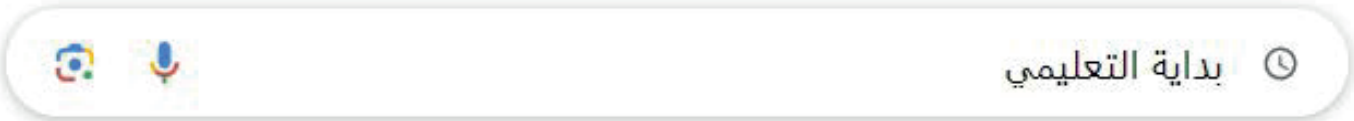
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

اختبر نفسك

1 حدد ثلاث سلوكات تمارسها يوميًا تؤدي إلى الصحة النفسية، وسلوكات أخرى تؤدي إلى التوتر.

سلوكات تؤدي إلى الصحة النفسية	سلوكات تؤدي إلى التوتر وعدم الاستقرار
أداء الصلوات وذكر الله وقراءة القرآن	سرعة الغضب عدم الصلاة التشتت بين الأعمال

2 عندما تسمع أن أحد أقاربك أثار حولك إشاعة معينة قد تضر بسمعتك، كيف تتصرف وفقًا للمقومات المعرفية التفكير (الإيجابي / الدائري).

مقومات معرفية	السلوك
التفكير الإيجابي	حسن الظن بهذا القريب
التفكير الدائري	مقاطعه وعدم الاتصال عليه

beadaya.com | بوابة التعليمي

3 حدد المهارات الاجتماعية الفعالة في المواقف الآتية:

المواقف	فعال / غير فعال
يسعى للإنصات لمشكلات الآخرين عندما يتحدثون	فعال
يكتفي بمناداة الآخرين بالإشارة (هذا،أنت.....)	غير فعال
من المهم البدء بإيضاح جوانب النقص	فعال
من الأفضل أن تتنازل عن حقوقك مادام هناك رضا للآخرين	غير فعال
مدح الآخرين يجعلهم يتباطؤون في أداء أعمالهم	غير فعال
المسارعة في الاتصال بالآخرين في مسراتهم وأحزانهم	فعال

التدين هو الالتزام بالعقيدة الصحيحة قولاً وسلوكاً والإتيان بما أمر الله به والانتهاء عما نهى الله عنه. فذكر الله وقراءة القرآن وأداء الصلاة مضادات للتوتر والقلق وعنوان للصحة النفسية.

ذكر الله سبحانه وتعالى، أداء الصلوات في وقتها، الإكثار من أداء السنن والنوافل، قراءة القرآن الكريم، بر الوالدين، صلة الرحم وزيارة الأقارب، التنزه مع الأحباب والأصدقاء، القراءة، مساعدة الآخرين.

4 قال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾[1]، وقال تعالى: ﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴾[2]، في ضوء الآيتين السابقتين، وضح العلاقة بين التدين والصحة النفسية؟

5 من خلال دراستك للمقومات السلوكية للصحة النفسية، ماالأنشطة اليومية التي تزيد من سعادتك بشكل كبير.

6 قصة يوسف في القرآن الكريم مليئة بالموعظة والحكم، وقد ظهر مبدأ التسامح جليًا بين يوسف وإخوته. وضح أثر ذلك على إخوة يوسف عليه السلام وفي رأيك ما حدود تسامحك مع الآخرين؟

مسامحة يوسف لأخوته كان له أثر كبير عليهم فجعلهم يشعرون بالندم ويطلبوا منه المسامحة فصلحت العلاقة بينهم.
وبالنسبة لنفسي فإني أسامح الآخرين ما لم يكن في تسامحي تنازلٌ عن قيمي ومبادئي الأساسية.

7 ماذا تتوقع أن يحدث عندما نهرب من مشكلاتنا، وفي المقابل ما النتائج عندما نواجهها؟

الحالة	النتائج
عند المواجهة.	نحل مشكلاتنا فتتحسن صحتنا النفسية
عند عدم المواجهة.	تستمر المشكلات فتضطرب صحتنا النفسية

8 حدد فيما إذا كانت المواقف الآتية طبيعية أم مرضية:

الموقف	الحكم
نكرر بعض الأعمال أحيانًا للتأكد منها.	طبيعية
نحزن عند فقد عزيز لبعض الوقت.	طبيعية
نكرر كل صلاة حتى نتأكد من ضبطها.	مرضية / وسواس قهري
اليأس من الحياة.	مرضية / اكتئاب

9 حدد نوع الاضطراب من خلال الأعراض الآتية:

الموقف	نوع الاضطراب
يسافر برًا دائمًا مهما كانت الصعوبات.	شخصية محتالة
بالرغم من إصابته في الركبة إلا أنه يفضل صعود الدرج بدلًا من المصعد بالرغم من خطورة ذلك عليه.	خوف اجتماعي
يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من إغلاق الباب الخارجي.	وسواس قهري

(1) سورة الرعد الآية: 28.
(2) سروة الزخرف الآية: 36.

يجلس وحيدًا في بيته ولا يهتم بنظافة ملابسه، ودائمًا متشائم.	الشخصية المنطوية
يحصل على ما يريد بالكذب، ويظهر أنه بحاجة للمساعدة.	الشخصية المحتالة
ترك ممارسة الأنشطة التي يحبها وبدأ يتغيب عن عمله.	الشخصية الكئيبة
يعتذر كثيرًا عن تلبية الدعوة، ويرتبك عندما يتحدث مع من بجواره.	الخوف الاجتماعي
يغتسل لساعات طويلة خوفًا من الجراثيم.	وسواس قهري
يتورط في كثير من الأعمال السلبية، ويكون محل استغلال الآخرين.	الشخصية الخضوعية المستغلة
يستشير صديقه في كل أموره حتى الصغيرة ولا يستطيع اتخاذ قرار لوحده.	الاكتئاب

10 اذكر السبب:

- الاعتراف بالمشكلة إحدى خطوات العلاج النفسي. لأنه فقط عند الاعتراف بها يبحث الإنسان عن حل لها

11 ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة وعلامة (✗) للعبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

- الصحة النفسية هي الخلو تماماً من الأمراض. (✗)
- ممارسة الأعمال السارة تزيل التوتر والقلق. (✓)
- الحزن على فقد عزيز أحد مؤشرات الاضطراب النفسي. (✗)

12 ماالمقصود بالمصطلحات الآتية:

- الصحة النفسية. هي رضا وانسجام الفرد مع نفسه مع الأشخاص والمواقف والأحداث من حوله.
- الاضطراب النفسي. هو حالة من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين.
- العلاج النفسي. هو علاج مشاكل الصحة العقلية والنفسية.

13 من وجهة نظرك قدم تعريفًا مبسطا لتوكيد الذات.

14 حدد الآثار الإيجابية والسلبية في حالة امتلاك التوكيدية أو فقدانها:

الآثار الإيجابية للتوكيد	الآثار السلبية في حالة عدم التوكيد
إقامة علاقات شخصية وثيقة مع الأخرين. مواجهة طلبات الأخرين غير المعقولة أو المضرة، الثقة بالنفس، الرضا عن الذات.	التوترات النفسية، ضعف العلاقة بالأخرين، التورط ي سلوكيات غير مقبولة، فقدان الثقة بالنفس.

قدرة المرء على التعبير عن آرائه ومشاعره أمام الآخرين بدون خجل بأسلوب لائق مقبول ودون أن يؤذي مشاعر الآخرين.

beadava.com | موقع بداية التعليم

15 حدد نوع السلوكيات الآتية (توكيدي / عدواني / خضوعي) في المواقف الحياتية الآتية:

1 ترى بائع المحل يضع لك أنواعًا رديئة عكس ما طلبته:

- أغضب وأتهمه بالغش والتدليس. عدواني
- أنبهه بحزم وأعيد البضاعة إليه. توكيدي
- آخذ البضاعة ولا أشتري منه مرة أخرى. خضوعي

2 يدعوك زميلك. بإلحاح. لحضور مناسبة اجتماعية لديه بالرغم من أنك تستعد لاختبار مهم جدًا:

- أقدر مشاعره وأوافق. خضوعي
- أعتذر وأبين له السبب. توكيدي
- أرفض بشده وأبيّن له أني لا أريد أن أضيع وقتي في مثل هذه المناسبات. عدواني

3 يصعب عليك بعض الفقرات التي يشرحها المعلم:

- اسأل زملائي المتميزين بعد الحصة. خضوعي
- اسأل المعلم حتى أفهم ما صعب علي. توكيدي
- أوضح للمعلم أني لا أفهم شيئًا مما قال. عدواني

16 كيف تتصرف توكيديًا بطريقة لفظية وغير لفظية في المواقف الآتية:

الموقف	غير لفظي			
	لفظي	نبرة الصوت	حركة الجسم	تعبيرات الوجه
تلاحظ أن زميلك لا يحسن التعامل مع الآخرين.	أنصح	منخفض	مسترخي	بسيطة
اكتشفت أن الجهاز الذي اشتريته بسعر مرتفع غير صالح.	أوبخ	عال الصوت	متشنج	غضب
يقدم لك أحدهم خدمة مهمة.	هدوء في الكلام	وضوح الصوت	مرتبك	توتر

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com