

اختبار التفكير الإيجابي لطلاب الصف الثاني متوسط

عزيزي الطالب:

تحية طيبة:

يهدف هذا الاختبار الذي بين يديك إلى قياس قدرتك في التفكير الإيجابي، وهو مكون من (38) فقرة إذ إنّ كل فقرة تتكون من عبارتين فرعيتين: (أ) و(ب)، لذلك أرجو منك أن تقرأ كل فقرة من هذه الفقرات جيداً، وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع علامة دائرة (○) على حرف العبارة التي تنطبق عليك وتتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، متوسماً فيك الصراحة والأمانة في الإجابة على كل الفقرات، مع ملاحظة أنّه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، مادامت تعبر عن رأيك الشخصي وهو المطلوب، مع العلم الوقت المخصص للاختبار هو (38) دقيقة.

تعليمات الإجابة:

1. اقرأ كل الفقرات وما يتبعها بدقة وعناية.
2. اختار البديل المناسب وضع علامة (○) فوق حرف البديل، الذي تعتقد أنّه ينطبق عليك ويتفق مع تفكيرك لكل فقرة، علماً إنّ الإجابة تكون على ورقة الاختبار، كما في المثال المحلول الآتي:

ت	الفقرات	بدائل الإجابة	
		(أ)	(ب)
1	أ - أعتقد أنّ الغد أفضل من اليوم ب - لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل		

3. إذا رغبت في تغيير الإجابة عليك أن تمحو الإجابة السابقة نهائياً.
4. عدم ترك أي فقرة دون إجابة.
5. لا يجوز اختيار أكثر من إجابة واحدة لكل سؤال، وإلا تعد إجابتك خاطئة.

الاسم الثلاثي:

اسم المدرسة:

اليوم والتاريخ:

ت	الفقرات	بدائل الإجابة
	المجال الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل	(أ) (ب)
1	أ - أعتقد أنّ الغد أفضل من اليوم. ب - لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل.	
2	أ - أملّي كبير في المستقبل. ب - لا أعقد آمالاً كثيرة على المستقبل.	
3	أ - أعتقد أنّي محظوظ . ب - أعتقد أنّي قليل الحظ .	
4	أ - أعتقد أنّي أميل للتفاؤل. ب - أعتقد أنّي أميل للتشاؤم.	
5	أ - أشعر باطمئنان عندما أتصور ما تكون عليه حياتي بعد 10 أعوام. ب - أشعر بالخوف الشديد من المستقبل.	
6	أ - مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل. ب - المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم.	
7	أ - أعتقد أنّ الأمور تسير دائماً نحو الأحسن. ب - أموري تسير من سيئ إلى أسوأ.	
8	أ - ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل. ب - مهما درست واجتهدت أعتقد أنّ المستقبل مكتوب علينا.	
	المجال الثاني: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	
1	أ - إذا غضبت لا أسيطر على نفسي، وقد أحطم ما أمامي من أشياء أو أثاث. ب - أغضب دائماً لأسباب محددة، وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.	
2	أ - أحاول أنّ أعرف على نقاط ضعفي لتجنبها. ب - لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف، لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف.	
3	أ - أستطيع أن أجعل الآخرين يحبونني أو لا يحبونني. ب - رضا الناس غاية لا يستطيع تحقيقها.	
4	أ - إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة . ب - إذا فشلت مرة فسأفشل في كل مرة .	
5	أ - بيدي أن أجعل حياتي مشوقة . ب - الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال.	
6	أ - حب الناس مكسب ولكنني لا أستطيع أن أعيش دون حبهم لي. ب - أنزعج بشدة عندما أعرف أنّ البعض يكرهني .	
7	أ - لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكتمال أحياناً. ب - أخاف من الاكتمال وأتجنب التفكير فيه.	

المجال الثالث: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين		
1	أ – أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة. ب – أحلامي مزعجة وغريبة.	
2	أ – أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل في قرارة نفسي من النفور. ب – إذا كرهت شخصاً فأنتني لا أحتمل التعامل معه أو معها.	
3	أ – أشعر أنّ الناس أحرار فيما يفكرون. ب – أشعر أنّ الدنيا ستفسد لو تركنا شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.	
4	أ – لا يفكر الناس بطريقة واحدة. ب – يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً.	
5	أ – أشعر براحة عند الاختلاط بالناس المختلفين عني. ب – عموماً أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتقنين معي.	
6	أ – أعتقد أنّ نظرتي لعمل المرأة : متحررة وغير تقليدية. ب – أعتقد أنّ نظرتي للمرأة محافظة وتقليدية.	
7	أ – أميل للعمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي. ب – أفضل العمل الفردي والتنافسي.	
8	أ – أحب أن أقرأ كثيراً عن العقائد والأديان المختلفة. ب – لا أحب الا أن أقرأ عن عقيدتي وديني.	
المجال الرابع: الذكاء الوجداني		
1	أ – أسامح من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة. ب – لا أستطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم.	
2	أ – أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج. ب – أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر.	
3	أ – تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم. ب – الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.	
4	أ – أجد سهولة في تكون الأصدقاء والمحافظة عليهم. ب – أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.	
5	أ – من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص، وأحل الخلافات بينهم ببسر. ب – يصعب عليّ أن أجد أسلوباً مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم.	
6	أ – يصفني الآخرون بالود والمرونة في تعاملاتي معهم. ب – يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة.	
7	أ – أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي، وأبادلهم الحبّ بالحب. ب – أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.	

المجال الخامس: المجازفة الإيجابية		
1	أ — أعتقد أنّ حياتي تتجه دائماً للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر، وعدم القبول بحالتي في الحياة الآن. ب — أعتقد أنّ حياتي تتجه دائماً للأفضل لأنني أصبحت أقل تمرداً وتقبلاً للحياة مما كنت في السابق.	
2	أ — توجد لدي دائماً أكثر من طريقة لإنجاز الأمور. ب — توجد لدي دائماً طريقة واحدة، ولكنّها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية.	
3	أ — أجازف باتخاذ القرار المناسب، حتى وإن لم تتوفر لدي المعلومات كلها. ب — لا أتصرف إلا بما هو صحيح، تجنباً للمخاطر والمجازفات.	
4	أ — أحب أن أقضي فترة من حياتي في بلد أجنبي. ب — أحب أن أقضي المدة القادمة من حياتي في المكان نفسه الذي أنا فيه الآن.	
5	أ — أنا محب المجازفة والاندفاع إلى حد ما. ب — لا أتصرف إلا بعد التفكير جيداً والتأمل في العواقب.	
6	أ — أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة. ب — أنتظر إلى أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر.	
7	أ — تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار. ب — أفضل الأعمال الواضحة والمألوفة.	
8	أ — لا يتحقق النجاح بالحياة إلا بالمثابرة والجهد الشخصي، حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً. ب — قد يساعدنا وجود شخص قوي في مواجهة الصعاب.	