

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

م/ أسئلة الامتحان التنافسي مادة إرشاد الأزمات للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١

س١: اختار البديل المناسب

١- مهارة الاتصال اللفظي للمرشد النفسي أثناء الأزمة النفسية تكون من خلال -

-----.

(تعبيرات الوجه، التواصل بالنظر، الصمت، تشجيع الحوار)

٢- هناك عوامل تنتج الأزمة النفسية وهي -----.

(سلسلة من الإحداث الخطرة ، عجز الفرد عن التصدي للأزمة ، تهديد الحاجات الأساسية، جميع ما تقدم)

٣- تتبع أهمية إرشاد الأزمات والطوارئ من أنها توفير ----- التي تجعل المدارس والجامعات والمؤسسات أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة التحديات والمتغيرات الطارئة.

(الإجراءات النمائية ،الإجراءات الوقائية ، الإجراءات العلاجية، الإجراءات النفسية)

٤- يقتضى التعامل مع الأزمات وجود نوع خاص من المرشدين التربويين يتسمون بالمهارات -----

(الشجاعة والثبات ، الاتزان الانفعالي ، القدرة على التفكير الإبداعي ، القدرة على الاتصال والحوار)

٥- هناك خصائص للأزمة النفسية تؤدي إلى إعاقة التعامل الإرشادي معها ومعالجتها وهي-----.

(الشك أو عدم التأكد، التشابك والتعقيد، ضغط الوقت، جميع ما تقدم)

٦- مميزات الأزمة النفسية هي -----

(أفكار غير عقلانية، تغييب المشاعر، الغضب الشديد، خوف وقلق)

- ٧- المرحلة الأخيرة لتطور الأزمة النفسية هي ----- (مرحلة النمو والاتساع، مرحلة النضج، مرحلة الانحسار والتقلص، مرحلة الاختفاء)
- ٨- الطرق التقليدية للتعامل مع الأزمات النفسية هي ----- (الهروب المباشر أو غير المباشر ، تجنب المواجهة ، الأسناد الاجتماعي والديني ، جميع ماتقدم).
- ٩- مرحلة الفرع أوردة الفعل التنبيهية للأحداث الضاغطة والأزمات حسب رأي العالم هانز سيللي تحدث تأثيرات نفسية ----- .
- (زيادة مستوى القلق ، زيادة إفراز الإدرينالين ، زيادة في معدل ضغط الدم ، تقلص في الأوعية الدموية)
- ١٠- المرحلة الأولى لإدارة الأزمة النفسية وهي:-----
- (الاستعداد والوقاية ، اكتشاف إرشادات الإنذار ، احتواء الأضرار أو الحد منها ، استعادة النشاط)

س٢/ أملاء الفراغات

- ١- ----- مجموعة التدابير والإجراءات الإرشادية التي يقدمها المرشد النفسي في المدرسة استعداداً لمواجهة المخاطر المحتملة والأزمات وحل المشكلات قبل وقوعها ، ويهدف إلى تقليل من الخسائر إلى أقل حد ممكن .
- ٢- أن أهمية أرشاد الأزمات تتضح من خلال أتباع ----- في كيفية احتواء الأزمة والتعامل معها والحد منها.
- ٣- ----- هي عائق يمنع الفرد من الوصول إلى الهدف الذي يرغب في تحقيقه.
- ٤- ----- هو تعارض قانونين احدهما دافع للسلوك والآخر مانع له.
- ٥- ----- هو اضطراب ينتج عند تعرض الفرد إلى صدمة وأزمة نفسية ، وهو رد فعل شديد ومتأخر للضغط ويتميز باستمرار إعادة الحدث الصدمي وتجنب متواصل للمثيرات المرتبطة بالصدمة من أفكار أو مشاعر أو أماكن أو أشخاص.
- ٦- يعتبر ----- طريقه مواجهه معروفة للتعامل مع الأزمات النفسية المختلفة يختاها الكثير من الناس.
- ٧- ----- وهي أزمات ذات طابع نفسي، وشخصي، وغير ملموس، ولا يمكن الإمساك بأبعادها بسهولة.
- ٨- يؤكد العالم ----- إن عملية التطبع الاجتماعية ونمو الشخصية تمر بثمان مراحل.

٩- يعد ----- احدى التقنيات المستعملة في خفض حدة التوترات المختلفة أثناء حدوث الأزمة النفسية.

١٠- مهارة المرشد النفسي في مواجهة الأزمات هي القدرة على الاتصال الجيد ، القدرة على التحكم الذاتي ، الجراءة في اتخاذ القرار -----

س٣/ صح أو خطأ

- ١- يؤدي ازدياد الضغوط النفسية والحياتية إلى إحداث اضطراب في توازن الفرد ويصحب محاولات الإنسان لاستعادة التوازن ارتفاع معدل التوتر، وكلما زاد اختلال التوازن ارتفع معدل التوتر.
- ٢- أثناء الأزمات على المعلم تقبل الطلبة والإحجام عن أهانتهم أو رفضهم أو السخرية منهم، بالرغم من بعض السلوكيات الخاطئة التي قد تبدر منهم.
- ٣- ينظر اريكسون إلى الأزمات الحياة بأنها تمثل فترات من الأمل والتحدي إلى جانب كونها فترات من الاضطراب والقلق.
- ٤- نظرية التدخل في الأزمات هي مجموعة المفاهيم المتعلقة بردود أفعال الأشخاص عندما يواجهون بتجارب مألوفة .
- ٥- أن النجاح في التغلب على الأزمة النفسية في الماضي يساعد على التغلب عليها في المستقبل ، بينما النجاح في حل أزمات في الماضي يؤدي إلى المزيد من الوقوع في الأزمات مستقبلاً.
- ٦- تقوى خلال مواقف الأزمة النفسية العمليات الدفاعية ، ويصبح الإنسان أكثر استعداداً لقبول التأثير الخارجي.
- ٧- يؤدي موقف الأزمة النفسية إلى ظهور أعراض سلوكية مرضية كفقدان العلاقات الاجتماعية والإصابة بالاكتئاب والقلق.
- ٨- تساعد الأنشطة الإرشادية متعددة الأهداف على احتواء ردود الفعل المختلفة عند حدوث أزمات نفسية محدودة ومستمرة.
- ٩- أن الأحداث المتأزمة تحتاج إلى وقت كافٍ لوضع الحلول المناسبة لها، لكن خوف القيادات من تأزم الوضع بشكل أكبر، قد يؤدي إلى لجوء متخذي القرار إلى اتخاذ قرارات سريعة للحد من تفاقم الأزمة.
- ١٠- تعتبر الإشاعات من أهم مصادر الأزمات النفسية ، بل إن الكثير من الأزمات عادة ما يكون مصدرها الوحيد هو إشاعة أطلقت بشكل معين.

- س ٤: وضح المفاهيم الأساسية لنظرية التدخل الإرشادي وقت الأزمات ، وكيفية حدوث الأزمة النفسية حسب النظرية ، وما هي خطوات التدخل الإرشادي؟
- س ٥: ما هي الاتجاهات الإرشادية الحديثة في التعامل مع الأزمة النفسية ، وما هي الأساليب الإرشادية للتعامل مع الأزمات وضح ذلك بتفصيل.

أ.م.د.
علي محسن ياس العامري