياضة بعد التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تم استخدام مقياس شدة القلق العام كما ورد في دراسة سبيتزر وآخرون (Spitzer, et al, 2006)، المترجم للعربية حيث يشتمل المقياس على (17) فقرات تتراوح الاستجابة عليها ما بين

(3-0) درجات، ولتحديد شدة القلق يتم حساب المجموع الكلي للفقرات حيث يكون أقصى درجة

(21)، وبناء على ذلك يصبح تصنيف شدة القلق كالآتي:

- (4-0) شدة قليلة (minimal).

- (9-5) شدة خفيفة (Mild).

- (14-10) شدة متوسطة (Moderate).

- (21-15) شدة شديدة (Severe).

صدق المقياس

وللتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المحكمين، وذلك من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية للتأكد من صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة الفلسطينية وجودة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها بعد الترجمة، وبالتالي تقيس الاستبانة ما وضعت لأجله.

وللتأكد على صدق المحكمين قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس القلق، وذلك بعد توزيعه على نفس العينة الاستطلاعية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.64-0.87) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، بالتالي يعد المقياس صدقاً ويقاس ما وضع لقياسه.

ثبات المقياس

وللتأكد من ثبات المقياس تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث كانت قيمة معامل الثبات (0.90) وهي قيمة جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

ثالثاً: مقياس مؤشر شدة الأرق (Insomnia Severity Index)

ولقياس شدة الأرق كمؤشر نفسي لدى طلبة علوم الرياضة بعد التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تم استخدام مقياس دة القلق العام كما ورد في دراسة باستيان وآخرون (Bastien, et al, 2001)، المترجم للعربية حيث يشتمل المقياس على (7) فقرات تتراوح الاستجابة عليها ما بين (0-4) درجات . ولتحديد شدة الأرق تم حساب المجموع الكلي للفقرات حيث يكون أقصى درجة (28)، وبناء على ذلك يصبح تصنيف شدة الأرق كالآتي:

- (0-7) لا يوجد (No clinically significant insomnia).
- (8-14) ارق بشدة اقل من متوسطة (Subthreshold insomnia).
- (15-21) شدة متوسطة ((Clinical insomnia (moderate severity)).
- (22-28) شدة شديدة ((Clinical insomnia (severe)).

صدق المقياس

وللتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المحكمين، وذلك من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية للتأكد من صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة الفلسطينية وجودة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها بعد الترجمة، وبالتالي تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجله.

وللتأكد على صدق المحكمين قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الأرق، وذلك بعد توزيعه على نفس العينة الاستطلاعية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.42-0.76) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، بالتالي يعد المقياس صدقاً ويقاس ما وضع لقياسه.

ثبات المقياس

وللتأكد من ثبات المقياس تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث كانت قيمة معامل الثبات (0.81)

وهي قيمة جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent Variables)

- الجنس وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).
- السنة الدراسية ولها اربعة مستويات هي: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات هي: (مدينة، قرية، مخيم).
- المعدل وله أربعة مستويات هي: (مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز).

ب- المتغيرات التابعة (Dependent Variables)

تمثلت هذه المتغيرات في درجة استجابة طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية على أداة قياس التأثيرات البدنية ومقياس شدة القلق العام (Spitzer, et al, 2006)، ومقياس مؤشر شدة الأرق (Bastien, et al, 2001).

إجراءات الدراسة:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة وفقاً للخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وتصميم استبانة لقياس التأثيرات البدنية وتحديد مقياس القلق العام (Spitzer, et al, 2006) ومقياس مؤشر شدة الأرق (Bastien, et al, 2001) لقياس التأثيرات النفسية للتعليم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19.

- تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة الملحق رقم (1).
- الحصول على مقياس شدة القلق والأرق المترجم للعربية، حيث تم إرساله لمجموعة من المحكمين للتأكد من مدى مناسبه للبيئة الفلسطينية، والملحق رقم (3) يوضح ذلك، والملحق رقم (4) يوضح أسماء المحكمين ورتبهم العلمية.
- تصميم استبانة لقياس الجواب البدنية لتأثيرات التعلم الإلكتروني، حيث تم عرضها على من المحكمين أيضا والأخذ بملاحظاتهم، والملحق رقم (2) يوضح ذلك.
- التأكد من معامل الصدق لأدوات الدراسة باستخدام صدق المحكمين كخطوة أولى، وفي الخطوة الثانية تم استخدام صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة بعد توزيعها على عينة استطلاعية قوامها (35) طالبا وطالبة من كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تم استبعادهم من العينة الأصلية للدراسة.
- تصميم أداة الدراسة الكترونيا وإرسالها إلى جميع طلبة كلية علوم الرياضة، حيث كانت الردود السليمة والصالحة للتحليل الإحصائي (242) وتشكل عينة الدراسة
- استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة.
- عرض نتائج ومناقشتها ومن ثم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية العلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وذلك من خلال اجراء المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-tes) لتحديد الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) لتحديد الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق تبعاً لمتغيرات (السنة الدراسية، مكان السكن، المعدل).
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند الحاجة لذلك.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما درجة التأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة

في الجامعة العربية الامريكية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية

للتأثيرات البدنية، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك، ولتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية الآتية:

- (1- 1.66) درجة قليلة.

- (1.67 - 2.33) درجة متوسطة.

- (2.34 - 3) درجة كبيرة.

الجدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن=242).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التأثير
1	الشعور بالصداع وآلام الرأس	2.03	0.49	متوسطة
2	الشعور بآلام الرقبة والأكتاف	2.22	0.74	متوسطة
3	الشعور بآلام أسفل الظهر	2.03	0.84	متوسطة
4	الشعور بتعب في العينين	2	0.81	متوسطة
5	الشعور بالكسل	2.51	0.71	كبيرة
6	الشعور بالتعب البدني	2.29	0.77	متوسطة
7	الشعور برغبة بممارسة النشاط الرياضي	2.62	0.57	كبيرة
8	الشعور بتدني القوة العضلية	2.42	0.74	كبيرة
9	الشعور بانخفاض مستوى اللياقة البدنية	2.45	0.60	كبيرة
10	الشعور بآلام العضلية	2.30	0.65	متوسطة
11	الشعور بالتشنجات العضلية	2	0.74	متوسطة
	الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية	2.26	0.41	متوسطة

*أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (2) أن درجة التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية كانت كبيرة على الفقرات (5، 7، 8، 9)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.42 - 2.62)، بينما كانت درجة التأثيرات البدنية متوسطة على جميع الفقرات المتبقية (1، 2، 3، 4، 6، 10، 11)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2 - 2.30).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية كانت متوسطة، حيث كان متوسط الاستجابة (2.26).

وفي ضوء المتغيرات المستقلة (الجنس، السنة الدراسية، مكان السكن، المعدل) كانت الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية كما يلي:

الجدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة للتأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن=242).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	درجة التأثير
الجنس	ذكر	81	2.20	0.33	متوسطة
	انثى	161	2.29	0.44	متوسطة
	أولى	46	2.62	0.34	كبيرة
	ثانية	48	2.17	0.42	متوسطة
السنة الدراسية	ثالثة	79	2.20	0.44	متوسطة
	رابعة فأكثر	69	2.16	0.25	متوسطة
	مدينة	88	2.53	0.23	كبيرة
	قرية	108	2.18	0.37	متوسطة
مكان السكن	مخيم	46	1.93	0.46	متوسطة
	مقبول	36	1.98	0.44	متوسطة
	جيد	45	1.77	0.28	متوسطة
	جيد جدا	138	2.50	0.24	كبيرة
المعدل	ممتاز	23	2.21	0.14	متوسطة

*أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (3) أن درجة التأثيرات البدنية للتعلم الالكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية في ضوء المتغيرات المستقلة كانت كما يلي:

- متغير الجنس: كانت الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية متوسطة لدى الذكور والاناث، حيث كان

متوسط الاستجابة لدهما على التوالي (2.20، 2.29).

- **متغير السنة الدراسية:** كانت الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية كبيرة لدى طلبة السنة الدراسية الأولى، حيث كان متوسط الاستجابة لديهم (2.62)، بينما كانت الدرجة متوسطة لدى طلبة السنوات الدراسية (ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر)، حيث كانت متوسطات الاستجابة لديهم على التوالي (2.17، 2.20، 2.16).

- **متغير مكان السكن:** كانت الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية كبيرة لدى الطلبة الذين يسكنون في (المدينة)، حيث كان متوسط الاستجابة (2.53)، بينما كانت الدرجة متوسطة لدى الطلبة الذين يسكنون في (قرية، مخيم)، حيث كان متوسط الاستجابة لهما على التوالي (2.18، 1.93).

- **متغير المعدل:** كانت الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية كبيرة لدى الطلبة ذوي المعدل (جيد جداً)، حيث كان متوسط الاستجابة (2.50)، بينما كانت الدرجة متوسطة لدى الطلبة ذوي المعدل (مقبول، جيد، ممتاز)، حيث كانت متوسطات الاستجابة لديهم على التوالي (1.98، 1.77، 2.21).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لشدة القلق وشدة الأرق بشكل عام كمؤشرات للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-19، وكذلك اجراء التوضيح التفصيلي للمؤشرات وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة، ونتائج الجداول (4-13) تبين ذلك.

وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل:

ولتفسير النتائج لشدة القلق تم الاعتماد على التصنيف الذي أعده سبيتزر وآخرون (Spitzer,)

(et al, 2006) وهو كالآتي:

- (4-0) شدة قليلة (minimal)

- (9-5) شدة خفيفة (Mild)

- (14-10) شدة متوسطة (Moderate)

الجدول 4

التكرارات والنسب المئوية لشدة القلق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن=242).

شدة القلق	التكرار	النسبة المئوية %
قليلة (minimal)	59	24.4
خفيفة (mild)	61	25.2
متوسطة (moderate)	76	31.4
شديدة (severe)	46	19
المجموع	242	%100

تشير نتائج الجدول (4) أن أعلى نسبة من الطلبة (31.4%) في كلية علوم الرياضة في الجامعة

العربية الأمريكية يعانون من القلق بشدة متوسطة خلال التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-

19، وأن (25.2%) منهم يعاني من القلق بشدة خفيفة، وأن (24.4%) منهم يعاني القلق بشدة

قليلة، بينما كانت أقل نسبة من الطلبة (19%) يعانون من القلق بشدة شديدة.

ولتفسير النتائج لشدة الأرق تم الاعتماد على التصنيف الذي أعده باستيان وآخرون (Bastien,)

(et al, 2001) وهو كالآتي:

- (7-0) لا يوجد (No clinically significant insomnia).

- (8-14) أرق بشدة أقل من متوسطة (Subthreshold insomnia).

- (15-21) شدة متوسطة (Clinical insomnia (moderate severity).

- (22-28) شدة شديدة (Clinical insomnia (severe).

الجدول 5

التكرارات والنسب المئوية لشدة الأرق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن=242).

شدة الأرق	التكرار	النسبة المئوية %
لا يوجد	33	13.6
أقل من متوسطة	140	57.9
متوسطة	69	28.5
شديدة	0	0
المجموع	242	%100

تشير نتائج الجدول (5) أن أعلى نسبة من الطلبة (57.90%) في كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية يعانون من الأرق بشدة تحت العتبة خلال التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-19، وأن (28.50%) منهم يعانون من الأرق بشدة متوسطة، بينما كانت أقل نسبة من الطلبة (13.60%) لا يوجد لديهم أرق، وللعينة ككل لا يوجد لديهم مؤشر لشدة الأرق الشديدة. وفي ضوء تسلسل المتغيرات المستقلة (الجنس، السنة الدراسية، مكان السكن، المعدل) كانت شدة القلق والأرض لدى الطلبة كما يلي:

1- متغير الجنس:

الجدول 6

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير الجنس (ن = 242).

الجنس	ذكر (ن = 81)		انثى (ن = 161)		المجموع الكلي	
	التكرار	%	% (كلي)	التكرار	% (كلي)	التكرار
قليلة (minimal)	23	28.4	9.5	36	22.4	14.9
خفيفة (mild)	25	30.9	10.3	36	22.4	14.9
متوسطة (moderate)	23	28.4	9.5	53	32.9	21.9
شديدة (severe)	10	12.3	4.1	36	22.4	14.9
المجموع الكلي	81	100	33.5	161	100	66.5
						242
						%100

يتضح من الجدول (6) أن النسبة الأعلى من الطلاب الذكور (30.90%) في كلية علوم الرياضة يعانون من القلق ذو الشدة الخفيفة، بينما كانت النسبة الأقل منهم (12.30%) يعانون من القلق بشدة شديدة. وفيما يتعلق بالطالبات الإناث كانت أعلى نسبة منهن (32.90%) تعاني من القلق بشدة متوسطة، بينما كانت النسب المئوية متشابهة لديهن (14.90%) في شدة القلق (قليلة، خفيفة، شديدة). وفيما يتعلق بمؤشر شدة القلق للعينة ككل تبعا لمتغير الجنس، كانت نسبة الإناث هي الأعلى مقارنة مع الذكور في جميع مؤشرات شدة القلق (الشديدة، المتوسطة، الخفيفة، القليلة).

الجدول 7

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير الجنس (ن = 242).

الجنس	ذكر (ن = 81)		انثى (ن = 161)		المجموع الكلي	
	التكرار	%	% (كلي)	التكرار	% (كلي)	التكرار
لا يوجد	0	0	0	33	20.5	13.6
اقل من متوسطة	55	67.9	22.7	85	52.8	35.1
متوسطة	26	32.1	10.7	43	26.7	17.8
المجموع الكلي	81	100	33.5	161	100	66.5
						242
						100

يتضح من الجدول (7) أن النسبة الأعلى من الطلاب الذكور (67.9%) في كلية علوم الرياضة يعانون من الأرق ذو الشدة تحت العتبة، بينما (32.10%) منهم يعاني من الأرق بشدة تحت العتبة، ولا يوجد طالبا منهم ليس لديه مؤشرا للأرق. وفيما يتعلق بالطالبات الإناث كانت أعلى نسبة منهن (52.80%) تعاني من الأرق بشدة تحت العتبة، بينما كانت أقل نسبة منهن (20.50%) ليس لديهن أرقا. وفيما يتعلق بمؤشر شدة الأرق للعينة ككل تبعا لمتغير الجنس، كانت نسبة الاناث هي الأعلى مقارنة مع الذكور في مؤشرات شدة الأرق (اقل من متوسطة ، المتوسطة)، وأن جميع الطلاب لديهم مؤشرا لشدة الأرق مقارنة مع الاناث.

2- متغير السنة الدراسية:

الجدول 8

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 242).

شدة القلق السنة الدراسية	الاحصاء	قليلة minimal	خفيفة Mild	متوسطة moderate	شديدة Severe	المجموع الكلية
أولى	التكرار	13	0	10	23	46
	%	28.3	0	21.7	50	100
	% (كلي)	5.4	0	4.1	9.5	19
ثانية	التكرار	0	25	23	0	48
	%	0	52.1	47.9	0	100
	% (كلي)	0	10.3	9.5	0	19.8
ثالثة	التكرار	36	23	10	10	79
	%	45.6	29.1	12.7	12.7	100
	% (كلي)	14.9	9.5	4.1	4.1	32.6
رابعة فأكثر	التكرار	10	13	33	13	69
	%	14.5	18.8	47.8	18.8	100
	% (كلي)	4.1	5.4	13.6	5.4	28.6
المجموع الكلية	التكرار	59	61	76	46	242
	%	24.4	25.2	31.4	19	100

يتضح من الجدول (8) أن النسبة الأعلى من طلبة السنة الدراسية الأولى (50%) في كلية علوم الرياضة يعانون من القلق ذو الشدة الشديدة، وأنه ليس لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة الخفيفة. وفيما يتعلق بطلبة السنة الدراسية الثانية كانت أعلى نسبة منهم (52.10%) يعاني من القلق بشدة خفيفة، وأنه ليس لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة القليلة والشديدة. وبخصوص طلبة السنة الدراسية الثالثة كانت أعلى نسبة منهم (45.60%) يعاني من القلق بشدة قليلة، بينما كانت أقل نسبة منهم (12.70%) يعاني من القلق بشدة متوسطة وشديدة. وأخيرا، كانت أعلى نسبة من طلبة السنة الدراسية الرابعة (47.8%) يعاني من القلق بشدة متوسطة، بينما كانت أقل نسبة منهم (5.40%) يعاني من القلق بشدة خفيفة وشديدة. وفيما يتعلق بمؤشر شدة القلق للعينة ككل تبعا لمتغير السنة الدراسية، كانت أعلى نسبة مئوية لمؤشر شدة القلق (القليلة) لدى طلبة السنة الدراسية الثانية (14.90%)، بينما لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (القليلة) لدى طلبة السنة الدراسية الأولى، وكذلك لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (القليلة والشديدة) لدى طلبة السنة الدراسية الثانية.

الجدول 9

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 242).

شدة الأرق	الاحصاء	لا يوجد	اقل من متوسطة	متوسطة	المجموع الكلي
أولى	التكرار	0	23	23	46
	%	0	50	50	100
ثانية	% (كلي)	0	9.5	9.50	19
	التكرار	0	38	10	48
	%	0	79.2	20.8	100
ثالثة	% (كلي)	0	15.7	4.1	19.8
	التكرار	23	56	0	79
	%	29.1	70.9	0	100
رابعة فأكثر	% (كلي)	9.5	23.1	0	32.6
	التكرار	10	23	36	69
	%	14.5	33.3	52.2	100
المجموع الكلي	% (كلي)	4.1	9.5	14.9	28.5
	التكرار	33	140	69	242
	%	13.6	57.9	28.5	100

يتضح من الجدول (9) أن (50%) من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية علوم الرياضة يعانون من الأرق ذو الشدة اقل من المتوسطة، وكذلك (50%) منهم يعاني من الأرق بشدة متوسطة، ولا يوجد طالبا ليس لديه مؤشرا للأرق. وفيما يتعلق بطلبة السنة الدراسية الثانية كانت أعلى نسبة منهم (79.20%) يعانون من الأرق بشدة اقل من متوسطة، وأن (20.80%) منهم يعانون من الأرق بشدة متوسطة، ولا يوجد طالبا منهم ليس لديه مؤشرا للأرق. وبخصوص طلبة السنة الدراسية الثالثة كانت أعلى نسبة منهم (70.90%) يعاني من الأرق بشدة اقل من المتوسطة، وأن (29.10%) لا يوجد لديهم مؤشرا للأرق والأرق بشدة المتوسطة، وأخيرا، كانت أعلى نسبة من طلبة السنة الدراسية الرابعة (52.20%) يعانون من الأرق بشدة متوسطة، بينما كانت أقل نسبة منهم (14.50%) لا يوجد لديهم مؤشرا للأرق. وفيما يتعلق بمؤشر شدة الأرق للعينة ككل تبعا لمتغير السنة الدراسية،

كانت أعلى نسبة مئوية لمؤشر شدة الأرق (القليلة) لدى طلبة السنة الدراسية الثالثة (23.10%)، بينما لا يوجد مؤشرا لشدة الأرق (المتوسطة) لدى طلبة السنة الدراسية الثالثة، وكذلك لا يوجد أحدا من الطلبة ليس لديه مؤشر الأرق في السنوات الدراسية الثانية والثالثة.

3- متغير مكان السكن:

الجدول 10

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير مكان السكن (ن = 242).

شدة القلق مكان السكن	الاحصاء	قليلة minimal	خفيفة Mild	متوسطة moderate	شديدة Severe	المجموع الكلي
مدينة	التكرار	0	22	30	36	88
	%	0	25	34.1	40.9	100
	% (كلي)	0	9.1	12.4	14.9	36.4
قرية	التكرار	39	26	33	10	108
	%	36.1	24.1	30.6	9.3	100
	% (كلي)	16.1	10.7	13.6	4.1	44.6
مخيم	التكرار	20	13	13	0	46
	%	43.5	28.3	28.3	0	100
	% (كلي)	8.3	5.4	5.4	0	19
المجموع الكلي	التكرار	59	61	76	46	242
	%	24.4	25.2	31.4	19	100

يتضح من الجدول (10) أن النسبة الأعلى من طلبة كلية علوم الرياضة الذين يسكنون في المدينة (40.90%) يعانون من القلق ذو الشدة الشديدة، وأنه ليس لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة القليلة. وفيما يتعلق بطلبة كلية علوم الرياضة الذين يسكنون في القرية كانت أعلى نسبة منهم (36.10%) يعاني من القلق بشدة قليلة، وأن أقل نسبة منهم (9.30%) يعاني من القلق بشدة شديدة. وأخيرا، كانت أعلى نسبة من الطلبة الذين يسكنون في المخيم (43.50%) يعاني من القلق بشدة قليلة، وأنه ليس

لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة الشديدة. وفيما يتعلق بمؤشر شدة القلق للعينة ككل تبعا لمتغير مكان السكن، كانت أعلى نسبة مئوية لمؤشر شدة القلق (القليلة) لدى طلبة كلية علوم الرياضة الذين يسكنون في القرية (16.10%)، بينما لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (القليلة) لدى الطلبة الذين يسكنون في المدينة، وكذلك لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (الشديدة) لدى الطلبة الذين يسكنون في المخيم.

الجدول 11

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير مكان السكن (ن=242).

شدة الأرق	الاحصاء	لا يوجد	أقل من متوسطة	متوسطة	المجموع
مكان السكن					الكلي
مدينة	التكرار	10	55	23	88
	%	11.4	62.5	26.1	100
	% (كلي)	4.1	22.7	9.5	36.4
قرية	التكرار	13	49	46	108
	%	12	45.4	42.6	100
	% (كلي)	5.4	20.2	19	44.6
مخيم	التكرار	10	36	0	46
	%	21.7	78.3	0	100
	% (كلي)	4.1	14.9	0	19
المجموع الكلي	التكرار	33	140	69	242
	%	13.6	57.9	28.5	100

يتضح من الجدول (11) أن النسبة الأعلى من طلبة كلية علوم الرياضة الذين يسكنون في المدينة (62.50%) يعانون من الأرق ذو الشدة تحت العتبة، وأن أقل نسبة منهم (11.40%) لا يوجد لديهم مؤشرا للأرق. وفيما يتعلق بطلبة كلية علوم الرياضة الذين يسكنون في القرية كانت أعلى نسبة منهم (45.40%) يعانون من الأرق بشدة أقل من متوسطة، وأن أقل نسبة منهم (12%) لا يوجد لديهم مؤشرا للأرق. وأخيرا، كانت أعلى نسبة من الطلبة الذين يسكنون في المخيم (78.30%) يعانون من الأرق بشدة أقل من متوسطة، وأن (21.7%) لا يوجد لديهم مؤشرا للأرق وعدم وجود

الأرق بشدة متوسطة. وفيما يتعلق بمؤشر شدة الأرق للعينة ككل تبعا لمتغير مكان السكن، كانت أعلى نسبة مئوية لمؤشر شدة الأرق (أقل من متوسطة) لدى طلبة التربية الرياضية الذين يسكنون في المدينة (22.70%)، بينما لا يوجد مؤشرا لشدة الأرق (المتوسطة) لدى الطلبة الذين يسكنون في المخيم، وكانت أعلى نسبة لعدم وجود الأرق لدى الطلبة الذين يسكنون في القرية (5.40%).

4- متغير المعدل:

الجدول 12

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير المعدل (ن=242).

شدة القلق	قليلة	خفيفة	متوسطة	شديدة	المجموع
المعدل	minimal	Mild	moderate	Severe	الكلي
التكرار	0	0	26	10	36
مقبول	0	0	72.2	27.8	100
% (كلي)	0	0	10.7	4.1	14.9
التكرار	33	12	0	0	45
جيد	73.3	26.7	0	0	100
% (كلي)	13.6	5	0	0	18.6
التكرار	13	49	40	36	138
جيد جدا	9.4	35.5	29	26.1	100
% (كلي)	5.4	20.2	16.5	14.9	57
التكرار	13	0	10	0	23
ممتاز	56.5	0	43.5	0	100
% (كلي)	5.4	0	4.1	0	9.5
المجموع الكلي	59	61	76	46	242
%	24.4	25.2	31.4	19	100

يتضح من الجدول (12) أن النسبة الأعلى من طلبة كلية علوم الرياضة ذوي المعدل مقبول (72.20%) يعانون من القلق ذو الشدة المتوسطة، وأنه ليس لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة القليلة والخفيفة. وفيما يتعلق بالطلبة ذوي المعدل جيد، كانت أعلى نسبة منهم (73.30%) يعاني من القلق

بشدة قليلة، وأنه ليس لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة المتوسطة والشديدة. وبخصوص الطلبة ذوي المعدل جيد جدا، كانت أعلى نسبة منهم (35.50%) يعاني من القلق بشدة خفيفة، بينما كانت أقل نسبة منهم (9.40%) يعاني من القلق بشدة قليلة. وأخيرا، كانت أعلى نسبة من الطلبة ذوي المعدل ممتاز (56.60%) يعاني من القلق بشدة قليلة، وأنه ليس لديهم مؤشرا للقلق ذو الشدة الخفيفة والشديدة. وفيما يتعلق بمؤشر شدة القلق للعينة ككل تبعا لمتغير المعدل، كانت أعلى نسبة مئوية لمؤشر شدة القلق الخفيفة لدى الطلبة ذوي المعدل جيدا جدا (20.20%)، بينما لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (القليلة والخفيفة) لدى الطلبة ذوي المعدل مقبول، وكذلك لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (المتوسطة والشديدة) لدى الطلبة ذوي المعدل جيد، وأخيرا لا يوجد مؤشرا لشدة القلق (الخفيفة والشديدة) لدى الطلبة ذوي المعدل الممتاز.

الجدول 13

التكرارات والنسب المئوية لمؤشر (شدة) الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير المعدل (ن = 242).

شدة الأرق المعدل	الاحصاء	لا يوجد	متوسطة أقل من	متوسطة	المجموع الكلي
مقبول	التكرار	0	23	13	36
	%	0	63.9	36.1	100
	% (كلي)	0	9.5	5.4	14.9
جيد	التكرار	23	22	0	45
	%	51.1	48.9	0	100
	% (كلي)	9.5	9.1	0	18.6
جيد جدا	التكرار	10	85	43	138
	%	7.2	61.6	31.2	100
	% (كلي)	4.1	35.1	17.8	57
ممتاز	التكرار	0	10	13	23
	%	0	43.5	56.6	100
	% (كلي)	0	4.1	5.4	9.5
المجموع الكلي	التكرار	33	140	69	242
	%	13.6	57.9	28.5	100

يتضح من الجدول (13) أن النسبة الأعلى من طلبة كلية علوم الرياضة ذوي المعدل مقبول (63.90%) يعانون من الأرق ذو الشدة تحت العتبة، وأن (36.10%) يعانون من الأرق بشدة متوسطة، ولا يوجد احد منهم ليس لديهم مؤشرا للأرق. وفيما يتعلق بالطلبة ذوي المعدل جيد، كانت أعلى نسبة منهم (51.10%) لا يوجد لديهم مؤشرا للأرق، وأن (48.9%) منهم يعانون من الأرق ذو الشدة أقل من متوسطة. وبخصوص الطلبة ذوي المعدل جيد جدا، كانت أعلى نسبة منهم (61.60%) يعانون من الأرق بشدة أقل من متوسطة، بينما كانت أقل نسبة منهم (7.10%) ليس لديهم مؤشرا للأرق. وأخيرا، كانت أعلى نسبة من الطلبة ذوي المعدل ممتاز (56.60%) يعانون من الأرق بشدة متوسطة، وأنه لا يوجد أحدا من الطلبة ليس لديهم مؤشرا للأرق. وفيما يتعلق بمؤشر شدة الأرق للعيينة ككل تبعا لمتغير المعدل، كانت أعلى نسبة مئوية لمؤشر شدة الأرق (أقل من متوسطة) لدى الطلبة ذوي المعدل جيدا جدا (35.10%)، بينما لا يوجد مؤشرا لشدة الأرق (المتوسطة) لدى الطلبة ذوي المعدل جيد، وكذلك لا يوجد أحدا من الطلبة ليس لديهم مؤشرا للأرق من الطلبة ذوي المعدل مقبول وممتاز.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الامريكية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، مكان السكن، المعدل)؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، ونتائج الجداول (14- 18) تبين ذلك.

الجدول 14 :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في
جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن=242).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	81	2.20	0.33
	انثى	161	2.29	0.44
	أولى	46	2.62	0.34
السنة الدراسية	ثانية	48	2.17	0.42
	ثالثة	79	2.20	0.44
	رابعة فأكثر	69	2.16	0.25
	مدينة	88	2.53	0.23
مكان السكن	قرية	108	2.18	0.37
	مخيم	46	1.93	0.46
	مقبول	36	1.98	0.44
	جيد	45	1.77	0.28
المعدل	جيد جدا	138	2.50	0.24
	ممتاز	23	2.21	0.14

*أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

الجدول 15

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن=242).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الجنس	بين المجموعات	1	0.50	3.01	0.084
	داخل المجموعات	240	39.72		
	المجموع	241	40.22		
السنة الدراسية	بين المجموعات	3	7.36	17.76	*0.000
	داخل المجموعات	238	32.86		
	المجموع	241	40.22		
مكان السكن	بين المجموعات	2	11.96	50.60	*0.000
	داخل المجموعات	239	28.26		
	المجموع	241	40.22		
المعدل	بين المجموعات	3	21.78	93.74	*0.000
	داخل المجموعات	238	18.44		
	المجموع	241	40.22		

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من نتائج الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$

في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم

الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تعزى لمتغير الجنس، بينما كان هناك فروق دالة إحصائية في

في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تعزى لمتغيرات (السنة

الدراسية، مكان السكن، المعدل). ولتحديد أماكن الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة

البعديّة الثنائية بين متوسطات الاستجابة، ونتائج الجداول (16، 17، 18) تبين ذلك.

الجدول 16

نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

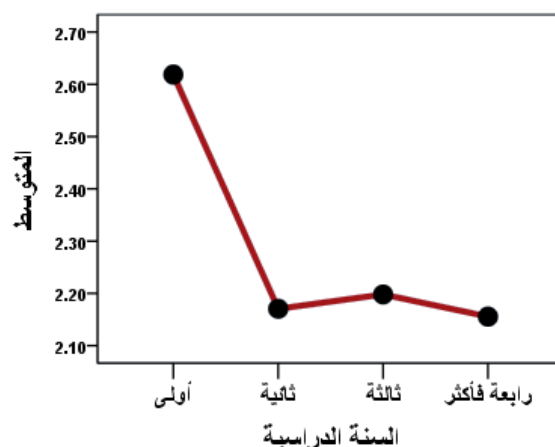
السنة الدراسية	المتوسط	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة فأكثر
أولى	2.62		*0.45	*0.42	*0.46
ثانية	2.17			0.03-	0.01
ثالثة	2.20				0.04
رابعة فأكثر	2.16				

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تعزى لمتغير السنة الدراسية بين طلبة سنة (أولى) والسنوات (ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر) ولصالح طلبة (سنة أولى)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المقارنة البعدية الأخرى بين متوسطات الاستجابة، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.

الشكل 1

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.



الجدول 17

نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تبعا لمتغير مكان السكن.

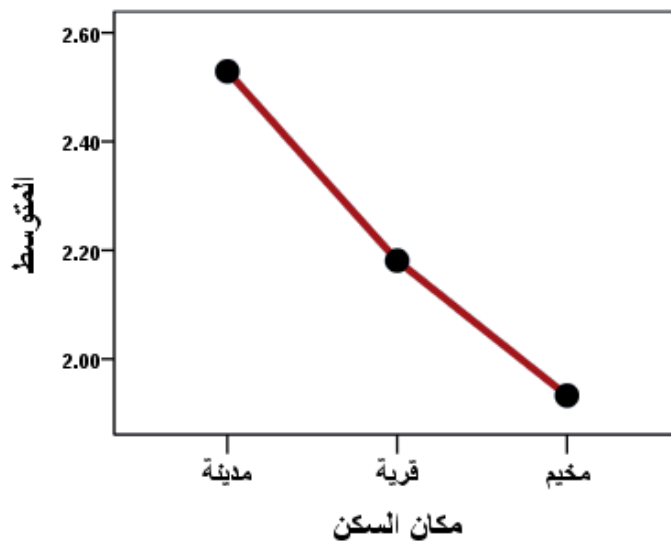
مكان السكن	المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
مدينة	2.53		*0.35	*0.60
قرية	2.18			*0.25
مخيم	1.93			

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تعزى لمتغير مكان السكن بين (مدينة) و (قرية)، مخيم) ولصالح (مدينة)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (قرية) و (مخيم) ولصالح (قرية)، والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.

الشكل 2

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير مكان السكن.



الجدول 18

نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 تبعا لمتغير المعدل.

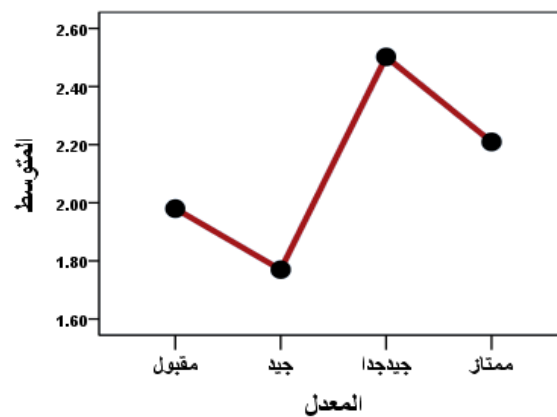
المعدل	المتوسط	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز
مقبول	1.98		*0.21	*0.52-	*0.23-
جيد	1.77			*0.73-	0.44-
جيد جدا	2.50				*0.29
ممتاز	2.21				

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من نتائج الجدول (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير المعدل بين (جيد جدا) و المعدلات (مقبول، جيد، ممتاز) ولصالح (جيد جدا)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (مقبول، ممتاز) و (جيد) ولصالح (مقبول، ممتاز)، وأخيرا توجد فروق دالة إحصائية بين (مقبول) و (ممتاز) ولصالح (ممتاز)، والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.

الشكل 3

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للتأثيرات البدنية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعا لمتغير المعدل .



رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد-

19 على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس،

السنة الدراسية، مكان السكن، المعدل)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)

لتحديد الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق تبعاً لمتغير الجنس، ونتائج الجدول رقم ()

تبين ذلك. ولتحديد الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق تبعاً لمتغيرات (السنة الدراسية،

مكان السكن، المعدل) تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، ونتائج

الجدول (19- 28) تبين ذلك. وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل حسب تسلسل متغيرات الدراسة

المستقلة وهي:

1- متغير الجنس:

الجدول 19

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير الجنس (ن=242).

المتغيرات النفسية	الجنس	ذكر المتغير (ن=81)		انثى (ن=161)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
مؤشر القلق		7.88	4.92	8.99	5.07	1.624-	0.106
مؤشر الأرق		13.40	3.27	11.39	4.31	3.677	*0.000

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

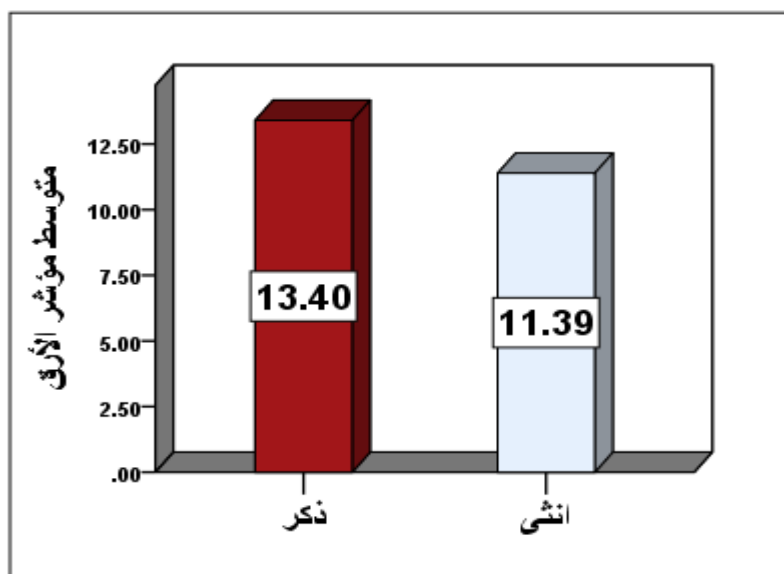
يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α

(≥ 0.05) في المجموع الكلي للقلق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-

19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير الجنس، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في المجموع الكلي لمؤشر الأرق ولصالح الذكور، والشكل البياني (4) يبين ذلك.

الشكل 4

متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير الجنس.



2- متغير السنة الدراسية:

الجدول 20

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 242).

المتغيرات النفسية	السنة الدراسية							
	أولى (ن = 46)		ثانية (ن = 48)		ثالثة (ن = 79)		رابعة فأكثر (ن = 69)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
مؤشر القلق	11.29	6.21	8.65	2.94	6.08	4.81	9.65	4.25
مؤشر الأرق	15	1.01	11.81	2.09	9.63	3.37	13.06	5.40

الجدول 21

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 242).

المتغيرات النفسية	مصدر التباين	مجموع الانحراف	مربعات درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
مؤشر القلق	بين المجموعات	938.13	3	312.71	14.36	*0.000
	داخل المجموعات	5183.13	238	21.78		
	المجموع	6121.26	241			
مؤشر الأرق	بين المجموعات	934.64	3	311.55	23.74	*0.000
	داخل المجموعات	3123.44	238	13.12		
	المجموع	4058.07	241			

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المجموع الكلي للقلق والأرق كمؤشرات للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير السنة الدراسية. ولتحديد أماكن الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (22) تبين ذلك.

الجدول 22

نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

المتغيرات النفسية	السنة الدراسية			
	المتوسط	أولى	ثانية	ثالثة
مؤشر القلق	11.29		*2.75	*5.32
	8.65			*2.57
	6.08			
	9.65			
مؤشر الأرق	15		*3.81	*5.37
	11.81			*2.18
	9.63			
	13.06			

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

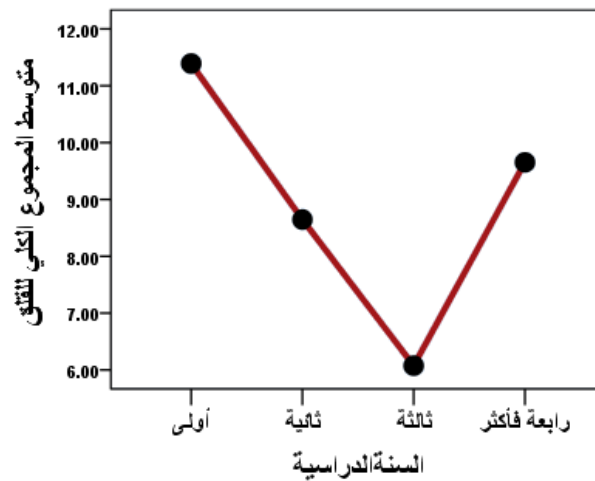
يتضح من نتائج الجدول رقم (22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المجموع الكلي للقلق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعليم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير السنة الدراسية بين سنة (أولى) وسنة (ثانية، ثالثة) ولصالح سنة (أولى)، وكذلك بين سنة (ثانية) و سنة (ثالثة) ولصالح سنة (ثانية)، وتوجد فروق دالة إحصائية أيضا بين سنة (ثالثة) وسنة (رابعة فأكثر) ولصالح سنة (رابعة فأكثر)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين سنة (أولى، ثانية) وسنة (رابعة فأكثر).

وفيما يتعلق بالمجموع الكلي لمؤشر الأرق، توجد فروق دالة إحصائية بين سنة (أولى) وسنة (ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر) ولصالح سنة (أولى)، وكذلك بين سنة (ثانية) و سنة (ثالثة) ولصالح سنة (ثانية)، وتوجد فروق دالة إحصائية أيضا بين سنة (ثالثة) وسنة (رابعة فأكثر) ولصالح سنة (رابعة فأكثر)،

بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين سنة (ثانية) وسنة (رابعة فأكثر). والاشكال البيانية (5)، (6) تبين ذلك.

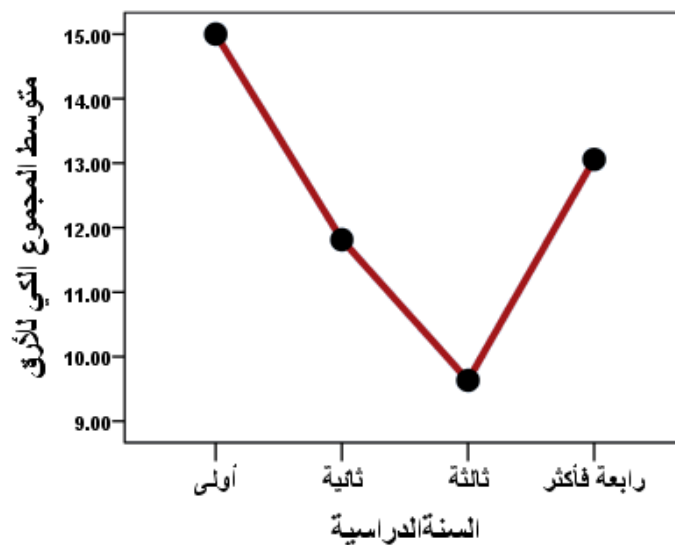
الشكل 5

متوسط المجموع الكلي لمؤشر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.



الشكل 6

متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.



3- متغير مكان السكن:

الجدول 23

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 242).

المتغيرات النفسية	مكان السكن		مدينة (ن = 88)		قرية (ن = 108)		مخيم (ن = 46)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
مؤشر القلق	11.78	4.02	7.19	4.86	5.89	4.03		
مؤشر الأرق	13.26	2.70	12.77	4.26	8.11	3.59		

الجدول 24

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 242).

المتغيرات النفسية	مصدر التباين	مجموع مربعات درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
مؤشر القلق	بين المجموعات	1442.99	2		
	داخل المجموعات	4678.27	239		
	المجموع	6121.26	241		
مؤشر الأرق	بين المجموعات	899.41	2		
	داخل المجموعات	3158.66	239		
	المجموع	4058.07	241		

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (24) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المجموع الكلي للقلق والأرق كمؤشرات للتأثيرات النفسية للتعليم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير مكان السكن. ولتحديد أماكن الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (25) تبين ذلك.

الجدول 25

نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير مكان السكن.

مكان السكن	المتغيرات النفسية	المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
مؤشر القلق		11.78		*4.58	*5.89
		7.19			1.30
		5.89			
مؤشر الأرق		13.26		0.49	*5.15
		12.77			*4.65
		8.11			

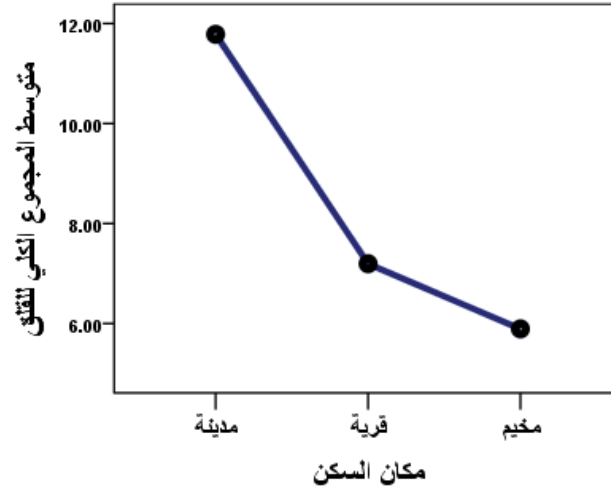
* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المجموع الكلي للقلق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعليم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير مكان السكن بين (مدينة) و (قرية، مخيم) ولصالح (مدينة)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين (قرية) و (مخيم).

وفيما يتعلق بالمجموع الكلي لمؤشر الأرق، توجد فروق دالة إحصائية بين (مدينة، قرية) و (مخيم) ولصالح (مدينة، قرية)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين (مدينة) و (قرية)، والأشكال البيانية (7، 8) تبين ذلك.

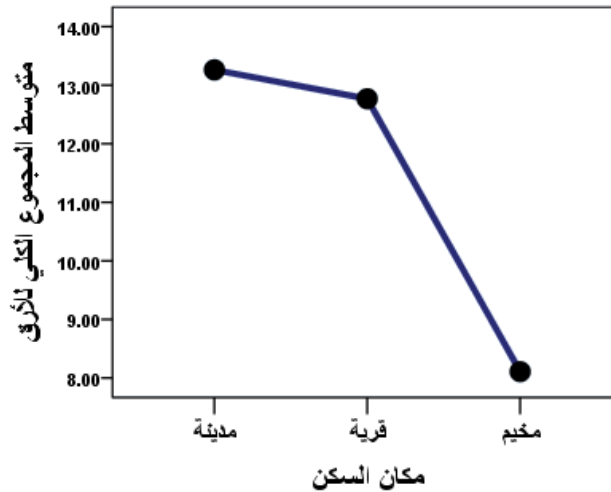
الشكل 7

متوسط المجموع الكلي لمؤشر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن.



الشكل 8

متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير مكان السكن.



4- متغير المعدل:

الجدول 26

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير المعدل (ن= 242).

المتغيرات النفسية	مقبول (ن=36)		جيد (ن=45)		جيد جداً (ن=138)		ممتاز (ن=23)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
مؤشر القلق	13.03	2.53	3.84	1.96	9.54	4.90	5.48	4.05
مؤشر الأرق	13.72	4.33	6.87	3.72	12.88	2.92	14.70	1.52

الجدول 27

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير المعدل (ن= 242).

المتغيرات النفسية	مصدر التباين	مجموع مربعات درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
مؤشر القلق	بين المجموعات	2070.40	3	40.55	*0.000
	داخل المجموعات	4050.86	238		
	المجموع	6121.26	241		
مؤشر الأرق	بين المجموعات	1566.63	3	49.89	*0.000
	داخل المجموعات	2491.44	238		
	المجموع	4058.07	241		

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (27) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في المجموع الكلي للقلق والأرق كمؤشرات للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة

كوفيد- 19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير المعدل. ولتحديد أماكن الفروق تم استخدام

اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (28)

تبين ذلك.

الجدول 28

نتائج اختبار شيفية للمقارنة البعدية الثنائية بين متوسطات المجموع الكلي لمؤشري القلق والأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة تبعاً لمتغير المعدل.

المتغير	المتوسط	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز
المعدل	13.03		*9.18	*3.48	*7.55
المتغيرات النفسية	3.84			*5.90-	1.63-
مؤشر القلق	9.54				*4.06
	5.48				
	13.72		*6.86	0.84	0.97-
	6.87			*6.01-	*7.83-
مؤشر الأرق	12.88				1.81-
	14.70				

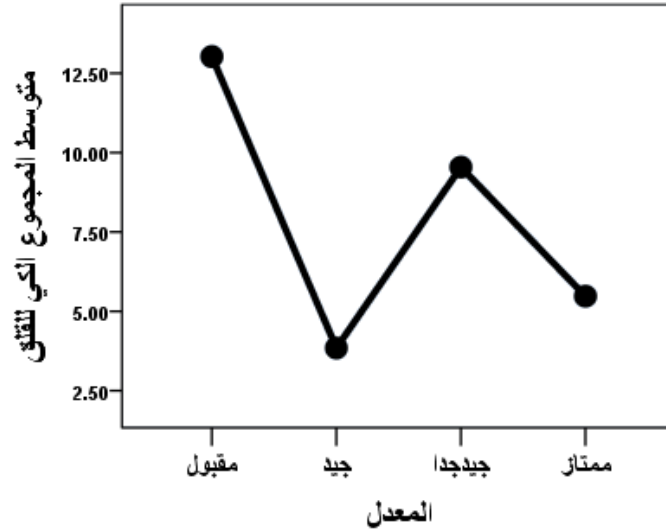
* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (28) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المجموع الكلي للقلق كمؤشر للتأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد-19 على طلبة كلية علوم الرياضة تعزى لمتغير المعدل بين سنة (مقبول) وسنة (جيد، جيد جداً، ممتاز) ولصالح (مقبول)، وكذلك بين (جيد جداً) و(جيد، ممتاز) ولصالح (جيد جداً)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدي الأخرى بين المتوسطات الحسابية.

وفيما يتعلق بالمجموع الكلي لمؤشر الأرق، توجد فروق دالة إحصائية بين (مقبول، جيد جداً، ممتاز) و(جيد) ولصالح (مقبول، جيد جداً، ممتاز)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدي الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والأشكال البيانية (9، 10) تبين ذلك.

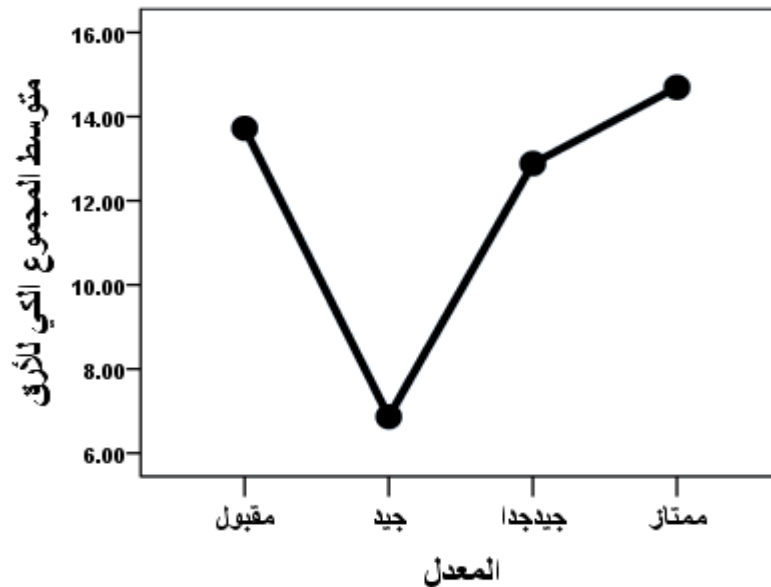
الشكل 9

متوسط المجموع الكلي لمؤشر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير المعدل.



الشكل 10

متوسط المجموع الكلي لمؤشر الأرق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتغير المعدل.



الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

أشارت نتائج الجدول رقم (2) إلى زيادة الشعور بالكسل وعدم الرغبة بالحركة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية خلال فترة التعلم الإلكتروني أثناء جائحة كوفيد (19)، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى قلة الحركة الناتجة عن تقييد الحركة وعدم السماح بالخروج من المنازل لفترات طويلة، وفي نفس الوقت استمرارية الجلوس أمام الأجهزة الإلكترونية لفترات زمنية طويلة بسبب متطلبات التعلم الإلكتروني، وفي هذا السياق تؤكد هنداي (2020) أن قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى الشعور بالكسل وعدم الرغبة بالحركة، حيث ينتج ذلك عن زيادة نشاط مراكز التثبيط العصبي في الجسم، والتي تقابلها انخفاض في نشاط مراكز الإثارة العصبية، كما تعزو الباحثة أيضا التأثيرات البدنية التي تعرض لها الطلبة لبعض المتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن قلة الحركة، حيث أكد عبد الحق (2004) أن الإنقطاع عن ممارسة المجهود البدني يؤدي إلى انخفاض عمليات التمثيل الغذائي في وقت الراحة (RMR) إضافة إلى زيادة في مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم في الجسم، كما أكد فوسكريسينسكي (Voskresenskiy, 2020) بأن فترة الحجر الصحي أدت إلى إكتساب الأفراد للعديد من العادات الصحية السيئة مثل الإفراط في تناول الطعام وخاصة ليلا، إضافة لزيادة معدل التدخين، الأمر الذي يؤثر سلبا على الحالة البدنية للأفراد.

كما أشارت النتائج إلى الشعور بانخفاض مستوى اللياقة البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص، وتعتبر الباحثة هذه النتيجة طبيعية في ضوء عدم الحركة أو قلة النشاط البدني وعدم ممارسة النشاط الرياضي، كون الطلبة يدرسون في كلية التربية الرياضية، وقد توقفت المحاضرات العملية

لفترة لا يستهان بها، بالإضافة لعدم توفر إمكانية ممارسة النشاط الرياضي خارج أوقات المحاضرات، بسبب عدم توفر أماكن ممارستها.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

أشارت نتائج الجدول رقم (4) إلى أن (31.4%) من عينة الدراسة لديهم قلق بشدة متوسطة، فيما وصلت النسبة المئوية للطلبة اللذين يعانون من القلق بدرجة شديدة إلى (19%)، وتعزو الباحثة شعور الطلبة بالقلق إلى عدم وضوح الرؤية بخصوص الفترة الزمنية لإنهاء الحالة الوبائية، ومدى استمرارياتها، بالإضافة للخوف من مستقبل العملية التعليمية ومدى تأثير العملية التعليمية، بالإضافة لقلق الطلبة على التحصيل الأكاديمي الخاص بهم، حيث أكد أبو الحباب (2010) بأن هناك علاقة عكسية بين القلق ومستوى التحصيل الأكاديمي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

أشارت نتائج الجدول رقم (15) لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية في ظل جائحة كوفيد (19) على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية تعزى لمتغير الجنس، حيث ترى الباحثة بأن السبب لعدم وجود فروق يرجع لكون تأثير الجائحة قد طال الجنسين ولم يقتصر على الذكور أو على الإناث، وكون حالة الخمول وقلة الحركة تؤثر على الحالة البدنية لدى الجنسين، في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للتأثيرات البدنية تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولطالغ طلبة السنة الأولى، إذ تعزو الباحثة هذه الفروق إلى أن طلبة السنة الأولى أكثر حرصاً على حضور المحاضرات الإلكترونية وإنجاز متطلبات المساقات، وبالتالي فهم يقضون وقتاً أطول أمام أجهزة الحاسوب، مما يزيد من قلة الحركة لديهم، وعلاوة على ذلك فإن حرصهم يؤدي إلى زيادة الشعور بالقلق كما أشارت نتائج التساؤل الرابع، وقد

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية للتأثيرات البدنية قيد الدراسة تعزى لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة، وتعزو الباحثة السبب لكون المدينة أكثر المناطق تعرضاً لتطبيق قانون الحجر الصحي أثناء الجائحة، إضافة لطبيعة نمط الحياة في المدينة الذي يتميز بقلّة الحركة على العكس من نمط الحياة الخاص بسكان القرية والذي يمتاز بكثرة الحركة نتيجة إعتمادهم على الأعمال البدنية أكثر كالزراعة، وتربية المواشي، وما إلى ذلك، إضافة لكون تطبيق الحجر الصحي في القرية أقل منه في المدينة، أما فيما يتعلق بالمخيم فتري الباحثة أن تطبيق الحجر الصحي يعتبر غاية في الصعوبة، ما يفسر نتائج التساؤل. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية للتأثيرات البدنية تبعاً لمتغير المعدل ولصالح الطلبة الحاصلين على معدل (جيد جداً) حيث تعزو الباحثة هذه الفروق لكون تحقيق هذا المعدل بحاجة لإلتزام واجتهاد كبيران، الأمر الذي يتطلب قضاء وقت أطول أمام الأجهزة الإلكترونية وبذل المزيد من الجهد .

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

أشارت نتائج الجدول رقم (19) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الجنس، بينما اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مؤشر الارق بين الذكور والاناث ولصالح الذكور، وتعزو الباحثة لتلك النتيجة الى ان الذكور اكثر خوفاً على تعطل العملية التعليمية وتأخيرها وبالتالي تأخير التخرج من الجامعة، هذا الامر الذي يكون له الأثر على حياة الطالب العملية، وتأخر انطلاقه لسوق العمل.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (21) الى وجود فروق دالة احصائية في مستويات القلق والأرق تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث اشارت النتائج الى وجود فروق بين السنة الاولى والثانية والثالثة، ولصالح طلبة السنة الاولى، وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى ان تجربة التعلم الإلكتروني لطلبة السنة الدراسية

الاولى، كانت مخالفة لآمال وتوقعات الطلبة، الذين يرغبون بالدوام الوجاهي، لفهم متطلبات الحياة الجامعية بشكل افضل، مما يشعروهم بالخوف من نظام التعلم الإلكتروني، وعدم فهم متطلبات للمسابقات والخوف من عدم التأقلم مع الحياة الجامعية في المستقبل وعدم مقابلة او معرفة المدرسين وجاهياً.

كما اشارت النتائج الى وجود فروق بين طلبة السنة الرابعة والثانية، لصالح طلبة السنة الرابعة، بسبب خوفهم من نظام الاسئلة بالامتحانات، شعورهم بالقلق حول مستقبل التخرج والتأقلم مع التعليم الالكتروني والتفكير بسلبياته وبالتالي القلق من تأخر التخرج.

أشارت نتائج الجدول رقم (24) الى وجود فروق دالة احصائياً في مستوى القلق والارق، تعزى لمتغير مكان السكن، حيث جاءت الفروق بين سكان المدينة، القرية، المخيم، لصالح الطلبة من سكان المدينة، حيث كان هناك تشديد على الاغلاق وتقييد الحركة، حيث بالأغلب طبيعة نمط حياتهم يعتمد على الذهاب الى النوادي والمطاعم واعتيادهم على الخروج من المنزل.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (28) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات القلق تعزى لمتغير المعدل، حيث تعزو الباحثة تلك النتيجة الى خوف الطلبة من انخفاض المعدل بشكل اكبر مما يهدد وضعهم الأكاديمي بالنسبة للطلبة ذوي المعدل المقبول، اما بالنسبة للطلبة ذوي المعدلات المرتفعة، فلا شك انه سوف يكون لديهم حرص كبير لعدم انخفاض معدلاتهم مما يشعروهم بالأرق والقلق.

ثانياً: الإستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها إستنتجت الباحثة ما يأتي:

- 1- أن التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد (19) أدى إلى تأثيرات بدنية تمثلت في انخفاض مستوى اللياقة البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص، إضافة إلى زيادة الشعور بالكسل وعدم الرغبة في الحركة لدى أفراد العينة.
- 2- أن التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد (19) أدى إلى تأثيرات نفسية لدى أفراد العينة قيد الدراسة تمثلت في زيادة القلق والأرق.
- 3- إرتفاع معدل شدة الأرق عند الذكور مقارنةً بالإناث.
- 4- إن التأثيرات النفسية للتعلم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد(19) طالت الطلبة الساكنين في المدينة بشكل أكبر من طلبة القرى والمخيمات.
- 5- ضرورة تزويد الطلبة والمدرسين ببرنامج تدريبي على نظام التعلم الإلكتروني.
- 6- الارتفاع في مستوى التعلم الإلكتروني وأنه نظام التعلم الإلكتروني يحتاج الى تطوير وتحسين.

ثالثاً: التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها أوصت الباحثة بالآتي:

- 1- العمل على زيادة وعي الطلبة حول ضرورة ممارسة النشاط البدني في كل الظروف.
- 2- ضرورة العمل على تطوير أنظمة التعلم الإلكتروني بطريقة تضمن إستمرار العملية التعليمية بحيث لا تؤثر سلباً على الحالة النفسية للأفراد.
- 3- ضرورة تعميم نتائج الدراسة للمؤسسات التعليمية المختلفة.
- 4- ضرورة توفير بيئة مناسبة للتعلم الإلكتروني والعمل على مواكبة التعلم الإلكتروني والتطور النوعي في العملية التعليمية.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

(المجادلة :11) قال تعالى: (يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ

خَبِيرٌ)

حنتولي، تغريد.(2016). "واقع التعلم الالكتروني في جامعة النجاح الوطنية ودوره في تحقيق

التفاعل بين المتعلمين من وجهة نظر طلبة كلية الدراسات العليا برامج كلية التربية

واعضاء الهيئة التدريسية".كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس .

السعدي، رنا. شقور،علي.(2014) "درجة استعداد مدرسي جامعة النجاح الوطنية نحو استخدام

نظام ادارة التعلم (موودل) وفق اطار المعرفة الخاص بالمحتوى والتربية

والتكنولوجيا".جامعة النجاح الوطنية ، نابلس.

قنبيبي،عبير . زيادة،رنا . رشيد،الاء. صانوري،زينة . ظاهر،ازدهار قطينه،نسرين.(2020) "واقع

التعلم الالكتروني في السياق الفلسطيني من وجهة نظر المعلمين".فلسطين.

الفريجات، غالب عبد المعطي (2010). مدخل إلى تكنولوجيا التعليم. عمان: دار كنوز المعرفة

للنشر والتوزيع.

قطييط، غسان (2009). الحاسوب وطرق التدريس والتقويم. عمان: دار الثقافة، ط1.

عبد العزيز، حمدي أحمد (2008). التعليم الإلكتروني: الفلسفة- المبادئ- الأدوات- التطبيقات.

عمان: دار الفكر، ط1

الراضي، أحمد علي (2010). التعليم الإلكتروني. عمان: دار أسامة.

الطاهر، رشيدة. عطية، رضا (2012). جودة التعليم الإلكتروني رؤية معاصرة. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

سالم، أحمد (2004). تكنولوجيا التعليم والتعليم الإلكتروني. الرياض: مكتبة الرشد.

محمود، سميح مصطفى (2012). التعليم الإلكتروني (e-learning). عمان: دار البداية ناشرون وموزعون، ط1.

استيتية، دلال. سرحان، عمر (2008). التجديدات التربوية (Innovations in Education). عمان: دار وائل للنشر، ط1.

إسماعيل، الغريب زاهر (2009). المقررات الإلكترونية: تصميمها، إنتاجها، نشرها، تطبيقها، تقويمها. القاهرة: عالم الكتب.

هنداوي، أسامة. ابراهيم، حمادة. محمود، ابراهيم (2009). تكنولوجيا التعليم والمستحدثات التكنولوجية. القاهرة: عالم الكتب.

الحياري، ايمان (2020): سلبيات وإيجابيات التعلم عن بعد، مقالة أساليب التعلم

حمائل، حسين جاد الله (2018). "واقع التعليم الإلكتروني في مديريات التربية والتعليم في المحافظات الشمالية في فلسطين". الجامعة الاردنية، الاردن.

الهادي، محمد(2011). التعليم الإلكتروني المعاصر (أبعاد التصميم وتطوير برمجياته الإلكترونية).

القاهرة: الدار المصرية اللبنانية

عبد الحق، عماد(2004). " أثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم

لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم ". مجلة جامعة النجاح للابحاث،

جامعة النجاح الوطنية. نابلس: فلسطين

فريح، الجراح (2020). " واقع التعليم الإلكتروني في برنامج التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا

المستجد "كوفيد 19" من وجهة نظر الطلبة في الأردن بين النظرية والتطبيق". المركز

القومي للبحوث غزة، فلسطين.

كاظم، سمير(2021). "واقع التعليم عن بعد في الجامعات العراقية في ظل جائحة كورونا من

وجهة نظر الطلبة واعضاء هيئة التدريس". جامعة الشرق الاوسط، العراق.

ابو الحبايب، محمد (2010). "مستوى القلق العام و علاقته بالجنس والتحصيل الدراسي لدى طلبة

المرحلة الثانوية في قضاء حيفا". جامعة عمان العربية،الأردن.

- Clark, Ruth. Mayer, Richard. (2002). **E-Learning and the Science of Instruction**. USA: Pfeiffer.
- Newby, Timothy. (2010). **Educational Technology for Teaching and Learning**. Upper Saddle River, N.J: Pearson Education.
- Basilaia, G., &Kvavadze, D. (2020). **Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID19) Pandemic in Georgia**. Pedagogical Research, 5(4), em0060. <https://doi.org/10.29333/pr/7937> Retrieved, 27/5/2020.
- Robert. Spitzer, Kurt. Kroenke, Janrt. Williams, Bernd. Lowe. (2006). "**A brief measure for assessing generalized anxiety disorder**". Arch Intern Med. Vol 166.
- Celyne. Bastien, Annie. Vallieres, Charles. Morin. (2000). "**Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research**". Sleep medicine journal. 2(2001): 297-307.

المواقع الالكترونية:

صحيفة الامم المتحدة.(2020). "التعليم اثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها".

un.org

الجوهري، احمد(2020). "التعلم عن بعد". صحيفة القبس. 22 اكتوبر 2020 *

خليل، فاطمة(2020) "قلة النشاط البدني". اليوم السابع. 20 يوليو 2020

فوسكريسينسكي.(2020). تعرف على العادات السيئة المكتسبة خلال الحجر الصحي لدى الروس.

<https://arabic.sputniknews.com>.

هنداوي، خيرية . (2020) . "سلبيات وإيجابيات التعلم عن بعد للأطفال"

(<https://www.sayidaty.net/node/1125031>)

الامم المتحدة . (2020) . "فيروس كوفيد-19 يشكل خطرا يهدد البشرية جمعاء - وبالتالي يجب

على البشرية جمعاء العمل من أجل القضاء عليه".

<https://www.un.org>

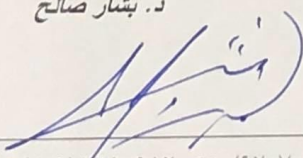
منظمة الصحة العالمية(2020) فيروس كورونا(كوفيد 19). *

<https://www.who.int>

الملاحق

الملحق أ

كتاب تسهيل المهمة :

An-Najah National University College of Educational Sciences and Teacher Preparation Department of Physical Education		جامعة النجاح الوطنية كلية العلوم التربوية وإعداد المعلمين قسم التربية الرياضية
2021/6/6		
حضرة الدكتور عميد كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية الدكتور إسلام عباس المحترم تحية طيبة وبعد، الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة <u>سيما أحمد يوسف عبيد (11952660)</u> تهديكم كلية التربية وإعداد المعلمين / قسم التربية الرياضية أجمل تحياتها، ونرجو من حضرتكم التكرم بالموافقة وتسجيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه، وهي تقوم بدراسة حول " التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد (19) على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، والطالبة منتظمة ببرنامج الماجستير في التربية الرياضية، نرجو من حضرتكم التكرم بتسهيل مهمتها في جمع البيانات وتوزيع الاستبانات إلكترونياً . شاكرين لكم حسن تعاونكم. مع وافر الاحترام والتقدير رئيس قسم التربية الرياضية د. بشار صالح  		
نابلس - ص ب ٧٠٧ - هاتف ٥/٦/٧ / ٢٣٤٥١١٣، ٢٣٤٤١١٤، ٢٣٤١٠٠٣ (٩٧٠) (٠٩)، فاكس ٢٣٤٥٩٨٢ (٩٧٠) (٠٩) Nablus - P.O.Box 7or 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982		

الملحق ب

الاستبانة بصورتها النهائية

تحية طيبة وبعد،

تتقدم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " التأثيرات البدنية والنفسية للتعلم الإلكتروني في جائحة كوفيد (19) على طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية".

يرجى التكرم بالإجابة على أسئلة الإستبانة الآتية، وذلك بوضع إشارة (x) في المكان الذي تراه مناسباً، علماً أن هذه البيانات ستكون لأغراض البحث العلمي فقط.

أ. المعلومات الديموغرافية

الجنس: ذكر / أنثى

السنة الدراسية

أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر

مكان السكن: مدينة / قرية / مخيم

الجوانب البدنية

الرجاء الإجابة عن الأسئلة الآتية، المتعلقة بالجوانب البدنية أثناء فترة التعلم الإلكتروني

<u>الفقرات</u>	<u>بدرجة قليلة</u>	<u>لم أشعر</u>	<u>بدرجة كبيرة</u>
الشعور بالصداع وآلام الرأس			
الشعور بآلام الرقبة والأكتاف			
الشعور بآلام أسفل الظهر			
الشعور بتعب في العينين			
الشعور بالكسل وعدم الرغبة بالحركة			
الشعور بالتعب البدني			
الشعور برغبة بممارسة النشاط الرياضي			
الشعور بتدني القوة العضلية			
الشعور بانخفاض مستوى اللياقة البدنية			
الشعور بآلام العضلية			
الشعور بالتشنجات العضلية			

الملحق ج

مؤشر القلق العام

كم مرة اقلقتك المشاعر التالية؟	لم أشعر أبداً	بعض الأيام	أكثر من نصف الأيام	كل يوم تقريباً
الشعور بالغضب و الانفعال الشديد				
عدم القدرة على إنهاء القلق و التحكم فيه				
القلق المفرط على أشياء مختلفة				
الصعوبة في الاسترخاء				
شدة الاضطراب لدرجة صعوبة البقاء في هدوء				
السرعة في الانزعاج				
الشعور بالخوف كما لو أن شيئاً فظيماً قد يحدث				

ج. مؤشر شدة الأرق

الرجاء الاجابه عن الاسئله الآتية باستخدام هذا المقياس ووضه اشارة عند الإجابة المناسبة

(١) الرجاء تقييم شدة الارق الخاصه بك حالي

لم يحدث نهائيا	قليل	بعض الشيء	كثير	كثير جدا	
					صعوبه في الاستغراق في النوم
					صعوبه في البقاء نائما
					مشاكل في الاستيقاظ مبكرا جدا

٢) كم انت راضي/غير راضي عن نمط نومك الحالي

راضي جداً	راضي بشكل قليل	راضي بشكل متوسط	راضي بشكل كثير	غير راضي نهائياً

٣) الى اي مدى تعتبر ان مشكلة النوم الخاصه بك تتدخل في وظائفك اليومية (مثلاً: الارهاق خلال النهار، القدره على العمل في وظيفتك \ الاعمال اليوميه، التركيز، الذاكره، المزاج، الخ...)

لم يحدث نهائياً	بشكل قليل	بعض الشيء	بشكل كبير	كبير جداً

٤) كم تظن ان مشكلة النوم الخاصه بك ملحوظه للاخرين

غير ملحوظه نهائياً	ملحوظ بشكل قليل	بعض الشيء	ملحوظ بشكل كثير	كثير جداً

٥) كم انت مهتم بمشكلة نومك الحاليه

غير مهتم نهائياً	مهتم بشكل قليل	بعض الشيء	مهتم كثير	مهتم جداً

الملحق د

اسماء المحكمين ورتبتهم العلمية

الاسم	الرتبة العلمية	التخصص والجامعة
عماد عبد الحق	أستاذ	التدريب الرياضي - جامعة النجاح الوطنية
اسلام عباس	أستاذ مساعد	فلسفة التربية الرياضية - الجامعة العربية الامريكية
سبأ جرار	أستاذ مساعد	فلسفة التربية الرياضية - الجامعة العربية الامريكية
سامر ابو عيد	أستاذ مساعد	فلسفة التربية الرياضية - الجامعة العربية الامريكية
بدر الصالح	أستاذ مساعد	اساليب التدريس - جامعة النجاح الوطنية



An Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL
EFFECTS OF E-LEARNING DURING THE COVID-
19 PANDEMIC ON STUDENTS OF THE FACULTY
OF SPORT SCIENCES AT THE ARAB
AMERICAN UNIVERSITY**

By

Seema Ahmad Yousef Obaid

Supervisors

Dr. Bashar Saleh

Dr. Qais Nairat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Master
Degree of Physical Education, Faculty of Graduate Students, An-Najah National
University, Nablus, Palestine.**

2021

**THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF E-LEARNING
DURING THE COVID-19 PANDEMIC ON STUDENTS OF THE FACULTY OF
SPORT SCIENCES AT THE ARAB
AMERICAN UNIVERSITY**

By

Seema Ahmad Yousef Obaid

Supervisors

Dr. Bashar Saleh

Dr. Qais Nairat

Abstract

The purpose of the study was to identify the physical and psychological effects of e-learning during the covid- 19 pandemic on the students of the faculty of sport sciences at Arab Arab American University. The study was conducted on a stratified random sample including (242) students which represented (76%) of the study population. The researcher used the descriptive approach for its compatibility to the nature of the study and goals. SPSS program was used to analyze data. The results of the study showed that the degree of physical effects of e- learning during the covid- 19 pandemic on the sample was high on the items of (feeling lazy and unwilling to move, feeling the desire to practice physical activity, feeling low of muscle strength, and feeling low of physical fitness), as the means of response ranged between (2.42- 2.62), whereas the degree of physical effects was moderate on the items of (feeling headache, feeling low back pains, and feeling muscle pains and cramps), as the means of response ranged between (2- 2.30). also, the results revealed that the highest percentage of students (31.40%) suffer from moderate severity of anxiety, (25.20%) of them suffer from mild severity of anxiety, and (24.40%) of them suffer from minimal severity of anxiety, whereas the lowest percentage of students (19%) suffer from severe anxiety. Finally, (28.50%) of students suffer from moderate severity of insomnia, and the highest percentage of students (57.90%) suffer from subthreshold insomnia, whereas the lowest percentage of students (13.60%) had no clinically significant insomnia.

As the results indicated to on significant statistical differences in physical effects attributed to sex and address variable, while there were a significant statistical differences attributed to academic year variable and in favor of students of first academic year, in addition to a significant statistical differences attributed to academic average, the results also indicated to on significant statistical differences in anxiety attributed to sex variable, whereas there were a significant statistical difference in anxiety index attributed to (address,academic year, academic average). In addition, there were significant statistical difference in insomnia index attributed to (sex, address, academic year, academic average).

The researcher recommended the increase of students' awareness towards the importance of physical activity practice in all conditions, and develop the systems of e- learning to guarantee the continuity of learning process with no negative effects on psychological state of students.

Keywords: Anxiety Index, Insomnia Severity Index, Covid- 19 Pandemic.