



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - كلية الاداب والعلوم الإنسانية :: علم نفس الرشد والشيخوخة الثالث - قسم علم النفس

(1) الشيخوخة التي تتضمن التغيرات التي تحدث في القدرات العقلية والعاطفية تعرف بـ:

- (1) - (أ) الشيخوخة البيئية
 - (2) - (ب) الشيخوخة الاجتماعية
 - (3) + (ج) الشيخوخة النفسية
 - (4) - لا توجد إجابة
- (2) أي من الأنواع التالية من الشيخوخة يرتبط بتغيرات في أنماط الحياة والتفاعلات الاجتماعية للشخص :

- (1) - (أ) الشيخوخة البيولوجية
 - (2) + (ب) الشيخوخة الاجتماعية
 - (3) - (ج) الشيخوخة النفسية
 - (4) - (د) الشيخوخة الثقافية
- (3) الشيخوخة التي تحدث نتيجة لتراكم الأضرار الخلوية وتغيرات في البنية البيولوجية للجسم تسمى:

- (1) + (أ) الشيخوخة البيولوجية
 - (2) - (ب) الشيخوخة البيئية
 - (3) - (ج) الشيخوخة النفسية
 - (4) - (د) الشيخوخة الاجتماعية
- (4) أي من الخيارات التالية يعتبر من التأثيرات النفسية السلبية الأكثر شيوعاً خلال مرحلة الشيخوخة :

- (1) - (أ) الإحساس بالإنجاز الشخصي
 - (2) + (ب) الاكتئاب والقلق
 - (3) - (ج) التقدير الذاتي المرتفع
 - (4) - (د) حب الاستطلاع والتعلم المستمر
- (5) في مرحلة الشيخوخة، أي من التالي يساعد في تعزيز الإحساس بالرضا عن الحياة :

- (1) - (أ) العزلة والابتعاد عن الآخرين
 - (2) - (ب) التقييم الذاتي السلبي
 - (3) + (ج) مشاركة الأنشطة الاجتماعية والقيام بالهوايات
 - (4) - (د) الإنكار تجاه التغيرات البدنية
- (6) أي من الخيارات التالية هو الأكثر تأثيراً في تقليل القلق حيال الموت :

- (1) + (أ) التفكير في الجانب الروحي أو الديني
 - (2) - (ب) الهروب من الموضوع تماماً
 - (3) - (ج) التركيز على الحزن والخوف من المستقبل
 - (4) - (د) تجنب التحدث عن الموت مع الآخرين
- (7) هو الاضطراب الوجداني الأكثر شيوعاً بين كبار السن :

- (1) - (أ) الفصام
 - (2) - (ب) القلق العام
 - (3) + (ج) الاكتئاب
 - (4) - (د) اضطراب نقص الانتباه
- (8) أي من العوامل التالية قد يساهم في انخفاض تقدير الذات لدى كبار السن :

- (1) + (أ) التقاعد وفقدان الدور الاجتماعي
 - (2) - (ب) زيادة الروابط العائلية
 - (3) - (ج) تحسين اللياقة البدنية
 - (4) - (د) التعلم المستمر وتطوير المهارات
- (9) أي من الأعراض التالية قد تكون علامة على الاكتئاب في الشيخوخة :

- (1) - (أ) الشعور بالسعادة المفرطة
 - (2) + (ب) فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية
 - (3) - (ج) زيادة النشاط الاجتماعي
 - (4) - (د) تحسن جودة النوم
- (10) ما الذي يحدث عادة لذاكرة العمل مع التقدم في العمر :





- (1) - أ) تتحسن بسبب الخبرة المتزايدة
(2) - ب) تبقى ثابتة دون تغيير
(3) + ج) تتراجع بسبب انخفاض القدرة على التركيز والمعالجة الذهنية
(4) - د) تتحول إلى ذاكرة طويلة المدى بشكل تلقائي
- 11) أي من أنواع الذاكرة يتأثر بشكل طفيف أو يبقى مستقرًا لدى كبار السن :
(1) - أ) الذاكرة العرضية
(2) + ب) الذاكرة الدلالية
(3) - ج) ذاكرة العمل
(4) - د) الذاكرة قصيرة المدى
- 12) أي من الاستراتيجيات التالية يمكن أن تساعد في تحسين ذاكرة العمل لدى كبار السن :
(1) - أ) تقليل الأنشطة الذهنية
(2) + ب) ممارسة التمارين الذهنية مثل حل الألغاز والتعلم المستمر
(3) - ج) تجنب استخدام التكنولوجيا الحديثة
(4) - د) الاعتماد فقط على الملاحظات المكتوبة دون محاولة التذكر
- 13) -6 ما هو أحد العوامل الأساسية لتعزيز الدعم الوجداني لدى كبار السن :
(1) - أ) العزلة الاجتماعية
(2) + ب) بناء علاقات اجتماعية إيجابية ومستدامة
(3) - ج) تجنب الحديث عن المشاعر
(4) - د) التقليل من التواصل مع الأصدقاء والأقارب
- 14) أي من الأنشطة التالية يمكن أن تعزز التفاعل الاجتماعي لدى المسنين :
(1) + أ) المشاركة في الأندية الاجتماعية والتطوعية
(2) - ب) البقاء في المنزل لفترات طويلة دون تواصل
(3) - ج) الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
(4) - د) الاكتفاء بالمشاهدة السلبية لوسائل الإعلام
- 15) كيف يمكن للعائلة أن تعزز الدعم الوجداني لكبار السن :
(1) + أ) إشراكهم في اتخاذ القرارات العائلية وإعطائهم دورًا فعالًا
(2) - ب) التحدث معهم فقط عند الضرورة
(3) - ج) تقليل الزيارات العائلية لتجنب إزعاجهم
(4) - د) تركهم يعتمدون فقط على مقدمي الرعاية
- 16) ما أهمية الدعم العاطفي لكبار السن :
(1) + أ) يساعدهم على تعزيز صحتهم النفسية والشعور بالانتماء
(2) - ب) ليس له تأثير كبير على حياتهم
(3) - ج) قد يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق
(4) - د) يجعلهم أكثر اعتمادًا على الآخرين
- 17) أي من هذه الاستراتيجيات يمكن أن تعزز الشعور بالاندماج الاجتماعي لدى كبار السن :
(1) + أ) تشجيعهم على التطوع في الأنشطة المجتمعية
(2) - ب) دفعهم إلى العيش في عزلة
(3) - ج) إهمال آرائهم وأفكارهم
(4) - د) تقليل تواصلهم مع الأجيال الأصغر سنًا
- 18) أي من الأساليب التالية يُعد فعالًا في تعزيز الدعم العاطفي لكبار السن :
(1) + أ) تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم والاستماع إليهم بتعاطف
(2) - ب) تجاهل مخاوفهم وعدم الاهتمام بمشاعرهم
(3) - ج) تقليل فرصهم في الحديث عن تجاربهم الشخصية
(4) - د) فرض قيود صارمة على مشاركتهم الاجتماعية
- 19) المجال الذي تندرج تحته دراسات سيكولوجية الرشد هو علم النفس:
(1) - أ) علم النفس الاجتماعي
(2) + ب) علم نفس النمو
(3) - ج) علم النفس العصبي
(4) - د) علم النفس التربوي





- (20) أي من المراحل التالية لا تعد جزءًا من مراحل الرشد وفقًا لإريك إريكسون:
- (1) - أ) الرشد المبكر
 - (2) - ب) الرشد المتوسط
 - (3) - ج) الرشد المتأخر
 - (4) + د) الشيخوخة المتأخرة
- (21) ما هو التحدي الرئيسي الذي يواجهه الفرد في مرحلة الرشد المبكر وفقًا لنظرية إريك إريكسون:
- (1) - أ) الهوية الذاتية مقابل اضطراب الأدوار
 - (2) - ب) الإنتاجية مقابل الركود
 - (3) + ج) تكوين العلاقات الحميمة مقابل العزلة
 - (4) - د) تكامل الأنا مقابل اليأس
- (22) ما هو التغيير النفسي الشائع في مرحلة الرشد المتوسط:
- (1) - أ) البحث عن الهوية
 - (2) - ب) تكوين العلاقات العاطفية
 - (3) - ج) تحقيق الاستقرار المهني والعائلي
 - (4) + د) مواجهة أزمة منتصف العمر
- (23) أي من العوامل التالية يساهم في تحقيق الرضا عن الحياة في مرحلة الرشد الشيخوخة:
- (1) + أ) الصحة الجيدة والعلاقات الاجتماعية القوية
 - (2) - ب) العزلة والانطواء
 - (3) - ج) الاعتماد على الآخرين بشكل كامل
 - (4) - د) تجاهل الإنجازات الماضية
- (24) - في أي مرحلة عمرية يصل الأفراد عادةً إلى ذروة القوة العضلية:
- (1) - أ) مرحلة الطفولة المبكرة
 - (2) - ب) مرحلة المراهقة
 - (3) + ج) مرحلة الرشد المبكر
 - (4) - د) مرحلة الرشد المتأخر
- (25) - في مرحلة الرشد المبكر، يصل الأداء الحركي واللياقة البدنية إلى:
- (1) - أ) أدنى مستوياته
 - (2) - ب) مستويات متوسطة
 - (3) + ج) ذروته
 - (4) - د) مستويات متدنية
- (26) - ما هو عدد المراحل التي حددها إيفلين دوفال في دورة الحياة الزوجية:
- (1) - أ) 4 مراحل
 - (2) - ب) 6 مراحل
 - (3) + ج) 8 مراحل
 - (4) - د) 10 مراحل
- (27) - ما هي المرحلة الأولى في دورة الحياة الزوجية وفقًا لنموذج دوفال:
- (1) + أ) مرحلة تأسيس الأسرة
 - (2) - ب) مرحلة الأسرة مع أطفال رُضِعَ
 - (3) - ج) مرحلة الأسرة مع أطفال في سن المدرسة
 - (4) - د) مرحلة الأسرة مع مرافقين
- (28) - في أي مرحلة من دورة الحياة الزوجية حسب نموذج دوفال يركز الزوجان على التكيف مع التقاعد والشيخوخة:
- (1) - أ) مرحلة الأسرة مع أطفال رُضِعَ
 - (2) - ب) مرحلة الأسرة مع مرافقين
 - (3) - ج) مرحلة الأسرة بعد مغادرة الأبناء
 - (4) - د) مرحلة الأسرة في سنوات التقاعد
- (29) 1- ما هي النظرية التي تفترض أن الأفراد يميلون إلى اختيار شركاء حياة يشبهونهم في الصفات والخصائص:
- (1) - أ) نظرية التكامل
 - (2) + ب) نظرية التجانس
 - (3) - ج) نظرية الجاذبية الجسدية





- (30) (4) - نظرية القرب المكاني
وفقًا لنظرية التكامل، كيف يختار الأفراد شركاء حياتهم:
(1) - أ) بناءً على التشابه في الصفات
(2) + ب) بناءً على إكمال ما ينقصهم من صفات
(3) - ج) بناءً على القرب الجغرافي
(4) - د) بناءً على الجاذبية الجسدية
- (31) ما هو المفهوم الأساسي الذي تقوم عليه نظرية دونالد سوبر في النمو المهني:
(1) + أ) مفهوم الذات
(2) - ب) التحليل النفسي
(3) - ج) السلوك المكتسب
(4) - د) الاحتياجات الأساسية
- (32) كم عدد المراحل التي حددها سوبر في نظريته للنمو المهني:
(1) - أ) ثلاث مراحل
(2) - ب) أربع مراحل
(3) + ج) خمس مراحل
(4) - د) ست مراحل
- (33) - ما هي المرحلة التي تتراوح أعمار الأفراد فيها بين 15 و24 عامًا وفقًا لنظرية سوبر:
(1) - أ) مرحلة النمو
(2) + ب) مرحلة الاستكشاف
(3) - ج) مرحلة التأسيس
(4) - د) مرحلة الصيانة
- (34) - ما هو الدور الذي يبدأ عادةً مع تولي الفرد وظيفة ويستمر حتى التقاعد وفقًا لنظرية سوبر:
(1) - أ) دور الطالب
(2) + ب) دور العامل
(3) - ج) دور الوالد
(4) - د) دور الزوج
- (35) - ما هو الهدف الرئيسي للإرشاد الجامعي في مساعدة الطلاب خلال مرحلة الرشد المبكر:
(1) + أ) تحديد مساراتهم المهنية
(2) - ب) تحسين مهاراتهم الرياضية
(3) - ج) تعليمهم لغات جديدة
(4) - د) تطوير مهارات الطهي
- (36) - كيف يساهم الإرشاد الجامعي في تحسين التكيف الاجتماعي للطلاب:
(1) - أ) من خلال تقديم دروس في الموسيقى
(2) + ب) من خلال مساعدتهم على فهم أنفسهم والتفاعل بفعالية مع الآخرين
(3) - ج) من خلال تنظيم رحلات ترفيهية
(4) - د) من خلال تقديم وجبات مجانية
- (37) - ما الدور الذي يلعبه الإرشاد الجامعي في مساعدة الطلاب على التكيف مع البيئة الجامعية:
(1) + أ) تقديم استشارات حول اختيار التخصصات المناسبة
(2) - ب) تنظيم أنشطة رياضية
(3) - ج) توفير فرص عمل بدوام كامل
(4) - د) تقديم دروس في الطهي
- (38) - كيف يدعم الإرشاد الجامعي الصحة النفسية للطلاب:
(1) + أ) من خلال تقديم استشارات نفسية
(2) - ب) من خلال تقديم دروس في الرياضيات
(3) - ج) من خلال تنظيم حفلات موسيقية
(4) - د) من خلال تقديم وجبات غذائية
- (39) - ما هو التفكير ما بعد الصوري:
(1) - أ) التفكير الذي يركز على الحقائق المطلقة فقط
(2) + ب) التفكير الذي يتجاوز العمليات الصورية ليشمل التعامل مع المواقف المعقدة والغامضة





- (3) - (ج) التفكير الذي يعتمد فقط على الخبرات الحسية
- (4) - (د) التفكير الذي يركز على العمليات الرياضية والمنطقية
- (40) - أي من الخصائص التالية يميز التفكير ما بعد الصوري:
- (1) + (أ) القدرة على التعامل مع التناقضات
- (2) - (ب) البحث عن حلول وحيدة للمشكلات
- (3) - (ج) الاعتماد على القواعد الصارمة في التفكير
- (4) - (د) تجنب المواقف الغامضة
- (41) - في أي مرحلة عمرية يتطور التفكير ما بعد الصوري بشكل بارز:
- (1) - (أ) الطفولة المبكرة
- (2) - (ب) المراهقة
- (3) + (ج) الرشد المبكر
- (4) - (د) الشيخوخة
- (42) - أي من المهارات التالية تُعتبر جزءاً من التفكير ما بعد الصوري:
- (1) + (أ) القدرة على التفكير في حلول متعددة لمشكلة واحدة
- (2) - (ب) التمسك بحل واحد فقط
- (3) - (ج) تجنب التناقضات
- (4) - (د) الاعتماد على القواعد الصارمة في جميع المواقف
- (43) - ما هو تأثير بيئة العمل المحفزة على النمو المعرفي في مرحلة الرشد المبكر:
- (1) + (أ) تُعزز التفكير النقدي والإبداعي
- (2) - (ب) تُقلل من فرص التعلم
- (3) - (ج) ليس لها تأثير يُذكر
- (4) - (د) تُزيد من التوتر والقلق
- (44) - كيف يمكن أن يؤثر التعرض لتحديات مهنية في مرحلة الرشد المبكر على النمو المعرفي:
- (1) - (أ) يُضعف القدرات المعرفية
- (2) + (ب) يُعزز مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار
- (3) - (ج) ليس له أي تأثير
- (4) - (د) يُقلل من الدافع للتعلم
- (45) - ما الدور الذي تلعبه العلاقات الاجتماعية في مكان العمل في التأثير على النمو المعرفي خلال مرحلة الرشد المبكر:
- (1) - (أ) ليس لها أي تأثير
- (2) + (ب) تُسهم في تبادل المعرفة وتوسيع آفاق التفكير
- (3) - (ج) تُعيق التطور المعرفي
- (4) - (د) تُزيد من التوتر والقلق
- (46) - ما هي الأزمنة النفسية الرئيسية التي يواجهها الأفراد في مرحلة الرشد المبكر وفقاً لإريك إريكسون:
- (1) - (أ) الهوية الذاتية مقابل ارتباك الدور
- (2) + (ب) تكوين العلاقات الحميمة مقابل العزلة
- (3) - (ج) الإنتاجية مقابل الركود
- (4) - (د) تكامل الأنا مقابل اليأس
- (47) - أي من المشكلات التالية يُعتبر تحدياً شائعاً في مرحلة الرشد المبكر:
- (1) + (أ) اختيار مسار مهني مناسب
- (2) - (ب) التكيف مع التقاعد
- (3) - (ج) التعامل مع فقدان الذاكرة
- (4) - (د) مواجهة أزمة منتصف العمر
- (48) - كيف يمكن أن يؤثر التوتر الناتج عن ضغوط العمل في مرحلة الرشد المبكر على الصحة النفسية:
- (1) - (أ) يزيد من الشعور بالرضا
- (2) - (ب) يقلل من مستويات القلق
- (3) - (ج) يساهم في تطوير مهارات التأقلم
- (4) + (د) قد يؤدي إلى اضطرابات القلق والاكتئاب
- (49) - ما هو التحدي الاجتماعي الذي قد يواجهه الأفراد في مرحلة الرشد المبكر:
- (1) + (أ) تكوين علاقات حميمة ومستدامة





- (2) - (ب) التكيف مع فقدان الأصدقاء
- (3) - (ج) التعامل مع الوحدة في الشيخوخة
- (4) - (د) مواجهة تدهور الصحة الجسدية
- (50) - وفقاً لإريك إريكسون، ما هي الأزمة النفسية الرئيسية في مرحلة الرشد المتوسط:
- (1) - (أ) تكوين العلاقات الحميمة مقابل العزلة
- (2) - (ب) الهوية الذاتية مقابل ارتباك الدور
- (3) + (ج) الإنتاجية مقابل الركود
- (4) - (د) تكامل الأنا مقابل اليأس
- (51) - إن أي صورة من صور السلطة التالية هي صورة أبوية ما عدا:
- (1) - (أ) صورة الطبيب
- (2) - (ب) صورة المعلم
- (3) - (ج) صورة الشرطي
- (4) + (د) صورة الأم ربة المنزل
- (52) تتزامن المرحلة الثالثة من مراحل تطور العاطفة الأبوية - حسب "ميلدروف wordMul" - مع نمو الطفل في:
- (1) - (أ) مرحلة الطفولة المبكرة
- (2) - (ب) مرحلة الطفولة الأولى
- (3) + (ج) مرحلة الطفولة المتوسطة
- (4) - (د) مع مرحلة المراهقة
- (53) خلال مرحلة الرشد المتوسط، كيف تتغير علاقة الفرد بالعمل :
- (1) + (أ) يصبح أكثر اهتماماً بتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية
- (2) - (ب) يفقد الحافز المهني بالكامل
- (3) - (ج) يتجه نحو تغيير الوظائف باستمرار
- (4) - (د) يقل اهتمامه بتطوير مهاراته المهنية
- (54) ما هو أحد التغيرات الأساسية في النمو المعرفي خلال مرحلة الرشد المتوسط :
- (1) + (أ) زيادة القدرة على التفكير المجرد وحل المشكلات المعقدة
- (2) - (ب) انخفاض تدريجي في القدرة على التعلم واكتساب المعرفة الجديدة
- (3) - (ج) فقدان القدرة على التخطيط والتنظيم
- (4) - (د) الاعتماد على الذاكرة قصيرة المدى فقط
- (55) أي من القدرات المعرفية تبقى مستقرة أو تتحسن خلال مرحلة الرشد المتوسط :
- (1) - (أ) الذاكرة قصيرة المدى
- (2) - (ب) سرعة معالجة المعلومات
- (3) + (ج) الذكاء المتبلور، أو ما يسمى بالذكاء اللفظي
- (4) - (د) القدرة على التكيف مع التكنولوجيا الجديدة
- (56) ما هو أحد العوامل التي تساعد على تعزيز القدرات المعرفية خلال مرحلة الرشد المتوسط :
- (1) - (أ) الانعزال عن التفاعلات الاجتماعية
- (2) + (ب) الانخراط في أنشطة تحفيزية مثل التعلم المستمر وحل المشكلات
- (3) - (ج) تجنب التحديات الذهنية للحفاظ على الراحة العقلية
- (4) - (د) التركيز فقط على المهام الروتينية وتجنب التعلم الجديد
- (57) - يقصد بالتطور:
- (1) - (أ) التغيرات الكمية
- (2) + (ب) التغيرات النوعية التي تؤدي إلى النضج
- (3) - (ج) الزيادة في وزن الدماغ
- (4) - (د) الزيادة في حجم الدماغ
- (58) - النمو عملية ارتقائية متتابعة تكشف عن قدرات وإمكانات الفرد - وتظهرها - من خلال:
- (1) - (أ) النضج العصبي للطفل فقط
- (2) - (ب) البيئة المحيطة بالطفل فقط
- (3) - (ج) ما يرثه الطفل من أبويه فقط
- (4) + (د) التفاعل الدينامي بين الطفل والبيئة المحيطة به وتوجيه هذا التفاعل
- (59) - تتحد المراحل العمرية للإنسان في النظرية النفسية الاجتماعية لدى إريكسون ب:





- (1) - أ) سبع مراحل عمرية متتالية
(2) - ب) خمس مراحل عمرية متتالية
(3) - ج) ثلاث مراحل عمرية متتالية
(4) + د) ثمان مراحل عمرية متتالية
- (60) - تنسم كل مرحلة من مراحل النمو بكل ما سيذكر ماعدا:
(1) - أ) تؤثر في المرحلة اللاحقة لها، وفي نفس الوقت تتأثر بالمرحلة التي قبلها.
(2) - ب) تؤثر في المرحلة اللاحقة لها
(3) - ج) تتأثر بالمرحلة التي قبلها.
(4) + د) عدم تأثيرها على المرحلة التي تليها.

