قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - كلية الاداب والعلوم الإنسانية :: علم نفس االايجابي - (125)- المستوى الراب

د. الهام الارياني

1) من ابعاد المرونة النفسية
   1) - الرعاية والمساندة الانفعالية
   2) - البحث عن مصادر المساعدة
   3) + التعافي من الصدمات
   4) - جميع الاجابات خاطئة

2) من مكونات المناعة النفسية
   1) - الدفاع الذاتي
   2) - حل المشكلات
   3) - الثقة بالنفس
   4) + جميع الاجابات صحيحة

3) من السمات الشخصية المميزة للاشخاص ذوي المرونة العالية
   1) - الاستقلال
   2) - الابداع
   3) - تكوين العلاقات
   4) + جميع الاجابات صحيحة

4) انواع المناعة النفسية هي
   1) - المناعة النفسية الطبيعية
   2) - المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً
   3) - المناعة النفسية المكتسبة صناعياً
   4) + جميع الاجابات صحيحة

5) من استراتيجيات بناء المرونة النفسية حسب الجمعية الامريكية لعلم النفس
   1) - لديهم مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلة
   2) + تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها
   3) - لديهم مستوى نرتفع من المثابرة والاجتهاد
   4) - جميع الاجابات خاطئة

6) تتكون السعادة الحقيقة عند سليجمان من عدة فضائل منها
   1) - الحكمة
   2) - الشجاعة
   3) - المعرفة
   4) + جميع الاجابات صحيحة

7) يترتب على عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية اثار منها
   1) - قصور الكفاءة الاجتماعية
   2) - الاصابة بالعديد من الامراض
   3) - الفشل في مواجهة توقعات الاخرين
   4) + جميع الاجابات صحيحة

8) من محكات تعريف التسامح كمصطلح نفسي
   1) + تحول في ادراك المُساء الية وفي رؤيتة لفعل الاساءة
   2) - الاستياء المستمر
   3) - الحساسية للاحداث
   4) - جميع الاجابات خاطئة

9) يبنى علم النفس الايجابي كعلم على ثلاثة ركائز هي
   1) - استثمار الوجدان الايجابي
   2) - استثمار سمات الشخصية الايجابية
   3) - استثمار المؤسسات الاجتماعية الايجابية
   4) + جميع الاجابات صحيحة

10) انواع التسامح

1) - النسيان
2) + التسامح الاحادي
3) - الانكار
4) - جميع الاجابات خاطئة

11) من اعراض ضعف المناعة النفسية
1) - قلة الاحساس بالمتعة والفرح
2) - ضعف درجة النضج
3) - ضعف السيطرة والتحكم في الذات
4) + جميع الاجابات صحيحة

12) كشفت نتائج البحوث ان السعداء يتسمون بعدة خصال منها
1) - لديهم اعتقاد ديني مرتفع
2) - يتسمون بدرجة مرتفعة من التفاؤل
3) - يتسمون بالسيطرة على حياتهم والتحكم في احداثها
4) + جميع الاجابات صحيحة

13) من ثمرات المرونة النفسية
1) - الانكار
2) - الميل للثأر والانتقام
3) + الاستمرارية في العطاء
4) - جميع الاجابات صحيحة

14) توصلت دراسة كوبازا عدة مكونات للتحدي منها
1) - المجازفة والمغامرة
2) - المرونة المعرفية
3) - تؤثر على اسلوب المواجهه
4) + المجازفة والمغامرة +المرونة المعرفية

15) يرى سليجمان ان علم النفس منذ انتهاء الحرب العالمية الثانية كانت له ثلاثة اهداف
1) - تشخيص الاضطرابات والامراض النفسية
2) - طرح عدد كبير من النظريات وثيقة الصلة بعلم النفس المرضي
3) - التأثير في حياة الافراد ليصبحو اكثررضاءً عن نفسهم وحياتهم
4) + جميع الاجابات صحيحة

16) ابعاد الصلابة النفسية حسب كوبازا هي
1) - الالتزام
2) - التحكم
3) - التحدي
4) + جميع الاجابات صحيحة

17) يوجد ثلاثة اتجاهات في تعريف السعادة هي
1) - يرى ان السعادة مكون معرفي تشير الى الرضا عن الحياة
2) - يرى السعادة يوصفها حالة وجدانية او انفعال
3) - يرى السعادة مفهوم يجمع بين المكونين
4) + جميع الاجابات صحيحة

18) من خصائص الافراد منخفضي الصلابة النفسية
1) - ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء
2) - يتوقعون التهديد المستمر
3) - يفضلون ثبات الاحداث الحياتية
4) + جميع الاجابات صحيحة

19) حدد ارجايل السعادة في ثلاثة مكونات اساسية هي
1) - تكرار الوجدان الايجابي
2) - الاستمتاع ببؤس الاعداء
3) - مستوى الرضا عن الحياة بوجة عام
4) + تكرار الوجدان الايجابي + مستوى الرضا عن الحياة بوجة عام

20) للصلابة النفسية اهمية في ادراك ضغوط الحياة حيث انها
1) + تعدل من ادراك الاحداث وتجعلها تبدو اقل وطأة
2) - المجازفة والمغامرة
3) - الاهتمام بالتجارب
4) - جميع الاجابات خاطئة

21) يحافظ نظام المناعة النفسية على الاستقرار واتزان الفرد مع البيئة المحيطة
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

22) الاعمال المرضية ذاتياً هي التي تستثير فينا الشعور بالرضا وهي ليست بالضرورة اعمال تدر المال
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

23) يعد التفاؤل حالة وليس سمة
1) - اجابة صحيحة
2) + اجابة خاطئة

24) اشار ارجايل الى ارتباط التفاؤل بالسعادة فمن الصعب ان يتمتع الانسان بنزعة تفاؤلية للمستقبل وهوغير سعيد
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

25) يشير مفهوم التفاؤل غير الواقعي الى تقليل او رفع تقديراتهم وتوقعاتهم للاحداث المستقبلية بشكل غير واقعي
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

26) يمثل التسامح احد المفاهيم الايجابية المعقدة ذات الابعاد (المعرفية ،وجدانية ، سلوكية دينية)
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

27) يتسم المتفاؤلون بانهم اكثر اصراراً لانهم اقرب لوجهه التخطيط الخارجي
1) - اجابة صحيحة
2) + اجابة خاطئة

28) التسامح مع الذات هو ميل لتجنب اللوم الذاتي المفرط والشعلور بالذنب
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

29) من اهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية نظرية اولاه
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة

30) الالتزام نحوالذات كما تراه كوبازا هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاتة او تحديد اهدافة وقيمة خاصة
1) + اجابة صحيحة
2) - اجابة خاطئة