

علاقة أزمة كورونا والضغوط النفسية على التحصيل الأكاديمي لطلاب المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية

The Relationship of the Corona Crisis and Psychological Pressures on the Academic Achievement of Middle School Students in Palestinian Schools

إعداد: الدكتورة/ دنيا راجح علي مقبل

معلمة تربية رياضية، وباحثة دكتوراه بقسم العلوم الإنسانية، جامعه صفاقس، بتونس

Email: Muqbeld7@gmail.com

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي الرياضي لدى طالبات المرحلة الإعدادية المدارس الفلسطينية في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) بدولة قطر استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وتكون مجتمع الدراسة الحالي في طالبات المدارس الفلسطينية بدولة قطر، عينة البحث كل الصف التاسع بالمدارس الفلسطينية بدولة قطر واختارت الباحثة بالطريقة العمدية وقوامها (30) طالبة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طالبات. وتوصلت الباحثة إلى يتمتعن بضغوط نفسية منخفض (72.25) درجة بإجمالي (4) طالبات بنسبة مئوية (13.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغوط نفسية متوسطة (130.88) درجة بإجمالي (9) طالبات بنسبة مئوية (30.00%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغوط نفسية مرتفعة (175.18) درجة بإجمالي (17) طالبة بنسبة مئوية (56.57%) يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي منخفض (15.25) درجة بإجمالي (14) طالبة بنسبة مئوية (46.67%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي متوسط (22.85) درجة بإجمالي (13) طالبة بنسبة مئوية (43.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي مرتفع (25.33) درجة بإجمالي (3) طالبات بنسبة مئوية (10.00%)، وأوصت الباحثة ضرورة توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالبات من خلال الإرشاد والتوجيه التربوي واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها أن تفيد في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

الكلمات المفتاحية: أزمة كورونا، الضغوط النفسية، التحصيل الأكاديمي، المرحلة الإعدادية.

The Relationship of the Corona Crisis and Psychological Pressures on the Academic Achievement of Middle School Students in Palestinian Schools

Dr. Dunia Rajeh Ali Moqbel

Abstract:

This study aims to identify the relationship between psychological stress and athletic academic achievement among students of the preparatory stage of Palestinian schools in light of the emerging Corona virus (COVID-19) crisis in the State of Qatar. The researcher used the descriptive survey approach and the formation of the current study population in Palestinian school students in Qatar. , The research sample is all the ninth grade in Palestinian schools in the State of Qatar and the researcher chose the deliberate method and the strength of (30) students was the exploratory study on a sample of (10) students. The researcher found that they enjoy low psychological pressure (72.25) degrees with a total of (4) students with a percentage of (13.33%) while students who enjoy medium psychological pressure (130.88) degrees with a total of (9) students with a percentage of (30.00%) while students who enjoy high psychological pressure (175.18) degrees with a total of (17) students with a percentage of (56.57%) have a level of With an average level of knowledge achievement (22.85) degrees with a total of (13) students with a percentage of (43.33%) while students with a high level of knowledge (25.33) degrees with a total of (3) students with a percentage of (10.00%). The researcher recommended the need to direct specialists to address the issue of psychological stress suffered by students through educational guidance and guidance and to take some measures that would benefit in reducing the level of psychological stress among students in light of the emerging Corona virus (COVID-19) crisis.

Keyword: Corona crisis, Psychological pressure, Academic achievement, Middle school

1. مقدمة الدراسة:

أصبحت العملية التعليمية بما يواجهها من تحديات العصر ومشكلاته محور الأبحاث في مجال التعليم، فالبحث العلمي هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد اختلفت استراتيجيات الأنظمة التعليمية في مواجهة تلك المشكلات طبقاً للواقع التعليمي في دول العالم المختلفة.

وتعتبر ظاهرة الضغوط النفسية أحد ظواهر العصر الحديث وأحد الظواهر النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحة الفرد وقد يصل الأمر إلى الإنهاك البدني والذهني للفرد.

ومن هنا أصبحت كلمة " ضغط " من الكلمات الشائعة والمألوفة في عصرنا الحالي لما يتعرض له الفرد من ضغط الحياة والأعمال اليومية والتي تؤثر عليه بصورة ملحوظة داخلياً وخارجياً وفي تعاملاته مع الآخرين وكذلك سلوكه اليومي (السيد عبد المنعم ، 2001: 5).

الضغط يحدث للشخص في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدركها الفرد وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة حيث أشار "هانز سيلى" (Seley) الذي يعد أبرز من بحث في مجال ظاهرة الضغط إلى مفهوم الضغط بأنه استجابة محايدة للجسم لأي مطلب يقع عليه (محمد علاوى ، 1998: 402).

ولقد أوضحت الدراسات الحديثة في مجال علم النفس الاهتمام البالغ بظاهرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد لما لها من تأثير بالغ على أدائهم اليومي، وكذلك تأثيرها على مختلف جوانب الشخصية منها الجوانب الدافعية التي ينتج عنها الإنهاك والإجهاد ولا يستطيع اللاعب مقاومتها.

ويعتبر فيروسات كورونا هي زمرة واسعة من الفيروسات تشمل فيروسات يمكن أن تنتسب في مجموعة من الاعتلالات في البشر، تتراوح ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة. كما أن الفيروسات من هذه الزمرة تنتسب في عدد من الأمراض الحيوانية، هذه السلالة الخاصة من فيروس كورونا لم تُحدد من قبل في البشر. والمعلومات المتاحة محدودة للغاية عن انتقال هذا الفيروس ووخامته وأثره السريري لأن عدد الحالات المبلغ عنها قليل حتى الآن. (30)

ويعتبر التحصيل الدراسي بمثابة محصلة لعدد من العوامل المرتبطة بالجوانب الدافعية والظروف البيئية وبعضها الأخر يرتبط بالعوامل الذاتية والمعرفية للتلميذ، فالتحصيل الدراسي عملية معقدة تؤثر فيها عوامل كثيرة بعضها يتعلق بالمتعلم وقدراته واستعداداته وصفاته المزاجية والصحية بالخبرة التعليمية وطريقة تعليمها (عكاشة 1999: 184)

وحيث اجتاحت وباء كورونا معظم دول العالم، وهذا ما فرض على جميع المؤسسات التربوية التحول من التعليم الوجاهية الذي يتيح التقارب الجسدي، والذي يشكل فرصة لانتقال العدوى إلى التعليم الإلكتروني أو التعليم عن بعد، فقد تعين على 1.5 مليار طفل وشباب في 188 دولة حول العالم البقاء في منازلهم بعد إغلاق المدارس ومؤسسات التعليم العالي (Affounh,) (Salha, Khlaif 2020).

وأفادت منظمة الصحة العالمية ("المنظمة") في موجز علمي أصدرته اليوم أن العام الأول من جائحة كوفيد-19 شهد ارتفاعاً كبيراً في معدلات انتشار الضغوط النفسية والاكتئاب في العالم بلغت نسبته 25%. ويسلط الموجز الضوء أيضاً على أكثر الفئات تضرراً ويلخص أثر الجائحة على توافر خدمات الصحة النفسية والتغييرات التي طرأت عليها أثناء الجائحة.

ومن هنا وجدت الباحثة أهمية البحث في هذا الموضوع الذي يربط بين عوامل مهمة جداً في مستقبل علم النفس التربوي، لاقترب وصوله إلى مرحلة العمل والإنتاج، وخدمة مجتمعه، وقد لاحظت الباحثة قلة الدراسات التي تناولت موضوع حالة الضغوط والتحصيل المعرفي خاصة في ظل أزمة كورونا في مجال التعليم في الوطن العربي.

1.1. مشكلة الدراسة وأهميته:

تعتبر الضغوط النفسية من الظاهر النفسية الهامة في المجال التعليم نظراً لتأثيرها البالغ على الفرد ونظراً لأهميتها، فقد تناولها العديد من الباحثين لتوضيح علاقتها ببعض المتغيرات النفسية، من هنا يمكن القول إن مشكلة البحث تتضح في أن الضغوط النفسية لها تأثير إيجابي وتؤثر على الشخصية وبعض متغيرات الشخصية والتعليمية حيث نجد تأثير أداء الأشخاص بحدّة الضغوط النفسية أو قلتها (عزت محمود الكاشف ، 1991: 4).

ويقصد بالتحصيل الدراسي ما يتعلمه التلميذ في المدرسة من معلومات خلال دراسته لمعلومات ما، وما يدركه المتعلم من العلاقات بين هذه المعلومات وما يستنبطه منها من حقائق تنعكس في أداء المتعلم كميما بما يسمى التحصيل الدراسي (الحامد بن معجب، 1996: 141)

ويشهد العالم حالياً حدثاً جليلاً قد يهدد التعليم بأزمة هائلة ربما كانت هي الأخطر في زماننا المعاصر، تسببت جائحة فيروس كورونا (COVID-19) في انقطاع أكثر من 1.6 مليار طفل وشاب عن التعليم في 161 بلداً، أي ما يقرب من 80% من الطلاب الملحقين بالمدارس على مستوى العالم. وجاء ذلك في وقت نعاني فيه بالفعل من أزمة تعليمية عالمية، فهناك الكثير من الطلاب في المدارس، لكنهم لا يتلقون فيها المهارات الأساسية التي يحتاجونها في الحياة العملية. ويظهر مؤشر البنك الدولي عن "فقر التعلّم" - أو نسبة الطلاب الذين لا يستطيعون القراءة أو الفهم في سن العاشرة - أن نسبة هؤلاء الأطفال قد بلغت في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل قبيل تفشي الفيروس 53%. وإذا لم نبادر إلى التصرف، فقد تفضي هذه الجائحة إلى ازدياد تلك النتيجة سوءاً. (29)

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التعليم في المدارس الفلسطينية في قطر قد لاحظت من خلال الأبحاث والمراجع أن الضغوط النفسية السائد بين طالبات في المدارس يؤثر علي ادائهم وتحصيلهم الدراسي الرياضي وذلك خلال ما يواجهه العالم من جائحة كورونا المستجد (COVID-19) وقد ارجعت ذلك على أن الاضطرابات النفسية والضغوط النفسية هو العامل النفسي الذي يؤثر علي مستوى الطالبات ومن ثم تحقيق الهدف المرجو من العملية التعليمية ولذلك قد اتجهت الباحثة لعمل هذه الدراسة التي من شأنها معرفة مستوى الاضطرابات النفسية لدى طالبات وعلاقة ذلك بمستوى التحصيل الدراسي الرياضي.

2.1. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على: -

العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي الرياضي لدى لطالبات المرحلة الإعدادية المدارس الفلسطينية في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

3.1. فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي: -

- 1 - توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ، ومستوى التحصيل المعرفي و لدى طالبات المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التحصيل المعرفي والضغوط النفسية لدى لطالبات المرحلة الإعدادية المدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

4.1. مصطلحات البحث:

- الضغوط النفسية: Psychological Stress

ويعرف "محمد علاوى" (1998) إلى أن الضغوط في المجال الرياضي تعنى الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والإداري وال جماهير وسائل الأعلام وغيرها من تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها (محمد علاوى، 1998: 39).

- مرض فيروس كورونا 2019 (اختصارًا كوفيد-19) (COVID-19)

يعرف باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019، هو مرضٌ تنفسي حيواني المنشأ، يُسببه فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس كوف 2) * (30)

- التحصيل الدراسي: Educational Attainment

عرفه أيزنك EYSENSCK التحصيل الدراسي بأنه التحقق الناجح لهدف معين يتطلب جهدا خاصا ودرجه النجاح التي تحقق في واجب معين كما هو أنه نتيجة نشاط عقلي او جسمي محدد طبقا للمطالب الموضوعية أو كليهما (المهيزع 1994: 18)

5.1. حدود الدراسة

- الحدود البشرية: جرى تطبيق هذه الدراسة على (30) طالبة.
- من المدارس الفلسطينية بدولة قطر.
- الحدود الزمانية: جرى تطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي 2022/2001.
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في المدارس الفلسطينية بدولة قطر.
- الحدود الموضوعية: يتحدد تعميم نتائج هذه الدراسة بصدق وثبات أدوات الدراسة، واستجابة المعلمين والمعلمات لفقرات الاستبانة.

2. الإطار النظري:

1.2. الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك النفسي والإجهاد العضلي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها

أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف باختلاف التركيب النفسي للفرد.

وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد، وزيادة التعب بأقل مجهود، صعوبة التنفس، وآلام الظهر، التشنج العضلي.

وكذلك قد يؤدي الموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب (القلق - الغضب - عدم التحكم في الانفعال - العدوان - الغيرة).

وتفرض الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب، والتصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية (السيد مصطفى 2001: 10، 11).

والتربية الرياضية أحد المهن الضاغطة التي تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضاري في العصر الحديث الذي نعيش فيه، خاصة إن التربية الرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع المعارف والمعاني والارتقاء البدني الحركي فقط، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطن صالح نافعاً لمجتمعه (صبري عمران 1996: 10، 11).

تعريف الضغط:

ويعرف الضغط Stress بمعاني متعددة وقد يعرف على سبيل المثال كمتغير بيئي Environmental variable مثال زيادة ضغط الجمهور، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين to specific , situation , emotional مثال الناشئ الرياضي الذي يعاني من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل (أسامة الأصفر 1999: 13).

وتشير " سميرة محمد " نقلاً عن "هانز سيلي" Hans selye إلى أن كثير من العوامل البيئية تغير من حالة التوازن المفترض لجسم الإنسان، مما يؤدي إلى قيام الجسم بردود أفعال مختلفة لاستعادة التوازن، وقد أطلق على هذه الأفعال مصطلح الضغوط النفسية Stress أو مثيرات الضغط، وهي تتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تساعد الفرد للمواجهة أو الهروب منها (جمال السيد 2001: 20).

كما عرف "وليم الخولي" الضغوط بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مادية ومعنوية وبيئية وجسمية ونفسية، والتي يحاول التغلب عليها في حياته اليومية بطريقة أو بأخرى من طرق التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الاحتفاظ بحالة التوازن أو التوافق والاستقرار وكثيراً ما تؤثر تلك الصعوبات وتشمل تعباً وإجهاداً وإنهاك لا يمكن التغلب عليه لإعادة هذا التوازن والاستقرار (محمد الششتاوى 2000: 11).

كما عرف بعض الباحثين للضغوط في ضوء ثلاثة جوانب هامة هي المثيرات (الأسباب) التي تؤدي إلى الضغوط والاستجابة أي الحالة الراهنة للفرد للمواقف الضاغطة، والجانب الثالث النظر إلى الضغوط في ضوء (المثيرات والاستجابة) معاً مشتركين كجانب آخر وسوف نعرض فيما يلي تعريفاً لكل جانب من هذه الجوانب الثلاثة.

2.2. المقاييس العقلية المعرفية:

وتذكر ليلي فرحات (2001م) نقلاً عن فؤاد البهي أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية من المقاييس في هذا المجال وهي كالتالي:

• الاختبارات التحصيلية Achievement:

وتهدف هذه النوعية من الاختبارات إلى قياس التعلم الذي تم تعليمه للفرد المختبر.

• اختبارات القدرات Abilities:

وتهدف هذه الاختبارات إلى قياس القدرات العامة والطائفية أي النشاط العقلي والمعرفي والذي يؤديه الفرد المختبر.

• اختبارات الاستعدادات Aptitude:

تهدف هذه الاختبارات إلى التنبؤ بما يستطيع الفرد المختبر أن يؤديه في المستقبل. (ليلي فرحات، 2001: 28)

أهداف المعرفة في المجال الرياضي:

- معرفة تاريخ الرياضة والأبطال.
- معرفة المفاهيم والمصطلحات الرياضية السائدة في النشاط الممارس.
- معرفة فن الأداء الحركي الصحيح لكل نشاط رياضي "التكنيك".
- معرفة قوانين وقواعد اللعب.
- معرفة الخطط الهجومية والدفاعية الخاصة بالنشاط الممارس.
- معرفة قواعد الأمن والسلامة لتفادي الإصابات.
- معرفة المعلومات الصحية العامة.
- معرفة اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس.
- معرفة القيم الاجتماعية المكتسبة من الممارسة وكذلك السلوك المتميز.
- معرفة المهارات الترويحية التي يمكن أن يمارسها في وقت الفراغ. (ليلي فرحات 2001: 32، 33)

قياس المعرفة الرياضية:

يشير كلاً من نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد (1994م) إلى أن الاختبارات تعتبر من الأمور الهامة والأساسية في عملية التقويم للكشف عن قدرات الأفراد المختلفة سواء كانت قدرات بدنية أم قدرات عقلية معرفية، كما أنها تمثل وسيلة تربوية ذات أهمية كبرى في قياس التحصيل الدراسي في الموضوعات التي تتعلق بالمعارف والحقائق والمهارات المكتسبة نتيجة للتعلم والتدريب من حيث الكم والكيف وذلك بعد انقضاء فترة زمنية من التعلم. (نصر رضوان وكمال عبد الحميد 1994: 43، 50)

ويؤكد محمد علاوى، نصر الدين رضوان (2000م) بأن الاختبارات المعرفية تعد أحد أهم الوسائل التقويمية الهامة بجانب الاختبارات المهارية، وقد أوصيا أيضاً بضرورة الاهتمام ببناء وإعداد واستخدام الاختبارات المعرفية بشكل موسع في المجالات الرياضية المختلفة. (محمد علاوى ونصر رضوان، 2000: 58)

كما يضيف خير الدين عويس (1997م) بأن الاختبارات المعرفية عبارة عن مقاييس تتضمن مجموعة من الأسئلة الشفوية أو المكتوبة أو المصورة، المعدة لقياس أداء الفرد في مظهر معين من مظاهر السلوك المعرفي أو الإدراكي في أي مستوى من مستويات التنظيم المعرفي. (خير عويس 1997: 36)

ويرى نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد (1994م) بأنه يشترط في قياس المعرفة استخدام الاختبارات المعرفية وفقاً لشروط الأداء الأقصى الذي يتطلب ضبط الظروف والعوامل المحيطة بالمفحوص، بحيث نضمن أنه سيبدل أقصى جهد في إداء الاختبار وتدل نتائج التقويم بالنسبة لاختبارات الأداء الأقصى على ما الذي يستطيع الفرد أن يفعله، ويتم التركيز بشكل واضح عند استخدام هذه الاختبارات على مقدار النواتج التي يحققها الفرد، أكثر من الاهتمام بكيفية إنجاز هذه النتائج. (نصر رضوان وكمال عبد الحميد، 1994: 83)

ويشير محمد الحماحمي، أمين الخولي (1990م) نقلاً عن ماكازي Mackenzie أن الاتجاه اللبرالي في التربية الرياضية، يدعو إلى ضرورة إمام الفرد بالحقائق الأساسية والمبادئ والمفاهيم الهامة، ومصادر المعلومات التي تستمد من العلوم الطبيعية والاجتماعية، والإنسانيات، من الأهمية بمكان أن يلم التلاميذ بأبعاد الحركة عند الفرد وبنيتها المعرفية حيث تساعد على نمو الشخصية المتكاملة كنتاج مرغوب للتربية الحديثة. (محمد الحماحمي وأمين الخولي، 1999: 88)

وتشير ليلي فرحات (2001م) نقلاً عن علاوى إلى أن المعرفة والفهم يساعد الرياضي على حسن تحليل المواقف المختلفة وانتقاء الاختبارات والحلول لمواجهة متطلبات هذه المواقف والإسراع في تنفيذها خلال المنافسة، لذلك يجب أن تكون الأدوات المستخدمة في قياس المعرفة مصممة بحيث يستطيع المدرس أو المدرب أن يحدد بسهولة ما يجب أن يتعلمه التلاميذ أو اللاعبين من الحقائق العلمية التي يجب أن يتم تزويدهم بها داخل الوحدة التعليمية أو التدريبية.

ونجد أن الاختبار المقتن يتطلب خطوات وإجراءات في بنائه فهو يشمل على أسئلة الصواب والخطأ وأسئلة التوافق وأسئلة الاختيار المركبة، وتلك النوعية من الاختبارات هي الأكثر استخداماً في مجال التربية الرياضية. (ليلى فرحات 2001: 34)

استخدامات الاختبارات المعرفية:

- تمكن من تحديد احتياجات التلاميذ من المعلومات التي يجب معرفتها.
- تقييم إنجازات التلاميذ وتحديد درجات التقويم في نهاية الوحدة التعليمية أي أنها تعد أداة تقويم.
- تقييم فاعلية التعليم وذلك عند عدم نجاح غالبية التلاميذ بالفصل ويظهر ذلك عند عجزهم عن الإجابة على أسئلة الاختبار مما يلفت نظر المدرس أو المدرب إلى هذه الثغرة.
- حث التلاميذ على تعلم المعلومات حسب أهميتها بواسطة المدرس مما يؤدي إلى زيادة الفهم لموضوع التعليم أو التدريب.
- تستخدم الاختبارات المعرفية في توجيه التلاميذ واللاعبين إلى الأنشطة التي تتلاءم مع قدراتهم بالإضافة لأهميتها في عملية الانتقاء.

- تحديد مستقبل العملية التعليمية وخاصة عند إعطاء التلاميذ أو اللاعبين الفرصة لمعرفة نتائج الامتحان فذلك يكون أكثر ملائمة للتعليم والتدريب مما يزيد من دافعيه التلاميذ أو اللاعبين للممارسة وتنمية قدراتهم ومعلوماتهم عن النشاط الممارس. (إيلي فرحات 2001: 34، 35)

3. الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات عن الضغوط النفسية وفيروس كورونا كمتغيرات أساسية للبحث. وسيتم عرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم وقد تم الحصول على هذه الدراسات من خلال قيام الباحثة بمسح شامل للدراسات التي أجريت في المجال الرياضي والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر المختلفة متمثلة في رسائل الماجستير أو الدكتوراة والدوريات العلمية المجالات التخصصية والإطارات النظرية واستخدام شبكة الإنترنت وستقوم بعرض تلك الدراسات. وفي دراسة أجراها (Basilaia, Kvavadze, 2020) هدفت إلى دراسة تجربة الانتقال من التعليم في المدارس إلى التعلم عبر الإنترنت خلال انتشار وباء فيروس كورونا في جورجيا، حيث اسندت على إحصائيات الأسبوع الأول من عملية التدريس في إحدى المدارس الخاصة وتجربتها في الانتقال من التعليم وجهاً لوجه إلى التعليم الإلكتروني خلال جائحة كورونا، حيث قامت بمناقشة نتائج التعليم عبر الإنترنت وتم استخدام منصتي EduPage وGsuite في العملية التعليمية، واستناداً إلى إحصائيات الأسبوع الأول من عملية التدريس عبر الإنترنت توصل الباحثان إلى أن الانتقال بين التعليم التقليدي والتعليم عبر الإنترنت كان ناجحاً، ويمكن الاستفادة من النظام والمهارات التي اكتسبها المعلمون والطلاب وإدارة المدرسة في فترة ما بعد الوباء في حالات مختلفة مثل ذوي الاحتياجات الخاصة الذين هم بحاجة لساعات إضافية، أو من خلال زيادة فاعلية التدريس الجماعي أو زيادة الاستقلالية لدى الطالب والحصول على مهارات جديدة.

وفي دراسة أجراها كل من (Draissi, Yong, 2020) هدفت إلى معرفة خطة الاستجابة لتفشي مرض (COVID-19) وتنفيذ التعليم عن بعد في الجامعات المغربية، في هذه الدراسة قام الباحثون بفحص وثائق مختلفة تتكون من مقالات إخبارية خاصة بالصحف اليومية والتقارير والإشعارات من موقع الجامعات. استخدمت الدراسة منهج تحليل المحتوى، وأشارت نتائج الدراسة أن الأمر المقلق هو أن جائحة COVID-19 يتحدى الجامعات لمواصلة التغلب على الصعوبات التي تواجه كل من الطلاب والأساتذة، والاستثمار في البحث العلمي وجهودها المستمرة لاكتشاف لقاح. واستندت أساليب التدريس الجديدة إلى زيادة الاستقلالية للطلاب، وكانت الواجبات الإضافية المخصصة للأساتذة للحفاظ على زخم أعمالهم من المنزل، وتوفير حرية الوصول إلى عدد قليل من منصات التعلم الإلكتروني المدفوعة أو قواعد بيانات.

وقام (Favale, Soro, Trevisan, Drago, Mellia, 2020) بدراسة هدفت إلى تحليل تأثير تطبيق الإغلاق على حركة المرور في الحرم الجامعي والتعلم الإلكتروني أثناء جائحة COVID-19 وكيفية تغيير الوباء لحركة المرور داخل الحرم الجامعي Politecnico di Torino، والتعاون في استخدام المنصات الخاصة بالتعلم عن بعد، وتبني التدريس عن بعد بالإضافة للبحث عن التغييرات غير المرغوب فيها في حركة المرور (الضارة). وأشارت النتائج بعد تحليل التغييرات التي تمت دراستها إلى إثبات قدرة الإنترنت على التعامل مع الحاجة المفاجئة، وأن منصات العمل عن بعد والتعليم الإلكتروني والتعاون عبر الإنترنت هي حل قابل للتطبيق للتعامل مع سياسة التباعد الاجتماعي أثناء جائحة COVID-19، وسهولة السيطرة على حركة المرور في الحرم الجامعي عند اعتماد التعليم الإلكتروني.

وأجرى (Hodges, Moore, Locke, Trust, BondH, 2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفرق بين التدريس عن بعد في حالات الطوارئ والتعليم عبر الإنترنت، حيث قام الباحثون بتصميم نموذج مكون من شروط تقييم ومجموعة من الأسئلة التي يمكن من خلالها تقييم التدريس عن بعد في حالات الطوارئ، وقياس مدى نجاح تجارب التعليم عن بعد عبر الإنترنت، وخلصت الدراسة إلى اختلاف تجارب التعلم عبر الإنترنت عن التعلم في حالات الطوارئ من حيث جودة التخطيط، ومن حيث الدورات المقدمة عبر الإنترنت استجابة لأزمة أو كارثة، ويجب على الكليات والجامعات التي تعمل على الحفاظ على التعليم أثناء جائحة COVID-19.

وقام (Sahu,2020) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير إغلاق الجامعات بسبب فيروس كورونا (COVID-19) على التعليم والصحة العقلية للطلاب وهيئة التدريس، فقد نشأ في ووهان الصينية الفيروس التاجي (COVID-19) وقد انتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم، وبذلك قام عدد كبير من الجامعات بتأجيل أو إلغاء جميع الأنشطة الجامعية، واتخذت الجامعات تدابير مكثفة لحماية جميع الطلاب والموظفين من المرض شديد العدوى، قام أعضاء هيئة التدريس بالانتقال إلى نظام التدريس الإلكتروني، ويسلط البحث الضوء على التأثير المحتمل لانتشار COVID-19 على التعليم والصحة النفسية للطلاب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه على الجامعات تنفيذ القوانين لإبطاء انتشار الفيروس، ويجب أن يتلقى الطلاب والموظفون معلومات منتظمة من خلال البريد الإلكتروني، ويجب أن تكون صحة وسلامة الطلاب والموظفين على رأس الأولويات، ويجب أن تكون خدمات الاستشارة متاحة لدعم الصحة العقلية للطلاب، وأيضاً على السلطات تحمل مسؤولية ضمان الغذاء والسكن للطلاب الدوليين، وعلى أعضاء هيئة التدريس الاهتمام بالتكنولوجيا بشكل دقيق لجعل تجارب الطلبة مع التعلم غنياً وفعالاً.

وقام (Yulia,2020) بدراسة وصفية هدفت إلى توضيح طرق تأثير جائحة كورونا على إعادة تشكيل التعليم في اندونيسيا، حيث شرحت أنواع واستراتيجيات التعلم التي يستخدمها المدرسون في العالم عبر الإنترنت بسبب إغلاق الجامعات للحد من انتشار فيروس كورونا الوبائي، كما وضحت الدراسة مزايا وفعالية استخدام التعلم من خلال الإنترنت، حيث خلصت الدراسة إلى أن هناك سرعة عالية لتأثير وباء كورونا على نظام التعليم، حيث تراجع أسلوب التعليم التقليدي لينتشر بدلاً منه التعلم من خلال الإنترنت لكونه يدعم التعلم من المنزل وبالتالي يقلل اختلاط الأفراد ببعضهم، ويقلل انتشار الفيروس، وأثبتت الدراسة أهمية استخدام الاستراتيجيات المختلفة لزيادة سلامة وتحسين التعليم من خلال الإنترنت.

4. منهج وإجراءات الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

1.4 مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة الحالي في طالبات المدارس الفلسطينية بدولة قطر، عينة البحث كل الصف التاسع بالمدارس الفلسطينية بدولة قطر واختارت الباحثة بالطريقة العمدية وقوامها (30) طالبة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طالبات.

جدول (1)
توصيف العينة

المستبعدون		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
5	11.11%	10	22.22%	30	66.67%	45	100%

• أسباب اختيار العينة:

- قامت الباحثة باختيار عينة البحث للأسباب الآتية:
- تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والطول والوزن.
- جميع أفراد العينة من طالبات المدارس الفلسطينية بقطر.
- الباحثة تعمل في المدارس الفلسطينية بقطر ومسئولة عن المرحلة.
- موافقة إدارة المدرسة على إجراء الدراسة.

جدول (2)

اعتدالية عينة البحث في بعض المتغيرات الجسمية
(الطول، الوزن، العمر الزمني) البحث ن = 40

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الجسمية	العمر الزمني	13.50	13.25	0.51	0.19
	الطول	140.93	141.00	1.46	0.28
	الوزن	44.60	45.00	1.79	0.96-

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الجسمية (العمر، الطول، الوزن) قيد البحث انحصرت القيم ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في المتغيرات قيد البحث.

2.4. وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة في أدوات جمع البيانات:

- 1- مقياس الضغوط النفسية تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون المقياس من (61) فقرة موزعه على ثمانية مجالات:

مجال المدرسة. مجال النفسي. العلاقات مع الوالدين والاخوة. العلاقة مع الزملاء. العلاقة مع المدرسين. الأمور المالية والاقتصادية. العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف. والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1 = لا أعاني من هذه المشكلة. 2 = أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. 3 = أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي. واقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه. مرفق (1)

2- مقياس التحصيل المعرفي (خاص بالمرحلة التعليمية بالصف التاسع) بالمدارس الفلسطينية بدولة قطر ويتكون الاختبار من محاورين المحور الاول عبارات الصح والخطأ وتتكون من (15) سؤال والمحور الثاني اختيار من متعدد ويتكون من (15) سؤال ليكون إجمالي درجه الاختبار الكلية من (30) درجة وتتراوح درجة الفرد من الحد الاعلى (30) انه درجة تحصيله عالية واقترابه من الحد الأدنى (15) إلى انخفاض مستوى التحصيل المعرفي. مرفق (2)

• خطوات اختيار مقاييس الدراسة:

1- مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوعات الدراسة الضغوط النفسية والتحصيل المعرفي في مادة التربية الرياضية.

2- تم عرض المقاييس على السادة المشرفين لاختيار الانسب لموضوع الدراسة

• صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (10) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

1- كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس الضغوط النفسية ن = 10

م	العبارة	معامل الارتباط
1	أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام	0.769
2	أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء).	0.758
3	أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية	0.639
4	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب	0.646
5	أنسى كل أو بعض ما أدرسه	0.846
6	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة	0.764
7	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت	0.669

م	العبارة	معامل الارتباط
8	كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف	0.796
9	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة	0.646
10	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص	0.846
11	أخاف من الامتحانات	0.764
12	أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم	0.669
13	لا أعرف كيف أدرس	0.796
14	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	0.646
15	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف	0.846
16	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو إحداهما	0.764
17	لا يهتم والدي بدراستي	0.635
18	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت	0.758
19	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	0.639
20	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي	0.646
21	أعاني من كثرة الشجار أخوتي	0.846
22	أعاني من احترام والدي لرأي	0.764
23	والداي يفضلان أخوتي علي	0.758
24	لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي	0.639
25	يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	0.646
26	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	0.846
27	أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئونني الخاصة	0.764
28	علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	0.669
29	يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة	0.796
30	أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة	0.646
31	أشعر أن المعلم لا يهتم بي	0.846
32	يؤبخني المعلم ويهمني أمام الصف	0.764
33	أخاف من المعلم	0.669
34	لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	0.796
35	زميلاتي / زملائي لا يحبونني	0.646
36	يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	0.846

م	العبرة	معامل الارتباط
37	كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	0.764
38	يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي	0.635
39	يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية	0.758
40	يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها	0.669
41	لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي	0.796
42	لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري	0.646
43	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات	0.846
44	مصروفي اليومي لا كفييني	0.764
45	لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية	0.669
46	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	0.796
47	أعاني من الخجل من الجنس الآخر	0.646
48	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر	0.846
49	أشعر بالاكنتاب والحزن في كثير من الأحيان	0.764
50	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة	0.635
51	يضايقني أنني سريع الغضب	0.758
52	أعاني من الأرق	0.669
53	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	0.796
54	أشعر بالملل في كثير من الأحيان	0.646
55	أخاف من الفشل الدراسي	0.846
56	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح	0.669
57	معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه	0.796
58	إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي	0.646
59	لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي	0.846
60	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل	0.764

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.576$

يوضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للاختبار، وبمقارنة قيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس الضغوط النفسية لطالبات الصف التاسع للمدارس الفلسطينية بدولة قطر.

2- ثبات المقياس:.

• الفا كورنباخ:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (10) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفا كورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات.

جدول (4)

قيم الفا كورنباخ لحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئيين	*0.684
معامل جتمان	*0.874
معامل الفا للجزء الاول	*0.879
معامل الفا للجزء الثاني	*0.784

معامل الارتباط بين الجزئيين (0.684) ومعامل الفا للجزئيين الأول (0.879) ومعامل الفا للجزء الثاني (0.784)

وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

* صدق الاتساق الداخلي لمقياس التحصيل المعرفي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (10) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها

نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرون بين:

1- كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الاول.

2- كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الثاني.

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للتحصيل المعرفي

المحور الاول الصح والخطأ ن = 10

م	العبارة	معامل الارتباط
1	من اهم العناصر البدنية في اللياقة البدنية القوة والتحمل.	0.646
2	الدينامومتر جهاز يقيس الحرارة.	0.846
3	من اهم مهارات كرة السلة المحاورة والهجوم.	0.764
4	تعرف القوة على انها القدرة العضلية على بذل مجهود عضلي ضد مقاومة خارجية.	0.669
5	الانشطة الهوائية هي الانشطة البدنية التي تستمر لفترة زمنية قصيرة.	0.796
6	قانون الخمس ثوان في كرة الطائرة هو الذي يحدث من الاعب بسبب احتكاكه باللاعب المناسب.	0.669

م	العبرة	معامل الارتباط
7	الخطأ الفني في كرة السلة كلها اخطاء على اللاعب وهي لا تتعلق باحتكاك شخص مع المنافس او الحكم.	0.796
8	امثلة على الانشطة الهوائية الوثب الى الاعلى او الرمي او اي حركة سريعة تنتهي في حدود اقل من عشر ثوان مثل رفع الاثقال.	0.646
9	ان من اهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، الماء، السكريات، الدهون، البروتين، الفيتامينات، الاملاح المعدنية.	0.846
10	يتكون فريق كرة الطائرة من 7 لاعبي.	0.764
11	من مهارات كرة الطائرة الارسال من أسفل ومن الاعلى.	0.669
12	من الاخطاء الشائعة في كر القدم عدم توازن الجسم اثناء اداء المهارة.	0.796
13	في خطة الدفاع عن المنطقة بطريقة _2-1-2) لا يتم الضغط على الخصم لإجباره على التراجع للخلف.	0.669
14	في الارسال لكرة الطائرة يرسل اللاعب المرسل الكرة مرتين متتاليتين قبل ان تنتقل الكرة للفريق الخصم.	0.646
15	من اهم العناصر البدنية في اللياقة البدنية القوة والتحمل.	0.846

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.576$

يوضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة المحور الاول للاختبار، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس التحصيل المعرفي لطالبات الصف التاسع للمدارس الفلسطينية بدولة قطر.

جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للتحصيل المعرفي

المحور الثاني الاختيار المتعدد ن = 10

م	العبرة	معامل الارتباط
1	تبلغ مساحة ملعب كرة اليد	0.764
2	من الاخطاء الشائعة في كرة اليد	0.669
3	من مهارات كرة السلة	0.796
4	من صفات اللاعب المميز	0.646
5	من مهارات كرة اليد	0.846
6	يعتبر اللاعب متسلل في كرة القدم	0.764

م	العبرة	معامل الارتباط
7	العلاقة بين شدة التدريب ومدته علاقة	0.669
8	تشكل الاملاح المعدنية من وزن الانسان	0.796
9	من قوانين كرة السلة	0.669
10	قانون الخمس ثواني في كرة السلة	0.796
11	الخطوات الفنية لدفاع منطقة (0-6) في كرة اليد	0.646
12	من الاخطاء الشائعة في الاستقبال الارسال بطريقة w كرة الطائرة	0.846
13	لا يوجد مخالفة تسلل في حال استلام اللاعب للكرة مباشرة في كرة القدم	0.764
14	يشكل الماء من وزن الجسم ما نسبته	0.669
15	عند الدوران في كرة الطائرة يحل اللاعب رقم 3 مكان اللاعب المنافس صاحب المركز	0.796

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.576$

يوضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة المحور الثاني للاختبار، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس التحصيل المعرفي لطالبات الصف التاسع للمدارس الفلسطينية بدولة قطر.

2- ثبات مقياس التحصيل المعرفي :

• الفا كورنباخ:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنيين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (10) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفا كورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات.

جدول (7)

قيم الفا كورنباخ لحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئيين	*0.693
معامل جتمان	*0.852
معامل الفا للجزء الاول	*0.764
معامل الفا للجزء الثاني	*0.775

معامل الارتباط بين الجزئيين (0.693) ومعامل الفا للجزئيين الأول (0.766) ومعامل الفا للجزء الثاني (0.775)

وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية ومقياس التحصيل المعرفي في العام الدراسي 2022/2021 على عينة أساسية وقوامها (30) طالبة.

3.4. المعالجات الإحصائية:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.

5. عرض ومناقشة النتائج

جرى عرض النتائج ومناقشتها حسب تسلسل أسئلتها كما يأتي:

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية" بين الضغوط النفسية ومستوى التحصيل المعرفي ولدى طالبات المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)".

جدول (8)

اعداد الطالبات وفقاً لمستوي الضغوط النفسية للطالبات ن = 30 طالبة

م	مستوى الضغط	الدرجة	عدد الطالبات	النسب المئوية لأعداد الطالبات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
1	منخفض	101 – 61	4	%13.33	72.25	73.00	3.75
2	متوسط	142 -102	9	%30.00	130.88	131.00	4.15
3	مرتفع	183-143	17	%56.57	175.18	176.00	4.64

يتضح من الجدول (8) أن جاء المتوسط الحسابي للطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسي منخفض (72.25) درجة إجمالي (4) طالبة بنسبة مئوية (13.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسي متوسط (130.88) درجة إجمالي (9) طالبة بنسبة مئوية (30.00%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط مرتفع (175.18) درجة إجمالي (17) طالبة بنسبة مئوية (56.57%).

جدول (9)

اعداد الطالبات وفقاً لمستوى التحصيل المعرفي للطالبات ن = 30 طالبة

م	التحصيل المعرفي	الدرجة	عدد الطالبات	النسب المئوية لأعداد الطالبات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
1	منخفض	15 – 21	14	46.67%	15.25	16.00	4.81
2	متوسط	22-25	13	43.33%	22.85	23.00	4.36
3	مرتفع	30-25	3	10.00%	25.33	26.00	3.45

يتضح من الجدول (9) أن جاء المتوسط الحسابي للطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى منخفض (15.25) درجة بإجمالي (14) طالبة بنسبة مئوية (46.67%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى متوسط (22.85) درجة بإجمالي (13) طالبة بنسبة مئوية (43.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى مرتفع (25.33) درجة بإجمالي (3) طالبة بنسبة مئوية (10.00%).

ينص هذا الفرض "توجد فروق دالة إحصائية" بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى التحصيل المعرفي ولدى طالبات المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)."

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بالمراجع العلمية.

يتضح من جدول (8) أنه جاء المتوسط الحسابي للطالبات اللاتي يتمتعن بضغوط نفسية منخفضة (72.25) درجة بإجمالي (4) طالبات بنسبة مئوية (13.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغوط نفسية متوسطة (130.88) درجة بإجمالي (9) طالبات بنسبة مئوية (30.00%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغوط نفسية مرتفعة (175.18) درجة بإجمالي (17) طالبة بنسبة مئوية (56.57%).

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بالمراجع العلمية.

ترجع الباحثة هذه النتائج إلى اختلاف الطالبات في مستوى الضغوط النفسية ناتج عن الظروف التي يمر بها العالم بصفه عامه ونظم التعليم بصفه خاصه مما تسببه أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في زيادة الضغوط النفسية على الطالبات.

يتضح من جدول (9) أنه جاء المتوسط الحسابي للطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي منخفض (15.25) درجة بإجمالي (14) طالبة بنسبة مئوية (46.67%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي متوسط (22.85) درجة بإجمالي (13) طالبة بنسبة مئوية (43.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي مرتفع (25.33) درجة بإجمالي (3) طالبات بنسبة مئوية (10.00%).

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بالمراجع العلمية.

ترجع الباحثة هذه النتائج إلى اختلاف الطالبات في مستوى التحصيل المعرفي ناتج عن أثر الضغوط النفسية والظروف التي يمر بها العالم بصفه عامه ونظم التعليم بصفه خاصه مما تسببه أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في زيادة الضغوط النفسية على الطالبات.

ويعتبر التحصيل الدراسي بمثابة محصلة لعدد من العوامل المرتبطة بالجوانب الدافعية والظروف البيئية وبعضها الآخر يرتبط بالعوامل الذاتية والمعرفية للتلميذ، فالتحصيل الدراسي عملية معقدة تؤثر فيها عوامل كثيرة بعضها يتعلق بالمتعلم وقدراته واستعداداته وصفاته المزاجية والصحية بالخبرة التعليمية وطريقة تعليمها (عكاشة 1999: 184)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (Draissi, Yong, 2020)، (Faval Soro, Trevisan, Drago,)، (Mellia, 2020)، (Hodges, Moore, Locke, Trust, BondH, 2020)، (Sahu,2020)، (Yulia,2020). ويشير السيد مصطفى بان الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب، والتصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية والعلمية (السيد مصطفى، 2001: 10، 11).

يؤكد محمد علاوى، نصر الدين رضوان (2000م) بأن الاختبارات المعرفية تعد أحد أهم الوسائل التقييمية الهامة بجانب الاختبارات المهارية، وقد أوصيا أيضاً بضرورة الاهتمام ببناء وإعداد واستخدام الاختبارات المعرفية بشكل موسع في المجالات الرياضية المختلفة. (محمد علاوى ونصر رضوان، 2000: 58)

وتجد الباحثة السبب حين اجتاحت وباء كورونا معظم دول العالم، وهذا ما فرض على جميع المؤسسات التربوية التحول من التعليم الواجهية الذي يتيح التقارب الجسدي، والذي يشكل فرصة لانتقال العدوى إلى التعليم الإلكتروني أو التعليم عن بعد، فقد تعين على 1.5 مليار طفل وشباب في 188 دولة حول العالم البقاء في منازلهم بعد إغلاق المدارس ومؤسسات التعليم العالي (Affouneh, Salha, Khlaif 2020).

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية" بين الضغوط النفسي ومستوى التحصيل المعرفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)" نتائج السؤال الثاني: ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التحصيل المعرفي والضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)".

جدول (10)

معامل الارتباط بين مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الضغوط النفسية ن = 30 طالبة

م	مكونات	المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
1	مستوى التحصيل المعرفي	منخفض	*0.358	*0.569	*0.798
		متوسط	*0.549	*0.663	*0.766
		مرتفع	*0.448	*0.505	*0.391

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.349

يتضح من الجدول (19) أنه توجد علاقة ارتباطية بين مكونين مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الضغوط النفسية حيث جاءت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (Draissi, Yong, 2020)، (Favale, Soro, Trevisan, Drago,)، (Mellia, 2020)، (Hodges, Moore, Lockee, Trust, BondH, 2020)، (Sahu,2020)، (Yulia,2020). وجود علاقة عكسية بين مستوى التحصيل والضغوط النفسية وجاءت الفروق دالة وذلك لان كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية انخفض مستوى التحصيل المعرفي وذلك يؤثر على لوصول الى التفوق وبلوغ الهدف المرجو من العملية التعليمية.

فقد أشار " سيلى " seley أن الضغوط هو عدد من الاستجابات الفسيولوجية لعوامل البيئة غير الصحية الضارة أو أي مطلب يوجه إلى الفرد، ويكون مكرهاً أو مجبراً على تنفيذه أو القيام به (محمد الششتاوى، 2000: 12، 13). ويشير السيد مصطفى أن الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب، والتصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية والعلمية (السيد مصطفى، 2001: 10، 11).

يؤكد محمد علاوى، نصر الدين رضوان (2000م) بأن الاختبارات المعرفية تعد أحد أهم الوسائل التقويمية الهامة بجانب الاختبارات المهارية، وقد أوصيا أيضاً بضرورة الاهتمام ببناء وإعداد واستخدام الاختبارات المعرفية بشكل موسع في المجالات الرياضية المختلفة. (محمد علاوى ونصر رضوان، 2000: 58)

وتجد الباحثة السبب حين اجتاحت وباء كورونا معظم دول العالم، وهذا ما فرض على جميع المؤسسات التربوية التحول من التعليم الواجهية الذي يتيح التقارب الجسدي، والذي يشكل فرصة لانتقال العدوى إلى التعليم الإلكتروني أو التعليم عن بعد، فقد تعين على 1.5 مليار طفل وشاب في 188 دولة حول العالم البقاء في منازلهم بعد إغلاق المدارس ومؤسسات التعليم العالي (Affouneh, Salha, Khlaif 2020).

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التحصيل المعرفي ومستوى الضغوط النفسية لدى لطالبات المرحلة الإعدادية المدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)".

6. الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. أمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. يتمتعن بضغط نفسية منخفض (72.25) درجة بإجمالي (4) طالبات بنسبة مئوية (13.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسية متوسطة (130.88) درجة بإجمالي (9) طالبات بنسبة مئوية (30.00%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسية مرتفعة (175.18) درجة بإجمالي (17) طالبة بنسبة مئوية (56.57%) يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي منخفض (15.25) درجة بإجمالي (14) طالبة بنسبة مئوية (46.67%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي متوسط (22.85) درجة بإجمالي (13) طالبة بنسبة مئوية (43.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي مرتفع (25.33) درجة بإجمالي (3) طالبات بنسبة مئوية (10.00%).
2. وجود علاقة عكسية بين مستوى التحصيل ومستوى الضغوط النفسية وجاءت الفروق دالة وذلك لان كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي انخفاض مستوى التحصيل المعرفي.

7. التوصيات:

استناداً على أشارت إليه النتائج وما توصلت إليها الباحثة من استنتاجات توصى الباحثة بما يلي:

1. الاهتمام بتطبيق مقياس الضغوط النفسية المقترح لطالبات المدارس.
2. الاستعانة بالمتخصصين في الجانب النفسي لطالبات المدارس لحل المشكلات النفسية التي يواجهها الطالبات أثناء الدراسة في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
3. إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسي لطالبات المدارس في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
4. ضرورة توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالبات من خلال الإرشاد والتوجيه التربوي واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها إن تفيد في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
5. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي لطالبات في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
6. الاهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة بالطالبات وبكافة الجوانب النفسية والمهارية والبدنية وذلك لنشر الوعي الصحي النفسي وتوسيع قاعدتها.

8. المراجع

1.8. المراجع العربية

- الأصفر، أسامة سيد عبد الظاهر (1999م): " مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الهرم.
- جمال عبد الناصر محمد السيد (2001م): "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي"، دراسة ارتقائية مقارنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.
- الحامد محمد بن معجب (1996 م): التحصيل الدراسي، دراسته، نظرياته، واقعه، العوامل المؤثرة فيه، دار الصوفية للتربية، السعودية.
- خير الدين عويس (1997م): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- الششتاوى، محمد السيد (2000): " دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- عكاشة، محمود فتحي، (1999م): الصحة النفسية، مطبعة الجمهورية، الاسكندرية، مصر.
- علاوى، محمد حسن (1998م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عمران، صبري إبراهيم (1996): "دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طنطا.
- فاروق السيد عثمان (2006م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط2، دار الفكر العربي القاهرة.
- الكاشف، عزت محمود (1991م): "الإعداد النفسي للرياضيين"، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ليلى فرحات (2001م): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد الحمamy، أمين الخولى (1990): أسس برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2000م): "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي"، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2007م): مدخل علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2012م): علم النفس الرياضي والممارسة البدنية، ط5، القاهرة.
- محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان (2000م): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مصطفى، السيد عبد المنعم محمد (2001م): "عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية – دراسة تحليلية مقارنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الهرم، جامعة حلوان.
- الميهزع، فهد ا (1994): التحصيل الدراسي وعلاقة بالعبادات والاتجاهات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعه الملك سعود، السعودية
- نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد (1994م): مقدمه التقييم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

2.8. المراجع الأجنبية

- Affouneh S, Salha S, Khlaif ZN. (2020) Designing Quality E-Learning Environments for Emergency Remote Teaching in Coronavirus Crisis. *Interdiscip J Virtual Learn Med Sci.* 11(2):1-3
- Bru Bryme (2000): Relationship between anxiety, fear, self-estimate and coping strategies in adolescence – National parent information network Libra publishers, Inc.
- Basilaia, G., &Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), em0060. <https://doi.org/10.29333/pr/7937> Retrieved, 27/5/2020
- Basilaia, G., &Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), em0060.
- Draissi, Z. Yong, Q, Z. (2020). COVID-19 Outbreak Response Plan: Implementing Distance Education in Moroccan Universities. School of Education, Shaanxi Normal University.
- Favale, T., Soro, F., Trevisan, M., Drago, I., Mellia, M. (2020). Campus traffic and e-Learning during COVID-19 pandemic. *Computer Networks*. 176.
- Hodges, C., Moore, S. Lockee, B., Trust, T., Bond, A. (2020). The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease (COVID- 19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Medical Education and Simulation*, Centre for Medical Sciences Education, The University of the West Indies, St. Augustine, TTO.
- Yulia, H. (2020). Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia. *ETERNAL (English Teaching Journal)*. 11 (1).
<https://blogs.worldbank.org/ar/education/educational-challenges-and-opportunities-covid-19-pandemic>
https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/ar
<https://ar.wikipedia.org/wiki>

مرفق (1)

مقياس الضغوط النفسية

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	رقم الفقرة	
			الفقرة	الرقم
3	2	1	أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام	1
			أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية	2
			أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية	3
			أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب	4
			أنسى كل أو بعض ما أدرسه	5
			لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة	6
			لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت	7
			كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف	8
			أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة	9
			يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص	10
			أخاف من الامتحانات	11
			أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم	12
			لا أعرف كيف أدرس	13
			أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	14
			أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف	15
			أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما	16
			لا يهتم والدي بدراستي	17
			يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت	18
			يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	19
			أعاني من قسوة والدي في تعامله معي	20
			أعاني من كثرة الشجار أخوتي	21
			أعاني من احترام والدي لرأي	22
			والداي يفضلان أخوتي علي	23
			لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي	24
			يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	25

		والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	26
		أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئوني الخاصة	27
		علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	28
		يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة	29
		أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة	30
		أشعر أن المعلم لا يهتم بي	31
		يوبخني المعلم ويهتني أمام الصف	32
		أخاف من المعلم	33
		لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	34
		زميلاتي / زملائي لا يحبونني	35
		يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	36
		كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	37
		يضايقتني مزاح زميلاتي / زملائي معي	38
		يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية	39
		ينادييني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها	40
		لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي	41
		لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري	42
		لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات	43
		مصروفي اليومي لا كفييني	44
		لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية	45
		دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	46
		أعاني من الخجل من الجنس الآخر	47
		أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر	48
		أشعر بالاكئاب والحزن في كثير من الأحيان	49
		يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة	50
		يضايقتني أنني سريع الغضب	51
		أعاني من الأرق	52
		أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	53
		أشعر بالملل في كثير من الأحيان	54
		أخاف من الفشل الدراسي	55
		لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح	56

57	معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه
58	إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي
59	لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي
60	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل

مرفق (2)

اختبار التحصيل المعرفي

أولاً: ضع إشارة (√) امام العبارة الصحيحة وإشارة (∨) أمام العبارة الخاطئة

م	السؤال
1	من اهم العناصر البدنية في اللياقة البدنية القوة والتحمل. ()
2	الدينامومتر جهاز يقيس الحرارة. ()
3	من اهم مهارات كرة السلة المحاورة والهجوم. ()
4	تعرف القوة على انها القدرة العضلية على بذل مجهود عضلي ضد مقاومة خارجية. ()
5	الانشطة الهوائية هي الانشطة البدنية التي تستمر لفترة زمنية قصيرة. ()
6	قانون الخمس ثوان في كرة الطائرة هو الذي يحدث من اللاعب بسبب احتكاكه باللاعب المناسب. ()
7	الخطأ الفني في كرة السلة كلها اخطاء على اللاعب وهي لا تتعلق باحتكاك شخص مع المنافس او الحكم. ()
8	امثلة على الانشطة الهوائية الوثب الى الاعلى او الرمي او اي حركة سريعة تنتهي في حدود اقل من عشر ثوان مثل رفع الاثقال. ()
9	ان من اهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، الماء، السكريات، الدهون، البروتين، الفيتامينات، الاملاح المعدنية. ()
10	يتكون فريق كرة الطائرة من 7 لاعبي. ()
11	من مهارات كرة الطائرة الارسال من أسفل ومن الاعلى. ()
12	من الاخطاء الشائعة في كر القدم عدم توازن الجسم اثناء اداء المهارة. ()
13	في خطة الدفاع عن المنطقة بطريقة 2-1-2 لا يتم الضغط على الخصم لإجباره على التراجع للخلف. ()
14	في الارسال لكرة الطائرة يرسل اللاعب المرسل الكرة مرتين متتاليتين قبل ان تنتقل الكرة للفريق الخصم. ()
15	من اهم العناصر البدنية في اللياقة البدنية القوة والتحمل. ()

ثانياً: اختيار من متعدد:

م	السؤال
1	- تبلغ مساحة ملعب كرة اليد: أ-40*30م ب-20*40م ج-60*20م د-60*40م
2	- من الاخطاء الشائعة في كرة اليد: أ-عدم التوازن والوقوف بشكل امن ب- الاحتفاظ بالكرة لفترة غير مناسبة ج- عدم التوازن والوقوف بشكل امن د-جميع ما ذكر
3	- من مهارات كرة السلة: 1-الارسال 2-التصويب 3-الدوران 4 – الوثب
4	- من صفات اللاعب المميز: أ – يتحكم بانفعالاته اثناء المباراة ب- الغرور ج-الانانية د-جميع ما ذكر
5	- من مهارات كرة اليد: أ – المحاورة ب- الارسال ج-التنطيط + المحاورة د-التنطيط
6	- يعتبر اللاعب متسلل في كرة القدم إذا: أ-اخر ثاني منافس ب-تواجد اي جزء من جسده في النصف الخاص بالطريق المنافس ج-اخر ثلاثة لاعبين د-تواجد راسه قرب خط مرمى الفريق الخصم.
7	- العلاقة بين شدة التدريب ومدته علاقة: أ-توافقية ب-عكسية ج- عمودية د-افقية
8	تشكل الاملاح المعدنية من وزن الانسان: أ-9% ب-15% ج-4% د-14%
9	- من قوانين كرة السلة: أ-قانون 8 ثوان ب-قانون 10 ثواني ج-قانون 9 ثواني د- قانون 25 ثانية
10	- قانون الخمس ثواني في كرة السلة: أ-هو نتيجة احتكاك اللاعب بالكرة ب-احتكاك اللاعب بالسلة ج-دخول المنطقة الخطأ د- احتكاك اللاعب باللاعب المنافس
11	- الخطوات الفنية لدفاع منطقة (0-6) في كرة اليد: أ-يقف اللاعبون بشكل عشوائي بالملعب ب-يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات ج-يقف اللاعبون جميعهم على خط واحد د-يقف نصف اللاعبون على خط واحد

12	- من الاخطاء الشائعة في الاستقبال الارسال بطريقة w كرة الطائرة: أ- فقدان الفريق لغة الاتصال والتواصل فيما بينهم ب- قيام المعد باستقبال الكرة ج- تقيد اللاعبين كل حسب مركزه الذي يشغله د- أ-ب
13	- لا يوجد مخالفة تسلل في حال استلام اللاعب للكرة مباشرة في كرة القدم من: أ- رمية تماس ب- ركلة مرمى ج- ركلة ركنية د- جميع ما ذكر
14	- يشكل الماء من وزن الجسم ما نسبته: أ- 40-60% ب- 65-75% ج- اقل من 25% د- 30-40%
15	- عند الدوران في كرة الطائرة يحل اللاعب رقم 3 مكان اللاعب المنافس صاحب المركز: أ - اللاعب رقم 4 ب - اللاعب رقم 2 ج - اللاعب رقم 6 د - لا شيء مما ذكر

إجابات السؤال الاول:

- 1- صح
- 2- خطأ لأنه جهاز يستعمل لقياس العضد وعضلات الرجل والظهر
- 3- صح
- 4- صح
- 5- خطأ لان تعريف الانشطة الهوائية
- 6- خطأ لان قانون الخمس ثواني للعبة كرة السلة
- 7- صح
- 8- خطأ لان هذه المهارات خاصة بالنشاط اللاهوائي
- 9- صح
- 10- خطأ فريق كرة الطائرة الاساسي يتكون من 6 لاعبين اساسيين
- 11- صح
- 12- صح
- 13- خطأ لأنه يتم الضغط على الخصم لإجباره على التراجع للخلف
- 14- خطأ لان الفريق يخسر الارسال في حال خسران النقطة
- 15- صح

إجابات السؤال الثاني

- 1- ب

2- د

3- ب

4- أ

5- ج

6- ب

7- ب

8- ج

9- أ

10- د

11- ج

12- د

13- د

14- أ

15- ب

جميع الحقوق محفوظة © 2023، الدكتورة/ دنيا راجح علي مقبل، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي

(CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v4.47.16>