

## فاعلية برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية في معالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/١٥

ا. د علي حسين هاشم

م.م مسلم هاتف محمد

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Dr.aliazamili@yahoo.com](mailto:Dr.aliazamili@yahoo.com)[muslimhatif@gmail.com](mailto:muslimhatif@gmail.com)

قبول البحث: ٢٠٢٥/٥/٧

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى تداخل المعرفة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية من خلال بناء مقياس تداخل المعرفة الرياضية الذي يتمتع بالثبات والصدق والتميز، واعداد برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية لمعالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى الطلاب. ما مشكلة البحث تتلخص بأن الباحث لاحظ ان الطلاب يعانون من مخاوف تداخل المعرفة الرياضية نتيجة تدافع الافكار المختلفة حيث ان هناك العديد من الطلاب يقدمون اداء لا يتناسب مع امكاناتهم المهارية والعلمية ولا يتناسب مع تفاعلهم واستجاباتهم وتشكل الافكار السلبية وبعض الظواهر النفسية غير المرغوب بها تداخلًا مع امكانيات الطالب العلمية والمهارية. حدد الباحث مجتمع وعينة بحثه على طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية واستعان بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعات الفرات الاوسط لبناء المقياس، وقد كان عدد الطلاب الذين اختيروا (٥٠٤) طالباً، استخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة البحث. استغرق تطبيق التجربة (٩) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات (١٨) وحدة وتضمن البرنامج دمج اساليب وتقنيات من خلال عدد من جلسات وأنشطة مدروسة بشكل علمي دقيق تهدف الى تنمية مهارات الميمنة انفعالية لدى الطلاب. الاستنتاجات أن مقياس تداخل المعرفة الرياضية المستخدم في البحث صالح لقياس تداخل المعرفة الرياضية لدى الطلاب، وأثبت البرنامج المُعد لطلاب نجاحاً في معالجة تداخل المعرفة الرياضية. التوصيات الاستفادة من مقياس تداخل المعرفة الرياضية واستخدام البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية المُعد من قبل الباحث على بقية طلاب الجامعات واستثماره في الالعاب الجماعية والفردية. الوسائل الاحصائية الوسط الحسابي، الوسيط، معمل الالتواء، اختبار التائي (t)، معمل بيرسون، معمل كرونباخ، معامل الاختلاف . الكلمات المفتاحية (برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية- تداخل المعرفة الرياضية)

### *The effectiveness of a guidance program based on cognitive flexibility in addressing the overlap of sports knowledge among students of the College of Physical Education and Sports Sciences*

Muslim hatif mohammed

dr.ali Hussein hashim

University of Al-Qadisiyah - College of  
Physical Education and Sports Sciences  
University of Al-Qadisiyah - College of  
Physical Education and Sports Sciences

### Abstract

This research aims to identify the level of sports knowledge interference among third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Qadisiyah University, by developing a reliable, valid, and discriminatory sports knowledge interference scale. It also aims to create a guidance program based on cognitive flexibility to address this interference among students. The research problem stems from the observation that students suffer from anxieties related to sports knowledge interference due to conflicting ideas. Many students perform at a level that does not reflect their skill and academic abilities, nor does it align with their interaction and responses. This leads to negative thoughts and other undesirable psychological phenomena that interfere with the students' academic and skill capabilities. The researcher defined the study population and sample as third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Qadisiyah University, and also consulted students from other colleges of physical education and sports sciences at universities in the Middle Euphrates region to develop the scale. A total of 504 students were selected. The researcher used an experimental design (control group and

experimental group with pre- and post-testing) as it was suitable for the nature of the research. The experiment was implemented over nine weeks, with two sessions per week, totaling 18 sessions. The program integrated various methods and techniques through a number of scientifically designed sessions and activities aimed at developing students' meta-emotional skills. The findings indicate that the sports Knowledge Interference Scale used in the research was effective in addressing the students' mathematical knowledge interference, and the program developed for the students proved successful in resolving this interference. Recommendations include utilizing the sports Knowledge Interference Scale and implementing the guidance program, based on cognitive flexibility, with other university students and applying it to both team and individual sports. Statistical methods used included the arithmetic mean, median, Torsion coefficient, t-test, Pearson's coefficient, Cronbach's coefficient, and coefficient of variation.

**Key words (Guidance program for choosing tourism - Interrelation of mathematical knowledge)**

#### ١- المقدمة:

تعد النفس والرياضة من العوامل المتلازمة والمشوقة للنفس البشرية فهناك الكثير من الاسئلة التي يجد فيها القارئ عامة والرياضي خاصة الأجوبة الكافية والوافية عما يدور في مخيلته وتفكيره ومن الجدير بالذكر ان العالم يشهد تطوراً مذهلاً في المجال الرياضي من خلال تحقيق الارقام القياسية والانجازات الرياضية ومن خلال استخدامات البحوث التجريبية بكل تقنياتها وتوظيفها في المجال الرياضي فهو محاولة لربط العلم مع العمل والتحام النظرية بالتطبيق فمن خلال طرحنا هذا نحاول تسليط الضوء على الجانب التطبيقي النفسي لعلم النفس الرياضي من خلال بناء البرامج النفسية الارشادية وفقاً للمرونة المعرفية لمعالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولاسيما ان هذه المرحلة من المراحل المهمة في حياة الفرد وبناء مستقبله الرياضي ومما لاشك فيه ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هم النواة الحقيقية لكافة الفعاليات والالعاب الرياضية وان امتلاكهم للمرونة المعرفية يساعد الطالب في الوصول الى حاله من التكيف والاتزان والنظر الى المواقف من وجهات نظر متعددة والقدرة على التحول مع الحداثة وتوزيع وادارة التركيز والانتباه ومن هذا المنطلق تعتبر المرونة المعرفية واحدة من الوظائف التنفيذية (اي لها القدرة على التحكم والضبط) للعمليات المعرفية بالإضافة الى التخطيط والتنفيذ والتقييم، يستطيع من خلالها الطالب او الرياضي التغلب على المواقف الصعبة والمشكلات التي توجه في هذه المرحلة واثناء ممارسته كافة للعب الرياضية ولكي يتغلب على الصعوبات والمشكلات في هذه المرحلة يتطلب منه بذل جهد عقلي ومثابرة ومرونة معرفية عالية لكي يتمكن من تحقيق أهدافه باستثمار هذه المرحلة بالصورة الصحيحة. ويرى الباحث أن المرونة المعرفية في جوهرها تراعي شروط عملية التكيف إذ إنها مفيدة في تعميق فهم الطلبة لمحتوى القدرة الذهنية والتحول بين مفهومين مختلفين وتمكنهم من تطبيق ما تعلموه من مواقف جديدة والتقديم المرن للمعارف حتى يكتسب الطلاب المعارف والمهارات المتقدمة التي بدورها تمكنهم من حل المشكلات المعقدة والمشكلات المعتمدة على السياق. إن الاهتمام بشخصية الطالب وتنميتها يتطلب من المسؤولين التعرف على أهم المشكلات والأزمات التي قد تواجه الطالب وتؤثر سلبياً أو إيجابياً على أدائه وكفاءته لغرض معالجتها أو التخفيف من حدتها إذا كان أثرها سلبياً ، وتعزيزها وتنميتها إذا كانت ذات أثر إيجابي في حياته.

يعتبر تداخل المعرفة الرياضية متغيراً مهماً في المجال الرياضي والمجال التعليمي اذ يعتبر مؤشراً في وجود خلل في احد الوظائف المعرفية في عملية التنظيم المعرفي المؤثرة في المعالجة الادراكية للمعلومات عن طريق التمثيلات المعرفية التي تساعد في وجود مساحة عقلية اكبر فيحصل الرياضي على بناءً معرفياً يساعده في فهم ودراية ما يحصل حوله، وذلك عن طريق اعداد برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية مكون من عدة جلسات يعمل على معالجة تداخل المعرفة الرياضية مما يساعد الطلاب على امتلاك القدرة على التنظيم المعرفي اثناء الاداء المهاري والمواقف الامتحانية وهذا ما يحتاجه الطلاب من اجل الوصول الى الاداء المثالي من دون تداخل المهارات والمعلومات "ان تداخل المعرفة يتعارض مع عملية حل المشكلات وتنظيم الاستجابات المقلقة والافكار المخيفة قد يساهم في ادامة او تشدد القلق" (٢٤٨:١) عليه استشر الباحثون ان طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية يعانون من مشكلة تداخل المعرفة الرياضية بين ما هو مهم وما هو اهم ، وهذا التداخل للمعرفة ما بين المهم والاهم ادى الى قلة تركيزهم وانتباههم على المهام المطلوبة مما قد يتسبب في شعورهم بالفشل عند اداء المهارات الرياضية او العجز عند اداء الامتحانات النظرية، الامر الذي قد يسبب مشكلة لديهم في كيفية اداء المهارات الرياضية المطلوبة او مراجعة المادة النظرية لذلك ان تداخل المعرفة للمعلومات الرياضية ( العملية ،

النظرية) اثناء دراستهم يسبب هدراً في مستوى الرياضي العملي والنظري، لذلك يرى الباحث من خلال وضع جلسات واساليب لمعالجة تداخل المعرفة الرياضية التي تعيق الطلاب وتعد هذه الجلسات والأساليب والمعالجات مهمة جداً للرياضي والمؤسسة التعليمية والرياضية من خلال وضع استراتيجيات واهداف لتحقيق التميز والانجاز الرياضي للطلاب.

## ٢- الغرض من الدراسة:

ان الغرض من الدراسة هو اعداد برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية لمعالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما يساهم في تقديم معلومات مهمة في التنظيم المعرفي للطلاب الامر الذي يؤدي الى تحسين مستواهم العلمي والنظري وتطوير ادائهم للمهارات الرياضية.

## ٣- الطريقة والإجراءات:

### ٣-١ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع بحثه على طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٨٦) طالباً، واستعان بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الفرات الاوسط وبعينة قوامها (٢٤٠) طالباً لبناء المقياس وبسبة مقدارها ٦٢٪ من المجتمع الاصلي.

- اختار الباحث عينة استطلاعية للمقياس عددها (١٠) طالباً.
- اختار الباحث عينة بناء المقياس (٢٤٠) طالباً.
- تم اختيار عشوائياً الشعبتين (ج،د) واختير عشوائياً من الشعبتين (٣٢) طالباً للتجربة الرئيسية تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعدها (١٦) طالباً لكل مجموعة وكما في الجدول (١) و(٢).

## جدول (١)

يبين مجتمع وعينة البحث

ت	الصف والشعبة	عدد الطلاب	الاستطلاعية	الاستبيان المفتوح	التجربة الرئيسية	عينة البناء
١.	الثالث (ج)	٢٩	٣	٤	١٦	٧
٢.	الثالث (د)	٢٧	٣	٤	١٦	٧
٣.	الثالث (هـ)	٣٠	٤	٢		٢٠
	المجموع	٨٦	١٠	١٠	٣٢	٣٤

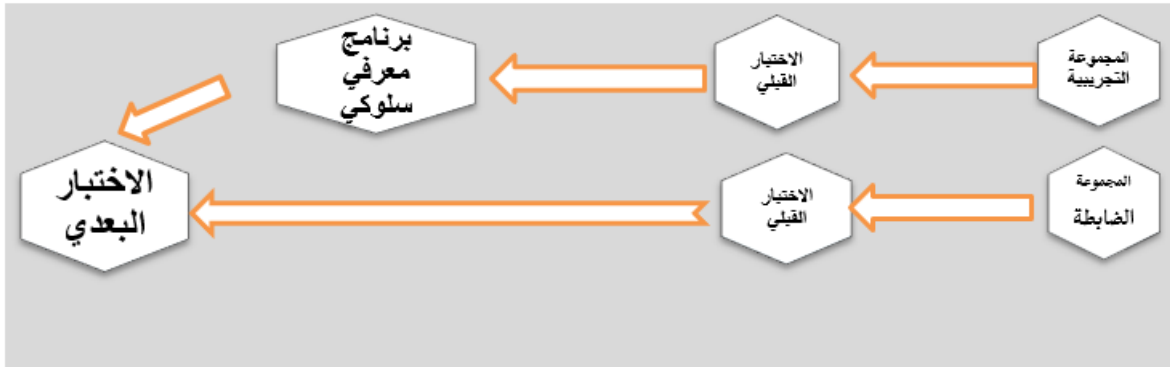
## جدول (٢)

## عينة بناء المقياس

ت	الجامعات	عدد الطلاب	الاستبيان	عينة البناء
١.	القادسية	٨٦	١٠	٣٤
٢.	بابل	١٠٣	١٠	٦٤
٣.	الكوفة	٨٩	١٠	٥٥
٤.	كربلاء	٨٨	١٠	٥٥
٥.	القاسم الخضراء	٥٢	١٠	٣٢
المجموع				٢٤٠

## ٣-٢ تصميم البحث:

" طبيعة المشكلة هي التي تُحدد تصميم البحث المناسب، كونه يُعد الأكثر ملاءمة لها ، وهناك نماذج عدة من التصاميم التجريبية ، وما على الباحث إلا أن يختار التصميم المناسب ، لاختبار صحة نتائج المستنبطة من الفروض ، ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها " (٢: 112) . وعليه اعتمد الباحث التصميم التجريبي (المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى) كونه مناسب لطبيعة المشكلة. والشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

## ٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير معالجة تداخل المعرفة الرياضية موضوعه بحثه.

## ٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

## اولاً: الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الميّنات انفعالية المُعد من قبل الباحث في يوم الاحد ٢٤/٣/٢٠٢٤ في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية وراعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك بهدف ايجاد نفس الظروف في الاختبارات البعدية قدر المستطاع.

**ثانياً: الاختبارات البعدية**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي وفق المرونة المعرفية على عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الميثة انفعالية في يوم الثلاثاء ٢٦/٥/٢٠٢٤ في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية.

**٣-٥ التجربة الرئيسية:**

يتكون البرنامج الإرشادي وفق المرونة المعرفية الذي اعد من قبل الباحث من (١٨) جلسة ارشادية ولمده (٩) اسابيع حيث يكون عدد الوحدات في الاسبوع (٢) وحدة وزمن كل وحدة تدريبية تبلغ (٤٠) دقيقة ليومي الثلاثاء والخميس وبذلك اصبح الزمن الكلي للمنهج التدريبي النفسي بالدقائق (٧٢٠) دقيقة موزعة على (١٨) وحدة ارشادية. قبل البدء بتطبيق البرنامج على الطلاب قام الباحث بتقويم البرنامج وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ملحق (١) لمعرفة مدى ملائمة على العينة. ويتضمن البرنامج جلسات نظرية في القاعات المغلقة وتستخدم فيها صور توضيحية وافلام فيديو وكراسات تدريبية وفنيات وأساليب وتقنيات يقوم بألقائها الباحث، واما المكان الذي يتم تطبيق البرنامج فيه فانه يحتوي على تهويه صحيه واضاءه جيده مناسبه مريحه واماكن للجلوس بحيث تتوفر للعينه جو مناسب .

## جدول (٣)

يبيّن مواعيد وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي وفق المرونة المعرفية

الزمن	التاريخ	اليوم	عنوان الجلسة	تسلسل الجلسة
د٤٠	2024/3/26	الثلاثاء	الجلسة الافتتاحية	الجلسة الأولى
د٤٠	٢٠٢٤/٣/٢٨	الخميس	القدرة على البناء والتعديل المعرفي	الجلسة الثانية
د٤٠	٢٠٢٤/٤/٢	الثلاثاء	القدرة على توليد البدائل	الجلسة الثالثة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/٤	الخميس	التفكير المرن	الجلسة الرابعة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/٩	الثلاثاء	السيطرة الانتباهية	الجلسة الخامسة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/١١	الخميس	التنظيم الانفعالي	الجلسة السادسة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/١٦	الثلاثاء	خفض التنافر المعرفي	الجلسة السابعة
د٤٠	18/4/2024	الخميس	خفض التنافر المعرفي	الجلسة الثامنة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/٢٣	الثلاثاء	تنمية الثقة بالنفس	الجلسة التاسعة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/٢٥	الخميس	تأكيد الذات	الجلسة العاشرة
د٤٠	٢٠٢٤/٤/٣٠	الثلاثاء	التركيز على الاداء	الجلسة الحادية عشر
د٤٠	٢٠٢٤/٥/٢	الخميس	خفض الاجهاد الذهني	الجلسة الثانية عشر
د٤٠	٢٠٢٤/٥/٧	الثلاثاء	التدريب على ضبط الانفعالات	الجلسة الثالثة عشر
د٤٠	٢٠٢٤/٥/٩	الخميس	التدريب على ضبط الانفعالات	الجلسة الرابعة عشر
د٤٠	٢٠٢٤/٥/١٤	الثلاثاء	الانتماء الاجتماعي	الجلسة الخامسة عشر
د٤٠	٢٠٢٤/٥/١٦	الخميس	التفاؤل	الجلسة السادسة عشر
د٤٠	2024/5/21	الثلاثاء	الحاجة الى مواجهة القلق	الجلسة السابعة عشر
د٤٠	٢٠٢٤/٥/٢٣	الخميس	الختامية	الجلسة الثامنة عشر

## ٤- النتائج:

٤-١- عرض نتائج قيم مقياس تداخل المعرفة الرياضية وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢- عرض نتائج قيم مقياس تداخل المعرفة الرياضية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

## الجدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مقياس تداخل المعرفة الرياضية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	التنافر المعرفي	درجة	٤٠,٨٠٠	١,٣١٧	٣٦,٢٠٠	١,٣٩٨	٤,٦٠٠	١,١٧٤	١٢,٣٩٣	٠,٠٠٠
٢	التشوهات المعرفية	درجة	٤٠,٤٠٠	١,٢٦٥	٣٥,٩٠٠	١,٣٧٠	٤,٥٠٠	١,٨٤١	٧,٧٣٠	٠,٠٠٠
٣	التنظيم الانفعالي	درجة	٤٣,٢٠٠	٢,٧٨١	٣٨,٦٠٠	١,٦٤٧	٤,٦٠٠	١,٨٩٧	٧,٦٦٧	٠,٠٠٠
٤	الاجهاد الذهني	درجة	٤٣,٤٠٠	٢,٥٩١	٣٩,٢٠٠	١,٣٩٨	٤,٢٠٠	٢,٠٩٨	٦,٣٣٢	٠,٠٠٠
٥	التركيز على الاداء	درجة	٤٤,٧٠٠	١,٧٦٧	٣٨,٢٠٠	١,٤٧٦	٦,٥٠٠	١,٧١٦	١١,٩٧٩	٠,٠٠٠
٦	مقياس تداخل المعرفة الرياضية	درجة	٢١٢,٥٠٠	٦,٤٣٣	١٨٨,١٠٠	٢,٨٠٧	٢٤,٤٠٠	٤,٨٣٥	١٥,٩٥٨	٠,٠٠٠

بناءً على ما تم عرضه وتحليله في الجدول (٤) اعلاه، الخاصين باختبارات المجموعة الضابطة للاختبارات القبليّة والبعدية لمقياس تداخل المعرفة الرياضية حيث تظهر هنالك اختلافات بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى اهتمام المؤسسة الجامعية التعليمية بالجوانب التربوية والنفسية والرياضية التي تحيط بالطالب واللاعب، فضلاً عن كون التربية الرياضية جزءاً مهمّاً وحيويّاً في التربية الحديثة وتعتبر عامل في غاية الأهمية في تحقيق الدعم النفسي، فالمنهاج في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يعتبر أداة تربوية يستخدمها الاساتيد لتحقيق اهدافاً علمية ونفسية واجتماعية ورياضية حيث يتضمن مجموعة من العلوم النظرية والانشطة العملية والتمرينات البدنية والمهارات الحركية التي تساعد على الاستذكار الجيد للطلاب.

## ٤-١-٢- عرض نتائج مقياس تداخل المعرفة الرياضية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :-

## الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مقياس تداخل المعرفة الرياضية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	التنافر المعرفي	درجة	١,١٣٥	٣١,٨٠٠	١,١٣٥	٩,٤٠٠	١,٤٣٠	٢٠,٧٨٩	٠,٠٠٠	
٢	التشوهات المعرفية	درجة	٠,٩١٩	٢٩,٨٠٠	١,٤٧٦	١١,٠٠٠	١,٨٨٦	١٨,٤٤٨	٠,٠٠٠	
٣	التنظيم الانفعالي	درجة	٢,٣٠٠	٣٥,٤٠٠	٠,٨٤٣	٨,٤٠٠	٢,٦٣٣	١٠,٠٨٨	٠,٠٠٠	
٤	الاجهاد الذهني	درجة	٢,٤٨٦	٣٥,٧٠٠	١,١٦٠	٧,٥٠٠	٣,٣٠٨	٧,١٦٩	٠,٠٠٠	
٥	التركيز على الاداء	درجة	١,٧٢٩	٣٣,٢٠٠	١,٣٩٨	١٠,٧٠٠	٢,٤٥٢	١٣,٨٠١	٠,٠٠٠	
٦	مقياس تداخل المعرفة الرياضية	درجة	٥,٨٩٦	١٦٥,٩٠٠	١,٢٨٧	٤٧,٠٠٠	٦,١٨٢	٢٤,٠٤٠	٠,٠٠٠	

بناءً على ما تم عرضه وتحليله في الجدول (٥) اعلاه الخاصين باختبارات المجموعة التجريبية للاختبارات القبليّة والبعدية لمقياس تداخل المعرفة الرياضية حيث تظهر هنالك اختلافات بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه النتائج الى ان البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية قد ساهم في معالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى الطلاب، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج المُعد من قبل الباحث والمطبق على المجموعة التجريبية لما اشتمل على فنيات ونشاطات ومناقشات ونمذجة وعرض لمقاطع فيديو وصور واساليب حديثة مبنية على اساس علمية رصينة مثل القدرة على البناء والتعديل المعرفي وتوليد البدائل والتفكير المرن وتأكيد الذات والتنظيم الانفعالي وخفض التنافر المعرفي وخفض الاجهاد الذهني والتركيز على الاداء... وغيرها التي ساعدت في معالجة تداخل المعرفة الرياضية ورفع مستوى التنظيم المعرفي لدى الطلاب، وساهم البرنامج ايضاً في رفع درجة السيطرة المعرفية حتى يتمكن الطلاب من حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم الاجتماعية والرياضية واثناء اداء المهارات الرياضية والمواقف الامتحانية العملية منها والنظرية، وهذا يشير الى أن جلسات البرنامج أثبتت فاعليتها في التنظيم المعرفي وسيطرة الطلاب على افكارهم وخاصة السلبية منها ووعيمهم بها وادارتها اثناء المواقف الصعبة واثناء ادائهم للمهمة المكلفين بها، وكذلك سيطرتهم على الظواهر النفسية التي تُعد تداخلاً معرفياً حيث ان بروز افكار سلبية تشعر الطالب بالقلق اثناء اداء المهمة، مما يشكل تداخل للمعرفة الرياضية لديه وبالتالي وعيمهم بهذه الافكار يساهم في وصولهم الى الاداء الجيد وتنفيذ المهام الموكلة اليهم.

إن هذه النتيجة تتفق مع الادلة العلمية التي تعمل على معالجة تداخل المعرفة الرياضية، حيث اكدت دراسة (Barbra et.al) ان تداخل المعرفي يشير الى الافكار الواعية التي تعيق المهام قد تكون هذه الافكار ذات صلة مباشرة بالمهمة المطروحة

وقد لا تكون من خلال ذلك ويمكن اعتبار مجموعة واسعة من الظواهر النفسية تداخل معرفي، حيث نجد ان التداخل المعرفي يحدث من خلال بروز افكار اي افكار تحدث على مستوى الوعي ومحتوى افكار تشعر الفرد بالقلق وهذه الافكار تنشأ داخلياً ويفترض ان يكون الشخص على دراية بها".

وكذلك دراسة ٢٠٠٥ (posner) التي اكدت على "ان المتعلم يجب ان يكون عند درجة مرتفعة من السيطرة المعرفية على هذه الانشطة حتى يتمكن من ان يوظفها في حل المشكلات والتعامل مع مواقف الحياة من النواحي الاكاديمية. (٤:٣)

٤-١-٣- عرض نتائج مقياس تداخل المعرفة الرياضية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

### الجدول (٦)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في مقياس تداخل المعرفة الرياضية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	التنافر المعرفي	١,٣٩٨	٣٦,٢٠٠	١,١٣٥	٣١,٨٠٠	٧,٧٢٥	٠,٠٠٠
٢	التشوهات المعرفية	١,٣٧٠	٣٥,٩٠٠	١,٤٧٦	٢٩,٨٠٠	٩,٥٧٩	٠,٠٠٠
٣	التنظيم الانفعالي	١,٦٤٧	٣٨,٦٠٠	٠,٨٤٣	٣٥,٤٠٠	٥,٤٧٠	٠,٠٠٠
٤	الاجهاد الذهني	١,٣٩٨	٣٩,٢٠٠	١,١٦٠	٣٥,٧٠٠	٦,٠٩٣	٠,٠٠٠
٥	التركيز على الاداء	١,٤٧٦	٣٨,٢٠٠	١,٣٩٨	٣٣,٢٠٠	٧,٧٧٧	٠,٠٠٠
٦	مقياس تداخل المعرفة الرياضية	٢,٨٠٧	١٨٨,١٠٠	١,٢٨٧	١٦٥,٩٠٠	٢٢,٧٣٧	٠,٠٠٠

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لهذه الدراسة حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة في معالجة تداخل المعرفة الرياضية كم في الجدول (٦) وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية الذي طبق على طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، اذ وجد الباحث انه يعود لعدة أسباب منها:

١. تخطى الباحث في هذا البرنامج ما يسمى بالصلابة المعرفية حينما زود الطلاب بفيئات ومعلومات ومعارف وانشطة وفقاً للمرونة المعرفية بغية معالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى الطلاب، وهذا يعني الابتعاد عن تدني مستوى العمليات المعرفية بغية التنظيم المعرفي واستخدام المعالجة المعرفية بكافة اشكالها المختلفة سواء كان في الجانب النظري أم في الجانب العملي ضمن المنهج الدراسي، مما مكن الطلاب من امتلاك القدرة على التنظيم المعرفي اثناء الاداء وبطريقة مرنة، فكانوا أكثر إظهاراً في استعمال المرونة المعرفية عند اداء المهارات الرياضية واثناء المواقف الامتحانية، وقد تحقق هذا بفعل جلسات البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية والذي تضمن الحاجة لمواجهة القلق الذي يعتبر من اشد الظواهر النفسية المسببة لتداخل المعرفة الرياضية اثناء الاداء الرياضي وكيفية تعامل مع القلق في المنافسات الرياضية والمواقف التعليمية.

٢. فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحث أدى لمعالجة تداخل المعرفة الرياضية والحد من تأثيرها السلبي وزيادة دافعية الطلاب على الاداء وفهم كيفية سير عملياتهم المعرفية وتحديد اهداف تتلائم مع مستوى الطلاب وتطوير ادائهم المهاري ومستواهم العلمي وقدراتهم الفكرية والمهارية، ما انعكس إيجاباً على المعرفة الرياضية فأصبح لديهم القدرة للحد من التداخل المعرفية الرياضية والتركيز على الافكار المهمة.

٣. توظيف جلسات البرنامج بشكل علمي مدروس أدى الى استخدام فنيات ونشاطات واساليب تصحيح الافكار السلبية والعمل على خفض التنافر المعرفي وكف التشوهات الفكرية وخفض الاجهاد الذهني وتنظيمها بالشكل الذي يؤدي الى كفاية في الاداء وتقليل الجهد واستثمار الوقت.

٤. السيطرة على الافكار غير المرغوب بها، التي تعمل على تدخل المعرفة الرياضية مع الاداء الرياضي والمواقف الامتحانية والتأكيد على السيطرة الانتباهية عند اداء المهام التي يكلف بها الطلاب.

وقد اكدت نظرية المرونة المعرفية ( سبيرو وجينج، ١٩٩٠ ) : "ان الذين يستطيعون ان يمثلوا معرفتهم في اكثر من منظور او مهمة يمكن ان يكون تعاملهم مع التغيير بسهولة اكبر، وهذا يدل على انهم اكثر مرونة من الناحية المعرفية لما يمتلكون من القدرة والسرعة على اعادة هيكلة معرفتهم وايجاد التدابير لتغيير المواقف".

واستناداً لما سبق نؤكد فاعلية البرنامج المُعد من قبل الباحث اذ تضمن (١٨) جلسة حددت من خلالها الحاجات الاساسية لمعالجة تدخل المعرفة الرياضية وتحويل هذه الحاجات الى جلسات ارشادية وفق المرونة المعرفية مبنية على اسس علمية رصينة، حيث تضمن البرنامج على معالجة تدخل المعرفة الرياضية من خلال العمل على خفض التنافر المعرفي لدى عينة البحث حتى يتمكن الطلاب من مواجهة حالة الصراع او التداخل وتقليل من الافكار السلبية ذات العلاقة بالاداء والافكار السلبية غير ذات العلاقة بالاداء وصولاً بالطالب الى حالة الاتزان المعرفي حيث يحتاج الطالب الى تأكيد ذاته ووقفه الى جانب نفسه وشعوره بالراحة النفسية في المواقف الصعبة ومن ثم يتخذ من التفكير الايجابي صيغة للتفاعل والانسجام مع المواقف من خلال كف التشوهات المعرفية لديه وتخلص من الافكار غير المنسجمة مع الاداء الرياضي او الواجبات الدراسية وتوظيف الوعي العقلاني في اتخاذ القرار الصائب والحكيم، وهذا الوعي يعتبر ضرورة في فهم اسباب حدوث تدخل المعرفة الرياضية والعوامل التي ادت الى حدوث هذا التداخل

وتقيماً لهذا التضمن اكدت دراسة فيستينجر (1957) (festinger.I) التي تضمنت خفض التنافر المعرفي والذي يشير الى "حاله من التوتر او عدم الراحة التي يعاني منها الفرد والذي يحمل اثنين او اكثر من المعتقدات او الافكار او القيم المتناقضة في نفس الوقت ، حيث يقوم بسلك يتعارض مع معتقداته وافكاره وقيمه ، او يواجه في معلومات جديدة تتعارض مع المعتقدات والافكار والقيم الموجودة لديه". "كما اكدت دراسة (شوكت، ٢٠١٦) "ان اسلوب خفض التنافر المعرفي الى ما يعتمد الفرد من اجراءات للحد من التنافر من خلال اقناع نفسه ان اختياره هو الافضل وان بقية الاختيارات لا تتملك قوة التأثير في قراره او يمكن ان يلجأ الى تبرير اختياره باعطاء مجموعه من العوامل الداعمة ليخرج من حاله التنافر المعرفي وليعود الى حالة التوازن النفسي، وان هذه الطرق التي تعمل او تساعد على خفض التنافر تجعل من الفرد ان يحتم على نفسه ويقنعها بان البديل الذي يتركه غير جذاب وان خصائص البديل المختار لا تملك قوه التأثير في قراره او ربما يلجأ الى اعطاء مجموعة من العوامل التي تؤيده اختياره مثلاً المبالغة في وصف الخصائص البديل المختار أي ينظر الى الايجابيات، وبذلك يخرج من حاله التنافر المعرفي وقد يؤدي الى اعادة توازنه لينطلق نحو تنفيذ قراره مع مراعاة امكانية التعديل والتصحيح من خلال اعادة توجيهه". (٩:٤)

كما اوضحت العديد من الدراسات حول الاجهاد الذهني ودوره في تدخل المعرفة الرياضية اذ ان خفضه يساهم في ازالة العديد من الاثار السلبية من العمليات المعرفية وتطوير الكفاءة المعرفية، وفي هذا الاطار تناولت دراسة ( القيسي، ٢٠٢٢) "ان خفض الاجهاد الذهني يشير الى ميل الفرد الى التركيز على الجوانب الايجابية في شخصيته عند المواقف الضاغطة والتخفيف من حدتها باعتماده التمارين الرياضية وتأجيل بعض المهام وطلب المساعدة من الزملاء والاهل والتفاعل معهم". (٩:٥)

ولعله من المفيد ان نؤكد على اسلوب التركيز على الاداء وما له من دور في معالجة تدخل المعرفة الرياضية

وعليه فقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات اعلا في مساهمتها في معالجة تدخل المعرفة الرياضية وصولاً بالطلاب الى التنظيم المعرفي مما يساهم في تحسين ادائهم في المواقف الامتحانية العلمية منها والنظرية، اذ ان اغلب الطلاب لا يعانون من وجود صعوبات في تعلم المهارات الرياضية او العلوم النظرية بل يعانون من صعوبة تذكر هذه المهارات او العلوم الرياضية التي تعيق تركيزهم على الاداء الذي يحتاجونه في دراستهم نتيجة لحدوث تدخل المعرفة الرياضية.

**وختاماً القول** نلاحظ ان هناك معالجة لتداخل المعرفة الرياضية لدى المجموعة الضابطة وايضاً لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، الا ان الفروق واضحة لصالح المجموعة التجريبية ويعود السبب هنا الى دور البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية الذي تم اعداده وفق اسس علمية مدروسة وتم عرضة على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس العام والمعرفي

والتربوي وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس، وذلك لمعالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وبذلك اعتبر البرنامج اضافة مهمة للتنظيم المعرفي لدى الطلاب.

ويعد الامر منطقياً كون البرنامج استهدف معالجة تداخل المعرفة الرياضي لدى طلاب المجموعة التجريبية، كما اظهرت الدراسة الحالية اهمية البرامج الارشادية وفق المرونة المعرفية وفاعليتها في العمليات المعرفية التي تتوسط بين المثير والاستجابة حيث تتطلب هذه العمليات تنظيم ذاتي ومعرفي وانهائي يساهم في اتخاذ القرارات السليمة ومواجهة المواقف الصعبة التي يتعرض لها الطلاب وتخفيف منها قدر المستطاع من خلال ما توفره هذه البرامج من أساليب وفتيات وتقنيات تتيح الفرصة امام الطلاب لمعالجة مشاكلهم وتعديل وتشذيب سلوكهم وتقليل من الاستثارة الانفعالية التي تتولد لديهم اثناء هذه المواقف وتنمية قدراتهم العقلية وسيطرتهم المعرفية من اجل حل المشكلات التي تواجههم. وفي السياق ذاته اثبت البرنامج المعد من قبل الباحث فاعليته في معالجة تداخل المعرفة الرياضية فأصبح للطلاب القدرة والامكانية على اداء المهارات الرياضية من دون الخاط او التداخل في مكونات المهارات الرياضية وكذلك القدرة على اداء المواقف الامتحانية ببسر وسلاسة عالية وهذا هو المطلوب.

##### ٥- الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها واستعمال الباحث للوسائل الاحصائية توصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- مقياس تداخل المعرفة الرياضية المستخدم في البحث صالح لقياس تداخل المعرفة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية.
- ٢- أثبت البرنامج المعد للاعبين نجاحاً في معالجة تداخل المعرفة الرياضية مما يؤكد على ضرورة الاستعانة بمثل هذا النوع من البرامج في لتطوير التنظيم المعرفي.
- ٣- قدم لاعبي المجموعة التجريبية أداءً أظهروا فيه إمكانياتهم البدنية والمهارية والتي أدت إلى ظهور حاله من الاداء الهادف.

##### 6- sources

- 1- corbetta M, Miezin FM, Dobmeyer S, Shulman GL , & Petersen SE . (1990) . Attentional modulation of neural processing of shape , color , and velocity in human . Science 248.2006
- 2- Abdel Hafeez, Ikhlas and Baji Mustafa: Scientific Research Methods and Statistical Analysis in Educational, Psychological and Sports Fields, The Book Center for Publishing, Cairo, 2000.Posner,M.I.(2005) The activation of attentional networks. **Neuroimage**
- 3- Shawkat, Rana Rafat: Cognitive Dissonance among Students of the College of Basic Education, Al-Mustansiriya University, Journal of the College of Basic Education, Issue 22, 2016.
- 4- Al-Qaisi, Jihan Abdul Haddad: Mental Fatigue among University Faculty Members, Journal of Educational and Psychological Research, Issue 99, 2022.

##### ٧- التوصيات:

بعد الاطلاع على نتائج البحث ومعطياته يمكن تقديم التوصيات الآتية :

- ١ . الاستفادة من مقياس تداخل المعرفة الرياضية الذي توصل إليه البحث الحالي في معالجة تداخل المعرفة الرياضية لدى الطلاب فضلاً عن إمكانية استثماره في الالعب الفردية و الجماعية الأخرى.
- ٢ . استخدام البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية المعد من قبل الباحث في دراسته على بقية الالعب الجماعية والفردية وبقية طلاب الجامعة.
- ٣ . امكانية الاستفادة من البرنامج في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً" لبناء برامج مشابهة خاصة في تحسين وتطوير اداء الطلاب و اللاعبين.

## الملاحق

جلسة من جلسات البرنامج الارشادي وف المرونة المعرفية

الجلسة : السابعة

الوقت : ٤٠ دقيقة

خفض التنافر المعرفي

اليوم و التاريخ: الثلاثاء ١٦/٤/٢٠٢٤

أولاً : الحاجات المرتبطة بالموضوع

١- القدرة على خفض التنافر المعرفي.

٢- الحد من التنافر المعرفي في المنافسات الرياضية

ثانياً: الأهداف

١- الهدف العام : معرفة مفهوم التنافر المعرفي.

٣- الهدف الخاص :تمكين أعضاء المجموعة من خفض التنافر المعرفي وتحمل المسؤولية بشكل فردي في الدراسة والتدريب والمنافسة.

ثالثاً : الاستراتيجيات الارشادية والنشاط المقدم وتضمنت مايلي:

١- تقديم الموضوع

وضح الباحث مفهوم التنافر المعرفي هو حالة من التوتر او عدم الراحة حيث يحمل الفرد مجموعة من الافكار المتناقضة في نفس الوقت ويقوم بسلوك يتعارض مع معتقداته وافكاره او يواجه معلومات جديدة تتعارض مع المعتقدات والقيم الموجودة لديه. وتشير الدراسات الى ان التنافر المعرفي يظهر في التوتر والقلق الذهني وعدم شعور الشخص بالارتياح نتيجة وجود تعارض وتناقض بين الافكار والقيم والاعتقادات، ويستعمل في بناء الاتجاهات النفسية وتغييرها كما ويساهم في صنع القرار عندما تختلف افكارنا، وتم توضيح ان الانسان يمر بعدة قرارات في حياته لا يعرف نتائجها حيث ان العقل البشري ينجذب نحو القرارات التي تؤيد افكاره ومعتقداته ويتجاهل الافكار التي تتعارض مع قناعاته وهذه تسمى ( التحيزات الفكرية) من الممكن ان تجعل الفرد يتخذ قرارات خاطئة، لأنه لا يرى الحقيقة كاملة او يتجاهلها.

١- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

وضح الباحث الخطوات الواقعية لخفض هذا التنافر المعرفي وكتابتها على السبورة ومناقشتها :

١- جمع المعلومات عن الهدف المراد تحقيقه ومناقشة المعلومات عنه.

٢- تحليل البدائل المناسبة واختيار البديل المناسب .

٣- أنموذج المسؤولية السلوكية

قام الباحث بشرح أنموذج لمسؤولية سلوكية وكما يأتي : أشم لاعب جيد لكنه يفضل السهر طوال الليل وهو مدرك لمخاطر هذا السهر ويؤدي هذا الى اختلال في التناسق المعرفي لهذا اللاعب ويقوده الى ترك السهر او البحث عن معلومات تقلل من اهمية تأثير السهر على الرياضي . وتم مناقشة آراء المجموعة وتقديم التشجيع لهم .

**٤- الصحيح ( ويتم توجيه سؤال من الواقع )**

قام الباحث بصياغة السؤال التي من الواقع : س/ متى شعرت بالتنافر المعرفي وقمت باختيار بديل من البدائل المتاحة لديك وكان الاختيار منافياً لمعتقداتك؟ وتم مناقشة إجابات المجموعة وحرص الباحث على تقديم التغذية الراجعة لهم .

**٥- الفعالية والمرح**

لإضفاء جو من المرح داخل الجلسة قام احد الطلاب بتقليد الحركات الي يقوم بها زملائه .

**٦- تكرار التعلم**

حرص الباحث على إعادة ما تم تعلمه في الجلسة مستعيناً بما تم من خطوات وملاحظات ومعلومات .

**٧ - الواجب البيتي**

وجه الباحث أعضاء المجموعة عل ضرورة تطبيق ما تم تعلمه في الحياة العامة وفي المواقف التي تتطلب اتخاذ قرار في المستقبل , وتدوينها في الدفتر وكتابة العوامل التي قد تعيق اتخاذ القرار .

**رابعا - التقويم البنائي ( التلازمي)**

منح الباحث المجموعة فرصة لتقييم أدائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما مدى ما تعلموه مما دار في الجلسة , وقد حاول أعضاء المجموعة أظهار مدى استفادتهم مما دار في الجلسة من خلال المواضيع المختلفة ومناقشته.