

1. اختر الجواب الصحيح فيما يأتي وانقله إلى ورقة إجابتك:

آ. كل مما يأتي يدل على التقدير المرتفع للذات، ما عدا

1	نظرته إيجابية لذاته	2	ثقلته عالية بقدراته	3	قلق حول تفكير الآخرين به	4	متفائل
---	---------------------	---	---------------------	---	--------------------------	---	--------

ب. أحد العوامل الخمس في نظرية السمات، يمتاز بأنه قادر على مواجهة ضغوط الحياة و يتسم بالتسامح والثقة وحسن الطباع

1	الانفتاح	2	الانبساطية	3	التقبل	4	التفاني
---	----------	---	------------	---	--------	---	---------

2. انقل العبارات الآتية إلى ورقة إجابتك وضع صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة

آ. تشير الأنا إلى العمليات النفسية، و تشير الذات إلى مفهوم الشخص عن نفسه. **صح**ب. نظرية التحليل النفسي عند فرويد هي الأكثر انتشاراً في علم النفس المعاصر لأنها **خطأ**
تصف الشخصية وصفاً دقيقاً

3. حدد معنى المصطلح الآتي:

أ. مفهوم الذات: هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكانياته

ب. الشخصية: هي تنظيم ديناميكي لكل نظم الفرد النفسجسمية، والتي تحدّد أسلوبه في التوافق مع بيئته.

4. صل بين المزاج المناسب من القائمة (أ) و الشرح الذي يقابله من القائمة (ب) (20)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. الدموي	4. خمول وقلة انفعال
2. الصفراوي	1. نشاط و مرح
3. السوداوي	2. انفعال و حدة مزاج
4. البلغمي	3. تشاؤم وميل إلى الحزن و الاكتئاب
5. الهوائي	

ثانياً: أحب عن الأسئلة الآتية:

1. الذات نظام معقد، علل ذلك ؟

لأنه يتكوّن نتيجة تفاعل الفرد مع الآخرين وتتميّز بفاعليتها وقابليتها للتعديل.

2. فسر السمة العصابية في نظرية السمات ؟

العصابية: يميل العصبيون إلى عدم الاستقرار العاطفي وعدم الرضا، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة وانخفاض احترام الذات، وأقل قدرة على التعامل مع الضغوط، ولديهم خبرات غضب عالية

3. قارن بين الانفتاح و التفاني ضمن سمات الشخصية.

الانفتاح: المنفتحون فضوليون فكرياً، ومتذوقون للفن، والجمال، كما يميلون إلى التفكير والتصرف باستقلالية. سماته الخيال والابتكار العقلي.

التفاني: يتضمن ما يعرف بالحاجة للإنجاز

المتفانون يحققون النجاح عبر التخطيط الهادف والمثابرة، ويثق بهم الناس، وينظرون لهم نظرة إيجابية سماتهم: الكفاءة، التنظيم

4. وازن بين الصورة الخاصة والصورة الاجتماعية للذات.

أ – صورة خاصة (فكرة الفرد عن نفسه):

تتضمن الشعور بالذات وتتجلى في التعبير عن الميول والتقدير الذاتي وتظهر عندما يصف الفرد نفسه

ب – صورة اجتماعية (ما يعتقدّه الآخرون عن الشخص):

يقصد بها دور الآخرين في تحدّيد إدراك الفرد لذاته، وتتكون من الكلمات التي يصف بها الآخرون الشخص.

التصور الواقعي والموضوعي للذات يؤدي إلى سلوك متوازن.5. تحدث عن نظرية التحليل النفسي عند فرويد.

(100 درجة)

ثالثاً: اقرأ النص الآتي ثم أحب عن الأسئلة الواردة:

التحليل النفسي يقوم على تقسيم الحياة النفسية إلى شعوري و لاشعوري، ولا يقبل التحليل النفسي الرأي الذي يذهب إلى أن الشعور هو أساس الحياة النفسية نحن نستمد مفهومنا عن اللاشعور من نظرية الكبت، حيث يوجد نوعين من اللاشعور اللاشعور لكامن الذي يستطيع أن يصبح شعورياً ، واللاشعور المكبوت الذي لا يستطيع بذاته أن يصبح شعوريا، التمييز بين الشعور واللاشعور مسألة إدراك حسي

1. استنتج الإشكالية التي يدور حولها النص

2. استخلص الأفكار الفرعية الواردة في النص

3. دافع عن الأطروحة (اللاشعور يرشدنا لمعرفة أسباب اضطراباتنا النفسية)

4. ركب مقطع فكري لا يتجاوز خمسة أسطر بين فيه القوى التي تتحكم بالشخصية البشرية

رابعاً: اكتب الموضوع الآتي: (100 درجة)

قدّم رؤية حول تقدير الذات وعوامل تقدير الذات.

مقدمة: الذات: هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكانياته
الصلب:

تقدير الذات:

وهناك درجتان أو نوعان من تقدير الذات وهما:

التقدير المرتفع نظريته إيجابية لنفسه و ثقته عالية بقدراته، لا يقلق حول تفكير الآخرين به، متفائل بمستقبله
التقدير المتدني: نظريته سلبية لنفسه و ثقته ضعيفة بقدراته، قلق حول تفكير الآخرين به، متشائم بمستقبله
- وهناك عدة عوامل تؤثر في تقدير الذات منها:

رد فعل الآخرين: الحب والانتباه يزيد تقدير الفرد لذاته، أما التجنب والإهمال فإنه يعمق تقديره السلبي لذاته.
المقارنة مع الآخرين: حيث يقل تقدير الشخص لذاته عند مقارنة نفسه مع أشخاص أكثر أهمية ونجاحاً منه
الأدوار الاجتماعية: فالأدوار الاجتماعية الناجحة، مثل الطبيب والمعلم تجعل تقدير الفرد إيجابي لذاته
أما الأدوار الاجتماعية السلبية مثل السجين والمريض نفسياً، تجعل تقدير الفرد سلبي لذاته.
تحديد الهوية: تؤثر الهوية وانتماء الفرد إلى جماعة محبوبة يزيد في تقديره لذاته، كانتمائه لفريق رياضي.
أستنتج: أن تقدير الذات يتحدّد من خلال التوازن والمطابقة بين ما يسعى الفرد لتحقيقه (الطموح) وبين ما
أرى: أن الذات نظامٌ معقّد، لأنها تتكوّن نتيجة تفاعل الفرد مع الآخرين وتتميّز بفاعليتها وقابليتها للتعديل.