

إختبار التفكير الإيجابي

تعليمات الاختبار

الاسم : الشعبة : الزمن: 45 دقيقة

عزيزي الطالب :

قبل البدء على الإجابة عن أسئلة هذا الاختبار عليك أن تقرأ التعليمات الخاصة به بدقة ؛ لأنها سوف تساعدك على الإجابة، وهذه التعليمات هي:

1. هذا الاختبار وضع لتحديد نوع الاختبار بين الايجابي والسلبي.
2. أكتب بياناتك في المربع المعد لذلك.
3. يتكون هذا الاختبار من خمسة مجالات من مجالات التفكير الايجابي، ويلي كل مجال ثمان فقرات عليك أن تقرأ السؤال جيداً قبل الإجابة عنه، ثم تختار الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الحرف الهجائي المناسب الذي يحمل الإجابة الصحيحة.
4. أجب عن الأسئلة التي أمامك جميعها ، ولا تترك سؤالاً بدون إجابة.
5. زمن الإجابة عن هذا الاختبار (45) دقيقة.
6. درجة الاختبار (40 – 80) درجة، (درجتان للفقرة الاولى ودرجة واحدة للفقرة الثانية).

مثال محلول على ذلك:

الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: تجعلني

أ. أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن.

ب. أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل.

ملاحظة / تكون الإجابة على ورقة الأسئلة. والآن ابدأ الإجابة.

دعائي لكم بالتوفيق

ت	الفقرات
المجال الأول : التوقعات الإيجابية والتفاؤل	
1	أ - اعتقد أن الغد أفضل من اليوم ب- لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل
2	أ- أمل كبير في المستقبل ب- لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل
3	أعتقد أنني محظوظ أعتقد أنني سيء الحظ
4	أ- أعتقد أنني أميل للتفاؤل ب- أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
5	أ- أشعر بالطمأنينة 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 والالم.
7	أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن ب- أموري تسير من سيئ إلى أسوأ
8	أ- ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من ب- مهما درست واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.
المجال الثاني: حب التعلم والتفتح المعرفي	
1	أ- إذا غضبت لا اسيطر على نفسي وقد أحطم ما أمني من أشياء أو أثاث. ب- أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما اعود لحالتي الهادئة.
2	أ- أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها. ب- لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف.
3	أ- أستطيع أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني ب- رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها
4	أ- إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة ب- إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة
5	أ- بيدي ان اجعل حياتي مشوقة ب- الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال.
6	أ- حب الناس مكسب ولكنني ولكنني أستطيع ان اعيش دون حبههم لي. ب- أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني.
7	أ- لا بأس ان يشعر الإنسان بالإكتئاب أحيانا. ب- القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج
المجال الثالث : التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	
1	أ- احلم عادة بأشياء سعيدة وسارة ب- احلامي مزعجة وغريبة
2	أ- اعرف كيف اتعامل مع الناس بغض النظر عما احمل لهم في قرارة نفسي من نفور ب- اذا كرهت شخصا فأنني لا احتمل التعامل معه او معها
3	أ- اشعر ان الناس أحرار فيما يفكرون ب- اشعر ان الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه

4	أ- لا يفكر الناس بطريقة واحدة ب- يجب ان نفرض على الآخرين ما نراه سليماً
5	أ- أشعر براحة عند الاختلاط بالناس المختلفين عني ب- عموماً أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقيين معي
6	أ- أعتقد ان نظرتي لعمل المرأة متحررة وغير تقليدية ب- أعتقد أن 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 ب- لا أحب إلا أن أقرأ عن عقيدتي وديني
المجال الرابع : تقبل المسؤولية الشخصية	
1	أ- أسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة ب- لا أستطيع أن أسامح أو اغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم
2	أ- أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج ب- أشعر بحرج شديد عندما أريد ان اعبر عن حبي لشخص
3	أ- تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم ب- أشعر بصعوبة شديدة في إيجاد اصدقاء جدد
4	أ- من السهل أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر ب- يصعب علي ان اجد اسلوباً مناسباً للتوفيق بين اصدقائي عندما يختلفون فيما بينهم
5	أ- يصفني الآخرون بالود والمرونة في تعاملاتي معهم ب- يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة
6	أ- أشعر بالراحة عندما يبدي احدهم مشاعر الحب نحوي وابدالهم الحب بالحب ب- أشعر بالحرج اذا صارحني احدهم بأنه يحبني أو تحبني
7	أ- لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم من معاناتي من بعضهم ب- عانيت من عدد من الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق بأحد
المجال الخامس : المجازفة الإيجابية	
1	أ- أعتقد ان حياتي تتجه دائماً للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بحالتي في الحياة الآن. ب- أعتقد أن حياتي تتجه للأفضل لأنني أصبحت أقل تمرداً وتقبلاً للحياة مما كنت سابقاً
2	أ- توجد لدي دائماً أكثر من طريقة لإنجاز الأمور ب- توجد لدي دائماً طريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية
3	أ- أجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوفر لدي المعلومات كلها ب- لا اتصرف إلا بما هو صحيح تجنباً للمخاطر والمجازفات
4	أ- أحب ان اقضي فترة من حياتي في بلد اجنبي ب- أحب ان اقضي المدة القادمة من حياتي في المكان نفسه الذي انا فيه الآن
5	أ- محب المجازفة والإندفاع الى حد ما ب- لا اتصرف إلا بعد التفكير جيداً والتأمل في العواقب
6	أ- اتصرف بما هو مناسب حتى وان لم تكن النتيجة جيدة ب- انتظر الى ان استشير من هم اعرف 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

