

مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط

دراسة ميدانية لمتوسطتين من ولاية تيبازة

## The level of mindfulness among adolescent in intermediate school

يحي منصور<sup>1</sup>، نادية بومجان<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر،

[yahia.mansouri@univ-biskra.dz](mailto:yahia.mansouri@univ-biskra.dz)

<sup>2</sup> جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، [nadia.boumedjane@univ-biskra.dz](mailto:nadia.boumedjane@univ-biskra.dz)

تاريخ الاستلام: 2021/11/02 تاريخ القبول: 2022/04/18 تاريخ النشر: 2022/05/31

### Abstract

### ملخص

This study aimed to reveal the level of mindfulness of middle school adolescents by knowing the skills most used by them, in addition to revealing the existing differences between male and female, The study was conducted using the descriptive approach on a sample of (400) Pupil, depending on the mindfulness scale prepared by the researchers based on the theoretical framework of dialectical behavior therapy, and the results showed a percentage estimated at 74.03, in addition to the absence of a significant gender.

**Keywords:** mindfulness; adolescent; intermediate school

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى مراهقي الطور المتوسط من خلال معرفة المهارات العقلية الأكثر استخداما لديهم، إضافة إلى الكشف عن الفروق الموجودة بين الذكور الإناث في استخدام مهارات اليقظة العقلية، باستخدام المنهج الوصفي على عينة قدرت بـ (400) تلميذ وتلميذة من مستوى الثالثة والرابعة متوسط، بالاعتماد على مقياس اليقظة العقلية الذي أعده الباحثان معتمدين على الإطار النظري للعلاج السلوكي الجدلي لـ (Marsha Linehan)، وقد أسفرت النتائج على نسبة مئوية قدرت بـ 74,03، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين.

**الكلمات المفتاحية:** يقظة عقلية؛ مراهقين

متمدرسين؛ طور متوسط

## 1. مقدمة

ينشئ الفرد في كنف أسرته التي تسهر على تربيته وصقل مهاراته الاجتماعية منذ صغره، إلى أن يصل إلى مرحلة النضج، وكغيره من الأفراد ينتقل هذا الطفل من مرحلة عمرية إلى أخرى تاركا مخلفات الطفولة وراءه ليواجه تحديات جديدة في كل مرة، ومرورا بمرحلة البلوغ يستقبل مرحلة المراهقة بما تفرضه عليه من تحديات تصاحبه في شتى المجالات، لاسيما في حياته الدراسية التي يقضي فيها مجمل وقته اليومي، فتسبب في تشتت انتباهه داخل حجرة الدراسة نتيجة إعادة معايشة ما صادفه من أحداث مختلفة أو أزمات، وباعتبار أن المدرسة جزء من منظومة اجتماعية، فإن المتدرسين من المراهقين الذين يجدون صعوبات في الحياة غالبا ما يعانون من تشتت في التركيز خلال الدراسة، ما يؤثر سلبا على أدائهم علاوة على تحصيلهم الدراسي، وهنا نالت اليقظة العقلية اهتمام الباحثين كونها تحتوي على الكثير من القدرات المعرفية كالانتباه والملاحظة والوصف، و التي يمكنهم التدريب عليها وتعلمها، وقد اعتبر الباحثين أن تعلمها يزيد من المرونة المعرفية والانفتاح على الخبرات والذات وعلى المحيط كما تعد أسلوبا في التفكير يعزز الهدوء الداخلي وتساعد هم في القبول بمجريات الواقع كما هو عليه، مع نقادي إصدار الأحكام المسبقة عليه، الأمر الذي سيتم تسليط الضوء عليه في هذه الدراسة، من خلال الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدرسين في الطور المتوسط وكذا المهارة الأكثر استخداما، مع معرفة الفروق الموجودة بين الذكور والإناث في استخدام هذه المهارة.

## 2. إشكالية الدراسة:

إن حياة المتعلم الدراسية تعرف عدة مراحل انتقالية في مشواره الدراسي، ومن دون شك فإن كل مرحلة من هذه المراحل تستوجب العناية من طرف المختصين في هذا الشأن، وما يهدف الباحثان إلى تسليط الضوء عليه هو الجانب المعرفي من شخصية المتعلمين في الطور المتوسط، وبالتحديد فإن البحث سيكون مركزا على مهارات اليقظة العقلية كإستراتيجية جدلية، والتي عرفها (Ellen J. Langer, 2002) بأنها مجال من القدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة و يسمح للفرد برؤية جيدة لخبراته، وانفتاحه على كل الخبرات العقلية والحسية، ومن دون إصدار أحكام سلبية تحط من قيمة الفرد وخبراته، وقد أقيمت عدة دراسات في هذا الشأن وعلى عينات مختلفة من المجتمع، وقد أسفرت عن نتائج متباينة من عينة إلى أخرى، كدراسة (الشلوي، 2018) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، أو دراسة (السيد، 2018) التي كشفت عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، وعن الفروق الموجودة بين نوع الجنس والتخصص في اليقظة العقلية، وترتكز الدراسة الحالية على التلاميذ الذين ينتمون إلى الطور متوسط باعتبار هذه الفئة من المتعلمين

تشهد تطورا على مستوى النضج العقلي يتزامن مع مرحلة المراهقة، والتي يكون للنمو المعرفي فيها نصيب وافر، وقد لخصت ( Marsha Linehan ) مهارة اليقظة العقلية في كل من مهارات (كيف) والتي تتفرع إلى مهارات كل من الملاحظة والوصف والمشاركة، ومهارات (ماذا) التي تتمثل في الفاعلية واليقظة الواحدة ومهارة عدم إصدار الأحكام، وذكرت أن استخدام هذه المهارات يعود بالفائدة على مستخدميها، فهي تساعدنا في أن نكون واعين ومدركين لأنفسنا في ذات اللحظة (being awar in present) وأن نكون جزء من أنفسنا ونصف الواقع كما هو دون حكم ونزيد من تحكمننا بأنفسنا وبعقولنا، ونزيد من وعينا بالجوانب الإيجابية في داخلنا، أما على مستوى التسيير الذاتي، فإن ممارسة اليقظة العقلية تساعد على الملاحظة الذاتية لردود الأفعال الوجدانية الآلية، وهذه الملاحظات تجعل من معرفة جيدة للذات ممكنة وكذلك نتائج ردود الأفعال الوجدانية، مما يسهل للفرد مزاوله ردود أفعال بديلة بسهولة، والزيادة في المرونة على مستوى السلوك، وكذلك إعادة تنظيم الفرد لنفسه وملاحظة الأهداف والقيم التي تحدد الأفعال اليومية وذلك بمثابة عامل مهم في تسيير الذات، (Zindel V. Segal, 2017) وعلى هذا الأساس فقد ارتأى الباحثين تسليط الضوء على هذه المهارة كونها تساعد في مسارهم الدراسي وتكسبهم المرونة في التفكير، وإن معرفة مدى استخدامها من طرف المتعلمين يساعد الباحثين في إقامة دراسات ارتباطية بينها وبين الكثير من المتغيرات الأكاديمية الأخرى وحتى معرفة المهارة الأكثر استخداما وكذا علاقتها بمتغير الجنس.

ومن خلال كل مسبق فقد خلص الباحثان إلى طرح التساؤلات الآتية:

- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدرسين في الطور المتوسط؟
- ما هي المهارة الأكثر استخداما من مهارات اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدرسين في الطور المتوسط؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدرسين في الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟

### 3. أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدرسين في الطور المتوسط.
- الكشف عن المهارة الأكثر استخداما لدى المراهقين المتدرسين في الطور المتوسط.
- معرفة إن كانت هناك فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدرسين تعزى لمتغير الجنس.

#### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من أهمية الموضوع، إذ أن الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى هذه الفئة (فئة المراهقين المتمدرسين) تساعد المشتغلين في حقل الإرشاد النفسي والمدرسي في اكتساب فكرة عامة حول هذه الفئة خاصة داخل المحيط المدرسي، خاصة وأن أداة جمع البيانات تركز على اليقظة العقلية داخل المدرسة، وبالتالي إمطة اللثام عن مدى استخدامها باعتبارها عملية معرفية هامة أثناء عملية التعلم، فاليقظة نشاط استنتاجي مميز وملاحظة الأشياء الجديدة ورؤية المؤلف في الجديد والجديد من المؤلف وهدف التربية هو جعل التلاميذ يقظين ومنتجين فاليقظون يتسمون بكونهم حساسين لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديد، ويمكن اعتبار اليقظة العقلية سمة من سمات الوعي وقد أظهرت الدراسات الحديثة إنه يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب عليها.

#### 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

**1.5 اليقظة العقلية:** تعني حالة من الوعي الذي يجعل الفرد يركز مجمل انتباهه ووعيه على اللحظة الآتية بحيث يتجنب الوقوع في إصدار الأحكام على أفكاره وملاحظاته و سلوكاته (Linehan, 2015) **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة التي يتحصل عليها المراهقين المتمدرسين في مقياس اليقظة العقلية الذي أعده الباحثان، والذي يستمد إطاره النظري من العلاج السلوكي الجدلي، حيث يحتوي على 6 مهارات، كل مهارة تمثل بعدا وكل بعد يحتوي على مجموعة من البنود الخاصة به (الملاحظ، من البند 1 إلى 6 الوصف، من البند 7 إلى 12 المشاركة، من البند 13 إلى 17 اليقظة الواحدة، من البند 18 إلى 22 عدم إصدار الأحكام، من 23 إلى 27 الفاعلية من البند 28 إلى 31)، وقدر عدد البنود ب 31 بندا.

**2.5 المراهق المتمدرس:** حدد الباحثان مجتمع داستهما عبر الدراسة الحالية في المراهقين المتمدرسين، حيث ركزا على فئة التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين (14 إلى 17 سنة)، والذين يدرسون في السنة الثالثة والرابعة متوسط.

#### 6. الدراسات السابقة:

**1.6 دراسة الشلوي، 2006:** من بين أهداف هذه الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوامي، إضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياس اليقظة العقلية، وطبقه على عينة قدت ب (104) طالب من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (0.93).

**2.6 دراسة مهدي جبر، 2016:** من بين أهداف هذه الدراسة نجد هدف التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص، تكونت

عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات البالغ عددهن (711) طالبة موزعة على ثلاثة أقسام علمية اختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى والرابعة، باستخدام مقياس تورنتو لليقظة العقلية (scale) **Mindfulness Toronto** قام بإعداده (Léau, 2006) والمعرب من قبل رياض نايل العاسمي والمكون من 30 فقرة، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية كما لا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص.

**3.6 دراسة محمد السيد، 2017:** من أهداف هذه الدراسة نجد الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، وعن الفروق الموجودة بين نوع جنس والتخصص في اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (250) مراهق ومراقبة وقد طبقت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear , et al ,2006)، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية أما الفروق فلم تكن دالة بين الجنسين و التخصص.

**4.6 دراسة شاهين وعطية ريان، 2020:** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة وكذلك في المهارة الأكثر استخداما لدى الطلاب، وقد قدرت عينة الدراسة بـ 251 طالب وطالبة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، وجاءت مهارتي «الملاحظة والوصف» في الترتيب الأول، في حين لم تكن الفروق دالة وفقا لمتغير الجنس.

#### 7. الإطار النظري للدراسة:

**1.7 اليقظة العقلية:** تعرفها (Linehan, 2015) بأنها حالة من الوعي الذي يجعل الفرد يركز مجمل انتباهه ووعيه على اللحظة الآتية بحيث يتجنب الوقوع في إصدار الأحكام على أفكاره وملاحظاته وسلوكاته ويسلم بقبول الواقع كما هو عليه.

وتعني اليقظة العقلية في الفلسفة الشرقية، وبالتحديد في التقاليد البوذية حالة من الوعي الذي يجعل الفرد يركز مجمل انتباهه ووعيه على اللحظة الآتية، بحيث يتجنب الوقوع في إصدار الأحكام على أفكاره وملاحظاته وسلوكاته، ويسلم بقبول الواقع كما هو عليه، (Kabat-Zinn, 2016)

كما يمكن القول بان اليقظة العقلية تعد في الإرشاد الجدلي من أهم المفاهيم الأساسية لديها باعتبارها تساعد الفرد على تحمل المشاعر السلبية والألم النفسي، والانفتاح على التجارب الغير سارة بالنسبة إلى الفرد، (Linehan, 2015)

**2.7 الجذور التاريخية لليقظة العقلية:** لقد تطورت اليقظة العقلية منذ آلاف السنين مرتبطة بذلك مع السياق التاريخي والديني والفلسفي والسياسي والطبي عند البوذيين، نظرا لارتباط هذا المفهوم بدلالات الممارسة المختلفة في أوقات مختلفة في التقاليد البوذية **Buddhist traditions**، مما يشير إلى أن

البقظة العقلية لا يمكن فهمها بوضوح ما لم يؤخذ في الاعتبار السياق التاريخى لنشأتها وتطورها. (Gethin, 2011)

ولقد أصبح مفهوم البقظة العقلية **Mindfulness** منتشرأ على نطاق واسع في الإرشاد والعلاج النفسى في جميع أنحاء العالم في العقود الثلاثة الماضية، و أشارت الدراسات البحثية إلى أن البقظة العقلية تمثل تقنية جديدة من تقنيات الموجة الثالثة في العلاج السلوكى المعرفى السلوكى (Cognitive-Behavioural Therapies (CBT وكذا العلاج السلوكى الجدلى، وقد ذكر (العاسمى، 2016) أن مصطلح البقظة العقلية استخدم قبل العلاج الجدلى أو العلاج بالتقبل والالتزام، وبالتحديد في التقاليد البوذىة التي كانت تستخدمها تحت مظلة الطقوس الروحانية آنذاك، وقد اعتمدها (Kapat-Zin) في تدخلته التأملية من اجل التخفيف من مستوى القلق أو الألم أو الاكتئاب لدى الأفراد، ويجمع الممارسون لهذه المهارة أنها تساعد في التغل في لحظات من الاسترخاء باعتبارها حالة من الوعي الذي يجعل الفرد يركز مجمل انتباهه ووعيه على اللحظة الآنية، معتمدا على تقنية الشهيق والزفير والتوغل في مساحة الإحساس الأفكار، بحيث يتجنب الوقوع في إصدار الأحكام على أفكاره وملاحظاته وسلوكاته، ويسلم بقبول الواقع كما هو عليه، كما يمكن القول بان البقظة العقلية تعد في الإرشاد الجدلى من أهم المفاهيم الأساسية لديها، باعتبارها تساعد الفرد على تحمل المشاعر السلبية و الألم النفسى والانفتاح على التجارب الغير سارة بالنسبة إلى الفرد (حميدة، 2019)

وقد اعتمدت البقظة العقلية اليوم كجزء لا يتجزأ من العلاج السلوكى الجدلى والذي يعد وليد أفكار (Marsha Linehan)، وقد انتشر هذا المصطلح في باقى أنحاء العالم الغربى على مدى العقدين الماضيين، وخصوصاً في الولايات المتحدة الأمريكية لفوائده الكثيرة في مجال تنمية الصحة النفسية، حيث أصبحت أكثر اهتماماً لدى الطلبة وعلماء النفس في مجال عملهم، علاوة على ذلك فقد أصبحت تدرس وتمارس في العديد من مجالات الصحة النفسية والطبية، إضافة إلى ممارستها في المدارس والمؤسسات الأخرى. (Linehan, 2015)

**3.7 البقظة العقلية كمهارة من مهارات العلاج السلوكى الجدلى:** إن المتأمل في البقظة العقلية كمفهوم، يجده قد انتقل من مفهوم فلسفى إلى مفهوم سلوكى قابل للملاحظة والقياس، وبعبارة أخرى فإن التدخلات العلاجية الكلاسيكية كطريقة للتأمل والتركيز على اللحظة الآنية مع استشعار التنفس كجزء من منظومة الأحاسيس مع الاسترخاء الكامل، عرف نقلة سلوكية جدلية خلال الاستخدام الذي ركزت عليه (Marsha Linehan) من عملية تأمل محضة إلى توظيف البقظة العقلية كجزء من السلوك من خلال مهارات جزئية، حيث توظف هذه الأخيرة مهارات البقظة العقلية مع المسترشدين من خلال الجلسات المستمرة

معهم، حيث يتم تقييم المهمة المنجزة في كل جلسة لتتم بعدها إعطاء مهمة أخرى تطبق فيها المهارات الجزئية لليقظة العقلية.

ومن خلال الشرح الذي قدمته (Linehan) في نظريتها يمكن التفصيل في مهارة اليقظة العقلية والتي يندرج تحتها المهارات الفرعية الآتية:

#### 4.7 مهارات اليقظة العقلية:

**1.4.7 مهارة العقل الحكيم: wise mind** يقصد بمهارة العقل الحكيم التي تندرج ضمن مهارات

اليقظة العقلية، أن يجعل الفرد من نظريته إلى الأشياء كمن يمشي وسط الطريق الذي يحفه من الطرف الأيمن العقل العاطفي، ومن الطرف الأيسر العقل المنطقي العقلاني، فأثناء العلاج يطلب من المسترشد وضع العقل العاطفي في جهة والعقل المنطقي في جهة ثانية ثم يوظف العقل الحكيم من أجل التوازن بينهما. (Linehan, 2015)

**2.4.7 مهارة ماذا: هذه المهارة تنقسم إلى ثلاث مهارات فرعية وهي كالآتي:**

– **مهارة الملاحظة:** تشرح (Linehan) هذه المهارة وحيثياتها في كتابها ( DBT SKILLS )

على أنها مهارة سلوكية تجعل الفرد يجلب وعيه إلى ساحة الإحساسات التي ترتبط بالجسد والعقل، حيث إن عملية الملاحظة بكل وسائل الإحساس التي يمتلكها الفرد من حاسة النظر إلى السمع واللمس والشم، وحتى عملية الإدراك من شأنها أن تساعد على التعرف على كل ما يدور حوله، وهذا ما يسهل عملية الوصف التي تأتي تالياً، إذ إنه دون تركيز الوعي على عملية الملاحظة فإنه يعجز عن وصف الأشياء والأحداث وصفاً دقيقاً، بالإضافة إلى ملاحظة الذات من خلال التوغل في ساحة الأفكار والمعتقدات، والمواقف التي يعايشها الفرد. (Linehan, 2015)

– **مهارة الوصف:** تأتي هذه المهارة في المرتبة الثانية وتلي مهارة الملاحظة، وتعني بها (Linehan)

جعل الخبرة المعاشة أثناء الملاحظة في كلمات، سواء كان ذلك في صورة أفكار ومعتقدات أو مشاعر (ملاحظة داخلية)، أو كان ذلك في صورة وصف لما يستشعره المسترشد من الحواس (النظر السمع واللمس والشم)، والتي تصف الملاحظة الخارجية، وتركز هذه المهارة على تعليم المسترشدين وصف الواقع وصفاً سليماً كما هو عليه.

– مهارة المشاركة: تشرح ( Linehan ) هذه المهارة في توظيف الفرد لتركيزه على الأشياء التي ينجزها وما يشعر به وما يدركه في عالم الخبرات، وتقول في عبارة أخرى: " انه على الفرد أن يرى كل الطرق المحيطة به و التي يتصل بها، واعتبار النشاطات التي يقوم بها بمثابة مواضيع ذات علاقة معه، وكذا تجريب الإحساسات من وراء لمس الأشياء والانغماس في الفعل بدل رؤيته كموضوع مستقل عن ذاته مهما كانت هذه النشاطات والسلوكيات، " فالشخص الذي يمكن اعتباره مطبقا لمهارة المشاركة، بأنه هو ذلك الشخص الذي ينعكس كلية في النشاطات الممارس في اللحظة الآتية من دون فصل ذاته عن هذا النشاط إضافة إلى التفاعل معه (Linehan, 2015) .

#### 3.4.7 مهارات كيف: وقد تمثلت مهارات " كيف " في الآتي :

– مهارة عدم إصدار الأحكام the nonjudgmental skill: تشرح (Linehan) هذه المهارة في عبارة موجزة مفادها (.. Let go of good and bad )، فهي تعني بذلك أن يتفادى المسترشد الأفكار التي تحكم على الأحداث بأنها إما ايجابية أو سلبية، فالفكرة الأكثر وضوحا هنا هي فكرة (الأبيض أو الأسود)، وتضرب مثلا على ذلك في قول المسترشد أن الشخص الفلاني إما سيئ و إما جيد، ونفس الأمر بالنسبة للأحداث، إضافة إلى مناداة نفسه إما بالشخص السيئ أو الشخص الجيد، بل تدعو ( Linehan ) إلى قناعة الفرد بان السيئ والجيد يمكن وجودهما معا في الحدث نفسه.

– مهارة اليقظة الواحدة: إن هذه المهارة الفرعية تعني بها ( Linehan ) قيام المسترشد بالتركيز فقط على الشيء الذي هو بصدد انجازه مفيدة جدا حتى للأفراد الذين لا يعانون من أي اضطراب. فالمراد بذلك هو إشغال العقل في الموضوع محل الانجاز دون غيره من المواضيع الأخرى، فالفرق الموجود بين الأفراد الذين يكونون حاضرين كلية في اللحظة الآتية لكل نشاط والأفراد الغير حاضرين يتضح في درجة الإتيان.

– مهارة الفاعلية: وتعني أن يقوم المسترشد بالقيام بما يراه ايجابي خلال المواقف، وما يراه مناسباً لتحقيق أهدافه، والهدف من هذه المهارة هي جعل المسترشد يقوم بغربة التصرفات والأفعال التي تصدر منه، وذلك بعد المعرفة الجيدة للأهداف التي يسعى إلي تحقيقها، إضافة

إلى الإجابة على عدة أسئلة مثل أن يعرف الزمن المناسب للقيام بأي رد فعل تجاه خبرات معينة.

### 5.7 إجراءات الدراسة الميدانية:

**1.5.7 المنهج المتبع:** بالنظر إلى مشكلة الدراسة، وعلى اعتبار أن هذه الدراسة تسلط الضوء على وصف ظاهرة موجودة في الوقت الحاضر، وكما هي موجودة في الواقع، ثم تحليل نتائجها (اليقظة العقلية لدى التلاميذ)، كان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي التحليلي.

**2.5.7 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 400 تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الثالثة والرابعة متوسط توزعوا على متوسطتي لحول عبد القادر، ودويسي عبد القادر بولاية تيبازة.

جدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد العينة

المؤسسة	دويسي عبد القادر	الأحول عبد القادر	العدد الإجمالي
عدد الذكور	67	66	133
عدد الإناث	133	134	267
العدد الإجمالي	200	200	400

### 3.5.7 حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تناولت الدراسة درجة استخدام مهارات اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط، وكذا المهارة الأكثر استخداما إضافة إلى الفروق الموجودة بين نوع جنس أفراد العينة.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة على متوسطتي لحول عبد القادر ودويسي عبد القادر بولاية تيبازة.
- **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على المراهقين المتمدرسين من متوسطة لحول عبد القادر ومتوسطة دويسي عبد القادر
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2021/2020 م.

**4.5.7 أدوات جمع البيانات :** نظرا لعدم وجود أداة قياس اليقظة العقلية خاصة بعينة الدراسة (المراهقين المتمدرسين) صمم الباحثان مقياس يقيس مهارات اليقظة العقلية الخمسة والذي يستمد إطراره النظري من العلاج السلوكي الجدلي لـ (Marsha Linehan) يحتوي على 6 مهارات ، حيث كل مهارة تمثل بعدا وكل بعد يحتوي على مجموعة من البنود الخاصة به (الملاحظ، من البند 1 إلى 6 الوصف، من البند 7 إلى 12 المشاركة، من البند 13 إلى 17 اليقظة الواحدة، من البند 18 إلى البند 22 عدم إصدار الأحكام، من 23 إلى 27 الفاعلية من البند 28 إلى البن 31) ، وقدّر عدد البنود ب 31 بندا.

#### 5.5.7 صدق وثبات أدوات الدراسة:

- **صدق المحكمين:** تم تقديم المقياس ل 09 أساتذة محكمين برتبة دكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، وقد أعطوا ملاحظاتهم بخصوص البنود التي تعدل، وسيتم عرض ذلك في الملاحق الخاصة بالدراسة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية كذلك عن طريق معامل الارتباط «بيرسون " بين درجات بنوده والدرجة الكلية له، وارتباط الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت الارتباطات كلها دالة عند مستوى 0,01 بالمائة، وسيتم عرض ذلك في الملاحق.

- **ثبات المقياس:** تم تقدير ثبات المقياس عن طريق معامل الفا لكرومباخ.

**الجدول رقم(02):** يمثل معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة معامل الفا لكرومباخ

المقياس	عدد البنود	حجم العينة	معامل الثبات
اليقظة العقلية	31	400	0,71

نلاحظ من الجدول أعلاه والخاص بثبات درجات مقياس اليقظة العقلية، أن قيمة معامل ثباته مرتفعة حيث قدرت عن طريق ألفا لكرومباخ ب **0,71** وذلك ما يعتبره الباحثان مؤشرا إحصائيا ودعمًا منهجية للاستخدام في الدراسة.

8. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

**1.8 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:** بحث التساؤل الأول في درجة استخدام اليقظة العقلية من طرف المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط، ولإجابة على التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لدى عينة الدراسة، والانحراف المعياري إضافة إلى النسبة المئوية وذلك باستخدام الإحصاء الوصفي عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

الجدول رقم (03): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لليقظة العقلية لدى

عينة الدراسة

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
74,03	13,34	114 ,76	400

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط قدر ب **114 ,76** من إجمالي الدرجة الكلية للمقياس (155) وقد تم حساب النسبة المئوية عن طريق القاعدة الثلاثية ، وكشفت النتائج على أن نسبة استخدام مهارات اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين قدرت ب (**74 ,03**) من النسبة الكلية ، وهذه النسبة تعد مرتفعة على العموم، ما وافق دراسات سابقة عرجت على الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب، مثل دراسة (الشلوي، 2006) التي كشفت عن مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى الطلاب (**0,93**)، وقد أعزى ذلك إلى العادات والتقاليد التي ينشأ عليها الطلاب منذ الصغر، ما جعل مهارة اليقظة العقلية تنمو لديهم، وبالتالي فإنه يمكن القول أن المدرسة التي توظف مهارات اليقظة العقلية منذ الطور الابتدائي تساهم بشكل أكبر في تطوير طلابها على هذا المستوى، الأمر الذي يدعو إلى مزيد من الدراسات حول مستوى اليقظة العقلية لتلاميذ الطور الابتدائي والأنماط التعليمية التي يتعرضون إليها، إن كانت تحتوي على نشاطات تنمي الانتباه والملاحظة العلمية الشاملة وكذا الوصف الدقيق للأشياء والأحداث، وهذا ما أكد عليه الشلوي خلال عرضه لنتائج دراسته من خلال القول "إن مهارة اليقظة العقلية يمكن التدريب عليها وتميئتها لدى الطلاب"، وكذلك دراسة (مهدي جبر، 2016) والتي ذكرت بوجود مستوى مناسب لدى عينة من الطالبات، ما فسرت به وجود مستوى من الوعي والتركيز العالي بالخبرات والانفتاح على الجديد وتركيز الانتباه على حياتنا لحظة بلحظة، لأن اليقظة العقلية تعلم الطالب كيفية الانفتاح والوعي بالخبرات والتجارب التي يمرون بها مما يؤدي بهم إلى الاستبصار بها، والتفاعل معها، وقد أضافت نقلا عن (Flook , 2010) عندما ذكر بأننا كأنات إنسانية نمتلك القدرة على تركيز الانتباه الخارجي والداخلي وبالتالي فإن هذا جزء من إنسانيتنا، إضافة إلى دراسات أخرى أكدت وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى الطلاب، مثلما هو الشأن بالنسبة إلى

دراسة (الحربى، 2021) التى كسفت على مستوى متوسط فى اللىظة العقلية ومرتفع فى مهارة الملاحظة لدى طالبات كلية التربية، وهذا إن دل على شىء فإنما يدل من جهة على أن فئة الطلاب يستخدمون هذه المهارة باعتبار ممارساتهم الأكاديمية اليومية التى تساعدهم على البقاء فى صلة مع العمليات المعرفية عموماً وتوظيفها دراسياً، ومن جهة أخرى فإن وجود اللىظة العقلية أساساً إنما مرده إلى وجود الإنسان، كان ذلك بسطاً وتفصيلاً أو إجمالاً وإيجازاً، إلا أن الأمر يبقى نسبى بين الأفراد، وهذا ما يفسر وجود انحراف معيارى ب 13، 34، وهنا ينوه الباحثان إلى أن مهارة اللىظة العقلية تفرض علينا نمطاً معيناً من الاعتبارات حينما نتعامل معها، وإحدى هذه الاعتبارات الأكثر أهمية هو التعامل الإفرادى لا الإحصائى معها، وبعبارة أخرى نقول (إن اللىظة العقلية سواء كعملية معرفية، أو عملية ما وراء معرفية إنما مرتبطة بالفرد نفسه، مهما كان مجال نشاطه وحيثما وجد لا بالجماعة التى ينتمى إليها).

## 2.8 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثانى:

الجدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية فى استخدام المهارات

الأبعاد	معدل الاستخدام
مهارة الملاحظة	22,78
مهارة الوصف	21,19
مهارة المشاركة	19,60
مهارة اللىظة الواحدة	18 ,19
مهارة عدم إصدار الأحكام	17,62
مهارة الفاعلية	15, 37

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المهارة الأكثر استخداماً هى مهارة الملاحظة ب معدل 22,78 تليها مهارة الوصف ب معدل 21,19، ثم تليها المهارات الأخرى، وهذا ما وافق دراسة (شاهين، 2018) والتي أسفرت عن نفس النتيجة، ( مهارة الملاحظة ومهارة الوصف الأكثر استخداماً)، وكذلك دراسة (الحربى، 2021) التى أسفرت نتائجها على وجود مستوى أعلى بالنسبة لمهارة الملاحظة مقارنة بالمهارات الفرعية الأخرى، ففي ضوء نظرية (langer) فإن الأفراد اللىظين عقلياً يتواصلون مع أى نشاط بفعالية عالية، كما أنها تجعلهم أكثر انفتاحاً على الخبرات الجديدة وتجعلهم مركزين انتباههم عليها، ومن جهة

أخرى فإنه يمكن تفسير ذلك من خلال ما ذكره (الحري) في دراسته بطرح احتمال طبيعة المناهج وطرائق التدريس النمطية من قبل أعضاء هيئة التدريس، والتي لا تساعد الطلاب على تنمية مهارات اليقظة العقلية الأخرى كالفاعلية أو مهارة التركيز على اليقظة الواحدة وتعلمها، الأمر الذي يراه الباحثان حافزا إلى دراسات أخرى تقارن مع هذه النتيجة، إضافة إلى تأصيلات نظرية أخرى تفسر الاستخدام الأكثر للمهارتين المذكورتين ، وبما أن الإرشاد النفسي والتربوي يندرج ضمن الفروع التطبيقية لعلم النفس فإن المرشدين الممارسين للعملية الإرشادية هم المناسبين لهذا الغرض بصفتهم يستقروا الأحكام من خلال عملهم بالمؤسسات التربوية بصفة مستمرة و منتظمة، ومن جهة أخرى فإن الواقع التربوي يبين الاختلاف الموجود بين الطلاب نتيجة التباين في المستوى العلمي و الثقافي للوالدين، أو حتى مستوى الذكاء لديهم ما يساهم في إعادة إنتاج نتاج خلال النشاطات التعليمية، فرى متمدرسين يتمتعون بمهارة معينة من مهارات اليقظة العقلية دون غيرها من المهارات الفرعية الأخرى.

**3-8 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:** تمثل التساؤل الثالث في البحث عن دلالة الفروق الموجودة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطي الذكور والإناث عن طريق اختبار ت لعينتين مستقلتين.

**الجدول رقم (04): يمثل الفروق الموجودة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية**

نوع الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	133	112,44	13,047
الإناث	267	115,92	13,359

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه عدم وجود فروق لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس، وذلك ما وافق نتائج العديد من الدراسات التي بحثت في هذا الشأن، مثل دراسة (محمد السيد، 2017) والتي خلصت إلى عدم وجود دلالة في الفروق وكذا دراسة (شاهين، وعطية ريان، 2018)، ودراسات أخرى كدراسة (ناجواني، 2019) والتي ذكرت بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث، ويمكن تفسير ذلك التشابه في مستويات اليقظة العقلية بين الذكور والإناث المتمدرسين في تماثل المرحلة العمرية بينهم، وكذا تقارب البيئة التي يعيش فيه، إضافة إلى ذلك فإن كلا من الجنسين يتلقون نفس المنهاج الدراسي وينفس الطريقة، ما يجعل مستواهم غير متفاوت في اليقظة العقلية، وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية إجراء دراسات مقارنة بين عينات مختلفة تمثل كل واحدة مؤسسة تربوية أو جامعية مختلفة عن غيرها في البرامج أو المنهاج أو أنماط التدريس، لان ذلك يمكن أن يكون سببا في وجود تباين في مستوى اليقظة، كما، وقد

ذكرت كذلك أن عديد الدراسات التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس مثل دراسة (Weinstein et al., 2009) و دراسة (Napora, 2013) ودراسة (Hon,2013) و التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس، وللإشارة فان ذلك لا يعني انعدام وجود دلالة في الفروق بين الجنسين، بل هناك دراسات أفصت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا مثل ما هو الشأن مع دراسة (مهدي عبد الله ، 2013) والتي أسفرت نتائجها على وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وقد اقترحت في توصيتها بضرورة العمل على تنمية اليقظة العقلية للطلبة، وكذلك إجراء المزيد من الدراسات لدى طلاب المراحل الإعدادية للكشف عن مستوى اليقظة لديهم ، إضافة إلى تسطير برامج استرخائية تعزز من قدراتهم العقلية، مما يطرح المزيد من التساؤلات حول ما إذا كانت هناك متغيرات أخرى تعزز وجود هذه الفروق بين الجنسين كمتغير العمر مثلا، وذلك ما يدعم فكرة تعدد التناولات، فهناك دراسات تركز على مهارات محددة في اليقظة العقلية دون مهارات أخرى، وما لاحظها الباحثان أيضا هو استخدام أكثر من أداة قياس في الدراسات السالفة الذكر، الأمر الذي يجعل النتائج متضاربة، وذلك حسب تناول كل باحث، تتوافق إحداها مع أخرى وتتنافى أخرى مع تلك .

## 9. خاتمة

من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة، واستنادا إلى ما تم استنتاجه عبر الكثير من الدراسات السابقة فانه يمكن القول أن اليقظة العقلية وصلت اليوم إلى أبعاد مثيرة للاهتمام، وقطعت شوطا لا يستهان به في مجال الإرشاد النفسي، وعلى مختلف المجالات وخاصة التعليمية منها، باعتبارها توسع دائرة الرؤية ، وبالتالي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمر الأحادية الاتجاه التي تسجن المتعلم في حدود معوقة ومعتمة، فاليقظة المتسمة بالانفتاح نحو الجديد في البيئة مطلوبة لدى المتعلم فهي تنبه إلى إمكانات ليست واضحة للوهلة الأولى بدلا من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة ، فوقع المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين ، والجمود ، لذا لا بد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، وهذا هو الدور الذي يلعبه القائمون على الشأن التربوي وهو أن يعلموا المتعلمين كيف يفكروا ، ولا يقتصر الأمر على المرشدين النفسانيين فقط بل على المعلمين أيضا، باعتبار أن اليقظة العقلية لها حيزها في عملية التعلم .

وكخلاصة لكل ما سبق، فان أكثر ما يمكنه مناظرة المعنى المتعلق باليقظة العقلية كمفهوم عكسي ذو دلالة سلبية يمكن تحديده في النمطية، التعصب، أو التفكير الضيق والمتطرف، كيف لا وهو يجعل الفرد حبيس موروثات اتسمت بالطابع الأجتزاري، الذي يفرض على صاحبه العيش ضمن حيز افتراضي ضيق المنال.

## 10. قائمة المراجع

- علي محمد الشلوي. (2018). *jsre.journals.ekb.eg*. تاريخ الاسترداد 16 جانفي, 2021, من *jsre.journals.ekb.eg*  
[https://jsre.journals.ekb.eg/article\\_19763\\_d5d507b70ea0749439570ebc50c762d7.pdf](https://jsre.journals.ekb.eg/article_19763_d5d507b70ea0749439570ebc50c762d7.pdf)
- رياض نائل العاسمي كلية التربية، جامعة دمشق. (08 ماي, 2017). *BORDERLINE PERSONALITY DISORDER*. تاريخ الاسترداد 12 ديسمبر, 2020, من [www. http://borderlineinarabic.blogspot.com/2017/05/blog-post\\_8.html](http://borderlineinarabic.blogspot.com/2017/05/blog-post_8.html)
- محمد إسماعيل سيد حميدة. (ديسمبر, 2019). مجلة الارشاد النفسي. تاريخ الاسترداد 24 ماي, 2021, من [https://cpc.journals.ekb.eg/article\\_109624\\_7e575fa72c3e72b9954300e024e6064f.pdf](https://cpc.journals.ekb.eg/article_109624_7e575fa72c3e72b9954300e024e6064f.pdf)
- محمد عبد الفتاح شاهين ، عادل عطية ريان. (14 فيفري, 2020). [http://search.shamaa.org/PDF/Articles/PSMftm/14MftmVol8No14Y2020/mftm\\_2020-v8-n14\\_001-013.pdf](http://search.shamaa.org/PDF/Articles/PSMftm/14MftmVol8No14Y2020/mftm_2020-v8-n14_001-013.pdf) google: من 2021, جانفي, 12 تاريخ الاسترداد
- هدى جمال محمد السيد. (أكتوبر, 2018). *psj.journals.ekb.eg*. تاريخ الاسترداد 25 ماي, 2020, من [www.psj.journal.ekb.eg : https://psj.journals.ekb.eg/article\\_91956\\_9d07b3b9e4f969498729b5f917136153.pdf](https://psj.journals.ekb.eg/article_91956_9d07b3b9e4f969498729b5f917136153.pdf)
- Ellen J. Langer, M. M. (2002, decembre 17). *journal of the social issues*. Consulté le janvier 24, 2021, sur [spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/0022-4537.00148](https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/0022-4537.00148)
- Gethin, R. (2011, juin 14). *taylor francis online* . Consulté le fevrier 05, 2021, sur google: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14639947.2011.564843>
- Kabat-Zinn, J. (2016, novembre 17). *Conférence de - "Méditation et médecine du corps-esprit"*. (youtube, Réalisateur) théâtre de l'université, strasbourg, université, france.
- Linehan, M. (2015). *DBT SKILLS Trainig Manual* . New York: The guilford press.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training Handouts and Worksheets*. New York: THE GUILFORD PRESS.

- Zindel V. Segal, J. D. (2017, juin 21). *silo.tips*. Consulté le novembre 18, 2020, sur google: <https://silo.tips/download/zindel-v-segal-1-john-d-teasdale--j-mark-williams-3-and-michael-c-gemar>

## 11. قائمة الملاحق

### مقياس اليقظة العقلية:

الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات التالية، واختيار البديل الذي يصف رأيك الشخصي بشكل أفضل حول ما هو صحيح بالنسبة إليك بشكل عام، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنما كل إجابة تعبر عن رأي شخصي يستخدم للغرض العلمي فقط.

نوع الجنس: ذكر ..... أنثى: ..... العمر: .....

الرقم	العبارات	رأي المحكمين	النسخة النهائية
1	اهتم بملاحظة الأمثلة التي يقدمها الأستاذ والزملاء في الدرس.	يعدل	ألاحظ الأمثلة التي يقدمها الأستاذ والزملاء باستمرار
2	انتبه لتغير حالتي النفسية أو الجسمية في المؤسسة.	موافق	انتبه لتغير حالتي النفسية أو الجسمية في المؤسسة
3	ألاحظ تغير الحالة النفسية للزملاء في المؤسسة.	موافق	ألاحظ تغير الحالة النفسية للزملاء في المؤسسة.
4	ألاحظ الفروق بين المواد العلمية والأدبية بسهولة	موافق	أستطيع ملاحظة الفرق الموجود بين المواد العلمية والأدبية بسهولة.
5	أجد صعوبة في ملاحظة التفاصيل الموجودة في الدرس.	موافق	أجد صعوبة في ملاحظة التفاصيل الموجودة في الدرس.
6	اعرف جيدا بداية الوقت المناسب للمراجعة للاختبار.	موافق	اعرف جيدا بداية الوقت المناسب للمراجعة للاختبار.
7	أستطيع إعادة شرح الدرس أو جزء منه للزملاء بكل سهولة.	موافق	أستطيع إعادة شرح الدرس أو جزء منه للزملاء بكل سهولة.
8	يصعب على اختيار العبارات التي تعبر عن إجابتي خلال الاختبار.	موافق	يصعب على اختيار العبارات التي تعبر عن إجابتي خلال الاختبار.
9	اختر الكلمات المناسبة للتعبير عن آرائي ورغباتي.	موافق	اختر الكلمات المناسبة للتعبير عن آرائي ورغباتي.
10	أصف الأشياء أثناء الحديث مع الزملاء أو الأستاذ بصعوبة	موافق	أجد صعوبة في وصف الأشياء أثناء التحدث مع زملائي أو مع الأستاذ.
11	اعبر بسهولة عن قدراتي ومؤهلاتي الدراسية.	موافق	اعبر بسهولة عن قدراتي ومؤهلاتي الدراسية.
12	أجد الكلمات التي تصف أحاسيسي وأفكاري بسهولة.	موافق	أجد الكلمات التي تصف أحاسيسي وأفكاري بسهولة.
13	أبادر إلى مساعدة الزملاء في حل مشكلاتهم.	موافق	أبادر إلى مساعدة الزملاء في حل مشكلاتهم.
14	أجد صعوبة في المشاركة أثناء الدرس.	موافق	أجد صعوبة في المشاركة أثناء الدرس.

مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط

15	أشارك في الرياضة الجماعية بحماس كبير .	يعدل	انخرط في الرياضة المدرسية بحماس كبير
16	أجيب على الأسئلة التي اعرف إجابتها أثناء الدرس.	موافق	أجيب على الأسئلة التي اعرف إجابتها أثناء الدرس
17	أتفادى المشاركة في الأعمال الجماعية التي يقدمها الأستاذ.	يعدل	أتجنب المشاركة في الأعمال الجماعية التي يقدمها الأستاذ
18	أفضل انجاز عمل واحد حتى أكمله على أن أقوم بعدة أعمال دون إتمامها.	موافق	أفضل انجاز عمل واحد حتى أكمله على أن أقوم بعدة أعمال دون إتمامها.
19	أركز تماما في العمل الذي أنجزه دون التفكير في أي شيء آخر.	موافق	أركز تماما في العمل الذي أنجزه دون التفكير في أي شيء آخر.
20	أبقى منتبها أثناء شرح الأستاذ للدرس.	موافق	أبقى منتبها أثناء شرح الأستاذ للدرس.
21	أفقد تركيزي بسرعة على النشاط الذي أمارسه في القسم.	موافق	أفقد تركيزي بسرعة على النشاط الذي أمارسه في القسم
22	ينشغل تفكيري بمواضيع أخرى عندما أراجع دروسي.	موافق	ينشغل تفكيري بمواضيع أخرى عندما أراجع دروسي
23	ارفض تقييم الآخرين وإلقاء اللوم عليهم.	يعدل	ارفض الحكم على الآخرين وإلقاء اللوم عليهم
24	أبالغ في لوم نفسي على الطريقة التي أفكر بها.	موافق	أبالغ في لوم نفسي على الطريقة التي أفكر بها.
25	أتجنب تقييم زملائي في المؤسسة حتى لا أخطأ في الحكم.	موافق	أتجنب تقييم زملائي في المؤسسة حتى لا أخطأ في الحكم.
26	ألقى اللوم على أساتذتي أو عائلتي عند فشلي الدراسي.	موافق	ألقى اللوم على أساتذتي أو عائلتي عند فشلي الدراسي.
27	أجد أن الدراسة صعبة ومعقدة.	موافق	أجد أن الدراسة صعبة ومعقدة.
28	أجد صعوبة في انجاز الواجبات المنزلية في وقتها المحدد.	موافق	أجد صعوبة في انجاز الواجبات المنزلية في وقتها المحدد.
29	استغل كل الوقت المخصص للإجابة خلال الاختبارات.	موافق	استغل كل الوقت المخصص للإجابة خلال الاختبارات.
30	اذكر زملائي بأهمية مواصلة الدراسة والانتقال إلى الاقسام الأعلى.	موافق	اذكر زملائي بأهمية مواصلة الدراسة والانتقال إلى الاقسام الأعلى.
31	أتجنب الوقوع في الأخطاء التي يرتكبها زملائي في الدراسة.	موافق	أتجنب الوقوع في الأخطاء التي يرتكبها زملائي في الدراسة