

1. اختر الجواب الصحيح فيما يأتي وانقله إلى ورقة إجابتك:
 آ. كل مما يأتي من مصادر السعادة الشخصية، ما عدا

الثقة بالنفس	4	وجود أصدقاء	3	النجاح الدراسي	2	الصحة	1
خاصة	4	تقييمية	3	معنوية	2	ملموسة	1

2. انقل العبارات الآتية إلى ورقة إجابتك وضع ص ح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة
 آ. الأمل هو التحفيز الإيجابي القائم على شعور النجاح المكتسب، والاقتناع بأن المستقبل لن يكون إلا كما نريد ص

ب .. الرغبات الخارجية في نظريات السعادة تتضمن رغبة الشخص في شيء ما لذاته. خطأ

3. حدد معنى المصطلح الآتي:

أ . التفاؤل: هو الميل للنظر إلى الأحداث السلبية على أنها مؤقتة و سوف تزول

ب . ال�باء الشخصي: هو تقييم الشخص لحياته من ناحيتين:

أـ. وجданية افعالية: تتضمن خبرات سارة بـ . الحكم المعرفي: يمثل الرضا العام عن الحياة.

4. صل بين نظرية الرضا من القائمة (أ) و الشرح الذي يعبر عنها من القائمة (ب)

القائمة (ب)	القائمة (أ)
4. يرضا الفرد عن حياته إذا كانت إنجازاته تحقق طموحاته	1. نظرية الأهداف
5. الرضا ميل ثابت لإدراك الأحداث بطريقة إيجابية	2. نظرية الخبرات السارة
2. يرتبط الرضا بمدى إدراك الفرد للخبرات السارة	3. نظرية المقارنة الاجتماعية
3. الفرد يقارن إنجازاته مع إنجازات الآخرين وفي حال رضاه عن تلك المقارنة يشعر بالسعادة	4. نظرية الفجوة
	5. اتجاه السمة الشخصية

(لكل سؤال 20/ درجة)

ثانياً: أجب عن الأسئلة الآتية:

1. السعادة ذات طبيعة معقدة، علل ذلك ؟

لأن تتمتع عدد كبير من الأفراد بها ليس سهلاً، وذلك بسبب التغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية

2. وازن بين الإرادة والسبل لدى سنайдر.

الإرادة: أي درجة دافعية الفرد للتحرك نحو تحقيق أهدافه كما يدركها هو، من خلال التفكير

السبل: أي إيجاد طرق عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها هو رغم وجود المعوقات

3. وازن بين السعادة الدائمة والسعادة المؤقتة.

السعادة المؤقتة: تدوم لفترة قصيرة ، و ترتبط بموقف أو حدث سار عابر، ثم يعود الفرد لحالته العادية

السعادة الدائمة: تدوم لفترة طويلة وأغلب الناس يبحثون عنها، لأنها تعطي المرء شعور مستمر بالسعادة

4. تحدث عن مستويات السعادة لدى دان بيتنر.

السعادة المعنوية: السعادة الحقيقة ترتبط بالحياة ذات المعنى.

السعادة التقييمية: السعادة ترتبط برضاء الفرد عن حياته، الذي يمثل معيار قياس رفاهية الفرد.

السعادة الملهمة: تسمى (الإحساس الإيجابي) يختبره الأفراد من خلال ما يمتلكونه.

5. أجب عن أحد السؤالين:

أ . نقاش أبعاد الرضا

1. تقبل الذات: هو الاتجاه الإيجابي نحو الذات، وتحقيق أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات.

2. الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات وضبط وتنظيم السلوك.

3. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: التي تقوم على الثقة والمودة، والقدرة على التواصل معهم.
4. النمو الشخصي: وهو قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته.
5. أهداف الحياة: تعني أن يكون للفرد هدف في الحياة، ويوجه أفعاله نحو تحقيق هذا الهدف.
6. الكفاءة البيئية: اختيار البيئات المناسبة والمرؤنة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

ب - تحدث عن قواعد الأمل

1. وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق.
2. انسجام الأهداف مع السياق الاجتماعي والأخلاقي والمعايير الثقافية.
3. القدرة على تحديد الأسبقيّة للأهداف وأسلوب التعامل المناسب للوصول إلى الهدف.
4. الاستعداد لإنجاز الأهداف بطريقة عملية .

(100 درجة)

ثالثاً: اقرأ النص الآتي ثم أجب عن الأسئلة الواردة:

الحياة الإيجابية أن تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي و تؤثر إيجابياً على البيئة المحيطة، وسوف ينعكس سلوكك الإيجابي على الطريقة التي يتعامل بها الناس معك. لكل فعل رد فعل، كونك إيجابيا معناه أن تكون ودوداً وصريحاً، وهذا لا يعني أن تهدر كرامتك بل يعني أن تقول ما تعتقد وتسعي للحقيقة، وهذا لا يعني أن تكون فظاً، أن تكون إيجابياً يعني أن تختر بوعي و تنظر للجانب المضيء من الأمور، وأن تحب نفسك والآخرين وأن تهتم بمن حولك، الإيجابية أن تقلق أقل و تستمتع أكثر، و تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء.

1. استنتاج الإشكالية التي يدور حولها النص؟

كيف تكون إيجابياً

2. استخلص الأفكار الفرعية الواردة في النص

· تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي . عندما تؤثر على البيئة المحيطة بشكل إيجابي

· عندما تحب نفسك وتهتم بمن حولك . عندما تكون ودوداً وصريحاً . عندما تسعي للحقيقة دون أن تكون فظاً

· عندما تختر بوعي و تنظر للجانب المضيء للأمور بدلاً من الأفكار السوداء

· عندما تستمتع أكثر و تقلق أقل . عندما تكون سعيداً وتسعد غيرك

(يكفي بفكرين)

3. دافع عن الأطروحة (نعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، لكن نخشى تطبيقه)

لأن أغلب الناس يخشون التغيير، وذلك لأنهم اعتادوا نمط حياة ثابت، ولأنه يخشى رأي الآخرين وموقفهم من التغيير وأنهم قد لا يتقبلونه

4. ركب مقطع فكري لا يتجاوز خمسة أسطر، بين فيه أهمية التفكير الإيجابي التفكير الإيجابي يتطور عقلية الإنسان مما يمكنه من إعادة بناء بيئته المحيطة به و ذلك من خلال الاهتمام بمن حوله فلا يكون فظاً في تعامله مع الآخرين وهكذا يكون سعيداً ويتمكن من إسعاد من حوله و يتمكن من تغيير نظرته غير المتفائلة إلى نظرة أكثر مرؤنة فيتوصل إلى حلول إيجابية لمشاكله بعيداً عن التركيز السلبي ما يؤدي إلى زيادة شعوره بالسعادة وابتعاده عن القلق.

رابعاً: اكتب الموضوع الآتي:

قدم رؤية حول أساس التفكير الإيجابي، وأهميته

مقدمة:

التفكير الإيجابي: هو أسلوب حياة متدرج وليس غاية، قائم على إدراك الأفكار، و استبدالها عندما تكون سلبية. أساس التفكير الإيجابي: تتمثل في القدرة على

1. المرونة في استخدام الموارد والمهارات لتحقيق الهدف .

2. أداء عالي، يعتمد على الصورة الذاتية للشخص ، وصفاته الإيجابية.

3. التوقعات الإيجابية في التعامل مع مشكلات الحياة.

4- اندماج الفكر مع المشاعر يزيد قوة اعتقاد الفرد، الأمر الذي يؤثر على سلوكه، فيتحول كل ما يعتقد إلى حقيقة.

أهمية التفكير الإيجابي

1- بناء شخصية الفرد: من خلال تغيير نظرته غير المتفائلة إلى نظرة أكثر مرونة

2- توليد التفكير الإبداعي: للتوصل إلى حلول بعيداً عن التركيز السلبي

3- التعاون بين الأفراد يزيد معدلات الإنتاج، لأنه يؤدي إلى تخطي الصعوبات وابتکار أساليب فعالة لإنجاز المهمات

أستنتج: التفكير الإيجابي أسلوب يتم التعامل به للتغلب على العقبات و الخروج من الأزمات أرى: أن التفكير الإيجابي يتمثل في القوة والمرونة والتوازن، لأنه لا يقوم على تجاهل الأحداث السلبية إنما على إعادة بناء المواقف بطريقة إيجابية .

انتهت الأسئلة

