

مقياس أبعاد اليقظة الذهنية لطالبات الصف الثاني متوسط

عزيزتي الطالبة

أمامك مقياس يضم جملة من الفقرات، صممتها الباحثة لقياس أبعاد اليقظة الذهنية الذي يهدف إلى معرفة وجهة نظرك حول ابعاد اليقظة الذهنية، فيما يأتي عدد من الفقرات التي تمثل أبعاداً متنوعة، يرجى قراءة كل فقرة بدقة وإمعان، والتفضل ببيان رأيك ازاء محتوى كل فقرة بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي يعبر عن وجهة نظرك، علماً أن بدائل الإجابة هي كالآتي : (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً) وكما موضح في المثال المحلول الآتي :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	استطيع تنظيم وقتي للدراسة	✓		

تعليمات الإجابة :

- ♦ قراءة كل فقرة بدقة وتأني وعدم التسرع.
- ♦ الإجابة اسفل البديل الذي تختاره.
- ♦ الاستفسار عن أي غموض أو سؤال يخص المقياس يكون من المدرسة حصراً أو من ينوب عنه.
- ♦ لا تترك أي فقرة دون الإجابة عنها.
- ♦ تجنب أن تختار بديلين للفقرة نفسها .
- ♦ ملاحظة : اجابتك عن فقرات الاستبيان هي لأغراض البحث العلمي فقط.

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	يمكنني تقييم افكاري اذا كانت جيدة			
2	انا اتميز بأفكار بارعة للخروج من المواقف السلبية			
3	اجد نفسي افكر بشكل مختلف عن الآخرين			
4	لدي روح الدعابة ، المرح والفكاهة			
5	تتميز افكاري بالأبداع			
6	امكانية الاستعانة بزملائي في حل مشكلة محددة			
7	استعين ببعض الاجراءات لمواجهة الاحداث الصعبة			
8	سأحاول حل مشكلتي سواء كانت بسيطة أم معقدة			
9	اريد ان اجرب كل الاشياء الجديدة من حولي			
10	انا مهتم بما يحدث في حياتي			
11	لدي شعور بالقلق من اي تطور قد يحدث في حياتي			
12	حب الاستكشاف يزيد من الثقة بنفسي			
13	احاول تقييم كل شيء جديد			
14	اركز على العمل الذي اقوم به دون النظر الى اي شيء اخر			
15	انا شخص مغامر وجريئ			
16	الاندماج في الاحداث مع الآخرين دون الانتباه			
17	اجد صعوبة في ان اشرح للآخرين ما افكر فيه			
18	سأعمل بجد لتحسين قدرتي على الفهم			
19	انعزل عن العالم الخارجي اثناء عملي			
20	انا لست متفائلا بشكل خاص بشأن المستقبل			
21	سوف اقبل طواعية انتقاد الآخرين			
22	اتحدث عن اخطائي واجد طرقاً للتعلم منها			

			انا دائما منفتح على الطرق الحديثة للقيام بالأشياء	23
			استطيع ان ارى ان لدي الكثير من الطاقة	24
			ادرس المشكلة من عدة جوانب قبل ان اقرر حلها	25
			انا على علم بكل افكاري ومشاعري تجاه الآخرين	26
			اركز انتباهي على ما أقرأه	27
			أرى كل الموضوعات مترابطة مع بعضها البعض	28
			انا على معرفة من بالعواقب الخطيرة لأفعالي	29
			يمكنني التصرف بعدة طرق في مواقف مختلفة	30