

جامعة دمشق كلية السياحة السنة : الثانية الفصل : الثاني

امتحان مقرر : مهارات التعلم والتطوير الشخصي 1 ، / العام الدراسي / 2023 - 2024 /

تاريخ الامتحان : العلامة القصوى : 80 مدة الامتحان : ساعتان

عدد الأسئلة : 5 اسم الطالب : ، الرقم الجامعي :

سلم تصحيح

أجب عن الأسئلة التالية : (80)

السؤال الأول : للتخلص من عيوب الشخصية لا بد من اتباع منهجية صحيحة ماهي هذه المنهجية مع مثال لكل خطوة من خطوات هذه المنهجية ؟. (20) *علاوة على ذلك، معرفة لكل مثال*

منهجية التخلص من عيوب الشخصية :

أولاً : اطرح التساؤلات

ثانياً : الاسترخاء

ثالثاً : حدد المشكلة :

رابعاً : الهدف

خامساً : وضع الخطة

سادساً : الارادة

سابعاً : تنظيم الوقت

ثامناً : تغيير الكلمات (المفاهيم) أو المعتقدات

تاسعاً : تغيير العادات

عاشرًا : السلوكيات

السؤال الثاني : ماذا يقصد بنقاط القوة والضعف ، وما أهمية نقاط القوة في الشخصية ، مع ذكر مثال لنقطة قوة ونقطة ضعف؟. (8)

يقصد بنقاط القوة والضعف أنهما المعيار الذي يتم استخدامه من أجل تحديد مجموعة الصفات التي تتميز بها كل شخصية عن الأخرى، وكما هو معروف أن نقاط القوة تشتمل على كافة الجوانب الايجابية والأمور الصحيحة والمهارات المميزة التي يتمتع بها الفرد في حين أن نقاط الضعف تشتمل كافة الصفات السلبية والاساليب الغير مستحبة الموجودة عند الأفراد *ملاحظة للمفروض
علاوة على المثال*

أهمية نقاط القوة في الشخصية

1 يُساعد تحديد نقاط القوة في الشخصية على زيادة الوعي بمميزاتها،

2 كما أنه يُعتبر نوعاً من العصف الذهني لتذكر محاسن الشخصية والتركيز عليها أكثر لممارستها في الحياة اليومية،

3 ويُساعد على تحديد المجالات التي يحتاج الفرد للعمل على تطويرها وتعزيزها أكثر،

السؤال الثالث : اختر ما يناسب كل من المهارات التالية : (12)

(المهارات الشخصية - المهارات التفاعلية - المهارات المستندة الى المعرفة) مما يناسبها من الخيارات الواردة:

1

- 1 تعتبر المدرسة من أهم مصادر التحدث مع الذات. (صح)
- 2 وتعود نقاط الضعف تلك الى سنوات المراهقة (خطأ)
- 3 العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية علاقة عكسية (خطأ)
- 4 العلاقة بين الضغط النفسي والصحة الجسدية علاقة عكسية (صح)
- 5 لكي تكون التغييرات التي ستطرأ في شخصيتنا بعد إصلاحها ذات قيمة حقيقية فلا بد أن تكون خلال فترة محددة (خطأ)
- 6 تتكون شخصية الفرد من مجموعة من السلوكيات التي تميزه عن الآخرين والتي لا يمكن تغييرها (خطأ)
- 7 لكي تبدأ بإصلاح عيوبك الشخصية يجب أن تتوفر النية والرغبة القوية بالإصلاح ثم الدافع القوي (صح)
- 8 كثير من الأشخاص حاولوا التخلص من عيوبهم وفشلوا بسبب الملل من الروتين (خطأ)
- 9 إن مجرد تحديد الأهداف من شأنه أن يضمن حدوثها (خطأ)
- 10 تقبل التغييرات الحتمية والتعامل معها بأنها قضاء وقدر والعمل على حل المشكلة يساعد في علاج الضغط النفسي الناتج منها. (صح)

انتهت الأسئلة تمنياتي بالتوفيق

مدرسة المقرر

د . تغريد أحمد مسلم

