الاجابة النموذجية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

التاريـــخ: الاثنين 13 جانفي 2025	التخصص: علم النفس العيادي	المستوى: أولى ماستر
الإسم واللقب:	الفوج:	التوقيت: 10.15-11.45

امتحان السداسي الاول في مقياس: علم النفس الايجابي

أجب عن الأسئلة الآتية:

أكمل الفراغات بما يناسب وحاول ان تكون دقيقا في اجاباتك.

2 - السلوك السوي من منظور علم النفس الإيجابي هو السلوك الذي يتصف بالإيجابية و الفاعلية و الكيفية و الهبط الانفعالي

2 - من اهداف علم النفس الإيجابي على الصعيد التربوي تنمية الدافعية لدى التلاميذ و رفع مستوى التفكير لديهم وتنمية الجوانب الإيجابية و الانفعالية الإبداعية مما ينعكس على التحصيل والتفوق.

2 - جودة الحياة ⟵ انفعالات إيجابية و اندماج + معنى + علاقات إيجابية

2 - علم النفس الإيجابي هو حقل معرفي يركز على الخبرات الإيجابية في ثلاث محطات زمنية:
الماضي بالتركيز على الرفاهية و القناعة و الرضا ، الحاضر بالتركيز على المفاهيم كالسعادة والخبرات المتدفقة ،المستقبل بالتركيز على مفاهيم الأمل و التفاؤل

1,5 - عوامل الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي حسب رؤية العالمة ماري جاهودا تتمثل في:
تقبل الذات و علم النفس النظم كقاعدة للسلوك و تكامل الشخصية و الاستقلالية و الحرص على النمو

1,5 - أساليب الحياة هي مجموعة من العادات السلوكية تتشكل ويتم تكوينها من خلال القيم و المعتقدات ومن خلال الفرص و القيود التي تفرضها حالات الأفراد اجتماعية و اقتصادية

1 - قدم سليجمان من خلال نظرية السعادة الحقيقية ان السعادة يمكن تحليلها من خلال ثلاث عوامل مختلفة تتمثل في: الانفعالات الإيجابية و الاندماج و المعنى

قدم لنا شرحا بسيطا لهذه العوامل الثلاث.

الانفعالات الإيجابية تمثل في الإحساس مثل السرور والراحة النفسية بين الآخرين والإثارة والنشوة أما الاندماج مرتبط بالموقف ومتابعة الأداء عندما يكون الإنسان بالحقيقة أما المعنى يرتبط بالحكمة والغرض من الحياة

4 - مقومات جودة الحياة أربعة تتمثل في: الصحة الجسدية و الصحة النفسية و الصحة العقلية (سلامة التفكير) و الصحة الاجتماعية والمجتمعية

1 - من أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه المجتمع يتمثل في النظرة الإيجابية للمجتمع و الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين و احترام الناس و تقدير مشاعرهم و العوامل الانجازية مع المجتمع

- الشخص الذي يتمتع بمرونة نفسية مرتفعة يتسم بالعديد من السمات منها الاستبصار والاستقلال والابداع

4

قدم لنا شرحا وجيزا لكل سمة.

الاستبصار يتمثل في قدرة الفرد على فهم نفسه والآخرين من خلال الموقف وكيفية أن الاستقلال يتمثل في قدرة الفرد على اجراء التوازن مع نفسه والآخرين وقادرا على التكيف مع نفسه ويعود على ماله ويكون ايجابيا ومتفائلا ومؤكدا الذات أما الابداع يتمثل في قدرة الفرد على انتاج الجديد أما التكيف مع المتغيرات وتحديات الحياة وصناعة القرار المناسب

أستاذ المقياس: د/ احمد فرحات

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner