



## The Effect of the "Pentagram Strategy" on the Academic Achievement of Second-Grade Intermediate Students in "Social Studies" and the Development of Their Cognitive Awareness

Ali Abdul Hadi Al-Zubaidi

General Directorate of Education in Nineveh Governorate

Educational Supervision Department

### Article Information

*Article history:*

**Received: April 22.2024**

**Reviewer: June 23.2024**

**Accepted: June 24.2024**

*Keywords:*

*Correspondence:*

### Abstract

The current research aims to identify the impact of the pentagram strategy on the achievement of second-grade intermediate students in social studies and to enhance their mental alertness. To achieve the research objectives, the following hypotheses were formulated:

-There are no statistically significant differences at the significance level of (0.05) between the mean scores of the experimental group taught using the pentagram strategy and the mean scores of the control group taught using the traditional method in the post-test for achievement.

-There are no statistically significant differences at the significance level of (0.05) between the mean scores of the experimental group taught according to the pentagram strategy and the mean scores of the control group taught using the traditional method in the post-test for mental alertness.

-There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group taught according to the pentagram strategy and the mean scores of the control group taught using the traditional method in the average differences between the pre-test and post-test for both groups in developing mental alertness.

The researcher used an experimental design with two equivalent groups, an experimental group and a control group, with a total sample size of (62) students, consisting of (32) students in the experimental group who were taught using the pentagram strategy and (30) students in the control group who were taught using the traditional method. The researcher matched the two groups in several variables. A test for achievement consisting of (30) items was prepared, and its validity and reliability were verified. Additionally, the researcher developed a scale for mental alertness by utilizing previous studies and the expertise of specialists. The researcher began implementing the experiment on Tuesday, 17/10/2023, and concluded on Monday, 15/1/2024. Upon statistical analysis of the data, the research revealed the following results:

-A statistically significant difference between the results of the two research groups in the achievement test in favor of the experimental group.

-A statistically significant difference between the results of the two research groups in the mental alertness test in favor of the experimental group.

## أثر "استراتيجية" البناتجرام "في تحصيل" طلاب "الصف" الثاني المتوسط في "مادة الاجتماعيات" وتنمية اليقظة العقلية لديهم

م. علي عبد الهادي الزبيدي

المديرية العامة لتربية محافظة نينوى / قسم الاشراف التربوي

### الملخص:

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر استراتيجية البناتجرام في تحصيل طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات وتنمية اليقظة العقلية لديهم، ولغرض تحقيق أهداف البحث تم صياغة الفرضيات الآتية:

١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس باستخدام استراتيجية البناتجرام , وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة التي تدرس باستخدام الطريقة الاعتيادية في الاختبار البعدي للتحصيل .

٢ - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس وفق استراتيجية البناتجرام ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي تدرس بالطريقة الاعتيادية في الاختبار البعدي لليقظة العقلية .

٣ - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس وفق استراتيجية البناتجرام ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي تدرس وفق الطريقة الاعتيادية في متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في تنمية اليقظة العقلية.

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين, مجموعة تجريبية واخرى ضابطة, بلغ عدد افراد عينة البحث (٦٢) طالباً, بواقع (٣٢) طالب للمجموعة التجريبية الذين درسوا وفق استراتيجية البناتجرام, و(٣٠) طالباً للمجموعة الضابطة الذين درسوا بالطريقة التقليدية , وقد كافأ الباحث بين مجموعتي البحث في عدد من المتغيرات , أعد الباحث اختباراً للتحصيل مكوناً من (٣٠) فقرة , تم التحقق من صدقه وثباته , وكذلك أعد الباحث مقياس لليقظة العقلية بالإستعانة بمقاييس الدراسات السابقة وخبرات ذوي الإختصاص , بدء الباحث تطبيق التجربة الثلاثاء ٢٠٢٣/١٠/١٧ وانتهت يوم الاثنين ٢٠٢٤/١/١٥ وعند معالجة البيانات إحصائياً أظهر البحث النتائج التالية :

\_ فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث في اختبار التحصيل ولصالح المجموعة التجريبية.

\_ فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث في اختبار اليقظة العقلية ولصالح المجموعة التجريبية

\_ وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث بين متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار اليقظة العقلية.

## الفصل الاول : التعريف بالبحث

### مشكلة البحث ( Problem of the Research)

يعد التعليم السبيل الرئيس لمواجهة مشكلات الحاضر والمستقبل , وأهم هذه المشكلات في مدارسنا، طرائق وأساليب التدريس ، فهي لا تنمي التفكير لدى الطلبة ، ولا تجاري أبسط مظاهر التقدم العلمي الحاصل في العالم ، إذ تجد بعض المدرسين يكتفون بطرائق تدريسية تلقوها في دراستهم أو تدربوا عليها خلال مدة إعدادهم للعمل في هذا الميدان المهم ، متجاهلين أن طرائق التدريس تتطور بتطور معرفة الانسان وبتطور تقنيات التعليم وحاجات المجتمع المعقدة والمتزايدة ، والمدرسين الذين لاتستهوهم أساليب التدريس الحديثة خوفا من تجريب كل جديد نقصاً في دافعيتهم نحو تطوير أدائهم ، سرعان ما يصبحوا أسيري طرائق التدريس الاعتيادية ، وهذا انعكس بشكل سلبي على المواد الاجتماعية، التي يواجه تدريسها الكثير من المشاكل، وهذا ما اكدته العديد من الدراسات التي تناولت مادة الاجتماعيات في مرحلة الثاني المتوسط، حيث تبين كثرة استعمال الطريقة الاعتيادية التي تؤكد على الجوانب النظرية من غير أن تكون للطلاب أي مساهمة فعلية في المواقف التعليمية يؤدي بهم إلى الملل والضجر من المادة من دون تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية المرجوة، وبناء على ما سبق ذكره يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما أثر استراتيجية البناتجرام في تحصيل طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات وتنمية اليقظة العقلية لديهم؟

### ثانياً: اهمية البحث ( Importance of the Research)

شهدت العقود الاخيرة تطورات علمية كبيرة في جميع مجالات الحياة وأصبح الإنسان أساس التنمية وغايتها، الأمر الذي دفع به إلى خطى واسعة باتجاه التقدم والرفاهية، وفي الوقت ذاته شكل هذا التقدم تحدياً للنظام التعليمي لمواكبة التطور المعرفي والعلمي الهائل إذ لايمكن للتربية ان تحقق اهدافها إلا بنجاح وفاعلية العملية التعليمية، (الزبيدي، ٢٠١٠ ، ١٨٤ )

وهنا أثيرت أسئلة حول العوامل المؤثرة على التعلم مثل خصائص المعلم وما يجري داخل عقل المتعلم، لذا عمد الباحثون في هذا المجال بالتركيز على أن يكون للمتعلم دوراً في العملية التعليمية، لما له من تأثير إيجابي في نجاح إكتسابه للتعلم من خلال توفير بيئات تعلم تركز على المتعلم وتجعله محور عملية التعلم ، وان عملية التجديد والتحديث في مجال التربية وطرائق التدريس وفي العصر الحديث لم تعد محل جدل ونقاش بل أصبحت أمراً بالغ الأهمية ومطلباً حيوياً وملحاً من اجل إحداث التوازن للحياة سريعة التغير (شاهين ، ٢٠٠٦ ، ٢٥٣ ) .

وبما أن الهدف الأسمى هو بناء وتكوين شخصية الطالب المتكاملة فقد أصبح لزاماً تطوير أساليب التدريس المستخدمة وإختيار الملائم منها للطلبة وهناك عدة استراتيجيات تستند الى التعلم النشط والتي تؤكد على دور الطالب داخل الصف بما يتناسب مع المستويات العقلية والمعرفية لديه, ومن بين هذه الاستراتيجيات استراتيجية البنّاتجرام , البنّتا " Penta " وهي بمعنى خماسي وجرام " Gram " تصميم دائري خماسي , وان الهدف من وضع الاستراتيجية هو كيفية معالجة المعلومات والبيانات الخام عند الطلبة وكيفية الوصول لطريقة أدراك الخصائص والعلاقات المشتركة بين المفاهيم ومكونات المعرفة, وهذا بدوره يساعد على استيعاب المعرفة المتعلمة وتنمية مدارك الطلبة, وينمي لديهم بعض الاتجاهات الأيجابية, ومنها التعلم المستقل النشط والتعبير اللفظي والمثابرة في الجهد, ويجعل الطالب بؤرة الاهتمام في العملية التعليمية (عبد العزيز ومرسي , ٢٠١٧, ١٢) .

وتأسيساً على كل ما تقدم يمكن إجمال أهمية البحث بما يأتي: -

١- قد يسهم هذا البحث في تزويد المدرسين والمدرسات في اختصاص الاجتماعيات بأنموذج تدريسي غير تقليدي قد يساعد في رفع مستوى التحصيل للطلبة وتنمية اليقظة العقلية لديهم.

٢- يعد هذا البحث امتداداً للدراسات التي طبقت بالإعتماد على الاسس النظرية للنظرية البنائية في اختصاصات مختلفة مما يتيح إثراء جديداً للمعرفة في هذا المجال.

٣- قد يسهم هذا البحث في تعزيز الجانب العملي لكون المراحل الأولى والثانية والثالثة في المدارس المتوسطة يقتصر التعليم فيها على الجانب النظري في مادة الاجتماعيات دون أن يكون هناك تواصل وتوافق مباشر ما بين الجانب النظري والعملي.

**ثالثاً: هدفاً للبحث: -**

- أثر استراتيجية البنّاتجرام في تحصيل طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات.

- أثر استراتيجية البنّاتجرام في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.

**رابعاً: فرضيات البحث: -**

ولتحقيق هدف البحث صاغ الباحث الفرضيات الصفرية الآتية: -

١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس باستخدام استراتيجية البنّاتجرام , وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة التي تدرس باستخدام الطريقة الاعتيادية في الاختبار البعدي للتحصيل .

٢ - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس وفق استراتيجية البناتجرام ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي تدرس بالطريقة الاعتيادية في الاختبار البعدي لليقظة العقلية .

٣ - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس وفق استراتيجية البناتجرام ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي تدرس وفق الطريقة الاعتيادية في متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية اليقظة العقلية.

#### خامساً: حدود البحث: -

- طلبة مرحلة الثاني المتوسط للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤.
- الفصل الدراسي الاول من العام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م.
- الفصل الأول والفصل الثاني من المقرر المعد من قبل وزارة التربية العراقية لكتاب مادة الاجتماعيات.

#### سادساً: تحديد المصطلحات (Definition of Basic Terms)

##### أولاً: الاستراتيجية (Strategy) عرفها

- الأسدي (٢٠١٨م): "هي خطوات منظمة ومتكاملة من الإجراءات لها اهداف ومدة زمنية محددة. ينفذها المدرس ويسعى لتحقيق هذه الأهداف لتلاميذه." (الاسدي، ٢٠١٨، ٢٠).

##### ثانياً: استراتيجية البناتجرام (Pentagram Strategy) عرفها :

\_ عبد العزيز ومرسي (٢٠١٧) : مجموعة إجراءات تحدث بشكل منظم ومتسلسل ليكون المتعلم على وعي وإدراك ومعرفة مشكلة معدة مسبقاً بعمليات تفكيره وأدائها وأن يخطط ويتخذ القرار ويطبقه ثم يراقب أفكاره . (عبد العزيز، ومرسي، ٢٠١٧، ١٢)

\_ صالح (٢٠١٦) : بأنها تصميم خماسي دائري يسير وفق خطوات بشكل دائري لحل المشكلات (Strategy Of SPCD) ، ومصطلح البناتجرام يتكون من (panta) وتعني خماسي ، و(gram) وتعني تصميم دائري (صالح ، ٢٠١٦ ، ٤٥) .

##### - التعريف الاجرائي لإستراتيجية البناتجرام :

عرفها الباحث: استراتيجية تعليمية جديدة تساعد الطلاب على عمليات البحث والاستكشاف عن المعلومات وتنظيمها بشكل متسلسل، وفق خطواتها المعدة بالخطط اليومية من قبل مدرس المادة، وضمن المادة الدراسية الملائمة لمادة الاجتماعيات.

### "ثالثاً: التحصيل (Achievement)"

حدوث عمليات التعلم التي ترغب بها، وتشير عمليات التعلم الى اكتساب المعرفة والمهارات اضافة الى الاتجاهات والقيم والميول" (عمر واخرون، ٢٠١٠، ٣٧٩) .

\_ التعريف الإجرائي للتحصيل

مقدار ما يكتسبه الطلبة من معلومات ومهارات بعد تدريسهم مادة الاجتماعيات ويتم الإستدلال على الخبرات المكتسبة من خلال الدرجات التي يحصل عليها الطالب بإجاباته على فقرات الاختبار التحصيلي الخاص بأغراض الدراسة.

### رابعاً: التنمية (Development) عرفها :

طراونة ( ٢٠٠٤ ) : " تحقيق زياده سريعة وتراكمية وداعمة عبر فتره من الزمن "

(طراونة ، ٢٠٠٤ ، ٥٣) .

التعريف الإجرائي للتنمية: الزيادة الكاملة ان وجدت في درجات "طلبة الصف الثاني المتوسط" في مجموعتين تجريبية وضابطة على مقياس اليقظة العقلية.

خامساً: اليقظة العقلية: عرفها:

\_ شابيرو وكارلسون ( ٢٠٠٩ ) : بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار احكام . (Shapiro&Carlson,2009,221 )

\_ ويعرف بير وآخرون ( ٢٠٠٦ ) : بأنها مفهوم متعدد الابعاد متضمنة الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

( Bear ,2006 ,154)

ويعرف الباحث اليقظة العقلية إجرائياً:

إنها انتباه واعٍ للخبرات واللحظات الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

الفصل الثاني: (خلفية نظرية ودراسات سابقة)

### أولاً: استراتيجية البنترام ( Pentagram Strategy)

تعد استراتيجية البنترام من الاستراتيجيات الحديثة التي تهدف إلى تقديم نظام تعليمي جديد للمتعلمين وتنمية مهارات التفكير العليا كالتخطيط والمراقبة والتقويم، وهي تعتمد على تقديم مهمات تعليمية محددة تساعد المتعلم على القيام بنفسه بعمليات مختلفة من البحث والاستكشاف للمعلومات، ويتوقف نجاحها على وضع المضمون في إطار التصميم من خلال المصادر المتوفرة والمنتقاة مسبقاً، وهي تأخذ المتعلم من مرحلة لأخرى ، كما تعتمد هذه الاستراتيجية على استثارة دافعية الطلبة واقتراح مشكلات واقعية وإعداد

وتجهيز ما يلزم من أدوات وأجهزة للمتعلمين وتنظيم المتعلمين فردياً لتنمية مهارات تفكيرهم الذاتية وتعزيز روح التعاون فيهم كفريق. بحيث تعمل هذه الاستراتيجية على توظيف مستويات التفكير العليا، فهي بذلك تجعل المتعلم يدرك الحقائق ويربطها بالواقع مما يحول تلك المعرفة إلى خبرات ذات دلالة ومعنى، وبذلك تعود هذه الاستراتيجية بالأساس النظري لها إلى النظرية البنائية والتي تنادي بفكرة أن المتعلم يبني معرفته من الخبرات السابقة وتفاعلها بالمعرفة الجديدة فهو شرط اساسي في بناء التعلم ذو معنى، ويمكن الوصول لبنية المتعلم المعرفية من خلال اعادة تنظيم الافكار والخبرات الموجودة لدى المتعلم وتشجيعه على البحث والإستقصاء لإستقبال المعلومات الجديدة(الكبيسي وآخرون, ٢٠١٤, ٦٨ )

### **\_ خطوات إستراتيجية البناتجرام**

تبلورت استراتيجية البناتجرام في خمس خطوات إجرائية قابلة للتنفيذ سميت بإستراتيجية البناتجرام ( Pentagram Strategy ) وهي المعرفة (Knowledge) ، التخطيط (Planning)) ، اتخاذ القرار ((Decision-making)) ، التطبيق (Application)) ، التقييم (Evaluation))

#### **١ \_ مرحلة المعرفة**

أحد أهم المحاور الرئيسية في الاستراتيجية؛ حيث أنه يُشير إلى ضرورة توفير المصادر التي يمكن للطلاب أن يلجأ إليها من أجل البحث عن المعلومات، ولا يُقصد هنا توفير المصادر الخاصة بكل موضوع أو مشكلة وإنما توضيح المصادر بوجه عام، مثل اللجوء إلى محرركات البحث وشبكة الويب أو المكتبة المدرسية أو مكتبة الجامعة أو المجالات والصحف أو غيرهم من المصادر الأخرى الموثوقة.

#### **٢ \_ مرحلة التخطيط**

وهنا وبعد أن يحصل المتعلم على كمية كافية من المعلومات المتعلقة بالموضوع أو المشكلة محل الدراسة؛ يكون عليه أن يقوم بتنظيم تلك المعلومات وترتيبها وتنفيذها في ذهنه أو على الورق من أجل التوصل إلى الاصلاح والاكثر فائدة منها، فضلاً عن أن هذه المرحلة تتضمن تحديد الطريقة التي سوف يعتمد عليها المتعلم في توفير الإجابة للسؤال أو المشكلة محل الدراسة (عبد العزيز , ٢٠٢٣ , ١٢٥ ) .

٣ \_ "اتخاذ القرار: في هذه المرحلة يكون المتعلم قد قام بدراسة كل الطرق التي يمكن من خلالها حل المشكلة ويتم اختيار الطريقة المثلى التي تسهل لهم الوصول إلى الهدف بسهولة ويسر من خلال تقديم تفسير شافي للأسئلة المطروحة وربطها بالأسئلة المحورية للمهمة.

٤ \_ التطبيق: وهي مرحلة تنفيذ أفضل الفروض التي تم التخطيط لها واختيارها من خلال اتخاذ القرار المناسب، وبذلك تكون المهمة قابلة للتطبيق، فهو الطور الحاسم للنجاح في المهمة، حيث ينخرط المتعلمون في الأنشطة بغرض الوصول إلى حل للمهمة.

٥\_ التقويم: وهذه المرحلة تمثل المتابعة والتقييم المستمر لما يقوم به المتعلمون في كل مرحلة من المراحل السابقة مع الحكم على طريقة ومدى السير في المهمة، كما يجب على المعلم تشجيع المتعلمين وتدعيم الثقة لديهم من خلال التعزيز المادي والمعنوي للوصول إلى النتائج المرغوب بها. إن عملية التصميم تبدأ بالمدخلات وتتم بعمليات المعالجة وتنتهي بالمخرجات، وعند كل خطوة تزداد خبرة المتعلم ومعارفه. ( علام والعدوي ، ٢٠٢٠ ، ٨٤ ) . "



خطوات استراتيجية البنّاء رقم (١)

#### \_ أبعاد استراتيجية البنّاء

تتضح الأبعاد قبل وأثناء وبعد تنفيذ المهمة بما يلي:  
قبل كل خطوة: كسر الجمود، التأمل في المهمة، العصف الذهني وإثارة الدافعية للتفكير، تحفيز روح التحدي والمنافسة.

أثناء المرحلة: ضرب الأمثال، حكايات وقصص هادفة، إدارة الوقت، كلمات تحفيزية.  
بعد المرحلة: تحويل حجرة الدراسة إلى بيئة تفاعلية استقصائية من خلال الحوار، طرح وجهات النظر المختلفة، استخدام الاستراتيجية كمهارة حياتية، عمل ملخص للدرس المستفادة، الوصول للهدف وتعزيز وتشجيع المتعلمين.

#### \_ أهمية استخدام البنّاء

- ١ \_ تساعد على عدم تشتيت الطلاب وتضييع وقتهم.
- ٢ \_ تشجع الطلاب على التعامل مع مصادر المعرفة المتنوعة.
- ٣ \_ تساعد الطلاب على اكتساب مهارات البحث والتعلم والتفكير.
- ٤ \_ تساعد على صياغة أهداف المهام العامة والإجرائية بشكل واضح.
- ٥ \_ تستثمر الإمكانيات المتوفرة والتقنيات الحديثة للتعلم الإلكتروني.



- ٦ \_ تمنح الطلاب إمكانية البحث في نقاط محددة بشكل عميق ومدروس.
  - ٧ \_ تساعد على تطوير وتحسين الأداء الفكري لدى المتعلمين.
  - ٨ \_ تخلق روح المبادرة لدى المتعلمين لإحداث التغيير والوصول لحل المشكلات.
- ( عبد العزيز , ٢٠١٦ , ٢٤٢ ) .

### ثانياً: اليقظة العقلية ( Mindfulness )

#### نظرية لانجر لليقظة الذهنية Langer Theory of Mindfulness :

طورت لانجر ( ١٩٨٩ ) وهي اخصائية في علم النفس التربوي ، مفهوم اليقظة العقلية وقدمت اعمالاً رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة متمكنة بذلك من رؤية الاشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين واعطائهم قيمة في التعبير وان لليقظة العقلية القدرة على التداخل مع الافق النفسي الذي يشير الى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء افكار الفرد وسلوكياته وفهمها ، وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الادراك المتحرك ، هي من خلال معرفة احد الأفراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم فاليقظة الذهنية مصطلح مشتق من اللغة البالية وتعني "تذكر" ولكن كوسيلة للوعي فإنه يدل عادةً على وجود العقل وترى (لانجر) ان اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق ، والتأكيد على عملية النتيجة ، وبعبارة أخرى فاليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة وبمشاعر لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيه، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات وتقتضى نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة ، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك Lager & Beck, 1979 انها بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك بتكوين مقداراً من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية ، وقد تتقدم اليقظة العقلية لدى الفرد المتطرف فكرياً ، فهو لا يمتلك القدرة على تقبل الآخر بمعتقداته وأفكاره ، مما يؤدي الى ضعف قدراته العقلية او انه لا يتمكن من النظر الى ما حوله بنظرة إبداعية وهذا ما يسمى بالتطرف الفكري او الانغلاق المعرفي .

#### \_ ماهية اليقظة العقلية

تعددت تعريفات مفهوم اليقظة العقلية وتركزت معظم التعريفات على أن اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها.

(الوليدي , ٢٠١٧ , ٤٥ )

ويعرف بير وآخرون ( ٢٠٠٦ ) اليقظة العقلية : بأنها مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ، ويعرف قاموس أكسفورد ( ٢٠١٤ ) اليقظة العقلية بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والافكار، والاحاسيس . ( Oxford, 2014 ,241 )  
وتبنت الدراسة الحالية تعريف قاموس اكسفورد لليقظة العقلية حيث يركز على القبول والبصيرة الشخصية للأهداف الموجه وتعديل السلوك، والحد من الأعراض من خلال تركيزها على السلوك، فاليقظة العقلية ليست فكرة العلاج المعرفي السلوكي بشكل خاص، بل مفهوماً معقداً يمكن تعريفه وتطبيقه بطرق لا تعد ولا تحصى، وهذا المفهوم وما يرتبط به من دلالات الممارسة المختلفة أصبح منتشراً على نطاق واسع في علم النفس والعلاج النفسي وفي العلوم الإنسانية.

### \_ أبعاد اليقظة العقلية

- ١ : الملاحظة : (Observation) وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية ، والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والانفعالات .
- ٢ : الوصف (Description) : ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها .
- ٣ : التصرف بوعي ( awareness Actwith ) : ويعني التركيز والانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد
- ٤ : عدم إصدار الأحكام (judgment-Non) : ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية .
- ٥ : عدم التفاعل : (interactive-Non) ويعني عدم تأثير المشاعر والاحاسيس على تركيز و انتباه الفرد اثناء ممارسة النشاط . ( الشلوي , ٢٠١٨ , ٦ )

### \_ فوائد اليقظة العقلية:

- ١- المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات -الحياة، فالتركيز المتأتي من اليقظة العقلية يحسن ادائنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية.
- ٢- تعزيز الشعور بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة -الضغوط.
- ٣- تحسين الشعور بالتماسك لان الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.
- ٤- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى -

٥- تفتح الذات تجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور -بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة با بعد من بعدها المادي وفتح ذاتنا تجاه بعدها الروحي.

ويمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار او المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز. ويشار الى ان لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد ومنها خفض الالم المزمن مثلاً في حين تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح (الجامعة المستنصرية , ٢٠١٩ , ١\_١٣ الانترنت) .

ثالثاً: الدراسة السابقة:

نظراً لعدم وجود دراسات سابقة تناولت أثر (استراتيجية البنناجرام) في التحصيل وتنمية اليقظة العقلية معاً فقد قام الباحث بعملية مسح للدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي التي تناولت محاور (استراتيجية البنناجرام واليقظة العقلية)، فوجد أن هناك عدداً من الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات وبشكل مستقل، وسيقتصر الباحث هنا في عرض الدراسات السابقة التي استفاد منها وبما يتناسب مع متغيرات بحثه:

\_ المحور الأول: الدراسات التي تناولت استراتيجية البنناجرام.

\_ دراسة حلو ( ٢٠٢٢ ) :

أجريت الدراسة في العراق بجامعة المثنى كلية التربية للعلوم الإنسانية وهدفت التعرف على (اثر استراتيجية البنناجرام في الفهم العميق لطلاب الصف الثالث المتوسط ولتحقيق هدف الدراسة تم التصميم التجريبي المكون من مجموعتين، مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وإختيار مجتمع الدراسة طلاب المرحلة المتوسطة في محافظ المثنى وعينة مكونة من ( ٤٠ ) طالب موزعين على ( ٢٠ ) لكل من المجموعتين وإختيار الفرضية الصفرية التالية :

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تدرس بإستخدام استراتيجية البنناجرام , والمجموعة الضابطة التي تدرس وفق الطريقة الاعتيادية في مقياس الفهم العميق , وبعد تطبيق التجربة وإختبار المجموعتين قبلياً وبعدياً بمقياس الفهم العميق المكون من ( ٢٢ ) فقرة والذي تم التأكد من صدقه وثباته أظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الفهم

العميق , ويعزو الباحث نتيجة الدراسة لفعالية استراتيجيات البنّاتجرام في تعميق الفهم العميق مقارنة بالطريقة الإعتيادية . ( حلو , ٢٠٢٢ , ٢ )

**\_المحور الثاني: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية.**

**\_ دراسة الصرايرة ( ٢٠٢٢ ) :**

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى كل من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية العلاقة الارتباطية بين كل من المتغيرين) لدى طلبة الجامعة، والتعرف إلى مستوى الفروق في الجنس (الذكور، الإناث) , و تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة منهم (٣٣٠) طالباً, و (٢٧٠) طالبة , ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية تقنين بحيري وآخرون ( ٢٠١٤ ) ومقياس الرفاهية النفسية تقنين خرنوب( ٢٠١٦ ) , اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة مؤتة , وكانت فرضيات الدراسة :

١ - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٥ ) بين مفهوم اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة؟

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٥ ) في اليقظة العقلية تعزى لكل من الجنس ذكر وأنثى .

٣ \_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٥ ) في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لكل من الجنس (ذكر , انثى ) .

تم تطبيق الدراسة بإستخدام مقياس اليقظة العقلية المكون من ( ٣٩ ) فقرة , وكذلك مقياس الرفاهية النفسية وعند معاملة النتائج إحصائياً أظهرت :

١ \_ وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٥ ) بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ما أشارت إليه نتائج الدراسات من أن اليقظة العقلية تعمل على تعزيز رؤية الذات والحدس وتسريع معالجة المعلومات.

٢ \_ أظهرت النتائج للفرضية الثانية عدم وجود فروق بين الجنس الذكور والإناث في المسوى العمري كطلبة جامعة في اليقظة العقلية وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن هناك جوانب مشتركة بين الجنسين في المرحلة الجامعية فهي تزخر بالعديد من المشكلات التي يتعرضون لها بشكل متساو مثل المشاكل الشخصية والعاطفية والاكاديمية وسوء التوافق، كما أن لكلا الجنسين حاجات متشابهة كالحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ومعرفة الحقائق وتفسيرها.

٣ \_ اما الفرضية الثالثة أظهرت وجود فرق ذي دلالة إحصائية ولصالح الذكور في الرفاهية النفسية، وقد تعود هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والثقافة السائدة بتكليف الذكور بأدوار مختلفة ومتعددة مما يؤدي إلى اعتدال مزاجهم والنظرة المتفائلة للحياة والمستقبل مما ينعكس في قدرتهم على مواجهة الضغوط الاجتماعية. (الصرايرة , ٢٠٢٢ , ٢٢٢ \_ ٢٦٥ )

\_ دراسة حمد ( ٢٠٢٣ )

اجريت الدراسة في مدينة الموصل في العراق وهدفت الدراسة التعرف على أثر استراتيجية واجه -استنتج - اجب في اليقظة العقلية لطلاب الصف الخامس العلمي في مادة الاحياء تكونت عينة البحث من ( ٧٢ ) طالب من اعدادية الامجاد للبنين التابعة لمديرية تربية نينوى اعتمد الباحث على مقياس وضعه Bear el al (2008) كأداة للبحث لقياس اليقظة العقلية طبق الباحث إختبار قبلي على عينة الاساس المكونة من ( ٧٢ ) طالب ثم شرع بتطبيق تجربته التي اختار لها التصميم التجريبي لمجموعتين الاولى تجريبية تدرس بإستراتيجية واجه -استنتج- اجب والاخرى ضابطة تدرس بالطريقة الاعتيادية وبعد انتهاء من تدريس المادة المحددة للبحث اجري الباحث الاختبار البعدي بمقياس اليقظة العقلية المكون من ( ٣٩ ) فقرة وبعد معاملة النتائج احصائياً بإستعمال معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين اظهرت فعالية استراتيجية واجه -استنتج- اجب في تنمية اليقظة العقلية لطلاب الصف الخامس العلمي في مادة الاحياء . ( حمد , ٢٠٢٣ , ١٢٨٨ )

### الفصل الثالث: إجراءات البحث:

#### اولاً: التصميم التجريبي

أعتمد الباحث تصميم المجموعات المتكافئة (Equivalent Groups Design) ذات الاختبارين القبلي والبعدي (Cohen , 2003: 213)

شكل رقم ( ٢ )

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
الاختبار التحصيلي و اليقظة العقلية	إستراتيجية البناتجرام	الاختبار القبلي	التجريبية
		اليقظة العقلية	الضابطة

## ثانياً: عينة دراسة: \_

بعد حصول الباحث على كتاب تسهيل المهمة من المديرية العامة لتربيته نينوى، اختار الباحث العينة بصورة قصدية لمتوسطة ابن الهيثم للبنين الواقعة في موصل الجديدة / الجانب الايمن من مدينة الموصل، شعبة ( د ) لتكون المجموعة التجريبية وشعبه ( ج ) للمجموعة الضابطة ، كما مبين في الجدول رقم (١)

عدد الطلبة بعد الاستبعاد	عدد الطلبة المبعدين	عدد الطلبة قبل الاستبعاد	الصف	المدرسة	المجموعة
٣٢	٢١	٥٣	الثاني د	متوسطة ابن الهيثم للبنين	التجريبية
٣٠	٢١	٥١	الثاني ج	متوسطة ابن الهيثم للبنين	الضابطة
٦٢	٤٢	١٠٤	المجموع		

ثالثاً- تكافؤ مجموعتي الدراسة:

لقد حرص الباحث قبل تطبيق التجربة التأكد من تكافؤ مجموعتي الدراسة احصائياً في بعض المتغيرات، وكما مبين في جدول رقم ( ٢ ) و جدول رقم ( ٣ ) :

جدول رقم ( ٢ )

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة	المجموعة	المتغيرات
٢.٠٠٦	٠.٤٤٤	١٥.٢١١	١٥١.٢١٥	٣٢	التجريبية	العمر
		١٥.٣٨٥	١٥٢.٨٨٩	٣٠	الضابطة	الزمني بالأشهر
	٠.٢٠٠	٩.٠٠٨	٧٧.٨٢٤	٣٢	التجريبية	المعدل العام
		٩.٢٦٥	٧٨.٢٧٥	٣٠	الضابطة	للمواد للعام السابق

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة	المجموعة	المتغيرات
	٠.٣٣٩	٨.٢١٤	٧٥.٧١٥	٣٢	التجريبية	درجة الاجتماعيا ت
		٨.٦٧٥	٧٦.٤٢١	٣٠	الضابطة	
	٠.٢٤٩	٧.١٥٨	٣٦.٣٥٤	٣٢	التجريبية	الذكاء
		٦.٩٥٨	٣٥.٩٢٨	٣٠	الضابطة	

جدول رقم (٣)

تكافؤ عينه الدراسة في مستوى التحصيل للأبوين

قيمة مربع كاي		معهد و جامعة و عليا	ثانوية	ابتداء ية فما دون	المجم وعة	المتغير
الجدو لية	المد سوية					
٥,٩ ٩	١.١ ٨٥	١٥	١٠	٧	التجريد بية	التحصيل الدراسي للإباء
		١٠	١٢	٨	الضاب طة	
٥,٩ ٩	٠.٥ ٩١	١٠	١٢	١٠	التجريد بية	التحصيل الدراسي للأمهات
		١٢	٩	٩	الضاب طة	

رابعاً- تحديد متغيرات: دراسة: -

- ١- متغير مستقل: وهي استراتيجية البنائيات التي تم تطبيقها في شعبة د .
- ٢- متغير تابع: ويتمثل بالتحصيل وتنمية اليقظة العقلية.
- ٣- متغيرات دخيلة: وهي المتغيرات التي لا تخضع لسيطرة الباحث.

أ- السلامة الداخلية: ويعتقد الباحث أن السلامة الداخلية للتصميم متحققة من حيث:

- ظروف الدراسة: لم يكن هناك عارض يؤثر في ظروف التجربة، وتم التطبيق يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/١٠/١٧، إلى الإثنين ٢٠٢٤/١/١٥، في متوسطة ابن الهيثم للبنين.
- عمليات متعلقة بالنضج: تم إجراء "عملية تكافؤ بين مجموعتي البحث"، ومن خلال إجراء الاختبارات في فترة زمنية واحدة.
- اختيار افراد الدراسة: تم اختيار المجموعتين من بيئة جغرافية وثقافية واحدة.
- ادوات القياس: استخدم الباحث ادوات قياس واحدة وهي (اختبار التحصيل ومقياس اليقظة العقلية) على مجموعتي البحث.

ب- السلامة الخارجية:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي عندما يخلو البحث من تأثير العوامل الخارجية ويتم ذلك من خلال السيطرة عليها أثناء تطبيق التجربة. (الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ١٠٠) وبهدف التحقق من السلامة الخارجية للتصميم تم إجراء الآتي:

- تضمنت التجربة متغيراً تجريبياً واحداً وهو طريقة التدريس باستخدام استراتيجية البناتجرام.
- للحد من أثر الإجراءات التجريبية قام المدرس ذاته بتدريس المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تدريس مجموعتي البحث طيلة مدة التجربة في الصفوف الاعتيادية كل على حدا وذلك بعد توفير نفس الوسائل التعليمية من قبل الباحث.
- أعطيت مجموعتا البحث الكمية المعرفية نفسها من المادة التعليمية وكذلك ما يتعلق بالواجبات البيتية والرسومات لضمان تساويهما فيما تتعرضان له من معلومات.
- تم ترتيب جدول دروس أسبوعي لمادة الاجتماعيات بالاتفاق مع إدارة المدرسة بحيث يتساوى فيها عدد الحصص الدراسية لمجموعتي البحث بواقع ثلاث حصص أسبوعياً وبشكل متتالي.

خامساً- ادوات التجربة:

أ- اختيار المادة الدراسية: تم اخيار الفصل الاول والثاني من الكتاب المقرر.

ب- اعداد الخطط التدريسية: يمكن تعريف الخطة بأنها " الإطار العملي الذي يترجم الغايات التي يسعى المجتمع بلوغها إلى أهداف محددة نوعية وكمية وإلى سياسات وبرامج واضحة لتحقيق هذه الأهداف خلال فترة زمنية مقبلة " (أبو طاحون، ٢٠١٠، ١٠٦)

تم وضع (١٦) خطة تدريسية وفق استراتيجية البناتجرام للمجموعة التجريبية، وكذلك (١٦) خطة تدريسية وفق الطريقة الاعتيادية للمجموعة الضابطة.



ج : أدوات البحث **Tools of the Research** :

تطلب تحقيق أهداف البحث وفرضياته أداتين الاختبار التحصيلي ومقياس اليقظة العقلية.

أولاً / الاختبار التحصيلي ومن متطلبات الاختبار التحصيلي ما يلي:

١ : الخارطة الإختبارية (جدول مواصفات) تم إعداد خارطة إختبارية وكما في جدول رقم (٤)

جدول رقم (٤)

المجموع	الأهداف السلوكية			"تركيز"	"صفحات"	الأهداف الموضوع
	"تطبيق" ٣٧%	"فهم" ٢٣%	"معرفة" ٤٠%			
١٦	٦	٤	٦	٠,٥٣	٣٢	الفصل الأول
١٤	٥	٣	٦	٠,٤٧	٢٨	الفصل الثاني
٣٠	١١	٧	١٢	١,٠٠	٦٠	المجموع

٢- "صياغة الاسئلة":- تم "أختيارالاسئلة" من "نوع الاختبارات موضوعية" (اختيار من متعدد). من صفات

هذه الاختبارات تكون شاملة سهلة (سمارة وآخرون، ١٩٨٩، ٦٥)

بلغ عدد فقرات الاختبار (٣٠) فقرة، تم عرضها على الخبراء، وفي ضوء تعليماتهم تم التعديل في بعض

الأسئلة من حيث الصياغة وبدون حذف اي منها.

٣- طريقه التصحيح: وضع الباحث معيارا لتصحيح الإجابات وكما مبين ادناه:

أ- أعطاء واحد لسؤال صحيح.

ب- أعطاء صفر لسؤال غير صحيح أو السؤال الذي يتضمن أكثر من إجابة.

٥- صدق الاختبار وقد تحقق الباحث من صدق الاختبار من خلال معرفة:

أ- الصدق الظاهري: وتم بعرض فقرات الاختبار على عدد من الاساتذة ذوي الخبرة في مجال طرائق

تدريس الاجتماعيات.

ب- صدق المحتوى: تحقق الباحث من صدق المحتوى بتصميم الخارطة الإختبارية.

٦- التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار التحصيلي: -

التجربة الاستطلاعية للأداة: طبق الباحث اختبار التحصيل على عينة استطلاعية مكونة من (١٥٠)

طالب من غير عينة البحث من طلاب متوسطة الطموح للبنين يوم (الخميس) المصادف

(٢٠٢٣/١٢/٢٨) إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين اعتماداً على نسبة ٢٧٪ أي المجموعة العليا ٤١ طالب والمجموعة الدنيا ٤١ وكالاتي:

**القوة التمييزية:** تم استخراج القوة التمييزية لل فقرات بعدما اتخذ معيار (٠.٢٠) فأكثر لقبول الفقرة (النبهان، ٢٠٠٤: ١٨٨) وبعد حساب قوة تمييز كل فقرة من فقرات الاختبار التحصيلي تبين انها واقعة بين (٠.٢٥-٠.٦٢) وهي واقعة ضمن المدى المقبول لل فقرات المميزة.

**معامل صعوبة الفقرة:** تم استخدام معادلة الصعوبة للفقرة حيث تراوحت مستوى صعوبة الفقرات بين (٠.٣٧-٠.٥٠) وهي قيم مقبولة اعتماداً على النسب المحكية". (٠,٨٠ - ٠,٢٠) (أبو عقيل، ٢٠١٧, ٢٢٩). وكما موضح في الجدول الاتي:

### جدول ( ٥ )

يبين معامل الصعوبة والتمييز للاختبار التحصيلي

معامل التمييز	صعوبة	سهولة	عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة الدنيا ٤١	عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة العليا ٤١	ت
٠.٣٩٠	٠.٣٦٦	٠.٦٣٤	١٨	٣٤	١
٠.٥٣٧	٠.٣٤١	٠.٦٥٩	١٦	٣٨	٢
٠.٥١٢	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٦	٣٧	٣
٠.٣٩٠	٠.٤١٥	٠.٥٨٥	١٦	٣٢	٤
٠.٤٨٨	٠.٣٦٦	٠.٦٣٤	١٦	٣٦	٥
٠.٣٦٦	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	٢٠	٣٥	٦
٠.٣١٧	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	٢١	٣٤	٧
٠.٥١٢	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٦	٣٧	٨
٠.٣١٧	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	٢١	٣٤	٩
٠.٣٦٦	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	٢٠	٣٥	١٠
٠.٥٣٧	٠.٣٤١	٠.٦٥٩	١٦	٣٨	١١
٠.٤٦٣	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٧	٣٦	١٢
٠.٥٦١	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٥	٣٨	١٣

٠.٥٨٥	٠.٣٤١	٠.٦٥٩	١٥	٣٩	١٤
٠.٦١٠	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	١٥	٤٠	١٥
٠.٤٦٣	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٧	٣٦	١٦
٠.٥٨٥	٠.٣٤١	٠.٦٥٩	١٥	٣٩	١٧
٠.٥٦١	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٥	٣٨	١٨
٠.٤١٥	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	١٩	٣٦	١٩
٠.٤٣٩	٠.٣١٧	٠.٦٨٣	١٩	٣٥	٢٠
٠.٤٦٣	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	١٨	٣٦	٢١
٠.٤٣٩	٠.٣٦٦	٠.٦٣٤	١٧	٣٥	٢٢
٠.٤٦٣	٠.٣٢٩	٠.٦٧١	١٨	٣٧	٢٣
٠.٤٨٨	٠.٣٦٦	٠.٦٣٤	١٦	٣٦	٢٤
٠.٤٦٣	٠.٣٥٤	٠.٦٤٦	١٧	٣٦	٢٥
٠.٥٣٧	٠.٣٤١	٠.٦٥٩	١٦	٣٨	٢٦
٠.٥٣٧	٠.٣٩٠	٠.٦١٠	١٤	٣٦	٢٧
٠.٤٦٣	٠.٤٠٢	٠.٥٩٨	١٥	٣٤	٢٨
٠.٥١٢	٠.٤٠٢	٠.٥٩٨	١٤	٣٥	٢٩
٠.٤١٥	٠.٤٢٧	٠.٥٧٣	١٥	٣٢	٣٠

يتبين من الجدول ( ٥ ) ان جميع فقرات الاختبار التحصيلي مميزة وبالتالي ان فقرات الاختبار ذات

#### تميز جيد .

الثبات: تم استخدام معادلة (كودر- ريتشاردسون- ٢٠) لإيجاد نسبة الثبات وقد بلغت قيمته (٠,٨٢٧) وهي نسبة مقبولة وبذلك يعد الاختبار ثابتا وجاهزا للتطبيق بصيغته النهائية على افراد العينة الاساسية والمكون من (٣٠) فقرة موضوعية".

#### ثانياً- مقياس اليقظة العقلية:

اطلع الباحث على شروط إعداد مقياس اليقظة العقلية بصورة عامة والتي أشارت إليها الأدبيات، وبعد الإطلاع على المقاييس، تم اعداد مقياس اليقظة العقلية، والذي بلغت عدد فقراته بصيغته النهائية (٣٠) فقرة.

أ - **الصدق الظاهري**: تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس، وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين، وقد تم حذف وتعديل عدد من فقرات المقياس وفقا لاتفاق (٨٠٪) من آراء المحكمين فأصبح المقياس يتكون من (٣٠) فقرة

### إيجاد القوة التمييزية للفقرات

حيث قام الباحث بإيجاد القوة التمييزية للفقرات عن طريق أسلوب المجموعات

### أسلوب المجموعتين المتطرفتين

من أجل الحصول على البيانات التي يتم من خلالها تحليل الفقرات المعرفة قوتها التمييزية بهدف وضع المقياس بشكله النهائي قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (١٥٠) طالب من غير عينة الدراسة الاصلية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبعد جمع الاستمارات من الطلبة وتصحيحها للحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة تم ترتيب الاستمارات تنازليا من أعلى درجة الى ادنى درجة وتم اخذ (٢٧٪) من الاستمارات التي تمثل الدرجات العليا و (٢٧٪) من الاستمارات التي تمثل الدرجات الدنيا الخاضعة للتحليل الاحصائي والبالغة (١٥٠) استمارة وبذلك ضمت كل مجموعة على (٤١) استمارة، ومن ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين المعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وكانت القيمة الثانية المحسوبة هي المؤشر التمييز الفقرات من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تبلغ (١.٩٩٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٠) وقد تبين من خلال النتائج قبول جميع الفقرات لانها مميزة والجدول (٦) يبين ذلك .

جدول (٦) القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجموعة دنيا ٤١		المجموعة عليا ٤١		الفقرات
	الانحراف معياري	الوسط حسابي	الانحراف معياري	الوسط حسابي	
٤.٦٣٣	٠.٨٤٢	١.٨٥٤	٠.٧١٧	٢.٦٥٤	١
٤.٤٢٠	٠.٨٤٢	١.٤٠٨	٠.٧٩٧	٢.٢٠٨	٢
٤.٦٠٣	٠.٧٧٧	١.٤٧٥	٠.٧٩٧	٢.٢٧٥	٣
٤.٧٥٨	٠.٨٠٣	١.٥٧١	٠.٧١٧	٢.٣٧١	٤
٤.٤٤٩	٠.٨٧٨	١.٢٢٩	٠.٧٤٥	٢.٠٢٩	٥
٤.٥٤٦	٠.٧٥٠	١.٣٠٤	٠.٨٤١	٢.١٠٤	٦

ت	المجموعة دنيا		المجموعة عليا		ت
	٤١		٤١		
٤.٣٦١	٠.٧٥٠	١.٢٠٤	٠.٩٠٤	٢.٠٠٤	٧
٤.٦٩٤	٠.٨١٥	١.١٧١	٠.٧٢٥	١.٩٧١	٨
٤.٥٦٧	٠.٧٦٣	١.٢٨٣	٠.٨٢٣	٢.٠٨٣	٩
٤.٢٣٠	٠.٩١٢	١.٢٧١	٠.٧٩٧	٢.٠٧١	١٠
٤.٢٩١	٠.٨٤١	١.٢٧٥	٠.٨٤٨	٢.٠٧٥	١١
٤.٤٦١	٠.٨٥٢	١.١٧١	٠.٧٧٠	١.٩٧١	١٢
٣.٩٣٦	٠.٩٦٦	١.٦٣٣	٠.٨٧٢	٢.٤٣٣	١٣
٤.٨٠٨	٠.٦٥٨	١.٥٢٩	٠.٨٣٧	٢.٣٢٩	١٤
٤.٣٩١	٠.٧٨٦	١.٣٠٤	٠.٨٦٢	٢.١٠٤	١٥
٤.٥٠٢	٠.٧٩٧	١.٩٧٥	٠.٨١٢	٢.٧٧٥	١٦
٤.٦٥٤	٠.٧٧٠	١.٦٠٨	٠.٧٨٦	٢.٤٠٨	١٧
٤.٠٦٧	٠.٨٢٣	١.٩٣٨	٠.٩٥٤	٢.٧٣٨	١٨
٤.٦٨٩	٠.٧٤٣	٢.١٧٥	٠.٨٠١	٢.٩٧٥	١٩
٤.٣٢٦	٠.٩١٨	١.٧٢٩	٠.٧٤٧	٢.٥٢٩	٢٠
٤.١٤٩	٠.٨٨١	١.٧٤٦	٠.٨٦٥	٢.٥٤٦	٢١
٤.٥٣٨	٠.٨٣٢	٢.١٠٠	٠.٧٦٣	٢.٩٠٠	٢٢
٩.٣٠٩	٠.٧٥٣	١.٣٣٢	٠.٨٠٣	٢.٩٣٣	٢٣
٩.٥٤٥	٠.٧٨١	١.٢٤٧	٠.٨٧٨	٢.٩٩٨	٢٤
٨.٤٧١	٠.٨٦٦	١.٣٤٥	٠.٧٧٧	٢.٨٨٤	٢٥
٨.٣٥٠	٠.٧٩٠	١.٤٢٨	٠.٨٥٤	٢.٩٤٥	٢٦
٦.٣٠١	٠.٧٩٠	١.٦٥٢	٠.٧٩١	٢.٧٥٢	٢٧
٦.٨١٧	٠.٦٨٧	١.٤٧٨	٠.٨٦٦	٢.٦٥٥	٢٨
٧.٩٢٣	٠.٧٩٩	١.٣٧٥	٠.٧٦٤	٢.٧٤٣	٢٩
٩.٣٤٧	٠.٧٨١	١.٢٧٥	٠.٧٣٦	٢.٨٤٢	٣٠

\*جدولية : ١.٩٩٠ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨٠

٣- ثبات الاختبار يعد الثبات من الخصائص التي يجب أن تتوفر في الاختبار لكي يصبح صالحاً للاستعمال". (الوائلي وآخرون, ٢٠٢٢, ٥٩), تم حساب الثبات باستخدام معادلة (الفا كرونباخ) وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٨٢) وهو معامل ثبات جيد وبهذا أصبحت أداة البحث جاهزة للتطبيق على أفراد العينة الأساسية.

ثامناً: تطبيق الاختبار: تم تطبيق الاختبار القبلي بمقياس اليقظة العقلية على الطلبة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١/١٧ , وهو يوم انطلاق التجربة، وفي نهاية التجربة تم تطبيق الاختبار التحصيلي واختبار اليقظة العقلية يوم الاثنين الموافق ١٥ / ١ / ٢٠٢٤.

تاسعاً: الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث في تحليل البيانات إحصائياً نظام الرزم الإحصائية (SPSS V26)

#### الفصل الرابع

#### عرض ومناقشة النتائج

١-النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس باستخدام استراتيجية البناتجرام , وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة التي تدرس باستخدام الطريقة الاعتيادية في الاختبار ألبعدي للتحصيل , وللتحقق من هذه الفرضية استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدرجات طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) وقد ادرجت النتائج في جدول ( ٨ ) :

جدول ( ٨ )

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
دال لصالح التجريبية	٢,٠٠٦ (٠,٠٥)(٦٠)	٥.٦٨٩	٤.٣٥٤	٢٥.٤٢٥	٣٢	التجريبية
			٣.٧٢٤	١٩.٨٥٢	٣٠	الضابطة

"يتضح من الجدول (٨) القيمة التائية المحسوبة (٥.٦٨٩) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٠) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث في اختبار التحصيل ولصالح المجموعة التجريبية , وبذلك ترفض

الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة, ويعزو الباحث ذلك إلى استراتيجية البنائيات , وفقاً لمراحلها الخمسة ( المعرفة - التخطيط - اتخاذ القرار - التطبيق -التقويم ) والتي تجعل الطلاب في مجموعاتهم في حالة من التنافس وعدم التثنت وتشجعهم على اكتساب مهارات البحث وصياغة اهداف المهام .

## ٢- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثانية:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس وفق استراتيجية البنائيات ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي تدرس بالطريقة الاعتيادية في الاختبار البعدي لليقظة العقلية , وللتحقق من هذه الفرضية استخرج "الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لدرجات طلاب المجموعتين"(التجريبية والضابطة) وقد ادرجت النتائج في جدول (٩) :

جدول (٩)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد التلاميذ	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
دال لصالح التجريبية	٢,٠٠٦	٦.٨٠٧	٩.٢١٥	٧٨.٢٢٤	٣٢	التجريبية
التجريبية	(٠,٠٥)(٦٠)		٨.١٧٥	٦٣.١٢٥	٣٠	الضابطة

يتضح من الجدول (٩) القيمة التائية المحسوبة (٦.٨٠٧) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٠) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث في اختبار اليقظة العقلية ولصالح المجموعة التجريبية , وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة , ويعزو الباحث ذلك الفرق إلى فاعلية استراتيجية البنائيات المتمثلة في توظيف أساليب تعليمية عديدة تستعمل لتعزيز اليقظة العقلية لدى الطلاب متمثلة في دمج المتعلم في المهمة التعليمية وفسح المجال أمام المتعلم للبحث عن حلول للأسئلة أو المشكلات التي تواجهه في المهمة التعليمية .

## النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثالثة:

"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار اليقظة العقلية. " وللتحقق من هذه الفرضية استخرج "الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينتين مستقلتين في وقد ادرجت النتائج في جدول (١٠) وكما يأتي:

جدول (١٠)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف ف المعياري	متوسط الفرق	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
دال	٢.٠٠٦	١٣.٨٠٧	١.٢٨٦	٧.٩٧٦	٧٨.٢٢٤	٧٠.٢٤٨	التجريبية
لصالح التجريبية	(٦٠)(٠,٠٥)		٠.٩٥٢	٣.٩٨٧	٦٣.١٢٥	٥٩.١٣٨	الضابطة

يتضح من الجدول (١٠) ان القيمة التائية المحسوبة (١٣.٨٠٧) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٠٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٠) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث بين متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار اليقظة العقلية , وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة , ويعزو الباحث الفرق الحاصل في تنمية اليقظة العقلية لدى المجموعة التجريبية إلى أن طلاب هذه المجموعة تمتعوا بحرية أكثر في الدرس من حيث المشاركة داخل المجموعة والمناقشات التي تجري بين الطلاب ومشاركة مصادر المعرفة .

#### الفصل الخامس:

##### أ- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالي يمكن للباحث أن يستنتج ما يأتي:

- فاعلية استخدام استراتيجيات البنائيات في تحصيل طلبة الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات وجعل الطالب محور العملية التعليمية في حين يكون المدرس مشرفاً وموجهاً بدلاً من ملقناً للمعلومات.

ب- التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

- ضرورة استخدام مدرسي ومدرسات الاجتماعيات استراتيجيات تعليمية قائمة على النظرية البنائية حيث أثبتت فاعليتها في إدراك المفاهيم الاجتماعية وجعل التلميذ محور العملية التعليمية وهذا ما أثبتته الدراسة الحالية وكذلك الدراسات الأخرى التي إطلع عليها الباحث.

##### ج- المقترحات:

استكمالاً للدراسة الحالية يقترح الباحث إجراء الدراسة التالية:



- أثر استخدام استراتيجيات البنتاجرام في اكتساب المفاهيم الاجتماعية لدى طلاب الصف الرابع الاعدادي في مادة الاجتماعيات وتنمية اتجاههم نحو المادة.

### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

١. أبو طاحون ، أمل لطفي ( ٢٠١٠ ) ، التخطيط التربوي واعتباراته الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ، ط ١ ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

٢. ابو عقيل ، ابراهيم ، (٢٠١٧) ، القياس والتقويم التربوي ، ط١، دار الايتام للنشر والتوزيع - عمان الأردن.

٣. الأسدي، احمد مهدي عبد الصاحب (٢٠١٨): أثر استراتيجية التفكير التناظري في التحصيل والتفكير الاستدلالي لطلاب الأول المتوسط في الرياضيات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)، قسم العلوم التربوية والنفسية، بغداد، العراق.

٤. الزبيدي، صباح حسن ( ٢٠١٠ ) ، مناهج المواد الاجتماعية وطرائق تدريسها، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .

٥. الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم وآخرون ، (١٩٨١) ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، موصل - العراق .

٦. الكبيسي، عبد الواحد وأفافة حجيل حسون ، ( ٢٠١٤ ) ، تدريس الرياضيات وفق إستراتيجيات النظرية البنائية المعرفية وما فوق المعرفي ، ط ١ ، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان .

٧. طروانة ، اخليف يوسف ، ( ٢٠٠٤ ) ، أساسيات في التربية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .

٨. الجامعة المستنصرية ، ٢٠١٩ ، اليقظة العقلية في خفض اعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات كينيكيه مثل ذوي الامراض . (الانترنت )

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D9%85:%D8%AF.%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%88%D8%B3%D9%8A%D8%AF%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD/%D9%85%D9%84%D8%B9%D8%A8>

٩. حمد ، زياد بدر ( ٢٠٢٣ ) ، اثر استراتيجية واجه -استنتج -اجب في اليقظة العقلية لطلاب الصف الخامس العلمي في مادة الاحياء ، مجلة الدراسات المستدامة ، السنة الخامسة ، المجلد الخامس ، العدد الثاني ، ملحق (١) .

١٠. الشلوي ، علي محمد ( ٢٠١٨ ) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، بحث منشور في مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد ( ١٩ ) ، السعودية.
١١. الصرايرة ، أسماء نايف ( ٢٠٢٢ ) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف لدى طلبة جامعة مؤتة ، بحث منشور ، مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية ، المجلد السابع والثلاثون ، العدد الثاني ( خاص ) ، الأردن .
١٢. النبهان ، موسى ، ( ٢٠٠٤ ) ، أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، الطبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
١٣. الوائلي ، سعاد عبد الكريم ، وآخرون ( ٢٠٢٢ ) : أثر استراتيجية التجزئة على التحصيل النحوي وتحسين مهارات التفكير المتقاربة والمتشعب لدى طلاب الصف السابع ، مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة تكريت ص. ( ٢٩ ) ، ف ( ٤ ) ، ٣٥٤-٣٧١.
١٤. حلو ، محمد عباس ( ٢٠٢٢ ) ، أثر استراتيجية البنتاجرام في الفهم العميق في علم الاحياء لطلاب الصف الثالث المتوسط ، بحث منشور ، مجلة أوروک للعلوم الانسانية ، المجلد السادس عشر ، العدد الاول ، الجزء الثاني ، العراق .
١٥. سماره ، عزيز وآخرون ، ( ١٩٨٩ ) ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط ٢ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .
١٦. شاهين ، نجوى عبد الرحيم ( ٢٠٠٦ ) ، اساسيات وتطبيقات علم المناهج ، دار القاهرة للنشر\_ القاهرة \_ مصر .
١٧. صالح ، عمرو سيد ( ٢٠١٦ ) ، استراتيجية البنتاجرام لتنمية التفكير وحل المشكلات ، مكتبة الانجلوالمصرية ، القاهرة ، مصر .
١٨. عبد العزيز، عمرو سيد صالح ومرسي، نفين قدري ، ٢٠١٧ ، استراتيجية البنتاجرام ونظرية تريبز لحل المشكلات بطرق ابداعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
١٩. عبد العزيز، عمرو سيد (٢٠١٦): استراتيجية البنتاجرام لتنمية مهارات التفكير وحل المشكلات، مكتبة الأنجلو المصرية، جمهورية مصر العربية. مقالة منشورة بالانترنت :  
[https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13\\_2019\\_02\\_04!03\\_00\\_23\\_PM.doc](https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13_2019_02_04!03_00_23_PM.doc)
٢٠. عبد العزيز ، عمرو سيد صالح ( ٢٠٢٣ ) استراتيجية البنتاجرام لتنمية مهارات التفكير ، الانترنت .  
[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D9%85:%D8%AF.\\_%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%88\\_%D8%B3%D9](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D9%85:%D8%AF._%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%88_%D8%B3%D9)

%8A%D8%AF\_%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD/%D9%85%D9%84%  
D8%B9%D8%A8

٢١. علام، هبة والعدوي، مروة ، ( ٢٠٢٠ ) ، برنامج قائم على نظرية البنناجرام لتنمية الاستدلالين الجغرافي والتاريخي لدى طلاب الفرقة الرابعة شعبة الدراسات الاجتماعية بكلية التربية - جامعة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس ، ٥ ( ٢١ ) ، ٢٦٨ \_ ٣٤٢ .
٢٢. عمر ، محمد احمد واخرون ، ( ٢٠١٠ ) ، القياس النفسي والتربوي، ط١، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن.
٢٣. \_ الوليدي ، علي ( ٢٠١٧ ) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد ٤١ ، ص ٢٨ - ٨٦ . السعودية .

- 24 - Bear, R., Smith, G., Hopkin, S. & Krite Meyer, J. (2006). **Using self- report assessment methods to explore facets of mindfulness**. Assessment, 13(8), 27-45
- 25 \_Cohen, L.M. & Morrison, K. (2003). Research Methods in Education , **New York : Rutledge Flamer .**
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E (2009). **The art and science of mindfulness : \_٢٣** Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington, . DC: American psychological
- 26 \_Oxford (2014). **Mindfulness in Oxford dictionaries online**  
Retrieved from [http://www. Oxford dictionaries.com](http://www.Oxforddictionaries.com)