

امتحان شهادة الثانوية العامة الفرع الأدبي دورة عام ٢٠٢٤ م

الفلسفة والعلوم الإنسانية (الوحدة العاشرة – علم النفس الإيجابي)

أولاً: أجب عن الأسئلة الآتية: (٨٠ درجة)

١- اختر الجواب الصحيح مما يأتي، وانقله إلى ورقة إجابتك: (٢٠ درجة لكل سؤال عشر درجات)

أ- الفيلسوف الذي يرى أن هناك مكونين متشابهان ومتصلان للأمل هما الإرادة والسبيل , هو :

ساندير أرسطو فرويد ديكارت

ب- من المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة , ماعدا :

الهناء الشخصي السعادة الثقة بالنفس جودة الحياة

٢- انقل الجملتين الآتيتين إلى ورقة إجابتك، واكتب كلمة (صحيحة) أمام الجملة الصحيحة، وكلمة (مغلوبة) أمام الجملة المغلوبة: (٣٠ درجة لكل سؤال عشر درجات)

أ- الجو الأسري الإيجابي من مصادر السعادة الشخصية .

ب- من أنماط التفكير الإيجابي التحكم في العقل والانفعالات .

ج- من أسس التفكير الإيجابي تجعل الفرد دائم التفاؤل بكل الأحداث في الحياة .

٣- حدد معنى المصطلح الآتي : (الأمل)

٤- صل بين أبعاد الرضا عن الحياة في القائمة (أ) والمعبر عنها في القائمة (ب) (٢٠ درجة لكل إجابة خمس درجات)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
تقبل الذات	القدرة على تقرير مصير الذات
الكفاءة البيئية	القدرة على التواصل والتي تقوم على الثقة والمودة
الاستقلالية	تحقيق أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات
العلاقة الإيجابية مع الآخرين	اختيار وتخيل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية
الكفاءة البيئية	

ثانياً: أجب عن الأسئلة الآتية : (١٢٠ درجة)

١) السعادة ذات طبيعة معقدة , علل ذلك

٢) هناك نوعان من السعادة , ميز بينهما .

٣) كيف نبدأ التعود على التفكير الإيجابي , فسر ذلك .

٤) وضّح تصنيف دان بيتتر للسعادة .

٥) اختر أحد السؤالين التاليين :

أ- ابحث في قواعد الأمل .

ب- ضع تصوراً عن نظرية السعادة المنشودة .

ثالثاً: اقرأ النص الآتي ثم أجب عن الأسئلة الواردة: (١٠٠ درجة)

أن تكون إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وأن تستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.

من المهم جداً أن تعتني بنفسك وأن تسعى للحصول على السعادة لنفسك، وإذا رأيت أن هذه الملحوظة أنانية، انظر إليها من زاوية أخرى، إن لم تكن أنت نفسك سعيداً، فلن تسعد غيرك، ولن تسعد الآخرين، ولن تنجح فيما تفعله، تخيل طبيباً نفسانياً تعيساً يحاول أن يثني مريضاً عن فكرة الانتحار، تخيل بائعاً حاد المزاج يحاول أن يبيع المنتج لعميل، والآن ما مدى إحساسك بالسعادة؟؟

١- حدّد الإشكالية التي يعالجها النص ؟

٢- استخلص الأفكار الفرعية في النص؟

٣- أذاع عن الأطروحة التي تقول : دائماً ما تعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، بيد أنك تخشى تطبيقه.

٤- أركب مقطعاً فكرياً بما لا يتجاوز خمسة أسطر أبين من خلاله ضرورة التفكير الإيجابي وصفات الحياة الإيجابية .

رابعاً: أكتب في الموضوع الآتي: (١٠٠ درجة)

أقدم رؤية أوضح فيها طبيعة الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له .

انتهت الأسئلة

(١٠ درجات)

(٢٠ درجة)

(٢٠ درجة)

(٣٠ درجة)

(٤٠ درجة)



أولاً: أجب عن الأسئلة الآتية: (٨٠ درجة)

- ١- اختر الجواب الصحيح مما يأتي، وانقله إلى ورقة إجابتك: (٢٠ درجة لكل سؤال عشر درجات)
- أ- الفيلسوف الذي يرى أن هناك مكونين متشابهان ومتصلان للأمل هما الإرادة والسبل , هو : ساندير
ب- من المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة , ماعدا : الثقة بالنفس
- ٢- انقل الجملتين الآتيتين إلى ورقة إجابتك، واكتب كلمة (صحيحة) أمام الجملة الصحيحة، وكلمة (مغلوطه) أمام الجملة المغلوطه: (٣٠ درجة لكل سؤال عشر درجات)
- أ- الجو الأسري الإيجابي من مصادر السعادة الشخصية . مغلوطه
ب- من أنماط التفكير الإيجابي التحكم في العقل والانفعالات . صحيحة
ج- من أسس التفكير الإيجابي تجعل الفرد دائم التفاؤل بكل الأحداث في الحياة . صحيحة
٣- حدد معنى المصطلح الآتي : (الأمل)
الأمل : حالة من التحفيز الإيجابي القائم على شعور النجاح المكتسب , والافتناع بأن الأفق مفتوح وأن المستقبل لن يكون إلا كما نريد .
- ٤- صل بين أبعاد الرضا عن الحياة في القائمة (أ) والمعبر عنها في القائمة (ب) (٢٠ درجة لكل إجابة خمس درجات)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
الاستقلالية	القدرة على تقرير مصير الذات
العلاقة الإيجابية مع الآخرين	القدرة على التواصل والتي تقوم على الثقة والمودة
تقبل الذات	تحقيق أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات
الكفاءة البيئية	اختيار وتخييل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية

ثانياً: أجب عن الأسئلة الآتية : (١٢٠ درجة)

- (١٠ درجات) (١) السعادة ذات طبيعة معقدة , علل ذلك بسبب التغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الإنسان من مختلف النواحي.
- (٢٠ درجة) (٢) هناك نوعان من السعادة , ميز بينهما .
- ١- السعادة المؤقتة : تدوم لفترة قصيرة من الزمن، وغالباً ما ترتبط بموقف أو حدث سار عابر يشعر به الفرد لبعض الوقت، بعدها يعود إلى حالته الانفعالية العادية، المرتبطة بشخصيته أو كينونته الداخلية.
- ٢- السعادة الدائمة : تدوم لفترة زمنية طويلة، ولعل أغلب الناس يبحثون عنها، ويتمنون الحصول عليها، كونها تُعطي المرء شعوراً مستمراً بالسعادة، ما يُحسن حياته، ويجعله ينطلق بكل إيجابية وفرح نحو الحياة .
- (٢٠ درجة) (٣) كيف نبدأ التعود على التفكير الإيجابي , فسر ذلك ✓ إدراك نوعية الأفكار والوعي بطبيعتها، هل تفيدنا أم تضرنا؟
هل تسبب لنا تذكر نوعية من الذكريات المؤلمة أو المواقف التي تسببت لنا في مشاعر غضب أو قلق وتوتر، أم أنها أفكار تولد داخلنا حماس وانفتاح على الحياة؟
- ✓ عند الشعور أن أفكارنا سلبية تسبب لنا مشاعر الألم أو الغضب أو القلق، فعلينا استبدالها فوراً بأخرى إيجابية.
✓ مواجهة المواقف واتخاذ القرارات المناسبة لها، وبذلك نمتلك القدرة على التكيف مع المستجدات للمواقف المختلفة، ونكتسب الاستقرار الذهني والنفسي والصحي، ويتم توجيه العقل للتركيز على أهدافنا لتحقيقها.
- (٣٠ درجة) (٤) وضح تصنيف دان بيتنر للسعادة .
- ١- السعادة المعنوية : تشير إلى أن السعادة الحقيقية ترتبط بالحياة ذات المعنى.
٢- السعادة التقييمية : تشير إلى رضا الفرد عن حياته وتعد المعيار المثالي لقياس رفاهية الفرد.
٣- السعادة الملموسة : تسمى بالإحساس الإيجابي الذي يختبره الأفراد في حياتهم من خلال ما يمتلكونه.
(٥) اختر أحد السؤالين التاليين :
أ- ابحث في قواعد الأمل .
ب- يضع بعض الباحثون أربع قواعد للأمل وهي :
١- وضع أهداف قابلة للتحقيق، أي الواقعية.
٢- انسجام الأهداف مع السياق الاجتماعي والأخلاقي والمعايير الثقافية.
٣- القدرة على تحديد الأسبقية للأهداف وأسلوب التعامل المناسب للوصول إلى الهدف.

٤- الاستعداد لإنجاز الأهداف بطريقة عملية مناسبة.

ب- ضع تصوراً عن نظرية السعادة المنشودة .

تقسم هذه النظرية السعادة إلى ثلاثة مكونات :

١- الحياة السارة :

○ تتضمن هذه الحياة نجاح الفرد في السعي للانفعال الإيجابي تجاه الماضي والمستقبل والحفاظ عليه قدر المستطاع، وتعلم المهارات التي تزيد من شدة وتكرار ومدة الانفعالات الإيجابية وتخفف السلبية منها.

٢- الحياة المليئة بالالتزامات :

○ تتضمن التزامات الفرد المتنوعة سواء أكانت في مجال العمل أو العلاقات الشخصية .
○ تعتمد على استخدام نقاط القوة التي يتمتع بها الفرد للحصول على اشباع متنوعة في مجالات الحياة الرئيسية كالأسرة و العمل والحب.....

٣- الحياة ذات المعنى :

○ تتضمن استخدام الفرد للقوى والمواهب الخاصة به، وتسخير ذلك في خدمة أهداف مهمة بالنسبة له.

ثالثاً: اقرأ النص الآتي ثم أجب عن الأسئلة الواردة: (١٠٠ درجة)

أن تكون إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وأن تستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواحبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.
من المهم جداً أن تعتني بنفسك وأن تسعى للحصول على السعادة لنفسك، وإذا رأيت أن هذه الملحوظة أنانية، انظر إليها من زاوية أخرى، إن لم تكن أنت نفسك سعيداً، فلن تسعد غيرك، ولن تسعد الآخرين، ولن تنجح فيما تفعله، تخيل طبيباً نفسانياً تعيساً يحاول أن يثني مريضاً عن فكرة الانتحار، تخيل بائعاً حاد المزاج يحاول أن يبيع المنتج لعميل، والآن ما مدى إحساسك بالسعادة؟؟



١- حدّد الإشكالية التي يعالجها النص ؟

هل دائماً يجب أن يكون تفكيرنا إيجابياً ؟

٢- استخلص الأفكار الفرعية في النص؟

- الشخص الإيجابي غير قلق وينظر دائماً للجانب المضيء في الحياة .

- السعي الدائم للحصول على السعادة لأنفسنا لكي نسعد غيرنا .

٣- أذاع عن الأطروحة التي تقول : دائماً ما تعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، بيد أنك تخشى تطبيقه. (٢٠ درجة)

نعم أتفق مع هذه الأطروحة لأن التفكير الإيجابي لا يجوز في جميع الأحوال ...

ماذا لو فقدنا شخصاً نحبه؟ هل علينا أن نكون سعيدين وأن ننظر بإيجابية إلى الموقف؟

ماذا لو رأيت الشركة التي تعمل بها أن عليها تقليل العمالة، فقامت بفصلنا من العمل أنا وآخرين من زملائي؟

ماذا لو أصابنا مرضٌ، أو تعرّضنا لحادث سير؟

كلّ واحد من هذه المواقف قد يتحوّل في المستقبل إلى نقطة تحوّل كانت سبباً في تغيير حياتنا للأفضل. هذا النوع من التفكير الإيجابي صحيح،،،، ولكن لن تكون إنساناً إن لم تشعر بالحزن، أو الخوف، أو الغضب.. أو غيرها من المشاعر التي نسميها "سلبية".

٤- أركب مقطعاً فكرياً بما لا يتجاوز خمسة أسطر أبين من خلاله ضرورة التفكير الإيجابي وصفات الحياة الإيجابية. (٤٠ درجة)

يعد التفكير الإيجابي ضرورة فهو يساهم في إطالة أمد التمتع بالحياة الصحية و يخفف معدّلات الاكتئاب و يقلل من مستويات الشعور بالتوتر و التمتع بصحة نفسية وبدنية أفضل كما يساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية و يحسّن مهارات التكيف خلال الأوقات الصعبة وأوقات التوتر .

ومن صفات الحياة الإيجابية : **التنبه** : أي يعرف نقاط قوته وحدوده ويحترمها جيداً، بالإضافة لإدراك ما حوله جيداً.
التحفيز : يلجأ دوماً لتحفيز من حوله، وتشجيعهم بدلاً من إحباطهم والتلذذ بمخاوفهم. **المرح** : تتشغل الشخصية الإيجابية بالخير في هذه الحياة، ويعترفون بالسلبية ووجودها، ولكنهم موقنون بعدم دوامها. **الثقة بالنفس** : يتمتع الأشخاص الإيجابيون دوماً بثقة عالية بالنفس؛ لأنهم درّبوا أنفسهم على ذلك، والجدير بالذكر أنّ هذه الثقة لا تعني التفاخر أو التكبر.
الصدق : يعلم الأشخاص الإيجابيون أن الكذب والخيانة تؤلّد المشاعر السلبية، لذا نجدهم على الدوام يقولون الحقيقة، وصادقون فيما يصدر عنهم

رابعاً: أكتب في الموضوع الآتي: (١٠٠ درجة)

أقدم رؤية أوضح فيها طبيعة الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له .

مقدمة : الرضا عن الحياة هو الطريقة التي يُظهر بها الناس مشاعرهم وأحاسيسهم وكيف يشعرون بشأن توجهاتهم وخياراتهم للمستقبل. هو مقياس للرفاهية يُقِيم من حيث المزاج والرضا عن العلاقات والأهداف المُحققة والمفاهيم الذاتية والقدرة الذاتية المدركة للتعامل مع الحياة اليومية.

صلب الموضوع :

- الرضا عن الحياة مؤشرا مهما من مؤشرات الصحة النفسية السوية .
- يشكل المكون الذاتي أو النفسي الذي يعبر عن تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها وعن تقديره لحياته ككل.
- الرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع، وتصبح أفكاره مرنة، مما يتيح له القدرة على حل المشكلات التي يواجهها , الأمر الذي يرتبط بإحساس الفرد بالسعادة قصيرة وطويلة المدى.
- الرضا عن الحياة بأنه : هو الدرجة التي يقيم بها الشخص تقييما إيجابيا للنوعية الشاملة لحياته ككل.
- وهو حالة عقلية تتمثل في تقييم شيء ما، ويشير هذا المفهوم إلى كل من الاستمتاع والاطمئنان ليشمل التقييم المعرفي والوجداني معا، وقد يكون الرضا مؤقتا أو ثابتا مع مرور الزمن.

بعد النجاح الكبير والمهيز للمعسكرات والجلسات الامتحانية للإعوام السابقة

ولصالح ١٤٠ درجة في المادة بدون

دراسة ..!!!؟؟؟

تضمن البرنامج

- ١.التدريب على كتابة المواضيع (مقدمة وخاتمة ورأيي شاملة لجميع مواضيع المنهاج)
- ٢.التدريب على تحليل النصوص
- ٣.الإشارة إلى النقاط الهامة والمتوقعة في المنهاج

تضمن المعسكرات

- ١.التدريب على كتابة المواضيع (مقدمة وخاتمة ورأيي شاملة لجميع مواضيع المنهاج)
- ٢.التدريب على تحليل النصوص
- ٣.التدريب على وحدة النطق واختصارها بصفحة واحدة فقط
- ٤.الإشارة إلى النقاط الهامة والمتوقعة في المنهاج

جلسات يومية لمدة ثلاثة أيام

- المعسكر الأول ٣٠ / ٤ / ٢٠٢٤ م
- المعسكر الثاني ١٤ / ٥ / ٢٠٢٤ م
- المعسكر الأخير ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٤ م
- الجلسة الإمتحانية ٢٥ / ٥ / ٢٠٢٤ م

أون لاين عن طريق منصات
تحدي الـ 400 للوطنية واتس / تلغرام

أو بشكل حضور مباشر مع المدرس
بمدينة حلب - سيف الدولة

0932888698 0966365224

- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

١- نظرية الأهداف :

- ترتبط بمدى تحقيق الفرد للأهداف التي وضعها، علما بأن الأهداف تنظم وتوجه سلوك الفرد .
- فإذا فشل في تحقيقها قد تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب وتؤثر على رضا الفرد عن حياته.

٢- نظرية الخبرات السارة :

- ترى بأن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة وممتعة، وليست الظروف هي نفسها مصدر الرضا , بل يتوقف على طبيعة الفرد ومدى إدراكه للخبرة السارة في هذه الظروف.
- يعد هذا الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لأخر.

٣- نظرية المقارنة الاجتماعية :

- تعتمد على مقارنة الفرد لإنجازاته وما حققه مع إنجازات الآخرين، وفي حال رضاه عن تلك المقارنة فسوف يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات والسعادة .
- فالتفوق على الآخرين يعد من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

٤- نظرية الفجوة :

- ترتبط الرضا عن الحياة بالتوازن بين طموحات الفرد وإمكاناته .
- الفرد يرضى عن حياته إن كانت إنجازاته تحقق طموحاته أو قريبة منها .
- أما الفرد الذي يضع مستوى طموح أعلى من مستوى قدراته وإمكاناته ويفشل في تحقيق ذلك المستوى سوف يؤثر على رضاه عن حياته

٥- اتجاه السمة الشخصية :

- الرضا عن الحياة سمة شخصية لدى الفرد ميل ثابت لديه لإدراك الأشياء والأحداث بطريقة إيجابية والاستجابة لتلك الأحداث بطريقة متسقة مع الرضا عن الحياة.

الخاتمة: يتضح لنا مما سبق أن الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة فهو يغطي مجالات متعددة في حياة الفرد منها الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية .

وفي رأيي الرضا عن الحياة هي تقبل الحياة مهما كانت لأنها القناعة بما قسم الله عز وجل ، وتقبل الذات وتقبل الآخرين بالعفو والتسامح ..