



أثر المعتقدات ما وراء المعرفة في الصحة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة ذي قار
الباحثة : سماح ناصر حسين

Samahnaser210@gmail.com

المستخلص

إن للصحة البدنية تأثيراً على مفهوم المعتقدات ما وراء المعرفة، حيث ظهرت استراتيجيات ما وراء المعرفة لتتنجز حدثاً جديداً في مجال علم النفس المعرفي والرياضة، مما يؤدي إلى فتح آفاقاً واسعة للدراسات التجريبية والنقاشات النظرية حول الذكاء والتفكير ومهارات التعلم. وقد تطور مفهوم ما وراء المعرفة وزادت العناية به، كون لارتباطه بنظريات التعلم واستراتيجيات حل المشكلات واتخاذ القرار. تمثلت مشكلة البحث في للإجابة عن السؤالين الآتيين:

- 1- ما مستوى المعتقدات ما وراء المعرفة لطلبة جامعة ذي قار.
 - 2- هل يختلف مستوى المعتقدات ما وراء المعرفة وتأثيره على الصحة البدنية لدى طلبة جامعة ذي قار على المقياس المستخدم لذلك، وعلى كل بعد من أبعاده باختلاف جنس الطالب، ومستواه الدراسي وتخصصه الدراسي (علمي، انساني) ومستوى تحصيله الدراسي.
- ولهذه الدراسة أهمية كبيرة تتمثل بتكليف مقياس عالمي لقياس مستوى المعتقد ما وراء المعرفة وتأثيره على الصحة البدنية وفق أسس علمية ومنهجية، مما يتيح المجال أمام الباحثين لاستخدامه في ميادين البحث المختلفة محلياً وعربياً.
- الكلمات المفتاحية:** علم النفس المعرفي والرياضة – نظريات التعلم - الصحة البدنية – التوافق النفسي والاجتماعي .

"The effect of metacognitive beliefs on physical health among students of physical education at Thi Qar University"

Researcher: Samah Naser Hussein

Samahnaser210@gmail.com

Abstract

Physical health has an impact on the concept of metacognitive beliefs, as metacognitive strategies have emerged to achieve a new event in the field of cognitive psychology and sports, which leads to opening broad horizons for experimental studies and theoretical discussions about intelligence, thinking and learning skills. The concept of metacognition has developed and increased attention to it, due to its association with learning theories and problem-solving and decision-making strategies. The research problem was represented in answering the following two questions:

1. What is the level of metacognitive beliefs of Thi Qar University students?
2. Does the level of metacognitive beliefs and its impact on physical health differ among Thi Qar University students on the scale used for that, and on each of its dimensions according to the student's gender, academic level and academic specialization (scientific, humanities) and level of academic achievement?



This study has great importance in adapting a global scale to measure the level of metacognitive belief and its impact on physical health according to scientific and methodological foundations, which allows researchers to use it in various research fields locally and in the Arab world.

Keywords/ Cognitive Psychology and Sports - Learning Theories - Physical Health - Psychological and Social Adjustment

المبحث الأول

الاطار المنهجي والدراسات السابقة

أولاً : المقدمة

يُعتبر الإنسان الركيزة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، حيث يُمثل الفرد السوي مصدر النهضة والتفكير والتقدم. ولتمكين الفرد من القيام بواجباته ومهامه الشخصية والاجتماعية بشكل مثالي، ينبغي أن يتمتع بصحة بدنية جيدة خالية من الاضطرابات والمشكلات التي قد تؤثر سلباً على جهوده وإنجازاته. فالفرد الذي يعاني من اضطراب أو خلل يواجه عائقاً في مسيرته نحو التقدم والنجاح. لذا، تبرز أهمية دراسة الصحة البدنية التي تساعد الفرد على تحقيق الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، وتعزيز قدرته على الإنتاجية والسعادة والعطاء.

ومن مظاهر السعادة الثقة بالنفس، التي تعكس شعور الفرد بقيمته الذاتية وبالعلاقة مع الآخرين. هذه الثقة تُترجم إلى سلوكيات طبيعية، حيث يتصرف الفرد بحرية دون قلق أو رهبة، ويكون تصرفه نابعاً من ذاته وليس متأثراً بمن حوله. على النقيض، فإن انعدام الثقة بالنفس يجعل الفرد يتصرف وكأنه تحت المراقبة، مما يؤدي إلى تصرفات قد تتعارض مع طبيعته، ويصبح القلق رفيقه الدائم في كل اجتماع أو قرار. تؤثر الصحة البدنية بشكل كبير على مفهوم المعتقدات ما وراء المعرفة، حيث ظهرت استراتيجيات ما وراء المعرفة لتضيف بُعداً جديداً في مجال علم النفس المعرفي والرياضة. هذا التطور يفتح آفاقاً واسعة للدراسات التجريبية والنقاشات النظرية المتعلقة بالذكاء والتفكير ومهارات التعلم. وقد شهد مفهوم ما وراء المعرفة تطوراً ملحوظاً وزيادة في الاهتمام، نظراً لارتباطه بنظريات التعلم واستراتيجيات حل المشكلات واتخاذ القرار. تُعتبر نظرية ما وراء المعرفة من أعلى مستويات التفكير، حيث تتطلب من الفرد القيام بعمليات التخطيط والمراقبة والتقويم لتفكيره بشكل مستمر، مما يُعتبر شكلاً من أشكال التفكير الذي يتطلب من الفرد مراقبة ذاته وكيفية استخدامه للتفكير في التفكير.

ثانياً : مشكلة البحث

تجسدت مشكلة البحث من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت تأثير الصحة البدنية على المعتقدات ما وراء المعرفة. وقد أظهرت هذه الدراسات أهمية كبيرة لوعي الطلاب بتفكيرهم ما وراء المعرفي، مما يمنحهم القدرة على إدارة وتنظيم ذاتهم المعرفية، بالإضافة إلى القدرة على التخطيط والوصول إلى حلول فعالة للمشكلات والمواقف التي يواجهونها. وبالتالي، يسهم ذلك في تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز والصحة البدنية.⁽¹⁾

وتحديداً سعى البحث للإجابة عن السؤالين الآتيين:

1- ما هو مستوى المعتقدات ما وراء المعرفة لدى طلاب جامعة ذي قار؟



2- هل يختلف مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية وتأثيرها على الصحة البدنية لدى طلاب جامعة ذي قار وفقاً للمقياس المستخدم، وعلى كل بُعد من أبعادها، بناءً على جنس الطالب، ومستواه الدراسي، وتخصصه (علمي أو إنساني)، ومستوى تحصيله الأكاديمي؟

ثالثاً : أهمية البحث

يعد الاهتمام بالتفكير بكافة أشكاله أحد الأهداف التي تشغل التربويين لما له من أهمية في تنمية جوانب شخصية المتعلم المختلفة. وتنبع أهمية هذه الدراسة من قلة الدراسات العربية، وتحديدًا في البيئة التي تناولت قياس مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية لدى الطلبة.

ولهذه الدراسة أهمية أخرى تتمثل بتكليف مقياس عالمي لقياس مستوى المعتقد ما وراء المعرفي وتأثيره على الصحة البدنية لشراوا دينسن وفق أسس علمية ومنهجية، مما يتيح المجال أمام الباحثين لاستخدامه في ميادين البحث المختلفة محلياً وعربياً.

رابعاً : فرضية البحث

تتمثل فرضية البحث هذا في معرفة أثر الصحة البدنية في المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة ذي قار في اختبار صحة الفرضية الآتية :-

• هل يختلف مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة ذي قار باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص ؟

خامساً : مجتمع وعينة البحث: وهي من طلبة البكالوريوس في جامعة ذي قار من السنوات الدراسية (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) من كلا الجنسين، خلال المبحث الأول من العام الدراسي 2023/2024 اختيرت بالطريقة المتيسرة، إضافة إلى مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.

سادساً : أداة البحث: وهي الصورة المعنوية لمقياس التفكير ما وراء المعرفي لشراوا ودينسن وما تتمتع به من دلالات صدق وثبات.

سابعاً : التعريفات الإجرائية

****المعتقد ما وراء المعرفي**:** يُشير إلى وعي الفرد الذاتي بعملياته المعرفية وبنيتة المعرفية، حيث يستخدم هذا الوعي في إدارة تلك العمليات من خلال مهارات مثل التخطيط، المراقبة، التقييم، اتخاذ القرارات، واختيار الاستراتيجيات المناسبة. يتم التعبير عن هذا المعتقد من خلال استجابات الطلاب على فقرات الصورة المعربة لمقياس التفكير ما وراء المعرفي لشراوا ودينسن، والتي تُحسب من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس. (ابو عليا، محمد مصطفى (2003)، ص 41).

****تنظيم المعرفة**:** يُعبر عنه باستجابات الطلاب حول قدرتهم على التخطيط وإدارة المعلومات والتقييم، ويتم حسابه من خلال الدرجات التي يحصل عليها الطالب في الفقرات المتعلقة بهذا البعد.

****معرفة المعرفة**:** يُعبر عنه باستجابات الطلاب حول معرفتهم التقديرية، الإجرائية، والشرطية، ويتم حسابه من خلال الدرجات التي يحصل عليها الطالب في الفقرات المتعلقة بهذا البعد. (محمد والوهر، محمود (2000)، ص 51).

****الصحة البدنية**:** تتعلق بتأثير عادات الشخص ونظامه اليومي على صحته البدنية. لا يوجد وقت محدد لبداية حياة صحية؛ إذ يمكن للشخص، حتى بعد بلوغه سن الخمسين، أن يبدأ في الالتزام بعادات صحية وترك العادات السيئة، مما يتيح له فرصة التأثير إيجابياً على صحته البدنية. وعند الحديث عن الصحة البدنية، فإن ذلك يشمل ما يظهر على الجسم بوضوح بالإضافة إلى ما يشعر به الشخص. (الخالدي، اديب (2003)، ص 32).



****معالجة المعرفة**:** يُعبر عنه باستجابات الطلاب حول قدرتهم على استخدام الاستراتيجيات والمهارات في إدارة المعلومات، ويتم حسابه من خلال الدرجات التي يحصل عليها الطالب في الفقرات المتعلقة بهذا البعد.⁽²⁾

ثامنا : الدراسات السابقة

عمل (Rahahalh, 2007) بدراسة برساله كان هدفها هو تمكن من التعرف على الحصيلة المعرفية هدفت للياقة البدنية خلال تلاميذ تربيته البدنية جامعة الاردن، كانت افراد الدراسة من (215) تقرد من طلاب التربية البدنية الجامعة الأردنية واختيرت بالطريقة العشوائية ،

اذ تم استعمال المنهج ذو الطابع الوصفي لتطابقه من خصائص البحث ، وبيئت الاختبارات من وجود تراجع في الجانب المعرفي خلال كل الطلاب بشكل عام ،واظهرت الى تقدم الجانب المعرفي بتقدم المراحل الدراسية وتبعاً للدراسة للمراحل المتقدمة ، وكذلك لا يوجد تفاوت بين مستوى الطلاب والطالبات ،وكذلك عدم وجود تفاوت بين الطلاب الذي مستمرين بالتمارين والتدريبات خلال النوادي وكذلك المنتخبات وبين الطلب المعتمدين على الدروس والوحدات .

عمل (Saleh, 2009) يبحث يتم من خلاله التعرف على الحصيلة المعرفية عند طلاب التربية البدنية في جامعة الاردن في مجال الصحة البدنية (اللياقة البدنية) ،وشملت افراد عينة الدراسة (174) طالب (ذكور،اناث) والتعرف على الجانب المعرفي في اللياقة البدنية وتم انتقاء العينة بصورة عشوائية واستعمل الباحث المنهج الوصفي لتأقلمه مع ادوات البحث ،،وبيئت النتائج الى ان الحصيلة المعرفية كانت بشكل عام للياقة البدنية توصلت الى (53.80 %) وهي جدا متدنية ،وكذلك لا يوجد فروق ذات داله معنويه بين الجنسين (ذكور، اناث) وكذلك الفئات اذا كان الطالب ذو موهبه ام لا ،ولكن هناك فروق ذات دلالة معنويه بين المراحل الدراسية ولكن كانت باتجاه المرحلة الأخيرة .

تبين الدراسات السابقة والتي اهتمت بالجانب المعرفي وكذلك اللياقة البدنية.

وكذلك اعتمادا على ما كان يعرض خلال الدراسات السابقة تمكن من تلخيص ما يأتي :

تجمعت بعض الدراسات الماضية على ضرورة تواجد الجانب المعرفي في اللياقة البدنية لدى طلاب ذو المواهب المتقدمة في الجانب الرياضي فيما يخص الجانب الرياضي خصوصا للياقة البدنية اجتمعت التي يتم بناء العديد من الاساسيات وكذلك اهميتها في اتقان المهارات وبالتالي تقدم الجانب المهاري والتاكيد على الخصائص المعرفية .

كما استعملت هذه الدراسة في اغلبها المنهاج الوصفي وكذلك تم استعمال الاستبانة وسيلة لجمع المعلومات التي استخدمت هذه الدراسات في معظمها المنهج الوصفي كما واتفقت في استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات لدراسة الجانب المعرفي.

كما اتفقت اغلب الدراسات في استعمال الوسائل الإحصائية نفسها.

كما كانت فائدة هذه الدراسات في ما يأتي :

-تم عمل الجانب المعرفي واستيعاب اكبر مشكله للدراسة.

-كيفية صياغة الاهداف وماهي اسئلة الدراسات.

-العمل على ايجاد وسيلة ليتم تقييم وقياس قابلية النشاط البدني لدى الطلاب .

-تم تعين منهجية واهداف البحث وكذلك الوسائل الإحصائية الملائمة الى اسئلة الدراسة والإجابة عليها .

المبحث الثاني الاطار النظري



الصحة البدنية :

الصحة البدنية هي تمتع الإنسان بالعمليات الحيوية لوظائف جسمه جميعها، حيث يتطلب الحفاظ على الصحة البدنية عمل أعضاء الجسم معاً؛ فالإنسان صاحب الصحة البدنية السليمة يتمتع بالطاقة، والعزم، والقوة، كما يمكن تعريف الصحة البدنية أيضاً بأنها: نمط حياة يهدف الشخص من خلاله إلى الاستمتاع بالحياة الرفاهية العالية.

النشاط البدني والتمارين الرياضية: إنّ الأنشطة البدنية والرياضة تبقي الجسم صحيحاً وسليماً، وتقوي عضلات الجسم، وتحسن عضلة القلب، والعقل، والتنفس، والهضم، والحركة، والرياضة، كما تمنع المشاكل البدنية والانفعالات. التغذية: يتم تغذية الجسم من خلال الطعام المتكامل المتوازن والغني بالمواد الغذائية التي تساعد على البناء، والنمو، والحفاظ على الصحة الراحة والنوم: إنّ الراحة تحدّ من التعب كما تزيد نشاط الجسم وحيويته، ويجدر بالذكر أنّ كبار السن يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من صغار السن، وقلة النوم تسبب بعض المشاكل البدنية، والتوتر، والأرق. النظافة: تساعد النظافة على الحد من انتشار البكتيريا والأمراض الجلدية، كما تساعد على نظافة الأسنان.

كانت فائدة الصحة البدنية وخاصة اللياقة البدنية من ارتباطها بصحة البدنية للطالب (Abdel Fattah, 2003). إذ أن من أهم مكونات الصحة البدنية للرياض هي اللياقة البدنية بكل خصائصها وهي ترتبط ارتباط مباشر بقبالية الطالب على الاداء بكفائه والاستمتاع بكل وقت ليكون بعيداً من الاصابات والامراض من الجانب الصحي وبالتالي الابتعاد عن الاصابات التي تحدث بسبب قلة اللياقة البدنية ومقاومة التعب الذي يحدث في الدرس في بعض الاحيان.

وتم تعريفها للياقة البدنية من قبل (Mokhtar , 1985) اي هي كمية التغير الذي تحدثه الرياضة في وظائف الجسم وكذلك اجهزته اذ بواسطتها معرفة التقدم الحاصل للجسم ووظائفه واجهزته القلبية والتنفسية وان اللياقة البدنية يقدم نفس تعريف الصفات البدنية (الحركية، التغيرات الفسيولوجية).

اذ تم انطلاق طريقة التقدم الصحي وكذلك الصحة الجيدة تكون نتيجة الانجازات والتدريبات التي يقوم بها الشخص على الصعيد الذاتي له والمحافظة على الصحة العامة بعد وصول مراحل متقدمة من العمر.

ما وراء المعرفة:- بأن مفهوم ما وراء المعرفة في منتصف السبعينيات على يد جون فلافل، ويعتبر التفكير ما وراء المعرفي من الموضوعات الحديثة في علم النفس المعرفي. وقد أشار كل من جيمس وديوي إلى العمليات ما وراء المعرفة من خلال التأمل الذاتي أثناء التفكير والتعلم. وقد أضافت الأبحاث التي أجراها فلافل حول عمليات الذاكرة بُعداً جديداً في هذا المجال، مما فتح آفاقاً واسعة للدراسات التجريبية والنقاشات النظرية حول الذكاء والتفكير والذاكرة والاستيعاب ومهارات التعليم. وقد تطور هذا المفهوم بشكل أكبر في ثمانينيات القرن العشرين بفضل ارتباطه بمفاهيم الذكاء والتعلم، بالإضافة إلى استراتيجيات حل المشكلات واتخاذ القرارات.

تلعب عمليات ما وراء المعرفة دوراً حيوياً في تحقيق التعلم الناجح، لذا يجب السعي لدراسة كيفية تنميتها لدى الطلاب، ومساعدتهم على تطبيق العمليات المعرفية بشكل أفضل من خلال التحكم في ما وراء المعرفة. (خصاونة، لانا عبد الكريم صالح (2005)، ص12).

****مفهوم استراتيجيات ما وراء المعرفة:****

1. عرّف هالاهاان وكوفمان مفهوم ما وراء المعرفة بأنه وعي المتعلم بأنماط التفكير التي يعتمدها، وإدراكه لأساليب التحكم والسيطرة الذاتية على محاولاته التعليمية لتحقيق أهدافه.

2. يعرف هينس وايلر استراتيجيات ما وراء المعرفة على أنها مجموعة من الإجراءات التي يتخذها المتعلم لفهم الأنشطة والعمليات الذهنية وأساليب التعلم والتحكم الذاتي قبل وأثناء وبعد عملية التعلم.



3. يعرفها بوريش بأنها العمليات العقلية التي يستخدمها المتعلم لفهم واسترجاع محتوى التعلم. وقد اتفق بعض المربين على أن ما وراء المعرفة يشير إلى تفكير المتعلم في كيفية تفكيره، وقدرته على استخدام (دوجلاس، فراير وادوين، هنري وجارس، سبركس (1981)، ص 65).

****المتطلبات الأساسية للتعلم وفق استراتيجيات ما وراء المعرفة:****

حدد بعض المربين ثلاثة متطلبات أساسية لتعلم ما وراء المعرفة:

1. ****المعرفة:**** تتضمن فهم المتعلم لطبيعة التعلم وعملياته وأهدافه، بالإضافة إلى معرفة استراتيجيات التعلم الفعالة وكيفية استخدامها في الأوقات المناسبة.

2. ****الوعي:**** يشير إلى إدراك المتعلم للإجراءات الضرورية لتحقيق نتائج معينة، ويتضمن ثلاثة أبعاد: الوعي بالعوامل الشخصية، الوعي بالعوامل المتعلقة بالبيئة التعليمية، والوعي بالعوامل المتعلقة بالاستراتيجيات المناسبة.

3. ****التحكم:**** يتعلق بالقرارات الواعية التي يتخذها المتعلم استناداً إلى معرفته ووعيه. ****مجالات ما وراء المعرفة:**** حدد بعض المربين مجالين لما وراء المعرفة هما التقويم الذاتي للمعرفة، والإدارة الذاتية للمعرفة، ويتكون كل مجال من ثلاثة أبعاد: (رضوان، محمد ادريس (1995)، ص 11).

- ****المجال الأول:**** التقويم الذاتي للمعرفة، ويتضمن:

- المعرفة التقريرية: تتعلق بمحتوى التعلم.

- المعرفة الإجرائية: تتعلق بكيفية التعلم.

- المعرفة الشرطية: تتعلق بالشروط اللازمة للقيام بإجراءات معينة.

- ****المجال الثاني:**** الإدارة الذاتية للمعرفة، ويتضمن:

- التخطيط: اختيار استراتيجيات ما وراء المعرفة لتحقيق أهداف محددة.

- التقويم: تقدير مدى التقدم في عمليات معينة. (الشريدة، محمد خليفة (2004)، ص 87).

- التنظيم: مراجعة مدى التقدم نحو تحقيق الأهداف وتعديل السلوك. (شربيني، فوزي والطنوي (2006)، ص 42).

****أهمية استراتيجيات ما وراء المعرفة:**** (عطا الله، ميشيل (1992)، ص 10)

تتجلى أهمية استراتيجيات ما وراء المعرفة في عدة نقاط:

1. زيادة قدرة المتعلم على التخطيط والمراقبة والسيطرة على تعلمه، مما يحسن اكتساب العمليات التعليمية.

2. الانتقال من التعلم الكمي إلى التعلم النوعي، مما يعزز التفكير النقدي والتفاعل الفعال مع المعلومات. (الفرماوي، حمدي وحسن، وليد)، (2001)، ص 22.

3. نتائج الدراسات التي استخدمت استراتيجيات ما وراء المعرفة تدل على أهميتها التطبيقية، مثل تحسين اكتساب المتعلمين للعمليات التعليمية وزيادة قدرتهم على النقد والتفكير.

تساعد استراتيجيات ما وراء المعرفة المتعلم على القيام بدور إيجابي في عملية التعلم، مما يساهم في تطوير قدراته وتحسين كفاءته في حل المشكلات. (الشروف، زينب عبد القادر (2002)، ص 52).

المبحث الثالث

الاطار العملي



اولا: مجتمع و عينة البحث: وهي من طلبة البكالوريوس في جامعة ذي قار من السنوات الدراسية (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) من كلا الجنسين، خلال المبحث الاول من العام الدراسي 2023/2024 اختيرت بالطريقة المتيسرة، اضافة الى مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.

ثانيا : اداة البحث: وهي الصورة المعنية لمقياس التفكير ما وراء المعرفي لشراو ودينسن وما تتمتع به من دلالات صدق وثبات.

ثالثا : الطريقة والاجراءات: عينة الدراسة- تكونت عينة الدراسة من (1102) طالبا وطالبة من مرحلة البكالوريوس للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2023-2024 في جامعة ذي قار من طلاب السنوات الاولى والثانية والثالثة والرابعة اختيرت بالطريقة المتيسرة، والجدول رقم (1) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب السنة، والجنس والتخصص الدراسي ضمن التخصصات العلمية والانسانية⁽³⁾.

رابعا : فرضية البحث :

اختبار الفرضية الاتية : هل يختلف مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة ذي قار باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص؟

جدول (1) يبين أفراد عينة الدراسة حسب السنة والجنس والتخصص الدراسي ضمن التخصصات العلمية والانسانية

التخصص	السنة	انثى	النسبة %	ذكر	النسبة %	المجموع	النسبة %
علمية	اولى	19	9%	2	10%	46	10%
	ثانية	63	31%	63	22%	126	26%
	ثالثة	75	37%	92	33%	167	35%
	رابعة	45	23%	96	35%	141	29%
المجموع		202	42%	278	58%	480	44%
انسانية	اولى	43	11%	27	11%	70	11%
	ثانية	130	34%	81	34%	211	34%
	ثالثة	119	31%	72	31%	191	31%
	رابعة	94	24%	56	24%	150	24%
المجموع		386	62%	236	8%	622	56%
المجموع الكلي		1102					

خامسا : متغيرات الدراسة:

تضمنت هذه الدراسة مجموعة من المتغيرات، وهي:

1. المتغيرات المستقلة:

- الجنس، والذي ينقسم إلى فئتين: (ذكور، إناث).
- التخصص الدراسي، الذي يتضمن فئتين: (علمية، إنسانية).
- المستوى الدراسي للطلاب، والذي يتكون من أربعة مستويات: (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).



- التحصيل الدراسي، الذي ينقسم إلى ثلاثة مستويات: (مرتفع، متوسط، منخفض). 2. المتغير التابع: التفكير ما وراء المعرفي والصحة البدنية، والذي يتضمن ثلاثة أبعاد: تنظيم المعرفة، معرفة المعرفة، ومعالجة المعرفة.

أولاً: صدق المقياس: قام شراو ودينسن بالتحقق من صدق المقياس من خلال إجراء تحليل عاملي، حيث أظهرت النتائج وجود عاملين رئيسيين للتفكير ما وراء المعرفي: الأول هو معرفة المعرفة، والثاني هو تنظيم المعرفة، وقد ساهم هذان العاملان في تفسير 65% من التباين.

في الدراسة الحالية، تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على ثمانية محكمين مختصين، حيث طُلب منهم مراجعة مقياس التفكير ما وراء المعرفي وتقديم ملاحظاتهم حوله، بما في ذلك مدى ملاءمة الفقرات للفئة المستهدفة (طلبة البكالوريوس) وانتمائها للأبعاد ووضوح المعنى، بالإضافة إلى أي ملاحظات أخرى ذات صلة. تم الأخذ بالملاحظات التي اتفق عليها ستة من المحكمين، بالإضافة إلى أي اقتراحات منطقية أخرى حتى لو جاءت من محكم واحد. وقد شملت التعديلات إعادة صياغة بعض الفقرات، مثل تعديل فقرة "عندما أفشل بالفهم" إلى "عندما لا أستطيع فهم الموضوع بشكل جيد". كما تم تصحيح بعض الأخطاء اللغوية ليظهر المقياس بصيغته الجديدة بعد الأخذ بملاحظات المحكمين.

تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد الثلاثة للمقياس، وبينها وبين الأداة ككل، كما يوضح الجدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون للأبعاد مع بعضها ومع مقياس التفكير ما وراء المعرفي ككل.

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون للأبعاد مع بعضها ومع مقياس التفكير ما وراء المعرفي ككل

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	المقياس ككل
تنظيم المعرفة	-	*0.66	*7.79	*0.95
معرفة المعرفة	-	-	*0.55	*0.83
معالجة المعرفة	-	-	-	*0.86

ثالثاً: ثبات المقياس: قام شراو ودينسن بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغت قيمته (0.91) لكل بعد. كما قام كيومر باستخراج معامل ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للمقياس ككل وللأبعاد الثلاثة، وقد تراوحت القيم بين (0.68-0.80) والجدول رقم (3) يبين جميع هذه القيم، والتي تشير إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات عالية⁽⁴⁾.

جدول (3) معامل الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لمقياس التفكير ما وراء المعرفي وأبعاده وثبات الاعادة

	شراو ودينسن	كيومر	الدراسة الحالية	
			كرونباخ ألفا	ثبات الاعادة
تنظيم المعرفة	0.91	0.80	0.89	0.66
معرفة المعرفة	0.91	0.68	0.80	0.73
معالجة المعرفة		0.73	0.78	0.62
الأداة ككل	0.95	0.89	0.93	0.73

في الدراسة الحالية، تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين. الأولى كانت من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تضم (72) طالباً وطالبة، حيث تم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للأبعاد والأداة بشكل عام. أما الطريقة الثانية، فكانت تتعلق بثبات الاستقرار، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (49) طالباً وطالبة، وتم إعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول. وقد تراوحت قيم الثبات بين (0.62-0.73) كما هو موضح في الجدول (3).



أما بالنسبة لطريقة تصحيح المقياس، فقد تكون المقياس في صيغته النهائية من (42) فقرة، مع سلم إجابة يتكون من خمسة مستويات: "دائماً" (5 درجات)، "غالباً" (4 درجات). وتراوحت الدرجات على بعد تنظيم المعرفة بين (19-95) درجة، بينما تراوحت درجات معرفة المعرفة بين (12-60) درجة، وعلى بعد معالجة المعرفة بين (11-55) درجة. كما تراوحت الدرجات على المقياس ككل بين (42-210) درجة. ولتقييم مستويات امتلاك ما وراء المعرفة، تم تحويل هذه الدرجات لتتراوح بين (1-5) درجات، وتم تقسيم مستوى امتلاك الطلبة لمهارات التفكير ما وراء المعرفي.

المبحث الرابع

تفسير النتائج

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة من خلال الإجابة عن أسئلتها. أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى اثر الصحة البدنية في التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة جامعة ذي قار للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على المقياس ككل، وعلى كل بعد من ابعاده، كما في الجدول رقم (4).

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على المقياس ككل، وعلى كل بعد من ابعاده

البعد	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تنظيم المعرفة	1102	3.85	0.53
معرفة المعرفة	1102	3.79	0.52
معالجة المعرفة	1102	3.89	0.50
المقياس ككل	1102	84.	0.47

يلاحظ من الجدول رقم (4) امتلاك افراد العينة لمستوى مرتفع من التفكير ما وراء المعرفي، اذ بلغ المتوسط الحسابي للتفكير ما وراء المعرفي، اذ بلغ المتوسط الحسابي للتفكير ما وراء المعرفي ككل (3.84)، وانحراف معياري (0.47)، وفي الابعاد يلاحظ ان بعد معالجة المعرفة جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ (3.89) وانحراف معياري (0.50) ثم تنظيم المعرفة بمتوسط حسابي (3.85) وانحراف معياري (0.53) واخيراً معرفة المعرفة بمتوسط حسابي (3.79) وانحراف معياري (0.52) وجاء جميعها بمستوى (مرتفع).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني، اجيب عن هذا السؤال في جزأين هما. أولاً: للإجابة عن الجزء الاول "هل يختلف مستوى التفكير ما وراء المعرفي باختلاف جنس الطالب، ومستواه الدراسي، والتخصص الدراسي (علمي، انساني) ومستوى تحصيله الدراسي؟ حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس التفكير ما وراء المعرفي وفق متغيرات الدراسة. والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس اثر الصحة البدنية في التفكير ما وراء المعرفي وفق متغيرات الجنس، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي ومستوى التحصيل

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	3.79	0.476
انثى	3.88	0.466
التخصص الدراسي		



0.494	380	علمي
		المستوى الدراسي
0.454	3.86	سنة أولى
0.475	3.85	سنة ثانية
0.489	3.86	سنة ثالثة
0.455	3.80	سنة رابعة
		مستوى التحصيل
0.473	3.93	مرتفع
0.482	3.82	متوسط
0.449	3.79	منخفض
0.472	3.84	الكلي

يتبين من الجدول رقم (5) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس اثر الصحة البدنية في التفكير وما وراء المعرفي وفق متغيرات الدراسة، وللتعرف على دلالة هذه الفروق حسب تحليل التباين والجدول رقم (6).

الجدول (6) نتائج تحليل التباين الرباعي للفروق بين المتوسطات الحسابية على مقياس اثر الصحة البدنية في التفكير ما وراء المعرفي وفق متغيرات الدراسة

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.020	5.389	1.177	1	1.177	الجنس
0.080	3.070	0.671	1	0.671	التخصص الدراسي
0.468	0.847	175.	3	0.555	المستوى الدراسي
0.000	7.168	1.556	2	3.131	مستوى التحصيل الدراسي
	1102			15613.912	الكلي

يلاحظ من الجدول رقم (6) وجود أثر ذي دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) يعزى لجنس الطالب، وجاءت الفروق لصالح فئة الاناث، حيث بلغ المتوسط لحسابي لهن (3.88). في حين بلغ للذكور (3.79) كما اظهرت النتائج وجود أثر ذي دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تعزى لأثر مستوى



التحصيل، وللكشف عن موقع هذه الفروق بين المجموعات الثلاث، استخدم اختبار شافية للمقارنات البعدية كما هو مبين في الجدول رقم (7).

جدول (7) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين مستويات التحصيل الثلاثة على مقياس اثر الصحة البدنية في التفكير ما وراء المعرفي

مصدر التباين	المتوسط مرتفع الحسابي	متوسط	منخفض
مرتفع	3.93	0.11	0.14
متوسط	3.82		0.03
منخفض	3.79		

يلاحظ من الجدول (7) تشير النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في مستوى التفكير ما وراء المعرفي عند مستوى الدلالة (0.05) بين الطلاب ذوي التحصيل المرتفع والطلاب ذوي التحصيل المتوسط، حيث كان الفرق لصالح الطلاب ذوي التحصيل المرتفع، الذين بلغ متوسط درجاتهم (3.93). وعند مقارنة المتوسطات الحسابية للطلاب ذوي التحصيل المرتفع مع تلك الخاصة بالطلاب ذوي التحصيل المنخفض، وُجد أيضاً فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الطلاب ذوي التحصيل المرتفع.

التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي هناك عدة توصيات منها:

1- إمكانية الاستفادة من الدراسة الحالية الصحة البدنية وأثرها في المعتقدات ما وراء المعرفة لطلبة التربية الرياضية في جامعة ذي قار ذلك كونها تضمنت الصحة البدنية وكيف يمكن أن تؤثر على المعتقدات لدى طلبة الجامعات وبيان تأثير المتغيرات المختلفة عليه من متغير الجنس والمرحلة الجامعية ومستوى التعليم وغيره.

2- لا بد من توفر الدراسات المتشابهة لموضوع البحث وذلك لمعالجة المشكلات التي يتعرضون لها طلبة الجامعات في عدم معرفتهم بأهمية الصحة البدنية والمعتقدات ما وراء المعرفة في التربية الرياضية .

3- استخدام بعض الأنشطة من قبل الجامعات كالنشاط الرياضي ، وبالتأكيد ان مثل هذه الأنشطة سوف تعزز اقامة علاقات مبنية على الابداع، التنافس، ابراز المواهب، تأكيد الذات، تعزيز الشعور بالثقة والاحساس بالقيمة الشخصية مما يعزز الصحة البدنية.

4- العمل الجاد على رصد مشكلات الطلبة وتحديدتها من خلال البحوث والدراسات والعمل على تعميمها واوصولها الى الادارات التربوية المتنوعة للعمل الجاد مع الهيئات التعليمية على ايجاد الحلول لها والاستعانة بذوي الاختصاص في هذه المجالات من اجل تعزيز المعتقدات ما وراء المعرفة ودورها في الصحة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة ذي قار.

هوامش البحث:

(1) عثمان، شيرين عوض (2006)، اثر برنامج تدريبي مستند الى مهارات التفكير ما وراء ، المعرفي في التذكر لدى طالبات الصف السادس الاساسي بمديرية تربية أربد الثانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

(2) عطا الله، ميشيل (1992) أثر طريقة التدريس المعرفي والتفوق المعرفي لطلبة المرحلة الاساسية في تفكيرهم العلمي وتحصيلهم للمفاهيم العلمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.



- (3) الفرماوي، حمدي وحسن، وليد (2001) الميتا معرفية- بين النظرية والبحث، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- (4) الهنداوي، علي (2005) علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، العين، دار الكتاب الجامعي.

المصادر والمراجع

1. ابو عليا، محمد مصطفى (2003)، الفروق في المعرفة ما وراء المعرفة بين الموهوبين والمتفوقين من طلاب الصف العاشر بالاردن، المجلة التربوية، 41.
2. محمد والوهر، محمود (2000) درجة وعي طلبة الجامعة بالمعرفة ما وراء المعرفة المتعلقة بمهارات الاعداد للامتحانات وتقديمها وعلاقة ذلك بمستواهم الدراسي ومعدلهم التراكمي والكلية التي ينتمون اليها، مجلة دراسات العلوم التربوية.
3. الخالدي، اديب (2003)، سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
4. خصاونة، لانا عبد الكريم صالح (2005)، اثر استراتيجيات ما وراء المعرفة في حل المسائل الرياضية اللفظية لدى طلبة الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك- الاردن.
5. دوجلاس، فراير وادوين، هنري وجارس، سبركس (1981) علم النفس العام (ابراهيم المنصور، مترجم) بغداد، مطبعة جامعة بغداد.
6. رضوان، محمد ادريس (1995) المقارنة بين اثر استخدام استراتيجيات الادراك فوق المعرفي في المجموعات التعاونية واستخدام طريقة العرض لأوزبل في الصف التقليدي في قدرة الطلاب على تعميم المفاهيم العلمية، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
7. الشربيني، فوزي والطناوي (2006) استراتيجيات ما وراء المعرفة بين النظرية والتطبيق، مصر، المنصورة، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
8. الشروف، زينب عبد القادر (2002)، أثر استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة على الاستيعاب القرائي لطلبات الصف العاشر الاساسي في مديرية تربية الرصيفة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
9. الشريدة، محمد خليفة (2004)، أثر برنامج تدريبي ما وراء معرفي على التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الاردن.



10. عثمانة، شيرين عوض (2006)، اثر برنامج تدريبي مستند الى مهارات التفكير ما وراء المعرفي في التذكر لدى طالبات الصف السادس الأساسي بمديرية تربية أربد الثانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
11. عطا الله، ميشيل (1992) أثر طريقة التدريس المعرفي والتفوق المعرفي لطلبة المرحلة الاساسية في تفكيرهم العلمي وتحصيلهم للمفاهيم العلمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
12. الفرماوي، حمدي وحسن، وليد (2001) الميتا معرفية- بين النظرية والبحث، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
13. نمروطي، احمد سالم داود (2001) اثر استخدام استراتيجيات تدريس فوق المعرفية في تحصيل طلبة الصف السابع واتجاهاتهم العلمية ومدى اكتسابهم لمهارات عمليات العلم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
14. الهنداوي، علي (2005) علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، العين، دار الكتاب الجامعي.
15. عثمانة، شيرين عوض (2006)، اثر برنامج تدريبي مستند الى مهارات التفكير ما وراء ، المعرفي في التذكر لدى طالبات الصف السادس الأساسي بمديرية تربية أربد الثانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
16. عطا الله، ميشيل (1992) أثر طريقة التدريس المعرفي والتفوق المعرفي لطلبة المرحلة الاساسية في تفكيرهم العلمي وتحصيلهم للمفاهيم العلمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
17. الفرماوي، حمدي وحسن، وليد (2001) الميتا معرفية- بين النظرية والبحث، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
18. الهنداوي، علي (2005) علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، العين، دار الكتاب الجامعي.

19. Rahahalh, Walid Ahmed. (2007). The cognitive outcome in the field of fitness in students of the Faculty of Physical Education / University of Jordan. Studies, Educational Sciences, Vol.
20. Abdel Fattah, Abu Ela. (2003). *Physiology of Sports Training*, (I 1) Cairo: Arab Thought House.

Sources and References

1. Abu Alia, Muhammad Mustafa (2003), Differences in Metacognitive Knowledge between Gifted and Talented Tenth Grade Students in Jordan, Educational Journal, 41.



2. Muhammad and Al-Wahar, Mahmoud (2000) The Degree of University Students' Awareness of Metacognitive Knowledge Related to Exam Preparation and Presentation Skills and Its Relationship to Their Academic Level, GPA, and College to Which They Belong, Journal of Educational Science Studies.
3. Al-Khalidi, Adeeb (2003), Psychology of Individual Differences and Mental Superiority, Jordan, Wael Publishing and Distribution House.
4. Khasawneh, Lana Abdul Karim Saleh (2005), The Effect of Metacognitive Strategies on Solving Verbal Mathematical Problems among Seventh Grade Students, Unpublished Master's Thesis, Yarmouk University - Jordan.
5. Douglas, Fryer and Edwin, Henry and Jares, Sprix (1981) General Psychology (Ibrahim Al-Mansour, Translator) Baghdad, Baghdad University Press.
6. Radwan, Muhammad Idris (1995) Comparison between the effect of using metacognitive strategies in cooperative groups and using the presentation method of Ozbel in the traditional classroom on students' ability to generalize scientific concepts, unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
7. Al-Sharbiny, Fawzi and Al-Tanawi (2006) Metacognitive strategies between theory and application, Egypt, Mansoura, Modern Library for Publishing and Distribution.
8. Al-Shorof, Zainab Abdul Qader (2002), The effect of using metacognitive strategies on reading comprehension of tenth grade female students in the Russeifa Education Directorate, unpublished master's thesis, Yarmouk University, Jordan.
9. Al-Shuraidah, Muhammad Khalifa (2004), The effect of a metacognitive training program on critical thinking among university students and its relationship to some variables, unpublished doctoral dissertation, Arab University of Amman, Jordan.
10. Othmanah, Shireen Awad (2006), The effect of a training program based on metacognitive thinking skills on remembering among sixth grade female students in the Second Irbid Education Directorate, unpublished doctoral dissertation, Yarmouk University, Jordan.
11. Atallah, Michel (1992) The effect of cognitive teaching method and cognitive excellence of primary school students on their scientific thinking and their acquisition of scientific concepts, unpublished doctoral dissertation, University of Jordan, Amman.
12. Al-Farmawi, Hamdi and Hassan, Walid (2001) Metacognition - between theory and research, Cairo, Anglo-Egyptian Library.
13. Namrouti, Ahmed Salem Daoud (2001) The effect of using a metacognitive teaching strategy on the achievement of seventh grade students and their scientific attitudes and the extent of their acquisition of science process skills, unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman.
14. Al-Hindawi, Ali (2005) Developmental Psychology, Childhood and Adolescence, Al-Ain, Dar Al-Kitab Al-Jami'i.
15. Othmana, Sherine Awad (2006), The effect of a training program based on metacognitive thinking skills on remembering among sixth grade female students in the Second Irbid Education Directorate, unpublished doctoral dissertation, Yarmouk University, Jordan.



16. Atallah, Michel (1992) The effect of the cognitive teaching method and cognitive excellence of primary school students on their scientific thinking and their acquisition of scientific concepts, unpublished doctoral dissertation, University of Jordan, Amman.
17. Al-Farmawi, Hamdi and Hassan, Walid (2001) Metacognition - Between Theory and Research, Cairo, Anglo-Egyptian Library.
18. l-Hindawi, Ali (2005) Developmental Psychology, Childhood and Adolescence, Al Ain, University library .
19. Rahahalh, Walid Ahmed. (2007). The cognitive outcome in the field of fitness in students of the Faculty of Physical Education / University of Jordan. Studies, Educational Sciences, Vol.
20. Abdel Fattah, Abu Ela. (2003). *Physiology of Sports Training*, (I 1) Cairo: Arab Thought House.