



علاقة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية والمشكلات القوامية لدى طلاب جامعة الطائف

* د/ فهد بن جميل الشمالي

والتعليم عن بُعد يتطلب قدرات ومهارات في تكنولوجيا المعلومات بالإضافة إلى الأجهزة والتطبيقات الذكية التي تساعد في تقديم التعلم بطريقة فعالة ، وأيضاً فإن المسؤولية الملقاة على عاتق المحاضرين ليست سهلة ، فهي تحتاج إلى جهود كبيرة من أجل إشراك الطلاب بمجاح في الفصول الدراسية وتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة ، وهذا يتطلب محاضراً مؤهلاً بشكل جيد يستطيع التعامل مع هذه الطريقة الجديدة ، ووجود متعلمين لديهم الدوافع والمهارات الكافية التي تساعد على تعلم بشكل صحيح وفعال ، فينمي لديهم أساليب التعلم الذاتي . (٢٤ : ٣) .

السلوك الصحي من السلوكيات التي يكتسبها طلاب الجامعات وخاصة طلاب التربية البدنية عن طريق خبراتهم وعاداتهم اليومية ، وغياب ثقافة السلوك الصحي تؤدي إلى تهديد صحتهم من خلال عدم إستغلال الكفاءة البدنية والوظيفية والذهبية والنفسية بالصورة الصحية . (٩ : ٨١)

والقوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة فكثير من الأمراض

مقدمة ومشكلة البحث :

فرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19) على الجامعات في كل دول العالم ، ومن ضمنها جامعة الطائف على سبيل المثال للجامعات السعودية إنتقالاً من الإعتماد على نظام التعليم التقليدي القائم على التواصل المباشر بين المحاضر والطلاب إلى الإعتماد على نظام التعليم عن بعد الذي يمنح الطلاب حرية أكبر في البحث والإعتماد على النفس في الحصول على المعرفة .

التعليم عن بُعد هو نظام تعليمي تنفذ فيه إجراءات التعليم والتدريس عن طرق تكنولوجيا الاتصالات وخدمات البريد التي يقوم بها المدرسون والطلاب الذين يعيشون في بيئات مختلفة ، كما يعرف بأنه أسلوب تعليم يتم توفيره من خلال بيئة ووحدة تعليمية متنوعة ويكون التفاعل والتواصل بين مخططي وممارسي الأنشطة التعليمية والطلاب تم على وجه التحديد في ظروف تحد فيها أساليب التدريس والتعليم التقليدية من تطبيق أنشطة الفصل . (٢٦ : ٣٩٩)

*أستاذ مساعد بقسم علوم الرياضة- كلية التربية
- جامعة الطائف - المملكة العربية السعودية

التي يبني عليها السلوك الصحى فى حياته الشخصية والعامة .

ونظراً لأهمية الجامعات وضرورة مساهمتها للتطوير والتقدم العلمى ، والأخذ بالأساليب الحديثة المتطورة ومنها التعليم عن بُعد ، كان لابد من توظيفها فى ظل جائحة كورونا لإستمرار العملية التعليمية ، وتعد الجامعات إحدى الوسائل الأساسية لإكساب الطالب المعرفة والمعلومات والتفكير العلمى والبحث وتكوين الإتجاهات الإيجابية وتنمية قدراته ومواجهة الانفجار المعرفى والتقدم العلمى ، لأنه بذلك يساهم فى تكوين أو خلق مجتمع المعرفة ، الهدف فى النهاية ينبغى أن يكون إيجاد أفراد متعلمين قادرين على التعامل مع المعارف والمعلومات التى يتلقونها بنوع من التفكير المستقل والإبداع والتركيز على العمل الذهنى وتعميقه.(١٥ : ٩٥)

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية فى شكل مقابلة شخصية مفتوحة مع عدد من الطلاب بجامعة الطائف للتعرف على مستوى السلوك الصحى لديهم ومدى تأثير جائحة كورونا على بعض المشكلات القوامية لديهم ، وأيضاً التعرف على مدى إستفادتهم من نظام التعليم عن بُعد وقت الحجر المنزلى وقت أزمة جائحة كورونا .

مما دعا الباحث لعمل هذه الدراسة للإيجاد العلاقة بين التعليم عن بُعد وبين كلاً من السلوك الصحى

بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج من عيوب وإنحرافات ومشكلات القوام ، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والإقتصادية على الفرد.(١٧ : ٥)

مما جعل القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً فى ظل الحياة اليومية المرفهة التى يعيشها إنسان القرن الحادى والعشرون ، ولقد أسرف الإنسان فى استخدام وسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى فى أبسط الأمور فكان نتاج ذلك أنه أصبح أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية ، والقوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة . (٢٨)

ونظراً لأهمية الصحة للفرد وللمجتمع فقد منحتها مختلف الدول الكثير من عنايتها ورعايتها خاصة بالنسبة للفرد وذلك لأن الإهتمام بصحة الفرد يعتبر هدفاً كبيراً تضعه الدولة نصب عينها حيث أن هذا هو الطريق الصحيح للنمو الطبيعى والتقدم الحضارى للأمة الذى يقوم بناؤه على إكتشاف مواطنين أصحاء لا تمنعهم الأمراض ولا يعوقهم الضعف عن أداء واجباتهم نحو رقى أمتهم والنهوض بشؤونها فى كافة المجالات ، لذلك كان لازماً أن يُدرب الفرد على إتباع السلوك الصحى السليم للوقاية حدوث إلى مشكلات قوامية فى الجسم ، وعند اكتمال مداركه يمكن أن تقدم له المعارف الصحية

(٢٠١٤م) (١١) بعنوان " دراسة مسحية للتشوهات القوامية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة حضرموت بالجمهورية اليمنية " ، ودراسة ياسر أحمد قمر (٢٠١١م) (٢٢) بعنوان " دراسة بعض المشكلات الصحية والقوامية لمستخدمي الحاسب الآلي للمرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة للحد من آلام العمود الفقري " إلا أنه لم تتطرق أى من الدراسات السابقة إلى البحث فى إيجاد علاقة التعليم عن بُعد فى ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية والمشكلات القوامية لدى طلاب جامعة الطائف .

أهمية البحث :

أولاً : الأهمية العلمية :

ترجع الأهمية العلمية للبحث الحالى فى كونه قد يكون إضافة جديدة فى مجال الدراسات وخاصة العربية التى تناولت علاقة التعليم عن بُعد فى ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية والمشكلات القوامية لدى طلاب جامعة الطائف مما يعمل على الاستفادة من أسلوب التعليم عن بُعد والعمل على زيادة ورفع مستوى السلوك الصحى لدى طلاب جامعة الطائف ومعالجة المشكلات القوامية التى قد تواجه تلك الطلاب فى ظل جائحة كورونا .

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

تكمن الأهمية التطبيقية للبحث فى كونه قد يكون خطوة فى إتجاه توفير معلومات للباحثين والدارسين عن التعليم عن بُعد والسلوكيات الصحية والمشكلات القوامية فى جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية .

والمشكلات القوامية لدى طلاب جامعة الطائف فى ظل جائحة كورونا .

ولقد أجريت العديد من الدراسات فى مجال التعليم عن بُعد كدراسة عبيد الله حسين الجهنى (٢٠٢١م) (١٣) بعنوان " تأثير التعلم الذاتى لدى طلبة الدراسات العليا على فاعلية التعليم عن بُعد فى ظل جائحة كورونا (جامعة الطائف أنموذجاً) " ، ودراسة محمد فوزى سيف النصر (٢٠١٤م) (١٩) بعنوان " تأثير استخدام التعليم عن بعد بطريقة الموديوالات التعليمية على مستوى المهارات التدريسية لمعلمى التربية الرياضية " ، ودراسة أحمد طلحة حسين (٢٠١٢م) (٣) بعنوان " إستخدام أسلوب التعلم عن بُعد فى تعليم مادة طرق التدريس " ، دراسة محمود محمد أبو العطا (٢٠١٠م) (٢١) بعنوان " تأثير التعليم عن بُعد على المستوى المعرفى والمهارى لمنهاج كرة السلة " ، وأجريت العديد من الدراسات فى مجال السلوكيات الصحية كدراسة أحمد حسن حسن (٢٠١٦م) (٢) بعنوان " تأثير برنامج لياقة بدنية وصحية على إكساب بعض السلوكيات الصحية لطلاب جامعة أسوان " ، دراسة أحمد إبراهيم محمود (٢٠١٤م) (١) بعنوان " المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية " ، ودراسة أسماء محمد البغدادي (٢٠١٤م) (٦) بعنوان " برنامج صحى - رياضى لاكساب بعض السلوكيات الصحية لذوى الاحتياجات الخاصة " ، وأجريت العديد من الدراسات فى مجال القوام كدراسة عبد الله أحمد العيدروس

هدف البحث :

- ٤ - ما هي علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالسلوكيات الصحية ؟
- ٥ - ما هي علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالمشكلات القوامية ؟
- ٦ - ما هي علاقة السلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالمشكلات القوامية ؟
- يهدف البحث إلى إيجاد علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية والمشكلات القوامية لدى طلاب جامعة الطائف من خلال التعرف على :
- ١ - واقع التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف .
- ٢ - واقع السلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف .
- ٣ - واقع المشكلات القوامية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف .
- ٤ - علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالسلوكيات الصحية
- ٥ - علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالمشكلات القوامية .
- ٦ - علاقة السلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالمشكلات القوامية .

مصطلحات البحث :**التعليم عن بُعد :**

" عملية تعليمية يتم فيها إدارة معظم أركان التدريس من قبل شخص بعيد عن الطلاب ، من حيث المكان والزمان على أن يتم القدر الأكبر من التواصل بين المعلمين والطلاب من خلال وسيط إصطناعي (إلكترونيًا أو مطبوعاً) " . (٢٧ : ٢)

"هو التعليم الذي تقدمه جامعة الطائف للطلاب عن بُعد وخدمات تمثلت في العملية التدريسية من خلال استخدام وسائل التكنولوجيا (السمعية والبصرية) والبيانات في محاولة للتغلب على تباعد المسافات بين المعلمين والطلاب". (تعريف إجرائي)

جائحة كورونا :

" هو فيروس يسمى كورونا منتشر في جميع البلاد وإن انتشاره بشكل سريع في جميع أرجاء دول العالم يسمى جائحة " . (تعريف إجرائي)

السلوكيات الصحية :**تساؤلات البحث :**

- ١ - ما هو واقع التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ؟
- ٢ - ما هو واقع السلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ؟
- ٣ - ما هو واقع المشكلات القوامية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ؟

" هي كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد " . (١٦ : ١١٨)

- مجتمع وعينة البحث :
- مجتمع البحث :
يتمثل مجتمع الدراسة في طلاب جامعة الطائف .

المشكلات القوامية :

" هي خلل يصيب قوام الإنسان مما يؤثر على تحركات الجسم بشكل طبيعي والإحساس بالألم في الجسم والإجهاد البدني " . (تعريف إجرائي)

- عينة البحث :
إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٢٠٤٠) طالباً من جامعة الطائف تم تقسيمهم إلى عدد (٢٠٠) طالباً لإيجاد المعاملات العلمية ولإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وعدد (١٨٤٠) طالباً لتطبيق الاستبيان ، ويوضح جدول (١) توصيف وتوزيع عينة البحث .

- اجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية .

جدول (١)

توصيف وتوزيع عينة البحث

إجمالي عدد العينة	العينة الأساسية ج	عينة المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية	توزيع عينة البحث
٢٠٤٠	١٨٤٠	٢٠٠	عينة البحث
٢٠٤٠	طلاب جامعة الطائف		
٢٠٤٠	المجموع		

- أدوات جمع البيانات :
استخدم الباحث في جمع بيانات البحث الاستبيان من تصميم الباحث وقد اتبع الخطوات التالية في إعدادها :
١- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
٢- المقابلة الشخصية المفتوحة .
٣- تحديد الصورة المبدئية للمحاور الرئيسية بالاستبيان - مرفق رقم (٢) .

٤- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء .
٥- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان - مرفق رقم (٣) .
٦- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء .
٧- إجراء صدق المحكمين لاستمارة الاستبيان - مرفق رقم (٥) .

- ٨- تقسيم استمارة الاستبيان إلى عدد ثلاث استمارات لكل متغير استمارة خاصة به .
- ٩- إجراء المعاملات العلمية الخاصة بالثلاث استمارات الاستبيان - مرفق رقم (٥) .
- ١٠- صياغة الصورة النهائية للاستبيان - مرفق رقم (٦) .

- الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠٠) فرداً ممثلة لمجتمع البحث وهي نفس العينة التي استخدمت لحساب المعاملات العلمية للاستبيان جدول رقم (١) ، وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٦/١٥م الموافق ١٤٤٢/١١/٥م حتى ٢٠٢١/٦/١٧م الموافق ١٤٤٢/١١/٧م .
- علمنا بأن هذه العينة استخدمت لحساب المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية فقط ، وكان الهدف من هذه الدراسة ما يلي :

- التعرف على مدى فهم عينة البحث للاستبيان وعباراتها .
- التعرف على الصعوبات المحتملة أثناء تطبيق الاستبيان .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية إلى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان حيث لم يبد من أى منهم الإستفسار عن أى عبارات من عبارات الاستبيان .

- الدراسة الأساسية للاستبيان :

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية للاستبيان تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٨٤٠) فرداً كما هو موضح بالجدول رقم (١) وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٠م الموافق ١٤٤٢/١١/١٠م حتى ٢٠٢١/٦/٢٦م الموافق ١٤٤٢/١١/١٦م .

- المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي **SPSS** لإجراء المعالجات الإحصائية .

- عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : أراء عينة البحث في واقع التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف :

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لآراء عينة البحث في واقع التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف

ن = ١٨٤٠

العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
	ك	%	ك	%	ك	%			
١	١٣٣٦	٧٢.٦٠٩	٣٥٨	١٩.٤٥٧	١٤٦	٧.٩٣٥	٤٨٧.٠	٨٨.٢٢٥	١٣١٣.٨٧٥
٢	١٤٧٣	٨٠.٠٥٤	٢٤٣	١٣.٢٠٧	١٢٤	٦.٧٣٩	٥٠.٢٩	٩١.١٠٥	١٨١٨.٩٤٨
٣	١٢٨٥	٦٩.٨٣٧	٤٣١	٢٣.٤٢٤	١٢٤	٦.٧٣٩	٤٨٤١	٨٧.٦٩٩	١١٨٠.١٥٦
٤	١٤١٤	٧٦.٨٤٨	٣١٨	١٧.٢٨٣	١٠٨	٥.٨٧٠	٤٩٨٦	٩٠.٣٢٦	١٦٠٣.٧٧٩
٥	١٣٦٨	٧٤.٣٤٨	٣٣٩	١٨.٤٢٤	١٣٣	٧.٢٢٨	٤٩١٥	٨٩.٠٤٠	١٤٢٧.٤٤٨
٦	١٥٢٩	٨٣.٠٩٨	٢١٤	١١.٦٣٠	٩٧	٥.٢٧٢	٥١١٢	٩٢.٦٠٩	٢٠٦١.٧٠٧
٧	١٣٤٤	٧٣.٠٤٣	٣٨٦	٢٠.٩٧٨	١١٠	٥.٩٧٨	٤٩١٤	٨٩.٠٢٢	١٣٦٧.٧٧

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لآراء عينة البحث في محور وإجمالي استبيان التعليم عن بعد

ن = ١٨٤٠

استبيان	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
	ك	%	ك	%	ك	%			
التعليم عن بعد	٩٧٤٩	٧٥.٦٩١	٢٢٨٩	١٧.٧٧٢	٨٤٢	٦.٥٣٧	٣٤٦٦٧	٨٩.٧١٨	١٠٦٤٢.٨٦

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

كورونا لطلاب جامعة الطائف ، وأن قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ تساوى (٥.٩٩) أقل من قيمة كا^٢ المحسوبة والتي إنحصرت ما بين (١١٨٠.١٥٦ : ٢٠٦١.٧٠٧) ، ومثلت العبارة رقم (٦) أعلى وزن نسبي (٥١١٢) وأكثر أهمية بنسبة ٩٢.٦٠٩ % بين عبارات المحور ، بينما مثلت العبارة رقم (٣) أقل وزن نسبي (٤٨٤١) وأقل أهمية بنسبة ٨٧.٦٩٩ % مما

يتضح من الجداول أرقام (٢) ، (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول الخاص بالتعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف.

ويتضح من جدول رقم (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لآراء عينة البحث في المحور الأول الخاص بالتعليم عن بُعد في ظل جائحة

يشير إلى قبول نتائج كل إستجابات العينة قيد البحث .

وفى هذا الصدد يشير **ميلر Miller (٢٠١٤م) (٢٥)** أن التعليم عن بُعد أصبح مهماً بشكل متزايد كنهج جديد للتعليم فى جميع أنحاء العالم ، وتقدم معظم مؤسسات التعليم العالى برامج عبر الإنترنت بسبب مرونة هذه البرامج والفرص التى توفرها للمتعلمين والمدرسين والمؤسسات .

بينما أشارت نتائج دراسة كلاً من **باسيلية وكفافادزه Basilaia & Kvavadze (٢٠٢٠م) (٢٣)** إلى أن الانتقال من التعليم التقليدى إلى التعليم عبر الإنترنت أثناء جائحة كورونا كان ناجحاً وأن الخبرة المكتسبة من تطبيق التعليم عن بُعد فى هذا الوباء يمكن الإستفادة منها فى مستقبل ما بعد أزمة كورونا .

وأشارت نتائج دراسة **أماني عيسى الربابعة (٢٠٢٠م) (٧)** أن مستوى التعليم عن بُعد فى جامعة الزرقاء الخاصة من وجهة نظر الطلبة جاء بدرجة متوسطة .

وأشارت نتائج دراسة **باتاينه وآخرون Bataineh et. al (٢٠٢١م) (٢٤)** أن غالبية طلاب الجامعة الأردنية غير راضين عن تجربة التعليم عن بُعد حيث واجه معظم الطلاب بعض العقبات مثل سرعة الإنترنت والصعوبات التكنولوجية وتصميم المحتوى عبر الإنترنت .

كانت أعلى نسبة مئوية فى آراء عينة البحث الذين إختاروا (نعم) فى العبارة رقم (٦) بنسبة ٨٣.٠٩٨ % ، وكانت أقل نسبة مئوية فى العبارة رقم (٣) بنسبة ٦٩.٨٣٧ % وكانت أعلى نسبة مئوية فى آراء عينة البحث الذين إختاروا (إلى حد ما) فى العبارة رقم (٣) بنسبة ٢٣.٤٢٤ % ، وكانت أقل نسبة مئوية فى العبارة رقم (٦) بنسبة ١١.٦٣٠ % ، وكانت أعلى نسبة مئوية فى آراء عينة البحث الذين إختاروا (لا) فى العبارة رقم (١) بنسبة ٧.٩٣٥ % وكانت أقل نسبة فى العبارة رقم (٦) بنسبة ٥.٢٧٢ % .

أشارت نتائج العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) بالجدول رقم (٢) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لآراء عينة البحث الذين إختاروا (نعم) وبلغت قيمة النسبة المئوية (٧٢.٦٠٩ ، ٨٠.٠٥٤ ، ٦٩.٨٣٧ ، ٧٦.٨٤٨ ، ٧٤.٣٤٨ ، ٨٣.٠٩٨ ، ٧٣.٠٤٣) على الترتيب .

وهذا يشير إلى أن بعض من طلاب جامعة الطائف (عينة البحث) تجلس عن حضورهم للمحاضرات عن بُعد أكثر من ٤ ساعات بشكل يومية ويستخدمون للجوال فى حضورهم ويستمتون للمحاضرات بصورة متكررة فى الليل ، ويستخدمون الحاسب الآلى فى تجهيزهم للواجبات الدراسية خلال اليوم الواحد أكثر من ٨ ساعات وأقوم بزيارة

ويرى الباحث أن التعليم عند بُعد له العديد من المميزات المختلفة وأصبح له ضرورة في نظام التعليم بالجامعات السعودية وقت حدوث أزمة كورونا والاعتماد عليه بشكل كامل دون الرجوع إلى التعليم التقليدي ، ولكن له بعض الآثار السلبية على صحة القوام للطلاب .

ثانياً : أراء عينة البحث في واقع السلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف :

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لأراء عينة البحث في واقع السلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف

ن = ١٨٤٠

العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
	ك	%	ك	%	ك	%			
المحور الاول : السلوك الصحي الشخصي :									
١	١٤٦٨	٧٩.٧٨٣	٣٢٤	١٧.٦٠٩	٤٨	٢.٦٠٩	٢٢٦٠	٤٠.٩٤٢	١٨٤٨.٥٤٠
٢	٢١٢	١١.٥٢٢	٣٤٤	١٨.٦٩٦	١٢٨٤	٦٩.٧٨٣	٢٦٠.٨	٤٧.٢٤٦	١١١٤.٢٤٤
٣	١٢٣١	٦٦.٩٠٢	٤٦٣	٢٥.١٦٣	١٤٦	٧.٩٣٥	٢٣٠.٣	٤١.٧٢١	١٠١٤.٩٦٧
٤	١٧٩	٩.٧٢٨	٦٦٢	٣٥.٩٧٨	١٠٩٨	٥٩.٦٧٤	٢٩٥٩	٥٣.٦٠٥	٦٩٤.٤٢٨
٥	١٢٤٧	٦٧.٧٧٢	٤٠١	٢١.٧٩٣	١٩٢	١٠.٤٣٥	٢٢٤١	٤٠.٥٩٨	١٠١٧.٦٢١
٦	١٢٣	٦.٦٨٥	٥٦٤	٣٠.٦٥٢	١١٥٣	٦٢.٦٦٣	٢٦٥٠	٤٨.٠٠٧	٨٧٠.٨١٧
المحور الثاني : السلوك الصحي الغذائى :									
٧	١٤٢	٧.٧١٧	٣٢١	١٧.٤٤٦	١٣٧٧	٧٤.٨٣٧	٢٤٤٥	٤٤.٢٩٣	١٤٥٢.٣٩٣
٨	١٤١٠	٧٦.٦٣٠	٢٩٤	١٥.٩٧٨	١٣٦	٧.٣٩١	٢٤٠.٦	٤٣.٥٨٧	١٥٧٢.٥٥٣
٩	١٤٤٧	٧٨.٦٤١	٣١٢	١٦.٩٥٧	٨١	٤.٤٠٢	٢٣١٤	٤١.٩٢٠	١٧٤٣.٢٣٠
١٠	٣١٤	١٧.٠٦٥	٦٣١	٣٤.٢٩٣	٨٩٥	٤٨.٦٤١	٣٠٩٩	٥٦.١٤١	٢٧٥.٩٤٩
١١	١٧٢	٩.٣٤٨	٧٥٤	٤٠.٩٧٨	٩١٤	٤٩.٦٧٤	٢٩٣٨	٥٣.٢٢٥	٤٩٧.٢٢٢
١٢	١٣٣١	٧٢.٣٣٧	٣٢٨	١٧.٨٢٦	١٨١	٩.٨٣٧	٢٥٣٠	٤٥.٨٣٣	١٢٧٧.٢٣٩
١٣	٣٩٧	٢١.٥٧٦	٥٨٦	٣١.٨٤٨	٨٥٧	٤٦.٥٧٦	٣٢٢٠	٥٨.٣٣٣	١٧٤.٣٢٧
المحور الثالث : السلوك الصحي البدنى :									
١٤	٢١٧	١١.٧٩٣	٤٦٩	٢٥.٤٨٩	١١٥٤	٦٢.٧١٧	٢٧٤٣	٤٩.٦٩٢	٧٦٦.٦٨٤
١٥	١٨١	٩.٨٣٧	٥٦٢	٣٠.٥٤٣	١٠٩٧	٥٩.٦٢٠	٢٧٦٤	٥٠.٠٧٢	٦٩٠.٤٥٨
١٦	١٦٣	٨.٨٥٩	٤٣١	٢٣.٤٢٤	١٢٤٦	٦٧.٧١٧	٢٥٩٧	٤٧.٠٤٧	١٠٣٧.٤٦٧
١٧	١٠١	٥.٤٨٩	٣١٢	١٦.٩٥٧	١٤٢٧	٧٧.٥٥٤	٢٣٥٤	٤٢.٦٤٥	١٦٥٥.٤٤٨
١٨	٩٧	٥.٢٧٢	٢٣١	١٢.٥٥٤	١٥١٢	٨٢.١٧٤	٢٢٦٥	٤١.٠٣٣	١٩٨٩.٧٥٢
١٩	١١٥	٦.٢٥٠	٣٥٨	١٩.٤٥٧	١٣٦٧	٧٤.٢٩٣	٢٤٢٨	٤٣.٩٨٦	١٤٣٧.٣٠٢

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٩

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لأراء عينة البحث
في محور وإجمالي استبيان السلوكيات الصحية

ن = ١٨٤٠

م	المحاور	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	السلوك الصحي الشخصي	٤٤٦٠	٤٠.٣٩٩	٢٧٥٨	٢٤.٩٨٢	٣٩٢١	٣٥.٥١٦	١٥٠.٢١	٤٥.٣٥٣	٤٠٧.٥٦٧٥
٢	السلوك الصحي الغذائي	٥٢١٣	٤٠.٤٧٤	٣٢٢٦	٢٥.٠٤٧	٤٤٤١	٣٤.٤٨٠	١٨٩٥٢	٤٩.٠٤٨	٤٦٧.٤٢٠٧
٣	السلوك الصحي البدني	٨٧٤	٧.٩١٧	٢٣٦٣	٢١.٤٠٤	٧٨٠٣	٧٠.٦٧٩	١٥١٥١	٤٥.٧٤٦	٧٢٣٠.٢٣٢
	الإجمالي	١٠٥٤٧	٢٩.٥٩٦	٨٣٤٧	٢٣.٨١١	١٦١٦٥	٤٦.٨٩٢	٤٩١٢٤	٤٦.٧١٦	٢٧٨١.٦٨٤

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

(٢٢٤١) وأقل أهمية بنسبة ٤١.٥٩٨ %
مما يشير إلى قبول نتائج كل إستجابات
العينة قيد البحث .

كانت أعلى نسبة مئوية في آراء
عينة البحث الذين إختاروا (نعم) في
العبارة رقم (١) بنسبة ٧٩.٧٨٣ % ،
وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم
(١٨) بنسبة ٥.٢٧٢ % وكانت أعلى
نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين
إختاروا (إلى حد ما) في العبارة رقم
(١١) بنسبة ٤٠.٩٧٨ % ، وكانت أقل
نسبة مئوية في العبارة رقم (١٨) بنسبة
١٢.٥٥٤ % ، وكانت أعلى نسبة مئوية
في آراء عينة البحث الذين إختاروا (لا)
في العبارة رقم (١٨) بنسبة ٨٢.١٧٤
% وكانت أقل نسبة في العبارة رقم (١)
بنسبة ٢.٦٠٩ % .

يتضح من الجداول أرقام (٤) ،
(٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية
لآراء عينة البحث في جميع عبارات
المحور الثاني الخاص بالسلوكيات
الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب
جامعة الطائف .

ويتضح من جدول رقم (٤)
التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي
لآراء عينة البحث في المحور الثاني
الخاص بالسلوكيات الصحية في ظل
جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ،
وأن قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية
٠.٠٥ تساوى (٥.٩٩) أقل من قيمة كا^٢
المحسوبة والتي إنحصرت ما بين
(١٧٤.٣٢٧ : ١٩٨٩.٧٥٢) ، ومثلت
العبارة رقم (١٣) أعلى وزن نسبي
(٣٢٢٠) وأكثر أهمية بنسبة ٥٨.٣٣٣
% بين عبارات المحور ، بينما مثلت
العبارة رقم (٥) أقل وزن نسبي

بالإجراءات الاحترافية ولا يتابعون الأطباء بشكل دوري للاطمئنان على حالتهم الصحية، ولا يتناولون المكملات الغذائية ولا تهتم بشرب المياه ولا شرب الحليب ولا يتناولون الفاكهة بشكل يومي، وأن طلاب جامعة الطائف (عينة البحث) لا يمارسون النشاط البدني بشكل يومي في المنزل ولا يتحركون أثناء حضورهم المحاضرات الدراسية عن بُعد ولا يؤدون تمرينات الإطالة وقت تلك المحاضرات الطويلة.

وفي هذا الصدد يشير **محمد عبد العظيم القفاص (٢٠٠٣م)** إلى أن السلوكيات الغذائية التي يتوارثها الانسان ويتناقلها من جيل الي اخر لابد من تطويرها بما يحسن من المستوي الغذائي للأفراد لما لها من تأثير كبير علي نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لما يكفي توفير الطعام مالم يكن الفرد قادر علي انتقاءه لطعامه وكيفية استهلاكه ولا يكفي توفير قدرات شرائية قوية اذا كان الفرد عاجز عن اختيار الطعام المناسب له ولا سبيل الي ادراك تلك الخبرات الا بالتنوع الغذائي التي تعد من العادات وتحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه.(١٨ : ٧٨)

ويذكر **علي جلال الدين (٢٠٠٥م)** انه من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية وما إلى ذلك من اهمية لدي ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث يساعد الالتزام باتباع هذه المبادئ علي ارتفاع المستوي الصحي كما يري إن لا يجب أن يتأخر الاستيقاظ عند

أشارت نتائج العبارات أرقام (١ ، ٣ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٢) بالجدول رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لأراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) وبلغت قيمة النسبة المئوية (٧٩.٧٨٣ ، ٦٦.٩٠٢ ، ٦٧.٧٧٢ ، ٧٦.٦٣٠ ، ٧٢.٣٣٧) على الترتيب .

وهذا يشير إلى أن بعض من طلاب جامعة الطائف (عينة البحث) يجلسون لفترات طويلة دون تحرك وقت حضورهم للمحاضرات عند بُعد ويعانون من قلة النوم والسهر لفترات متأخرة من الليل لمتابعة تلك المحاضرات ، وأن تلك الطلاب تتناول وجبات سريعة والمشروبات الغازية والحلويات بكثرة أثناء تواجدهم في المنزل وقت حضورهم للمحاضرات عند بُعد .

وأشارت نتائج العبارات أرقام (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) بالجدول رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لأراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) وبلغت قيمة النسبة المئوية (٦٩.٧٨٣ ، ٥٩.٦٧٤ ، ٦٢.٦٦٣ ، ٧٤.٨٣٧ ، ٤٨.٦٤١ ، ٤٩.٦٧٤ ، ٤٦.٥٧٦ ، ٦٢.٧١٧ ، ٥٩.٦٢٠ ، ٦٧.٧١٧ ، ٨٢.١٧٤) على الترتيب .

وهذا يشير إلى أن بعض من طلاب جامعة الطائف (عينة البحث) لا تلتزم بفترات النوم الصحي وهي ثمان ساعات بشكل يومي ولا يهتمون

ويتضح من جدول رقم (٥) الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في المحاور الخاصة بالسلوكيات الصحية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ، وجاءت ترتيبهم كالتالي أولاً الأهمية النسبية للسلوك الصحي الغذائي بنسبة (٤٩.٠٤٨) ، وثانياً الأهمية النسبية للسلوك الصحي البدني بنسبة (٤٥.٧٤٦) ، وثالثاً الأهمية النسبية للسلوك الصحي الشخصي بنسبة (٤٥.٣٥٣) .

ويرى الباحث أن السلوكيات الصحية لا بد أن تتوفر لدى طلاب جامعة الطائف من أجل الحفاظ على الصحة العامة ويجب ممارسة النشاط الرياضي باستمرار والحفاظ بالعناية الشخصية وتناول الغذاء الصحي والفاكهة والخضروات باستمرار .

ثالثاً : أراء عينة البحث في واقع المشكلات القوامية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف :

السابعة صباحاً يتبعه مباشرة اداء التمرينات الصحية (تمرينات الصباح الصحية) والتي يساعد علي سرعه الانتقال من حالة النوم الي حالة الاستيقاظ وتنبيه الجهاز العصبي المركزي ، وتنشيط العمل الوظيفي المختلف لأجهزة الجسم وتساعد على خلق حاله مزاجية نشيطة ومنتعشة . (١٤ : ٣)

كما يشير عبد الله فرغلي أحمد (٢٠٠٣م) (١٢) أن ممارسة الرياضة تعد من العوامل الهامة التي ترفع اللياقة البدنية للأعضاء وتحملهم من العديد من الأمراض ومن ناحية أخرى تسهم في النمو الشامل للأعضاء .

وأشارت نتائج دراسة كلاً من **محمد نجيب الصبوة وشيماء يوسف المحمود (٢٠٠٧م) (٢٠)** أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين أنماط السلوك الصحي الإيجابي وكل من فعالية الذات وتقديرها ، ووجود علاقة سلبية دالة بينهما وبين الإكتئاب .

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لآراء عينة البحث في واقع المشكلات القوامية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف

ن = ١٨٤٠

العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
	ك	%	ك	%	ك	%			
المحور الاول : مشكلات الرأس والرقبة :									
١	١٢٦٩	٦٨.٩٦٧	٤٥٧	٢٤.٨٣٧	١١٤	٦.١٩٦	٤٨٣٥	٨٧.٥٩١	١١٤٧.٢٩٣
٢	١٥٥٣	٨٤.٤٠٢	٢١١	١١.٤٦٧	٧٦	٤.١٣٠	٥١٥٧	٩٣.٤٢٤	٢١٧٤.٣٠٤
٣	١٢٣١	٦٦.٩٠٢	٤٢٧	٢٣.٢٠٧	١٨٢	٩.٨٩١	٤٧٢٩	٨٥.٦٧٠	٩٨١.٩٨٠
٤	١٣٨٧	٧٥.٣٨٠	٣٢٩	١٧.٨٨٠	١٢٤	٦.٧٣٩	٤٩٤٣	٨٩.٥٤٧	١٤٩٨.١٣٠
المحور الثاني : مشكلات في الطرف العلوي للجسم :									
٥	١١٦٩	٦٣.٥٣٣	٥٤٣	٢٩.٥١١	١٢٨	٦.٩٥٧	٤٧٢١	٨٥.٥٢٥	٨٩٥.٥٣٤
٦	١٤٣١	٧٧.٧٧٢	٣٢٧	١٧.٧٧٢	٨٢	٤.٤٥٧	٥.٢٩	٩١.١٠٥	١٦٨٤.٠٤٥
٧	١٣١٤	٧١.٤١٣	٤٢٨	٢٣.٢٦١	٩٨	٥.٣٢٦	٤٨٩٦	٨٨.٦٩٦	١٢٨٩.٤٣١
٨	١٢٩٣	٧٠.٢٧٢	٤٣٢	٢٣.٤٧٨	١١٥	٦.٢٥٠	٤٨٥٨	٨٨.٠٠٧	١٢١١.٦٨٢
المحور الثالث : مشكلات في الطرف السفلي للجسم :									
٩	١٠٤٨	٥٦.٩٥٧	٥٧٨	٣١.٤١٣	٢١٤	١١.٦٣٠	٤٥١٤	٨١.٧٧٥	٥٧٠.٠٨٣
١٠	١٣٢١	٧١.٧٩٣	٣٩٨	٢١.٦٣٠	١٢١	٦.٥٧٦	٤٨٨٠	٨٨.٤٠٦	١٢٨٧.٣١٥
١١	١٤١٢	٧٦.٧٣٩	٢٦٥	١٤.٤٠٢	١٦٣	٨.٨٥٩	٤٩٢٩	٨٩.٢٩٣	١٥٦٨.٤٨٧
١٢	١٢٦٧	٦٨.٨٥٩	٤٥٦	٢٤.٧٨٣	١١٧	٦.٣٥٩	٤٨٣٠	٨٧.٥٠٠	١١٣٨.٦٦٥

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لآراء عينة البحث في محور وإجمالي استبيان المشكلات القوامية

ن = ١٨٤٠

م	المحاور	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	مشكلات الرأس والرقبة	٥٤٤٠	٧٣.٩١٣	١٤٢٤	١٩.٣٤٨	٤٩٦	٦.٧٣٩	١٩٦٦٤	٨٩.٠٥٨	٥٦٢٩.٤٢٦
٢	مشكلات الطرف العلوي	٥٢٠٧	٧٠.٧٤٧	١٧٣٠	٢٣.٥٠٥	٤٢٣	٥.٧٤٧	١٩٥٠٤	٨٨.٣٣٣	٤٩٨٤.٢٩٨
٣	مشكلات الطرف السفلي	٥٠٤٨	٦٨.٥٨٧	١٦٩٧	٢٣.٠٥٧	٦١٥	٨.٣٥٦	١٩١٥٣	٨٦.٧٤٤	٤٣٥٤.٨١٢
	الإجمالي	١٥٦٩٥	٧١.٠٨٢	٤٨٥١	٢١.٩٧٠	١٥٣٤	٦.٩٤٧	٥٨٣٢١	٨٨.٠٤٥	٤٣٥٤.٨١٢

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

وكانت أقل نسبة فى العبارة رقم (٢)
بنسبة ٤.١٣٠ % .

أشارت نتائج العبارات أرقام (١
٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ،
١١ ، ١٢) بالجدول رقم (٤) أن
هناك فروق ذات دلالة معنوية لأراء عينة
البحث الذين اختاروا
(نعم) وبلغت قيمة النسبة المئوية
(٦٨.٩٦٧ ، ٨٤.٤٠٢ ، ٦٦.٩٠٢ ،
٧٥.٣٨٠ ، ٦٣.٥٣٣ ، ٧٧.٧٧٢ ،
٧١.٤١٣ ، ٧٠.٢٧٢ ، ٥٦.٩٥٧ ،
٧١.٧٩٣ ، ٧٦.٧٣٩ ، ٦٨.٨٥٩) على
الترتيب .

وهذا يشير إلى أن بعض من
طلاب جامعة الطائف (عينة البحث)
يعانون من إضطرابات فى النظر وآلام
فى الرقبة والصداع وقت حضورهم
للمحاضرات عن بُعد ، ويعانون من آلام
فى الأطراف وآلام فى أسفل الظهر
ونتيجة للسلوك الصحى الغذائى السيئ
يعانون من زيادة فى الوزن (السمنة) ،
ويعانون بالآلام فى الركبة وآلام فى
الرجلين نتيجة للجلوس لفترات طويلة أمام
المحاضرات عن بُعد .

وفى هذا الصدد يشير زكى محمد
حسن (٢٠١٠م) إلى أن القوام السليم
يعتبر أحد أهم مكونات الصحة ، ولذلك
تهتم المؤسسات التربوية فى الدول
الناهضة بنشر الرياضة بين التلاميذ
واتاحة الفرصة لهم لممارستها وفقاً لأسس
علمية ، لان الهدف الأساسى من ممارسة
الرياضة يجب ان يكون تحسين الصحة
والمحافظة على القوام السليم لدى الافراد

يتضح من الجداول أرقام (٦) ،
(٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية
لأراء عينة البحث فى جميع عبارات
المحور الثانى الخاص بالمشكلات القوامية
فى ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة
الطائف .

ويتضح من جدول رقم (٦)
التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبى
لأراء عينة البحث فى المحور الثالث
الخاص بالمشكلات القوامية فى ظل
جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ،
وأن قيمة كلاً الجدولية عند مستوى معنوية
٠.٠٥ تساوى (٥.٩٩) أقل من قيمة كلاً
المحسوبة والتى إنحصرت ما بين
(٥٧٠.٠٨٣ : ٢١٧٤.٣٠٤) ، ومثلت
العبارة رقم (٢) أعلى وزن نسبى
(٥١٥٧) وأكثر أهمية بنسبة ٩٣.٤٢٤ %
بين عبارات المحور ، بينما مثلت
العبارة رقم (٩) أقل وزن نسبى
(٤٥١٤) وأقل أهمية بنسبة ٨١.٧٧٥ %
مما يشير إلى قبول نتائج كل إستجابات
العينة قيد البحث .

كانت أعلى نسبة مئوية فى آراء
عينة البحث الذين إختاروا (نعم) فى
العبارة رقم (٢) بنسبة ٨٤.٤٠٢ % ،
وكانت أقل نسبة مئوية فى العبارة رقم
(٩) بنسبة ٥٦.٩٥٧ % وكانت أعلى
نسبة مئوية فى آراء عينة البحث الذين
إختاروا (إلى حد ما) فى العبارة رقم
(٩) بنسبة ٣١.٤١٣ % ، وكانت أقل
نسبة مئوية فى العبارة رقم (٢) بنسبة
١١.٤٦٧ % ، وكانت أعلى نسبة مئوية
فى آراء عينة البحث الذين إختاروا (لا)
فى العبارة رقم (٩) بنسبة ١١.٦٣٠ %

والعمود الفقري ، وأيضا تساعد على تحسين القوة العضلية في مختلف عضلات الجسم .

ويتضح من جدول رقم (٧) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحاور الخاصة بالمشكلات القوامية في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف ، وجاءت ترتيبهم كالتالي أولاً الأهمية النسبية لمشكلات الرأس والرقبة بنسبة (٨٩.٠٥٨) ، وثانياً الأهمية النسبية للمشكلات في الطرف العلوي للجسم بنسبة (٨٨.٣٣٣) ، وثالثاً الأهمية النسبية للمشكلات في الطرف السفلي للجسم بنسبة (٨٦.٧٤٤) .

ويرى الباحث أنه نتيجة الجلوس لفترات طويلة بشكل سيئ أمام الحاسب الألى أو الهاتف الجوال لمتابعة المحاضرات عن بُعد يؤثر على مشاكل وآلام في القوام مثل (العضلات – الفقرات – الأعصاب – المفاصل) وأيضا ضعف النظر والسمع .

رابعاً : علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية لطلاب جامعة الطائف :

جدول (٨)

معامل الارتباط لبيان العلاقة بين التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية

ن = ١٨٤٠

السلوكيات الصحية				المتغيرات
الاجمالي	السلوك الصحي البدني	السلوك الصحي الغذائي	السلوك الصحي الشخصي	
*٠.٨٣٩-	*٠.٨٢٣-	*٠.٩١١-	*٠.٨١٤-	التعليم عن بعد

، ومن الأهمية بمكان أن يكون للأطفال الدور المرموق في جميع عمليات الاهتمام بالقوام واكسابهم تربية قوامية تستمر معهم في غدهم ، فهم عدة المستقبل وامل الامة فى حاضرها السعيد ومستقبلها المشرق.(٨ : ٧٠)

ويشير أسامة رياض عوني

(٢٠٠٠م) إلى أن الجلوس من أسوأ الأوضاع للجسم ، حيث أنه بعد ٢٠ دقيقة من الجلوس فإن الدم يندفع للأرجل مما يؤدي إلى تولد ضغط كبير على العمود الفقري ، فالجلوس المطول يسبب عدم الراحة وخدر واختلال العمود الفقري كما ان شد الجسم باستقامة يؤدي الى شد العضلات والمفاصل كل هذا مع الوقت يؤدي الى امراض القلب والاوعية الدموية بسبب قلة تدفق الدم وشد عضلات الفخذ وتقصير اوتار الركبة واصابات جسدية عديدة على المدى البعيد . (٥ : ٤٩)

وأشارت نتائج دراسة أحمد

فكري المعنى (٢٠٠٨م) (٤) ، ودراسة كلاً من طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) (١٠) أن التمرينات الرياضية والحركية تلعب دوراً رئيسياً في تقليل الإحساس بالألم في كثير من العضلات وخاصة آلام أسفل الظهر

معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على أنه كلما زاد الاعتماد على نظام التعليم عن بُعد في الدراسة كلما قل إكتساب السلوكيات الصحية للطلاب مثل السلوك الصحي الغذائي والشخصي والبدني .

وبذلك يتحقق الإجابة على تساؤل البحث والذي ينص على : ما هي علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالسلوكيات الصحية ؟

خامساً : علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالمشكلات القوامية لطلاب جامعة الطائف :

جدول (٩)

معامل الارتباط لبيان العلاقة بين التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالمشكلات القوامية

ن = ١٨٤٠

المشكلات القوامية				المتغيرات
الاجمالي	مشكلات الطرف السفلي	مشكلات الطرف العلوي	مشكلات الرأس والرقبة	
*٠.٨٩٧	*٠.٩١٤	*٠.٨٦٣	*٠.٩٣١	التعليم عن بعد

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٠٦٢

وهذا يشير إلى وجود علاقة طردية موجبة ذو دلالة احصائية بين التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالمشكلات القوامية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٨٩٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على أنه كلما زاد الاعتماد على نظام التعليم عن بُعد في الدراسة كلما زاد الإحساس والآلم بالمشكلات القوامية للطلاب مثل مشكلات

يوضح جدول (٨) مصفوفة الارتباط بين التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية ويتضح وجود ارتباط عكسي سالب ذو دلالة احصائية ، وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب ما بين (-٠.٨١٤ الى -٠.٩١١) واجمالي (-٠.٨٣٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

وهذا يشير إلى وجود علاقة عكسية سالبة ذو دلالة احصائية بين التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠.٨٣٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى

يوضح جدول (٩) مصفوفة الارتباط بين التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا بالمشكلات القوامية ويتضح وجود ارتباط طردى موجب ذو دلالة احصائية وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب ما بين (٠.٨٦٣ الى ٠.٩٣١) واجمالي (٠.٨٩٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

وبذلك يتحقق الإجابة على
تساؤل البحث والذي ينص على : ما هي
علاقة التعليم عن بُعد في ظل جائحة
كورونا لطلاب جامعة الطائف بالمشكلات
القوامية ؟

سادساً : علاقة السلوكيات الصحية في ظل
جائحة كورونا بالمشكلات
القوامية لطلاب جامعة الطائف :

الرقبة والرأس ومشكلات الطرفين العلوى
والسفلى فى الجسم .

ويرى الباحث أن طلاب الجامعة
الذى يعتمدون بشكل كامل فى ظل جائحة
كورونا على التعليم عن بُعد عبر الإنترنت
يأخذون وضع جلوس غير صحى مما
يؤثر على الألم فى الرجلين وزيادة الوزن
وآلام فى العمود الفقرى ، والجلوس أمام
الحاسب الآلى والهاتف الجوال يؤثر على
سلامة النظر ويسبب الصداع .

جدول (١٠)

معامل الارتباط لبيان العلاقة بين السلوكيات الصحية والمشكلات القوامية الناجمة
عن التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا

ن = ١٨٤٠

الاجمالى	المشكلات القوامية			المتغيرات
	مشكلات الطرف السفلى	مشكلات الطرف العلوى	مشكلات الرأس والرقبة	
	*.٨٨٥-	*.٨٩٦-	*.٩٢٨-	السلوك الصحى الشخصى
	*.٨٣١-	*.٨١٦-	*.٨٠٧-	السلوك الصحى الغذائى
	*.٨٨٤-	*.٨٦٥-	*.٨٢١-	السلوك الصحى البدنى
*.٨٩١-				الاجمالى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٠٦٢

وهذا يشير إلى وجود علاقة
عكسية سالبة ذو دلالة احصائية بين
السلوكيات الصحية في ظل جائحة
كورونا بالمشكلات القوامية حيث بلغت
قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠.٨٩١)
وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند
مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على أنه
كلما زاد التعرف والإهتمام بالسلوكيات
الصحية مثل السلوك الصحى الغذائى
والبدنى والصحى كلما قلت الإحساس
والألم بالمشكلات القوامية للطلاب مثل

يوضح جدول (١٠) مصفوفة
الارتباط بين السلوكيات الصحية الناجمة
عن التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا
بالمشكلات القوامية ويتضح وجود ارتباط
عكسى سالب ذو دلالة احصائية وقد
تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب
ما بين (-٠.٨٠٧ الى -٠.٩٢٨)
وإجمالى (-٠.٨٩١) وهى أكبر من قيمة
(ر) الجدولية عند مستوى معنوية
٠.٠٥

كلما زاد الإعتماد على نظام التعليم عن بُعد فى الدراسة كلما زاد الإحساس والألم بالمشكلات القوامية للطلاب مثل مشكلات الرقبة والرأس ومشكلات الطرفين العلوى والسفلى فى الجسم .

وجود علاقة عكسية سالبة ذو دلالة احصائية بين السلوكيات الصحية فى ظل جائحة كورونا بالمشكلات القوامية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠.٨٩١) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على أنه كلما زاد التعرف والإهتمام بالسلوكيات الصحية مثل السلوك الصحى الغذائى والبدنى والصحى كلما قلت الإحساس والألم بالمشكلات القوامية للطلاب مثل مشكلات الرقبة والرأس ومشكلات الطرفين العلوى والسفلى فى الجسم .

- التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث واستخلاصاته يوصى الباحث بالآتى :

- إعطاء التعليم عن بُعد المزيد من الإهتمام بعد الانتهاء من أزمة جائحة (كورونا) من خلال التزامن بينه وبين التعليم التقليدى داخل الجامعات.
- عمل فترات راحة قصيرة خلال المحاضرات لاعطاء فرصة أكبر للطلبة للحركة وعدم السكون لفترات طويلة.
- يجب على المحاضرين مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ، فلكل

مشكلات الرقبة والرأس ومشكلات الطرفين العلوى والسفلى فى الجسم .

وبذلك يتحقق الإجابة على

تساؤل البحث والذى ينص على : ما هى علاقة السلوكيات الصحية فى ظل جائحة كورونا لطلاب جامعة الطائف بالمشكلات القوامية ؟

- الإستخلاصات والتوصيات :

- الإستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى إيجاد علاقة التعليم عن بُعد فى ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية والمشكلات القوامية لدى طلاب جامعة الطائف وهى كالاتى :

- وجود علاقة عكسية سالبة ذو دلالة احصائية بين التعليم عن بُعد فى ظل جائحة كورونا بالسلوكيات الصحية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠.٨٣٩) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على أنه كلما زاد الإعتماد على نظام التعليم عن بُعد فى الدراسة كلما قل إكتساب السلوكيات الصحية للطلاب مثل السلوك الصحى الغذائى والشخصى والبدنى .

- وجود علاقة طردية موجبة ذو دلالة احصائية بين التعليم عن بُعد فى ظل جائحة كورونا بالمشكلات القوامية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٨٩٧) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على أنه

المنوفية فرع السادات ، ٢٠١٢م

أحمد فكرى المغنى : برنامج تأهيلي لكفاءة العمود الفقري في حالات الإصابة بالأم أسفل الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨م .

أسامة رياض عونى : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

أسماء محمد البغدادى : برنامج صحى - رياضى لإكساب بعض السلوكيات الصحية لذوى الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٤م .

أمانى عيسى الربابعة : دور التعليم عن بُعد فى تعزيز التعلم الذاتى لدى طلبة جامعة الزرقاء الخاصة ، بحث منشور ، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والراسات ، جامعة فلسطين ، مجلد ١٠ ، العدد ٣ ، ٢٠٢٠م .

زكى محمد حسن : المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .

سناء عيسى الداغستاني ، **ديار عونى المفتى** : المعتقدات الصحية التوعوية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحى ، بحث منشور ، مجلة البحوث التربوية

طالب قدراته وأساليب تعليمية تختلف عن الآخر.

- ٤ - التدريب المهنى المستمر من أجل صقل المعلمين للجانب التكنولوجي من خلال إعداد الدورات والمؤتمرات المهنية.
- ٥ - نشر ثقافة التعليم عن بُعد والتقويم المستمر لبرامج التعليم عن بُعد .
- ٥ - تقديم تهيئة توعية للطلاب وأعضاء التدريس عن طريق وسائل متعددة تهدف بنشر الثقافة الصحية الشاملة اثناء استخدام التعليم عن بعد .

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- ١ - **أحمد إبراهيم محمود** : المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤م .
- ٢ - **أحمد حسن حسن** : تأثير برنامج لياقة بدنية وصحية على إكساب بعض السلوكيات الصحية لطلاب جامعة أسوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦م .
- ٣ - **أحمد طلحة حسين** : إستخدام أسلوب التعلم عن بُعد فى تعليم مادة طرق التدريس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة

- ١٥ - **محمد حميدان العبادي** : مجالات والنفسية ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، العدد ٢٦ ، ٢٠١٠م .
- ١٥ - **طلحه حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد** : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٦ - **محمد خالد** : مبادئ الصحة النفسية ، ط ٥ ، دار القلم ، دبي ، ٢٠٠١م .
- ١٧ - **محمد صبحي حساتين ، محمد عبد السلام راغب** : القوام السليم للجميع ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ١٨ - **محمد عبد العظيم القفاص** : بعض معدلات النمو البدني وعلاقتها بالسلوك الغذائي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
- ١٩ - **محمد فوزي سيف النصر** : تأثير استخدام التعليم عن بعد بطريقة الموديوالات التعليمية على مستوى المهارات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤م .
- ٢٠ - **محمد نجيب الصبوة ، شيماء يوسف المحمود** : بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسة السلوك الصحي الإيجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة الكويت ، بحث
- ١٠ - **عبد الله أحمد العيدروس** : دراسة مسحية للتشوهات القوامية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة حضرموت بالجمهورية اليمنية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤م .
- ١٢ - **عبد الله فرغلي أحمد** : منظومة مراكز الشباب التربوية ، مركز الشباب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ١٣ - **عبيد الله حسين الجهني** : تأثير التعلم الذاتي لدي طلبة الدراسات العليا على فاعلية التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا (جامعة الطائف أنموذجا) " ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية ، المجلد ٣٧ ، العدد ٣ ، ٢٠٢١م .
- ١٤ - **علي جلال الدين** : الصحة الشخصية والإجتماعية للتربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .

- Distance Education. International Journal of Information and Communication Technology Education (IJICTE), 17(2), 1-11, 2021.
- 25 - **Miller, M.D.** : Minds Online : Teaching Effectively with Technology. Cambridge, MA: Harvard University Press. ISBN: 978-0674368248, 2014.
- 26 - **Tahir Tavukcu, Ibrahim Arap and Deniz Özcan**, : General overview on distance education concept, Procedia Social and Behavioral Sciences 15 , p.399, 2011.
- 27 - **UNESCO** : Open and Distance Learning : Trends, Policy and Strategy Consideration, Paris : UNESCO, 2002.
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :
- ٢٨ - https://www.raffy.me/books/view_book/15644
- ٢١ - **محمود محمد أبو العطا** : تأثير التعليم عن بُعد على المستوى المعرفى والمهارى لمنهاج كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٠م .
- ٢٢ - **ياسر أحمد قمر** : دراسة بعض المشكلات الصحية والقوامية لمستخدمى الحاسب الآلى للمرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة للحد من آلام العمود الفقرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١١م .
- ثانياً : المراجع الاجنبية :
- 23 - **Basilaia, G., & Kvavadze, D.** : Transition to Online Education in Schools During a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. Pedagogical Research, 5(4), em0060, 2020.
- 24 - **Bataineh, K. B., Atoum, M. S., Alsmadi, L. A., & Shikhali, M.** : A Silver Lining of Coronavirus: Jordanian Universities Turn to