

## الإجابة النموذجية لإمتحان السداسي الثاني الدورة العادية في مقياس علم نفس الصحة الإجابة:

### الإجابة على السؤال الأول: (4 نقاط).

#### - شرح العلاقة بين الجسد والنفس:

تتمثل العلاقة بين النفس والجسد هي علاقة تكاملية وثيقة قائمة على التأثير والتأثر المتبادل، حيث تُعد النفس (الروح/العقل) المحرك والموجه للبدن، بينما يمثل الجسد الوعاء والوسيلة التعبيرية، ويؤثر الإجهاد النفسي على الصحة الجسدية (الأمراض السيكوسوماتية)، كما تؤثر الحالة الجسدية على المزاج والنفسية، وهو ما يؤكد وحدة الكيان الإنساني .

وأبرز جوانب العلاقة بين الجسد والنفس:

- **التأثير المتبادل:** تشير الدراسات إلى أن الاضطرابات النفسية (خوف، قلق، حزن) تؤثر بشكل مباشر على وظائف الأعضاء الداخلية، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية جسدية. في المقابل، يؤثر اعتلال الجسد وتعبه سلباً على النفسية والمزاج.
  - **الوحدة والاتحاد:** النفس والجسد في الفكر الفلسفي والإسلامي يمثلان حقيقة الإنسان الواحدة، حيث لا يمكن فصلهما أثناء الحياة، فالتصرفات الجسدية هي سلوكيات موصوفة للنفس.
  - **التكامل الوظيفي:** الجسد يوفر للنفس الوسيلة للفعل والتفاعل مع العالم الخارجي، بينما تضيء النفس على الجسد الحياة والروح، مما يجعل كل فعل جسدي مصحوباً بإنفعال أو نشاط نفسي.
  - **المنظور الفلسفي:** اختلفت الفلاسفة حول هذه العلاقة، فبينما رأى ديكارت أن النفس (العقل) متميزة عن المادة (الجسد) وتتفاعل معها، ذهب آخرون مثل سبينوزا إلى توازي النفس والجسد، حيث يمثل كل منهما جوانب مختلفة لنفس الجوهر .
- خلاصة القول، النفس والجسد يمثلان وحدة عضوية لا انفكاك فيها، وتوازن إحداها ضرورة لاستقامة الأخرى.

#### - تقديم مثال :

- الإصابة بالداء السكري تؤدي بالقلق والتوتر الدائم، حيث يعيش مريض السكري في حالة توتر مستمر من تقلبات مستوى السكر (ارتفاعاً أو انخفاضاً)، مما يسبب مشاكل في النوم، عدم القدرة على الهدوء، وخفقان القلب.

### الإجابة على السؤال الثاني: (6 نقاط).

#### - التحدث بإيجاز عن المفاهيم التالية:

- أ - علم نفس الصحة:** هو فرع تطبيقي من علوم النفس يدرس كيفية تأثير العوامل النفسية، السلوكية، والاجتماعية على الصحة البدنية، الوقاية من الأمراض، والرعاية الصحية. يهدف إلى تعزيز السلوكيات الصحية، تحسين جودة حياة المرضى، وفهم أسباب الأمراض عبر نموذج "بيو-نفسى-اجتماعي" شامل
- ب - الصحة:** هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً، ونفسياً، واجتماعياً، وليست مجرد انعدام المرض أو العجز. هي مفهوم شامل يمثل مورداً للحياة اليومية، يتيح للأفراد التعامل مع ضغوطات الحياة، والإنتاجية، وتحقيق الرفاهية الكاملة، وتتأثر بعوامل بيولوجية، شخصية، واجتماعية
- ج - المرض:** هو حالة غير طبيعية تصيب الكائن الحي، تؤدي إلى خلل في الوظائف الجسدية أو النفسية وهيكلية الجسم، وتتسم عادة بظهور أعراض وعلامات محددة. هو انحراف عن حالة الاعتدال والصحة، قد ينتج عن عوامل خارجية (كالجراثيم) أو داخلية (كخلل وظيفي)، ويؤثر على النبات والحيوان والإنسان

**د - السلوك الصحي:** هو مجموعة الأفعال والعادات التي يقوم بها الأفراد (مثل التغذية السليمة، الرياضة، والنوم الكافي) بهدف الحفاظ على صحتهم، الوقاية من الأمراض المزمنة، أو تحسين جودة حياتهم. تتأثر هذه السلوكيات بالعوامل الاجتماعية والنفسية، وتشمل الوقاية من العادات الضارة كالتدخين.

**هـ - السلوك المرضي:** هو تصرفات، أفكار، أو مشاعر تنحرف بشكل ملحوظ عن معايير المجتمع، وتتسم بالاستمرارية أو الحدة، مما يؤثر سلباً على قدرة الفرد على التكيف أو العيش بشكل طبيعي. قد يكون هذا السلوك عرضاً لاضطراب نفسي، أو ناتجاً عن خلل بيولوجي، أو آليات دفاعية خاطئة

**و - موضوع علم نفس الصحة:**

- تعزيز الصحة والوقاية: تشجيع العادات الصحية مثل ممارسة الرياضة، التغذية السليمة، والنوم الكافي.
- تغيير السلوكيات الصحية: إدارة الوزن، الإقلاع عن التدخين، والحد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.
- إدارة الإجهاد والتوتر: دراسة تأثير الضغوط النفسية على الجهاز المناعي والقلب، وكيفية التعامل مع مشاعر الغضب والتوتر.
- التعامل مع الأمراض المزمنة: دعم المرضى نفسياً للتعايش مع الأمراض (مثل السرطان، السكري) وتحسين جودة حياتهم.
- العلاقة بين المريض والممارس الصحي: تحسين التواصل بين الطرفين لزيادة الالتزام بالعلاج.
- نماذج تفسير السلوك الصحي: دراسة كيف تؤثر المعتقدات والأنماط المعرفية على استجابة الفرد للمرض.

### الإجابة على السؤال الثالث: (5 نقاط).

- من بين المفاهيم التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي نذكر - الامتنان - ، بناء على ذلك :

أ- تقدم مفهوم الامتنان:

هو حالة عاطفية إيجابية ومهارة سلوكية تهدف إلى تقدير الجوانب الجيدة في الحياة والاعتراف بها. لا يقتصر الامتنان على كونه شعوراً عابراً، بل هو ممارسة واعية تساهم في تحقيق التوازن، الرفاه النفسي، وتعزيز القدرة على التكيف.

ب - كيفية تدريب الأفراد على الإمتنان:

- تدوين يوميات الامتنان: تخصيص 5 دقائق صباحاً أو مساءً لكتابة 3 إلى 5 أشياء محددة تشعر بالامتنان لوجودها، مع التركيز على التفاصيل الدقيقة (مثل: "ممتن لدفء الشمس" أو "لرسالة صديق)
- تمرين الأشياء الثلاثة الجيدة: تسجيل ثلاثة أمور إيجابية حدثت خلال اليوم قبل النوم، مما يدرّب العقل على البحث عن الجوانب المضيئة.
- وعاء الامتنان: كتابة الأشياء الجيدة في قصاصات ورقية ووضعها في وعاء، لقراءتها عند الشعور بالحاجة لتذكّر النعم [1, 2, 3, 4].

### الإجابة على السؤال الرابع: (نقاط).

تتمتع الشخصية الإيجابية بصفات عديدة. وأبرز خمس صفات محددة لها:

- التفاؤل: ينظر صاحب الشخصية الإيجابية للجانب المشرق، ويركز على الحلول بدلاً من المشاكل، ويسعى بفعالية لتحسين الأوضاع.
- المرونة: القدرة العالية على التكيف مع التغييرات والمواقف الصعبة، والتعافي من الإخفاقات بسرعة.
- الامتنان: تقدير الأمور الجيدة في الحياة والتركيز عليها، مما يعزز السعادة والرضا النفسي.
- الثقة بالنفس والوعي بالذات: الإيمان بالقدرات الشخصية ومعرفة نقاط القوة والضعف، مما يدفعهم للتطوير المستمر.
- الانضباط الذاتي والإنتاجية: يمتلكون القدرة على التحكم في النفس والتركيز على الإنتاج، ويسعون لتحقيق الأهداف بحماس.

بالتوفيق

أ. د / سامية ابريعم