

التصحيح النموذجي لامتحان علم النفس الإيجابي

التمرين الأول: (05 نقاط) اختيار الإجابة الصحيحة:

1- من هو مؤسس علم النفس الإيجابي؟

سيغموند فرويد (....) ، مارتن سليجمان (✓) ، ألبرت باندورا (....) ، كل ما سبق (....) .

2- ما هو المفهوم الذي يعبر عن "القدرة على التأقلم مع الضغوط النفسية والعودة إلى الحالة الطبيعية"؟

الرضا عن الحياة (....) ، التفاؤل (....) ، المرونة النفسية (✓) ، السعادة (....) .

3- أي من النظريات التالية تركز على "توقع النتائج الإيجابية كأساس للتفاؤل"؟

نظرية التحليل النفسي (....) ، النظرية السلوكية (✓) ، النظرية المعرفية (....) ، النموذج التفسيري (....) .

4- "القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة وإنتاج أفكار أصلية"؛ يسمى هذا النوع من الذكاء حسب ستيرنبرج:

الذكاء التحليلي (....) ، الذكاء العملي (....) ، الذكاء الإبداعي (✓) ، كل ما سبق (....) .

5- أسلوب حياة الفرد هو السلوك الذي ينتهجه الفرد منذ المراحل المبكرة لشعوره بالنقص مقارنة بالبالغين، ويتأثر

بما يلي : التنشئة الاجتماعية (....) ، المستوى الثقافي للأسرة (....) ، وسائل الاعلام (....) ، كل ما سبق (✓) .

التمرين الثاني: (05 نقاط) المقارنة بين المفاهيم التالية، مع توضيح أوجه التشابه والاختلاف بينها:

1- التفاؤل الفعال هو توقع إيجابي لمستقبل ممكن تحقيقه بناء على معطيات منطقية وواقعية، في حين أن التفاؤل غير

الواقعي هو الاعتقاد المبالغ فيه بحدوث أشياء إيجابية دون وجود أدلة تدعم هذا الاعتقاد.

- أوجه التشابه: كلاهما يعكس نظرة إيجابية نحو المستقبل، ويمكن أن يساهم كلا النوعين في تقليل القلق وتعزيز المرونة النفسية.

- أوجه الاختلاف: التفاؤل الفعال يعتمد على خطط واستراتيجيات قابلة للتحقيق، بينما التفاؤل غير الواقعي قد يؤدي إلى خيبات أمل أو مخاطر بسبب غياب التخطيط أو التوقعات غير المنطقية.

2- أسلوب الحياة "المتعاون" هو نمط يتميز بالتفاعل الإيجابي مع الآخرين والسعي لتحقيق الأهداف بما يتماشى مع

المصلحة الاجتماعية، لكن أسلوب الحياة "المسيطر" نمط يتميز بالتحكم في الآخرين والسعي لتحقيق الأهداف

الشخصية بغض النظر عن المصلحة العامة.

- أوجه التشابه: كلاهما يعبر عن أساليب حياة ناتجة عن خبرات التنشئة الاجتماعية، ويظهر كلاهما في سلوكيات الأفراد

تجاه تحقيق أهدافهم.

- أوجه الاختلاف: الأسلوب المتعاون يتميز بالإيجابية والمشاركة الاجتماعية، أما الأسلوب المسيطر يركز على السيطرة وإلحاق الضرر بالآخرين أحياناً لتحقيق الأهداف الشخصية.

التمرين الثالث: (05نقاط)

- تصنيف مفهوم السعادة كما عرفها الباحثون ("حالة" أو "سمة"):

التعريف	حالة أو سمة	السبب
تعريف "فينهوفن"	سمة	يجب النظر إلى السعادة على أنها سمة لا على أنها حالة انفعالية متغيرة.
تعريف "دينر"	حالة	يركز على الشعور اللحظي أو المؤقت بالرضا والاستمتاع.
تعريف "يوشيكونومورا"	حالة	السعادة حالة تشمل تحقيق الذات والبهجة، وتتحقق من خلال البحث المستمر عن المتعة الروحية.
تعريف "أحمد عبدالخالق"	حالة	يربط السعادة بالمزاج الحالي الذي يتغير بناءً على الظروف.
تعريف "أراجايل وآخرون"	سمة	يشير إلى استقرار الشعور بالرضا والإشباع كجزء من شخصية الفرد على المدى البعيد.

التمرين الرابع: (05نقاط)

الإجابة عن السؤال: كيف يمكن تطبيق مفاهيم علم النفس الإيجابي في الممارسة العيادية لتحسين جودة حياة المرضى؟
تفاصيل الإجابة المتوقعة:

1. تعريف علم النفس الإيجابي ومفاهيمه مثل التفاؤل، المرونة النفسية، الرضا عن الحياة، والسعادة.
2. التطبيقات العيادية:

- في العلاج النفسي:

- استخدام تقنيات علاجية ايجابية مثل التفاؤل الواقعي لمساعدة المرضى على تطوير توقعات إيجابية.

- تعزيز المرونة النفسية لدى المرضى للتعامل مع الأزمات النفسية.

- في تحسين جودة الحياة:

- تصميم خطط علاجية تهدف إلى رفع مستوى السعادة والرضا الشخصي.

- تشجيع المرضى على تبني أسلوب حياة إيجابي لتعزيز الصحة النفسية.

4. أهداف العلاج الإيجابي في العيادة:

- تخفيف الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

- بناء نمط حياة مستدام يركز على نقاط القوة الشخصية.