

مقياس اليقظة الذهنية

عزيزي الطالب ...

بين يديك مقياس اليقظة الذهنية يحتوي على عدد من الفقرات لقياس مستوى اليقظة الذهنية، يرجى منك قراءة فقراته بكل دقة ودراية ثم ضع علامة (✓) تحت البديل الذي يمثل موقفك من البدائل (تنطبق علي دائماً _ تنطبق علي غالباً _ تنطبق علي احياناً _ تنطبق علي نادراً _ لا تنطبق علي ابد).

لا تنطبق علي ابداً).

زمن الاجابة عن المقياس (40) دقيقة.

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابد
1	أركز على أوجه الشبه والاختلاف بين العلوم					
2	لدي القدرة على عرض أفكارى بشكل متكامل					
3	أقبل كافة الافكار وإن اختلفت عن أفكارى					
4	أضع عدة خيارات أمامي قبل اتخاذ قرار بشأن مشكلة معينة					
5	أرى ترابطاً بين جميع المواد الدراسية					
6	أقتصر على طريقة واحدة لحل المشكلات					
7	أحب تجربة أمور جديدة في حل المشكلات التي تستعرضني					
8	أقبل أفكاراً أخرى سواء ايجابية أم سلبية					
9	أملك أفكاراً غير تقليدية					
10	أهتم بالأفكار المتجددة حتى لو تميزت بالغرابة					
11	أستطيع تقييم ما إذا كانت أفكارى جيدة أم لا					
12	أمتلك القدرة على أن أقوم بأكثر من نشاط في الوقت نفسه					
13	أستخدم استراتيجيات تفكير جديدة للتعامل مع المواقف الصعبة					
14	أتشوق لمعرفة الابتكارات الجديدة في العالم					
15	أستفيد من تجاربي السابقة للتعامل مع مشاكل مشابهة في المستقبل					
16	يصعب على إيجاد الكلمات لوصف أفكارى					

17	لدي فضول لمعرفة ما يجري لحظة بلحظة				
18	أفهم واستوعب لما يقوله الآخرون أو المدرس				
19	استنتج افكاراً أصيلة				
20	أنتبه بتركيز لكل ما له علاقة بالموضوعات الدراسية				
21	أحب اكتشاف الأماكن الجديدة أثناء السفر				
22	أحب تجربة أمور جديدة				
23	أنتبه لما يقوله الآخرون أو المدرس				
24	عادة أقوم بتقييم صحة ما أدركته				
25	أنا مرن في تعاملي				
26	أصمم طرائق خاصة لحل المسائل				
27	أستطيع استحضار متطلبات الإجابة على كل سؤال				
28	أرتب أهدافي حسب الأهمية				
29	عادة ما أقوم بأكثر من نشاط في الوقت نفسها				
30	أتحدث عن أخطائي وأراها فرصة للتعلم				
31	اطلع لاكتشاف ما سأتعلمه من مراقبتي للأمور المثيرة للاهتمام				
32	لدي القدرة على ابتكار حلا للمشكلات الموجهة لي				
33	أنتبه للأصوات مثل دقائق الساعة أو مرور السيارات				
34	استفاد من خبراتي الماضية في تكوين صورة مستقبلية				
35	سأتولى منصب جيد مستقبلا في عملي				
36	أحاول استخدام آراء زملائي لحل مشاكل معينة				
37	أمتلك القدرة على اختيار الكلمات التي تعبر عن مشاعري				
38	اقوم بالمهام والوظائف بشكل تلقائي دون أن أكون واعياً لما أفعله				
39	انظر إلى الموقف الصعبة من زوايا متعددة				
40	أحاول أن اضع نفسي مكان الآخرين عند الحكم عليهم				