

دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر (Microsoft Forms) الرقمي وأثرها على العادات الصحية لمتعلمي السباحة

*م.د/ بلال بدر الدين محمد محمد

* *م.د/ لطفي إبراهيم محمد إبراهيم فنا

➤ مقدمة و مشكلة البحث:

إن انتشار الوعي بين أفراد المجتمع بأهمية الرياضة في تحقيق اللياقة البدنية والعقلية، وتحسين الحالة الصحية، وبناء القوة، وتقليل خطر الاصابه بالامراض ، قد ساهم بشكل كبير في زيادة الإقبال على دراسة علوم الرياضة بمختلف تخصصاتها. ونتيجة لذلك، شهدت كليات التربية الرياضية زيادة كبيرة في أعداد الطلاب فلنا أن نتخيل قاعات دراسية مكتظة بطلاب متحمسون، بقلوب مليئة بالشغف وطموحات رياضية تعانق السماء. يواجهون تحديًا خفيًا، أشبه بـ "الفخ الخفي" الذي يعيق انطلاقهم: نظام تقييم مرهق وعفا عليه الزمن وكأنه رياح معاكسة تمنعهم من الإبحار نحو أهدافهم.

حيث تمثل الفرقة الأولى الأساس الأكاديمي وحجر الزاوية في بناء الكفاءات المهنية ، ويواجه أعضاء هيئة التدريس ضغطًا هائلًا، وكأنهم قادة فرق رياضية يحاولون إعداد فرقهم لخوض منافسات شرسة في وقت قياسي. فالمنهاج الدراسي المزدحم، الذي يشبه جولة ماراثونية شاقّة، تتطلب تغطية شاملة في فترة زمنية ضيقة، وكأنهم يواجهون تحدي إدارة وقت صعب في سباق حاسم. ووسط هذا الزخم المتصاعد، تطل درجات أعمال السنة لتقييم الأداء كعاصفة مفاجئة، حيث تتطلب الوسائل التقليدية كالتقييمات الورقية، ساعات طويلة من الجهد المضمني، مما يترك القائمين على التدريس منهكين ومستنزفين، تمامًا كأبطال سباحة أنهكتهم الأمواج العاتية، ويبحثون يائسين عن مرسى آمن بين المحيطات الهائجة.

هذا الواقع المؤلم لا يؤثر فقط على أعضاء هيئة التدريس ، بل يمتد ليطلال الطلاب، ليصبحوا كسباحين في سباق طويل، يسبحون بكل ما أوتوا من قوة، ولكنهم لا يرون خط النهاية، ولا يعرفون

مدى تقدمهم أو تأخرهم. فإهمال التصحيح أو التأخير في إعلان النتائج، والتغذية الراجعة غير الكافية، تخلق لديهم شعورًا بالنتيه والضياع، وكأنهم يمارسون رياضتهم في الظلام، دون بوصلة أو دليل. بل يسبحون في بحار من التساؤلات والشكوك، "ظلمات بعضها فوق بعض". هذا الظلام يطمس لديهم شغف تعلم العادات الصحية. ويحول الشغف بالعلم إلى ملل وإحباط، مما يسهم ذلك في إهمال الطالب للمذاكرة نتيجة لأساليب التقييم غير العادلة أو غياب الشفافية والمعايير غير الواضحة، مما يؤثر في نهاية المطاف على مخرجات العملية التعليمية كيف لهم أن يدركوا أهمية "التغذية السليمة"، كوقود حيوي لأجسادهم الرياضية، وكحجر الزاوية في بناء أبطال المستقبل، إذا كانت رحلتهم التعليمية "رحلة في بحر من الضباب"؟ وكيف لهم أن يدركوا أن "النوم الكافي" ليس مجرد فترة راحة، بل هو "الصيانة الدورية" التي تحتاجها أجسادهم لاستعادة طاقتها وتجديد خلاياها ؟ وكيف لهم أن يلتزموا بـ " بالتدريب" كجزء لا يتجزأ من مسيرتهم نحو التميز، إذا كانت عملية التقييم تُشعرهم بأنها "حاجز يعرقل مسيرتهم العلمية" بدلاً من "دافع للتحفيز والاجتهاد".

وتعد العادات الصحية للسباحين بما تشمله من تغذية السباحين والوقاية من الامراض والاصابات المصاحبة لممارسة السباحة ضمن المقرر الدراسي لطلاب الفرقة الاولى في منهاج السباحة والصحة الشخصية للرياضي والتي يجب الالمام بها ومن هنا يبرز دور "التقييم بالذكاء الإلكتروني " باستخدام (Microsoft Forms) الرقمي، فالفهم العميق للعادات الصحية، التي يكتسبونها من خلال "المذاكرة الجادة" و "التقييم السريع بالذكاء الإلكتروني"، سيحميهم في المستقبل من "برائث الأمراض" ومواصلة مسيرتهم في السباحة لتحقيق أعلى المستويات ف "التقييم بالذكاء الإلكتروني" ليس مجرد أداة لقياس الوعي والفهم، بل هو "محفز للتغيير الإيجابي"، و "بوابة نحو التقدم والتميز". وهذا ما يهدف إليه هذا البحث، ليتحول الضباب إلى نور، والتيار المعاكس إلى تيار مساعد، والعاصفة إلى نسيم عليل، ليشق لهم طريقاً واضحاً نحو النجاح ، والصحة والعافية".

فهل يمكننا أن نجد حلولاً مبتكرة لهذه المعضلة؟ هل يمكن للتكنولوجيا أن تلعب دوراً فعالاً في تحسين عملية التقييم؟ هل يمكننا أن ننقل من التقييم التقليدي المرهق إلى التقييم الذكي والفعال؟ هذه

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الأسئلة وغيرها هي التي ستوجه بحثنا، وستدفعنا نحو استكشاف حلول عملية لتطوير عملية تقييم أعمال السنة في كليات التربية الرياضية. وسيكون للطلاب الدور الأساسي في الحكم على فعالية هذا التقييم الرقمي عبر (Microsoft Forms) الرقمي، مما يمنحنا رؤية حقيقية حول مدى كفاءته وقدرته على تحقيق العدالة والتحفيز الأكاديمي.

➤ أهمية البحث:

البحث ليس مجرد تجربة تقنية، بل هو محاولة جادة لتقديم حلول عملية ومبتكرة لتحديات حقيقية تواجه كليات التربية الرياضية. من خلال تطبيق هذه الدراسة، يمكننا:

- تخفيف العبء على أعضاء هيئة التدريس، ومنحهم الفرصة للتركيز على تطوير المناهج وتحسين الجودة

- توفير الوقت والجهد الذي يُهدر في تصحيح الاختبارات، وتوجيهه نحو أنشطة أخرى ذات قيمة مضافة.

- تحسين جودة التقييم وجعله أكثر دقة وعدالة وشفافية.

- مواكبة التطور التكنولوجي في مجال التعليم، والاستفادة من الأدوات الرقمية المتاحة.

- تعزيز الفهم العميق للعادات الصحية لمتعلمي السباحة من خلال "المذاكرة الجادة" والتقييم الذكي المعتمد على الذكاء الإلكتروني.

➤ هدف البحث:

معرفة دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر (Microsoft Forms) الرقمي وأثرها على العادات الصحية لمتعلمي السباحة.

➤ تساؤلات البحث:

١- ماهي نسبة متعلمي السباحة الذين استفادوا من الإرشاد التوجيهي لتعليمات (Microsoft Forms) الرقمي واستجابو لدخول الامتحان الإلكتروني؟

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

- ٢- "هل يساهم أداء امتحان العادات الصحية ب(Microsoft Forms) الرقمي (الذي تم الدخول إليه بناءً على الإرشاد التوجيهي) في تعزيز الاتجاه الإيجابي للعادات الصحية لمتعلمي السباحة؟"
- ٣- كم تبلغ نسبة متعلمي السباحة الواثقين في التقييم الأكاديمي ل (Microsoft Forms) الرقمي وأنها تعكس مستواهم الحقيقي بشكل عادل وشفاف، و تعزز من مهاراتهم الأكاديمية والتكنولوجية ؟
- ٤- ما هي نسبة رضا متعلمي السباحة عن الإرشاد التوجيهي و (Microsoft Forms) الرقمي؟

➤ مصطلحات البحث:

- الإرشاد التوجيهي: تطوير المرشد التوجيهي (الأكاديمي) لإمكانات المسترشد (الطالب) إلى أقصى حد ممكن من خلال التوجيه والإرشاد لاتخاذ قرارات مستنيرة للتفوق في التعليم وسد حاجات المجتمع.(٣١: ٤٨)
- التقييم الإلكتروني الذكي عبر (Microsoft Forms) الرقمي : هي أداة قائمة على الويب تتيح للمستخدمين إنشاء الاختبارات الإلكترونية، و يمكن للمستخدمين دعوة الآخرين للرد على هذه النماذج باستخدام أي متصفح ويب أو جهاز محمول ، والتصحيح الذكي للإمتحان في الوقت الفعلي بعد الإجابة عليه وتسليمه. وتتضمن الأداة تحليلات مدمجة لتقييم الردود، مع إمكانية تصدير النتائج إلى إكسل لمزيد من التحليل أو التقييم.(27).

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

➤ الدراسات المرجعية:

م	اسم الباحث (سنة النشر)	عنوان الدراسة (باللغة العربية)	الهدف من الدراسة	المنهج والأدوات/البرامج المستخدمة	العينة	أهم النتائج
1-	Divya & Monika (2022) (٧: ٣٣٩)	الامتحانات الإلكترونية عبر الإنترنت	تصميم نموذج أولي لنظام امتحانات إلكترونية قائم على الويب، من وجهة نظر البحث والمستخدم النهائي وتطوير البرمجيات، مع التركيز على تسهيل عملية التقييم.	تحليل استجابات استبيان واسع النطاق حول تجربة الطلاب في الامتحانات الإلكترونية عبر الإنترنت	١٣,٧٥١ استبياناً مكملاً، مع تحليل ٥,٢١٣ إجابة مفتوحة	رأى معظم الطلاب أن تجربة الامتحان عبر الإنترنت إيجابية، مع توصية بتحسين دعم الطلاب والتواصل أثناء الامتحانات
2-	George, et al (2023) (٣٣: ١٦٧)	إجراء الامتحانات الإلكترونية عن بُعد في التعليم العالي: تصورات الطلاب	تقييم تجربة الطلاب في الامتحانات الإلكترونية عن بُعد لاتخاذ قرارات مستقبلية بشأن استخدامها	تحليل كمي ونوعي لاستبيانات الطلاب حول الامتحانات الإلكترونية عن بُعد	9,276 طالباً	أعرب الطلاب عن رضاهم عن الامتحانات الإلكترونية عن بُعد، مع ذكر مزايا مثل تجنب السفر وتوفير المال، لكنهم أشاروا إلى الحاجة لوقت أطول في الامتحان وتحسين البنية التحتية
3-	Kassie et al. (2024) (١٩)	دراسة تجريبية في العلاج الرياضي والتمارين	تحسين فعالية التقييم وتقديم التغذية الراجعة في تقييم (الكفاءة السريرية للطلاب باستخدام OSCE (Microsoft Forms	دراسة تجريبية باستخدام Microsoft Forms كأداة تقييم رقمية	٣٨ طالباً	أظهرت النتائج أن Microsoft Forms يمكن أن يحسن تجربة الممتحنين وتقديم التغذية الراجعة للطلاب مقارنةً بالورق
4-	Liu, & He, (2022) (٧١: ٢٤)	بحث حول تطبيق نموذج التدريس "الإنترنت و السباحة" في الجامعات	تعزيز جودة دروس السباحة في الكليات والجامعات من خلال تصميم نموذج تدريس مبتكر "الإنترنت و سباحة"	منهج تجريبي بالاعتماد على الموارد التعليمية متعددة الوسائط، وتقنيات المعلومات الرقمية، والأجهزة المحمولة.	طلاب الجامعات (مجموعتين: تجريبية وضابطة)	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أربعة جوانب: المعرفة النظرية بالسباحة، السرعة، التقنية، والقدرة على التعلم الذاتي.
5-	Ma, J. (2021) (١: ٢٥)	الاعتماد على الذكاء الاصطناعي في تدريس السباحة في الكليات والجامعات	تقييم تأثير استخدام الذكاء الاصطناعي في تحسين المهارات الفنية للسباحة وجودة التدريس	استخدام الذكاء الاصطناعي للتحليل والتصميم، ومقارنته بالطرق التقليدية (شرح المعلم، العرض، الممارسة)	مجموعتين من الطلاب (ن=٤٢، تجريبية وضابطة)	تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الفيديو والذكاء الاصطناعي في متوسط الدرجات (٣٢.٣٨) وتقييم المهارة الفنية (٧٧.١٩) مقارنةً بالمجموعة الضابطة (٢٨.٤٣ و ٧٢.٤٣ على التوالي). التكنولوجيا ساعدت في تحسين المهارات الفنية للسباحة وجودة التدريس.

➤ منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة هذا البحث

➤ حدود البحث:

- الحدود الزمانية :الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م.
- الحدود المكانية : تم تطبيق تجربة البحث بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- مجتمع البحث: طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

➤ أدوات جمع البيانات:

في نهاية الفصل الدراسي الأول بعد الانتهاء من شرح موضوع العادات الصحية الخاصة بمتعلمي السباحة لطلاب الفرقة الأولى، وفي يوم ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٤م تم استخدام جهاز العرض الرقمي (داتا شو) أثناء المحاضرة في الإرشاد التوجيهي للإمتحان الإلكتروني. بعد ذلك، تم نشر رابط تجريبي للإمتحان الإلكتروني

<https://forms.office.com/r/iFRmKA9cx2?origin=lprLink>

عبر تطبيق الواتساب، بهدف تمكين متعلمي السباحة من التدرب على استخدام نظام التقييم الإلكتروني الجديد وقد شارك فيه ١٦٧ طالب. وبعد أن أتقن متعلمي السباحة استخدام النظام، تم إجراء امتحان إلكتروني آخر

<https://forms.office.com/r/L9vXRudzqK?origin=lprLink>

وتم تخصيص ٣٠ دقيقة للإمتحان كاملا ، دقيقة واحدة لكتابة بيانات الطالب و ١٨ ثانية فقط للإجابة على كل سؤال، ثم يتم غلق الامتحان مباشرة وذلك لمنع الغش في الإمتحان الإلكتروني عن بعد، وشارك فيه ١٦٧ طالب وبمجرد انتهاء الطالب من الامتحان يعرف درجته مباشرة ، وبعد انتهاء جميع متعلمي السباحة من الامتحان الإلكتروني، تم نشر رابط استبيان إلكتروني على تطبيق الواتساب،

<https://forms.office.com/r/8dLMKFnQHt?origin=lprLink>

وشارك في الإجابة على هذا الاستبيان ١٦٧ طالب، وتم جمع البيانات اللازمة لمعرفة أثر
الإمتحانات الإلكترونية ب(Microsoft Forms) الرقمي على اتجاهاتهم للعادات الصحية والثقة
بالتقييم الأكاديمي الإلكتروني.

➤ خطوات بناء مقياس معرفي للاستبيان وتقنيته:

- ١- تحديد المتغيرات : يشير دياز ريبس وآخرون (2021) الى أنه من المهم أن يكون متغيرات
البحث وهدفها واضحا ومحددا لضمان أن تكون العبارات موجهة نحو تحقيق هذا الهدف.(6)
وتتمثل متغيرات البحث في الإرشاد التوجيهي ل (Microsoft Forms) الرقمي لمتعلمي
السباحة وأثرها على اتجاهاتهم للعادات الصحية والثقة بالتقييم الأكاديمي الإلكتروني
- ٢- تحديد محاور الاستبيان: أشار لبي (٢٠٢١) الى أهمية تقسيم المقياس المعرفي إلى محاور
تمثل الجوانب المختلفة للبحث المراد قياسها.(٢٢: ٦٩)
وقد احتوى الاستبيان على أربعة محاور رئيسية بها ٥٤ عبارة ، وهي كالتالي المحور الأول
يتمثل في متعلموا السباحة الذين استفادوا من الإرشاد التوجيهي لتعليمات (Microsoft Forms)
الرقمي وأكدوا على استجابتهم لدخول الامتحان الإلكتروني وبه ١٣ عبارة ،المحور الثاني يتمثل في
اتجاهات متعلمي السباحة نحو تطبيق العادات والممارسات الصحية الخاصة بالسباحة وبه ١٦
عبارة ، المحور الثالث يتمثل في ثقة متعلمي السباحة في التقييم الأكاديمي ل (Microsoft
Forms) الرقمي وأنها تعكس مستواهم الحقيقي بشكل عادل وشفاف ، وتعزز من مهاراتهم
الأكاديمية والتكنولوجية وبه ١٢ عبارات ، المحور الرابع يتمثل في رضا متعلمي السباحة عن
الإرشاد التوجيهي و (Microsoft Forms) الرقمي وبه ١٣ عبارة،
- ٣- صياغة العبارات: يشير هيسك وآخرون (٢٠١٩) الى أهمية أن تكون العبارات واضحة ومباشرة
كما يجب صياغة مجموعة من العبارات التي تعكس المتغيرات أو الأبعاد التي ترغب في
قياسها.(١٦: ٣٥١)

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

٤- اختيار نوع المقياس: أشار مورينو (٢٠٢٢) الى أنه يمكن استخدام مقاييس متنوعة لجمع الإجابات، مثل مقياس ليكرت (Likert Scale) (٢٩: ١) وقد تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي حيث يتضمن العبارات التالية ("موافق" - "غير موافق" - "محايد") وتم تحويل المتغيرات الوصفية إلى قيم كمية عن طريق إعطاء كل خيار درجة عددية كالتالي :

الخيار	موافق	محايد	غير موافق
الدرجة	١	٢	٣

➤ المعاملات العلمية للإستبيان :

- معامل صدق الاتساق الداخلي : يعتبر الاتساق الداخلي هو أحد عوامل الصدق. فالأداة الصادقة يجب أن تتمتع باتساق داخلي مرتفع كما ذكر ذلك لي (٢٠٢١) ويمكن قياسه من خلال ألفا كرونباخ (٢٢: ٦٩)

و يركز صدق الاتساق الداخلي على الترابط بين فقرات الاستبيان كما ذكر ذلك أنسلمي وآخرون (٢٠١٩) وأنه يقيس مدى صدق اتساق العبارات التي من المفترض أن تقيس نفس السمة أو المحور (٢: ١)

(جدول يوضح الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة ألفا كرونباخ لكل عبارة)

رقم العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ألفا كرونباخ	رقم العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ألفا كرونباخ
1	1.04	.217	.921	28	1.05	.265	.922
2	1.07	.332	.922	29	1.05	.286	.922
3	1.08	.347	.923	30	1.03	.203	.922
4	1.06	.324	.922	٣١	1.03	.203	.921
5	1.07	.313	.921	٣٢	1.02	.173	.921
6	1.08	.371	.922	33	1.03	.231	.921
7	1.02	.173	.922	34	1.05	.286	.920

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

رقم العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ألفا كرونباخ	رقم العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ألفا كرونباخ
8	1.02	.173	.922	35	1.03	.203	.920
9	1.07	.313	.921	36	1.07	.293	.919
10	1.04	.254	.921	37	1.04	.243	.919
11	1.05	.286	.921	38	1.07	.332	.919
12	1.04	.217	.921	39	1.11	.431	.921
13	1.05	.286	.921	40	1.09	.393	.919
14	1.11	.371	.920	٤١	1.06	.305	.918
15	1.12	.377	.923	٤٢	1.05	.286	.920
16	1.08	.269	.922	٤٣	1.08	.354	.921
17	1.25	.557	.922	44	1.07	.321	.919
18	1.17	.420	.920	45	1.07	.313	.919
19	1.08	.299	.921	46	1.08	.347	.920
20	1.19	.526	.921	47	1.14	.469	.921
21	1.21	.536	.920	48	1.11	.387	.919
22	1.11	.354	.919	49	1.10	.351	.919
23	1.23	.511	.920	50	1.10	.374	.920
24	1.04	.201	.921	51	1.12	.422	.919
25	1.02	.153	.922	52	1.18	.530	.922
26	1.19	.448	.922	53	1.05	.241	.919
27	1.23	.570	.924	54	1.05	.265	.919

١-الوسط الحسابي:

- تتراوح المتوسطات الحسابية بين (١.٠٢ - ١.٢٥) وغالبية المتوسطات قريبة من ١، مما يشير إلى أن معظم المشاركين يميلون إلى الموافقة بشكل عام ،والعبارات ذات المتوسطات الأعلى

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

(مثل العبارات ١٧، ٢١، ٢٣، ٢٧) تشير إلى موافقة أكبر من المشاركين مقارنة بالعبارات ذات المتوسطات الأقل.

١. الانحراف المعياري:

- يتراوح الانحراف المعياري بين (٠.١٥٣ - ٠.٥٧٠) والانحراف المعياري الصغير (مثل ٠.١٥٣ للعبارة ٢٥) يشير إلى أن الاستجابات كانت متقاربة حول المتوسط، أي أن المشاركين كانوا متفقين تقريباً في آرائهم حول هذه العبارة.

- الانحراف المعياري الكبير (مثل ٠.٥٧٠ للعبارة ٢٧) يشير إلى تشتت أكبر في الاستجابات، أي أن هناك اختلافاً أكبر في آراء المشاركين حول هذه العبارة.

٢. قيمة ألفا كرونباخ:

تتراوح قيم ألفا كرونباخ بين (٠.٩١٨ - ٠.٩٢٤) وهذا يدل على أن العبارات مترابطة بشكل جيد وتقيس نفس المفهوم العام بشكل متسق.

- معامل الثبات:

تُستخدم ألفا كرونباخ على نطاق واسع لتقييم الثبات، حيث تتراوح قيمته بين (٠ - ١) وكلما اقتربت من الواحد الصحيح زاد الثبات مما يدل ذلك على وجود ارتباط قوي بين عناصر الأداة وتتناسق قياسها للبنية المستهدفة (١: ١٥)

جدول يوضح متوسط قيمة ألفا كرونباخ لجميع العبارات

عدد العبارات	متوسط قيمة ألفا كرونباخ لجميع العبارات
54	٠.٩٢٢

متوسط قيمة ألفا كرونباخ لجميع العبارات هي ٠.٩٢٢ وتشير هذه القيمة إلى ثبات مرتفع للمقياس.

➤ المعالجات الإحصائية المستخدمة :

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ألفا كرونباخ - النسبة المئوية)

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

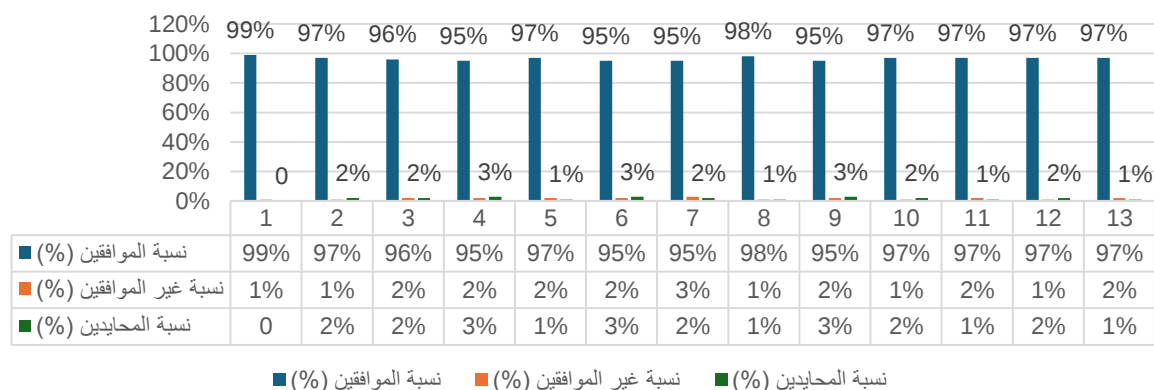
➤ عرض ومناقشة النتائج:

➤ عرض نتائج المحور الأول للإستبيان:

المحور الأول: متعلموا السباحة الذين استفادوا من الإرشاد التوجيهي لتعليمات (Microsoft Forms) الرقمي وأكدوا على استجابتهم لدخول الامتحان الإلكتروني	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدين	نسبة المحايدين (%)
١- دخلت الإمتحان وفهمت بوضوح أهمية الالتزام بالدخول في الموعد المحدد لتجنب نقصان وقت الإجابة المخصص للإمتحان الإلكتروني	16٦	99%	1	1%	-	٠
٢- فهمت بوضوح ضرورة تواجد شبكة نت قوية لإجراء الإمتحان الإلكتروني.	162	97%	1	1%	4	2%
٣- فهمت بوضوح ضرورة تعطيل خاصية الترجمة التلقائية في المتصفح أثناء ادائي للامتحان الإلكتروني أو استخدام متصفح بديل لا يدعم الترجمة التلقائية.	160	96%	4	2%	3	2%
٤- فهمت بوضوح سبب تجنب الترجمة التلقائية (لتجنب الأخطاء الإملائية والأسئلة غير المفهومة) بالامتحان الإلكتروني.	158	95%	4	2%	5	3%
٥- فهمت بوضوح أهمية التأكد من جاهزية جهازي (هاتف أو كمبيوتر أو تابلت) قبل موعد الامتحان الإلكتروني.	16٢	9٧%	٣	2%	2	1%
٦- فهمت بوضوح ضرورة إدخال بياناتي في الخانة المخصصة لها (رقم الجلوس، الاسم، الشعبة، الرقم، رقم الموبايل) بشكل صحيح وباللغة العربية.	159	95%	3	2%	5	3%
٧- فهمت أن الوقت المخصص لكل سؤال ١٢ ثانية وكتابة البيانات في دقيقة	158	95%	5	3%	4	2%
٨- فهمت بوضوح أنه لا يمكن تسليم الإجابات بعد إغلاق المعلم لرابط الإمتحان الإلكتروني.	165	9٨%	1	1%	1	1%
٩- فهمت بوضوح أهمية التأكد من إكمال جميع أسئلة الإمتحان وإدخال البيانات بشكل صحيح قبل تسليم الإجابة.	159	95%	3	2%	5	3%
١٠- فهمت بوضوح أهمية تسليم الإجابة قبل دقيقة من انتهاء الوقت المحدد لضمان احتساب الدرجات	162	97%	2	1%	3	2%
١١- أعلم أن عدم تسليم الإجابة في الوقت المناسب قد يؤثر على النتيجة النهائية.	162	97%	3	2%	2	1%
١٢- فهمت بوضوح ضرورة الالتزام بأداء الامتحان بمجرد تحديد ميعاده بالمحاضرة لدقة النتائج المستخدمة في البحث العلمي	162	97%	1	1%	4	2%
١٣- أعني تماماً أن عدم أداء الامتحان الإلكتروني قد يؤثر على تقييمي في فهم العادات الصحية الخاصة بالسباحة	162	97%	3	2%	2	1%

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر الصحية لتعلمي السباحة

نسب آراء الطلاب في العبارات السابقة



❖ مناقشة النتائج مع الدراسات السابقة والإجابة على السؤال الأول: ماهي نسبة متعلمي السباحة الذين استفادوا من الإرشاد التوجيهي لتعليمات (Microsoft Forms) الرقمي واستجابو لدخول الامتحان الإلكتروني؟

الإجابة على السؤال الأول	المؤلف وسنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الاستنتاج/ الخلاصة
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة دخول متعلمي السباحة لإمتحان (Microsoft Forms) الرقمي وكانت ٩٩% بينما كانت نسبة استفادتهم من الإرشاد التوجيهي بين (٩٥% - ٩٩%) في فهمهم الجاهزية التقنية والفنية للامتحان، والتي تتضمن ضرورة وجود شبكة قوية، وإعداد الجهاز، وإدخال البيانات بشكل صحيح وفهم الوقت المخصص	Alshammari (2024) (١: ٤٠) Lindsay et al. (2024) (٢٣: ١) Nicolas et al. (2023) (٣٠)	Alshammari (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن المهارات التقنية والمعرفة ضرورية لاستعداد الطلاب لاستخدام تقنيات الثورة التكنولوجية، مما يشمل تحضير الجهاز وإدخال البيانات بشكل صحيح. Lindsay et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية التعليم المهني والتقني لتحضير الطلاب للامتحانات، بما في ذلك إعداد الجهاز وإدخال البيانات بشكل صحيح. Nicolas et al (2023): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية الاستعداد التقني والفني للامتحانات، بما في ذلك إدارة القلق	Alshammari (2024): لم تتناول الدراسة بشكل مباشر أهمية وجود شبكة قوية أو فهم الوقت المخصص للامتحان. Lindsay et al. (2024): لم تتناول الدراسة بشكل مباشر أهمية وجود شبكة قوية أو فهم الوقت المخصص للامتحان. Nicolas et al (2023): لم تتناول الدراسة بشكل مباشر أهمية وجود شبكة قوية أو إدخال البيانات بشكل صحيح.	الاستعداد التقني والفني له تأثير كبير على الأداء الأكاديمي. التعليم والتقني يعزز الاستعداد للامتحانات. إدارة القلق والاستعداد التقني يعززان الأداء في الامتحانات.

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

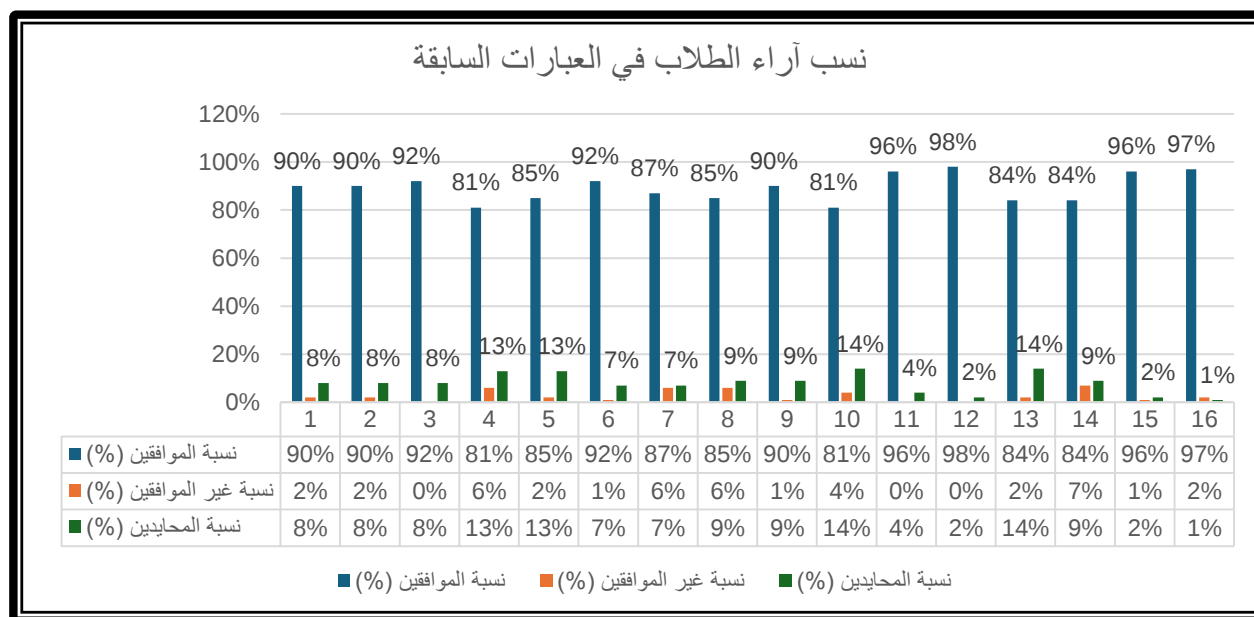
الإجابة على السؤال الأول	المؤلف وسنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الإستنتاج/ الخلاصة
(العبارات: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧).				
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٩٥% - ٩٩%) في فهمهم آليات الامتحان وإجراءاته، والتي تشمل آليات التسليم، والتأكد من الإكمال، وأهمية الالتزام بالوقت في تسليم الإجابات (العبارات: ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢).	Cigliana et al. (2024) (٣٠٩٧ : ٤) Güneş et al. (2024) (٧١٢ : ١٤) Guevara (2025) (٤ : ١٣)	Cigliana et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية استخدام أدوات رقمية مثل Microsoft Forms لفعالية التقييم وضمان إدخال البيانات بشكل صحيح. Güneş et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية البنية التحتية التقنية وإعداد الجهاز وضمان إدخال البيانات بشكل صحيح والالتزام بالوقت المحدد للامتحان. Guevara (2025): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية الالتزام بالوقت المحدد للامتحان وتبعات عدم الالتزام بذلك.	Cigliana et al. (2024) لم يتناول الدراسة بشكل مباشر أهمية الالتزام بالوقت المحدد للامتحان أو عواقب التأخير في التسليم. Güneş et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر عواقب التأخير في التسليم. Guevara (2025): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر آليات التسليم أو التأكد من الإكمال.	استخدام أدوات رقمية يمكن أن يحسن من فعالية التقييم وضمان إدخال البيانات بشكل صحيح. البنية التحتية التقنية الجيدة وإعداد الجهاز ضروريان لضمان النجاح

➤ عرض نتائج المحور الثاني للإستبيان:

المحور الثاني: اتجاهات متعلمي السباحة نحو تطبيق العادات والممارسات الصحية الخاصة بالسباحة	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدين	نسبة المحايدين (%)
١- أتأكد من سلامتي الصحية لممارسة السباحة بشكل آمن.	151	90%	3	2%	13	8%
٢- أحرص على الإحماء قبل السباحة وأتبع إرشادات المدرب.	150	90%	3	2%	14	8%
٣- أشرب الماء قبل وأثناء وبعد السباحة لتجنب الجفاف.	154	92%	0	0%	13	8%
٤- أعرف أن النظام الغذائي الصحي المتوازن يساعد على تحسين أدائي في السباحة.	135	81%	10	6%	22	13%
٥- أعلم أن الفواكه والخضار تمنحني الطاقة اللازمة للسباحة.	142	85%	3	2%	22	13%
٦- أدرك أهمية البروتين في بناء عضلات الجسم اللازمة لتحسين الأداء في السباحة.	154	92%	1	1%	12	7%
٧- أحاول تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات الضارة كالمعجنات والدقيق الأبيض.	145	87%	10	6%	12	7%

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

المحور الثاني: اتجاهات متعلمي السباحة نحو تطبيق العادات والممارسات الصحية الخاصة بالسباحة	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدون	نسبة المحايدون (%)
٨- أتجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل السباحة مباشرة.	142	85%	10	6%	15	9%
٩- أتناول وجبة خفيفة ومتوازنة بعد السباحة لتعويض الطاقة.	150	90%	2	1%	15	9%
١٠- أدرك أن السباحة تساعد في الحفاظ على الوزن الصحي.	136	81%	7	4%	24	14%
١١- أستحم قبل وبعد السباحة وأرتدي ملابس نظيفة.	160	96%	0	0%	7	4%
١٢- أشعر بقدرة على التركيز وتحسن الذاكرة بممارسة السباحة.	163	98%	0	0%	4	2%
١٣- أحرص على النوم الجيد لمساعدة الجسم على التعافي بعد السباحة.	140	84%	4	2%	23	14%
١٤- أشعر بالقلق أو التوتر تجاه عاداتي غير الصحية.	140	84%	12	7%	15	9%
١٥- أتجنب التدخين الذي قد يؤثر سلباً على أدائي في السباحة.	161	96%	2	1%	4	2%
١٦- لا أتناول المنشطات والمشروبات الكحولية	162	97%	3	2%	2	1%



❖ مناقشة النتائج مع الدراسات السابقة والإجابة على السؤال الثاني هل يساهم أداء امتحان العادات الصحية بـ (Microsoft Forms) الرقمي (الذي تم الدخول إليه بناءً على الإرشاد التوجيهي) في تعزيز الاتجاه الإيجابي للعادات الصحية لمتعلمي السباحة؟

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الإجابة على السؤال الثاني	الدراسات السابقة	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الخلاصة
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٨١%) (٩٢% - ٩٢%) في فهمهم وأهمية الاستعداد البدني والتغذية السليمة للسباحة، والتي تشمل التأكد من السلامة الصحية، والإحماء، وشرب الماء، والتغذية المتوازنة، وتناول الأطعمة المناسبة قبل وبعد السباحة (العبارات: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠).	Domínguez et al. (2017) (8) Miguel-Ortega et al. (2024) (٢٨: ٣٩٤٩) Huang et al (2024) (١٧: ٣٣)	Domínguez et al. (2017): تتفق نتائج دراستنا مع هذه الدراسة في أهمية التغذية المتوازنة وشرب الماء لضمان الأداء الأمثل للسباحين. Miguel-Ortega et al. (2024): تتفق نتائج دراستنا مع هذه الدراسة في أهمية الإحماء والتغذية المتوازنة قبل وبعد السباحة. Huang et al (2024): تتفق نتائج دراستنا مع هذه الدراسة في أهمية استخدام الأطعمة المناسبة لتحسين الأداء.	Domínguez et al. (2017): لم تركز دراستهم على نسبة موافقة متعلمي السباحة بل على الاحتياجات الغذائية للسباحين المحترفين. Miguel-Ortega et al. (2024): ركزت دراستهم على السباحين في المسافات الطويلة وليس على متعلمي السباحة. Huang et al (2024): لم تركز دراستهم على نسبة موافقة متعلمي السباحة بل على تأثير الأطعمة المناسبة على أداء السباحين.	-الاستعداد البدني والتغذية السليمة هما عنصران أساسيان لأداء السباحين، ويجب تعزيز الوعي بهما بين متعلمي السباحة . -الوعي بأهمية الإحماء والتغذية السليمة يجب أن يكون جزءاً من تدريب السباحين في جميع المستويات. -تناول الأطعمة المناسبة مفيداً، و يجب توجيه متعلمي السباحة حول كيفية استخدامها بشكل صحيح.
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٨٤%) (٩٨% - ٩٨%) في فهمهم وأهمية الممارسات الصحية والتعافي بعد السباحة، والتي تشمل النظافة الشخصية، والنوم الجيد، وتحسين التركيز والذاكرة بعد السباحة (العبارات: ١١، ١٢، ١٣).	.Khodae et al (٢٠١٦) (١: ٢٠) .Go et al (٢٠٢٤) (١: ١١) Zwierzchowska et al (٢٠٢٣) (٣٦: ١٢٢)	Khodae et al. تتفق نتائج دراستنا مع هذه الدراسة في أهمية الحفاظ على النظافة الشخصية والنوم الجيد لضمان صحة السباحين. Go et al. (2024): نتائج دراستنا مع هذه الدراسة في أهمية تحسين التركيز والذاكرة بعد السباحة من خلال تقليل الألم وتحسين الوظائف البدنية. Zwierzchowska et al (2023) تتفق نتائج دراستنا مع هذه الدراسة في أهمية السباحة لتحسين وضعية الجسم ومدى الحركة، مما يساهم	Khodae et al. لم تركز دراستهم على نسبة موافقة المتعلمين بل على التحديات الطبية التي يواجهها السباحون. Go et al. (2024): ركزت دراستهم على الإصابات في الأطراف العلوية للسباحين وليس على الممارسات الصحية العامة. Zwierzchowska et al . (٢٠٢٣) لم تركز دراستهم على نسبة موافقة المتعلمين بل على تأثير السباحة على وضعية الجسم ومدى الحركة.	- النظافة الشخصية والنوم الجيد هما عنصران أساسيان لتعافي السباحين بعد التدريب والمنافسات. -تحسين التركيز والذاكرة بعد السباحة يكون نتيجة للتعافي الجيد والممارسات الصحية السليمة. -السباحة تحسن التركيز والذاكرة من خلال تعزيز الدورة الدموية وتقليل التوتر.

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الإجابة على السؤال الثاني	الدراسات السابقة المؤلف سنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الخلاصة
		في تحسين التركيز والذاكرة.		
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٨٤% - ٩٧%) في فهمهم وأهمية تجنب العادات الضارة والالتزام بالسلوكيات الصحية، والتي تتضمن تجنب التدخين، وعدم تناول المنشطات والمشروبات الكحولية، والقلق من العادات غير الصحية (العبارات: ١٤، ١٥، ١٦).	Zhang et al. (2020) (35: 21) Creamer et al. (2019) (١: ٥) Gruza et al. (2018) (١٢: ١٩٣٩)	Zhang et al. (2020) يتفق مع نتائج دراستنا في أن تجنب التدخين و الكحول والحفاظ على نظام غذائي صحي هي استراتيجيات فعالة للوقاية من الأمراض. Creamer et al. (2019): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية تجنب التدخين كجزء من السلوكيات الصحية. Gruza et al. (2018): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية الحد من استهلاك الكحول كجزء من السلوكيات الصحية.	Zhang et al. (2020) لم يتناول الدراسة تأثير القلق من العادات غير الصحية بشكل مباشر. Creamer et al. (2019): لم يتناول الدراسة تأثير المنشطات والمشروبات الكحولية بشكل شامل. Gruza et al. (2018): لم يتناول الدراسة تأثير القلق من العادات غير الصحية بشكل مباشر.	تجنب العادات الضارة والالتزام بالسلوكيات الصحية له تأثير إيجابي على الصحة العامة. تجنب التدخين هو جزء أساسي من السلوكيات الصحية. تجنب الكحول يعزز الصحة العامة.

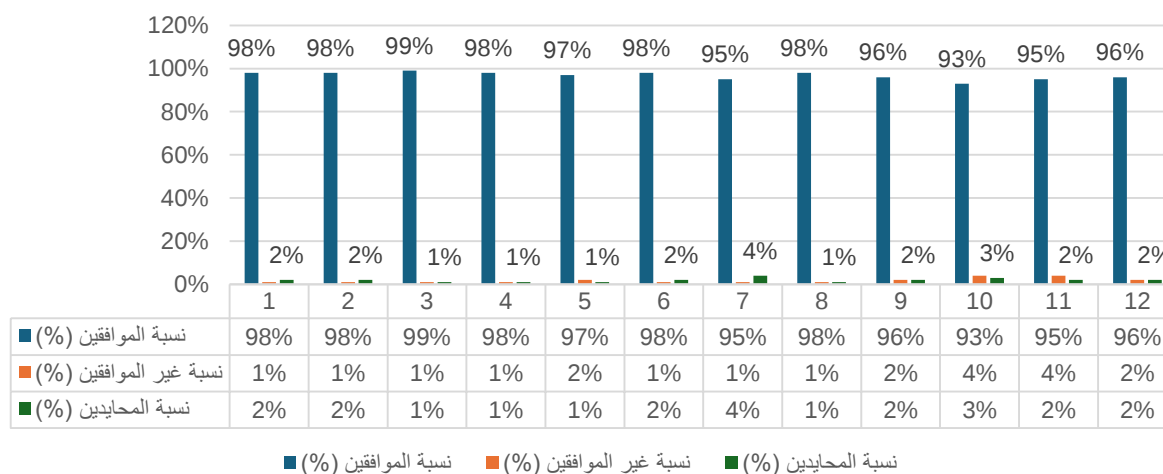
➤ عرض نتائج المحور الثالث للإستبيان:

المحور الثالث: ثقة متعلمي السباحة في التقييم الأكاديمي ل Microsoft Forms وأنها تعكس مستواهم الحقيقي بشكل عادل وشفاف ، وتعزز من مهاراتهم الأكاديمية والتكنولوجية	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدون	نسبة المحايدون (%)
١- أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية تساعدني على تطوير مهاراتي في استخدام التكنولوجيا كما أنها تعكس التطور التكنولوجي في مجال التعليم.	163	98%	1	1%	3	2%
٢- يوفر الوقت والجهد مقارنة بالامتحانات الورقية، كما يسهل الوصول إليه من أي مكان وفي أي وقت.	163	98%	1	1%	3	2%
٣- يوفر نتائج فورية للعادات الصحية وتغذية راجعة سريعة.	165	99%	1	1%	1	1%
٤- تساعد الامتحانات الإلكترونية على تقليل استخدام الورق والحفاظ على البيئة. كما أنها أكثر أماناً من حيث حفظ البيانات وتجنب ضياع الأوراق	164	98%	2	1%	1	1%
٥- يوفر بيئة امتحانية أكثر عدالة وشفافية، وتقليل الأخطاء البشرية.	162	97%	3	2%	2	1%

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر الصحية لمتعلمي السباحة

المحور الثالث: ثقة متعلمي السباحة في التقييم الأكاديمي ل Microsoft Forms وأنها تعكس مستواهم الحقيقي بشكل عادل وشفاف ، وتعزز من مهاراتهم الأكاديمية والتكنولوجية	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدين	نسبة المحايدين (%)
٦-يعد أداة فعالة لتقييم فهم الطلاب للعادات الصحية بالسباحة.	163	98%	1	1%	3	2%
٧-أرى أن الامتحانات الإلكترونية تعزز العدالة وتكافؤ الفرص بين الطلاب.	160	96%	4	2%	3	2%
٨-أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية تعزز الشفافية والنزاهة الأكاديمية.	160	96%	3	2%	4	2%
٩-يساعد على تحسين جودة التعليم و تطوير مهارات التعلم الذاتي	158	95%	2	1%	7	4%
١٠-يسهل عملية إدارة الامتحانات وتنظيمها.	163	98%	2	1%	2	1%
١١-أشعر بأن الامتحانات الإلكترونية تتكيف مع احتياجات الطلاب المختلفة.	155	93%	7	4%	5	3%
١٢-أرى أن الامتحانات الإلكترونية تساعد على إعداد الطلاب لسوق العمل الذي يعتمد على التكنولوجيا.	158	95%	6	4%	3	2%

نسب آراء الطلاب في العبارات السابقة



❖ مناقشة النتائج مع الدراسات السابقة والإجابة على السؤال الثالث كم تبلغ نسبة متعلمي السباحة الراضين في جودة التقييم الأكاديمي ل (Microsoft Forms) الرقمي وأنها تعكس مستواهم الحقيقي بشكل عادل وشفاف، وتعزز من مهاراتهم الأكاديمية والتكنولوجية ؟

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الإجابة على السؤال الثالث	الدراسات السابقة المؤلف - سنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثين والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثين والدراسات السابقة	الخلاصة
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٩٨% - ٩٩%) في فهمهم وتقديرهم الفعالية والكفاءة التكنولوجية للامتحانات الإلكترونية، والتي تشمل تطوير المهارات التكنولوجية، وتوفير الوقت والجهد، والنتائج الفورية، والحفاظ على البيئة (العبارات: ١، ٢، ٣، ٤).	Güneş et al. (2024) (١٤ : ٧١٢) Aristeidou et al. (2023) (٣ : ٣٤٢) Ghanem & El-Shoafy (2024) (١٠ : ٣٢)	Güneş et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية البنية التحتية التقنية وإعداد الجهاز وضمان إدخال البيانات بشكل صحيح والالتزام بالوقت المحدد للامتحان. Aristeidou et al. (2023): يتفق مع نتائج دراستنا في أن الامتحانات الإلكترونية توفر الوقت والجهد وتقدم نتائج فورية، مما يعزز رضا الطلاب. Ghanem & El-Shoafy (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن الامتحانات الإلكترونية تساهم في الحفاظ على البيئة من خلال تقليل استخدام الورق.	Güneş et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تأثير الامتحانات الإلكترونية على الحفاظ على البيئة. Aristeidou et al. (2023): يتناول الدراسة بشكل مباشر تأثير الامتحانات الإلكترونية على تطوير المهارات التكنولوجية أو الحفاظ على البيئة. Ghanem & El-Shoafy (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تأثير الامتحانات الإلكترونية أو توفير الوقت والجهد.	البنية التحتية التقنية الجيدة وإعداد الجهاز ضروريان لضمان نجاح الامتحانات الإلكترونية. الامتحانات الإلكترونية تعزز رضا الطلاب من خلال توفير الوقت والجهد وتقديم نتائج فورية. الامتحانات الإلكترونية تساهم في الحفاظ على البيئة من خلال تقليل استخدام الورق.
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٩٣% - ٩٨%) في ثقتهم بالعدالة والشفافية في التقييم	Surendran et al. (2024) (٣٢) Kõiv et al. (2024) (٢١ : ١) Matabane	Surendran et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن استخدام البيانات الضخمة والتحليلات يمكن أن يحسن جودة التعليم وبسهولة الإدارة. Kõiv et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن استخدام البيانات الضخمة والتحليلات يمكن أن يحسن جودة التعليم وبسهولة الإدارة.	Surendran et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تطوير مهارات التعلم الذاتي أو إعداد الطلاب لسوق العمل. Kõiv et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تحسين جودة التعليم أو سهولة الإدارة. Matabane et al. (2024):	استخدام البيانات الضخمة والتحليلات يمكن أن يحسن جودة التعليم ويسهل الإدارة. تطوير مهارات التعلم الذاتي ضروري لدعم التطور الشخصي المستمر والتكيف مع التغيرات.

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الإجابة على السؤال الثالث	الدراسات السابقة المؤلف - سنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الخلاصة
الإلكتروني، وتحسين جودة التعليم، وتطوير مهارات التعلم الذاتي، وسهولة الإدارة، وتلبية احتياجات متعلمي السباحة، وإعدادهم لسوق العمل (العبارات: ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢).	et al. (2024) (٢٦: ٢٦٩٢) (Liu, & He, (2022) (٢٤: ٧١) Ma, J (٢٠٢١) (٢٥: ١)	يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية تطوير مهارات التعلم الذاتي لدعم التطور الشخصي المستمر والتكيف مع التغييرات. Matabane et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية إعداد الطلاب لسوق العمل من خلال تطوير المهارات المطلوبة. Liu, & He (٢٠٢٢): يتفق الباحثان مع He في أن استخدام التكنولوجيا (الإنترنت) يؤدي إلى تطوير مهارات التعلم الذاتي وجودة التعليم. Ma, J (٢٠٢١): يتفق الباحثان مع Ma, J في أن استخدام التكنولوجيا (الذكاء الاصطناعي) يؤدي إلى تحسين جودة التعليم وتطوير مهارات المتعلمين، على الرغم من اختلاف نوع التكنولوجيا المستخدمة	لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تحسين جودة التعليم أو سهولة الإدارة. Liu, & He (٢٠٢٢): يختلف الباحثان ان معهما في نوع التكنولوجيا المستخدمة (الإنترنت مقابل التقييم الإلكتروني) وفي جوانب التفوق (المعرفة النظرية، السرعة، التقنية مقابل الثقة في التقييم، الإعداد لسوق العمل) Ma, J (٢٠٢١): يختلف الباحثان ان مع Ma, J في نوع التكنولوجيا المستخدمة (الذكاء الاصطناعي مقابل التقييم الإلكتروني) وفي جوانب التفوق (المهارات الفنية مقابل الثقة في التقييم، الإعداد لسوق العمل)، وكذلك في طبيعة البيانات (كمية مقابل وصفية).	إعداد الطلاب لسوق العمل يتطلب تطوير المهارات المطلوبة. نتائج دراسة الباحثان تؤكد على الأثر الإيجابي لاستخدام التكنولوجيا في تعليم السباحة، خاصة فيما يتعلق بالتقييم الإلكتروني، والذي يساهم في بناء الثقة لدى المتعلمين وتحسين جودة التعليم، وتنمية مهارات التعلم الذاتي، وإعدادهم لسوق العمل، وهي جوانب لم يتم تناولها بالتفصيل في الدراسات السابقة ولكنها تتكامل مع نتائجها في التأكيد على دور التكنولوجيا في تطوير العملية التعليمية للسباحة.

➤ عرض نتائج المحور الرابع للإستبيان:

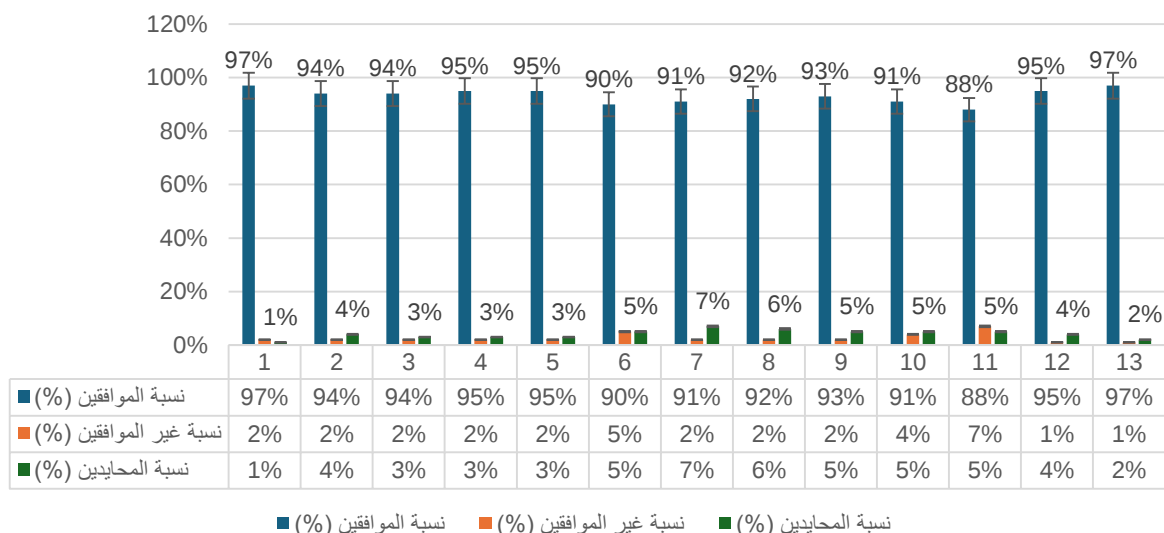
المحور الرابع: رضا متعلمي السباحة عن الإرشاد التوجيهي و (Microsoft Forms) الرقمي؟	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدين	نسبة المحايدين (%)
١- الإرشاد التوجيهي كان واضحاً ومفيداً. والإمتحان التجريبي لـ (Microsoft Forms) الرقمي في العادات الصحية ساعدني على فهم طبيعة الامتحانات الإلكترونية بشكل أفضل.	162	97%	3	2%	2	1%

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

المحور الرابع: رضا متعلمي السباحة عن الإرشاد التوجيهي و (Microsoft Forms) الرقمي؟	تكرار الموافقين	نسبة الموافقين (%)	تكرار غير الموافقين	نسبة غير الموافقين (%)	تكرار المحايدين	نسبة المحايدين (%)
٢- أشعر بالثقة في استخدام منصة (Microsoft Forms) الرقمي بعد المشاركة في الإمتحان التجريبي و الإرشاد التوجيهي	157	94%	4	2%	6	4%
٣- الإرشاد التوجيهي والإمتحان التجريبي ل (Microsoft Forms) الرقمي ساعدني على تطوير مهاراتي في إدارة الوقت أثناء الامتحانات الإلكترونية.	158	9٤%	3	2%	6	٣%
٤- الإرشاد التوجيهي والإمتحان التجريبي (Microsoft Forms) الرقمي ساعدني على تقليل القلق والتوتر المرتبط بالامتحانات الإلكترونية.	159	95%	3	2%	5	3%
٥- أنا راض عن تجربة (Microsoft Forms) الرقمي بشكل عام.	158	95%	4	2%	5	3%
٦- أفضل الامتحانات الإلكترونية ب (Microsoft Forms) الرقمي على الامتحانات الورقية.	151	90%	8	5%	8	5%
٧- أشعر بالراحة والثقة أثناء أداء الامتحانات الإلكترونية ب (Microsoft Forms) الرقمي	152	91%	4	2%	11	7%
٨- أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية ب (Microsoft Forms) الرقمي تعكس مستوى الأكاديمي الحقيقي بشكل أفضل.	154	92%	3	2%	10	6%
٩- أرغب في استمرار استخدام الامتحانات الإلكترونية ب (Microsoft Forms) الرقمي في المستقبل.	15٦	9٣%	٣	2%	٨	5%
١٠- أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية ب (Microsoft Forms) الرقمي تتيح فرصة أكبر للنجاح.	153	9١%	6	4%	8	5%
١١- أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية ب (Microsoft Forms) الرقمي تساعد على تقليل التمييز بين الطلاب.	148	8٨%	11	7%	8	5%
١٢- أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية تسهل عملية المراجعة والتحضير للامتحان.	160	9٥%	1	1%	6	4%
١٣- أعتقد أن الامتحانات الإلكترونية تجعل عملية التقييم أكثر موضوعية.	16٢	9٧%	2	1%	٣	2%

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

نسب آراء الطلاب في العبارات السابقة



➤ مناقشة النتائج مع الدراسات السابقة والإجابة على التساؤل الرابع القائل ما هي نسبة رضا متعلمي السباحة عن الإرشاد التوجيهي و (Microsoft Forms) الرقمي ؟

الخلاصة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الدراسات السابقة المؤلف - سنة النشر	الإجابة على التساؤل الرابع للبحث
الإرشاد قبل الامتحان وتحديد مدة الامتحان المناسبة يعزز الثقة ويقلل القلق. الامتحانات الإلكترونية تحسن إدارة الوقت وتقلل الأخطاء البشرية، مما يعزز الثقة	Gunes et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تحسين إدارة الوقت. Ghanem & El-Shoafy (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر تقليل القلق. Galindo-Domínguez & Bezanilla (2021): لم يتناول الدراسة	Gunes et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أهمية الإرشاد قبل الامتحان وتحديد مدة الامتحان المناسبة، مما يعزز الثقة ويقلل القلق لدى الطلاب. Ghanem & El-Shoafy (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن الامتحانات الإلكترونية تحسن إدارة الوقت وتقلل الأخطاء البشرية، مما يعزز الثقة	Gunes et al. (2024) (١٤: ٧١٢) Ghanem & El-Shoafy (2024) (١٠: ٣٢) Galindo-Domínguez & Bezanilla	أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٩٤% - ٩٧%) في تقييمهم فعالية الإرشاد التوجيهي والامتحان التجريبي، والتي تتضمن وضوح الإرشاد، وتطوير الثقة، وتحسين إدارة الوقت، وتقليل القلق (العبارات: ١، ٢، ٣، ٤).

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الإجابة على التساؤل الرابع للبحث	الدراسات السابقة المؤلف - سنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الخلاصة
	(2021) (٢٩٤ : ٩) Yilmazer et al. (2024) (٣٤ : ١)	والشفافية. Galindo- Domínguez & Bezanilla (2021): يتفق مع نتائج دراستنا في أن الكفاءة الرقمية تعزز إدارة الوقت والكفاءة الذاتية، مما يقلل من القلق ويحسن الأداء الأكاديمي. Yilmazer et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية تقلل من القلق من الامتحانات، مما يحسن الأداء الأكاديمي.	بشكل مباشر وضوح الإرشاد أو تطوير الثقة. Yilmazer et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر وضوح الإرشاد أو تحسين إدارة الوقت.	والشفافية. الكفاءة الرقمية تعزز إدارة الوقت والكفاءة الذاتية، مما يقلل من القلق ويحسن الأداء الأكاديمي. التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية تقلل من القلق من الامتحانات، مما يحسن الأداء الأكاديمي.
أظهرت نتائج الاستبيان نسبة موافقة متعلمي السباحة تراوحت بين (٨٩% - ٩٦%) في الرضا العام عن تجربة Microsoft Forms الرقمي، والتي تشمل الرضا العام، والتي تشمل الرغبة في الاستمرار، وزيادة فرص النجاح، وتقليل التمييز، وتسهيل المراجعة، وجعل التقييم أكثر موضوعية (العبارات: ٥، ٦، ٧،	Cigliana et al. (2024) (٣٠٩٧ : ٤) Ismail et al. (2024) (٨٠٢ : ١٨) Galindo- Domínguez & Bezanilla (2021) (٢٩٤ : ٩)	Cigliana et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن استخدام Microsoft Forms يحسن فعالية التقييم وتقديم التغذية الراجعة، مما يعزز الرضا العام ويجعل التقييم أكثر موضوعية. Ismail et al. (2024): يتفق مع نتائج دراستنا في أن استخدام المنصات الرقمية مثل Microsoft	Cigliana et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر الرغبة في الاستمرار أو زيادة فرص النجاح. Ismail et al. (2024): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر الرضا العام أو الرغبة في الاستمرار. Galindo-	استخدام Microsoft Forms يحسن فعالية التقييم وتقديم التغذية الراجعة، مما يعزز الرضا العام ويجعل التقييم أكثر موضوعية. استخدام المنصات الرقمية يزيد من فرص

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

الإجابة على التساؤل الرابع للبحث	الدراسات السابقة المؤلف - سنة النشر	نقاط الاتفاق بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	نقاط الاختلاف بين نتائج الباحثان والدراسات السابقة	الخلاصة
٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، (١٣).		Teams يزيد من فرص النجاح ويقلل التمييز ويسهل المراجعة. Galindo- Domínguez & Bezanilla (2021): يتفق مع نتائج دراستنا في أن الكفاءة الرقمية تعزز إدارة الوقت والكفاءة الذاتية، مما يقلل من القلق ويحسن الأداء الأكاديمي.	Domínguez & Bezanilla (2021): لم يتناول الدراسة بشكل مباشر الرضا العام أو الرغبة في الاستمرار أو زيادة فرص النجاح.	النجاح ويقلل التمييز ويسهل المراجعة. الكفاءة الرقمية تعزز إدارة الوقت والكفاءة الذاتية، مما يقلل من القلق ويحسن الأداء الأكاديمي.

➤ الاستنتاجات:

- **فعالية الإرشاد التوجيهي:** حقق الإرشاد التوجيهي باستخدام جهاز العرض الرقمي (داتا شو) نجاحًا كبيرًا في توجيه الطلاب نحو استخدام (Microsoft Forms) الرقمي، حيث فهم معظم الطلاب (بنسبة تزيد عن ٩٥% في معظم الحالات) التعليمات والإرشادات الخاصة بالامتحان الإلكتروني، وأبدوا استجابة عالية لدخول الامتحان.
- **تعزيز الاتجاهات الإيجابية للعادات الصحية:** ساهم أداء امتحان العادات الصحية باستخدام (Microsoft Forms) الرقمي في تعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى متعلمي السباحة نحو الممارسات الصحية المتعلقة بالرياضة (مثل: التأكد من السلامة الصحية، الإحماء، شرب الماء، التغذية السليمة، النوم الكافي). حيث أبدى غالبية الطلاب (بنسبة تزيد عن ٨٠% في معظم الحالات) موافقتهم على أهمية هذه العادات والممارسات.
- **الثقة في التقييم الأكاديمي الإلكتروني:** أظهر الطلاب ثقة كبيرة في التقييم الأكاديمي باستخدام (Microsoft Forms) الرقمي، حيث اعتبروا أن هذه الأداة تعكس مستواهم الحقيقي بشكل عادل وشفاف، وتعزز من مهاراتهم الأكاديمية والتكنولوجية. حيث وافق معظمهم (بنسبة تزيد عن ٩٠%)

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

في معظم الحالات) على أن التقييم الإلكتروني يوفر نتائج فورية، ويقلل الأخطاء البشرية، ويوفر بيئة امتحانية أكثر عدالة.

- الرضا عن تجربة التقييم الرقمي: عبر الطلاب عن رضاهم عن الإرشاد التوجيهي وتجربة استخدام (Microsoft Forms) الرقمي بشكل عام. حيث فضلوا الامتحانات الإلكترونية على الورقية، وأبدوا رغبة في استمرار استخدامها في المستقبل. وأكدوا أن هذه الامتحانات سهلت عملية المراجعة والتحضير، وجعلت عملية التقييم أكثر موضوعية.

➤ التوصيات:

- تعزيز التوعية المستمرة بالعادات والممارسات الصحية في السباحة: بناءً على النتائج التي أظهرت استجابة الطلاب الإيجابية تجاه العادات الصحية، يجب تكثيف الأنشطة التوعوية المستمرة مثل المحاضرات وورش العمل والتقييم المستمر لها وذلك لتعزيز أهمية الممارسات الصحية المرتبطة بالرياضة.

- توفير برامج تدريبية متقدمة لاستخدام الأدوات الرقمية في التعليم والتقييم: نظراً لنجاح الإرشاد التوجيهي لاستخدام (Microsoft Forms) في تحسين التقييم الأكاديمي، من الضروري توفير برامج تدريبية شاملة للطلاب على استخدام هذه الأدوات الرقمية بشكل فعال. سيسهم ذلك في ضمان استفادة الطلاب الكاملة من التقنيات الحديثة ويعزز من مهاراتهم الأكاديمية والتكنولوجية، مما يسهم في تحسين تجربتهم التعليمية بشكل عام.

- توسيع نطاق استخدام (Microsoft Forms) في تقييم جميع مواد وأنشطة التربية الرياضية: بناءً على الثقة العالية التي أظهرها الطلاب في التقييم الإلكتروني، يجب توسيع استخدام منصة (Microsoft Forms) لتشمل تقييم جميع مواد وأنشطة التربية الرياضية. هذا سيساهم في تحسين دقة التقييم وتقليل الأخطاء البشرية، فضلاً عن توفير بيئة امتحانية أكثر عدلاً وشفافية.

- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال التقييم الإلكتروني في السباحة وعلوم الرياضة: في ضوء النتائج المبدئية التي أظهرت فاعلية التقييم الإلكتروني في بيئة السباحة، يُوصى بإجراء المزيد من الدراسات البحثية المتعمقة حول استخدام أدوات التقييم الإلكترونية في

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

السباحة بشكل خاص وعلوم الرياضة بشكل عام. هذه الدراسات ستساعد في تحسين
المنهجيات التعليمية وتعزيز استخدام التكنولوجيا في تقييم أداء الطلاب.

قائمة المراجع:

١. Alshammari, S.H.,(٢٠٢٤): *The effects of technical skills, attitudes, and knowledge on students' readiness to use ٤.٠ industrial revolution technologies in education*. International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology. ١٢(١): p. ٤٠.
٢. Anselmi, P., D. Colledani, and E. Robusto,(٢٠١٩): *A comparison of classical and modern measures of internal consistency*. Frontiers in psychology. ١٠: p. ١.
٣. Aristeidou, M., et al.,(٢٠٢٤): *Online exams in higher education: Exploring distance learning students' acceptance and satisfaction*. Journal of Computer Assisted Learning. ٤٠(١): p. ٣٤٢.
٤. Cigliana, K.A., T. Gray, and G. Gower,(٢٠٢٤): *Improving marking effectiveness and feedback provision in an osce assessment using microsoft forms: A pilot study in sport and exercise therapy*. Research in Learning Technology. ٣٢: p. ٣٠٩٧.
٥. Creamer, M.R.,(٢٠١٩): *Tobacco product use and cessation indicators among adults—united states, ٢٠١٨*. MMWR. Morbidity and mortality weekly report. ٦٨: p. ١.
٦. Diaz Reyes L.L., J.F. Cujabante Villamil, and E.A. Ruge Mena,(٢٠٢١): *Identificación de variables relevantes en el desempeño de los estudiantes en la prueba saber pro*.
٧. Divya, S. and S. Monika,(٢٠٢٢): *Online examination*. International Journal For Science Technology And Engineering. ١٠(٤): p. ٣٣٩.
٨. Domínguez, R., et al.,(٢٠١٧): *Nutritional needs in the professional practice of swimming: A review*. Journal of exercise nutrition & biochemistry. ٤(٢): p. ١٢١.
٩. Galindo-Domínguez, H. and M.-J. Bezanilla,(٢٠٢١): *Promoting time management and self-efficacy through digital competence in university students: A mediational model*. Contemporary Educational Technology. ١٣(٢): p. ٢٩٤.
١٠. Ghanem, S.I. and N.A. El-Shoafy. *A comparative analysis of digital technologies in electronic exam management*. in *International Conference on Advanced Intelligent Systems and Informatics*. ٢٠٢٤. Springer.
١١. Go, D., S. Malik, and L. Ganti,(٢٠٢٤): *Upper extremity injuries in swimming*. Orthopedic Reviews. ١٦: p. ١.
١٢. Grucza, R.A., et al.,(٢٠١٨): *Trends in adult alcohol use and binge drinking in the early ٢١st-century united states: A meta-analysis of ٦ national survey series*. Alcoholism: clinical and experimental research. ٤٢(١٠): p. ١٩٣٩.
١٣. Guevara Hidalgo, E.,(٢٠٢٥): *Impact of evaluation method shifts on student performance: An analysis of irregular improvement in passing percentages during covid- ١٩ at an ecuadorian institution*. International Journal for Educational Integrity. ٢١(١): p. ٤.

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

١٤. Gunes, E.P.U., et al.,(٢٠٢٤): A case on remote supervised exam practices during the pandemic. Open Praxis. ١٦(٤): p. ١١٢
١٥. Hayes, A.F. and J.J. Coutts,(٢٠٢٠): Use omega rather than cronbach's alpha for estimating reliability. But.... Communication Methods and Measures. ١٤(١): p. ١
١٦. Hessick, C.B. and J.E. Kennedy,(٢٠١٩): Criminal clear statement rules. Wash. UL Rev. ٩٧: p. ٣٥١
١٧. Huang, D., et al.,(٢٠٢٤): Effects of different dietary supplements on swimming performance: A systematic review and network meta-analysis. Nutrients. ١٧(١): p. ٣٣
١٨. Ismail, M.H., et al. The determinants of students' satisfaction and continuance intention to use microsoft teams as an online learning platform. in International Conference on Advancing and Redesigning Education. ٢٠٢٣. Springer.
١٩. Kassie, A.C., G. Tom, and G. George,(٢٠٢٤): Improving marking effectiveness and feedback provision in an osce assessment using microsoft forms: A pilot study in sport and exercise therapy. Alt-j.
٢٠. Khodaei, M., et al.,(٢٠١٦): Medical care for swimmers. Sports medicine-open. ٢: p. ١
٢١. Kõiv, K., et al. An intervention model for developing self-directed learning skills in neet-youth: A literature review. in Frontiers in Education. ٢٠٢٤. Frontiers Media SA.
٢٢. Lee, E.-H.,(٢٠٢١): Psychometric properties of an instrument ٢: Structural validity, internal consistency, and cross-cultural validity/measurement invariance. Korean Journal of Women Health Nursing. ٢٧(٢): p. ٦٩
٢٣. Lindsay, J., et al.,(٢٠٢٤): What we know about the impact of career and technical education: A systematic review of the research. p. ١
٢٤. Liu, X., W. Zhang, and S. He,(٢٠٢٢): A research on the application of the "internet plus swimming" teaching mode in universities. Journal of Contemporary Educational Research. ٦(٦): p. ٧١
٢٥. Ma, J.,(٢٠٢١): Teaching mode of sports swimming video in colleges and universities based on artificial intelligence. Mathematical Problems in Engineering. ٢٠٢١(١): p. ١
٢٦. Matabane, M.J., R. Lodewyk-Raliphada, and L.I. Graupner,(٢٠٢٤): Preparing graduates for the job market: A strength-based skill development approach. SA Journal of Human Resource Management. ٢٢: p. ٢٦٩٢
٢٧. Microsoft, F.; Available from: https://support.microsoft.com/en-us/office/what-is-microsoft-forms-7b523-3912-05c-40d2-b03a-fc10b22017c8?utm_source=chatgpt.com.
٢٨. Miguel-Ortega, Á., J. Calleja-González, and J. Mielgo-Ayuso,(٢٠٢٤): Endurance in long-distance swimming and the use of nutritional aids. Nutrients. ١٦(٢٢): p. ٣٩٤٩
٢٩. Moreno-Garcia, J., et al.,(٢٠٢٢): An aggregation metric based on partitioning and consensus for asymmetric distributions in likert scale responses. Mathematics. ١٠(٢١): p. ١

الرقمي وأثرها على العادات (Microsoft Forms) دور الإرشاد التوجيهي والتقييم الإلكتروني الذكي عبر
الصحية لمتعلمي السباحة

٣٠. Nicolas, T.M. and R. Arambulo,(٢٠٢٣): *Test anxiety, readiness, and intervention strategies for enhancing board exam performance among psychology students*. The Quest: Journal of Multidisciplinary Research and Development. (٣)٢
٣١. Singh, B.,(٢٠٢٢): *To study the missing component of higher education: Guidance & counseling*. Knowledgeable Research: A Multidisciplinary Journal. ١(٣): p. ٤٨
٣٢. Surendran, D., et al .*Improving the quality of education through data analytics and big data contributions*. in *AIP Conference Proceedings*. ٢٠٢٤. AIP Publishing.
٣٣. Vorvilas, G., et al.,(٢٠٢٣): *Conducting remote electronic examinations in distance higher education: Students' perceptions*. Turkish Online Journal of Distance Education. ٢٤(٢): p. ١٦٧
٣٤. Yilmazer, E., Z. Hamamci, and F. Türk,(٢٠٢٤): *Effects of mindfulness on test anxiety: A meta-analysis*. Frontiers in Psychology. ١٥: p. ١
٣٥. Zhang, Y., et al.,(٢٠٢٠): *Combined lifestyle factors and risk of incident type ٢ diabetes and prognosis among individuals with type ٢ diabetes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies*. Diabetologia. ٦٣(١): p. ٢١
٣٦. Zwierzchowska, A., et al.,(٢٠٢٣): *The effect of swimming on the body posture, range of motion and musculoskeletal pain in elite para and able-bodied swimmers*. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. ١٥(١): p. ١٢٢