

Mindfulness as a predictor of impulsive behavior among female high school students in Jeddah, Saudi Arabia

Ms. Nojod Melfi Alharbi

King Abdulaziz University | KSA

Received:

08/02/2025

Revised:

18/02/2025

Accepted:

05/04/2025

Published:

30/07/2025

* Corresponding author:

jowana2012@gmail.com

Citation: A. Alharbi, N. M. (2025). Mindfulness as a predictor of impulsive behavior among female high school students in Jeddah, Saudi Arabia.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 9(8S), 68 – 89.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.D100225>

2025 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: The study aimed to examine mindfulness as a predictor of impulsive behavior among female secondary school students in Jeddah, Saudi Arabia. The study followed a descriptive-analytical approach. The study sample consisted of (85) female secondary school students. The results showed that the level of mindfulness dimensions (observation, description, acting consciously, and non-judgment) was moderate. The level of impulsive behavior dimensions (positive urgency, negative urgency, weak insight, lack of perseverance, and pursuit of feeling) was high. There is a negative relationship between all dimensions of mindfulness and their total score and all dimensions of impulsive behavior and their total score. Impulsive behavior can be predicted through the dimensions of mindfulness. The study's most prominent recommendations included the need to provide programs to raise awareness among female secondary school students about the seriousness of impulsive behavior, hold training courses to develop mindfulness, and encourage researchers to conduct further studies and research on impulsive behavior to explore its relationship with other variables.

Keywords: Mindfulness, Impulsive Behavior, Female Secondary School Students.

اليقظة العقلية كمنبئ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية

أ. نجود ملفي الحربي

جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت البحث إلى دراسة اليقظة العقلية كمنبئ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، اتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (85) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، أظهرت النتائج أن مستوى أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم إصدار الأحكام) جاءت بدرجة متوسطة، وأن مستوى أبعاد السلوك الاندفاعي (الإلحاح الإيجابي- الإلحاح السلبي- ضعف البصيرة- قلة المثابرة- السعي وراء الشعور) جاءت بدرجة مرتفعة، وتوجد علاقة سالبة بين جميع أبعاد اليقظة العقلية ومجموعها الكلي وجميع أبعاد السلوك الاندفاعي ومجموعها الكلي، ويُمكن التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال أبعاد اليقظة العقلية. وجاءت أبرز توصيات البحث بضرورة تقديم برامج لتوعية طالبات المرحلة الثانوية بمدى خطورة السلوك الاندفاعي، وعقد دورات تدريبية لتنمية اليقظة العقلية، وتشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في السلوك الاندفاعي للكشف عن علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، السلوك الاندفاعي، طالبات المرحلة الثانوية.

1- مقدمة.

تُعد المرحلة الثانوية فترة حاسمة في حياة الطالبات، إذ تشكل نقطة تحول رئيسية تجمع بين النضج المعرفي والعاطفي والاجتماعي، وتساهم في بناء الهوية الشخصية والمهنية، وخلال هذه المرحلة، تتمكن الطالبات من تطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، مما يُمهّد لنجاحهن في التعليم العالي وسوق العمل، إلى جانب اكتساب مهارات اجتماعية وقيادية مهمة تُعزز من ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على مواجهة التحديات المستقبلية.

ويُعدُّ السلوك الاندفاعي من الظواهر السلوكية الخطيرة التي تظهر بوضوح خلال مرحلة المراهقة، وخاصةً بين الطالبات، لما يرتبط به من مخاطر متعددة الأبعاد تؤثر على جوانب الحياة الأكاديمية والاجتماعية والنفسية (Whiteside & Lynam, 2001). وعلى الصعيد الأكاديمي، يمكن أن يؤدي الاندفاع إلى ضعف التنظيم الذاتي وتشتت الانتباه، ما ينعكس سلبيًا على الأداء الدراسي ويقلل من القدرة على استيعاب المعلومات وإتمام المهام التعليمية بنجاح (Steinberg, 2008). وفي المجال الاجتماعي، غالبًا ما يسهم السلوك الاندفاعي في نشوء صراعات مع الأقران وبناء علاقات اجتماعية متوترة، حيث قد يؤدي اتخاذ قرارات متسرعة وغير مدروسة إلى مشكلات في التفاعل الاجتماعي وتعزيز الشعور بالعزلة أو الرفض، وقد يؤدي هذا السلوك إلى انخراط الطالبات في ممارسات محفوفة بالمخاطر، مثل تعاطي الممنوعات أو المشاركة في أنشطة خطيرة، ما يزيد من احتمالية تعرضهن لمضاعفات صحية ونفسية واجتماعية خطيرة (Steinberg, 2008). ومن الناحية النفسية، يُرتبط الاندفاع بزيادة مستويات التوتر والقلق، كما أنه عامل محفز لظهور اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والاضطرابات السلوكية، حيث يُضعف القدرة على التنظيم العاطفي والتعامل مع المواقف الحرجة بشكل هادئ ومدروس (Whiteside & Lynam, 2001).

فإن فهم طبيعة السلوك الاندفاعي ومخاطره يُعد خطوة أساسية لتصميم برامج وقائية وتدخلات تربوية ونفسية مبنية على أسس علمية راسخة، تستهدف تعزيز مهارات التنظيم الذاتي والوعي العاطفي لدى الطالبات، وبالتالي تقليل الآثار السلبية لهذا السلوك على مختلف جوانب حياتهن (Whiteside & Lynam, 2001).

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية تمكن الطالبة من التصرف مع الأحداث التي تواجهها بوعي تام بدون أن تقوم باتخاذ قرارات عشوائية وغير ممنهجة وغير منطقية، مما يقودها إلى استنتاجات واستخلاصات منطقية بعيدة كل البعد عن السلوك الاندفاعي. يمكن النظر إلى اليقظة والاندفاعية كمفهومين على سلسلة متصلة، في أحد طرفي السلسلة المتصلة توجد اليقظة، والتي تشمل العمل بفكر والقدرة على الملاحظة والتأمل، وفي الطرف الآخر توجد الاندفاعية، والتي تشمل العمل بقليل من التفكير ودرجة معينة من التلقائية دون النظر في العواقب المحتملة (Terres-Barcala et al., 2022; Wittmann et al., 2015).

وتؤكد كل من اليقظة الذهنية والاندفاعية على التوجه نحو الحاضر، مما يعكس تأكيد الشخص (أو الإفراط في التأكيد) على العيش في الحاضر، ومع ذلك، فإن المستويات العالية من اليقظة الذهنية، على النقيض من الاندفاعية، وخاصة في الجانب غير التكيفي منها، تؤدي إلى نتائج مختلفة. وعلى الرغم من أن كلاهما يتعلق بمدى ميل الشخص إلى التصرف بناءً على الاندفاع، إلا أنهما متضادان؛ أي أن اليقظة الذهنية الأكبر تعكس انخفاض احتمالية التصرف بناءً على اندفاع، وتعكس الاندفاعية الأكبر احتمالية أكبر للقيام بذلك (Murphy & MacKillop, 2012).

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية تشكل نهجًا علميًا معتمدًا لتحسين التنظيم الذاتي والوعي الحاضر، حيث تساهم في تعزيز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والاجتماعي لدى الطالبات المراهقات من خلال تقليل الضغوط والتوتر وتحسين القدرة على مواجهة التحديات اليومية، وفي المقابل، يُعتبر السلوك الاندفاعي من المخاطر التي قد تؤدي إلى ضعف التنظيم العاطفي، وتشتت الانتباه، وظهور اضطرابات نفسية وسلوكية قد تؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية، ولأهمية ما سبق يسعى البحث الحالي إلى دراسة اليقظة العقلية كمنبئ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

1-2- مشكلة البحث:

ترتبط المرحلة الثانوية ارتباطًا وثيقًا بمرحلة المراهقة؛ حيث تُشكل المرحلة الثانوية بيئةً محوريةً للتغيرات الجسدية، والعاطفية، والمعرفية التي تمر بها المراهقة، وخلال هذه الفترة، يخضع الدماغ لتطورات جوهرية، مما يُعزز القدرة على التفكير النقدي لكنه يزيد من الميل للمخاطرة (Steinberg, 2014)، وتُعد هذه المرحلة حاسمةً لبناء الصحة النفسية المستقبلية، حيث تُظهر بيانات المعهد الوطني للصحة العقلية (National Institute of Mental Health, 2020) أن 50% من اضطرابات الصحة النفسية تبدأ قبل سن 18.

وتواجه الطالبات في مرحلة المراهقة ضغوطًا أكاديمية مكثفة بسبب الانتقال إلى مناهج أكثر تعقيدًا والتحضير لاختبارات مستقبلية (كالقبول الجامعي)، مما يزيد معدلات القلق والاحترق الدراسي وانخفاض الدافعية وغياب الارتباط بين المناهج واحتياجات الطالبات، ولا يُمكن إغفال التفاعل بين الصحة النفسية والأداء المدرسي (Punir, 2021).

وتعد سمات اليقظة والاندفاع من الجوانب المهمة للصحة والرفاهة العقلية، وغالبًا ما يُنظر إلى هذه السمات على أنها مفاهيم متعارضة، ومع ذلك فإن طبيعة العلاقة بينهما غير واضحة، ويرجع ذلك أساسًا إلى تعقيد تعريفهما (Leshem et al., 2024). حيث ثبت أن اليقظة العقلية تحمي من الضغوط وتشجع الرفاهية النفسية (Chiesa & Serretti, 2009). ويمكن اليقظة العقلية من فهم الاستدلال والتحييزات في صنع القرار بشكل أفضل، وكذلك أداة لإعادة النظر في بعض نقاط صنع القرار. ومن خلال اليقظة العقلية، قد يكتسب الفرد المهارات ويهتم بفحص عملية صنع القرار الخاصة به من أجل فهم أفضل لآثار التحييزات، وتصحيحها عند الضرورة. ويتطلب التدريب على اليقظة العقلية بذل جهد متعمد لتسخير مهارات "تفريغ" أفكار الشخص الدخيلة من أجل الوصول إلى إدراك الجذور المعرفية (Raglan & Schulkin, 2014).

وانطلاقاً مما تقدم، تتضح مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي، كما تتعمق في تأثير اليقظة على السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

1-3- أسئلة البحث:

وعليه تتمثل مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟
- 2- ما مستوى السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟
- 3- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟
- 4- هل يمكن التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

1-4- أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية.
2. التعرف على مستوى السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية.
3. التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة/ السعودية.
4. التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية.

1-5- أهمية البحث

يمكن تناول أهمية البحث الحالي من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية بالآتي:

- **الأهمية النظرية:**
 - يُساهم هذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية حول العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي، حيث تُعد هذه العلاقة من الموضوعات الحديثة التي لم تُدرس بشكل كافٍ خصوصًا في السياق العربي والخليجي.
 - يقدم إطارًا نظريًا يساعد في فهم دور اليقظة العقلية بوصفها آلية نفسية لتنظيم السلوك والحد من الاندفاعية.
 - يساهم هذا البحث في سد الفجوة البحثية في الدراسات النفسية التي تتناول مرحلة المراهقة في العالم العربي، إذ يركز معظم الأبحاث على الجوانب التقليدية مثل التحصيل الدراسي والتوافق الاجتماعي، بينما تبرز هذه الدراسة دور اليقظة العقلية كعامل وقائي يُمكن أن يقلل من السلوكيات الاندفاعية لدى الطالبات المراهقات.
- **الأهمية التطبيقية:**
 - يمكن أن تُساعد نتائج هذا البحث في تصميم برامج تربوية ونفسية تستهدف تعزيز مهارات اليقظة العقلية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية، مما قد يؤدي إلى الحد من السلوكيات الاندفاعية وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي.
 - يُمكن أن تستفيد المؤسسات التعليمية في المملكة العربية السعودية من نتائج الدراسة لتطوير مناهج وبرامج إرشادية تُركز على تعزيز الوعي الذاتي والانضباط العاطفي، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والسلوكي للطالبات.
 - يمكن أن يُساعد هذا البحث الأخصائيين النفسيين والمربين في تصميم استراتيجيات تدخل فعالة لمساعدة المراهقات اللواتي يُعانين من مستويات عالية من السلوك الاندفاعي، بما يعزز الصحة النفسية لديهن وتقليل احتمالية الانخراط في سلوكيات خطيرة.

1-6- حدود البحث

- الحدود البشرية والمكانية: تقتصر الدراسة على طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية..

- الحدود الزمانية: يحدد المجال الزمني لهذه الدراسة بالعام الدراسي 1446هـ.
- الحدود الموضوعية: التنبؤ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية بواسطة أبعاد اليقظة العقلية.

7-1- مصطلحات البحث:

- اليقظة العقلية: اليقظة العقلية هي " حالة من الوعي والانتباه الكامل للحظة الحالية، دون إصدار أحكام، حيث يكون الفرد مدركاً لأفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية والبيئة المحيطة به بطريقة متقبلة وغير تفاعلية (Kabat-Zinn, 2003).
 - وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدراسة الحالية بأنها: "وعى الطالب بالمرحلة الثانوية بما يدور حولها مع تركيز انتباهها على اللحظة الراهنة أي ما يحدث في الوقت الحاضر، وتمثل بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اليقظة العقلية المستخدم بالدراسة الحالية".
- السلوك الاندفاعي: عرفه عبد السلام (2023، 27) بأنه " ميل الطلبة إلى التصرف دون تفكير عند التأثير الانفعالي الايجابي أو السلبي وعدم التفكير في نواتج السلوك قبل القيام به وصعوبة الاستمرار في المهام والسعي وراء الأنشطة والتجارب المثيرة".

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

1-1-2- الإطار النظري.

1-1-2- اليقظة العقلية:

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية، التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) عام، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس التي كانت تسعى إلى أن تكون اليقظة العقلية تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد كالوعي، والحكمة، والرحمة، وأن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (Kabat-Zinn, 2003, P145).

تعريف اليقظة العقلية:

عرف (Napoli, Krech, & Holley, 2005) وتعريف اليقظة العقلية بأنها ممارسة تزيد من وعي الفرد بالتجارب الداخلية والخارجية، وتعزز التنظيم ورعاية الآخرين، وتقلل من التوتر والقلق. كما عرفت (Baure, 2011) اليقظة العقلية بأنها القدرة على تركيز وعي الفرد في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع. كما عرفها الضبع وأحمد (2013) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أي يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. وتتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظات الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها. وعرف (Schraer et al., 2017) اليقظة العقلية بأنها مستوى وعي الفرد فيما يتعلق بوضعه الحالي واتخاذ موقف غير متحيز تجاه أفكار الفرد ومشاعره.

أهمية اليقظة العقلية (Mindfulness):

- اليقظة العقلية ليست مجرد ممارسة تأملية، بل هي أسلوب حياة يساعد الأفراد على تحسين صحتهم النفسية والجسدية، وتعزيز الأداء الذهني والانفعالي. وفيما يلي أبرز فوائدها مدعومة بأدلة علمية (Black & Slavich, 2016):
1. تقليل التوتر والقلق: أظهرت دراسات عديدة أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات التوتر والقلق من خلال تقليل نشاط اللوزة الدماغية، وهي الجزء المسؤول عن الاستجابة للضغط. كما تساعد تقنيات اليقظة على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل إفراز هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر.
 2. تحسين الصحة النفسية وتقليل الاكتئاب: تم اعتماد برامج قائمة على اليقظة العقلية، مثل العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT)، كأحد الأساليب الفعالة في تقليل نوبات الاكتئاب المتكررة. أظهرت الأبحاث أن ممارسة اليقظة بانتظام تعزز النشاط في القشرة الجبهية الأمامية، مما يساعد في تحسين المزاج والتقليل من التفكير السلبي المفرط.
 3. تعزيز التركيز والانتباه تساعد اليقظة العقلية على تحسين القدرة على التركيز والانتباه من خلال تعزيز التحكم التنفيذي وتقوية مناطق الدماغ المرتبطة بالوظائف المعرفية، مثل القشرة الجبهية الأمامية، وقد وجدت الأبحاث أن الأفراد الذين يمارسون التأمل الذهني يتمتعون بمستويات أعلى من الانتباه الانتقائي وانخفاض في تشتت الانتباه.

4. تحسين الصحة الجسدية وتقوية جهاز المناعة: أظهرت دراسات أن اليقظة العقلية قللت الالتهابات المزمنة، وحسنت وظائف الجهاز المناعي، وساعدت في إدارة الألم، كما أن ممارسة التأمل الذهني تساهم في خفض ضغط الدم، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.
5. تعزيز الذكاء العاطفي وتنظيم المشاعر: تساعد ممارسة اليقظة على زيادة الوعي بالذات وتحسين القدرة على إدارة العواطف بشكل صحي، مما يؤدي إلى تقليل ردود الفعل الانفعالية وزيادة القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية بشكل أكثر هدوءًا واتزانًا.
6. تحسين العلاقات الاجتماعية: من خلال تعزيز التعاطف والقدرة على الإنصات بوعي، تساعد اليقظة العقلية في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية وتقليل النزاعات، حيث يصبح الأفراد أكثر وعيًا بتصرفاتهم وانفعالاتهم أثناء التفاعل مع الآخرين.

أبعاد اليقظة العقلية:

تُعتبر اليقظة العقلية من العمليات النفسية المعقدة التي تتضمن عدة أبعاد تساهم في بناء تجربة متكاملة للحياة الذهنية والعاطفية. ومن أبرز هذه الأبعاد (Bishop et al., 2004):

1. بُعد الملاحظة (Observing): يتعلق هذا البُعد بقدرة الفرد على ملاحظة الأفكار، والمشاعر، والإشارات الجسدية بدون التدخل أو التعديل، حيث يُعتبر رصد التجارب الحسية خطوة أساسية نحو الوعي الكامل بال اللحظة الحالية.
2. بُعد الوصف (Describing): يشير هذا البُعد إلى القدرة على التعبير عن التجارب الداخلية بالكلمات، مما يساعد الفرد على فهم مشاعره وأفكاره بشكل أوضح وتحويل التجربة الغامضة إلى تجربة مدركة ومحددة.
3. بُعد العمل بوعي (Acting with Awareness): يركز هذا البُعد على القيام بالأنشطة اليومية بتركيز وانتباه، بعيدًا عن الأنماط التلقائية والروتينية التي قد تقود إلى التجاوز عن اللحظة الراهنة.
4. بُعد عدم الحكم (Nonjudging of Inner Experience) يمثل هذا البُعد القدرة على استقبال الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام تصنيفية عليها، مما يتيح للفرد تقبل التجارب كما هي دون النقد الذاتي أو الانتقاد.
5. بُعد عدم التفاعل (Nonreactivity to Inner Experience): يتعلق هذا البُعد بقدرة الفرد على عدم الانجرار وراء الأفكار والمشاعر والانحياز التلقائي للتفاعل معها بشكل قد يؤدي إلى اضطراب نفسي أو عاطفي، بل يتيح له مجرد ملاحظتها والمروء منها تُظهر هذه الأبعاد كيف أن اليقظة العقلية ليست مجرد ممارسة تأملية، بل هي منهجية شاملة لتحسين الوعي الذاتي وتنمية قدرات الفرد على التعامل مع تجاربه الحياتية بطرق أكثر مرونة وفعالية. ويتيح الدمج بين هذه الأبعاد للفرد تحقيق توازن نفسي وعاطفي أفضل، مما يساهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام، وتتمثل أبعاد اليقظة العقلية بالدراسة الحالية بالآتي: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار الأحكام).

نظريات تفسير اليقظة العقلية:

1- نظرية لانجر (Langer 1989)

تعد نظرية لانجر (Langer 1989) من النظريات القديمة جدًا لليقظة العقلية وتبنى الباحثون هذه النظرية لأنها من النظريات الموثوقة في التراث النظري لعلم النفس التي تناولت اليقظة العقلية، كما أن باقي النظريات إنطلقت من الأساس النظري لهذه النظرية، وأشارت لانجر (1989) إلى مكونات اليقظة العقلية بـ (IAA) وتعنى (1) النية (Intention)، (2) الانتباه (Attention) (3) الاتجاه (Attitude) (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006).

- المكون الأول: النية: Intention هي المكون المركزي والأساسي لليقظة العقلية لما لها أهمية بالغة في فهم العملية ككل، وغالبًا ما يتم تجاهلها في تعريفات أخرى (Bishop et al., 2004).
- المكون الثاني: الإنتباه: Attention يتضمن الانتباه في سياق ممارسة اليقظة العقلية ملاحظة الفرد للعمليات لحظة بلحظة والخبرة الداخلية والخارجية. ويمكن ملاحظة أهمية الانتباه في العلاج السلوكي المعرفي، الذي يقوم على القدرة على استدعاء (ملاحظة) السلوكيات الداخلية والخارجية. وجوهر اليقظة العقلية هو هذه الممارسة من الانتباه. (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006)
- المكون الثالث: الاتجاه: Attitude الاتجاه أمر ضروري يؤثر على درجة انتباه الفرد وترتبط اليقظة العقلية مع الوعي، ولكن نوعية هذا الوعي ليست موجهة بشكل صريح (Kabat-Zinn, 2003). ويشير Bishop et al (2004) أن الاتجاه في اليقظة العقلية هو التوجه إلى الخبرة، والذي يتضمن الفضول وعدم السعى والقبول.

2- نظرية كانج وآخرون (Kang et al., 2012)

ويرى Kang; Gruber & Gray (2013, P193) أن اليقظة العقلية شكل من أشكال التدريب المعرفي الذي يهدف إلى معرفة كيفية ومكان توجيه انتباه الفرد. ويتضمن ذلك الحفاظ على الوعي بالانتباه من لحظة إلى أخرى، والهدف من اليقظة العقلية هو تدريب العقل على أن يكون مستقرًا، ويتركه ينفصل عن عمليات التفكير المعتادة والآلية. وتشمل اليقظة العقلية العناصر الأربعة التالية: (أ) الوعي، (ب) الانتباه المستمر، (ج) التركيز على اللحظة الحالية، (د) القبول مع عدم إصدار الأحكام.

- الوعي: هو معرفة واعية بخبرة الشخص، وتتضمن الأحاسيس الجسدية والأفكار والعواطف والأحداث الخارجية مثل المعالم السياحية والأصوات (e.g., Brown & Ryan, 2003).
- الانتباه المستمر: يتضمن الانتباه المستمر وضع انتباه الفرد على التدفق المستمر للمحفزات الداخلية والخارجية. عندما ينجرّف العقل بعيدًا أو يصرف انتباهه، يتم إعادة الانتباه بحزم إلى الهدف الأصلي للتركيز. وارتبط هذا المكون من الاهتمام المستمر بالنتائج الإيجابية للصحة العقلية، بما في ذلك الحد من العمليات الاجترارية والقلق (Chambers, Lo, & Allen, 2008).
- التركيز على اللحظة الحالية: يتضمن التركيز على اللحظة الراهنة توجيه انتباه الفرد، مع أو بدون جهد، إلى الظواهر الداخلية والخارجية التي تحدث في كل لحظة من الوعي (e.g., Baer, 2003).
- القبول مع عدم إصدار الأحكام: ويتضمن الأفكار والأحاسيس والأحداث كما هي في اللحظة التي تدخل في وعي الفرد، دون الحكم عليه بأنه جيد أو سيء أو مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه أو مهم أو تافه (Germer, Siegel, & Fulton, 2005).

- ✓ ويرى طوني صبيغيني (2011، ص 20-21) أن لليقظة العقلية فوائد وهي:
- ✓ زيادة في التركيز: حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا. والتركيز المتأني عن اليقظة يحسن أداءنا في العمل، وفي الدراسة، وفي الحياة الاجتماعية وحتى في اللعب والتسلية.
- ✓ الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به: الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، الرياضة، الرقص... يتحسن كثيرًا حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.
- ✓ الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للآخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطًا وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعبائها الذهنية والحياتية أقل.
- ✓ تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم.

وأفاد ليانغ وآخرون (Liang et al., 2024)، بأن تقديم الدعم للصحة العقلية والتدريب على مهارات إدارة المشاعر والتوجيه في تدريبات اليقظة الذهنية يساعد على التعامل بشكل أفضل مع التحديات، وتقليل الضغوط التنافسية، والحد من السلوك الاندفاعي.

2-1-2- السلوك الاندفاعي:

بداية إن أحد المفاهيم الراسخة للاندفاعية يقسمها إلى مكونات فرعية منفصلة من الأداء الإدراكي، وهي التصرف بالاندفاعية في اللحظة (التنشيط الحركي)، وصعوبة الحفاظ على الانتباه (الانتباه)، والافتقار إلى التخطيط الدقيق والمداولة (الافتقار إلى التخطيط) (Patton et al., 1995). ويدعم هذا النهج المتعدد الأبعاد للاندفاعية عمل ديكمان (Dickman's, 2000)، الذي يؤكد على التمييز بين نوعين من الاندفاعية. النوع الأول هو الاندفاعية غير الوظيفية، والتي تتوافق مع التعريفات النموذجية للسمّة وتشمل جوانب غير تكيفية تتميز باتخاذ القرارات المتسّعة والسلوك المتهور أو المتهور مع الافتقار إلى التفكير المسبق، مما يؤدي إلى نتائج سلبية. النوع الثاني، الاندفاعية الوظيفية، يرتبط بجوانب تكيفية تدفع الأفراد إلى التصرف بسرعة دون تخطيط، وخاصة في المواقف الخطرة أو في ظل ظروف مكافأة معينة، مما يدل على اتخاذ القرارات السريعة مع عواقب إيجابية.

ويرتبط هذا السلوك بميل الأفراد لسرعة الاستجابة مع التعرض للمخاطرة، ويتميز الأفراد الذين يميلون إلى الاندفاع أنة غالبا ما تكون استجاباتهم غير صحيحة لعدم دقة تناول البدائل المؤدية لحل الموقف، في حين يتميز الأفراد الذين يميلون إلى التأمل بفحص المعطيات الموجودة في الموقف وتناول البدائل بعناية والتحقق منها قبل إصدار الاستجابات (الشرقاوى، 1992).

ويرى العتوم (2004) أن السلوك الاندفاعي يتعلق بسرعة الاستجابة نحو المواقف المختلفة فيميل أصحاب هذا السلوك المتسرع إلى الاندفاع والاستجابة المتسّعة للمثيرات مما يجعلهم أكثر عرضه لارتكاب الأخطاء. وعرف إبراهيم وهلال (2013) السلوك الاندفاعي بأنه سمة شخصية تتسم بالاستجابة السريعة للمواقف ورد الفعل السريع ونقص القدرة على تأجيل الإشباع أو تأجيل السلوك بدون حساب

للعواقب. ووصف ليانغ وآخرون (2024) Liang et al., السلوك الاندفاعي بأنه ردود أفعال سريعة وغير مخطط لها لمحفزات داخلية أو خارجية، دون مراعاة العواقب السلبية لهذه الاستجابات.

ويمكن تصنيف الأفراد حسب السلوك الاندفاعي إلى:

- الفرد الاندفاعي: **Impulsive** هو الذي يستجيب بسرعة لكن بدون دقة وتكون عدد أخطائه أعلى من متوسط مجموعه والزمن الذي يستغرقه أقل من متوسط المجموعة.
- الفرد التأمل: **Reflective** هو الذي يستجيب ببطء لكن بدقة وتكون عدد أخطائه أقل من متوسط المجموعة وزمنه أعلى من متوسط مجموعته.
- الفرد المتقن: **Accurate** هو الذي يستجيب بسرعة لكن بدقة وتكون عدد أخطائه والزمن الذي يستغرقه أقل من متوسط مجموعته.
- الفرد غير المتقن: **Inaccurate** هو الذي يستجيب ببطء لكن دون دقة ويكون الزمن الذي يستغرقه وعدد أخطائه أعلى من متوسط مجموعته (المغربي، 1997).

نظريات تفسير السلوك الاندفاعي:

1- نظرية كيجان: Kegan

تنطلق هذه النظرية من أن الشخصية الإنسانية تتألف من مجموعة سمات وأن الأفراد يختلفون في مقدار ما يمتلكونه من هذه السمات تبعًا لخلفياتهم الثقافية وتكوينهم النفسي، وأن سمة الإندفاعية الخالصة التي تنتج عن ردود الفعل الذهنية أو عن المؤثرات الخارجية دون استعمال التأمل الواعي بسبب عدم معرفة العمليات الذهنية المناسبة أو عدم الاستعداد لممارسة التفكير وهذا ما يحدد سلوك الفرد في موقف ما (بركات، 2003).

ويرى كاجان Kagan أن الفرد المندفع هو الذي يكمل العديد من المهمة ولكن يسمح لنفسه بعمل أخطاء، في حين أن الفرد المتروي هو الذي يكمل قليل من المهمة ولكنه أكثر إهتماماً لعدم عمل أخطاء حيث أن الفرد هنا لا يقوم باختبارات متعمدة إنه يفعل ما يحس إنه طبيعي (سترنبرج، 2004).

2- النظرية القسرية:

تتمحور هذه النظرية حول دور التعزيز في التأثير على سلوك الأفراد من خلال وظيفته الداعمة لبعض السلوكيات ذات الصبغة الإيجابية في جميع المواقف (بركات، 2003).

خصائص الأفراد ذوي السلوك الاندفاعي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين المترويين والمندفعين في الأداء على كل من مهام السرعة والدقة لصالح المترويين
- الاستجابات الصحيحة لدى المترويين تميل إلى أن تكون أسرع من الاستجابات الخاطئة وان العلاقة العكسية تنطبق على المندفعين.
- المندفعين أقل مرونة من المترويين عند أداء المهام التي تتميز بالسرعة والدقة وفي مقاومتهم للقلق وفترة انتباههم للمجال الإدراكي أقل من المترويين وأكثر نشاطاً حركياً وأكثر شروداً للذهن (الخولي، 2002).

2-2-الدراسات السابقة:

- هدفت دراسة إبراهيم وهلال (2013) إلى الكشف عن سلوك المخاطرة والاندفاعية لدى عينة من المراهقين في بيئات تعليمية مختلفة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (239) طالباً بالمرحلة الثانوية، أظهرت النتائج أن الطلاب في البيئات التي تفتقر إلى الهيكلة والدعم العاطفي معدلات أعلى من سلوك المخاطرة والاندفاع مقارنة بأقرانهم في بيئات تعليمية أكثر تنظيماً ودعماً، أن المتغيرات النفسية مثل تقدير الذات والقدرة على التحكم في الانفعالات تتأثر بالبيئة التعليمية، مما يفسر الفروق في سلوكيات المخاطرة والاندفاعية، وأن الإناث المراهقات أكثر ميلاً للإندفاعية.
- وهدفت دراسة المطيري (2020) إلى الكشف عن مستوى كل من السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت، وعلاقة السلوك الاندفاعي بكل من التفكير الناقد واتخاذ القرار، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغت (755) طالباً وطالبة من مختلف الكليات، وتم استخدام مقياس السلوك الاندفاعي واختبار التفكير الناقد ومقياس اتخاذ القرار، بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن مستوى كل من السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت جاءت متوسطة، ووجود علاقة سلبية ودالة إحصائية بين السلوك الاندفاعي وكل

من التفكير الناقد واتخاذ القرار، كما تبين عدم وجود فروق في السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد تعزى لمتغير الجنس، بينما تبين وجود فروق في اتخاذ القرار ولصالح الذكور، كما تبين وجود فروق في السلوك الاندفاعي تعزى للتخصص ولصالح الكليات الإنسانية وفي التفكير الناقد والقدرة على اتخاذ القرار ولصالح طلبة الكليات العلمية، وخرجت الدراسة بالتوصيات المناسبة.

- وهدفت دراسة ليشم وآخرون (Leshem et al, 2024) إلى استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والاندفاعية مع تسليط الضوء على الدور الوسيط لممارسة التأمل في هذا السياق، عتمد الباحثون على تصميم كمي يستخدم أساليب البحث الاستقصائي لتحليل العلاقة بين المتغيرات، شملت الدراسة (200) مشاركاً من خلفيات مختلفة؛ حيث تم تقسيم العينة إلى من يمارسون التأمل بانتظام ومن لا يمارسونه، أظهرت النتائج وجود درجة عالية من اليقظة العقلية ودرجة متوسطة من السلوك الاندفاعي، وجود علاقة سلبية بين مستويات اليقظة العقلية والاندفاعية، حيث ارتفعت مستويات اليقظة العقلية بانخفاض مستويات الاندفاع، وأن ممارسة التأمل تسهم في تعزيز اليقظة العقلية مما يؤدي إلى تقليل السلوك الاندفاعي، وكانت هذه العلاقة أكثر وضوحاً بين الممارسين للتأمل مقارنةً بغيرهم.
- وهدفت دراسة ليانق وآخرون (Liang et al, 2024) لاستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي لدى الرياضيين رفيعي المستوى في وسط الصين، مع التركيز على الدور الوسيط لكل من التأمل الذاتي وفعالية آليات التكيف، شملت الدراسة (98) فرداً من الرياضيين رفيعي المستوى، مما يتيح تقييم العلاقة في سياق أداء رياضي عالي ومتطلبات ضغط المنافسات، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين مستويات اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي؛ إذ أن الرياضيين الذين يظهرون مستويات عالية من اليقظة يميلون إلى إظهار سلوكيات أقل اندفاعاً، وأن التأمل الذاتي وفعالية استراتيجيات التكيف يلعبان دوراً وسيطاً في العلاقة؛ بمعنى أن اليقظة العقلية تعزز من قدرة الرياضيين على التأمل الذاتي واستخدام أساليب تكيف فعالة، مما يؤدي بدوره إلى تقليل السلوك الاندفاعي.

2-2-2-التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بموضوع الدراسة، حيث تناولت اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي والعلاقة بينهما، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة ببيئتها وطبيعية عينة الدراسة، حيث هدفت دراسة إبراهيم وهلال (2013) إلى الكشف عن سلوك المخاطرة والاندفاعية لدى عينة من المراهقين في بيئات تعليمية مختلفة، وهدفت دراسة المطيري (2020) إلى الكشف عن مستوى كل من السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت، وعلاقة السلوك الاندفاعي بكل من التفكير الناقد واتخاذ القرار، وهدفت دراسة ليشم وآخرون (Leshem et al, 2024) إلى استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والاندفاعية مع تسليط الضوء على الدور الوسيط لممارسة التأمل في هذا السياق، وهدفت دراسة ليانق وآخرون (Liang et al, 2024) استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي لدى الرياضيين رفيعي المستوى في وسط الصين، مع التركيز على الدور الوسيط لكل من التأمل الذاتي وفعالية آليات التكيف.

وتم الاستفادة من الدراسات السابقة كمراجع ومصادر متعلقة بالأدب النظري، وتحديد مشكلة الدراسة الحالية وصياغة أهدافها، وبناء الإطار النظري، والاطلاع على مناهج البحث المستخدمة من قبل الباحثين، واختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، واختيار أفضل الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ومن ثم استخلاص النتائج وتفسيرها. والإفادة من خبرات الباحثين في كيفية تناولهم لمشاكل بحثهم ومصادر معلوماتهم وطريقة عرضهم وتحليلها ومناقشتهم للنتائج، وطريقة توثيقهم للمعلومات والبيانات.

3- منهجية البحث وإجراءاته

3-1-منهج البحث:

نظراً لطبيعة البحث الحالي؛ اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي حيث أنه في الدراسات الوصفية يجمع الباحث البيانات ذات النهايات المفتوحة ويحللها بحثاً عن فهم الظاهرة بشكل أفضل. (Creswell, 2014; Patten, 2012)

3-2-عينة البحث:

تم اشتقاق عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات المرحلة الثانوية بمدارس للبنات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وتكونت العينة من (85) طالبةً من طالبات المدرسة، بمتوسط عمر زمني قدره (16.35) عامًا وبانحراف معياري قدره (1.97) عام.

3-2-أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة): (الملحق 1)

وصف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويتكون المقياس من (30) مفردة يتم الإجابة عليها باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً) ويتم التصحيح (1-2-3-4-5) على الترتيب، وتكون المقياس من أربعة أبعاد تضمنت (30) مفردة، تكون البعد الأول الملاحظة من (7) مفردات، وتكون البعد الثاني الوصف من (7) مفردات، وتكون البعد الثالث التصرف بوعي من (8) مفردات، وتكون البعد الرابع عدم إصدار الأحكام من (8) مفردات.

حيث تم الإطلاع على العديد من مقاييس اليقظة العقلية، وتحديد أبعاد اليقظة العقلية، حيث تم اختيار الأبعاد التالية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار الأحكام)، وهي الأبعاد التي اشتركت في غالبية الدراسات السابقة، ثم تم إضافة لكل بُعد مجموعة من الفقرات، تقيس في مجموعها اليقظة العقلية، وللتحقق من موثوقية مقياس اليقظة العقلية قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

3-3-1-صدق المقياس:

صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي: قامت الباحثة بحساب صدق مقياس اليقظة العقلية باستخدام صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي (Lawshe Content Validity Ratio (CVR حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (10) أساتذة من أساتذة الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية مصححاً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وإبداء ملاحظاتهم حول مدى: (وضوح وملئمة صياغة مفردات المقياس - وضوح تعليمات المقياس - كفاية مفردات المقياس - وضوح ومناسبة خيارات الإجابة)، وتعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه سيادتكم يحتاج الى ذلك.

وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس ثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوى Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات مقياس اليقظة العقلية (In Johnston; Wilkinson, 2009, P5).

ويوضح جدول (1) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس اليقظة العقلية.

جدول (1) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=10)

م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المتعلق بالمفردة	م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المتعلق بالمفردة
1	10	100.00	1.000	تُقبل	16	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل
2	10	100.00	1.000	تُقبل	17	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل
3	9	90.00	0.800	تُعدل وتُقبل	18	10	100.00	1.000	تُقبل
4	10	100.00	1.000	تُقبل	19	9	90.00	0.800	تُعدل وتُقبل
5	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل	20	10	100.00	1.000	تُقبل
6	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل	21	10	100.00	1.000	تُقبل
7	10	100.00	1.000	تُقبل	22	9	90.00	0.800	تُعدل وتُقبل
8	10	100.00	1.000	تُقبل	23	10	100.00	1.000	تُقبل
9	9	90.00	0.800	تُعدل وتُقبل	24	10	100.00	1.000	تُقبل
10	10	100.00	1.000	تُقبل	25	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل
11	10	100.00	1.000	تُقبل	26	10	100.00	1.000	تُقبل
12	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل	27	10	100.00	1.000	تُقبل
13	10	100.00	1.000	تُقبل	28	10	100.00	1.000	تُقبل
14	10	100.00	1.000	تُقبل	29	8	80.00	0.600	تُعدل وتُقبل
15	10	100.00	1.000	تُقبل	30	10	100.00	1.000	تُقبل
متوسط النسبة الكلية للاتفاق على المقياس					94%				
متوسط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككل					0.880				

يتضح من جدول (1) أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي مفردات مقياس اليقظة العقلية تتراوح ما بين (80-100%)، كما أن نسب الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات مقياس اليقظة العقلية بنسبة اتفاق كلية بلغت (94%). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى يتضح من جدول (1) أن جميع مفردات مقياس اليقظة العقلية تتمتع بقيمة صدق محتوي مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (0.880) وهي نسبة صدق مقبولة. وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات مثل: (تعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحاً- إعادة ترتيب لبعض المفردات بتقديم بعضها على بعض).

صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي):

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة وبين البعد الذي تنتمي إليه العبارة، وجدول (2) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية في العينة الاستطلاعية (ن=36)

الرقم	البعد	معامل الارتباط
اليقظة العقلية		
1	الملاحظة	**0.630
2	الوصف	**0.611
3	التصرف بوعي	**0.552
4	عدم إصدار الأحكام	**0.549

****وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)**

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية تراوحت بين (0.549) و (0.630) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بما يعكس درجة مقبولة من صدق أداة الدراسة. ولحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والبعد الذي تنتمي إليه العبارة، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.634	11	**0.615	21	**0.608
2	**0.541	12	**0.628	22	**0.652
3	**0.655	13	**0.677	23	**0.611
4	**0.614	14	**0.623	24	**0.629
5	**0.688	15	**0.648	25	**0.600
6	**0.667	16	**0.676	26	**0.652
7	**0.663	17	**0.627	27	**0.765
8	**0.666	18	**0.644	28	**0.654
9	**0.691	19	**0.627	29	**0.631
10	**0.721	20	**0.644	30	**0.609

****وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)**

يتضح من جدول (3) أن معامل ارتباط بيرسون للفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه في مقياس اليقظة العقلية، تراوحت بين (0.541) – (0.765) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وعليه يصبح مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية مكونة من (30) عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

2-3-3 ثبات المقياس:

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبة، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha.

م	الأبعاد	معاملات الثبات
1	الملاحظة.	**0.811
2	الوصف.	**0.809
3	التصرف بوعي.	**0.816
4	عدم إصدار الأحكام.	**0.805
	الدرجة الكلية	**0.814

يُظهر جدول (4) أن معاملات الثبات المقدرة بمعادلة كرونباخ ألفا " α " لأبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت بين (0.805-0.816)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.814)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

➤ معامل ثبات إعادة التطبيق: Test- Retest قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبةً بفواصل زمني قدره أسبوعين، وكما في الجدول (5).

الجدول (5) معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق.

م	الأبعاد	معاملات الثبات
1	الملاحظة.	**0.809
2	الوصف.	**0.802
3	التصرف بوعي.	**0.818
4	عدم إصدار الأحكام.	**0.815
	المجموع الكلي	**0.866

يتضح من جدول (5) أن معاملات الثبات المقدرة بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت بين (0.802-0.815)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.866)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

4-3- مقياس السلوك الاندفاعي: (إعداد/ أحمد عبد السلام 2023).

وصف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة السلوك الاندفاعي، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (35) مفردةً يتم الإجابة عليها باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً) ويتم التصحيح (1-2-3-4-5) على الترتيب، وللمقياس خمسة أبعاد تكون البعد الأول الإلحاح الإيجابي من (5) مفردات، وتكون البعد الثاني الإلحاح السلبي من (7) مفردات، وتكون البعد الثالث ضعف البصيرة من (10) مفردات، وتكون البعد الرابع قلة المثابرة من (8) مفردات، وتكون البعد الخامس السعي وراء الشعور من (5) مفردات.

4-3-1- صدق المقياس

صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي: قام مُعد المقياس بعرض صورته الأولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتم الإبقاء على العبارات ذات نسب الاتفاق المرتفعة، وللتحقق من موثوقية صدق المقياس بالدراسة الحالية قامت الباحثة بتحكيم المقياس، حيث تم حساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس ثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية. كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوى Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات مقياس اليقظة العقلية (In Johnston; Wilkinson, 2009, P5)، ويوضح جدول (6) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس السلوك الاندفاعي.

جدول (6) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس السلوك الاندفاعي (ن=10)

م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المتعلق بالمفردة	م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المتعلق بالمفردة
1	10	100.00	1.000	تُقبل	19	10	100.00	1.000	تُقبل
2	10	100.00	1.000	تُقبل	20	10	100.00	1.000	تُقبل
3	10	100.00	1.000	تُقبل	21	10	100.00	1.000	تُقبل

م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المتعلق بالمفردة	م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المتعلق بالمفردة
4	10	100.00	1.000	تُقبل	22	9	90.00	0.800	تُعدل وتُقبل
5	10	100.00	1.000	تُقبل	23	10	100.00	1.000	تُقبل
6	10	100.00	1.000	تُقبل	24	10	100.00	1.000	تُقبل
7	10	100.00	1.000	تُقبل	25	10	100.00	1.000	تُقبل
8	10	100.00	1.000	تُقبل	26	10	100.00	1.000	تُقبل
9	10	100.00	1.000	تُقبل	27	10	100.00	1.000	تُقبل
10	9	90.00	0.800	تُعدل وتُقبل	28	10	100.00	1.000	تُقبل
11	10	100.00	1.000	تُقبل	29	10	100.00	1.000	تُقبل
12	10	100.00	1.000	تُقبل	30	10	100.00	1.000	تُقبل
13	10	100.00	1.000	تُقبل	31	10	100.00	1.000	تُقبل
14	10	100.00	1.000	تُقبل	32	10	100.00	1.000	تُقبل
15	10	100.00	1.000	تُقبل	33	10	100.00	1.000	تُقبل
16	10	100.00	1.000	تُقبل	34	10	100.00	1.000	تُقبل
17	10	100.00	1.000	تُقبل	35	10	100.00	1.000	تُقبل
18	10	100.00	1.000	تُقبل					
متوسط النسبة الكلية للإتفاق على المقياس					99.43%				
متوسط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككل					0.988				

يتضح من جدول (6) أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي مفردات مقياس اليقظة العقلية تتراوح ما بين (90-100%)، كما أن نسب الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات مقياس السلوك الاندفاعي بنسبة اتفاق كلية بلغت (99.43%). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى يتضح من جدول (6) أن جميع مفردات مقياس السلوك الاندفاعي تتمتع بقيم صدق محتوي مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (0.988) وهي نسبة صدق عالية ومقبولة.

3-4-2- ثبات المقياس:

معامل ثبات ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس السلوك الاندفاعي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبة، و جدول (7) يوضح ذلك. جدول (7) معاملات ثبات أبعاد مقياس السلوك الدفاعي بطريقة ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha.

م	الأبعاد	معاملات الثبات
1	الإلحاح الإيجابي.	0.820**
2	الإلحاح السلبي.	0.811**
3	ضعف البصيرة.	0.819**
4	قلة المثابرة.	0.827**
5	السعي وراء الشعور.	0.801**
الدرجة الكلية		0.829**

يُظهر جدول (7) أن معاملات الثبات المقدره بمعادلة كرونباخ ألفا " α " لأبعاد مقياس السلوك الدفاعي قد تراوحت بين (0.801-0.829)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.829)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

معامل ثبات إعادة التطبيق: Test- Retest قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس السلوك الاندفاعي باستخدام معامل ثبات إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبةً بفواصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح ذلك جدول (8).

جدول (8) معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق

م	الأبعاد	معاملات الثبات
1	الإلحاح الإيجابي.	**0.822
2	الإلحاح السلبي.	**0.818
3	ضعف البصيرة.	**0.829
4	قلة المثابرة.	**0.826
5	السعي وراء الشعور.	**0.823
	المجموع الكلي	**0.870

يتضح من جدول (8) أن معاملات الثبات المقدرة بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس السلوك الدفاعي قد تراوحت بين (0.818-0.829)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.870)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

3-5- التحليل للبيانات والمعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20)، على الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1- معامل ارتباط بيرسون حيث أن معامل الارتباط هو مقياس لقوة (حجم) العلاقة بين متغيرين (مستوي قياسهما فكري أو نسبي)، ويدل معامل الارتباط (+1) على علاقة موجبة تامة، ويدل معامل الارتباط (-1) على علاقة سالبة تامة، أما معامل الارتباط (صفر) على انعدام العلاقة. (مراد، 2011، ص 146-147)
- 2- أسلوب تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية وأبعاد المتغير التابع من خلال تقدير هذه العلاقة. (أبو علام، 2003، ص 313)

4- نتائج البحث ومناقشتها

4-1- نتيجة الإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى اليقظة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟"

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى اليقظة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها جدول (9):

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموعهما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

م	البعد	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
1	الملاحظة.	3.23	0.87	64.6%	1	متوسط
4	عدم إصدار الأحكام.	3.22	0.88	64.4%	2	متوسط
3	التصرف بوعي.	3.20	0.90	64%	3	متوسط
2	الوصف.	2.92	0.78	58.4%	4	متوسط
5	المتوسط الكلي لليقظة العقلية	3.14	0.73	62.8%		متوسط

يتضح من جدول (9) أن مستوى أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم إصدار الأحكام) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرحلة الثانوية تمر بفترة حساسة من التحولات النفسية والعاطفية، حيث قد يواجه المراهقون تحديات تتعلق بالهوية والضغوط الدراسية والاجتماعية. وقد يُفسر المستوى المتوسط لليقظة العقلية بأن قدرات الملاحظة والوصف والتصرف بوعي لم تتطور بالكامل بعد في ظل هذه التحديات، وفي كثير من المدارس التقليدية قد لا تُدرج برامج خاصة بتعليم مهارات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية، مما يؤدي إلى عدم توفر فرص كافية لتطوير هذه المهارات. كما أن البيئة المدرسية والتوقعات الاجتماعية والثقافية قد تركز أكثر على الأداء الأكاديمي مما يقلل من الانتباه للتنمية الذاتية والمهارات العاطفية، وتلعب الثقافة المحلية دورًا مهمًا في تشكيل المفاهيم النفسية والسلوكية. ففي بعض السياقات، قد تكون الممارسات المرتبطة باليقظة العقلية والتأمل غير مدمجة أو معروفة

بالشكل الكافي بين الطالبات، مما يؤثر على مستويات التطور الطبيعي لهذه الأبعاد مقارنة بالمنهج التي تعتمد على هذه الأساليب، وتشير المستوى المتوسط إلى إمكانية وجود فجوة في التدريب العملي والتطبيقات التي تُعزز من اليقظة العقلية. ويمكن القول إنه مع إدماج برامج تدريبية وتوعوية موجهة لتعزيز مهارات الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم إصدار الأحكام، قد يتحسن المستوى العام لهذه الأبعاد بين الطالبات، والنتيجة المتوسطة قد تعكس واقع البيئة التعليمية التقليدية والضغط التنموي التي تواجهها الطالبات في هذه المرحلة العمرية، مما يبرز الحاجة إلى تطوير برامج تربوية متكاملة لتعزيز مهارات اليقظة العقلية والتي أثبتت فعاليتها في تحسين الصحة النفسية وتنظيم الانفعالات.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ليشمن وآخرون (Leshem et al, 2024) والتي أظهرت وجود درجة عالية من اليقظة العقلية.

2-4-نتيجة الإجابة عن السؤال الثاني: "ما مستوى السلوك لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟"

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها جدول (10):

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

م	البعد	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
2	الإلحاح السلبي.	3.66	0.92	73.2	1	مرتفع
3	ضعف البصيرة.	3.59	0.87	71.8	2	مرتفع
1	الإلحاح الإيجابي.	3.51	0.99	70.2	3	مرتفع
5	السعي وراء الشعور.	3.50	0.98	70	4	مرتفع
4	قلة المثابرة.	3.44	1.13	68.8	5	مرتفع
	المتوسط الكلي للسلوك الاندفاعي	3.53	0.79	70.6		مرتفع

يتضح من جدول (10) أن مستوى أبعاد السلوك الاندفاعي (الإلحاح الإيجابي- الإلحاح السلبي- ضعف البصيرة- قلة المثابرة- السعي وراء الشعور) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية مرتفع.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تداخل عدة عوامل نفسية وتربوية واجتماعية تؤثر على تنظيم الذات وسلوكيات التحكم الذاتي في هذه المرحلة الحرجة من التطور النفسي، فخلال فترة المراهقة، يشهد الدماغ تطوراً غير متكافئ بين الأجزاء المسؤولة عن التحكم في السلوك والأجزاء المرتبطة بالمكافأة والعواطف، مما يزيد من ميل المراهقين إلى اتخاذ قرارات سريعة دون تقييم كافٍ للعواقب، وهذا يفسر ارتفاع مؤشرات ضعف البصيرة وقلة المثابرة التي ترتبط بضعف التخطيط والتفكير المستقبلي، وقد تعكس النتيجة ارتفاع مستويات السلوك الاندفاعي نتيجة لضغوط بيئية متزايدة؛ حيث تواجه الطالبات تحديات أكاديمية واجتماعية كبيرة في هذه المرحلة. مثل هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى زيادة الإلحاح الإيجابي (رغبة في الانخراط في نشاطات محفزة لتحقيق المكافآت) والإلحاح السلبي (الاستجابة المفرطة للمشاعر السلبية). مما يعكس صعوبة في تنظيم العواطف تحت تأثير الضغط، وقد تؤثر العوامل الثقافية والتربوية التقليدية التي تركز بشكل رئيسي على الجوانب الأكاديمية دون توفير مساحات كافية لتطوير المهارات الاجتماعية وتنظيم الانفعالات، مما يساهم في ارتفاع سلوكيات الاندفاع، كما أن قلة البرامج التربوية التي تُعنى بتنمية مهارات التنظيم الذاتي والتحكم العاطفي قد تلعب دوراً في بقاء مستويات هذه الأبعاد مرتفعة، قد يكون ارتفاع مستوى السلوك الاندفاعي ناتجاً أيضاً عن غياب أو نقص في البرامج التربوية والتدخلات النفسية التي تُعلم الطالبات مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات، وهو ما أثبتت الدراسات فائدته في تقليل سلوكيات الاندفاع.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة إبراهيم وهلال (2013) والتي كشفت عن أن الإناث المراهقات أكثر ميلاً للاندفاعية، إلا أنها تختلف مع دراسة المطيري والمطارنة (2020) والتي كشفت عن أن مستوى السلوك الاندفاعي لدى طلبة جامعة الكويت متوسط.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ليشمن وآخرون (Leshem et al, 2024) والتي أظهرت درجة متوسطة من السلوك الاندفاعي.

3-4-نتيجة الإجابة عن السؤال الثالث: "ما العلاقة بين بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية."

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" لحساب معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى عينة طالبات ثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها جدول (11):

جدول (11) المصفوفة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى عينة طالبات ثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

السلوك الاندفاعي						المتغيرات	
المجموع الكلي	السعي وراء الشعور	قلة المثابرة	ضعف البصيرة	الإلحاح السلبي	الإلحاح الإيجابي	الملاحظة.	اليقظة العقلية
-672**	-702**	-660**	-671**	-343**	-546**	الوصف.	
-500**	-488**	-563**	-521**	-183	-379**	التصرف بوعي.	
-643**	-569**	-671**	-630**	-394**	-519**	عدم إصدار الأحكام.	
-647**	-667**	-678**	-620**	-349**	-484**	المجموع الكلي	
-651**	-642**	-677**	-645**	-340**	-511**		

يلاحظ من جدول (11) أنه توجد علاقة سالبة بين جميع أبعاد اليقظة العقلية ومجموعها الكلي وجميع أبعاد السلوك الاندفاعي ومجموعها الكلي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تمثل قدرة الفرد على التركيز الواعي على اللحظة الحالية مع ملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام. هذا الوعي الذاتي يساهم في تنظيم الانتباه والحد من تشتت الذهن، مما يقلل من الميل للتصرفات الاندفاعية الناتجة عن ردود أفعال فورية وغير مدروسة، يُساعد مستوى عالي من اليقظة العقلية الفرد على التعرف على عواطفه ومشاعره بشكل أفضل، مما يمكنه من إدارة هذه العواطف بفعالية. فكلما زاد الوعي العاطفي وتنظيمها، انخفضت فرص الانجراف في سلوكيات اندفاعية كنتيجة لمحاولة تخفيف أو التعبير عن مشاعر قوية، ويرتبط التحكم التنفيذي، الذي يشمل القدرة على التخطيط واتخاذ القرار، ارتباطاً وثيقاً باليقظة العقلية. إذ أن الممارسة المستمرة لليقظة تعزز من وظائف القشرة الجبهية المسؤولة عن اتخاذ القرارات المنظمة والمستقرة، مما يقلل من الانفعالات الفورية والسلوكيات الاندفاعية، وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي يعكس أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية بفعالية قد يتبنون استراتيجيات تنظيم ذاتي أكثر كفاءة، وبالتالي يصبح لديهم قدرة أعلى على مقاومة الرغبات الاندفاعية والاختيارات السريعة التي قد تكون ضارة أو غير محسوبة. وهذا يتماشى مع الأدلة التجريبية التي تؤكد أن تنمية مهارات اليقظة تقلل من السلوكيات الاندفاعية وتعمل كعامل وقائي ضد ظهورها.

ويرجع ليشيم وآخرون (2024)، Leshem et al. العلاقة السالبة بينهما إلى أن الآليات التي تكمن وراءها مختلفة تماماً بين السمتين، فعلى سبيل المثال، فإن الاندفاعية، على النقيض من اليقظة الذهنية، هي مجرد تركيز على الأحداث الخارجية مع استبعاد العمليات الداخلية، مع انخفاض مستويات الوعي بالتركيز على الحاضر.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كامل (2021) والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وممارسات الشراء الإندفاعي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المطيري والمطارنة (2020) والتي كشفت عن أن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التفكير الناقد والسلوك الاندفاعي، وأيضاً وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مهارات إتخاذ القرار والسلوك الاندفاعي لدى طلبة جامعة الكويت، كذلك تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليانغ وآخرون (2024)، Liang et al. والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والسلوك الاندفاعي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليشيم وآخرون (2024)، Leshem et al. والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والاندفاعية.

4-4- نتيجة الإجابة عن السؤال الرابع: "يُمكن التنبؤ بالسلوك لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية من خلال أبعاد اليقظة العقلية لديهم".

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (أبعاد اليقظة العقلية) وأبعاد المتغير التابع (السلوك الاندفاعي) لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية. والنتائج يوضحها جدول (12):

جدول (12) الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة والسلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2
الملاحظة	السلوك الاندفاعي	136.127	-2.421	52.5%

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2
الوصف			2.681	
التصرف بوعي			-1.089	
عدم إصدار الأحكام			-.794	

تُشير قيمة (R^2) في جدول (12) إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد اليقظة العقلية) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معاً تُفسر (56.5%) من التباين في المتغير التابع (السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواق) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار. ويوضح جدول (13) تحليل تباين الانحدار.

جدول (13) قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة والسلوك الاندفاعي (ن=85)

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الانحدار	22072.474	4	5518.118		
البواق	19975.950	80	249.699	22.099	.000
الكلي	42048.424	84			

يتضح من جدول (13) أن قيمة "ف" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على أن المتغيرات المستقلة وهي (أبعاد اليقظة العقلية) تؤثر بدرجة دالة إحصائية في تحديد قيمة السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، ويوضح جدول (14) ملخص تحليل الانحدار.

جدول (14) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=85)

البعد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الثابت	136.127	8.350	----	16.302	.000
الملاحظة	-2.421	.826	-.706	-2.932	.004
الوصف	2.681	.817	.580	3.283	.002
التصرف بوعي	-1.089	.705	-.306	-1.545	.126
عدم إصدار الأحكام	-.794	.728	-.222	-1.090	.279

يتضح من جدول (14) أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما أن قيمة "ت" لمعاملات الانحدار لأبعاد اليقظة العقلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ما عدا قيمة "ت" لمعامل انحدار بعد التصرف بوعي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ويشير معامل الانحدار إلى العلاقة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)، وهكذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالسلوك لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية كالتالي:

$$\text{السلوك الاندفاعي} = 136.127 - 2.421(\text{الملاحظة}) + 2.681(\text{الوصف}) - 1.089(\text{التصرف بوعي}) - 0.794(\text{عدم إصدار الأحكام})$$

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالسلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتتابع Stepwise Regression والنتائج يوضحها جدول (15):

جدول (15) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالسلوك الاندفاعي (ن=85)

المتغير المستقل	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2
الملاحظة	السلوك الاندفاعي	140.697	-2.303	45.1%

ومن جدول (15) يتضح أن إسهام بعد الملاحظة في تفسير التباين في السلوك الاندفاعي بلغ (45.1%)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بالسلوك الاندفاعي على بعد الملاحظة لأنها البعد الأكثر إسهاماً في تفسيره. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال بعد الملاحظة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية كالتالي:

$$\text{السلوك الاندفاعي} = 140.697 - 2.303(\text{الملاحظة})$$

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تمكن الطالبة من زيادة الوعي بالأفكار والشعور وإدارة المعتقدات غير المفيدة وتطوير استجابات أكثر فائدة للأحداث الصعبة والقدرة على التحكم في الضغوط وإدارة بعض المشكلات الصحية، كما تمكنها من الاتصال بفعالية مع الآخرين، وعدم التحيز في صناعة واتخاذ القرارات.

كما أن مهارات اليقظة الذهنية قد تقلل من الاندفاعية بعدة طرق، مثل تعزيز الوعي بالتجارب الداخلية، مما يسهل مراقبة وإدارة السلوكيات الاندفاعية التي غالبًا ما تتميز بنقص التأمل والنية المدروسة (Miller & Racine, 2022; Peters et al., 2011)، علاوة على أن تنمية مهارات اليقظة الذهنية من خلال ممارسة التأمل، على سبيل المثال، تمنع السلوك الاندفاعي من خلال الحفاظ على التركيز على اللحظة الحالية وصفات القبول والانفتاح والفضول (Carrière et al., 2022; Stratton, 2006; Tran et al., 2022).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كامل (2021) والتي كشفت عن وجود تأثير دال إحصائيًا لليقظة العقلية على ممارسات الشراء الإندفاعي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليانغ وآخرون (2024) Liang et al.، والتي كشفت عن أن اليقظة الذهنية تعمل على الحد من السلوك الاندفاعي من خلال تعزيز قدرات التأمل الذاتي وتحسين فعالية التأمل، كذلك تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليشيم وآخرون (2024) Leshem et al.، والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والاندفاعية.

توصيات البحث ومقترحاته

بناء على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة وتفتح ما يلي:

- 1- تقديم برامج لتوعية طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية بمدى خطورة السلوك الاندفاعي.
- 2- عقد دورات تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- 3- تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في السلوك الاندفاعي للكشف عن علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.
- 4- بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- 5- بحث العلاقة بين السلوك الاندفاعي والاكنتاب لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- 6- بحث تأثير السلوك الاندفاعي في التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- 7- بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

قائمة المراجع

أولاً-المراجع بالعربية:

- إبراهيم، الشافعي وهلال، أحمد. (2013). سلوك المخاطرة والاندفاعية لدى عينة من المراهقين في بيئات تعليمية مختلفة. مجلة كلية التربية، 49(1)، 594-631.
- بركات، زياد أمين (2003). العلاقة بين التفكير التأملي والتحصيل لدى عينة من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. فلسطين.
- الخولي، هشام (2002). الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سترنبرج، روبرت (2004). أساليب التفكير. ترجمة: رزق، عادل، مراجعة: دسوقي، محمد أحمد، القاهرة: مكتبة النهضة الحديثة.
- الشرفاوي، أنور (1992). علم النفس المعرفي المعاصر. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الضبع، فتحى وأحمد محمود. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكنتاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى صادرة عن مركز الارشاد النفسى، ع(34)، 1-75.
- الطوطو، رانية ورزق، أمينة. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، 40(4)، 11-45.
- عبد السلام، أحمد. (2023). العلاج الجدلي السلوكي لخفض السلوك الاندفاعي وتحسين بعض الوظائف التنفيذية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
- العتوم، عدنان يوسف (2004). علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كامل، رأفت (2021). اليقظة العقلية لدى المراهقين ودورها في الحد من ممارسات الشراء الإندفاعي لملايس الموضة في إطار عوامل جذب مراكز التسوق. المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية، مجلة كلية التجارة جامعة دمياط، 1(3)، 603-678.

- مروة شهيد الزبيدي (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى.
- المطيري، أحمد (2020). السلوك الاندفاعي وعلاقته بالتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة.
- المغربي، محمد (1997). فاعلية إستخدام كل من الاستراتيجية الكلية والجزئية في تعلم سلوك حل المشكلات لدى طلاب الصف الأول الثانوي في ضوء الإسلوب المعرفي (الإندفاع/التأمل). رسالة دكتوراة، كلية التربية جامعة الأسكندرية.

ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. & Carmody, J. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Black, D. & Slavich, G. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Carrière, K., Shireen, S. H., Siemers, N., Preißner, C. E., Starr, J., Falk, C., & Knäuper, B. (2022). Development and validation of the four facet mindful eating scale (FFaMES). *Appetite*, 168, 1-19.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303–322.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Creswell, J. W. (2014). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice-Hall.
- Dickman, S. J. (2000). Impulsivity, arousal and attention. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 563–581.
- Johnston, P; Wilkinson, K (2009). Enhancing Validity of Critical Tasks Selected for College and University Program Portfolios. *National Forum of Teacher Education Journal*, (19) 3, PP1-6.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.
- Leshem, R., Catz, O. & Nave, A. (2024). The Relationship Between Mindfulness and Impulsivity: The Role of Meditation. *Mindfulness* 15, 1234–1251.
- Liang P, Jiang H, Wang H and Tang J (2024). Mindfulness and impulsive behavior: exploring the mediating roles of self-reflection and coping effectiveness among high-level athletes in Central China. *Front. Psychol.* 15, 2(2), 1- 11.
- Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387–1395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>.
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Patten, M. (2012). *Understanding research methods*. Glendale, CA: Pyrczak Publishing.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 1- 13.
- Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A., & Roemer, L. (2011). A preliminary investigation of the relationships between dispositional mindfulness and impulsivity. *Mindfulness*, 2(4), 228–235. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0065-2>

- Raglan, G& Schulkin, J. (2014). Decision Making, Mindfulness, and Mood: How Mindfulness Techniques can reduce the Impact of Biases and Heuristics through Improved Decision Making and Positive Affect. Journal of Depression and Anxiety, Volume 4, Issue 1, PP1-8.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J& Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. Journal of Clinical Psychology, Vol. 62(3), 373–386.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78–106.
- Stratton, K. J. (2006). Mindfulness-based approaches to impulsive behaviors. The New School Psychology Bulletin, 4(2), 49–71.
- Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of impulsivity on competitive anxiety in female athletes: The mediating role of mindfulness trait. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3223. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063223>
- Tran, U. S., Birnbaum, L., Burzler, M. A., Hegewisch, U. J., Ramazanov, D., & Voracek, M. (2022). Self-reported mindfulness accounts for the effects of mindfulness interventions and nonmindfulness controls on self-reported mental health: A preregistered systematic review and three-level meta-analysis of 146 randomized controlled trials. Psychological Bulletin, 148(1–2), 86. <https://doi.org/10.1037/bul0000359>
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. Personality and Individual Differences, 30(4), 669–689.
- Wittmann, M., Otten, S., Schötz, E., Sarikaya, A., Lehnen, H., Jo, H. G., Kohls, N., Schmidt, S., & Meissner, K. (2015). Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. Frontiers in Psychology, 5, 1- 16.

ملحق (1) مقياس اليقظة العقلية Scale Mindfulness (إعداد الباحثة)

تعليمات الإجابة عزيزتي الطالبة:

- يهدف هذا المقياس إلى قياس مقدار اليقظة العقلية لديك.
- المقياس يتكون من (30) مفردة، عليك أن تختاري الإجابة المناسبة لكل مفردة.
- اقرأي كل عبارة بعناية وحدد درجة موافقتك أو عدم موافقتك على المفردات.
- ضعي دائرة حول الرقم الذي يصفه أفضل طريقة للتفكير لكل مفردة من المفردات.
- تأكدي من اختيار إجابة واحدة فقط لكل مفردة.

بيانات أساسية

أرجو كتابة المعلومات الأساسية التالية قبل البدء في الإجابة على المقياس:

الاسم (اختياري) :

الصف الدراسي:

مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

م	المفردات	سلم الإجابة				
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
أولاً: الملاحظة: Observation						
1	أسيطر على نفسي في الأمور الصعبة.	1	2	3	4	5
2	أشعر بالضغط النفسي عندما أكون منتهية لما أفعله.					
3	ألوم نفسي على تصرفاتي غير المفهومة.					
4	ألاحظ رائحة الأشياء من حولي.					
5	أشعر بالتغيرات في حالتي المزاجية.					
6	أنتبه للأصوات من حولي.					

م	المفردات	سلم الإجابة				
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
7	ألاحظ التغيير في العناصر المحيطة بي.					
ثانياً: الوصف: Description						
8	يصعب علي التعبير عن آلامي الجسدية.					
9	أستطيع التعبير عن أفكاري.					
10	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.					
11	أستطيع التعبير عن مهاراتي.					
12	أستطيع تحويل آرائى ومعتقداتي إلى كلمات.					
13	يصعب علي التعبير عن ما أشعر به.					
14	استخدم الكلمات المناسبة التي تعبر عن تصوراتي.					
ثالثاً: التصرف بوعي: Act with awareness						
15	أركز انتباهي على المهمة الموكلة لي.					
16	أركز انتباهي على المشكلات التي تواجهني.					
17	عندما أؤدي عملي أنشغل بأشياء أخرى.					
18	عندما أقرأ كتاباً، أقرأه كاملاً بانتباه وتركيز.					
19	أقدر أهمية ما أقوم به دون تشتت.					
20	أستطيع إيجاد بدائل مختلفة عند أداء المهمة.					
21	أنشغل بالتفكير في مستقبلى عند أداء مهماتي.					
22	أؤدي أشياء عديدة في وقت واحد.					

تابع مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

م	المفردات	سلم الإجابة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
رابعاً: عدم إصدار الأحكام: Non-judgment						
23	أنتقد تصرفاتي غير اللائقة.					
24	أخبر نفسي أن طريقة تفكيري مثالية.					
25	أحدد مقدار الصعوبات التي تواجهني.					
26	أسعي إلى تقييم معتقداتي.					
27	أرى أنه يجب على تغيير طريقة تفكيري.					
28	أطلع على جميع العناصر قبل إصدار أحكام.					
29	يسهل على تغيير رأى تبعاً لما يستجد من أدلة.					
30	لا أتسرع في إصدار الأحكام.					

ملحق (2) مقياس السلوك الاندفاعي

إعداد

أحمد عبد السلام 2023

تعليمات الإجابة

عزیزتي الطالبة:

- يهدف هذا المقياس إلى قياس مقدار السلوك الاندفاعي لديك.
- المقياس يتكون من (35) مفردة، عليك أن تختار الإجابة المناسبة لكل مفردة.
- اقرأ أي كل عبارة بعناية وحدد درجة موافقتك أو عدم موافقتك على المفردات.
- ضعي دائرة حول الرقم الذي يصفه أفضل طريقة للتفكير لكل مفردة من المفردات.
- تأكدي من اختيار إجابة واحدة فقط لكل مفردة.

بيانات أساسية

أرجو كتابة المعلومات الأساسية التالية قبل البدء في الإجابة على المقياس:

الاسم (اختياري) :

الصف الدراسي:

مقياس السلوك الاندفاعي (إعداد عبد السلام 2023)

م	المفردات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
أولاً: الإلحاح الإيجابي:						
1	أفقد السيطرة على أعصابي إذا كان مزاجي جيداً.					
2	أتصرف بدون تفكير إذا كنت متحمسة.					
3	يقلق الآخرون من أفعالي إن كنت متحمسة.					
4	لا أسيطر على إنفعالاتي.					
5	أضع نفسي في المشكلات بسبب تسري.					
ثانياً: الإلحاح السلبي:						
6	أغضب إذا لم تلبى طلباتي فوراً.					
7	أتمنى الخروج من أشياء كنت أشارك فيها.					
8	أتصرف دون تفكير عند الشعور بالضيق.					
9	أفقد صبري عندما يعمل الآخرون ببطء.					
10	أندم على أقوالي عند الشعور بالرفض.					
11	أستسلم لرغباتي الشديدة					
12	أستمر في أفعالي حتى لو شعرت بالسوء.					
ثالثاً: ضعف البصيرة:						
13	أتصرف دون التفكير في عواقب أفعالي.					
14	أجيب عن الأسئلة دون تفكير كافٍ.					
15	أنجز الأعمال بسرعة مما يزيد من أخطائي.					
16	أبدأ في تنفيذ الأنشطة قبل معرفة التعليمات.					
17	أستمر في أفعالي ولو كانت لها عواقب سلبية.					
18	أهتم باللحظة الحالية أكثر من المستقبل.					
19	أأخذ قراراتي بسرعة.					
20	أفكر قليلاً قبل تنفيذ أي شيء.					
21	تفكيري سريع.					
22	لا أكثر من التفكير في المميزات والعيوب قبل إتخاذ قراراتي.					
رابعاً: قلة المثابرة:						
23	أقاطع الآخرين في الحديث.					
24	يصعب علي إنتظار دوري.					

م	المفردات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	أبداً
25	لا أكمل الأشياء حتى النهاية.					
26	قد أنسحب بعد بدء عمل ما.					
27	يصعب علي التركيز في المهام.					
28	لا أنزعج من المهام غير المكتملة.					
29	قد أنتقل من مهمة إلى أخرى دون إكمالها.					
30	قد أبدأ عمل ما ولا أعرف كيف أنهيه.					
خامساً: السعي وراء الشعور:						
31	أتحدى الآخرين في مواقف كثيرة.					
32	أصرف بطريقة متهورة.					
33	أقوم بأشياء مثيرة.					
34	ينظر إلى الآخرون على أنني متهورة.					
35	أبحث عن التجارب والأشياء المثيرة.					