

اختبار التفكير المرن

اسم الطالبة.....

الصف.....

الشعبة.....

تعليمات الإجابة.

عزيزتي الطالبة.

بين يديك مجموعة من الفقرات ترجوا الباحثة الإجابة عليها بكل صدق وموضوعية وتكون الإجابة بوضع إشارة امام الإجابة التي تعبر عن رأيك . املين عدم ترك أي فقرة بدون إجابة علما ان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لأغراض علمية. مع جزيل شكر وامتنان الباحثة.

اختبار التفكير المرن

المرونة التكيفية: هي إمكانية الفرد على تغيير وجهته الذهنية التي ينظر اليها من خلال حل مشكلات محددة أي تعديل سلوك الفرد لاتخاذ السلوك الصحيح في مواجهة المشكلات

(إبراهيم ٢٠٠٢: ٢٥)

الفقرات	ت
عندما تحصلين على درجة منخفضة في احد المواد فأنت: أ- تستسلمين ولا تحاولين مجددا ب- تراجعين اخطأكِ وتطلبين المساعدة لفهم المواد ج- تلومين المدرسة على صعوبة الاختبار د- تتجاهلين الاختبار وتفكرين في اختبار اخر	١-
عندما تريدين تنظيم وقتك بين المدرسة والانشطة الأخرى فأنت: أ- تحددين أوقات محددة للدراسة والراحة ب- تتركين كل شيء في اللحظة الأخيرة	٢-

	<p>ج- تدرسين فقط في يوم الاختبار</p> <p>د- تتركين الدراسة بالكامل وتفرغين للانشطة</p>
٣-	<p>إذا طلب منك نشاط لاصفي او اعداد تقريراً علمياً فأنتك تفضلين .</p> <p>أ- العمل بمفردك</p> <p>ب- العمل مع زميلة واحدة فقط</p> <p>ج- العمل مع مجموعة من زميلاتك</p> <p>د- العمل مع أي زميلة تختارينها</p>
٤-	<p>عندما يواجهك موضوع صعب في مادة الاحياء فأنتك</p> <p>أ- تبحثين عن مصادر أخرى اضافيه</p> <p>ب- تدركين انك غير قادرة على فهم هذه المادة</p> <p>ج- تتجاهلين الموضوع وتتمنين ان لا يأتي الامتحان</p> <p>د- تشعرين بالاحباط وتتركين المادة بالكامل</p>
٥-	<p>عندما تريد تحسين اداءك في الامتحان فأنتك.</p> <p>أ- تنظمين وقتك وتضعين خطة مراجعة</p> <p>ب- تستعينين بزميلاتك في مراجعة المواد</p> <p>ج- تتركين كل شيء حتى اخر لحظة</p> <p>د- مشاهدة البرامج التعليمية عبر الانترنت</p>
٦-	<p>عندما تواجهين الامتحان بقلق شديد فأنتك .</p> <p>أ- تتجنبين الدراسة حتى وقت الامتحان</p> <p>ب- تلجئين الى تناول الادوية المهدئة</p> <p>ج- تمارسين تقنيات التنفس العميق والاسترخاء</p> <p>د- تتكلمين مع زميلة لك لتخفيف القلق</p>
٧-	<p>عندما تكلفك مدرستك بعمل يمكن اداءه فأنتك تفضلين</p> <p>أ- تختارين الموضوع بنفسك</p> <p>ب- تنسحبين من العمل بسبب صعوبته</p> <p>ج- تستشيرين عدد من زميلات لغرض اختيار الموضوع</p> <p>د- تفضلين الموضوع الذي تعطيه لك المدرسة</p>

المرونة التلقائية:- ويقصد بها تمكين الفرد من انتاج الأفكار بمعنى تحويل زوايا تفكيره من فئة الى

أخرى بصورة تلقائية من خلال عدد قليل من المعلومات(العبيدي.٢٠٠٩:٥٤)

ت	الفقرات
٨-	عندما تجددين صعوبة في فهم درس جديد في الاحياء فأنتك . أ- تطلبين المساعدة من مدرستك او زميلاتك ب- تقرأين الدرس عدة مرات دون تغيير أسلوب الحفظ ج- تشعرين بالاحباط د- تتجاهلين الدرس وتنتقلين الى درس اخر
٩-	عندما تشاركين في فريق رياضة وتفشلين في تحقيق نتيجة جيدة فانك . أ- تلومين زميلاتك على الأداء السيء ب- تشعرين بالاحباط وتقررين عدم المشاركة ج- تنسحبين من الفريق د- تحللين ادائك وتبحثين عن طرق لتحسين مهارتك
١٠ -	عندما يتغير منهج لمادة معينة ويصبح اكثر صعوبة فأنتك . أ- تستعينين بالبرامج التعليمية عبر الانترنت لفهم المنهج ب- تعبرين عن استيائك وعدم الحفظ ج- تتجاهلين التغيرات وتتابعين المادة د- تلومين المدرسة على صعوبة المنهج
١١ -	عندما تكتشفين ان احد زميلاتك مصابة بالتهاب الكبد الفيروسي فأنتك . أ- تقومين بأبلاغ إدارة المدرسة ب- تقومين باعطاء بعض الارشادات حول احتمالية إصابة بعض الطالبات ج- تقومين بعزل نفسك عن اهلك خوفا من انتقال المرض د- تقومين بلبس الكمامة
١٢	عندما تتعرضين للتنمر من قبل زميلاتك في الصف بسبب سلوك معين فأنتك .

أ- تلتزمين الصمت	-
ب - تفسرين لزميلاتك سبب هذا السلوك	
ج- تواجهين زميلاتك بتعصب	
د- تذهبين الى إدارة المدرسة لتقديم شكوى ضدهن	
إذا تعرض احد افراد العائلة الة حالة مرضية طارئة فأنتك.	١٣
أ- سوف تطلبين المساعدة من الجيران	-
ب- تقدمين الرعاية الكاملة دون تردد	
ج- تذهبين بالمريض الى الطوارئ	
د- تتكلمين مع المريض لرفع معنوياته بأسلوب لطيف	
إذا حصل خلاف في الرأي بينك وبين افراد اسرتك حول موضوع معين فأنتك.	١٤
أ- تفترضين ان رأيك هو الاصح	-
ب- تتجاهلين رأي الاخرين	
ج- تنسحبين من النقاش	
د- تتناقشين مع اسرتك حول الآراء العديدة	

المرونة داخل المشكلات: وهي سهولة الانتقال من طريقة لحل المشكلة الى طريقة أخرى مختلفة لحل نفس المشكلة وقد يلجئ الى التخمين لاختيار طرق متعددة وبديلة (von,2002:54)

الفقرات	ت
عندما تطلب منك عمل تقرير عن الامراض المعدية فأنتك :	
أ- تبحثين في الانترنت عن معلومات جديدة حول الموضوع	١٥-
ب- تتجاهلين المشكلة وتكتبين فقط المعلومات القديمة	
ج- تنسحبين من المهمة المطلوبة	
د- تسلمين التقرير بدون أي معلومات مفيدة	
عندما تواجهين ازمة شخصية فأنتك:	
أ- تنعزلين عن زميلاتك	١٦-
ب- تشعرين بالاستسلام والتراجع	
ج- تتظاهرين بأن كل شيء على ما يرام	

<p>د- تبحثين عن طريقه جديدة في حل الازمة</p>	
<p>عندما يكون لديك اختبار صعب فأنت: أ- تركزين على سؤال واحد لفترة طويلة ب- تقومين بتوزيع الوقت على الأسئلة بشكل مناسب ج- تستسلمين اذا شعرتي بالاحباط د- تنشغلين بالتفكير في النتائج</p>	<p>١٧-</p>
<p>عندما تعانين من عدم الثقة بالنفس بسبب مقارنة نفسك بزميلاتك فأنت: أ- تتجاهلين مشاعرك تجاه مقارنة نفسك بزميلاتك ب- تستسلمين للشعور بعدم الكفاءة ج- تركزين على انجازاتك الشخصية وتضعين اهداف صغيرة لتحقيقها د- تبتعدين عن الأنشطة الاجتماعية</p>	<p>١٨-</p>
<p>عندما تكونين قلقة بشأن تأثير التلوث على الصحة العامة فأنت: أ- تتجاهلين المشكلة لأنها لا تؤثر عليك ب- تقومين بتنظيم حملة توعية في المدرسة حول أهمية الحفاظ على البيئة ج- تقررين عدم المشاركة في أي نشاط يتعلق بالصحة د- تعتقدين ان جهودك لن تحدث فرقا</p>	<p>١٩-</p>
<p>عندما تحتاجين الى فحص بالاشعة السينية فأنت: أ- تتهربين من الفحص وتقررين عدم اجرائها ب- تبقين مشاعر الخوف في نفسك ولا تخبرين احد ج- تتحدثين مع الطبيب حول مخاوفك د- تتجاهلين المخاوف وتذهبين لاجراء الفحص</p>	<p>٢٠-</p>
<p>عندما تقرئين موضوعا عن تعرض النباتات لضغط بيئي مثل نقص الماء فيخطر الى ذهنك الإجابة تكون: أ- تتكيف النباتات بطرق مختلفة مثل تقليل حجم الورقة ب- تموت النباتات في الحال ج- يصبح نموها بطيئا د- يكون لون اوراقها النباتية صفراء</p>	<p>٢١-</p>

المرونة عبر المشكلات :يقصد بها تغيير بين المشكلات من خلال الاستراتيجيات المتمثلة في الطرق المتبعة في حل المشكلات . فالفرد الذي يعتمد على الاستراتيجية واحدة في حل المشكلة ولا يستطيع استخدامها غيرها(Erdogan,2015)

الفقرات	ت
<p>في الاختبار اذا واجهتك صعوبة في فهم احد فقرات الاختبار فأنتك .</p> <p>أ- تتركين الفقرة وتنتقلين الى الفقرة التالية فورا</p> <p>ب- تحاولين فهم الفقرة مرة أخرى بشكل افضل</p> <p>ج- تستسلمين وتشعرين بالاحباط</p> <p>د- تضيعين الوقت في التفكير</p>	٢٢-
<p>اذا واجهت زميلتك صعوبة في فهم مادة معينة فأنتك سوف .</p> <p>أ- تشرحين لزميلتك المادة .</p> <p>ب- تعملين حلقة دراسية مع زميلاتك للاستفادة من المعلومات</p> <p>ج- تذهبين مع زميلتك الى مدرستك لشرح الفقرة</p> <p>د- تستعينين بشبكة الانترنت لفهم الفقرة</p>	٢٣-
<p>عندما يكون مستواك الدراسي ضعيف وتريدين تحسين مستواك الدراسي فأنتك .</p> <p>أ- تعملين على زيادة القدرة على فهمك للمادة من خلال الأساليب الحديثة للتدريس</p> <p>ب- تطلبين من مدرستك اعطائك دروس إضافية</p> <p>ج- تعتمدين على الطريقة القديمة</p> <p>د- البحث في الانترنت عن معلومات مفيدة حول دراستك</p>	٢٤-
<p>عند سماعك خبر انتشار الحمى القلاعية بين الابقار فأنتك:</p> <p>أ- تمتنعين شراء اللحوم</p> <p>ب- تتأكدين من بائع اللحوم</p> <p>ج- تشتريين الدجاج فقط</p> <p>د- تقرئين عن هذا المرض وكيف ينتقل</p>	٢٥-

عندما تلعبين التمارين الرياضية في درس الرياضة فأنتِ. أ- يتحسن مزاجك وتشعرين بالأيجابية ب- تقليل فرص الإصابة بالامراض ج- زيادة التعب والارهاق د- التخلص من الوزن الزائد	٢٦-
اذا انتقدتِ احد زميلاتك امام مجموعة من الصديقات فأنتِ: أ- تسمعين الانتقاد بسعة صدر ب- تتجاهلين الانتقاد تماما ج- تواجهين الانتقاد بعصبية د- تشعرين بالحزن وفقدان الثقة	٢٧-
عندما تريدين تعزيز مناعتك في مواجهه الفايروسات فأنتِ أ- تناولين مكملات غذائية ب- تتجاهلين المعلومات حول الفايروسات ج- عدم الخروج من البيت عند انتشار الامراض الفيروسية د- تتناولين غذاء صحي يحتوي على الفيتامينات	٢٨-

مفتاح التصحيح للتفكير المرن

المرونة عبر المشكلات	المرونة داخل المشكلات	المرونة التلقائية	المرونة التكيفية
ب-٢٢	أ-١٥	١-٨	ب-١
أ-٢٣	د-١٦	د-٩	أ-٢
د-٢٤	ب-١٧	١-١٠	د-٣
ب-٢٥	ج-١٨	ج-١١	أ-٤
أ-٢٦	ب-١٩	ب-١٢	ب-٥
ج-٢٧	ج-٢٠	ج-١٣	ج-٦
د-٢٨	د-٢١	د-١٤	د-٧