

مقياس اليقظة الذهنية

عزيزتي الطالبة

ليس هذا اختباراً ولكن مقياساً معداً لأغراض البحث العلمي وبين يديك مجموعة من الفقرات، يرجى منك قراءتها بدقة وعناية وإبداء رأيك بكل حرية وصدق.

اقرأ كل فقرة بدقة وعناية ثم تبدين رأيك بوضع علامة (✓) تعبر عن وجهة نظرك من دون التأثير بوجهات نظر الآخرين ولمرة واحدة على واحد من الاختيارات الخمس ولا تترك أية عبارة من دون إجابة كالآتي:

١. إذا كانت الفقرة تنطبق عليك دائماً فضع علامة (✓) تحتها .

٢. إذا كانت الفقرة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (✓) تحتها .

٣. إذا كانت الفقرة تنطبق عليك نادراً فضع علامة (✓) تحتها

٤. إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك أبداً فضع علامة (✓) تحتها

وكما موضح في المثال التالي:

ت	الفقرات	البدائل			
		لا تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي
		أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١	أجد من السهل تأليف القصص				✓

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
١	أفضل أن اعرف كل شيء من حولي				
٢	أنا واعية لما يدور حولي				
٣	تسبب أحلام اليقظة لديّ عدم التركيز على ما أفعله				
٤	أتجنب التفكير والجدل الذي يثير نقاشات أمام الآخرين				
٥	أحب المواقف التي تتطلب مني تحدياً فكرياً				
٦	أحاول أن تكون أفكاري عقلانية				
٧	أفضل طريقة قديمة مجربة وصحيحة للقيام بالأشياء				
٨	أدون ملاحظات عن الأشياء التي تلفت انتباهي				
٩	عندما أتفاعل مع بعض الأحداث والتجارب يمكنني التركيز عليها لحظة بلحظة				
١٠	أجد صعوبة في التركيز عندما تواجهني مشكلة ما				
١١	لا أكون منبهة للتغيرات التي تحصل من حولي				
١٢	لدي فضول في معرفة كيف تعمل الأشياء				
١٣	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري بالكلمات				
١٤	يتسم تفكيري بالإبداع والتفتح				
١٥	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة				
١٦	لدي خبرة في التعبير عن قدراتي				
١٧	أحاول أن أساهم بتقديم كل ما هو مفيد وجديد للمجتمع				
١٨	أستخدم الأساليب الحديثة في التعامل مع الأشياء				
١٩	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث التي من حولي				
٢٠	أحاول التفكير بأساليب جديدة ومتطورة				

٢١	لديَّ حب الاستطلاع لما يدور حولي			
٢٢	ما اهتم بما يتطلع إليه الآخرون			
٢٣	أتقبل كل ما يحدث لي من أحداث سعيدة أم حزينة			
٢٤	أتصرف بتلقائية لما أقوم به			
٢٥	لا أجد نفسي قادراً على الدراسة لساعات طويلة			
٢٦	أجد من السهولة ابتكار أفكار جديدة وفعالة			
٢٧	أميل إلى دراسة كل ما هو جديد ومتطور في مجال البحث العلمي			
٢٨	أجد من الصعوبة التحلي بالهدوء عند المرور بموقف مستفز			
٢٩	أميل إلى القيام بالعديد من الأشياء في وقت واحد بدلاً من التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه			
٣٠	أنا متشوقة لمعرفة طبيعة كل حدث في المجتمع عند حدوثه			
٣١	أنشغل في كل شيء افعله تقريباً			
٣٢	يمكنني أن أتصرف بأساليب عديدة ومختلفة في مواقف لم أمر بها سابقاً			
٣٣	أتقبل آراء الآخرين عندما اختلف معهم			
٣٤	من الصعب لدى الحكم على كتاب معين الأبعد القراءة الكاملة للكتاب			
٣٥	لدى عقل يتسم بإصدار الأحكام على الأشخاص من خلال اللحظات الأولى للمقابلة			