

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، جامعة صفاقس، بتونس

Email: MuqbelD7@gmail.com

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي الرياضي لدى طلابات المرحلة الإعدادية المدارس الفلسطينية في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) بدولة قطر استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المحسّي وتكون مجتمع الدراسة الحالي في طالبات المدارس الفلسطينية بدولة قطر، عينة البحث كل الصف التاسع بالمدارس الفلسطينية بدولة قطر واختارت الباحثة إلى يتمتعن بضغوط نفسية منخفض (72.25) درجة بإجمالي (4) طالبات بنسبة عينة قوامها (10) طالبات. وتوصلت الباحثة إلى يتمتعن بضغط نفسية منخفض (130.88) درجة بإجمالي (9) طالبات بنسبة مؤوية (13.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسية متوسطة (175.18) درجة بإجمالي (17) طالبة بنسبة مؤوية (30.00%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسية مرتفعة (15.25) درجة بإجمالي (14) طالبة بنسبة مؤوية (46.67%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي منخفض (22.85) درجة بإجمالي (13) طالبة بنسبة مؤوية (43.33%) بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي مرتفع (25.33) درجة بإجمالي (3) طالبات بنسبة مؤوية (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 تقييد 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 إنهاء البدنى والذهنى 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 محابية للجسم لأى مطلب يقع عليه (محمد علاوى ، 1998: 402).

ولقد أوضحت الدراسات الحديثة في مجال النفس الاهتمام بالبالغ بظاهرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد 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 تتسبب في مجموعة من الاعتلalات في البشر، تتراوح ما بين نزلة البرد العادبة وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة. كما أن الفيروسات من هذه الزمرة تتسبب في عدد من الأمراض الحيوانية، هذه السلالة الخاصة من فيروس كورونا لم تحدد من قبل في البشر. والمعلومات المتاحة محدودة للغاية عن انتقال هذا الفيروس ووأثره السريري لأن عدد الحالات المبلغ عنها قليل حتى الآن. (30)

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

وحيث اجتاح وباء كورونا معظم دول العالم، وهذا ما فرض على جميع المؤسسات التربوية التحول من التعليم الوجاهي الذي يتيح التقارب الجسدي، والذي يشكل فرصة لانتقال العدو 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, Khlaif 2020).

وأفادت منظمة الصحة العالمية ("المنظمة") في موجز علمي أصدرتهاليوم 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، لاقراب وصوله إلى مرحلة العمل والإنتاج، وخدمة مجتمعه، وقد لاحظت الباحثة قلة الدراسات التي تناولت موضوع حالة الضغوط والتحصيل المعرفي خاصه في ظل أزمة كورونا في مجال التعليم في الوطن العربي.

1.1. مشكلة الدراسة و أهميتها:

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الهامة في المجال التعليم نظراً لتأثيرها البالغ على الفرد ونظرأ 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 وتأثير على الشخصية وبعض متغيرات الشخصية والتعليمية حيث نجد تأثير أداء الاشخاص بحدة الضغوط النفسية أو فلتتها (عزت محمود الكافش ، 1991: 4).

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

ويشهد العالم حالياً حدثاً جلاً 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 الملتحقين 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 التعليم" – 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 تقضي 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 طلابات في المدارس يؤثر على ادائهم وتحصيلهم الدراسي الرياضي وذلك خلال ما يواجهه العالم من جائحة كورونا المستجد (COVID-19) وقد ارجعت ذلك على أن الاضطرابات النفسية والضغط النفسي هو العامل النفسي الذي يؤثر على 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 طالبات 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 إحصائياً بين الضغوط النفسية ، ومستوى التحصيل المعرفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحصيل المعرفي والضغط النفسي لدى طالبات 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 والجماهير وسائل الإعلام 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 مبالغ فيها (محمد علاوى، 1998: 39).

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

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

- التحصيل الدراسي: Educational Attainment

عرفه أيزننك EYSENCK التحصيل الدراسي بأنه التحقق الناجح لهدف معين يتطلب جهداً خاصاً ودرجة النجاح التي تحقق في واجب معين كما هو أنه نتيجة نشاط عقلي أو جسمى محدد طبقاً للمطالب الموضوعية أو كليهما (المهيرز 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 2001/2022.
- 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:

2.1. 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 موافق ضاغطة قادرة على تغيير اضطرابات سلوكية حادة، وقد تدوم لفترة طويلة وتحتفل 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، وألام الظهر، التشنج العضلي.

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

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

والتربيـة الـريـاضـية أحدـ المـهـنـ الضـاغـطـةـ التـيـ تـتـعـرـضـ لـلـضـغـطـ النـفـسـيـ منـ خـالـلـ مـظـاهـرـ الـقـدـمـ الـحـضـارـيـ فـيـ الـعـصـرـ الحديثـ الـذـيـ نـعيـشـ فـيـهـ،ـ خـاصـةـ إـنـ التـرـبـيـةـ الـرـياـضـيـةـ عـلـيـهـ دـيـنـامـيـكـةـ مـسـتـمـرـةـ وـلـيـسـ غـائـبـاـ جـمـعـ الـمـعـارـفـ وـالـمـعـانـيـ وـالـارـتقـاءـ الـبـدنـيـ الـحـرـكيـ فـقـطـ،ـ بـلـ تـعـمـلـ بـجـانـبـ هـذـاـ عـلـىـ تـنـمـيـةـ الـفـردـ لـيـكـونـ مواـطنـ صـالـحـ نـافـعاـ لـمـجـتمـعـهـ (صـبـرـيـ عـمـرـانـ 1996: 10، 11).

تعريف الضغط:

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

وتشير "سميرة محمد" نقاً عن "هانز سلي" Hans selye إلى أن كثير من العوامل البيئية تغير من حالة التوازن المفترض لجسم الإنسان، مما يؤدى 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 يعيَّن استجاباته، فالجسم يستجيب للضغط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تساعده 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 أخرى 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 الششاوى 2000: 11).

كما عرف بعض الباحثين للضغط 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:

وتنذكر ليلي فرات (2001) نفلاً عن فؤاد البهى 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 فرات، 2001: 28)

أهداف المعرفية 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 فرات 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 كبيرة في قياس التحصيل الدراسي في الموضوعات التي تتعلق بالمعرفات والحقائق والمهارات المكتسبة نتيجة للتعلم والتدريب من حيث الكم والكيف وذلك بعد انتهاء فترة زمنية من التعلم. (نصر رضوان وكمال عبد الحميد 1994: 43، 50)

ويؤكد محمد علوي، نصر الدين رضوان (2000) 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 علوي ونصر رضوان، 2000: 58)

كما يضيف خير الدين عويس (1997م) بأن الاختبارات المعرفية عبارة عن مقاييس تتضمن مجموعة من الأسئلة الشفوية أو المكتوبة أو المchorة، المعدة لقياس أداء الفرد في ظاهر 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 يتطلب في قياس المعرفة استخدام الاختبارات المعرفية وفقاً لشروط الأداء الأقصى الذي يتطلب ضبط الظروف والعوامل المحيطة بالمحظوظ، بحيث نضمن أنه سيبذل 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 الحمامي، أمين الخولي (1990م) نقاً عن ماكانزى **Mackenzie** أن الاتجاه البرالي في التربية الرياضية، يدعو إلى ضرورة إلما 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 الحمامي وأمين الخولي، 1999: 88)

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

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 فرات 2001: 34)

استخدامات الاختبارات المعرفية:

- تمكن من تحديد احتياجات التلاميذ من المعلومات التي يجب معرفتها.
- تقييم إنجازات التلاميذ وتحديد درجات التقييم في نهاية الوحدة التعليمية أى 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.
- حد التلاميذ على تعلم المعلومات حسب أهميتها بواسطة المدرس مما يؤدى 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. (ليلى فرات 2001: 34، 35)

3. الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض بعض الدراسات عن الضغوط النفسية وفirus 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 الدكتوراه والدوريات العلمية المجالات التخصصية والإطارات النظرية واستخدام شبكة الإنترن特 وستقوم بعرض تلك الدراسات. وفي دراسة أجراها (Basiliaia, Kvavadze, 2020) هدفت إلى دراسة تجربة الانتقال من التعليم في المدارس إلى التعلم عبر الإنترنرت خلال انتشار وباء فيروس كورونا في جورجيا، حيث اسندت على إحصائيات الأسبوع الأول من عملية التدريس في إحدى المدارس الخاصة وتجريتها في الانتقال من التعليم وجهاً لوجه إلى التعليم الإلكتروني خلال جائحة كورونا، حيث قامت بمناقشة نتائج التعليم عبر الإنترنرت وتم استخدام منصتي EduPage و Gsuite في العملية التعليمية، واستناداً إلى إحصائيات الأسبوع الأول من عملية التدريس عبر الإنترنرت توصل الباحثان إلى أن الانتقال بين التعليم التقليدي والتعليم عبر الإنترنرت كان ناجحاً، ويمكن الاستفادة من النظام والمهارات التي اكتسبها المعلموون 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) وتتنفيذ 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 للطالب، وكانت الواجبات الإضافية المخصصة للأستاذة لحفظ 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 الإنترنرت على التعامل مع الحاجة المفاجئة، وأن منصات العمل عن بعد والتعليم الإلكتروني والتعاون عبر الإنترنرت 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 (Hedges, Moore, Lockee, Trust, BondH, 2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفرق بين التدريس عن بعد في حالات الطوارئ والتعليم عبر الانترنت، 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 الانترنت، وخلصت الدراسة إلى اختلاف تجارب التعلم عبر الانترنت عن التعلم في حالات الطوارئ من حيث جودة التخطيط، ومن حيث الدورات المقدمة عبر الانترنت 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 الجديد (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 العوى، 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 ينلقى الطلاب والموظفوون معلومات منتظمة من خلال البريد الإلكتروني، ويجب أن تكون صحة وسلامة الطلاب والموظفيين 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 بالเทคโนโลยيا بشكل دقيق لجعل تجارب الطلبة مع التعلم غنياً وفعلاً.

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

4. منهج وإجراءات الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسرحي، نظراً لملائمة طبيعة عينة البحث.

1.4. مجتمع الدراسة وعيتها:

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
%11.11	5	%22.22	10	%66.67	30	%100	45

• أسباب اختيار العينة:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث للأسباب الآتية:

- تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والطول والوزن.
- جميع أفراد العينة من طلبات 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

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	المتغير		M
0.19	0.51	13.25	13.50	حساب السن	العمر الزمني	المتغيرات الجسمية
0.28	1.46	141.00	140.93	الرستاميت	الطول	
0.96-	1.79	45.00	44.60	الميزان الطبي	الوزن	

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الجسمية (العمر، الطول، الوزن) قيد البحث انحصرت القيم ما بين (± 3)، مما يعني 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 ويكون المقياس من (61) فقرة موزعه على ثمانية مجالات:

مجال المدرسة. مجال النفسي. العلاقات مع الوالدين والأخوة. العلاقة مع الزملاء. العلاقة مع المدرسين. الأمور المالية والاقتصادية. العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات المشاعر والمخاوف. والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقاييساً متدرجأً من ثلاثة 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 المقاييس بين (183-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي. واقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه. مرفق (1)

2- مقاييس التحصيل المعرفي (خاص بالمرحلة التعليمية بالصف التاسع) بالمدارس الفلسطينية بدولة قطر ويكون الاختبار من محاورين المحور الاول عبارات الصح والخطأ وتكون من (15) سؤال والمحور الثاني اختيار من متعدد ويكون من (15) سؤال ليكون إجمالي درجة الاختبار الكلية من (30) درجة وتتراوح درجة الفرد من الحد الأعلى (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 لمقاييس الضغوط النفسية:

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 لبيرسون بين:

1- كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية ل المقاييس.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقاييس الضغوط النفسية = 10

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

معامل الارتباط	العبارة	م
0.796	كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف	8
0.646	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة	9
0.846	يز عجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص	10
0.764	أخاف من الامتحانات	11
0.669	أجد صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المعلم	12
0.796	لا أعرف كيف أدرس	13
0.646	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	14
0.846	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف	15
0.764	أجد صعوبة في التفاهم مع والدائي أو إداهما	16
0.635	لا يهتم والدي بدراستي	17
0.758	يكافي أهلي بمعظم أشغال البيت	18
0.639	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	19
0.646	أعاني من قسوة والدي في تعامله معى	20
0.846	أعاني من كثرة الشجار أخوتي	21
0.764	أعاني من احترام والدي لرأي	22
0.758	والدائي يفضلن أخوتي على	23
0.639	لا أستطيع مصارحة والدائي بمشاكلـي	24
0.646	يتدخل والدائي في اختيار أصدقائي	25
0.846	والدائي يتوقعـان منـي أكثر مما أستطيعـ	26
0.764	أعاني من تدخل والدائي أو إداهـما في شؤونـي الخاصةـة	27
0.669	علاقـي بالمدرـسين أو بعضــهم سـيـئـة	28
0.796	يز عـجـني أنـ المـعلـمـينـ غـيرـ منـصـفـينـ فـيـ تـعـالـمـهـمـ مـعـ الـطـلـبـةـ	29
0.646	أشـعـرـ أنـ المـعلـمـينـ لاـ يـحـترـمـونـ الـطـلـبـةـ	30
0.846	أشـعـرـ أنـ المـعلـمـ لاـ يـهـتمـ بـيـ	31
0.764	يـوبـخـيـ المـعلـمـ وـيـهـنـيـ أـمـاـ الصـفـ	32
0.669	أـخـافـ مـنـ المـعلـمـ	33
0.796	لاـ يـوجـدـ ليـ صـدـيقـاتـ /ـ أـصـدـقاءـ	34
0.646	زمـلـاتـيـ /ـ زـمـلـائـيـ لـاـ يـحـبـونـيـ	35
0.846	يـتعـالـمـ مـعـ زـمـلـاتـيـ /ـ زـمـلـائـيـ بـأـنـانـيـةـ	36

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

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

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

2- ثبات المقياس: .

• الفا كورنباخ:

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

جدول (4)

قيم الفا كورنباخ لحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية

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

معامل الارتباط بين الجزئين (0.684) ومعامل الفا للجزئين الأول (0.879) ومعامل الفا للجزء الثاني (0.784)

وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

* صدق الانساق 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 لبيرسون بين:

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

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للتحصيل المعرفي

المحور الاول الصح والخطأ = 10

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

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

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

يوضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين كل عبارات المقاييس والدرجة المحور الاول للاختبار، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكّد على صدق الانساق الداخلي لعبارات المقاييس التحصيلي المعرفي لطلابات الصف التاسع للمدارس الفلسطينية بدولة قطر.

جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للتحصيل المعرفي

المحور الثاني الاختيار المتعدد $N = 10$

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

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

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

يوضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين كل عبارات المقياس والدرجة المحور الثاني للاختبار، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكّد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس التحصيلي المعرفي لطلابات 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

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

معامل الارتباط بين الجزئين (0.693) ومعامل الفا للجزئين 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 ومقاييس التحصيل المعرفي في العام الدراسي 2021/2022 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 إحصانياً" بين الضغوط النفسية ومستوى التحصيل المعرفي ولدى طالبات المرحلة الاعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)."

جدول (8)

اعداد الطالبات وفقاً لمستوى الضغوط النفسية للطالبات ن = 30 طالبة

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

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

جدول (9)

اعداد الطالبات وفقاً لمستوى التحصيل المعرفي للطالبات ن=30 طالية

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

يتضح من الجدول (9) أن جاء المتوسط الحسابي للطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى منخفض (15.25) درجة بإجمالي 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 الاعدادية 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 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%).

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 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%).

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

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

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

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (Faval Soro, Trevisan, Drago, Draissi, Yong, 2020)، (Yulia, 2020)، (Hodges, Moore, Lockee, Trust, BondH, 2020)، (Mellia, 2020)، (Sahu, 2020). ويشير السيد مصطفى بأن 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 و استخدام الاختبارات المعرفية بشكل موسع في المجالات الرياضية المختلفة. (محمد علاوى ونصر رضوان، 2000: 58)

وتتجدّد الباحثة السبب حين اجتاح وباء كورونا معظم دول العالم، وهذا ما فرض على جميع المؤسسات التربوية التحول من التعليم الوجاهية الذي يتبع القارب الجسدي، والذي يشكل فرصة لانتقال العدو 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)

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ومستوى التحصيل المعرفي لدى طلابات 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 إحصائياً بين التحصيل المعرفي والضغط النفسي لدى طلابات المرحلة الإعدادية بالمدارس الفلسطينية بقطر في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)." .

جدول (10)

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

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

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 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.

وتنتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (Draissi, Yong, 2020)، (Hodges, Moore, Lockee, Trust, BondH, 2020)، (Sahu, 2020)، (Mellia, 2020). وجود علاقة عكسية بين مستوى التحصيل والضغوط النفسية وجاءت الفروق دالة وذلك لأن كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية انخفض مستوى التحصيل المعرفي وذلك يؤثر على الوصول إلى التفوق وبلغ الهدف المرجو من العملية التعليمية.

فقد أشار " سيلي 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 الششتاوي، 2000: 12، 13). ويشير السيد مصطفى أن الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تجمع بين الاثنين 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 علاوي، نصر الدين رضوان (2000) 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 علاوي ونصر رضوان، 2000: 58)

وتتجدّد الباحثة السبب حين اجتاح 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 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 طلابات 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 بضغوط نفسية منخفض (72.25) درجة بإجمالي (4) طلبات بنسبة مؤوية (%) 13.33 بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسية متوسطة (130.88) درجة بإجمالي (9) طلبات بنسبة مؤوية (%) 30.00 بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بضغط نفسية مرتفعة (175.18) درجة بإجمالي (17) طالبة بنسبة مؤوية (%) 56.57 يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي منخفض (15.25) درجة بإجمالي (14) طالبة بنسبة مؤوية (%) 46.67 بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى تحصيل معرفي متوسط (22.85) درجة بإجمالي (13) طالبة بنسبة مؤوية (%) 43.33 بينما الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى معرفي مرتفع (25.33) درجة بإجمالي (3) طلبات بنسبة مؤوية (%) 10.00.
2. وجود علاقة عكسية بين مستوى التحصيل ومستوى الضغوط النفسية وجاءت الفروق دالة وذلك لأن كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي انخفض مستوى التحصيل المعرفي.

7. التوصيات:

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

1. الاهتمام بتطبيق مقياس الضغوط النفسية المقترن 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 تقيد 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 وبكلفة الجوانب النفسية والمهارية والبدنية وذلك لنشر الوعي الصحي النفسي وتوسيع قاعدتها.

8. المراجع

1.8. المراجع العربية

الأصفر، أسماء 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): "الضغط النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى النشاء 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.

الششتاوي، 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.

عكاشه، 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 للضغط النفسي لدى بعض العاملين في المجال الرياضي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طنطا.

فاروق السيد عثمان (2006): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط2، دار الفكر العربي القاهرة.

الكافش، عزت محمود (1991م): "الإعداد النفسي للرياضيين"، القاهرة، دار الفكر العربي.

ليلى فرحت (2001م): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

محمد الحمامي، أمين الخولي (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.

مصطففي، 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 بالعادات 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 التقويم 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)

مقاييس الضغوط النفسية

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

			والدai يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	26
			أعاني من تدخل والدai أو إداهما في شئوني الخاصة	27
			علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	28
			يزعجي 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 ويهنئني أمام الصف	32
			أخاف من المعلم	33
			لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	34
			زميلاتي / زملائي لا يحبونني	35
			يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	36
			كثيراً ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	37
			يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي	38
			يوبخني زملائي / زميلاتي بالفاظ نابية	39
			يناديني زملائي / زميلاتي بالقاب 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
			مصروف في اليومي لا كيفيني	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 بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان	49
			يسطير على الخجل عندما أكون في جماعة	50
			يضايقني 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

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

مرفق (2)
اختبار التحصيل المعرفي

أولاً: ضعي اشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة و اشارة (✗) أمام العبارة الخاطئة

السؤال	م
من اهم العناصر البدنية في اللياقة البدنية القوة والتحمل. ()	1
الدينامومتر جهاز يقيس الحرارة. ()	2
من اهم مهارات كرة السلة المحاورة والهجوم. ()	3
تعرف القوة على انها القدرة العضلية على بذل مجهد عضلي ضد مقاومة خارجية. ()	4
الأنشطة الهوائية هي الانشطة البدنية التي تستمرة لفترة زمنية قصيرة. ()	5
قانون الخامس ثوان في كرة الطائرة هو الذي يحدث من اللاعب بسبب احتكاكه باللاعب المناسب. ()	6
الخطأ الفني في كرة الطائرة كلها اخطاء على اللاعب وهي لا تتعلق باحتكاك شخص مع المنافس او الحكم. ()	7
امثلة على الانشطة الهوائية الوثب الى الاعلى او الرمي او اي حركة سريعة تنتهي في حدود اقل من عشر ثوان مثل رفع الاثقال. ()	8
ان من اهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، الماء، السكريات، الدهون، البروتين، الفيتامينات، الاملاح المعدنية. ()	9
يتكون فريق كرة الطائرة من 7 لاعبي. ()	10
من مهارات كرة الطائرة الارسال من أسفل ومن الاعلى. ()	11
من الاخطاء الشائعة في كر القدم عدم توازن الجسم اثناء إداء المهرة. ()	12
في خطة الدفاع عن المنطقة بطريقة _2-1-2() لا يتم الضغط على الخصم لإجباره على التراجع للخلف . ()	13
في الارسال لكرة الطائرة يرسل اللاعب المرسل الكرة مرتين متتاليتين قبل ان تنتقل الكرة للفريق الخصم. ()	14
من اهم العناصر البدنية في اللياقة البدنية القوة والتحمل. ()	15

ثانياً: اختيار من متعدد:

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

12	- من الأخطاء الشائعة في الاستقبال الارسال بطريقة W كرية الطائرة: أ- فقدان الفريق لغة الاتصال والتواصل فيما بينهم ب- قيام المعد باستقبال الكرة ج- تقييد اللاعبين كل حسب مركزه الذي يشغله د- أ+ب
13	- لا يوجد مخالفة تسلل في حال استلام اللاعب لكرية 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- 40-40% ب- 55-65% ج- أقل من 25%
15	- عند الدوران في كرة الطائرة يحل اللاعب رقم 3 مكان اللاعب المنافق صاحب المركز: أ- اللاعب رقم 4 ب- اللاعب رقم 2 ج- لا شيء مما ذكر

إجابات السؤال الأول:

- 1- صح
- 2- خطأ لأن جهاز يستعمل لقياس العضد وعضلات الرجل والظهر
- 3- صح
- 4- صح
- 5- خطأ لأن تعريف الانشطة الاهوائية
- 6- خطأ لأن قانون الخمس ثواني للعبة كرة السلة
- 7- صح
- 8- خطأ لأن هذه المهارات خاصة بالنشاط الاهوائي
- 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 لأن 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>