

آزمون دارای ۲۰ سوال تستی می باشد.

۱. کدام گزینه به عنوان تعریف روان‌شناسی صحیح است؟

- الف) مطالعه علمی هیجان‌ها (و انگیزه‌ها)، شناخت‌ها و رفتارهای انسان.
- ب) مطالعه علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی.
- ج) علم مطالعه رفتار و روان انسان.
- د) الف و ب صحیح است

۲. براساس دیدگاه وحدت‌گرا راجع به رابطه جسم و روان کدام گزینه صحیح است؟

- الف) جسم و روان دو موجود مستقل هستند.
- ب) جسم و روان انسان هر دو متعلق به یک پدیده واحد به نام ذات انسان است و تمایز این دو اشتباه است.
- ج) جسم و روان روی همدیگر اثر می‌گذارند.
- د) هیچکدام

۳. کدام گزینه جزو اهداف روان‌شناسی است؟

- الف) توصیف رفتار
- ب) تبیین رفتار
- ج) کنترل و پیش‌بینی رفتار
- د) هر سه مورد

۴. در رابطه با روان‌شناسی مثبت کدام گزینه صحیح نیست؟

- الف) روانشناسی مثبت در مقابل رویکردهای دیگر است.
- ب) روانشناسی مثبت یک رویکرد یا یک نحله نیست.
- ج) روانشناسی مثبت به دنبال نفی روان‌شناسی گذشته نیست.
- د) روانشناسی مثبت بررسی و مطالعه شرایط و فرآیندهایی است که به شکوفایی یا عملکرد بهینه انسان‌ها و نهادهای اجتماعی می‌پردازد.

۵. کدام گزینه در رابطه با تفاوت روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی انسان‌گرا صحیح است؟

- الف) روان‌شناسی انسان‌گرا بر خلاف روان‌شناسی مثبت نگاه ضعف‌مدارانه به انسان دارد.
- ب) روان‌شناسی انسان‌گرا برخلاف روان‌شناسی مثبت از روش‌های علمی مرسوم در روان‌شناسی پیروی نمی‌کند.
- ج) روان‌شناسی انسان‌گرا بر خلاف روان‌شناسی مثبت توانمندی‌های انسان را نادیده می‌گیرد.
- د) هر سه مورد

۶. تعریف سلینگمن از روان‌شناسی مثبت کدام یک از گزینه‌های ذیل است؟

- الف) مطالعه علمی آنچه که افراد و جوامع را توانا می‌سازد تا به سمت شکوفایی و کمال پیش بروند.
- ب) مطالعه شرایط و فرآیندهایی که در شکوفایی یا عملکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها نقش دارند.
- ج) مطالعه علمی تجارب آدمی و صفات مثبت افراد و نهادهایی است که تسهیل‌کننده تغییر در افراد هستند.
- د) به زبان عام، روان‌شناسی مثبت نظریه‌ها و فنون مداخله‌ای روان‌شناسی را به منظور شناخت اجزای رفتار رضایت‌بخش، سازگارانه، خلاقانه و عاطفی آدمی به کار می‌گیرد.

۷. کدام یک از مفاهیم ذیل موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت است؟

- الف) زندگی خوب
- ب) غرقگی
- ج) توانمندی‌ها
- د) زندگی کامل

آزمون دارای ۲۰ سوال تستی می باشد.

۸. انواع زندگی خوب عبارت است از:

- الف) زندگی مبتنی بر هیجان‌های مثبت، زندگی با توسل به عوامل خشنود کننده، زندگی با معنی
- ب) زندگی مشتاقانه، زندگی با معنی، زندگی مبتنی بر هیجان‌های مثبت
- ج) زندگی لذتبخش و شاد، زندگی مشتاقانه، زندگی با معنا
- د) هر سه گزینه صحیح هستند

۹. به اعتقاد سلیگمن هر انسانی داشته باشد، انسان خوشبخت و به کمال رسیده‌ای است.

- الف) PERMA
- ب) زندگی خوب
- ج) زندگی با معنی
- د) روابط مثبت و دستاورد

۱۰. بر اساس نظریه «گسترش و ساخت هیجان‌های مثبت» فردریکسون، کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- الف) هیجان‌های مثبت هم Self انسان را گسترش می‌دهند و هم موجب می‌شوند منابع اجتماعی، روان‌شناختی و فیزیولوژیکی در انسان ساخته و بسط یابد.
- ب) اگر هیجان‌های مثبت بیشتر از ۱۱ واحد شد، نوعی هرج و مرج در فرد شکل می‌گیرد.
- ج) هیجان‌های مثبت خاصیت بقا دارند و اگر نبودند، نسل بشر منقرض می‌شد.
- د) الف و ج

۱۱. کدام گزینه جزو کارکرد هیجان‌های مثبت محسوب می‌شود؟

- الف) گسترش دهنده‌گی، ابطال کننده‌گی، تاب‌آوری و ساخت منابع
- ب) گسترش دهنده‌گی، ابطال کننده‌گی، تکامل و شکوفایی
- ج) تاب‌آوری، ساخت منابع، تکامل و شکوفایی
- د) همه موارد

۱۲. کدام یک از موارد ذیل جزو فضایل شش‌گانه در روان‌شناسی مثبت هستند؟

- الف) خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال (میان‌روی)، تعالی
- ب) خرد، شجاعت، انسانیت، رغبت، اقتدار، اخلاقیات
- ج) عدالت، اعتدال (میان‌روی)، تعالی، رغبت، اقتدار، اخلاقیات
- د) خرد، انسانیت، اخلاقیات، معنویت، امید، شجاعت

۱۳. دو ابزار مهم برای سنجش توانمندی‌ها و فضیلت‌ها، کدام است؟

- الف) تست نتو و میلیون
- ب) استعدادیاب کلیفتون و تست (VIA) values in action
- ج) مقیاس رضایت از زندگی دینر و همکاران (SWLS) و پرسش‌نامه خوش بینی مارتین سلیگمن
- د) مقیاس دوازده آئیمی اسنایدر و تست PANAS

۱۴. کدام گزینه راجع به مفهوم غرقگی صحیح نیست؟

- الف) غرقگی حالتی است که وقتی افراد توانمندی‌های خود را شناختند و درگیر کاری سخت شدند، لحظاتی از خود بیخود می‌شوند و به نوعی خودهشیاری‌شان را از دست می‌دهند.
- ب) غرقگی در حالتی رخ می‌دهد که فرد توانمندی بالایی داشته باشد.
- ج) در غرقگی فرد کاملاً خودآگاه است.
- د) غرقگی در حالتی رخ می‌دهد که فرد چالش بزرگی پیش رو داشته باشد

۱۵. کدام گزینه مربوط به هیجان‌های مربوط به آینده است؟

- الف) رضایت از زندگی
- ب) شادی و نشاط
- ج) خوش‌بینی و امید
- د) ترس و رغبت

آزمون دارای ۲۰ سوال تستی می باشد.

۱۶. تعریف پیش رو مربوط به کدام مفهوم است؟ «ارزیابی شناختی هر فردی از وضعیت زندگی خویش تا کنون»

الف) خوش بینی ب) رضایت از زندگی ج) شادکامی د) تحلیل شناختی

۱۷. بر اساس رویکرد لذت‌گرا:

- الف) شادی به این است که لذت را به بیشینه خود برسانیم و درد و رنج را به کمینه خود برسانیم.
ب) شادی یعنی فضیلت‌ها و توانایی‌های درونی خود را بشناسیم و زندگی را بر اساس همین توانمندی‌ها بسازیم.
ج) شادی یعنی لذت بردن از زندگی.
د) گزینه الف و ب

۱۸. بر اساس نظریه شادکامی پایدار خانم سوئیا لوبومیرسکی فرمول شادکامی کدام است؟

- الف) شادکامی حاصل سطح رفاه و ذهنیت انسان است.
ب) شادکامی حاصل برآورده شدن خواسته‌های انسان است.
ج) شادکامی حاصل ترکیب سه عامل سطح پایه شادی، عوامل محیطی، و عوامل ارادی می‌باشد.
د) انسان به هر میزانی که به اهداف مورد نظرش دست یابد، شادتر زندگی می‌کند.

۱۹. بر اساس مفهوم شادی در ابتدای بروز اتفاقات خوشایند زیاد است، ولی بعد عادی می‌شود و انسان بعد از مدتی به همان حالت اولیه خود بازمی‌گردد.

الف) نقطه تثبیت خلقی ب) تردمیل شادی ج) سطح پایه شادی د) تاب‌آوری

۲۰. نشش بُعد به‌باشی روان‌شناختی بر اساس دیدگاه کارول ریف کدام است؟

- الف) همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، مشارکت اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، پذیرش اجتماعی، رشد اجتماعی
ب) همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، مشارکت اجتماعی، خودپذیری، ارتباط مثبت با دیگران، و هدفمندی در زندگی
ج) خودپذیری، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، خودمختاری، تسلط بر محیط، و رشد شخصی
د) شکوفایی اجتماعی، پذیرش اجتماعی، رشد اجتماعی، خودمختاری، تسلط بر محیط، و رشد شخصی

موفق و پیروز باشید.