

التمرين الأول: سطر على الإجابة صحيحة من بين الإجابات المقترحة.

عندما يستجيب الكائن الحي لمثيرات تشبه المثير الشرطي الأصلي، تسمى هذه الظاهرة:

(أ) التمييز (ب) التدعيم (ج) الاسترجاع التلقائي (د) **التعميم**

الأزمة التي تواجه الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة (2-3 سنوات) حسب إريكسون هي:

(أ) المبادرة مقابل الشعور بالذنب. (ب) **الاستقلال الذاتي مقابل الشعور بالخجل والشك**. (ج) الثقة مقابل عدم الثقة. (د) الاجتهاد مقابل الشعور بالنقص.

في تجربة بافلوف الشهيرة، يعتبر "الجرس" قبل عملية الاقتران بالطعام:

(أ) مثيراً شرطياً. (ب) مثير قبل شرطي (ج) **مثيراً محايداً**. (د) استجابة شرطية.

ترتبط سمة "البحث عن الإثارة" بمستويات عالية من:

(أ) الكورتيزول (ب) **الدوبامين** (ج) الميلاتونين (د) السيروتونين.

قانون الأثر "لثورندايك يركز بشكل أساسي على:

(أ) تكرار السلوك. (ب) الحالة النفسية قبل التعلم (ج) **الرضا أو الانزعاج**. (د) تتبع وملاحظة النموذج السلوكي.

يرى إريكسون أن الهوية لا تُبنى فقط من الداخل، بل تتأثر:

(أ) الغرائز البيولوجية (ب) **الاعتراف الاجتماعي** (ج) العقاب في الطفولة (د) نوع التعزيزات المادية.

هرمون الكورتيزول يُفرز بكثرة في حالات الضغط النفسي، ويرتبط في دراسات الشخصية بـ:

(أ) الثبات الانفعالي (ب) قوة الإرادة (ج) الانفتاح على الخبرة (د) **العصابية والقلق**

تعبر "الهوية السالبة" عند إريكسون عن:

(أ) العجز عن اختيار شريك اجتماعي. (ب) **تبني أدوار اجتماعية مرفوضة من المجتمع** (ج) تبني أدوار يفرضها عليه النظام (د) التماهي التام مع قيم الوالدين دون نقد

ما هو الناقل العصبي الذي يرتبط نقصه غالباً بالميل الاكتئابية واضطرابات المزاج في تفسير الشخصية؟

(أ) الكورتيزول (ب) الأدرينالين (ج) **السيروتونين** (د) الأستيل كولين.

عندما "تختطف" اللوزة الدماغية (Amygdala) قيادة الجسد في حالات الخوف الشديد، ما هو التفسير العصبي الأدق لهذه الظاهرة؟

(أ) تنشيط القشرة الجبهية للسيطرة على الانفعالات وتوجيه السلوك.

(ب) انتقال الإشارات العصبية مباشرة من الغدة النخامية إلى العضلات دون المرور بالجهاز العصبي المركزي.

ج) تعطيل مؤقت لدور القشرة المخية في التحليل المنطقي لصالح ردود فعل غريزية وسريعة

د) تحفيز هرمون السيروتونين لتهئنة الجسد ومنح القشرة المخية وقتاً أطول لاتخاذ القرار

التمرين الثاني: أكمل الفراغ بما يناسب السياق والمعنى الذي درسته

تتجلى الشخصية السوية عند **كارل روجرز** في مفهوم "الشخص كامل الأداء (Fully Functioning Person)" ، الذي يتمتع بتطابق عالٍ بين **الذات الواقعية و الذات المثالية** نتيجة تلقيه تقديراً **إيجابياً غير مشروط**. أما في نظرية **جورج كيلي**، فإن السواء يرتبط بقدرة الفرد على **التوقع الدقيق للأحداث**؛ فالشخص السوي يمتلك منظومة من البناءات الشخصية المرنة التي تمكنه من صياغة توقعات ناجحة حول واقعه، مع امتلاك القدرة على مراجعة هذه المنظومة إذا أثبتت التجربة خطأ **توقعاته**، ومن منظور **سكينر**، تُبنى الشخصية السوية من خلال **الاشتراط الإجرائي** الفعال، حيث تعمل **المعززات** البيئية على تثبيت السلوكيات التكيفية التي تضمن استمرار التفاعل السليم مع المحيط.

التمرين الثالث:

كمال طالب في السنة الثانية جامعي، طُلب منه تقديم عرض شفهي أمام لجنة من الأساتذة وجمع من الطلبة حول نظريات الشخصية. كمال يمتلك رصيماً معرفياً ممتازاً في المادة، لكنه يشعر بتوتر شديد بمجرد التفكير في مواجهة الجمهور، ويرى أن مستوى الأسئلة قد يفوق قدرته على الرد السريع.

المطلوب:

1. من خلال المخطط المرفق في محاضرة Albert Bandura، أين تضع "كمال" في الوقت الحالي؟ برر إجابتك بالاعتماد على المحورين (الصعوبة والقدرة).
2. ما هي المنطقة (La Zone) التي تضمن لكمال تحقيق أفضل نتائج تعليمية دون الوقوع في الاحتراق النفسي أو الملل؟

الحل:

1. موقع كمال على المخطط: يقع كمال حالياً في "منطقة الذعر" **Zone de panique**

- التبرير: يمتلك كمال رصيماً معرفياً (قدرات واقعية)، لكن إدراكه الشخصي لهذه القدرات منخفض أمام إدراكه العالي جداً لصعوبة المهمة (مواجهة اللجنة والجمهور)، مما يولد لديه قلقاً يعيق الأداء.

2. المنطقة المثالية: هي "منطقة الأداء" **(Zone de performance)**.

- التبرير: في هذه المنطقة يكون هناك توازن محفز؛ حيث يدرك الطالب أن المهمة صعبة بما يكفي لاستنفار طاقته، لكنه يؤمن في الوقت نفسه بأن قدراته تمكنه من النجاح.