

تُعرف دورة النوم والاستيقاظ على مدار 24 ساعة في جسم الإنسان بالساعة البيولوجية، [٦] والتي يمكن لها أن تضطرب بشكل أكبر خلال عملية التعلم عن بعد؛ فيجد المتعلم نفسه يتابع منصات التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية التي تتسبب في إلهائه وضياع وقته،