

1- تغییرات هیجانی دوره نوجوانی عمدتاً ناشی از کدام عامل است

1) افزایش ظرفیت تحمل مشکلات

2) تحولات هورمونی و شناختی همزمان

3) کاهش وابستگی به خانواده

4) ثبات در روابط اجتماعی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: ترکیب تغییرات فیزیولوژیک و رشد شناختی، زمینه‌ساز نوسانات هیجانی است

2- موثرترین راهکار برای کاهش "خشونت" در نوجوانان کدام است

1) محدودیتهای شدید رفتاری

2) شناسایی و رفع عوامل زمینه ساز مانند تبعیض

3) تنبیه فوری پس از هر رفتار پرخاشگرانه

4) نادیده گرفتن رفتارهای تهاجمی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: درمان ریشه‌های مستلزم کشف عواملی چون سلب آزادی یا تبعیض است

3- رشد تفکر انتزاعی در نوجوانان باعث بروز کدام رفتار میشود

1) تمرکز بر مسائل ملموس و عینی

2) توانایی تحلیل مسائل پیچیده با در نظر گرفتن جوانب مختلف

3) وابستگی شدید به نظرات والدین

4) اجتناب از بحثهای نظری

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: تفکر انتزاعی امکان بررسی چندبعدی مسائل را فراهم میکند

4- کدام مورد از پیامدهای خودمحوری در نوجوانان است

1) توجه افراطی به نظرات فرضی دیگران

2) کاهش حساسیت نسبت به انتقادات

3) اولویت دادن به نیازهای جمعی بر فردی

4) تمایل به پنهان کردن موفقیتها

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: نوجوان تصور میکند تحت نظر دائمی دیگران قرار دارد

5- مؤثرترین راهکار برای کاهش اضطراب امتحان در نوجوانان چیست

1) افزایش ساعات مطالعه اجباری

2) تقویت خودپنداره تحصیلی و کاهش مقایسه اجتماعی

3) حذف آزمونهای دوره‌ای

4) انتقاد از عملکرد ضعیف برای ایجاد انگیزه

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: بهبود تصور فرد از تواناییهایش اضطراب را کاهش میدهد

6- کدام عامل بیشترین تأثیر را در شکلگیری هویت اجتماعی نوجوان دارد

1) تقلید از رفتارهای پرخطر

2) آگاهی از نقشها و مسئولیتهای شهروندی

3) انزوا و دوری از گروههای همسال

4) تمرکز انحصاری بر پیشرفت فردی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: شناخت وظایف اجتماعی پایه هویت اجتماعی است

7- احساس تعلق در نوجوانان چه تأثیری بر عزت‌نفس دارد

1) کاهش تمایل به برقراری ارتباط

2) افزایش احساس ارزشمندی و امنیت روانی

3) ایجاد وابستگی بیمارگونه به دیگران

4) محدود کردن استقلال فردی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: پیوندجویی با گروههای سالم، عزت‌نفس را تقویت میکند

8- کدام مورد از عوامل اصلی پرخاشگری در نوجوانان محسوب میشود

1) آزادی عمل بی‌حدومرز

2) برخورد با موانع و محدودیتهای غیرمنطقی

3) عدم دریافت بازخورد از اطرافیان

4) پایین بودن سطح توقعات خانواده

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: مواجهه با محدودیتهای نامعقول خشم را تشدید میکند

9- هویت ضبطشده در نوجوانان معمولاً منجر به چه پیامدی میشود

1) انعطافپذیری در مواجهه با چالشهای فکری

2) پذیرش ارزشها بدون بررسی و پرسشگری

3) جستجوی فعال برای یافتن معنا

4) تجربه طولانی دوره وقفه هویتی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: پذیرش بیچون و چرای باورها فرد را در برابر بحرانهای آینده آسیبپذیر میکند

10- نقش مربی در مدیریت هیجانات نوجوانان چیست

1) ارائه راهکارهای فوری برای سرکوب هیجانها

2) ایجاد فضای امن برای بیان و هدایت احساسات

3) تفسیر رفتارها به عنوان اختلال روانی

4) نادیده گرفتن نوسانات خلقی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: پذیرش هیجانات و هدایت سازنده آنها مؤثرتر از سرکوب است

11- کدام مورد از ویژگیهای دوره نوجوانی است

1) ثبات در تصمیمگیریها

2) تمایل شدید به استقلال و کشف هویت

3) وابستگی عاطفی شدید به والدین

4) عدم توجه به ظاهر و قضاوت دیگران

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: جستجوی هویت و استقلال از ویژگیهای اصلی این دوره است

12- کدام عامل بیشترین تأثیر را بر شکلگیری هویت حرفهای نوجوان دارد

1) فشار خانواده برای انتخاب شغل خاص

2) شناخت استعدادها و علایق شخصی

3) تقلید از مشاغل پردرآمد

4) اجتناب از مشاغل سخت

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: هویت حرفه‌ای مستلزم خودشناسی و آگاهی از توانایی هاست

13- نوسانات خلقی شدید در نوجوانان عمدتاً ناشی از چیست

1) کم‌خوابی و تغذیه نامناسب

2) تغییرات سریع هورمونی و رشد مغزی

3) فشارهای مالی خانواده

4) عدم فعالیت بدنی کافی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: این تغییرات فیزیولوژیک عامل اصلی نوسانات هیجانی هستند

14- کدام راهکار برای کاهش خودمحو‌ری نوجوانان مؤثرتر است

1) مقایسه مداوم با همسالان

2) مشارکت در فعالیتهای گروهی

3) محدود کردن ارتباط با دیگران

4) تأکید بر نقاط ضعف فردی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: کار گروهی باعث درک بهتر دیدگاههای مختلف میشود

15- رشد تفکر خلافانه در نوجوانان مستلزم چه شرایطی است

1) محیطهای آموزشی انعطاف‌پذیر و تشویق‌کننده

2) برنامه‌ریزی دقیق و دستورالعملهای مشخص

3) محدودیت در بیان ایده‌های جدید

4) تأکید بر روشهای سنتی حل مسئله

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: فضای باز و حمایتی، خلاقیت را پرورش میدهد

16- مؤثرترین روش برای برخورد با پرخاشگری کلامی نوجوانان چیست

1) تنبیه فوری و شدید

2) نادیده گرفتن کامل رفتار

3) شناسایی محرکها و آموزش مدیریت خشم

4) تهدید به محرومیت‌های طولانیمدت

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: درمان ریشه‌های نیازمند شناخت عوامل تحریک کننده است

17- کدام ویژگی، تحول مهم هیجانی در نوجوان محسوب میشود

1) ثبات کامل در روابط عاطفی

2) توانایی همدلی عمیق با دیگران

3) بیتفاوتی نسبت به قضاوت اطرافیان

4) کنترل کامل هیجانات منفی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: رشد همدلی از دستاوردهای مهم تحول هیجانی است

18- نقش مربی در رشد هویت فرهنگی نوجوان چیست

1) تحمیل ارزشهای فرهنگی خاص

2) ایجاد فرصت برای کشف و ارزیابی انتقادی فرهنگ

3) محدود کردن مواجهه با فرهنگهای دیگر

4) تأکید بر جنبه های منفی فرهنگ بیگانه

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: هویت فرهنگی مستلزم شناخت آگاهانه و نقادانه است

19- کدام رفتار نشاندهنده رشد تفکر انتزاعی در نوجوان است

1) حل مسائل ریاضی با استفاده از مثالهای عینی

2) بحث درباره مفاهیم انتزاعی مانند عدالت یا آزادی

3) پیروی دقیق از دستورالعملهای مشخص

4) اجتناب از موضوعات پیچیده فلسفی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: توانایی بحث درباره مفاهیم غیر ملموس از نشانه های تفکر انتزاعی است

20- کدام عامل میتواند مانع شکلگیری هویت مستقل در نوجوان شود

1) تشویق به پرسشگری و بررسی انتقادی

2) فشار برای پذیرش بیچون و چرای ارزشهای خانواده

3) فراهم آوردن فرصت برای تجربه های مختلف

4) احترام به انتخابهای شخصی نوجوان

گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: تحمیل ارزشها بدون فرصت بررسی، رشد هویت مستقل را مختل میکند

21- کدام مورد از پیامدهای مثبت رشد تفکر نقادانه در نوجوان است
1) وابستگی بیشتر به نظرات مراجع قدرت
2) توانایی تحلیل منطقی اطلاعات و تصمیم گیری مستقل
3) کاهش کنجکاوی و پرسشگری
4) پذیرش سریع هر ادعایی بدون بررسی
گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: تفکر نقادانه منجر به ارزیابی منطقی اطلاعات میشود

22- تغییرات هورمونی در دوره نوجوانی معمولاً چه تأثیری بر رفتار دارد
1) ثبات کامل هیجانی
2) افزایش تحمل در برابر استرس
3) نوسانات سریع خلقی
4) کاهش حساسیت به محیط اجتماعی
گزینه ۳ صحیح است.
توضیح: تغییرات هورمونی باعث نوسانات عاطفی میشود

23- کدام راهکار برای کمک به نوجوان در مدیریت خشم مناسبتر است
1) تنبیه فوری پس از هر outburst خشم
2) آموزش تکنیکهای تنفسی و مکث قبل از واکنش
3) اجتناب از بحث درباره علت خشم
4) مقابله به مثل با پرخاشگری
گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: آموزش مهارتهای تنظیم هیجان مؤثرتر از تنبیه است

24- رشد هویت جنسی سالم در نوجوان مستلزم چیست
1) اجتناب از هرگونه بحث درباره مسائل جنسی
2) دریافت اطلاعات علمی و صحیح متناسب با سن
3) تقلید از الگوهای غیرواقعی رسانهای
4) سرکوب کامل هیجانات جنسی

گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: آگاهی علمی به شکلگیری نگرش سالم کمک میکند

25- کدام ویژگی، تحول مهم اجتماعی در نوجوان محسوب میشود
(1) وابستگی شدید به خانواده
(2) گسترش دایره روابط با گروه همسالان
(3) اجتناب از فعالیتهای گروهی
(4) عدم تمایل به استقلال
گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: گسترش روابط اجتماعی از نشانه های رشد اجتماعی است

26- کدام عامل میتواند به کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوان کمک کند
(1) اجتناب از تمام موقعیتهای اجتماعی
(2) تمرین تدریجی تعاملات در محیطهای امن
(3) وابستگی کامل به والدین در موقعیتهای جدید
(4) توجه افراطی به نقصهای ظاهری
گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: مواجهه تدریجی با حمایت مناسب اضطراب را کاهش میدهد

27- رشد توانایی "استدلال قیاسی" در نوجوان به چه معناست
(1) نتیجهگیری از جزئیات به کلیات
(2) توانایی استنتاج از اصول کلی به موارد خاص
(3) تصمیمگیری بر اساس احساسات لحظهای
(4) وابستگی به تجربیات شخصی محدود
گزینه ۲ صحیح است.
توضیح: استدلال قیاسی مستلزم کاربرد قواعد کلی بر موارد خاص است

28- کدام رفتار نشاندهنده "هویت ضبطشده" در نوجوان است
(1) بررسی عمیق دلایل باورهای شخصی
(2) پذیرش ارزشهای خانوادگی بدون پرسش
(3) تجربه فعال سبکهای زندگی مختلف
(4) تغییر مکرر عقاید بر اساس شرایط

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: هویت ضبطشده مبتنی بر پذیرش غیرانتقادی ارزشهای دیگران است

29- مؤثرترین راهکار برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در نوجوانان چیست

1) محدودیت شدید و نظارت دائمی

2) ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد و گفتوگوی باز

3) تهدید به عواقب شدید برای هر خطا

4) منع کامل ارتباط با همسالان

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: ارتباط صمیمانه و غیرقضاوت گرانه پیشگیری مؤثرتری است

30- کدام ویژگی از نشانه های رشد شناختی سالم در نوجوان است

1) انعطاف ناپذیری در باورها

2) توانایی بررسی مسائل از زوایای مختلف

3) مقاومت در برابر هرگونه تغییر فکری

4) وابستگی کامل به نظرات اولیه خود

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: انعطاف فکری و چند بعدینگری از نشانه های رشد شناختی سالم است