



TEST FINALE

PSICOLOGIA DELL'OTTIMISMO

Docente: Anna Fata

NOME: _____ COGNOME: _____

EMAIL _____

1. Quali sono alcuni tra i principali esponenti della psicologia positiva?
 - Seligman, Diener, Rogers, Ryan
 - Seligman, Diener, Ryan, Delle Fave
 - Seligman, Taylor, Ryan, Jung

2. La nascita della psicologia positiva si fa risalire a:
 - Gli inizi del '900
 - La fine degli anni '80
 - Poco dopo la seconda Guerra Mondiale

3. Quale è il focus centrale della psicologia positiva?
 - Curare le patologie mentali
 - Favorire la costruzione delle qualità positive
 - Valorizzare le esperienze soggettive, i tratti positivi individuali e le virtù civiche

4. La curiosità:
 - È una potenzialità della saggezza
 - È una potenzialità dell'umanità
 - Non è una potenzialità

5. Le potenzialità del carattere individuate da Peterson e Seligman:
 - Fanno parte di una teoria
 - Costituiscono il livello intermedio di una classificazione
 - Entrambe le risposte precedenti sono errate

6. Quanti sono i criteri per definire tali potenzialità?
 - 10
 - 12
 - 11

7. Quali sono le virtù individuate da Peterson e Seligman?
 - Coraggio, giustizia, bellezza, temperanza, trascendenza, saggezza
 - Coraggio, giustizia, umanità, bellezza, trascendenza, saggezza
 - Coraggio, giustizia, umanità, temperanza, trascendenza, saggezza

8. La creatività comporta:
 - La produzione di idee o comportamenti nuovi e inusuali
 - La produzione di idee o comportamenti adattivi
 - Entrambe le risposte precedenti sono corrette

9. L'amore per il sapere:
 - Non è un interesse individuale specifico per un argomento
 - È sia un interesse individuale per un argomento specifico, sia una predisposizione in senso più ampio
 - Comporta dei vissuti positivi nel momento in cui si acquisiscono nuove conoscenze, abilità e si soddisfa la propria curiosità

10. In quali modi è possibile accrescere il coraggio?
 - Aumentando la fiducia
 - Rafforzando i legami sociali
 - Con messaggi di incoraggiamento

11. La vitalità:
- Dipende sempre dall'introito calorico
 - Comporta l'esperienza soggettiva del sentirsi vivi e pieni di energia
 - Può comportare anche energie negative
12. Le potenzialità dell'umanità:
- Includono quei tratti positivi che si manifestano nel prendersi cura degli altri
 - Sono coltivate nelle relazioni uno a molti
 - Entrambe le risposte precedente sono corrette
13. Per misurare l'attaccamento nei bambini di pochi mesi si può utilizzare:
- Adult Attachment Prototypes
 - Inventory of Parent and Peer Attachment
 - Strange Situation
14. Indicare alcuni sinonimi della cordialità individuati da Seligman e Peterson:
- Generosità, nutrimento, simpatia
 - Generosità, cura, compassione
 - Entrambe le risposte precedenti sono corrette
15. L'intelligenza sociale fa parte:
- Delle intelligenze calde
 - Delle intelligenze fredde
 - Di nessuna delle precedenti
16. Quando si parla di felicità, cosa si intende per "set point"?
- È il punto di felicità oltre il quale non si può andare
 - È il livello massimo di infelicità
 - È il livello di felicità determinato geneticamente che si vive quando gli altri fattori del modello sono pari a zero
17. Nel contesto aziendale, quali sono state le applicazioni specifiche che sono state effettuate della psicologia positiva?
- Per fronteggiare il burn out
 - Per stimolare lo sviluppo delle potenzialità
 - Come modello per il coaching
18. La creatività è stata affrontata nel contesto della psicologia positiva:
- In modo unidimensionale (creatività della persona)
 - In modo bidimensionale (creatività della persona e del prodotto)
 - In modo tridimensionale (creatività della persona, del prodotto e dei processi)
19. Indicare lo strumento principale per la valutazione delle potenzialità:
- Values in Activity Inventory of Strengths (VIA-IS)
 - Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)
 - Human Values in Action (HVA)

20. L'opera di classificazione delle potenzialità di Peterson e Seligman si ispira, seppur in senso opposto, al corrispettivo approccio basato sulla patologia presente ne:
- Il DSM
 - L'ABC
 - L'ICD
21. Il senso civico si può anche definire:
- Lealtà
 - Rispetto, armonia
 - Responsabilità sociale
22. Le abilità correlate alla leadership possono essere:
- Sociocognitive e tecniche
 - Situazionali
 - Umorali
23. Le potenzialità della temperanza:
- Affinano l'intelletto
 - Proteggono dagli eccessi
 - Comprendono imparzialità e integrità
24. Le persone prudenti:
- Vivono ancorate al passato
 - Sono riflessive e ponderate rispetto al futuro
 - Vivono alla giornata
25. L'autoregolazione:
- È un sinonimo dell'autocontrollo
 - È un sinonimo dell'essere puntuali
 - È il grado di controllo sulle proprie risposte