

جامعة عباس لغرور _ خنشلة _

السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

مقياس علم النفس الصحة

قسم العلوم الاجتماعية

بتاريخ 20 / 01 / 2026

امتحان السداسي الأول (2025 _ 2026)

السؤال الأول: أجب بصحيح أو خطأ مع التعليل

- 1_ يهدف علم النفس الصحة لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.
- 2_ يهدف علم النفس العيادي لتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية.
- 3_ إن التدخين، النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني من عوامل الخطر.
- 4_ يعد النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي النموذج الأساسي في علم النفس الصحة.
- 5_ يهدف نموذج المعتقد الصحي لتغيير السلوك الصحي.
- 6_ تعد الصلابة النفسية والتفاؤل من متغيرات الشخصية التي تؤدي إلى تدهور الصحة.

السؤال الثاني: أجب على الأسئلة التالية

_ ما هي أهم العوامل التي أدت إلى ظهور علم النفس الصحة؟

_ اشرح بمثال نموذج تغيير السلوك عبر مراحل

_ وضح بمخطط المناهج المستخدمة في علم النفس الصحة

بالتوفيق للجميع

الأستاذة فوزية بن كمشي

جامعة عباس لغرور _ خنشلة _

السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

مقياس علم النفس الصحة

قسم العلوم الاجتماعية

بتاريخ 20 / 01 / 2026

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول (2025 _ 2026)

السؤال الأول: أجب بصحيح أو خطأ مع التعليل (06 ن)

- 1_ يهدف علم النفس الصحة لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. صحيح
لأنه يهتم بدراسة العوامل النفسية والسلوكية وعلاقتها بالصحة والمرض
- 2_ يهدف علم النفس العيادي لتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية. صحيح
لأنه يهتم بدراسة الصحة النفسية للفرد
- 3_ إن التدخين، النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني من عوامل الخطر. صحيح
لأن العديد من الدراسات كشفت أنها سبب للأمراض المزمنة كالسكري، أمراض القلب والشرابيين
- 4_ يعد النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي النموذج الأساسي في علم النفس الصحة. صحيح
لأنه يفسر الصحة والمرض على أنها ظاهرة مركبة تتفاعل فيها العوامل الحيوية، النفسية والاجتماعية
- 5_ يهدف نموذج المعتقد الصحي لتغيير السلوك الصحي. صحيح
لأنه قائم على فكرة أن الالتزام بممارسة السلوك الوقائي يرتبط بمقدار ما يمكن أن يجنيه الفرد من فوائد إيجابية تعود على صحته.
- 6_ تعد الصلابة النفسية والتفاوض من متغيرات الشخصية التي تؤدي إلى تدهور الصحة. صحيح
كلما كان مستوى هذه المتغيرات مرتفع يؤدي إلى الصحة والعكس

السؤال الثاني: أجب على الأسئلة التالية

_ ما هي أهم العوامل التي أدت إلى ظهور علم النفس الصحة؟ (03 ن)

الانتشار الواسع لبعض الأمراض المزمنة الخطيرة التي رفعت نسبة الوفيات بين الأفراد مثل الأمراض القلبية...
التطور الهائل الذي شهدته العلوم الأخرى في ميدان علم النفس كعلم النفس المعرفي وعلم النفس الفزيولوجي....

تغيير منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة عام 1948

_ اشرح بمثال نموذج تغيير السلوك عبر مراحل (05 ن)

مثال مرض السكري / السمنة

مرحلة ما قبل الوعي الصحي (نظام غذائي غير صحي، عدم ممارسة الرياضة، سمنة)

مرحلة الوعي الصحي (ادراك خطر هذه الممارسات ولكن لا يستطيع التغيير)

مرحلة الاستعداد للتنفيذ (مقاومة الانسولين والسكر التراكمي مرتفعة، زيادة الرغبة في التخلي عن السلوكيات الخطرة)

مرحلة التنفيذ والدخول في الفعل (تغيير النظام الغذائي، ممارسة الرياضة)

مرحلة الإبقاء على السلوك (انخفاض الوزن، انخفاض مقاومة الانسولين والسكر التراكمي، ثناء الآخرين)

_ وضح بمخطط المناهج المستخدمة في علم النفس الصحة (06 ن)

المنهج الوصفي	المنهج التجريبي	المنهج المقارن	المنهج الوبائي
الدراسات المسحية	التجارب المعملية		الدراسات التتبعية
الدراسات الارتباطية	الدراسات الميدانية		دراسات الحالة والشواهد
دراسات الحالة	التجارب العشوائية المضبوطة		الدراسات السكانية