

# اثر استراتيجية ملخصات العمودين في تحصيل طالبات الصف الخامس الادبي في مادة التاريخ وتنمية اليقظة الذهنية لديهن

The effect of the two-column summaries strategy on the achievement of fifth-grade literary students in history and the development of their mental alertness

م.م. دعاء عبد الكريم رحيم  
جامعة بابل - كلية التربية الاساسية \ التاريخ

dbarmany@gmail.com

## المستخلص:

المتحصلي .  
هدف البحث الى معرفة اثر استراتيجية ملخصات العمودين في تحصيل طالبات الصف الخامس الادبي في مادة التاريخ وتنمية اليقظة الذهنية لديهن وذلك عن طريق الفرضيات الآتية:  
١- لم تُظهر النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية اللواتي استخدمن استراتيجية ملخصات العمودين وطالبات المجموعة الضابطة اللواتي اعتمدن الطريقة التقليدية في تعزيز اليقظة الذهنية.  
٢- لم تُظهر النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية اللواتي استخدمن استراتيجية ملخصات العمودين وطالبات المجموعة الضابطة اللواتي اعتمدن الطريقة التقليدية في الاختبار النهاري التابعة للمديرية العامة لتربية بابل للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ وتم

## Abstract

The research aimed to explore the impact of the two-column summaries strategy on the academic performance of fifth-grade literary students in history and its role in enhancing their mental alertness. This was investigated through the following hypotheses:

1- There is no statistically significant difference at the significance level (0.05) between the average scores of the experimental group students who studied using the two-column summaries strategy and the control group who studied using the traditional method in the achievement test.

2- There is no statistically significant difference at a significance level of (0.05) between the average scores of the students in the experimental group who studied using the two-column summaries strategy and the control group who studied using the traditional method in developing mindfulness.

This study focused exclusively on female students in the fifth literary grade attending daytime schools under the General Directorate of Education in Babylon during the 2024/2025 academic year. The experiment was conducted during the second semester, with the research sample composed of (73) female students distributed into two classes, randomly divided into two groups. Class (B) was the experimental group and its members were (38) female students, and Class (A) was the control group and its members were (35) female students. The

تطبيق التجربة في الفصل الدراسي الثاني وتكونت عينة البحث من (٧٣) طالبة موزعة على شعبتين, قسمت عشوائية الى مجموعتين فكانت شعبة (ب) المجموعة التجريبية وعدد افرادها (٣٨) طالبة وشعبة (أ) المجموعة الضابطة وعدد افرادها (٣٥) طالبة, كافأت المجموعتين بالعمر الزمني بالاشهر, والذكاء, ودرجة التاريخ للصف الخامس الادبي, واختبار المعلومات السابقة, ومقياس اليقظة الذهنية القبلي.

اعدت الباحثة مستلزمات التجربة المتمثلة بتحديد المادة العلمية وصياغة الأغراض السلوكية واعداد الخطط التدريسية.

درست المجموعة التجريبية بأستخدام استراتيجية ملخصات العمودين ودرست المجموعة الضابطة بالطريقة الاعتيادية ولمدة فصل دراسي كامل.

وبعدها تم تطبيق الاختبار التحصيلي ومقياس اليقظة الذهنية لكلا المجموعتين, وللحصول على نتائج البحث تم معالجة البيانات احصائياً بأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, ومن خلال نتائج البحث لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة, وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات المرتبطة بنتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: ملخصات العمودين, التحصيل, اليقظة الذهنية.

وفي ضوء ما يشهده عصرنا الحالي من تقدم علمي كبير في جوانب مختلفة من حياتنا اليومية برزت الحاجة الى الارتقاء بهذا العلم والاهتمام بطرائق تدريسه ورفع مستوى اكتسابه وتقليل الصعوبات التي تواجه الطلبة في فهمه واستيعابه. فطرائق التدريس المتبعة حاليًا تقود الطالب الى الحفظ دون الاستيعاب، وهذا ما توصلت اليه الباحثة من خلال الالتقاء بعدد من المدرسين والمدرسات التاريخ، وتبادل الآراء في المرحلة الإعدادية الذين اكدوا ضعف التحصيل لدى الطلبة.

فضلاً عن ذلك قامت الباحثة بتوجيه استبانة استطلاعية تضمنت (٥) أسئلة الى مجموعة مدرسي ومدرسات التاريخ للصف الخامس الادي وكانت اجابتهم على النحو الآتي:

- ظهرت نسبة (٩٠%) من المدرسين والمدرسات بأنهم يستخدمون طرائق تدريس تقليدية قائمة على الحفظ والتلقين.

- ظهرت نسبة (٨٦%) من المدرسين اكدوا ان هناك ضعف واضح في تحصيل مادة التاريخ لدى طالبات الصف الخامس الادي .

- ظهرت نسبة (٩٥%) من المدرسين والمدرسات اكدوا عدم استخدامهم استراتيجية ملخصات العمودين.

- ظهرت نسبة (٨٦%) من المدرسين ليس لديهم معلومات عن اليقظة الذهنية .

two groups were rewarded with chronological age in months, intelligence, history score for the fifth literary grade, previous information test, and pre-mental alertness scale.

The researcher organized the essential elements for the experiment, which involved defining the scientific materials, outlining the behavioral objectives, and creating detailed teaching plans. The experimental group studied using two-column summaries, while the control group studied using the traditional method for a full semester. After that, The achievement test and mindfulness scale were administered to both groups. To analyze the findings, the data were statistically processed using a t-test for two independent samples. Based on the results obtained from the study , it was noted that the experimental group outperformed the control group. In light of the research results, the researcher developed a set of recommendations and proposals related to the research results.

**Keywords:** column summaries, achievement, mindfulness.

### أولاً: مشكلة البحث:

يعد علم التاريخ ركن أساسي من اركان العلوم الانسانية الذي كان ولا يزال المؤثر الذي يؤثر في التقدم السياسي والاجتماعي والفكري والثقافي , وكذلك يهدف الى فهم الانسان من خلال دراسة تجاربه وافعاله عبر الزمن .

ومما تقدم ترى الباحثة ان مشكلة البحث تتمحور بالسؤال الآتي:

ما اثر استراتيجية ملخصات العمودين في تحصيل طالبات الصف الخامس الادبي في مادة التاريخ وتنمية اليقظة الذهنية لديهن.

#### ثانياً: أهمية البحث:

اصبحت التربية تهتم بالمتعلم وطبيعته ورغباته واهتمامه وميوله ومراحل نموه الجسمية والعقلية والاجتماعية لذلك لا بد من تفعيل العملية التربوية بالاعتماد على ركيذتان اساسيتان هما طبيعة العصر وطبيعة المتعلم وجعل المتعلم ينتمي الى عصره وبيئته وثقافته , لذلك لا يمكن للتربية ان تحقق اهدافها إلا اذا كانت هنالك وسيلة تساعد في تحقيق وترجمة الاهداف التربوية الى لواقع التعليمي والاجتماعي للمتعلم لذا يعد عاملاً أساسياً في تشكيل شخصيته ومستقبله، وتعتبر المناهج التعليمية الوسيلة الأكثر أهمية التي تعتمد عليها التربية لتحقيق أهدافها المنشودة. (الفراء, ٢٠٠٧, ٧) .

(٢٠١٤, ٩٥)

تُعتبر استراتيجية ملخصات العمودين واحدة من الطرق الحديثة في التدريس، حيث تمكن مدرس التاريخ من تعزيز عملية تعليم المادة بطريقة أكثر تفاعلية وفعالية. تسهم هذه الاستراتيجية في تحفيز الطالبات على المشاركة الفعالية خلال الدرس وتنمية مهاراتهم في التلخيص بالإضافة إلى الاستفادة من أبرز المعلومات المتعلقة بمادة التاريخ .

للتحصيل أهمية كبيرة في حياة الطلبة فهو الذي يحدد نجاح اهداف العملية التعليمية او فشلها , ويركز على قدرات الطلبة وادائهم , ويهدف التحصيل الدراسي الى الحصول على معلومات تبين مدى استيعاب وفهم الطلبة لما تعلموه من خبرات في المنهج الدراسي المقرر , كما يعد حصيلة ما يكتسبه الطلبة من خلال العملية التعليمية لمعرفة مواطن القوة والضعف لدى الطلبة وكيفية قياس تحصيلهم وتقديمهم الدراسي (احمد, ٢٠١٠, ٦٥) .

تعد اليقظة الذهنية في جوهرها حالة من الوعي والانتباه والادراك والتي تحتوي على العديد من المهارات التي يمكن للطلبة تعلمها وتبرز فائدتها واهميتها في تحسين الانتباه والادراك والاداء الاكاديمي لدى الطلبة , وتشكل عاملاً أساسياً في تعزيز الابتكار المستمر وتطوير الأفكار الجديدة، إضافة إلى الانفتاح على مصادر

تعد طرائق التدريس وسيلة للتفكير ونقل المعلومات والمهارات للمتعلم وكذلك وسيلة متقدمة للاتصال به والتفاعل معه كمحفزات لسلوك المتعلمين وتنظيم النشاط لديهم ووسيلة للتفكير والابتكار والابداع , كما انها وسيلة متصلة وظيفتها مع الوسائل التربوية والتعليمية الاخرى لتحقيق الاهداف التربوية (محمد ومحمد

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية التي درسن بأستخدام استراتيجيه ملخصات العمودين والمجموعة الضابطة التي درسن بالطريقة الاعتيادية في الاختبار التحصيلي.

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية التي درسن بأستخدام استراتيجيه ملخصات العمودين و المجموعة الضابطة التي درسن بالطريقة الاعتيادية في تنمية اليقظة الذهنية .

#### خامسًا: حدود البحث

١- الحد البشري: طلاب الصف الخامس الادي في المدارس الإعدادية الحكومية النهارية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل.

٢- الحد المكاني: المدارس الإعدادية الحكومية النهارية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل.

٣- الحد الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

٤- الحد المعرفي: الفصول الثلاثة الاخيرة من كتاب التاريخ الاوربي الحديث والمعاصر للصف الخامس الادي .

سادسًا: تحديد المصطلحات :

١- استراتيجيه ملخصات العمودين: عرفها كل من

(امبوسعيدي وهدى, ٢٠١٦) بأنها:

استراتيجيه تعليم نشط تعتمد على فكرة

المعرفة المختلفة والوعي بوجهات النظر المتعددة. وهذا يعكس مدى الاهتمام والرعاية التي تمنحها المؤسسات التعليمية لهذا الجانب، إذ تسعى جاهدة لتنمية هذه القيم في طلبتها وتعزيزها بشكل دائم . (عبد الخالق , ٢٠١٩, ٧٦) .

#### تبراهمية البحث الحالي بما يلي :

١- يعد جهدا علميا متواضعا يتماشى مع التوجيهات الحديثة في تطوير تدريس التاريخ .

٢- أول دراسة تناولت استراتيجيه ملخصات العمودين في جامعة بابل في تدريس التاريخ .

٣- اهمية استراتيجيات التعلم والتعليم الحديثة .

٤- أهمية مادة التاريخ ودورها في بناء شخصية الانسان .

٥- قد يسهم البحث الحالي في ايجاد علاقة بين استراتيجيه ملخصات العمودين ومنتغير اليقظة الذهنية .

#### ثالثًا: اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

اثر استراتيجيه ملخصات العمودين في تحصيل طالبات الصف الخامس الادي في مادة التاريخ.

اثر استراتيجيه ملخصات العمودين في تنمية اليقظة الذهنية.

رابعًا: فرضيات البحث :

لتحقيق هدف البحث وضعت الباحثة الفرضيتين الصفريتين الاتيتين :

التي يعتمد عليها المدرس أثناء التخطيط لتحقيق أهدافه التعليمية، كما يساهم في تحديد مستوى المعرفة التي يصل إليها الطلبة والتي تؤثر على درجاتهم. (أبو جادو ، ٢٠٠٨ ، ٢٥)  
(نصر الله ، ٢٠١٠) بأنه:

النتيجة الكلية التي يحققها الطالب في نهاية العام الدراسي، وتشمل جميع النتائج التي جمعها خلال الأشهر والفصول الدراسية المختلفة وحتى نهاية السنة. (نصر الله ، ، ٢٠١٠ ، ١٤٧)  
اما التعريف الاجرائي فهو:

مقدار ما تحصل عليه الطالبات عينة البحث من معلومات ومعارف في مادة التاريخ مقاسا بالدرجة التي يحصلن عليها في الاختبار المعد لهذا الغرض .

### ٣- التنمية : عرفه كل من

- (زاير وداخل ، ٢٠١٣) بأنه :

التطور والتقدم الذي يحققه المتعلمون نتيجة تعرضهم لمتغيرات تعليمية فعالة (زاير وداخل ، ٢٠١٣ ، ٥٧)

- (عليوش ، ٢٠٠٧) بأنها

تحقيق زيادة سريعة تراكمية ودائمة عبر مدة من الزمن

(عليوش ، ٢٠٠٧ ، ٦٧)

اما التعريف الاجرائي فهو:

التقدم والتطور الملحوظ في مستوى اداء الطالبات (عينة البحث ) من خلال دراستهن لمادة التاريخ وتستدل عليه من خلال استجابتهن لفقرات اليقظة الذهنية

التلخيص الشامل، حيث يتم تقسيم المواضيع أو المقالات الطويلة إلى فقرات صغيرة، ومن ثم تلخيص كل فقرة بشكل مستقل. تساعد هذه الطريقة على تسهيل استيعاب المحتوى وتنظيم الأفكار بشكل أفضل. (امبوسعيدي وهدى، ٢٠١٦: ٩٧)

(الموسوي ، ٢٠١٥) بأنها :

طريقة تعليمية تعتمد على التلخيص المنظم للمادة الدراسية في عمودين متوازيين بهدف تعزيز التركيز والفهم والاستيعاب لدى المتعلمين (الموسوي ، ٢٠١٥ ، ١٨)

اما التعريف الاجرائي فهو:

تقوم مدرسة التاريخ باتباع مجموعة من الخطوات لتبسيط مادة الدرس للصف الخامس الادبي . تتمثل هذه الاستراتيجية في تقسيم موضوع الدرس إلى عمودين: العمود الأول يحتوي على الفكرة الرئيسية، بينما يخص العمود الثاني لتلخيص الأفكار الفرعية بشكل يضمن وضوح المحتوى وسهولة استيعابه من قبل الطالبات.

التحصيل: عرفه كل من

(أبو جادو ، ٢٠٠٨) بأنه:

محصلة ما يتعلمه الطلبة من معرفة خلال فترة زمنية معينة، ويتم قياسه من خلال الدرجات التي يحصلون عليها في الاختبارات التحصيلية. هذا القياس يساعد في تقييم مدى فعالية الاستراتيجية

### خلفية نظرية:

#### أولاً: استراتيجية ملخصات العمودين

تعتبر هذه الاستراتيجية واحدة من استراتيجيات التعلم النشط التي تعتمد على التلخيص الشامل بأسلوب مميز. وتهدف إلى تلخيص الفقرات في الموضوعات العلمية التي قد تكون طويلة ومعقدة.

(أبوسعيد وهدى، ٢٠١٦، ١٤٧)

تتميز هذه الاستراتيجية بطابعها الشمولي، حيث تهدف إلى تقليص دور المدرس وتحويل جزء من مسؤوليته إلى الطالب، مما يمنح الطالب دوراً أكثر إيجابية في عملية التعلم، بدلاً من أن يقتصر دوره على الحفظ والتكرار والتلقين. (عطية، ٢٠١٨، ٨٧)

تسهم هذه الاستراتيجية في تعزيز نشاط الطالب وتفاعله مع المادة الدراسية، حيث تهدف إلى تشجيع الطالب ليصبح أكثر حيوية ونشاطاً، بعيداً عن السلبية والخمول، مع التركيز على التحفيز الإيجابي واتخاذ القرارات. كما تسعى إلى تفعيل دور الطالب داخل الصف من خلال تعزيز المشاركة الفعالة واعتماد أسلوب التلخيص وجمع الأفكار كوسيلة للتعلم.

(ارندز، ٢٠١٥: ٤٢)

١) خطوات تنفيذ استراتيجية ملخصات العمودين: تتضمن هذه الاستراتيجية مجموعة خطوات هي:

- يبدأ المدرس بشرح فكرة الاستراتيجية

مقاساً بفرق الدرجات للاختبارين القبلي والبعدي .

٤- اليقظة الذهنية : عرفها كل من

(الشهري، ٢٠١٨) بأنها

مهارة عقلية سلوكية تهدف الى تدريب الفرد على ملاحظة اللحظة الحالية بوعي تام ، مما يعزز من قدرته على التركيز والتعامل الايجابي مع المواقف . (الشهري ، ٢٠١٨ ، ٩١ )

(الفرماوي ووليد ، ٢٠٠٩) : تعني توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد الى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وادارتها من خلال التأمل والتفكير (الفرماوي ووليد ، ٢٠٠٩ ، ١٦٩ )

(الخولي ، ٢٠٢٠) بأنها:

وعي الفرد لأفكاره وانفعالاته وردود افعاله دون اصدار حكم عليها ، ومن ثم الانتباه المركز على اللحظة الراهنة والتي تتضمن التصرف الواعي وعدم اصدار الاحكام . (الخولي ، ٢٠٢٠ ، ١٠٤ )

اما التعريف الاجرائي فهو:

هو الاستعداد الذهني لطالبات الصف الخامس الادي والذي تجعلهن منتبهات ومنفتحات لكل ماموجود في محيطهن الذين يعيشن فيه من خبرات وافكار جديدة ويقاس من خلال اجابتهن على المقياس المعد لاغراض البحث.

### الفصل الثاني

خلفية نظرية ودراسات سابقة

- للطلاب.
- يوزع المدرس مخطط مختصر عن هذه الاستراتيجية.
- يوزع المدرس مواضيع محددة من كتاب الفيزياء.
- يطلب المدرس من الطلاب تطبيق الاستراتيجية اثناء مراجعة الموضوع المحدد.
- بعد الانتهاء من تطبيق الاستراتيجية يبدأ المدرس بمناقشة الطلاب حول موضوع الدرس.
- (امبوسعيدي وهدى, ٢٠١٦: ٤٥٨)
- ٢) أهمية استراتيجية ملخصات العمودين: يمكن تلخيص أهمية هذه الاستراتيجية بالنقاط الآتية:
- تتيح للمدرس فرصة مراجعة الملخصات واستذكار النقاط المهمة الواردة فيها.
- تساعد المدرس على جمع كم كبير من المعلومات في مكان واحد .
- توفر للمدرس وسيلة فعالة للتخطيط للموضوع الدراسي المقبل بفعالية .
- تُسهم في تحديد الأسلوب الأنسب لتقديم الدرس والسيطرة على محتواه .
- تمنح المدرس رؤية شاملة ومتكاملة حول الموضوع الدراسي.
- (بوزان, ٢٠٠٩: ٨)
- ٣) خصائص استراتيجية ملخصات العمودين :
- لهذه الاستراتيجية مجموعة خصائص أهمها:
- توضيح العلاقة بين الفكرة الرئيسية والأفكار الفرعية المرتبطة بالموضوع الدراسي
- استكشاف موضوعات فرعية جديدة ذات صلة بالفكرة الرئيسية للدرس
- إجراء مراجعة شاملة وسريعة للأفكار الرئيسية والفرعية بشكل موضوعي ومنظم.
- تقديم شرح مختصر ومبسط للموضوع الدراسي، ليكون بسيطاً يسهل استيعابه من قبل الطلبة .
- تعزيز مهارات التحليل لدى الطلبة من خلال ربط الموضوعات الدراسية السابقة بالموضوع الحالي.
- (محمود, ٢٠٠٦: ٣١)
- ٤) اهداف استراتيجية ملخصات العمودين :
- لاستراتيجية ملخصات العمودين عدة اهداف منها:
- يكتسب الطالب من خلالها الاتجاهات الإيجابية والميول البناءة بجانب المعرفة والمهارات اللازمة.
- تشجّع الطالب على مواجهة التحديات وحل المشكلات مع تعزيز دافعيته نحو الإنجاز
- تسهم في تطوير قدرة الطالب على التفكير الإبداعي وتوليد أفكار جديدة ومبتكرة
- تعمل على تنويع الأنشطة المدرسية والتربوية مما يثري تجربة التعلم خلال

الدرس.

والاضطرابات النفسية والتخفيف من الضغوط المرتبطة بفترات الدراسة.

(Perkins & Richhart, 2009 : 29)

### ابعاد اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية مجموعة ابعاد منها:

- عدم إصدار الأحكام: يشير إلى التمهّل

والتجنب التام لإطلاق حكم على المشاعر

أو الخبرات التي يمر بها الطالب.

- الوصف: يتضمن تقديم وصف واضح

لما يحمله الطالب من تجارب وخبرات

تعليمية وشخصية.

- الملاحظة: تعني التركيز الدقيق على

ما يمتلكه الطالب من معارف، مهارات،

مشاعر، وأحاسيس بهدف فهمها

واستيعابها.

- عدم التفاعل: يهدف إلى ضمان عدم

تأثر الطالب بمشاعره وأحاسيسه أثناء

انشغاله بالنشاط الذي يقوم به، مما

يعزز تركيزه.

- التصرف بوعي: يتمثل في مراقبة

الطالب أثناء أداء النشاط ومساعدته في

التعبير عن تلك التجربة بأسلوب واضح.

(الشاوي, ٢٠١٨ : ٥)

### ٢- مكونات اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية عدة مكونات منها:

-السعي وراء كل ما هو مبتكر وجديد

-تقديم الأفكار والمبادرات الحديثة

والمميزة.

-تعزيز الروابط والعلاقات المتبادلة .

- تهدف إلى تعزيز تفاعل الطالب أثناء

الحصة الدراسية وتحسين قدرته على

المشاركة بفعالية.

- تساعد على بناء ثقة الطالب بنفسه

وتنمية قدرته على تحمل المسؤولية

واتخاذ قرارات مناسبة.

- تنمي في الطالب الدافعية والشغف

نحو التعلم .

(البكري, ٢٠١٥ : ٣٥)

### ثانياً: اليقظة الذهنية

اهتم الباحثون بشكل كبير بمفهوم

اليقظة الذهنية، نظراً لتأثيرها الواضح

على العديد من المهارات والاستجابات.

فهي تساهم في تعزيز الإدراك وتحسين

القدرة على حل المشكلات، حيث ترتبط

ارتباطاً وثيقاً بالعملية التعليمية التي يمر

بها الطلبة خلال مراحل دراسية مختلفة.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم اليقظة الذهنية

في تحفيز التفكير المنطقي، حيث تُعتبر

إحدى أساليب التفكير التي تساعد

الطالب على التمهّل قبل إصدار الأحكام

تجاه المتغيرات، مما يمنحه فرصة للتفكير

بشكل أكثر واقعية.

تسهّم اليقظة الذهنية في تعزيز قوة

الإرادة من خلال تنمية القدرة على

ملاحظة الذات، مما يدعم الالتزام المعرفي

والفكري. كما تُستخدم كأداة فعّالة في

العلاج المعرفي بهدف التخلص من القلق

-تحقيق التكامل والتواصل الفعّال. (Mustafa, 2019 : 18)

### أهمية اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية أهمية كبيرة في حياة الطالب منها:

- تنمية قدرة الطالب على التعامل بثقة مع المشكلات التي تواجهه

- تعزيز إدراك الطالب لتمكينه من اختيار المنبهات المناسبة وفقاً للبيئة المحيطة.

- تطوير وعي الطالب بأهمية الانفتاح على تجارب جديدة واكتساب المعرفة المتنوعة.

- تحسين فهم الطلاب لجوانب الحياة المختلفة ومساعدتهم على استيعابها بشكل أفضل.

- توفير الفرص للطلاب للتعرف واستكشاف البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بهدف فهمها بشكل أعمق.

- المساهمة في تصحيح السلوكيات السلبية لدى بعض الطلاب وتوجيههم نحو الأفضل.

- تدريب الطالب على التركيز والانتباه لتحسين أدائه أثناء تنفيذ المهام المختلفة. ( Brown & Ryan,2003,546)

- خصائص اليقظة الذهنية: لليقظة الذهنية مجموعة خصائص أهمها:

الانفتاح: يشير إلى قدرة الطالب على استيعاب الأحداث المحيطة به والتركيز عليها خلال أوقات محددة.

الموافقة: تعبر عن استعداد الطالب

لمشاهدة الأحداث والمواقف ومدى إدراكها خلال تلك اللحظات .

التعاطف: يعني ان الطالب يتمتع بمشاعر وأحاسيس تساعده على فهم الأحداث والمواقف بشكل أعمق في اوقات معينة.

(Kabat,2002:112)

### ٥- اساسيات اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية مبادئ واساسيات عند القيام بها من قبل الطلاب والتي سوف

تعزز الجانب الإيجابي في سلوكهم ومنها:

- التحلي بالصبر قبل الحكم على الآخرين أو المواقف والأحداث

. - السعي لتجاوز المواقف السلبية ونسيانها والتخلي عن تأثيرها.

- التركيز على الاستمتاع بجمال الطبيعة، والمواقف، واللحظات الإيجابية

. - تقبل الأحداث والمواقف كما هي، دون التأثير بآراء الآخرين .

- تعزيز الثقة بالنفس والانفتاح على المشاعر والمواقف الإيجابية .

(Bernay,2009:28)

### ٦- نماذج اليقظة الذهنية :

تعددت نماذج اليقظة الذهنية وفقاً لوجهات نظر الباحثين فيما يلي اهم

هذه النماذج :

١- نموذج (Langer and Moldoveanu 2000) :

•التوجه نحو الحاضر : ويشير الى الحساسية اكثر تجاه بيئة واحدة وتركيز

الانتباه في موقف محدد

- الانفتاح على المعلومات الجديدة : ويشير الى الرغبة في اكتشاف وتجريب حلول جديدة والميل للاعمال التي تتضمن التحديات .
- التمييز اليقظ : ويشير لانشاء افكار جديدة ومبدعة عوضا عن الاعتماد على الاحكام السابقة .
- الوعي بوجهات النظر المتعددة : ويشير الى تعزيز القدرة على النظر للموقف من وجهات نظر مختلفة عند حل المشكلات. ( Langer and Moldoveanu 2000 , 2
- ٢- نموذج Bishop,et al ,2004 )) :
- التنظيم الذاتي للانتباه : يتم الحفاظ على الانتباه في الخبرات المباشرة , مما يسمح بزيادة التعرف على الاحداث العقلية في الوقت الحاضر .
- التوجه نحو الخبرات الذاتية للفرد في اللحظة الحالية , وهو توجه يتميز بالفضول والانفتاح والقبول ( Bishop,et al ,2004 ,232 )
- ٣- نموذج Shapiro and Carlson,2009 )):
- تنظيم وادارة الذات : ويشير الى البعد الى عملية حفاظ الفرد على ثبات الاداء والتكيف مع التغيرات المختلفة , وتعتمد على التغذية المرتدة .
- توضيح القيم : ويعبر هذا البعد عن القيم التي غالبا ما تتشكل بواسطة الاسرة والثقافة والمجتمع حيث يصبح الفرد غير قادر على تحديد اي من هذه القيم تحدد وتشكل قراراته .
- المرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية : ويشير هذا البعد للاستجابات الاكثر ملاءمة وتكيفا مع البيئة مقارنة بالانماط التقليدية من ردود الافعال .
- التعرض : ويشير الى القدرة على مواجهة الفرد لانفعالاته الداخلية ومشاعره تجاهها , وهذا يعمل على تحجيم ميول الفرد التلقائية لرفض المواقف الانفعالية الشديدة .
- ((Shapiro and Carlson,200 ,558
- ٤- نموذج Atkins and Parker,2012) :
- الانتباه لخبرة اللحظة الحالية : ويعبر عن الاتصال اللحظي الحالي .
- التعرف على الافكار والمشاعر على انها احداث عقلية عابرة : ويعبر عن عدم الاندماج في الافكار والمشاعر .
- العمل من منظور الذات كمنظور يتم من خلاله ملاحظة الخبرة بدلا من التوظيفات السابقة ويعبر عن نهج ملاحظة الذات .
- الاستعداد للتعایش مع اي محتوى نفسي حتى المحتوى غير المرغوب او السلبي ويعبر عن قبول الافكار والمشاعر غير السارة .
- (Atkins and Parker,2012,529)
- وتعد اليقظة الذهنية وصفا لحالة من المرونة العقلية في التعامل مع الاحداث بهدف مراقبة الظروف الحالية والوعي بها بالإضافة الى ابتكار شيء جديد (Lee&Orsillo ,2014,214)

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت استراتيجية ملخصات العمودين.

جدول (١) دراسات تناولت استراتيجية ملخصات العمودين

الدراسة	هدف الدراسة	البلد	منهج الدراسة	العينة	الاداة	الوسائل الاحصائية	النتائج
سعد قدوري ٢٠٢٤	اثر استراتيجية ملخصات العمودين في التحصيل والتفكير التصميمي والتمكن المعرفي لدى طلاب الصف السادس العلمي في الفيزياء	العراق	تجريبي	٩١ طالبا من طلاب الصف السادس العلمي	الاختبار التحصيلي والتفكير التصميمي والتمكن المعرفي	التائي	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة

ثانياً : دراسات تناولت اليقظة الذهنية:

جدول (٢) دراسات تناولت اليقظة الذهنية

الدراسة	هدف الدراسة	البلد	منهج الدراسة	العينة	الأداة	الوسائل الإحصائية	النتائج
صالح وهديل ٢٠٢٣	التعرف على فاعلية الصفوف الابتكارية في اليقظة الذهنية لدى طالبات الصف الرابع العلمي في مادة الاحياء	العراق	تجريبي	(٦٠) طالبة في الرابع العلمي	مقياس اليقظة الذهنية	الاختبار التائي	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة
السلمان ٢٠٢٤	اثر استراتيجية المقالات التعليمية في تحصيل طلاب الصف الخامس الادي في مادة الجغرافية وتنمية اليقظة الذهنية لديهم	العراق	تجريبي	(٦٥) طالب في الخامس الادي	اختبار التحصيل ومقياس اليقظة الذهنية	الاختبار التائي	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة
الحمدي ٢٠١٥	اثر برنامج تربوي في تنمية اليقظة الذهنية وخفض التوتر النفسي لدى طلبة معاهد المعلمين	العراق	تجريبي	٦٤ طلبة معهد اعداد المعلمين	خفض التوتر النفسي ومقياس اليقظة الذهنية	الاختبار التائي	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

#### أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، باعتباره الأسلوب الأمثل الذي يمكنه من فهم الظروف والمتغيرات والتحكم فيها بشكل فعال .

#### ثانياً: التصميم التجريبي

جدول (٣) التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	المتغير التابع	الاختبار البعدي
التجريبية	مقياس اليقظة الذهنية	استراتيجية ملخصات العمودين	-التحصيل الدراسي.	-اختبار التحصيل الدراسي.
		الطريقة الاعتيادية	- اليقظة الذهنية .	- مقياس اليقظة الذهنية
الضابطة				

#### ثالثاً: مجتمع البحث وعينته:

١- مجتمع البحث: جميع طالبات المدارس الثانوية والاعدادية الحكومية الصباحية للبنات التابعة للمديرية العامة لتربية بابل للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

٢- عينة البحث: اختارت الباحثة بالطريقة القصدية (اعدادية شط العرب ) التابعة للمديرية العامة في تربية بابل لتكون عينة البحث , كما انها تحتوي على شعبتين للصف الخامس الادي بواقع (٧٣) طالبة, واختارت الباحثة عشوائياً شعبة (ب) لتمثل المجموعة التجريبية وعدد طالباتها (٣٨) وشعبة (أ) لتكون المجموعة الضابطة وعدد طالباتها (٣٥) طالبة .

رابعاً: تكافؤ المجموعات

قامت الباحثة قبل الخوض في التجربة للتأكد من تحقيق التكافؤ في بعض المتغيرات الدخيلة , والتي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع , ولتحقيق التكافؤ بين طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تم إجراء التكافؤ الإحصائي في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر في نتائج البحث ومنها :

- ١.العمر محسوبا بالشهور
- ٢.درجات الفصل الاول
- ٣.التحصيل الدراسي للوالدين
- ٤.درجات اختبار الذكاء (رافن)
- ٥.درجات الاختبار القبلي لليقظة الذهنية.

خامسا- اختبار الذكاء: اذ تم تطبيقه على مجموعتي البحث تم استخدام اختبار رافن لقياس درجة الذكاء لطالبات عينة البحث لما يتميز به من درجة عالية من الصدق والثبات فضلاً عن كونه ملائم في البيئة العراقية, ذلك.

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمتان التائمتان لمتغيرات (العمر الزمني محسوباً بالشهور , درجات الفصل الدراسي الاول , اختبار الذكاء ودرجات اختباراليقظة الذهنية ) لمجموعتي البحث

المتغير	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية	
						الجدولية	المحسوبة
العمر محسوباً بالشهور	التجريبية	٣٨	٢٠١,٩٥	٧,١٤	٧١	١,٠٥٥	٢,٠٠٠
	التجريبية	٣٨	٦٢,٣٧	١٤,٧١			
	التجريبية	٣٨	٢٨,١٨	٥,٠٤			
	التجريبية	٣٨	٦٣,٥٥	١٢,٩٦			

• الحرب العالمية الثانية (١٩٣٩-١٩٤٥).

٢- صياغة الأغراض السلوكية:

صاغت الباحثة (١١٤) غرضاً سلوكياً على وفق تصنيف بلوم للمجال المعرفي .

٣- اعداد الخطط التدريسية: وفقاً لمحتوى

المادة العلمية المقررة لأغراض البحث,

فقد اعدت الباحثة (٣٦) خطة تدريسية

خامساً: متطلبات البحث

١- تحديد المادة العلمية: تم تحديد

المادة العلمية بالفصول (١, ٢, ٣) من كتاب تاريخ للصف الخامس الادبي , ط١٠, ٢٠٢٤.

• الحرب العالمية الاولى (١٩١٤-١٩١٨).

• الاوضاع الدولية بين الحربين العالميتين .

لكل مجموعة من مجموعتي البحث وفقاً لكل من استراتيجية ملخصات العمودين والطريقة الاعتيادية .  
سادساً: أدوات البحث  
بناء الاختبار التحصيلي: قامت الباحثة ببناء اختبار تحصيلي على وفق ما يلي:  
١- اعداد جدول المواصفات: تم اعداد

جدول (٥) جدول المواصفات للاختبار التحصيلي

المجموع	فقرات الاختبار						الاهمية النسبية	عدد الصفحات	محتوى المادة العلمية
	تقويم	تركيب	تحليل	تطبيق	فهم	معرفة			
	%٧	%٧	%٨	%١٠	%٢٨	%٤٠			
١٤	١	١	١	٢	٤	٥	%٢٨	٩	٥ ف
١٩	١	١	٢	٢	٦	٧	%٣٨	١٢	٦ ف
١٧	١	١	١	٢	٥	٧	%٣٤	١١	٧ ف
٥٠	٣	٣	٤	٦	١٥	١٩	%١٠٠	٣٢	مج

#### ١- صياغة فقرات الاختبار: لمحتوى المادة.

تم صياغة فقرات الاختبار على وفق جدول المواصفات وبشكل فقرات موضوعية البناء, وقد بلغت فقرات الاختبار (٥٠) فقرة من نوع الاختيار من متعدد, اذ تحتوي كل فقرة على (٤) بدائل روعي فيها السلامة الفنية واللغوية فضلاً عن شموليتها لمادة التجربة.

#### ٢- صدق الاختبار:

تم التوصل الى صدق الاختبار من خلال التوافق بين اراء الخبراء الذين عرض عليهم الاختبار بصيغته الأولية مع الأغراض السلوكية وجدول المواصفات, وقد اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق الخبراء (%٨٠) فأكثر لبيان آرائهم في مدى تغطيتها

٤- تطبيق الاختبار على العينة  
الاستطلاعية:  
العينة الاستطلاعية الأولى:  
تم تطبيق الاختبار على عينة من الطالبات عددهن (٣٠) طالبة من اعدادية الطليعة للبنات , الغرض منه معرفة وضوح الفقرات والتعليمات والوقت المستغرق للإجابة, وبعد انتهاء الاختبار تبين ان متوسط وقت الإجابة (٤٢) دقيقة والفقرات واضحة ومفهومة.

#### العينة الاستطلاعية الثانية:

تم تطبيق الاختبار على عينة من طالبات اعدادية بنت الهدى للبنات وعددهن (١٠٠) طالبة , وذلك لغرض

التأكد من الخصائص السايكومترية ومن اجل حساب معامل السهولة والصعوبة وفعالية البدائل الخاطئة وقوة تمييز الفقرات.

## ٢- التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار:

-معامل الصعوبة: تم حساب معامل الصعوبة لكل فقرة من فقرات الاختبار التحصيلي فوجد انها تراوحت بين (٠,٣٩) - (٠,٦٩) وتعد هذه المعاملات مقبولة.

-معامل التمييز: تم حساب معامل التمييز الفقرة من فقرات الاختبار فوجد انها تراوحت بين (٠,٣٣ - ٠,٥٦) والفقرات التي يبلغ معامل تمييزها (٠,٣٠) فأكثر تعد جيدة.

## -فعالية البدائل الخاطئة:

تم حساب فعالية البدائل الخاطئة ولكل الفقرات الاختبارية، فظهر ان البدائل جذبت اليها عدد كبير من طالبات المجموعة الدنيا مقارنة بطلاب مجموعة العليا، وبالتالي تقرر الإبقاء على البدائل الخاطئة.

-ثبات الاختبار: تم حساب معامل الثبات للاختبار وقد بلغ (٠,٨٣)، ويعد الاختبار ثابتاً عندما تكون قيمته (٠,٩١) فأكثر، لذا تعد قيمته مقبولة وجيدة.

## مقياس اليقظة الذهنية:

بعد الاطلاع على عدد من الادبيات والدراسات التربوية والمقاييس قامت الباحثة ببناء مقياس اليقظة الذهنية وفقاً للخطوات الآتية:

## فقرات المقياس:

تضمن المقياس (٥) مجالات هي (الوصف، الملاحظة، عدم اصدار الاحكام، التصرف بأدراك وعدم التفاعل) وفي كل مجال (٦) فقرات وبهذا بلغ عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة، وقد وتم اختيار بدائل الإجابة (كثيراً، احياناً، نادراً).

## -صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس اجرت الباحثة نوعين من الصدق هما:

## ١- الصدق الظاهري:

للتحقق من هذا النوع تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في اختصاص التربية وطرائق التدريس وعلم النفس ووقت الموافقة على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر.

## ٢- صدق البناء:

تم التحقق من هذا الصدق من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس وبأستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت معاملات الارتباط لمجال الوصف (٠,٨٢) ولمجال الملاحظة (٠,٨٠) ولمجال عدم اصدار الاحكام (٠,٨٥) ولمجال التصرف بأدراك (٠,٧٨) ولمجال عدم التفاعل (٠,٧٥) وتعد هذه المعاملات جيدة.

## التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

### - العينة الاستطلاعية الاولى :

طبقت المقياس على عينة عشوائية من طالبات الصف الخامس الادبي مكونة من

- ٣٠) طالبة في مدرسة الثورة وذلك للتأكد من وضوح الفقرات وتحديد الوقت المستغرق للإجابة والذي تراوح بين (٣٠-٤٠) دقيقة.
- العينة الاستطلاعية الثانية :
- طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية مكونة من (١٠٠) طالبة في اعدادية خديجة الكبرى للبنات , وذلك لغرض التحليل الاحصائي لفقرات المقياس الذي يساعد في معرفة الخصائص الجيدة للمقياس ودقة فقراته في قياس ما وضعت لأجله.
- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس: القوة التمييزية لفقرات المقياس: تم حساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس فوجد ان القيمة التائية تراوحت بين (٠,٣٧ - ٨,٧٦) وتعد هذه الفقرات مقبولة.
- ثبات المقياس:
- تم حساب معامل ثبات المقياس لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس فبلغ (٠,٩٠) ويعد معامل ثبات جيد.
- سابعاً: تطبيق التجربة:
- بدأ تطبيق التجربة في بداية الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.
- ١- طبقت الباحثة اختبار رافن للذكاء في يوم الاثنين الموافق ٢٣/٩/٢٠٢٤.
- ٢- اجرت الباحثة اختبار اليقظة الذهنية القبلي في يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/٩/٢٠٢٤.
- ٣- بدأت الباحثة بالتدريس الفعلي لمجموعتي البحث في يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠٢٤.
- ٤- باشرت الباحثة بأجراء الاختبار التحصيلي في يوم الخميس الموافق ٢/١/٢٠٢٥.
- ٥- طبقت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية في يوم الثلاثاء الموافق ٧/١/٢٠٢٥.
- ثامناً: الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات ومعرفة النتائج.
- الفصل الرابع  
عرض النتائج وتفسيرها  
اولاً: عرض النتائج
- ١- لأجل التحقق من فرضية البحث الأولى تم تطبيق الاختبار التائي t-test لمعالجة البيانات ومعرفة الفروق في متوسط درجات طالبات مجموعتي البحث في الاختبار التحصيلي وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) نتائج الاختبار التائي لبيان معنوية الفروق في الاختبار التحصيلي لمجموعة البحث

المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٣٨	٣٦,٥٣	٣٣,٨٧	٥,٨٢	٧١	٣,٧٧٩	٢,٠٠٠	دالة إحصائيا
الضابطة	٣٥	٣٠,٨٦	٤٨,٧٢	٦,٩٨				

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت المحسوبة البالغة (٣,٧٧٩) هي اعلى من قيمة ت الجدولية البالغة (٢) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية. - لأجل التحقق من فرضية البحث الثانية

جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لبيان معنوية الفروق في مقياس اليقظة الذهنية لمجموعتي البحث

المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٣٨	٧٦,٢٤	٢١٢,٥٨	١٤,٥٨	٧١	٤,٠٢٦	٢,٠٠٠	دالة إحصائيا
الضابطة	٣٥	٦٦,٤٣	١٥٣,٧٦	١٢,٤				

يتضح من جدول (٧) ان قيمة ت المحسوبة البالغة (٤,٠٢٦) هي اعلى من قيمة ت الجدولية البالغة (٢) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: تفسير النتائج

ظهرت نتائج الفرضية الأولى وجود فرق ذا دلالة إحصائية في متغير الاختبار التحصيلي، ويرجع ذلك إلى مجموعة من العوامل، أبرزها ان استراتيجية ملخصات العمودين

ساهمت في توجيه تركيز الطالبات نحو موضوعات مادة التاريخ ، مما ساهم في تعزيز دافعتهن للتعلم وتحقيق نتائج إيجابية للمجموعة التجريبية. - التأثير الإيجابي لأسلوب التدريس المعتمد على استراتيجية ملخصات العمودين في تسهيل فهم المصطلحات والحقائق التاريخية حيث أصبحن الطالبات يناقشن، يلخصن، ويفهمن بشكل أفضل. ان التدريس وفق هذه الاستراتيجية أدى الى تطوير وإظهار اليقظة الذهنية لديهن.

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طالبات مراحل دراسية مختلفة.
- ٢- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لمواد دراسية أخرى.
- ٣- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية وفق متغيرات أخرى, مثل التفكير العلمي والتفكير الناقد والتفكير التأملي والتفضيل المعرفي و الاتجاه نحو المادة.
- ٤- اجراء دراسة مقارنة بين استراتيجيات ملخصات العمودين واستراتيجيات تدريس حديثة أخرى.
- ساعدت هذه الاستراتيجية على زيادة نشاط الطالبات وحماهن طوال وقت الدرس.
- أسهمت هذه الاستراتيجية في زيادة مشاركة الطالبات الحوارية والتفاعل مع بعضهن البعض.
- ثالثاً: الاستنتاجات :** أظهرت نتائج البحث ما يلي:
- تدريس طالبات الصف الخامس الادبي باستخدام استراتيجية ملخصات العمودين أثبت فعاليتها في تحسين تحصيلهن الدراسي بشكل ملحوظ.
- اسهمت هذه الاستراتيجية في تعزيز اليقظة الذهنية لدى طالبات الصف الخامس الأدي .
- رابعاً: التوصيات :**
- تشجيع مدرسات التاريخ في المدارس المتوسطة والثانوية على تبني هذه الاستراتيجية كأسلوب فعال في التدريس.
- توظيف استراتيجية ملخصات العمودين لمادة التاريخ للمرحلة الإعدادية يسهم بشكل كبير في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات . كما يعزز اليقظة الذهنية لديهن ويدعم تطوير مهارتهن في الاستطلاع للمادة العلمية ، مما يتيح لهن فهماً أعمق للمفاهيم وتنمية قدراتهن في التحليل والاستنتاج.
- خامساً: المقترحات:** استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث اجراء الدراسات الآتية:

### المصادر:

١. أحمد، علي عبد الحميد علي. (٢٠١٠). التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية (ط١). مكتبة حسن العصرية للنشر، بيروت.
٢. أرنزدن، ريتشارد. (٢٠١٥). الوظائف التفاعلية للتعلم (ط١). دار الكتاب الجامعي، غزة.
٣. أبو جادو، صالح محمد علي. (٢٠٠٨). علم النفس التربوي (ط٦). دار المسيرة للطباعة، عمان، الأردن.
٤. امبوسعيدي، عبد الله، وهدى الحوسنية. (٢٠١٦). استراتيجيات التعلم النشط (ط١). دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٥. البكري، سهام عبد المنعم. (٢٠١٥). التعلم النشط (ط١). دار الكتب، القاهرة.
٦. بوزان، فؤاد سليمان. (٢٠٠٩). أساسيات في تدريس العلوم (ط١). دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية.
٧. الخفاجي، سعد قدوري. (٢٠٢٤). أثر استراتيجية ملخصات العمودين في التحصيل والتفكير التصميمي والتمكن المعرفي لدى طالب الصف السادس العلمي في مادة الفيزياء. مجلة جامعة بابل.
٨. الخولي، هشام أحمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تعليم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتياً على تقديرات القدرة للطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠.
٩. الحمداني، ابتسام عبد الحميد. (٢٠١٥). أثر برنامج تربوي في تنمية اليقظة الذهنية وخفض التوتر النفسي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة تكريت، كلية التربية، العراق.
١٠. الشاوي، علي محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية. مجلة البحث العملي في التربية، ١٩.
١١. الشهري، علي بن ناصر. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
١٢. السلطان، أسامة محمد أمين. (٢٠٢٤). أثر استراتيجيات السقالات التعليمية في تحصيل طلاب الخامس الأدبي في الجغرافية وتنمية اليقظة الذهنية لديهم (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الموصل، الموصل.
١٣. صالح، مروة مهدي، وهديل ساجد. (٢٠٢٣). فاعلية استراتيجية المصفوفة الابتكارية في اليقظة الذهنية لدى طالبات الصف الرابع العلمي في الأحياء. مجلة بلاد الرافدين للعلوم الإنسانية.
١٤. عبد الخالق، محمد أحمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة الذهنية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط.
١٥. عليلوش، محمد. (٢٠٠٧). التربية والتعليم من أجل التنمية. دار الفكر، عمان.
١٦. عطية، محسن. (٢٠١٨). التعلم النشط: استراتيجيات وأساليب حديثة في التدريس (ط١). دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
١٧. الفراء، إسماعيل صالح. (٢٠٠٧). مهارات قراءة الصور لدى الأطفال. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

3. Bernay, R. (2009). Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. *Proceedings of Making Inclusive Education*, (30). Wellington.
4. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
5. Brown, K., & Ryan, R. M. (2003). Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
6. Kabat-Zinn, J. (2002). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte Publishing, New York.
7. Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
8. Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>
9. Mostafa, E. (2019). The structural model of relationships between mindfulness, emotional intelligence, and physiological well-being among students in first-year faculty of education. *Arab Studies in Education and Psychology*, 116. Zagazig Uni-

١٨. الفرماوي، حمدي علي، ووليد رضوان. (٢٠٠٩). الميثاقانفعالية لدى العاديين (ط١). دار الصفاء، عمان.
١٩. الموسوي، حسن علي. (٢٠١٥). استراتيجيات التعلم النشط وأثرها في تنمية التفكير الناقد. دار المسيرة، عمان، الأردن.
٢٠. نصر الله، عمر عبد الرحيم. (٢٠١٠). تديني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي: أسبابه وعلاجه (ط٢). دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢١. زاير، سعد علي، وداخل سماء تركي. (٢٠١٣). اتجاهات حديثة في تدريس اللغة العربية (ط١). دار المرتضى للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، العراق.
٢٢. رافن، جون (ترجمة: فخري الدباغ). (١٩٨٣). اختبار المصفوفات المتتابعة. مطبعة جامعة الموصل، بغداد.
٢٣. محمد، داود ماهر، ومحمد مجيد مهدي. (٢٠١٤). أساسيات في طرائق التدريس العامة (ط١). دار اقرأ للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
٢٤. محمود، عبد الله. (٢٠٠٦). أساسيات في تدريس المواد الاجتماعية وتطبيقاتها العملية (ط١). دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
1. Atkins, P. W. B., & Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546.
2. Bear, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

11. Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. American Psychological Association.

versity.

10. Perkins, D. N., & Richhart, R. (2009). Mindfulness and its role in enhancing flexible and critical thinking skills. Journal of Social Issues, 56(1), 113-130.