

أولاً: ضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة: (9.5 نقطة، 0.5 نقطة لكل إجابة)

- 1- تبدأ عملية الاشراف الكلاسيكي عندما يستثير مثير غير شرطي سلوكا فطريا، يدعى الاستجابة:  
- الشرطية  - غير الفطرية  المتعلمة  - غير الشرطية
- 2- ضرورة استخدام أسلوب البحث التجريبي بالنسبة للسلوكيين هدفه الكشف عن:  
- فاعلية المتغيرات في احداث التغير العلاجي  - كلاهما معا   
- فاعلية المتغيرات في احداث التعديل السلوكي  - ولا واحدة مما سبق
- 3- عندما يقترن مثير شرطي لعدد من المرات مع المثير غير الشرطي فان ذلك يستدعي الاستجابة:  
- غير الشرطية  - الفطرية  - الشرطية  - غير المتعلمة
- 4- يعتمد السلوكيون على القياسات الكمية الدقيقة ل:  
- شدة السلوك وقوته  العوامل البيئية المحيطة  كلاهما معا  - ولا واحدة
- 5- لا يفترض في المعالج السلوكي أن يكون:  
- مشاركا للمفحوص في مشاعره  - كلاهما معا
- 6- مشاركا للمفحوص في خطوات العلاج واختيارها  - ولا واحدة
- 7- واحدة من هذه التقنيات لا تستخدم في التدريب التوكيدي:  
- تكرار السلوك  - الاستجابة البسيطة الفعالة   
- استخدام مدرجات السلوك  - أسلوب التبسيط
- 8- يرى اليس أن البشر لديهم ميلا طبيعيا لأن يكونوا:  
- عقلانيين  -غير عقلانيين  - كلاهما  - ولا واحدة
- 9- يرى "اليس" أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث نفسها وانما:  
- الأفكار التي يكونونها نحو الأحداث  الافتراضات غير العقلانية اتجاه الأحداث  - كلاهما  - ولا واحدة
- 10- واحدة من الصفات الآتية لا يتسم بها المختص في العلاج العقلاني الانفعالي:  
- القدرة على التأثير على المفحوص واقتناعه  - القدرة على مهاجمة الأفكار غير المنطقية   
- إقامة علاقة علاجية تتسم بالدفاء  - تحليل اتجاهات المرشدين في الحياة
- 11- يفصح المفحوصون عن معاناتهم على شكل:  
- أفكار  - سلوكيات  - انفعالات  - مدركات

11- عندما لا يستطيع المفحوص تحديد ما يفكر به فان على المعالج أن يقوم بمساعدته على:

- تحديد المعتقدات اللاعقلانية  - تحديد الانفعالات السلبية  تحديد السلوكات المضطربة  - تحديد معاناته بدقة

- 12- يساعد العلاج العقلاني-الانفعالي من خلال تقنية تعميق الوعي المفحوص في أن يصبح أكثر وعياً و ادراكاً بنتائج النموذج (A-B-C-D-E-F)، و ذلك باستخدام: التقديرات الرقمية  تقارير يقدمها آخرون  - التقارير الذاتية  - كل ما سبق

13- واحدة من النقاط التالية لا تنتمي الى ثالث "بيك" الاكتنابي:

- نظرة سلبية عن الذات  - نظرة سلبية عن الماضي  - نظرة سلبية عن العالم  - نظرة سلبية عن المستقبل

14- ان الأفكار التلقائية هي تيار من التفكير يوجد مع تيار أكثر ظهوراً من الأفكار، وهي:

- مقتصرة على المرضى المضطربين نفسياً.  - موجودة لدى المرضى والأسوياء معا.  - مقتصرة على الأفراد الأسوياء.  - تظهر عند التعرض للصدمات

15- عندما يتحدث الأفراد عن الأحداث و عن ردود الفعل الصادرة منهم تجاه هذه الأحداث فانه توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة (يسعى المعالج لمملؤها من خلال تقنية ملاءم الفراغات) هذه الفجوة هي:

- الأفكار  - السلوكات  - الانفعالات  - كل ما سبق

16\_ يمكن للشخص أن يتعلم دون تواجد مباشر في الوضعية، كقراءة كتاب، سماع تجارب الآخرين، ملاحظة السلوكات والنتائج بعدها قرار التقليد من عدمه، نسمي هذا ب:

- البعد الاجتماعي للتعلم  - البعد الاجتماعي والمعرفي للتعلم  - البعد المعرفي للتعلم  - البعد الاجتماعي والسلوكي للتعلم

17- يزود الفرد بالمعلومات واكتساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة في المستقبل من خلال تقنية:

- التقبل والالتزام  - اعادة البناء المعرفي  - التدريب على التحصين ضد الضغوط  - التدريب على التعليم الذاتي

18- يتم تعليم الفرد أنه يستطيع التحكم في مجرى تفكيره ارادياً وتحويله الى مسار آخر من خلال تقنية:

- التصور العقلي  - التدريب على التعليم الذاتي  - اكتساب المهارات  - ايقاف الفكرة

19- يتعرف المفحوص على الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية المرتبطة بالضغوط ومساعدته على تعديلها بأخرى ايجابية من خلال تقنية:

- التقبل والالتزام  - التدريب على التعليم الذاتي  - التدريب على التحصين ضد الضغوط  - ايقاف الفكرة

ثانياً: أجب بصحيح أو خطأ، سطر تحت الخطأ: (5.5 نقطة، 0.5 نقطة لكل اجابة)

- 1-يعد الدفاء العاطفي والاهتمام من الخصائص المهمة التي يجب أن تتوفر في المعالج السلوكي  ص
- 2- الشيء الوحيد الذي يراه "سكنر" ذو ثبات نسبي في الشخصية هو السلوك  ص
- 3- الاستجابة المتعلمة (افراز اللعاب) في نهاية تجربة بافلوف، تعتبر سلوكا اراديا  خ
- 4- ان سلوك المفحوص بطريقة أكثر تأكيدا تأثيره يكون مشابها لتأثير الاسترخاء العضلي العميق  ص
- 5-تشير المرحلة D من مراحل علاج "اليس" الى المشاعر الناجمة عن رسالة الذات حول المرحلة B  خ
- 6- يرى اليس أن اخفاق الناس في تقبل الواقع ينتج عنه الاضطراب الانفعالي  ص
- 7- تتضمن المرحلة E التعامل مع المشاعر، بحيث تزول مشاعر القلق والاكتئاب وتطوير فلسفة منطقية وفعالة  خ
- 8-العلاج المعرفي بواسطة "آرون بيك" علاج منظم و مختصر و متركز حول الحاضر لمرض الاكتئاب  ص
- 9- العلاج المعرفي ل"بيك" موجه أساسا للتعامل مع مشاكل المريض في الماضي مع اعادة تشكيل التفكير السلبي و السلوك المترتب عليه  خ
- 10- الافتراض المستمر في العلاج المعرفي هو أن السلوك الخفي يخضع لنفس قوانين التعلم التي يخضع لها السلوك الظاهر الملاحظ  ص
- 11- سبب المعاناة من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام هو المواجهة والتعبئة المعرفية.  خ

ثالثاً- أجب على مايلي: 1- ما هي التقنية التي اعتمدت على مبدأ الاشراف الكلاسيكي لتعليم التخلص من القلق؟، اشرح ذلك. (3 نقاط)  
التقنية هي نزع الحساسية المنتظم

الشرح: يعد أسلوب نزع الحساسية المنتظم أسلوبا فعالا لحل المشكلات التي تسبب القلق، و هو أسلوب مبني على مبادئ التعلم في الاشراف الكلاسيكي و يهدف هذا الأسلوب الى سلب أو فقدان المثيرات ذات القدرة على اثاره القلق وبالتالي سلب أو فقدان حساسية الانسان لهذه المثيرات، بحيث توجد هذه المثيرات و لا يوجد ما كانت تسببه من القلق أو الحصر في نفس المفحوص بحيث تتم عملية إعادة اشراف بحيث يرتبط تواجد المثيرات مع حالة من الاسترخاء لذلك تترافق العملية دائما مع تقنية الاسترخاء قبل البدء في تطبيق خطوات التقنية.

2-تشبه طريقة التدريب على التحصين ضد الضغوط عملية التحصين الطبي، علل. (2 نقطة)

حيث أن التحصين ضد الضغوط يزود الأفراد بالمهارات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف الضاغطة في المستقبل، والتحصين الطبي يزود الأفراد بالمضادات التي تساعدهم في الحماية من الأمراض.