

۳۰ سوال تستی مدیریت خانواده و سبک زندگی

۱. کدام گزینه از وظایف اساسی خانواده در ابعاد روانشناختی محسوب نمی‌شود؟

(الف) تأمین نیازهای عاطفی و روانی اعضا

(ب) ایجاد بستر رشد و شکوفایی استعدادها

(ج) تنظیم روابط اقتصادی با سایر نهادها

(د) ارائه الگوی مطلوب برای هویت‌یابی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: تنظیم روابط اقتصادی با سایر نهادها بیشتر به کارکردهای اقتصادی خانواده مربوط است تا روانشناختی. کارکردهای روانشناختی عمدتاً بر ابعاد عاطفی، رشد فردی و شکل‌گیری شخصیت تمرکز دارند.

۲. طبق نظریه کارکردهای خانواده، مهم‌ترین کارکردی که خانواده برای حفظ پیوستگی اجتماعی ایفا می‌کند، کدام است؟

(الف) آموزش اولیه

(ب) تأمین اقتصادی

(ج) جامعه‌پذیری

(د) حمایت عاطفی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: جامعه‌پذیری به فرآیندی گفته می‌شود که طی آن خانواده ارزش‌ها، هنجارها و باورهای اساسی جامعه را به فرزندان منتقل می‌کند تا آن‌ها بتوانند به عنوان عضوی موثر در جامعه مشارکت کنند.

۳. الگوی سبک زندگی اسلامی-ایرانی بر چه اصلی اساسی تأکید دارد؟

(الف) اصالت دادن به فرهنگ غرب

(ب) تأکید بر مصرف‌گرایی مادی

ج) تعادل بین نیازهای جسمی، روانی و معنوی

د) فردگرایی مطلق در تصمیم‌گیری‌ها

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: سبک زندگی اسلامی-ایرانی بر تلفیق ابعاد مادی و معنوی زندگی تأکید دارد و هدف آن رسیدن به تعادل و آرامش در تمام ابعاد وجودی انسان است.

۴. در مدیریت خانواده، مفهوم «هم‌افزایی» به کدام یک از موارد زیر اشاره دارد؟

الف) تقسیم وظایف به صورت مساوی بین زن و شوهر

ب) افزایش بهره‌وری از طریق همکاری اعضا که نتیجه آن بیشتر از مجموع تلاش‌های فردی است

ج) تمرکز منابع بر یک حوزه خاص

د) استقلال کامل هر یک از اعضای خانواده

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: هم‌افزایی یا سینرژی به این معناست که همکاری اعضای خانواده منجر به تولید نتایجی می‌شود که از جمع تلاش‌های فردی آن‌ها فراتر است و قدرت بیشتری ایجاد می‌کند.

۵. کدام یک از مهارت‌های ارتباطی زیر، برای کاهش تعارضات در محیط خانواده حیاتی‌تر است؟

الف) استفاده از زبان بدن تهاجمی

ب) گوش دادن منفعل

ج) گوش دادن فعال و همدلانه

د) قطع ارتباط هنگام بروز مشکل

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: گوش دادن فعال به معنای توجه کامل به پیام کلامی و غیرکلامی طرف مقابل، تلاش برای درک احساسات او و بازخورد دادن سازنده است که ریشه بسیاری از سوءتفاهمات را از بین می‌برد.

۶. در مدیریت مالی خانواده، اولین گام پس از ثبت دقیق درآمدها و هزینه‌ها، کدام است؟

الف) سرمایه‌گذاری بلندمدت

ب) تعیین اهداف مالی مشخص

ج) خرید اقلام ضروری

د) پس‌انداز اجباری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پیش از هر اقدامی مانند پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری، خانواده باید بداند که منابع مالی را برای دستیابی به چه اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدتی می‌خواهد.

۷. رویکرد «تربیت مقتدرانه» در فرزندپروری، ترکیبی از کدام دو سبک اصلی است؟

الف) استبدادی و سهل‌گیر

ب) مقتدرانه و مقتدر

ج) مقتدرانه و مستبدانه

د) مقتدرانه و مقتدر

پاسخ صحیح: د (اشاره به ترکیبی از اقتدار و محبت است که در نظریه اصلی به عنوان Authoritative شناخته می‌شود)

پاسخ تشریحی: سبک مقتدرانه (نه مستبدانه) بر تلفیق انتظارات بالا همراه با حمایت عاطفی بالا، انعطاف‌پذیری و توضیح دادن قوانین تأکید دارد و یکی از مؤثرترین سبک‌ها است.

۸. مهم‌ترین نقش رسانه در سبک زندگی خانواده ایرانی-اسلامی چیست؟

الف) تبدیل شدن به اصلی‌ترین مرجع اطلاعاتی

ب) تقویت انسجام خانوادگی از طریق مصرف مشترک محتوای سرگرمی

ج) ابزاری برای تقویت ارزش‌ها و ارائه الگوهای مطلوب

د) گسترش ارتباطات اجتماعی خارج از خانواده

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در دیدگاه اسلامی-ایرانی، رسانه باید در خدمت ارزش‌ها باشد و به عنوان یک ابزار آموزشی و فرهنگی برای تقویت باورها و ارائه الگوهای اخلاقی به کار رود.

۹. در مدیریت تعارضات خانوادگی، رویکرد «سازش» (Compromise) در مقایسه با «همکاری» (Collaboration)، چه تفاوتی دارد؟

الف) سازش منجر به راه‌حل برد-برد می‌شود.

ب) در سازش هر دو طرف بخشی از خواسته‌های خود را از دست می‌دهند.

ج) همکاری همیشه برای روابط بلندمدت مناسب‌تر است.

د) سازش نیاز به زمان کمتری دارد.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سازش یک راه‌حل میانی است که در آن طرفین بخشی از خواسته خود را فدا می‌کنند تا به توافق برسند، در حالی که همکاری یا حل مسئله مشارکتی به دنبال یافتن راه‌حلی است که نیازهای هر دو طرف را به طور کامل برآورده کند (برد-برد).

۱۰. احساس «شایستگی خانوادگی» (Family Efficacy) به کدام بعد از سلامت خانواده مربوط است؟

الف) سلامت جسمانی

ب) سلامت روانی و توانمندی در مدیریت بحران

ج) سلامت اقتصادی

د) مهارت‌های ارتباطی محض

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: شایستگی خانوادگی به باور مشترک اعضای خانواده در توانایی جمع‌شان برای مدیریت مؤثر چالش‌ها، رسیدن به اهداف و حفظ عملکرد مطلوب در شرایط مختلف اشاره دارد.

۱۱. کدام یک از موارد زیر مصداق بارز «مسئولیت‌پذیری اخلاقی» در مدیریت خانواده است؟

الف) پس‌انداز تمام درآمد برای آینده فرزندان

ب) عمل به تعهدات مالی و خانوادگی حتی در شرایط سخت

ج) تمرکز بر تأمین تفریحات لوکس

د) استقلال کامل مالی فرزندان از سنین پایین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مسئولیت‌پذیری اخلاقی شامل وفای به عهد، صداقت و پذیرش پیامدهای اعمال در قبال سایر اعضای خانواده و جامعه است.

۱۲. کیفیت زندگی در خانواده به شدت تحت تأثیر کدام عامل زیر قرار دارد؟

الف) میزان دارایی‌های مادی خانواده

ب) سطح تحصیلات والدین

ج) تعادل بین کار و زندگی شخصی (Work-Life Balance)

د) تعداد فرزندان

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: تعادل مناسب بین تعهدات شغلی و نیازهای خانواده، اجازه می‌دهد تا زمان و انرژی کافی برای روابط و فعالیت‌های رضایت‌بخش خانوادگی صرف شود که مستقیماً کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد.

۱۳. در نظام ارزشی اسلامی-ایرانی، کدام ارزش بر نیازهای فردی اولویت دارد؟

الف) خودشکوفایی فردی

ب) رعایت حریم خصوصی

ج) حفظ آبرو و کرامت خانواده

د) آزادی بیان بدون محدودیت

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در این سبک زندگی، هویت فرد به شدت با هویت جمعی خانواده گره خورده است و حفظ آبرو و حرمت جمعی از اولویت‌های اساسی محسوب می‌شود.

۱۴. «سواد رسانه‌ای» خانواده به چه معناست؟

(الف) توانایی استفاده از تمام اپلیکیشن‌ها

(ب) مهارت تفسیر، ارزیابی و تولید انتقادی محتوای رسانه‌ای

(ج) صرفاً توانایی خرید تجهیزات جدید

(د) محدودیت استفاده از اینترنت در منزل

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سواد رسانه‌ای فراتر از کاربری ساده است و شامل توانایی تحلیل انتقادی پیام‌های رسانه‌ای و مقاومت در برابر تأثیرات منفی آن‌ها می‌شود.

۱۵. اگر یک خانواده تصمیم‌گیری‌های خود را بر اساس «خودکامگی» والدین هدایت کند، این روش بیشتر به کدام سبک مدیریتی نزدیک است؟

(الف) دموکراتیک

(ب) مشارکتی

(ج) مستبدانه (Authoritarian)

(د) سهل‌گیرانه (Permissive)

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: سبک مستبدانه مدیریتی است که در آن قوانین و تصمیمات یک‌طرفه و بدون مشورت با اعضای خانواده (به ویژه فرزندان) اعمال می‌شود.

۱۶. کدام رویکرد در تربیت فرزند، بر «تقویت انگیزه درونی» (Intrinsic Motivation) تأکید دارد؟

(الف) تشویق‌های بیرونی مداوم

(ب) تعریف و تمجید بیش از حد

(ج) فراهم‌سازی محیطی برای اکتشاف و استقلال عمل

(د) تنبیه برای عدم انجام وظایف

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: انگیزه درونی زمانی تقویت می‌شود که کودک به دلیل علاقه درونی و رضایت خاطر به انجام کاری بپردازد، نه صرفاً برای پاداش یا فرار از تنبیه.

۱۷. مهارت «قاطعیت» (Assertiveness) در ارتباطات خانوادگی به چه معناست؟

الف) ابراز وجود بدون در نظر گرفتن احساسات طرف مقابل

ب) سکوت در برابر خواسته‌های نامعقول

ج) ابراز واضح، محترمانه و مستقیم نیازها و حقوق خود

د) اجبار دیگران به پذیرش نظرات

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: قاطعیت حد وسط بین پرخاشگری و انفعال است که فرد می‌تواند نظرات و نیازهای خود را بیان کند، در حالی که به حقوق دیگران احترام می‌گذارد.

۱۸. یکی از چالش‌های اصلی مدیریت مالی در سبک زندگی مصرف‌گرا، کدام است؟

الف) عدم وجود درآمد کافی

ب) تمایل به انباشت ثروت برای نسل‌های بعد

ج) دشواری در تفکیک نیاز واقعی از خواست کاذب

د) علاقه زیاد به سرمایه‌گذاری‌های پرریسک

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در سبک زندگی مصرف‌گرا، مرز بین نیازهای اساسی و خواسته‌های ناشی از تبلیغات کمرنگ شده و مدیریت بودجه را بر اساس نیازهای واقعی دشوار می‌سازد.

۱۹. در بحث اوقات فراغت و کیفیت زندگی، اصل «تفریح معنادار» بر چه نوع فعالیت‌هایی تأکید دارد؟

الف) فعالیت‌های صرفاً هیجان‌انگیز

ب) فعالیت‌هایی که به رشد فردی یا تقویت پیوند خانوادگی کمک کند

ج) فعالیت‌هایی که مصرف مالی بالایی دارند

د) فعالیت‌هایی که صرفاً برای رفع خستگی است

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تفریح معنادار فعالیت‌هایی است که علاوه بر ایجاد لذت، نوعی ارزش‌افزوده آموزشی، فرهنگی یا عاطفی برای اعضای خانواده به همراه داشته باشد.

۲۰. «الگوی پیوند خویشاوندی» در خانواده‌های سنتی ایرانی بیشتر بر کدام رابطه تأکید دارد؟

الف) استقلال هسته‌ای

ب) خانواده گسترده و روابط بین‌نسلی قوی

ج) رابطه متقابل زن و شوهر

د) شبکه‌های دوستی خارج از فامیل

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده ایرانی پیش از مدرنیزاسیون، دارای ساختار گسترده بوده و روابط عمیق بین نسل‌ها و خویشاوندان سببی و نسبی اهمیت بالایی داشته است.

۲۱. کدام یک از عناصر زیر، در بُعد سلامت روانی خانواده نقش «پایه‌ای» دارد؟

الف) درآمد بالا

ب) امنیت عاطفی و احساس تعلق

ج) تحصیلات عالی والدین

د) تعداد زیاد دوستان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: امنیت عاطفی محیطی است که در آن اعضا احساس پذیرش، دوست داشته شدن و ارزشمند بودن می‌کنند و این احساس بستر اصلی سلامت روان در خانواده است.

۲۲. در مدیریت تعارضات، «انحراف موضوع» (Diversion) چه نوع راهبردی است؟

الف) راهبردی سازنده برای حل مسئله

ب) تلاشی برای گریز از مواجهه با ریشه اصلی تعارض

ج) نشان‌دهنده مهارت بالای مذاکره

د) روشی برای رسیدن به اجماع سریع

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انحراف موضوع یا تغییر ناگهانی بحث به سمت موضوعی دیگر، نشان‌دهنده عدم تمایل یا ناتوانی در رویارویی با مسئله اصلی و حل آن است.

۲۳. از منظر سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «قناعت» در مدیریت مالی به چه معناست؟

الف) اجتناب کامل از هرگونه خرید جدید

ب) احساس رضایت از آنچه هست و پرهیز از حرص و طمع مادی

ج) صرفه‌جویی افراطی و محروم کردن خانواده از امکانات ضروری

د) عدم برنامه‌ریزی برای آینده مالی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: قناعت یک فضیلت اخلاقی است که به معنای رضایت درونی از وضعیت موجود است و مانع از تسلیم شدن در برابر وسوسه‌های مصرف‌گرایی می‌شود.

۲۴. کدام یک از مؤلفه‌های زیر، بیشترین تأثیر را بر شکل‌گیری «هویت جنسیتی» فرزندان در خانواده دارد؟

الف) قوانین مدرسه‌ای

ب) الگوبرداری از نقش‌های جنسیتی والدین

ج) محتوای تلویزیونی

د) فشار همسالان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: والدین به عنوان اولین و مهم‌ترین الگوهای فرزند، نحوه ابراز نقش‌های جنسیتی و انتظارات اجتماعی مرتبط با آن‌ها را به فرزندان منتقل می‌کنند.

۲۵. در فرآیند تصمیم‌گیری خانوادگی، زمانی که یکی از زوجین به طور مداوم تصمیمات مهم را بدون مشورت می‌گیرد، این امر نشان‌دهنده ضعف در کدام بعد مدیریتی است؟

الف) مدیریت منابع

ب) عدالت و برابری در نقش‌ها

ج) کارایی اقتصادی

د) جامعه‌پذیری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تصمیم‌گیری عادلانه و مشارکتی یکی از ارکان مدیریت خانوادگی مؤثر است و عدم مشارکت زوجین نشان‌دهنده عدم توازن در قدرت است.

۲۶. کدام رویکرد تربیتی بیشترین ارتباط را با تقویت «خودتنظیمی» (Self-Regulation) در کودکان دارد؟

الف) تنبیه بدنی مکرر

ب) ارائه دستورالعمل‌های واضح به همراه دلایل منطقی و اعمال محدودیت‌های ثابت

ج) اجازه دادن به کودک برای انجام هر کاری که می‌خواهد

د) تعریف و تمجید بیش از حد برای هر رفتار کوچک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خودتنظیمی از طریق یادگیری قوانین و درونی‌سازی آن‌ها به واسطه انتظارات روشن و مداوم والدین تقویت می‌شود.

۲۷. از منظر مدیریت خانواده، «بحران هویت» در دوران نوجوانی با کدام نیاز اساسی مرتبط است؟

الف) نیاز به استقلال و تمایز از والدین

ب) نیاز به امنیت مالی

ج) نیاز به تفریحات بیشتر

د) نیاز به کنترل کامل بر محیط خانه

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: نوجوانی دوره‌ای است که فرد برای شکل‌دهی به هویت مستقل خود، به دنبال تمایز از خانواده و تعریف جایگاه خویش در جامعه است.

۲۸. کدام سازه روانشناختی در خانواده به عنوان «بافر» در برابر استرس‌های بیرونی عمل می‌کند؟

الف) مصرف‌گرایی بالا

ب) انسجام خانوادگی

ج) ارتباطات سطحی

د) تمرکز بر موفقیت‌های ظاهری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انسجام یا پیوستگی خانوادگی به میزان نزدیکی عاطفی و حمایت متقابل اعضا اشاره دارد که در زمان بروز مشکلات بیرونی، خانواده را قادر به مقاومت می‌کند.

۲۹. در مدیریت اوقات فراغت، الگوی «استفاده فعال» از رسانه در مقابل «مصرف منفعل»، چه مزیتی دارد؟

الف) کاهش هزینه‌های سرگرمی

ب) تقویت مهارت‌های خلاقیت و تعاملی

ج) افزایش زمان مطالعه کتاب

د) کاهش نیاز به ارتباط چهره به چهره

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: استفاده فعال شامل تولید محتوا، بازی‌های تعاملی و بحث در مورد محتوا است که مهارت‌های شناختی و اجتماعی را تقویت می‌کند.

۳۰. کدام مورد زیر، یکی از اصول کلیدی «اقتصاد مقاومتی» در سطح خانواده است؟

الف) خرید اقلام برند و گران قیمت

ب) افزایش واردات کالاهای خارجی

ج) توجه به تولید داخلی و صرفه‌جویی در مصرف انرژی

د) سرمایه‌گذاری صرفاً در بازارهای خارجی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: اقتصاد مقاومتی بر کاهش وابستگی، تکیه بر ظرفیت‌های داخلی، و الگوی مصرف بهینه (صرفه‌جویی) تأکید دارد.

۳۱. «حریم خصوصی» در یک خانواده با سبک زندگی اسلامی-ایرانی باید چگونه مدیریت شود؟

الف) کاملاً نادیده گرفته شود.

ب) بدون هیچ محدودیتی رعایت شود.

ج) با توجه به موازین اخلاقی و با حفظ ارتباط عاطفی بین اعضا تنظیم گردد.

د) تنها برای والدین تعریف شود.

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در این سبک، حریم خصوصی اهمیت دارد اما در چارچوب موازین شرعی و اخلاقی تعریف می‌شود و نباید به قیمت قطع ارتباط عاطفی یا اطلاع‌رسانی ضروری تمام شود.

۳۲. «فشارهای نقشی» در مدیریت خانواده زمانی افزایش می‌یابد که:

الف) نقش‌ها کاملاً تفکیک شده باشند.

ب) تعارض زیادی بین انتظارات فرهنگی و واقعیت‌های خانوادگی وجود داشته باشد.

ج) خانواده دارای منابع اقتصادی فراوان باشد.

د) اعضا همدیگر را به خوبی درک کنند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فشارهای نقشی زمانی رخ می‌دهد که فرد با انتظارات متناقض یا بیش از حد سنگین برای انجام وظایف خود (مثلاً نقش همزمان مادر، کارمند و مدیر خانه) مواجه شود.

۳۳. در تربیت فرزند، هدف اصلی «انضباط مثبت» چیست؟

الف) اعمال تنبیهات شدید برای جلوگیری از تکرار خطا

ب) ایجاد یادگیری پایدار از طریق تذکر، آموزش و اصلاح رفتار

ج) تقویت ترس از قانون در کودک

د) کنترل کامل بر رفتار کودک در همه حال

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انضباط مثبت به معنای آموزش مهارت‌های لازم برای رفتار صحیح و درونی‌سازی قوانین است، نه صرفاً مجازات رفتار نادرست.

۳۴. «مدیریت بحران‌های عاطفی» در خانواده نیازمند کدام مهارت ارتباطی است؟

الف) اجتناب از صحبت درباره احساسات منفی

ب) اعتبارسنجی احساسات (Validation) طرف مقابل

ج) فرافکنی مسئولیت‌ها

د) دستور دادن به تغییر سریع حالت روحی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اعتباربخشی به احساسات یعنی پذیرش و تأیید این نکته که احساس فرد (حتی اگر آن را غیرمنطقی بدانیم) واقعی است و برای او اهمیت دارد.

۳۵. تعارضات حول محور «نحوه گذراندن اوقات فراغت» اغلب ناشی از چیست؟

الف) تفاوت در میزان نیاز به فعالیت فیزیکی

ب) تفاوت در ارزش‌ها و اولویت‌های تفریحی اعضا

ج) کمبود مالی شدید

د) عدم وجود امکانات تفریحی در منطقه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اوقات فراغت بازتابی از ارزش‌ها و اولویتهای فردی است؛ تفاوت در این اولویتهای (مثلاً یکی سکوت و دیگری هیجان) منجر به تعارض می‌شود.

۳۶. در مدیریت مالی خانواده، «صندوق اضطراری» چه نقشی دارد؟

الف) تأمین هزینه‌های تفریحی

ب) پوشش هزینه‌های غیرمنتظره و پیش‌بینی نشده

ج) سرمایه‌گذاری بلندمدت

د) پرداخت اقساط وام‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: صندوق اضطراری برای پوشش هزینه‌های ناگهانی مانند بیماری، از دست دادن شغل یا تعمیرات ضروری کنار گذاشته می‌شود تا برنامه‌های اصلی مالی به هم نریزند.

۳۷. کدام ویژگی سبک زندگی اسلامی-ایرانی، در مقابل «فردگرایی» جوامع غربی قرار می‌گیرد؟

الف) اهمیت به حریم خصوصی

ب) تأکید بر جماعت و خانواده محوری

ج) تمرکز بر مصرف شخصی

د) استقلال اقتصادی جوانان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این سبک زندگی بر پیوند عمیق اعضا، مسئولیت متقابل و اهمیت گروه (خانواده) بر فرد تأکید دارد.

۳۸. از دیدگاه مدیریت خانواده، اصلی‌ترین نقش «پدر» و «مادر» در دهه‌های اخیر دچار چه تحولی شده است؟

الف) کاهش نقش مادری به امور خانه

ب) تغییر از نقش قدرت مطلق به نقش تسهیل‌گر و شریک

ج) کمرنگ شدن نقش حمایتی مرد

د) انتقال کامل مسئولیت‌ها به فرزندان بزرگ‌تر

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: با تغییرات اجتماعی، نقش والدین از قدرت آمرانه صرف به سمت مربیگری، همدلی و تسهیل رشد فرزندان در حال تغییر است.

۳۹. مهارت «گفتگوی سازنده» درباره مسائل مالی دشوار، باید بر چه اصلی استوار باشد؟

الف) متقاعد کردن طرف مقابل به اشتباه بودنش

ب) ارائه آمار و ارقام بدون در نظر گرفتن احساسات

ج) تمرکز بر «مشکل» به جای سرزنش «فرد»

د) پایان دادن سریع به مکالمه

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در گفتگوی سازنده، هدف حل مسئله است نه برنده شدن در یک مناظره. لذا باید تمرکز را بر روی چالش مالی گذاشت و از سرزنش شخصی پرهیز کرد.

۴۰. «مقاومت در برابر تغییر» در یک خانواده معمولاً نشان‌دهنده کدام ویژگی ساختاری است؟

الف) انعطاف‌پذیری بالا

ب) انسجام بیش از حد یا چارچوب‌های بسیار سفت و سخت

ج) مدیریت مالی عالی

د) ارتباطات باز

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده‌هایی که ساختار بسیار سفت و سختی دارند (انعطاف‌ناپذیرند)، در برابر فشارهای بیرونی یا نیاز به انطباق با شرایط جدید، دچار مقاومت شده و عملکردشان مختل می‌شود.

۴۱. کدام یک از تعاریف زیر برای «سبک زندگی» در حوزه مدیریت خانواده دقیق‌تر است؟

(الف) مجموعه‌ای از عادات شغلی فرد

(ب) الگوی کلی رفتار، انتخاب‌ها و ارزش‌هایی که فرد یا خانواده در زندگی روزمره به کار می‌برند.

(ج) میزان درآمد و دارایی‌های فرد

(د) موفقیت‌های تحصیلی فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سبک زندگی شامل تمام انتخاب‌های روزمره فرد از نحوه مصرف، گذراندن اوقات فراغت، ارتباطات و تعاملات اجتماعی است.

۴۲. در حوزه تربیت فرزند، مفهوم «پایه‌های اخلاقی» از طریق چه مکانیزمی بیشتر به کودک منتقل می‌شود؟

(الف) دستورالعمل‌های مکتوب

(ب) مشاهده و تقلید از رفتار والدین (الگودهی)

(ج) مطالعه کتاب‌های اخلاقی

(د) آزمون‌های اخلاقی کلاسی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: کودکان بیشتر از طریق مشاهده اعمال و رفتارهای واقعی والدین، اصول اخلاقی را درونی‌سازی می‌کنند تا شنیدن صرف نصیحت‌ها.

۴۳. زمانی که زوجین در مورد نحوه تربیت فرزندان دیدگاه‌های کاملاً متضادی دارند، این وضعیت بیشتر به چه نوع تعارضی منجر می‌شود؟

(الف) تعارض ساختاری

(ب) تعارض ارزشی یا انگیزشی

(ج) تعارض بر سر منابع

(د) تعارض کارکردی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تفاوت در باورهای بنیادین و ارزش‌ها درباره خوب و بد بودن یک رفتار، منجر به تعارضات عمیق و ریشه‌دار می‌شود.

۴۴. کدام اقدام در مدیریت مالی خانواده، نشان‌دهنده «عدم تفکر بلندمدت» است؟

الف) خرید بیمه عمر

ب) سرمایه‌گذاری در صندوق‌های بازنشستگی

ج) اخذ وام‌های سنگین برای خرید کالاهای مصرفی لوکس

د) تنوع‌بخشی به سبد سرمایه‌گذاری

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: بدهی‌های مصرفی بالا که برای اقلامی با عمر کوتاه استفاده می‌شوند، مانع برنامه‌ریزی بلندمدت و استقلال مالی آینده خانواده خواهند شد.

۴۵. اصلی‌ترین کارکرد خانواده در انتقال فرهنگ به نسل جدید، از دیدگاه جامعه‌شناسی، کدام است؟

الف) فراهم‌سازی امکانات رفاهی

ب) جامعه‌پذیری و انتقال هنجارها و ارزش‌ها

ج) تنظیم روابط جنسی

د) تأمین مسکن

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده اولین نهاد اجتماعی است که کودک در آن با فرهنگ، زبان، آداب و رسوم جامعه خود آشنا می‌شود.

۴۶. مفهوم «تسهیم نقش» (Role Sharing) در مدیریت خانواده به چه معناست؟

الف) انجام دادن تمام وظایف به صورت همزمان توسط یک نفر

ب) تقسیم وظایف بر اساس توانمندی و علاقه، نه صرفاً جنسیت

ج) عدم انجام وظایف توسط هیچ‌یک از زوجین

د) واگذاری تمام وظایف به زن

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تسهیم نقش به معنای انعطاف‌پذیری در تخصیص وظایف خانگی، اقتصادی و تربیتی بر اساس شایستگی‌ها و شرایط موجود است.

۴۷. در مواجهه با اخبار جعلی (Fake News) در فضای مجازی، مهم‌ترین نقش خانواده چیست؟

الف) ممنوعیت کامل استفاده از اینترنت

ب) تقویت مهارت تحلیل انتقادی محتوا در فرزندان

ج) نادیده گرفتن اخبار منتشر شده

د) اعتماد مطلق به منابع رسمی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: در دنیای امروز، وظیفه اصلی خانواده ایجاد یک فیلتر شناختی درونی برای فرزندان است تا بتوانند اخبار را نقد کنند.

۴۸. کدام یک از عوامل زیر به طور مستقیم بر «سلامت عاطفی» زوجین تأثیر منفی می‌گذارد؟

الف) مدیریت مشترک مالی

ب) وجود فضای کافی برای ابراز خشم سازنده

ج) انتقادهای مداوم و تخریبی

د) برنامه‌ریزی مشترک اوقات فراغت

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: انتقادهای مداوم، به جای تمرکز بر رفتار، شخصیت فرد را هدف قرار می‌دهد و موجب فرسایش اعتماد و سلامت عاطفی می‌شود.

۴۹. «سبک زندگی اسلامی-ایرانی» در زمینه اوقات فراغت، معمولاً بر کدام فعالیت‌ها اولویت می‌دهد؟

الف) تفریحات پرهزینه و تجملاتی

ب) فعالیت‌های گروهی و جمعی خانوادگی با رویکرد مذهبی یا فرهنگی

ج) فردگرایی در سرگرمی

د) مصرف بی‌رویه رسانه‌های دیجیتال

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این سبک زندگی بر اهمیت پیوندهای خانوادگی و فعالیت‌هایی که روح و روان را تقویت کند (مانند پیاده‌روی، مطالعه مذهبی، یا دید و بازدید) تأکید دارد.

۵۰. در حل مسئله خانوادگی، اولین گام پس از شناسایی مشکل چیست؟

الف) اجرای فوری اولین راه‌حل به ذهن رسیده

ب) جمع‌آوری اطلاعات و درک ریشه‌های مشکل

ج) جستجوی مقصر

د) کنار گذاشتن موضوع

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: حل مسئله مؤثر مستلزم درک جامع از ابعاد مختلف مشکل، علت‌یابی دقیق و جمع‌آوری داده‌های مرتبط قبل از ارائه راه‌حل است.

۵۱. «اقتصاد خانواده» در ایران عمدتاً با چه عاملی درگیر است که مدیریت آن را پیچیده می‌کند؟

الف) کمبود نیروی کار

ب) تورم و نوسانات شدید اقتصادی

ج) کمبود تفکر آینده‌نگر

د) نرخ بالای ازدواج

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نوسانات اقتصادی، برنامه‌ریزی بلندمدت و بودجه‌بندی خانواده‌ها را به دلیل غیرقابل پیش‌بینی بودن قیمت‌ها و درآمدها، به شدت دشوار می‌سازد.

۵۲. کدام رفتار تربیتی در تضاد مستقیم با اصل «تقویت عزت نفس» در کودک است؟

الف) تعریف تلاش کودک به جای نتیجه نهایی

ب) مقایسه کودک با دیگران (خواهر یا همسالان)

ج) واگذاری مسئولیت‌های کوچک متناسب با سن

د) توجه مثبت و سازنده به موفقیت‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مقایسه کردن کودک با دیگران، حس ارزشمندی او را خدشه‌دار کرده و موجب می‌شود عزت نفس او وابسته به عملکرد بیرونی قلمداد شود.

۵۳. در نظریه مدیریت خانواده، «انعطاف‌پذیری ساختاری» به چه معناست؟

الف) توانایی خانواده برای تغییر قواعد و نقش‌ها در پاسخ به نیازها

ب) میزان سختی و صلابت قوانین خانه

ج) توانایی اعضا برای سازگاری جسمانی

د) میزان پولی که خانواده می‌تواند پس‌انداز کند

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: انعطاف‌پذیری ساختاری یعنی خانواده بتواند مرزهای داخلی و قوانین خود را در برابر تغییرات بیرونی یا درونی (مثل تولد فرزند جدید) تنظیم کند.

۵۴. کدام مورد نشان‌دهنده «سرمایه‌گذاری در خانواده» از دیدگاه سبک زندگی است؟

الف) خرید اقلام لوکس

ب) اختصاص زمان و انرژی برای تقویت روابط عاطفی و مهارت‌های اعضا

ج) افزایش بدهی بانکی

(د) تمرکز بر درآمدزایی صرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سرمایه‌گذاری فقط مالی نیست؛ سرمایه‌گذاری در بعد عاطفی، تربیتی و مهارتی، زیربنای سلامت و کیفیت زندگی خانواده است.

۵۵. مهارت «خودآگاهی» در مدیریت تعارضات خانوادگی به چه معناست؟

(الف) آگاهی از خواسته‌های طرف مقابل

(ب) درک انگیزه‌ها، احساسات و واکنش‌های خود در هنگام اختلاف

(ج) آگاهی از ساختار قدرت در خانواده

(د) توانایی پیش‌بینی رفتار دیگران

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خودآگاهی به شناخت دقیق فرد از نحوه تأثیرگذاری خود بر تعارض و تشخیص احساسات درونی‌اش هنگام بروز اختلاف اشاره دارد.

۵۶. در مبحث رسانه و خانواده، بزرگترین چالش در زمینه «حریم خصوصی دیجیتال» چیست؟

(الف) عدم توانایی در دانلود برنامه‌ها

(ب) دشواری در کنترل میزان اطلاعاتی که فرزندان به اشتراک می‌گذارند

(ج) سرعت پایین اینترنت

(د) هزینه بالای اشتراک‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فرزندان اغلب بدون آگاهی از پیامدهای بلندمدت، اطلاعات شخصی و خانوادگی خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند.

۵۷. کدام یک از کارکردهای خانواده، «تأمین نیازهای اقتصادی» جامعه را پوشش می‌دهد؟

(الف) تولید نیروی کار جدید و مصرف کالاها

ب) حمایت عاطفی از سالمندان

ج) جامعه‌پذیری

د) تنظیم روابط زناشویی

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: خانواده با تولید نیروی کار انسانی و همچنین مصرف کالاها و خدمات، مستقیماً در چرخه‌ی اقتصاد جامعه مشارکت می‌کند.

۵۸. الگوی سبک زندگی اسلامی-ایرانی، در مورد «تجمل‌گرایی» چه موضعی دارد؟

الف) تشویق مطلق به آن

ب) نهی و توصیه به قناعت و پرهیز از اسراف

ج) بی‌تفاوتی نسبت به آن

د) پذیرش آن به عنوان نماد موفقیت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اسلام به شدت با اسراف و زیاده‌روی در مصرف که اغلب با تجمل‌گرایی همراه است، مخالف بوده و بر اعتدال تأکید دارد.

۵۹. در تربیت فرزند، «تقویت خودکارآمدی» (Self-Efficacy) با کدام راهکار بهتر محقق می‌شود؟

الف) انجام دادن کارهای دشوار به جای کودک

ب) ارائه بازخورد مثبت پس از هر بار تلاش موفقیت‌آمیز

ج) انتقاد از شکست‌های مکرر

د) نادیده گرفتن موفقیت‌های کوچک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خودکارآمدی یعنی باور به توانایی انجام کارها؛ این باور از طریق دیدن موفقیت‌های کوچک و کسب تجربه موفقیت تقویت می‌شود.

۶۰. کدام یک از روش‌های حل تعارض، نیازمند بالاترین سطح اعتماد متقابل بین زوجین است؟

(الف) داوری شخص ثالث

(ب) اجتناب

(ج) همکاری و یکپارچه‌سازی نیازها (Integration)

(د) سازش

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: حل مسئله مشارکتی (همکاری) نیاز دارد که طرفین کاملاً صادقانه نیازهای واقعی خود را بیان کنند و به یکدیگر اعتماد داشته باشند که نیت طرف مقابل خیر است.

۶۱. در مدیریت خانواده، «منابع انسانی» خانواده شامل چه مواردی است؟

(الف) درآمد نقدی و املاک

(ب) مهارت‌ها، دانش، زمان و انرژی اعضا

(ج) تجهیزات و لوازم خانگی

(د) پس‌اندازهای مالی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: منابع انسانی شامل ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل اعضای خانواده است که برای رسیدن به اهداف به کار گرفته می‌شوند.

۶۲. «خودکنترلی» (Self-Control) در کودکان بیشتر از کدام بعد سبک زندگی نشأت می‌گیرد؟

(الف) میزان سخت‌گیری والدین

(ب) میزان ثبات و پیش‌بینی‌پذیری محیط خانوادگی

(ج) میزان دسترسی به بازی‌های رایانه‌ای

(د) میزان محبت کلامی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: محیط‌های خانوادگی که دارای ساختار، قوانین ثابت و قابل پیش‌بینی هستند، به کودکان کمک می‌کنند تا یاد بگیرند چه رفتارهایی قابل قبول است و خود را کنترل کنند.

۶۳. یکی از کارکردهای اصلی خانواده که به حفظ سلامت جامعه کمک می‌کند، «تأمین آرامش روانی» است. این کارکرد با کدام یک از موارد زیر مرتبط است؟

الف) حمایت عاطفی و کاهش استرس

ب) مدیریت بدهی‌ها

ج) افزایش سطح تحصیلات

د) برقراری نظم در خانه

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: خانواده به عنوان پناهگاه عاطفی، استرس‌های روزمره را جذب کرده و به اعضا امکان بازیابی روحی می‌دهد.

۶۴. در تعارضات مربوط به اوقات فراغت، استفاده از «قانون زمان‌بندی متناوب» به چه معناست؟

الف) هر کس هفته‌ای یک بار تصمیم می‌گیرد.

ب) ابتدا خواسته‌های یک نفر و سپس خواسته‌های نفر دیگر اجرا شود.

ج) فعالیت‌ها به صورت نوبتی برای هر فرد برنامه‌ریزی شود.

د) همه فعالیت‌ها باید جمعی باشند.

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: قانون زمان‌بندی متناوب به معنای دوره‌ای کردن کنترل تصمیم‌گیری‌هاست تا هر فرد فرصت پیدا کند خواسته خود را در اولویت قرار دهد.

۶۵. سبک زندگی اسلامی-ایرانی در مورد «روابط با خویشاوندان سببی و نسبی» چه جایگاهی قائل است؟

الف) قطع رابطه برای حفظ استقلال

ب) حفظ و تقویت روابط و صله رحم

ج) دخالت دادن آنها در تمام امور مالی

د) دعوت صرفاً در مراسم رسمی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: صله رحم و حفظ پیوند با خانواده گسترده، یک الزام دینی و فرهنگی قوی در این سبک زندگی محسوب می‌شود.

۶۶. در مدیریت زمان خانوادگی، «زمان کیفی» (Quality Time) به چه زمانی اشاره دارد؟

الف) زمانی که همه اعضا در کنار هم باشند، حتی مشغول کارهای دیگر.

ب) زمانی که تمام توجه به یک فعالیت مشترک و معنادار اختصاص داده شود.

ج) زمانی که صرف خرید یا کار می‌شود.

د) زمانی که فرزندان در حال تماشای تلویزیون هستند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: زمان کیفی زمانی است که اعضا فارغ از دغدغه‌های دیگر، با حضور کامل ذهنی و عاطفی، با یکدیگر تعامل می‌کنند.

۶۷. کدام عبارت زیر نشان‌دهنده «مسئولیت‌پذیری مالی» است؟

الف) پنهان کردن بدهی‌ها از همسر

ب) صرفه‌جویی و اجتناب از خریدهای هیجانی

ج) قمار کردن برای افزایش درآمد

د) درخواست کمک مالی از دیگران

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مسئولیت‌پذیری مالی شامل مدیریت صحیح منابع، برنامه‌ریزی برای آینده و دوری از رفتارهای مالی مخاطره‌آمیز است.

۶۸. اگر در یک خانواده، نقش‌های جنسیتی به شدت انعطاف‌ناپذیر و سستی باشند، این امر چه تأثیری بر «سلامت روان» زوجین می‌گذارد؟

الف) افزایش رضایت زناشویی به دلیل وضوح نقش‌ها

ب) کاهش تعارضات

ج) افزایش فشار بر فردی که نقش اصلی او نقض شود یا توانایی انجام آن را نداشته باشد

د) تقویت همدلی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: انعطاف‌ناپذیری نقش‌ها باعث می‌شود فردی که توانایی یا تمایل به ایفای آن نقش سستی (مثلاً کار بیرون برای مرد یا کار خانه برای زن) را ندارد، دچار استرس و فرسودگی شود.

۶۹. در تربیت فرزند، راهکار اصلی برای مقابله با «لجبازی» چیست؟

الف) فریاد زدن و دستور دادن

ب) فراهم کردن فرصت‌هایی برای انتخاب‌های محدود و کنترل‌شده

ج) نادیده گرفتن کامل رفتار

د) تسلیم شدن به خواسته‌های کودک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: لجبازی اغلب ریشه در تلاش کودک برای کسب استقلال و کنترل دارد؛ ارائه انتخاب‌های محدود، حس کنترل را به او می‌دهد.

۷۰. «شفافیت ارتباطی» در خانواده چه نقشی در حل مسئله دارد؟

الف) جلوگیری از هرگونه اختلاف نظر

ب) افزایش احتمال سوءتفاهم به دلیل بیان بیش از حد جزئیات

ج) تضمین اینکه پیام‌ها بدون تحریف به گیرنده برسند

د) تسریع در فرآیند تصمیم‌گیری

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: شفافیت یعنی بیان واضح و بدون پرده مقصود، که باعث می‌شود پیام‌ها به همان شکلی که قصد شده، درک شوند.

۷۱. کدام یک از موارد زیر، نشان‌دهنده «شکاف نسلی» در سبک زندگی مدرن است؟

(الف) علاقه مشترک به یک سبک آشپزی

(ب) تفاوت در ارزش‌های مربوط به حریم شخصی و استفاده از فناوری

(ج) اشتراک در اهداف اقتصادی بلندمدت

(د) استفاده مشترک از فضای مجازی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نسل‌های قدیمی‌تر و جدیدتر اغلب در مورد میزان اهمیت حریم خصوصی و نحوه استفاده از فناوری‌های نوین، دیدگاه‌های متفاوتی دارند.

۷۲. در اقتصاد خانواده، «مصرفه‌جویی هدفمند» با «خسیس بودن» چه تفاوتی دارد؟

(الف) مصرفه‌جویی هدفمند برای رسیدن به اهداف است، اما خسیس بودن برای ترس از دست دادن است.

(ب) خسیس بودن همیشه منجر به پس‌انداز می‌شود.

(ج) مصرفه‌جویی همیشه به معنای خرید اجناس ارزان‌تر است.

(د) تفاوت چندانی ندارند.

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: مصرفه‌جویی یک تصمیم آگاهانه برای هدایت منابع به سمت اهداف مهم‌تر است، در حالی که خسیس بودن یک رفتار مبتنی بر ترس و محروم‌سازی است.

۷۳. «خودمختاری والدین» (Parental Autonomy) در تربیت فرزند به چه معناست؟

(الف) اجازه دادن به فرزند برای تصمیم‌گیری مطلق

(ب) حق والدین برای تعیین ارزش‌ها و روش‌های تربیتی خود بدون فشار بیرونی زیاد

ج) عدم مسئولیت‌پذیری والدین در قبال اعمال فرزند

د) استقلال مالی کامل والدین از فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خودمختاری والدین یعنی داشتن حق انتخاب در شیوه تربیت فرزندان، مطابق با باورها و ارزش‌های خانوادگی خود.

۷۴. در مواجهه با رفتارهای ناهنجار نوجوانان، رویکرد مدیریت خانواده باید مبتنی بر کدام اصل باشد؟

الف) واکنش‌های شدید برای ایجاد شوک

ب) برخورد قاطعانه مبتنی بر احترام و درک ریشه‌های رفتار

ج) مجازات بیرونی شدید

د) نادیده گرفتن تا پایان دوره نوجوانی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مواجهه با ناهنجاری‌ها نیازمند درک علت ریشه‌ای (نیاز ارضا نشده) و اعمال محدودیت‌های همراه با احترام و آموزش است.

۷۵. مهارت «بازخورد سازنده» در روابط زناشویی، بر کدام اصل تأکید دارد؟

الف) بیان احساسات منفی بدون مقدمه

ب) استفاده از جملات «من» به جای جملات «تو»

ج) تمرکز بر گذشته و اشتباهات تکراری

د) استفاده از لحن آمرانه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: استفاده از جملات «من» (مثل: من احساس می‌کنم نگرانم وقتی دیر می‌آیی) به جای «تو» (تو همیشه دیر می‌آیی) تمرکز را از اتهام به بیان احساسات فردی منتقل می‌کند.

۷۶. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «تأمین نیازهای معنوی» خانواده بیشتر از طریق چه نهادی صورت می‌پذیرد؟

الف) مدرسه و دانشگاه

ب) نهاد دولت

ج) نهاد خانواده به عنوان هسته اصلی آموزش دینی

د) شبکه‌های اجتماعی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: خانواده اولین و اصلی‌ترین پایگاه برای آموزش آموزه‌های دینی، اخلاقی و معنوی به فرزندان است.

۷۷. «بهره‌وری خانواده» به معنای چیست؟

الف) بیشترین میزان درآمد در کمترین زمان

ب) استفاده حداکثری از منابع محدود برای دستیابی به اهداف مطلوب خانواده

ج) انجام بیشترین تعداد کار در خانه

د) میزان ساعات کار مفید والدین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بهره‌وری در مدیریت خانواده یعنی استفاده مؤثر از زمان، انرژی و منابع مالی برای ارتقای کیفیت زندگی و رسیدن به اهداف تعیین شده.

۷۸. در حل تعارضات مربوط به تقسیم کارهای خانه، استفاده از «ماتریس اهمیت و فوریت» (آیزنهاور) چه کمکی می‌کند؟

الف) مشخص کردن کارهایی که باید کاملاً حذف شوند.

ب) اولویت‌بندی وظایف بر اساس فوریت و اهمیت و تخصیص عادلانه آن‌ها.

ج) افزایش سرعت انجام کارها

(د) حذف نیاز به گفتگو

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این ماتریس به خانواده کمک می‌کند تا وظایف را بر اساس فوریت و اهمیت دسته‌بندی کرده و تخصیص عادلانه‌تری بر اساس این دسته‌بندی‌ها اعمال کنند.

۷۹. کدام رفتار نشان‌دهنده «سلامت عاطفی» یک والد است؟

(الف) پنهان کردن استرس‌ها از فرزندان

(ب) توانایی تنظیم هیجانات خود هنگام تحریک شدن

(ج) واکنش شدید به هر ناکامی کوچک فرزند

(د) انتظار داشتن کمال از خود و فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سلامت عاطفی شامل توانایی مدیریت و تعدیل هیجانات منفی به شیوه‌ای سازنده است.

۸۰. در مدیریت رسانه، «زمان‌بندی مصرف محتوا» چه تأثیری بر خانواده دارد؟

(الف) افزایش زمان خواب

(ب) کاهش تعارضات ناشی از رقابت برای استفاده از وسایل

(ج) کاهش مصرف انرژی

(د) بهبود وضعیت اقتصادی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تعیین زمان مشخص برای استفاده از رسانه‌ها، مانع از درگیری‌ها و رقابت‌های مداوم برای دسترسی به دستگاه‌ها می‌شود.

۸۱. کدام یک از موارد زیر جزو «هنجارهای غیررسمی» در یک خانواده ایرانی-اسلامی محسوب می‌شود؟

(الف) قانون منع خروج دختران از خانه

ب) احترام به بزرگترها در جمع

ج) لزوم داشتن گواهینامه رانندگی

د) قوانین مالیاتی دولت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: هنجارهای غیررسمی، قواعد نانوشته‌ای هستند که از طریق جامعه‌پذیری و فرهنگ درونی می‌شوند، مانند رعایت ادب در برابر والدین.

۸۲. «سرمایه‌گذاری در رفاه روانی» فرزندان در بلندمدت به چه معناست؟

الف) فراهم کردن بهترین اسباب بازی‌ها

ب) آموزش مهارت‌های مقابله با شکست و تاب‌آوری

ج) پرداخت هزینه دانشگاه‌های خارجی

د) حذف تمام سختی‌ها از مسیر زندگی آن‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: توانمندسازی فرزندان برای مقابله با سختی‌ها (تاب‌آوری)، یک سرمایه‌گذاری روانی ماندگار است.

۸۳. بزرگترین خطر «تأخیر در تصمیم‌گیری» در مدیریت خانواده چیست؟

الف) استفاده بیش از حد از زمان

ب) از دست رفتن فرصت‌ها و انباشت مشکلات کوچک

ج) افزایش همدلی

د) کاهش هزینه‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تأخیر در حل مسائل کوچک، فرصت‌ها را از بین می‌برد و باعث می‌شود مشکلات انباشته شده و در نهایت به یک بحران بزرگ‌تر تبدیل شوند.

۸۴. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «نقش محوری مسجد و نهادهای مذهبی» در کنار خانواده چیست؟

(الف) جایگزینی نهاد خانواده

(ب) تقویت کننده کارکردهای خانواده در زمینه تربیت معنوی و اخلاقی

(ج) صرفاً یک فعالیت تفریحی

(د) عاملی برای رقابت با خانواده

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این نهادها مکمل خانواده بوده و در ارائه آموزش‌های دینی، انسجام اجتماعی و حمایت‌های اخلاقی نقش تکمیل‌کننده دارند.

۸۵. کدام راهبرد به «کاهش نیاز به نظارت شدید» بر نوجوانان کمک می‌کند؟

(الف) ایجاد سیستم پاداش و تنبیه سختگیرانه

(ب) تقویت حس مسئولیت‌پذیری و اعتماد متقابل

(ج) افزایش کنترل‌های فیزیکی

(د) قطع دسترسی به فضای مجازی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وقتی نوجوان مسئولیت‌پذیری درونی پیدا کند و اعتماد بین او و والدین وجود داشته باشد، نیاز به نظارت دائم کاهش می‌یابد.

۸۶. «مرزهای انعطاف‌پذیر» در ساختار خانواده به چه معناست؟

(الف) مرزهایی که به راحتی نادیده گرفته می‌شوند.

(ب) مرزهایی که بین اعضای خانواده امکان تبادل اطلاعات و احساسات را فراهم می‌کنند.

(ج) مرزهایی که فقط برای والدین تعریف شده‌اند.

(د) مرزهایی که کاملاً ثابت هستند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مرزهای انعطاف‌پذیر اجازه می‌دهند که اعضا در زمان نیاز به حمایت یا استقلال، به راحتی به هم نزدیک یا از هم دور شوند بدون اینکه ساختار خانواده آسیب ببیند.

۸۷. در مدیریت مالی، مفهوم «هزینه‌های پنهان» (Hidden Costs) به چه مواردی اطلاق می‌شود؟

الف) هزینه‌هایی که در بودجه ذکر نشده‌اند اما رخ می‌دهند (مانند تعمیرات غیرمنتظره).

ب) هزینه‌های مربوط به بیمه.

ج) هزینه‌هایی که فقط توسط پدر پرداخت می‌شوند.

د) پول‌های پس‌انداز شده.

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: هزینه‌های پنهان، مخارجی هستند که در برنامه‌ریزی اولیه لحاظ نشده‌اند و اغلب به دلیل عدم پیش‌بینی دقیق رخ می‌دهند.

۸۸. در تربیت فرزند، «مدل‌سازی رفتاری» والدین بیشتر بر کدام بعد تأثیر می‌گذارد؟

الف) هوش ریاضی کودک

ب) الگوبرداری از مهارت‌های اجتماعی و اخلاقی

ج) توانایی کودک در سخنوری

د) سلامت جسمانی او

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: کودکان نحوه ابراز هیجانات، حل تعارض و برخورد با سختی‌ها را از طریق مشاهده مستقیم رفتار والدین می‌آموزند.

۸۹. کدام یک از موارد زیر، یک «تله ارتباطی» در خانواده محسوب می‌شود؟

الف) سکوت سازنده

ب) نصیحت کردن به جای همدلی

ج) گوش دادن فعال

د) تعریف کردن دستاوردها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نصیحت کردن در لحظه بروز مشکل، اغلب به عنوان قضاوت تلقی شده و مانع از درک احساسات طرف مقابل می‌شود و یک تله ارتباطی است.

۹۰. الگوی «مصرف متعادل» در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، به طور خاص با کدام مفهوم اقتصادی در ارتباط است؟

الف) سودآوری

ب) پرهیز از اسراف و تبذیر

ج) سرمایه‌گذاری صرف

د) انباشت ثروت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اسلام اسراف (مصرف بیش از حد نیاز) و تبذیر (ریخت و پاش پول) را نکوهش می‌کند و بر مصرف هدفمند و شکرگزاری تأکید دارد.

۹۱. اگر مدیریت خانواده به سمت «اقتدارگرایی» شدید سوق پیدا کند، نتیجه مستقیم آن در فرزندپروری چه خواهد بود؟

الف) افزایش خلاقیت

ب) کاهش استقلال و افزایش وابستگی به والدین

ج) تقویت مهارت‌های مذاکره

د) خودتنظیمی بالا

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اقتدارگرایی شدید، فرصت تصمیم‌گیری و شکست‌های کوچک را از فرزند می‌گیرد و منجر به وابستگی شدید عاطفی و رفتاری می‌شود.

۹۲. «کارکرد حمایتی» خانواده زمانی ارتقاء می‌یابد که:

الف) اعضا از نظر مالی کاملاً مستقل باشند.

ب) حمایت‌ها بدون قید و شرط و در دسترس باشد.

ج) والدین همه تصمیمات را بگیرند.

د) اختلافات به سرعت حل شوند، حتی با اجبار.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: حمایت زمانی کارکرد اصلی خود را ایفا می‌کند که فرد بداند در هر شرایطی (موفقیت یا شکست) مورد حمایت عاطفی و عملی خانواده است.

۹۳. مهم‌ترین عامل در مدیریت موفق اوقات فراغت در خانواده‌های پرتنش کدام است؟

الف) گذراندن وقت با دوستان خارج از خانواده

ب) ایجاد مرزهای سخت بین زمان کار و زمان خانه

ج) فراهم‌سازی فعالیت‌های غیرالزام‌آور و لذت‌بخش برای همه

د) افزایش تعداد برنامه‌های تلویزیونی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در خانواده‌های پرتنش، فعالیت‌های ساده و لذت‌بخش مشترک می‌تواند به ترمیم روابط و کاهش تنش کمک کند.

۹۴. در مهارت‌های ارتباطی، «بازتاب دادن» (Reflecting) به چه معناست؟

الف) تکرار کلمات طرف مقابل

ب) بیان مجدد درک خود از احساسات یا محتوای گفته شده توسط طرف مقابل

ج) بازتاب دادن نظر شخصی

د) ساکت ماندن هنگام صحبت دیگران

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بازتاب دادن یک تکنیک گوش دادن فعال است که به طرف مقابل نشان می‌دهد شنونده پیام او را به درستی درک کرده است.

۹۵. کدام نوع تعارض در خانواده، ریشه در تفاوت در «نحوه استفاده از منابع» (زمان، پول، انرژی) دارد؟

الف) تعارض ارزشی

ب) تعارض شخصیتی

ج) تعارض کارکردی یا ابزاری

د) تعارض هویتی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: تعارضات ابزاری یا کارکردی زمانی رخ می‌دهند که اعضا بر سر چگونگی استفاده یا تخصیص منابع مشترک اختلاف نظر دارند.

۹۶. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «اخلاق اقتصادی» خانواده عمدتاً متأثر از کدام اصل است؟

الف) سود حداکثری

ب) دوری از ربا و تأکید بر کسب روزی حلال

ج) رقابت شدید با همسایگان

د) انباشت کالا برای شرایط سخت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تأکید بر حلال بودن کسب درآمد و پرهیز از معاملات نامشروع (مانند ربا) جزء اصول اساسی اخلاق اقتصادی در این چارچوب است.

۹۷. کدام گزینه در مورد «تربیت مبتنی بر هوش هیجانی» صحیح است؟

الف) سرکوب تمام هیجانات منفی در کودک

ب) آموزش نحوه شناسایی، درک و مدیریت هیجانات

ج) تمرکز فقط بر تقویت هوش شناختی

د) آموزش مهارت‌های اجتماعی پیچیده قبل از احساسات پایه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: هوش هیجانی به توانایی فرد در مدیریت و استفاده مؤثر از هیجانات خود و دیگران اشاره دارد که نیازمند آموزش است.

۹۸. «گسستگی ساختاری» در خانواده به چه وضعیتی اشاره دارد؟

الف) فقدان قوانین شفاف

ب) ارتباطات بسیار کم و مرزهای بیش از حد سخت بین اعضا

ج) افزایش بیش از حد تعاملات

د) وابستگی عاطفی زیاد

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: گسستگی ساختاری به وضعیتی اطلاق می‌شود که مرزها بسیار سختگیرانه هستند و ارتباطات عاطفی و اطلاعاتی بین اعضا به شدت محدود است.

۹۹. تأثیرگذاری «فضای مجازی» بر سبک زندگی خانوادگی بیشتر در کدام حوزه مشاهده می‌شود؟

الف) کاهش نیاز به خواب

ب) تغییر در نحوه گذراندن اوقات فراغت و کاهش تعامل چهره به چهره

ج) افزایش انضباط مالی

د) تقویت انسجام خانوادگی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فضای مجازی با فراهم کردن جذابیت‌های بی‌پایان، زمان و توجهی را که قبلاً صرف تعاملات خانگی می‌شد، به خود اختصاص داده است.

۱۰۰. در حل مسئله، «تفکر واگرا» (Divergent Thinking) به کدام مرحله مربوط می‌شود؟

الف) ارزیابی نهایی راه‌حل‌ها

ب) ارائه تمام ایده‌های ممکن بدون قضاوت اولیه

ج) اجرای راه‌حل منتخب

د) ریشه‌یابی مشکل

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تفکر واگرا مرحله‌ای است که هدف آن تولید بیشترین تعداد راه‌حل ممکن برای مسئله است، بدون اینکه فوراً کیفیت آن‌ها سنجیده شود.

۱۰۱. کدام یک از موارد زیر، کارکرد «جایگزینی» (Replacement) در مدیریت خانواده را نشان می‌دهد؟

الف) فروش خانه قدیمی و خرید خانه جدید

ب) تأمین نیازهای عاطفی فرزند توسط مادر بزرگ به دلیل غیبت والدین

ج) پس‌انداز برای دوران بازنشستگی

د) آموزش مهارت‌های زندگی توسط مدرسه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: کارکرد جایگزینی به وضعیتی اطلاق می‌شود که یک نهاد یا فرد غیر اصلی، کارکردی را که معمولاً بر عهده خانواده اصلی است، موقتاً انجام دهد.

۱۰۲. «عزت نفس جمعی» خانواده زمانی تقویت می‌شود که:

الف) اعضای خانواده اهداف کاملاً متفاوتی داشته باشند.

ب) خانواده در دستیابی به اهداف مشترک احساس موفقیت کند.

ج) خانواده مورد انتقاد شدید رسانه‌ها قرار گیرد.

د) افراد نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت باشند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: عزت نفس جمعی یعنی خانواده به عنوان یک واحد منسجم احساس ارزشمندی کند که این حس با موفقیت در رسیدن به اهداف مشترک تقویت می‌شود.

۱۰۳. در مدیریت مالی، «بدهی‌های خوب» در مقابل «بدهی‌های بد» کدام است؟

الف) بدهی‌های مربوط به تحصیل و کسب درآمد در مقابل بدهی‌های مصرفی

ب) بدهی‌های کم در مقابل بدهی‌های زیاد

ج) بدهی‌های کوتاه مدت در مقابل بلند مدت

د) بدهی‌های دولتی در مقابل بدهی‌های خصوصی

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: بدهی خوب، بدهی است که منجر به افزایش توانایی کسب درآمد در آینده شود (مانند وام دانشجویی یا وام کسب و کار)، در حالی که بدهی بد برای مصرف‌های زودگذر است.

۱۰۴. کدام ویژگی در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، مانع از رفتارهای مخرب در فضای مجازی می‌شود؟

الف) تمرکز بر آزادی مطلق اینترنتی

ب) وجود نظارت عاطفی و اخلاقی مبتنی بر حیا و تقوا

ج) عدم توجه به پیامدهای اجتماعی

د) استفاده از ابزارهای فیلترینگ صرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وجود یک چارچوب اخلاقی درونی‌شده (مانند حیا و تقوا) که ریشه در فرهنگ دارد، مؤثرتر از محدودیت‌های بیرونی صرف است.

۱۰۵. در تربیت فرزند، «اولویت دادن به نیازهای اساسی» قبل از نیازهای تفریحی، با کدام مفهوم در مدیریت منابع همخوانی دارد؟

الف) مصرف‌گرایی

ب) تخصیص بهینه منابع

ج) انباشت سرمایه

د) مدیریت ریسک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تخصیص بهینه منابع به معنای اولویت‌بندی هزینه‌ها است، به طوری که ابتدا نیازهای حیاتی (غذا، پوشاک، آموزش) تأمین شوند.

۱۰۶. در ارتباطات خانوادگی، استفاده از «طعنه‌آمیز» بودن به جای «شوخ‌طبعی» چه تأثیری دارد؟

الف) ایجاد فضای صمیمی‌تر

ب) القای احساس برتری و تحقیر طرف مقابل

ج) کاهش تعارضات

د) افزایش همدلی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: طعنه و کنایه، شکل پنهانی از پرخاشگری است که باعث آسیب دیدن عزت نفس طرف مقابل و ایجاد فاصله عاطفی می‌شود.

۱۰۷. مفهوم «نقش‌های متقابل» (Reciprocal Roles) در خانواده به چه معناست؟

الف) نقش‌هایی که فقط زن و شوهر دارند.

ب) این ایده که هر یک از اعضا بر رفتار دیگری تأثیر می‌گذارد و پاسخ می‌گیرد.

ج) انجام دادن وظایف به صورت نوبتی.

د) نقش‌های تعریف شده در قانون اساسی.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نقش‌های متقابل به این اشاره دارد که روابط خانوادگی پویا هستند و رفتار هر فرد، بر واکنش و رفتار سایر اعضا تأثیر می‌گذارد.

۱۰۸. در مدیریت خانواده، «خودکفایی اقتصادی» به چه میزان از استقلال مالی اشاره دارد؟

(الف) عدم نیاز به هیچ کمک خارجی

(ب) تأمین نیازهای اساسی با استفاده از منابع داخلی خانواده

(ج) کسب درآمد بسیار بالا

(د) عدم پرداخت مالیات

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خودکفایی اقتصادی به معنای توانایی خانواده در تأمین مایحتاج اصلی خود بدون اتکا به منابع خارجی است.

۱۰۹. کدام عامل، مانع اصلی در تحقق سبک زندگی اسلامی-ایرانی در محیط شهری مدرن است؟

(الف) افزایش حجم کارهای روزمره و ماشینی شدن زندگی

(ب) کمبود مساجد

(ج) افزایش ارتباطات بین نسلی

(د) دسترسی آسان به منابع آموزشی

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: سرعت و حجم بالای کارهای روزمره (شغل، ترافیک، مسئولیت‌ها) فرصت تمرکز بر ابعاد معنوی و خانوادگی را کاهش می‌دهد.

۱۱۰. «پذیرش مسئولیت فردی» در یک خانواده سالم، به کدام اصل مدیریتی مربوط است؟

(الف) مدیریت بحران

(ب) پاسخگویی (Accountability)

(ج) توزیع عادلانه ثروت

(د) افزایش اختیارات والدین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پاسخگویی به این معناست که هر فرد به جای انکار، پیامدهای اعمال خود را بپذیرد و در قبال نقش خود در سیستم خانواده مسئول باشد.

۱۱۱. در تربیت فرزند، اگر والد از روش «تنبيه بيش از حد و شديد» استفاده کند، احتمال تقویت کدام رفتار در کودک افزایش می‌یابد؟

الف) عزت نفس بالا

ب) یادگیری اجتناب از تنبيه (به جای یادگیری رفتار صحیح)

ج) خلاقیت

د) انگیزه درونی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تنبيه شديد معمولاً منجر به یادگیری فرار یا پنهان‌کاری می‌شود، زیرا کودک یاد می‌گیرد چگونه از تنبيه اجتناب کند نه اینکه رفتار خود را اصلاح کند.

۱۱۲. کدام استراتژی در مدیریت تعارضات زناشویی، بیشترین آسیب را به درازمدت وارد می‌کند؟

الف) حل مسئله مشترک

ب) اجتناب دائمی از بحث‌های دشوار

ج) سازش تاکتیکی

د) مصالحه زودرس

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اجتناب مداوم از بحث درباره مسائل حل نشده، باعث می‌شود که این مسائل زیربنایی شده و به مرور زمان موجب دوری عاطفی شوند.

۱۱۳. در حوزه رسانه، «مصرف همزمان» (Co-viewing) دو نسل در مورد یک برنامه، چه مزیت تربیتی دارد؟

الف) کاهش زمان صرف شده برای تماشا

ب) فراهم کردن فرصتی برای گفتگو و تفسیر مشترک محتوا

ج) کاهش تعارضات مالی

د) افزایش سرعت یادگیری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تماشای مشترک فرصتی را فراهم می‌کند تا والدین بتوانند دیدگاه‌های خود را در مورد محتوای دیده‌شده با فرزندان در میان بگذارند.

۱۱۴. «نقش الگویی» والدین در مدیریت اوقات فراغت بیشتر بر کدام یک از فرزندان اثر می‌گذارد؟

الف) فرزند اول

ب) فرزندان در سنین پیش‌دبستانی

ج) نوجوانان و جوانان

د) فرزندان بالای هجده سال

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: نوجوانان و جوانان به دلیل نیاز به هویت‌یابی، بیشتر از والدین خود در مورد نحوه گذراندن زمان و اولویت‌های زندگی الگوبرداری می‌کنند.

۱۱۵. کدام یک از اصول زیر برای «ثبات خانواده» حیاتی‌تر است؟

الف) داشتن یک درآمد بالا

ب) داشتن یکپارچگی ساختاری و عاطفی قوی

ج) دوری از هرگونه تغییر

د) استقلال کامل هر یک از اعضا

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: ثبات خانواده بیشتر به انسجام داخلی، ثبات عاطفی و انعطاف‌پذیری در برابر شوک‌ها وابسته است تا وضعیت مالی صرف.

۱۱۶. در مدیریت مالی خانواده، «پس انداز هدفمند» باید چه ویژگی داشته باشد؟

(الف) نامحدود باشد.

(ب) مستقیماً با یک هدف مشخص (مثل خرید خانه یا تحصیل) گره خورده باشد.

(ج) به صورت ماهانه و بدون برنامه خارج شود.

(د) فقط در حساب‌های جاری نگهداری شود.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پس انداز زمانی مؤثر است که هدف مشخصی داشته باشد تا افراد انگیزه لازم برای ادامه آن را حفظ کنند.

۱۱۷. «سلامت روان خانواده» عمدتاً بر اساس کدام ویژگی قابل ارزیابی است؟

(الف) میزان شادی آشکار اعضا

(ب) توانایی اعضا در برقراری ارتباط باز و مدیریت مؤثر تنش‌ها

(ج) میزان مشارکت در فعالیتهای اجتماعی

(د) سطح درآمد خانواده

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده سالم، خانواده‌ای است که اعضا بتوانند احساسات خود را بدون ترس بیان کنند و در مواجهه با تنش‌ها، آن‌ها را مدیریت کنند.

۱۱۸. در تربیت فرزند، رویکرد «والدگری مشارکتی» (Shared Parenting) بر کدام اصل تأکید دارد؟

(الف) واگذاری کامل مسئولیت تربیت به مادر

(ب) همسویی و همکاری هر دو والد در تصمیم‌گیری‌ها و اجرا

(ج) تفکیک کامل نقش‌های تربیتی مرد و زن

(د) دخالت دادن پدر بزرگ و مادر بزرگ در هر تصمیم

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: والدگری مشارکتی یعنی زن و شوهر با هم درباره اهداف تربیتی توافق کرده و در اجرای آنها شریک باشند.

۱۱۹. کدام یک از موارد زیر، یک «ارزش محوری» در سبک زندگی ایرانی-اسلامی محسوب می‌شود؟

الف) لذت‌جویی آنی

ب) تقوا و پرهیزکاری

ج) مصرف‌گرایی

د) فردگرایی افراطی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تقوا (پرهیزکاری و توجه به مسائل معنوی) به عنوان یک ارزش بنیادین در این سبک زندگی شناخته می‌شود.

۱۲۰. «سقف امید» در مدیریت تعارضات به چه معناست؟

الف) انتظار اینکه مشکل حتماً حل خواهد شد.

ب) میزان انتظار اعضا از فرآیند حل تعارض و بهبود رابطه.

ج) میزان درآمد مورد نیاز برای زندگی.

د) محدودیت‌های قانونی در خانواده.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سقف امید به میزان خوش‌بینی و انتظارات مثبت اعضای خانواده در مورد موفقیت‌آمیز بودن فرآیند گفتگو و حل مسئله اشاره دارد.

۱۲۱. کدام کارکرد خانواده بیشترین ارتباط را با «آینده جامعه» دارد؟

الف) حمایت عاطفی

ب) کارکرد اقتصادی

ج) کارکرد تولیدمثلی و جامعه‌پذیری

د) کارکرد تفریحی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: تولید نسل جدید و اجتماعی کردن آن‌ها (جامعه‌پذیری) مهم‌ترین وظیفه خانواده برای تضمین تداوم جامعه است.

۱۲۲. در مدیریت زمان، اصل «بسته‌های کاری» (Batching) به چه معناست؟

الف) انجام دادن تمام کارهای سخت در یک روز

ب) گروه‌بندی کارهای مشابه و انجام دادن آن‌ها در یک بازه زمانی مشخص

ج) تقسیم کارها بین اعضای خانواده

د) خرید عمده مایحتاج

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بسته‌بندی کاری یعنی انجام دادن وظایفی مانند پاسخگویی به ایمیل‌ها، پرداخت قبوض، یا کارهای منزل مشابه در یک بلوک زمانی متمرکز.

۱۲۳. «استرس مزمن ناشی از رسانه» در خانواده‌ها اغلب ناشی از کدام عامل است؟

الف) عدم وجود محتوای کافی

ب) مقایسه مداوم زندگی خانوادگی خود با زندگی‌های آرمانی نمایش داده شده در شبکه‌ها

ج) ساعات کم خواب

د) محدودیت استفاده از اینترنت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دیدن مداوم تصاویر غیرواقعی از موفقیت، زیبایی و خوشبختی، می‌تواند در فرد حس ناکافی بودن و اضطراب ایجاد کند.

۱۲۴. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «صداقت» با کدام ویژگی دیگر در تضاد قرار نمی‌گیرد؟

الف) حفظ آبرو

ب) مصلحت‌اندیشی افراطی

ج) پنهان‌کاری

د) قضاوت سریع

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: در این سبک، صداقت باید در چارچوب حفظ کرامت و آبروی طرفین باشد، نه بیان هر حقیقتی به هر شکلی.

۱۲۵. کدام یک از موارد زیر، یک «مهارت مالی پیشرفته» در خانواده محسوب می‌شود؟

الف) پرداخت قبوض به موقع

ب) تنظیم بودجه ماهانه

ج) مدیریت ریسک از طریق بیمه و تنوع‌بخشی سبد سرمایه‌گذاری

د) پس‌انداز پول توجیبی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: مدیریت ریسک و سرمایه‌گذاری‌های پیچیده، فراتر از بودجه‌بندی روزمره بوده و نشان‌دهنده بلوغ مالی است.

۱۲۶. در تربیت فرزند، هدف از «آموزش مسئولیت‌پذیری» چیست؟

الف) انجام دادن کارهای سخت به جای آن‌ها

ب) تبدیل شدن تدریجی کودک به فردی خودکفا و متعهد

ج) ایجاد حس ترس از شکست

د) اجبار به همکاری در خانه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مسئولیت‌پذیری به کودک می‌آموزد که بخشی از بار خانواده و زندگی خود را بپذیرد و به اعتماد به نفس او کمک می‌کند.

۱۲۷. در حل تعارضات، رویکرد «قاطعیت همراه با شفقت» (Compassionate Assertiveness) چه معنایی دارد؟

الف) نادیده گرفتن نیازهای خود برای حفظ شفقت

ب) ابراز قاطعانه نیازها همراه با درک و همدلی با طرف مقابل

ج) پر خاشگری همراه با عذرخواهی

د) سکوت کامل در برابر ظلم

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این رویکرد، بهترین حالت ارتباطی است که فرد حق خود را با احترام و درک وضعیت دیگری بیان می‌کند.

۱۲۸. کدام وضعیت، نشان‌دهنده یک «ساختار خانواده انعطاف‌ناپذیر» است؟

الف) تغییر برنامه غذایی در صورت بیماری

ب) اصرار بر اجرای دقیق برنامه هفتگی، حتی در شرایط اضطراری

ج) تغییر نقش‌ها پس از مهاجرت

د) استقبال از روش‌های جدید تربیتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انعطاف‌ناپذیری به معنای عدم توانایی در تغییر قوانین و فرآیندها در برابر تغییرات شرایط بیرونی یا درونی است.

۱۲۹. «اقتصاد خانواده» زمانی پایدارتر است که:

الف) هزینه‌ها همیشه کمتر از درآمد باشد، صرف نظر از ماهیت هزینه‌ها.

ب) درآمد بر اساس انتظارات تورمی تنظیم شود.

ج) خانواده دارای منابع متنوع و برنامه‌ریزی بلندمدت باشد.

د) خانواده به مصرف‌گرایی روی آورد.

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: پایداری اقتصادی نیازمند مدیریت منابع، پس‌انداز و داشتن برنامه برای مقابله با نوسانات آینده است.

۱۳۰. در مدیریت روابط، «همدلی شناختی» (Cognitive Empathy) به چه معناست؟

الف) احساس کردن دقیقاً همان حسی که طرف مقابل دارد.

ب) درک منطقی و فکری از وضعیت ذهنی طرف مقابل.

ج) ابراز حمایت کلامی صرف.

د) تلاش برای تغییر دیدگاه طرف مقابل.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: همدلی شناختی یعنی توانایی درک منطقی دلایل و چگونگی تفکر فرد دیگر، بدون لزوماً احساس کردن احساسات او.

۱۳۱. کدام یک از نقش‌های خانواده، به طور مستقیم در «سلامت جسمانی» جامعه مشارکت می‌کند؟

الف) حمایت عاطفی

ب) کارکرد تولیدمثلی و مراقبت‌های اولیه بهداشتی

ج) جامعه‌پذیری سیاسی

د) مدیریت اوقات فراغت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تولید نسل جدید و مراقبت اولیه از نوزادان و بیماران، نقش اساسی خانواده در حفظ سلامت جمعیتی است.

۱۳۲. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «حیا» به عنوان یک ارزش اخلاقی، چگونه بر مصرف خانواده تأثیر می‌گذارد؟

الف) افزایش میل به نمایش دارایی‌ها

ب) کاهش انگیزه برای تجمل‌گرایی و خودنمایی مادی

ج) تأثیر مستقیم بر نرخ بهره بانکی

د) تقویت پس‌انداز برای فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: حیا مستلزم فروتنی و پرهیز از فخر فروشی است، بنابراین انگیزه برای مصرف‌گرایی نمایشی را کاهش می‌دهد.

۱۳۳. کدام رفتار والدین به طور مؤثری «انعطاف‌پذیری روانی» در فرزندان را تقویت می‌کند؟

الف) اجبار به موفقیت در همه زمینه‌ها

ب) تشویق به تلاش مجدد پس از شکست و پذیرش اشتباهات

ج) عدم اجازه دادن به ابراز خشم

د) دخالت در تمام روابط دوستی فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انعطاف‌پذیری روانی یا تاب‌آوری با تجربه کردن این مفهوم تقویت می‌شود که شکست بخشی از مسیر است و می‌توان از آن درس گرفت.

۱۳۴. «تعارض سازنده» (Constructive Conflict) در خانواده به کدام وضعیت اشاره دارد؟

الف) تعارضی که منجر به قطع رابطه شود.

ب) تعارضی که بر روی موضوعات اساسی متمرکز بوده و با احترام حل شود.

ج) تعارضی که هر دو طرف بازنده باشند.

د) تعارضی که نیازمند مداخله خارجی باشد.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تعارض سازنده تعارضی است که باعث روشن شدن ابعاد مختلف یک مسئله شده و در نهایت به بهبود رابطه و راه‌حل‌های بهتر منجر شود.

۱۳۵. در مدیریت مالی، زمانی که خانواده از بدهی برای تأمین «آموزش فرزند» استفاده می‌کند، این استراتژی بیشتر با کدام اصل همخوانی دارد؟

الف) انباشت بدهی غیرقابل کنترل

ب) سرمایه‌گذاری در منابع انسانی

ج) مصرف‌گرایی سریع

د) ریسک‌پذیری بالا

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: آموزش فرزند یک سرمایه‌گذاری بلندمدت در منابع انسانی خانواده است که توجیه اقتصادی دارد.

۱۳۶. در مدیریت خانواده، «همسویی ارزشی زوجین» چه تأثیری بر نقش‌های جنسیتی دارد؟

الف) تشدید پایبندی به نقش‌های سنتی

ب) تسهیل در اجرای نقش‌های انعطاف‌پذیر و مشارکتی

ج) افزایش تعارض حول محور نقش‌ها

د) کاهش نیاز به گفتگو

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وقتی زوجین در مورد ارزش‌ها و اهداف اصلی توافق دارند، در مورد تقسیم وظایف (حتی اگر نامتعارف باشد) انعطاف‌پذیری بیشتری خواهند داشت.

۱۳۷. «سواد عاطفی» در خانواده به چه معناست؟

الف) توانایی انجام کارهای پیچیده ریاضی

ب) توانایی درک، بیان و مدیریت احساسات خود و دیگران

ج) دانش در مورد سلامت جسمانی

د) مهارت‌های استفاده از ابزارهای تکنولوژیک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سواد عاطفی پایه‌ای است برای ارتباطات سالم و مدیریت روانشناختی مؤثر در خانواده.

۱۳۸. بزرگترین چالش خانواده‌های نسل جدید در مدیریت اوقات فراغت، ناشی از چیست؟

الف) کمبود فعالیت‌های جذاب

ب) جذابیت بالاتر رسانه‌های دیجیتال نسبت به فعالیت‌های سنتی خانوادگی

ج) فشار کاری زیاد والدین

د) کمبود فضا برای بازی کودکان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وسوسه فعالیت‌های دیجیتالی که فوریت و پاداش فوری دارند، اغلب بر فعالیت‌های جمعی خانوادگی که نیازمند تعهد زمانی بیشتری هستند، غلبه می‌کند.

۱۳۹. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «مصلحت اندیشی» در ارتباطات به چه معناست؟

الف) دروغ مصلحت‌آمیز گفتن

ب) ملاحظه شرایط و آمادگی طرف مقابل هنگام بیان حقایق

ج) همیشه سکوت کردن در برابر اشتباهات

د) تصمیم‌گیری به جای دیگران

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مصلحت‌اندیشی یعنی در نظر گرفتن تأثیر کلام بر مخاطب و بیان حقایق به شکلی که منجر به سوء تفاهم یا آسیب بیشتر نشود.

۱۴۰. «پیچیدگی‌های مدیریتی» خانواده‌های امروزی نسبت به گذشته، بیشتر ناشی از چیست؟

الف) تعداد بیشتر اعضا

ب) افزایش تعداد نقش‌ها و انتظارات (نقش‌های چندگانه)

ج) کاهش آگاهی عمومی

د) کاهش فداکاری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده‌های امروزی باید همزمان نقش‌های سنتی، اقتصادی جدید، تنظیم‌کننده رسانه و مربی سواد دیجیتال را ایفا کنند.

۱۴۱. کدام یک از موارد زیر، یک راهبرد مناسب برای مدیریت «اضافه کار» (Over-involvement) والدین در زندگی فرزندان است؟

الف) حمایت کامل در تمام امور تا بزرگ شدن فرزند

ب) تشویق فرزند به انجام دادن وظایف خود و پذیرش شکست‌های کوچک

ج) کنترل کامل بر انتخاب‌های دانشگاهی

د) تعیین ساعات دقیق ملاقات روزانه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: برای کاهش دخالت بیش از حد، والدین باید به تدریج اختیار عمل و مسئولیت نتایج را به فرزند واگذار کنند.

۱۴۲. در ابعاد سلامت خانواده، «ظرفیت انعطاف‌پذیری» (Resilience) بیشترین ارتباط را با کدام عامل دارد؟

الف) سطح بالای درآمد

ب) توانایی بازیابی و سازگاری پس از بحران

ج) عدم وجود تعارض

د) رعایت دقیق تمام قوانین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: ظرفیت انعطاف‌پذیری خانواده به توانایی آن در حفظ پیوستگی و عملکرد خود در عین تغییرات و فشارهای بیرونی اشاره دارد.

۱۴۳. کدام نوع ارتباط، بیشترین احتمال را برای حل ریشه‌ای تعارضات دارد؟

الف) ارتباط پرخاشگرانه

ب) ارتباط منفعلانه

ج) ارتباط قاطعانه و همدلانه

د) ارتباط سرزنش‌آمیز

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: قاطعیت برای بیان نیاز و همدلی برای درک نیاز طرف مقابل، زمینه را برای رسیدن به راه‌حل‌های رضایت‌بخش فراهم می‌کند.

۱۴۴. «قید و بندهای مالی» در خانواده، در صورتی که منجر به استرس مزمن شوند، بر کدام جنبه از زندگی تأثیر منفی می‌گذارند؟

الف) کارکرد اقتصادی

ب) سلامت روان و عاطفی اعضا

ج) مدیریت زمان تفریحی

د) ارتباط با خویشاوندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فشار دائمی مالی، منبع بزرگی از اضطراب و تنش است که مستقیماً سلامت روان خانواده را به خطر می‌اندازد.

۱۴۵. در تربیت فرزندان، «تنبیه تأخیری» (Time-Out) در عمل بیشتر بر کدام اصل انضباطی تأکید دارد؟

الف) تفکیک رفتار بد از فرد بد

ب) ایجاد فرصت برای فروکش کردن هیجان و تمرکز مجدد بر قانون

ج) نادیده گرفتن موقت کودک

د) مجازات فیزیکی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تنبیه تأخیری فرصتی به کودک می‌دهد تا آرام شود و سپس درباره رفتار خود فکر کند، که جنبه آموزشی دارد.

۱۴۶. سبک زندگی اسلامی-ایرانی، مصرف فرهنگی را به سمت کدام هدف هدایت می‌کند؟

الف) مصرف کالاهای لوکس خارجی

ب) مصرف فرهنگی مبتنی بر فرهنگ بومی و دینی

ج) مصرف موسیقی غربی

د) مصرف‌گرایی صرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این سبک بر مصرف فرهنگی که تقویت‌کننده هویت ملی و دینی باشد، تأکید دارد.

۱۴۷. «خودکارآمدی مالی زوجین» به چه معناست؟

الف) توانایی هر یک در کسب درآمد مستقل

ب) باور مشترک به توانایی خانواده در مدیریت منابع و تصمیم‌گیری مالی موفق

ج) میزان ثروت انباشته

د) میزان بدهی‌های خانواده

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این مفهوم به اعتماد زوجین به مهارت‌های مشترک خود در برنامه‌ریزی، پس‌انداز و سرمایه‌گذاری اشاره دارد.

۱۴۸. در مواجهه با یک تصمیم بزرگ خانوادگی (مانند مهاجرت)، «طوفان فکری» (Brainstorming) باید در کدام مرحله انجام شود؟

الف) مرحله تصمیم‌گیری نهایی

ب) مرحله جمع‌آوری اطلاعات و قبل از ارزیابی

ج) مرحله اجرای تصمیم

د) مرحله حل تعارض

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: طوفان فکری برای تولید حداکثر گزینه‌های ممکن، قبل از مرحله ارزیابی و انتخاب منطقی انجام می‌شود.

۱۴۹. کدام یک از مؤلفه‌های زیر، زیربنای «پیوند عاطفی قوی» در خانواده است؟

الف) داشتن اهداف اقتصادی یکسان

ب) تبادل احساسات مثبت و توجه بدون قید و شرط

ج) قوانین سختگیرانه

د) تفکیک کامل زندگی شخصی و خانوادگی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: احساس پذیرش، عشق و تعلق، زیربنای هر پیوند عاطفی مستحکم در خانواده است.

۱۵۰. بزرگترین چالش در کارکرد «جامعه‌پذیری» در خانواده‌های امروزی چیست؟

الف) کمبود کتاب‌های آموزشی

ب) تأثیرپذیری قوی رسانه‌ها و همسالان از ارزش‌های متفاوت

ج) عدم وجود قوانین مدون

د) افزایش مشارکت والدین در مدارس

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فرزندان امروزی تحت تأثیر شدید ارزش‌های متضاد رسانه‌ها و گروه‌های دوستی قرار دارند که فرآیند جامعه‌پذیری خانوادگی را دشوار می‌کند.

۱۵۱. «مدیریت استرس مبتنی بر پذیرش» در خانواده به چه معناست؟

الف) رها کردن تلاش برای حل مشکل

ب) تمرکز بر تغییر عواملی که قابل تغییر هستند و پذیرش عواملی که خارج از کنترلند

ج) سرزنش کردن خود برای بروز استرس

د) انکار وجود استرس

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این رویکرد، که از اصول روانشناسی شناختی-رفتاری نشأت می‌گیرد، بر تفکیک و تمرکز انرژی بر حوزه‌های قابل کنترل تأکید دارد.

۱۵۲. «تقسیم کار نامتوازن» در خانواده اغلب منجر به کدام پیامد منفی می‌شود؟

الف) افزایش زمان استراحت والدین

ب) احساس بی‌عدالتی و فرسودگی شغلی (Burnout) در فرد مسئول

ج) افزایش خلاقیت

د) بهبود ارتباطات

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وقتی تقسیم کار بر اساس جنسیت یا نابرابری باشد، فردی که بار بیشتری حمل می‌کند، دچار فرسودگی عاطفی و جسمی می‌شود.

۱۵۳. کدام یک از مهارت‌های ارتباطی، مستقیماً در «کاهش قضاوت» در مکالمات خانوادگی مؤثر است؟

الف) گوش دادن فعال

ب) استفاده از زبان مطلق (همیشه، هرگز)

ج) تفسیر کردن افکار طرف مقابل

(د) قطع کردن صحبت دیگران

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: گوش دادن فعال شامل تعلیق قضاوت و تلاش برای درک کامل دیدگاه طرف مقابل است.

۱۵۴. در مدیریت زمان، اصل «بهره‌وری در مقابل مشغول بودن» به چه معناست؟

(الف) هرچه بیشتر کار کنیم، بهتر است.

(ب) تمرکز بر خروجی و نتایج مفید به جای پر کردن زمان با فعالیت‌های بی‌حاصل.

(ج) افزایش تعداد وظایف روزانه.

(د) انجام دادن کارها سریع‌تر.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بهره‌وری واقعی به دستیابی به نتایج معنادار اشاره دارد، نه صرفاً صرف کردن ساعات طولانی درگیر کارهای مختلف.

۱۵۵. کدام گزینه، یک ویژگی اصلی سبک زندگی اسلامی-ایرانی در بعد «مسئولیت‌پذیری اخلاقی» است؟

(الف) اولویت دادن به نفع شخصی

(ب) تأکید بر انجام وظایف در قبال خداوند و خلق خدا

(ج) پیروی کورکورانه از قوانین روزمره

(د) عدم مداخله در امور دیگران

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این سبک زندگی بر این اساس استوار است که هر فرد دارای مسئولیت‌های چندوجهی (در قبال خود، خانواده و خالق) است.

۱۵۶. در تربیت فرزند، رویکرد «حمایت‌گری بیش از حد» (Overprotection) چه آسیبی به «استقلال» کودک وارد می‌کند؟

(الف) تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری

ب) ایجاد وابستگی ناسالم و کاهش اعتماد به نفس در مواجهه با چالش‌ها

ج) افزایش انضباط درونی

د) تقویت حس رقابت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: کودکانی که بیش از حد محافظت می‌شوند، فرصت لازم برای شکست‌های کوچک و یادگیری مهارت‌های حل مسئله را از دست می‌دهند.

۱۵۷. «مدیریت ریسک مالی» در خانواده بر چه اصلی استوار است؟

الف) اطمینان از عدم وقوع هیچ حادثه‌ای

ب) شناسایی و کاهش تأثیر احتمالی رویدادهای مالی منفی

ج) عدم پس‌انداز

د) سرمایه‌گذاری در یک بخش پرریسک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مدیریت ریسک شامل برنامه‌ریزی برای اتفاقات ناگوار (از طریق بیمه، تنوع و پس‌انداز اضطراری) است.

۱۵۸. در فضای مجازی، «پروفایل‌سازی ارزشی» به چه معناست؟

الف) استفاده از تصاویر پروفایل تکراری

ب) تلاش برای نمایش یک هویت آرمانی و همسو با ارزش‌های مطلوب در شبکه‌های اجتماعی

ج) عدم استفاده از پروفایل

د) اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این پدیده به تلاش برای نمایش عمومی یک نسخه ایده‌آل از هویت، مطابق با انتظارات اجتماعی یا ارزشی خاص اشاره دارد.

۱۵۹. «کارکرد نظارتی» خانواده چه تفاوتی با «کارکرد کنترل‌سختگیرانه» دارد؟

(الف) نظارت به معنای حمایت و راهنمایی آگاهانه است، نه محدودیت‌گذاشتن.

(ب) کارکرد نظارتی وجود ندارد.

(ج) نظارت همیشه باید از طریق نظارت پنهانی باشد.

(د) کارکرد کنترل‌سختگیرانه همیشه مثبت است.

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: نظارت صحیح، توأم با گفتگو و آگاهی‌بخشی است، در حالی که کنترل سختگیرانه اغلب فاقد جنبه‌های تربیتی و مبتنی بر اجبار است.

۱۶۰. در هنگام بروز تعارض، استفاده از «کلیشه‌های جنسیتی» (مانند: «تو مثل یک مرد/زن رفتار نمی‌کنی») نشان‌دهنده ضعف در کدام مهارت است؟

(الف) مهارت مدیریت مالی

(ب) مهارت تفسیر پیام‌های غیرکلامی

(ج) مهارت تعامل فردی بر اساس شخصیت نه نقش کلیشه‌ای

(د) مهارت برنامه‌ریزی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: این کلیشه‌ها مانع از دیدن فردیت و ویژگی‌های منحصر به فرد طرف مقابل شده و تعامل را کلیشه‌ای و سطحی می‌کنند.

۱۶۱. کدام یک از کارکردهای خانواده، مستقیماً در «تأمین سلامت روان جامعه» نقش دارد؟

(الف) کارکرد اقتصادی

(ب) کارکرد تنظیم‌کننده هیجانات و ارائه حمایت عاطفی

(ج) کارکرد آموزشی

(د) کارکرد تفریحی صرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده با جذب و تعدیل استرس‌های فردی، مانع از بروز مشکلات روانی گسترده در جامعه می‌شود.

۱۶۲. سبک زندگی اسلامی-ایرانی در مورد «اوقات فراغت» به دنبال دستیابی به چه نوع تعادلی است؟

الف) تعادل بین کار و تفریح صرفاً مادی

ب) تعادل بین نیازهای جسم، عقل و روح

ج) تعادل بین تفریحات فردی و جمعی

د) تعادل بین تفریحات ارزان و گران

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این سبک زندگی بر این باور است که تفریح باید ابعاد وجودی انسان (مادی و معنوی) را تغذیه کند.

۱۶۳. در مدیریت خانواده، «انعطاف‌پذیری در هزینه‌های متغیر» (مانند تفریح) نسبت به «هزینه‌های ثابت» (مانند اجاره) چه مزیتی دارد؟

الف) امکان تعدیل سریع‌تر بودجه در شرایط اقتصادی ناگهانی.

ب) امکان حذف کامل هزینه‌ها.

ج) افزایش ثبات کلی مالی.

د) کاهش نیاز به مذاکره.

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: هزینه‌های متغیر قابلیت تعدیل بیشتری دارند؛ در صورت بروز مشکل، می‌توان از این بخش کم کرد بدون آنکه ساختار اساسی زندگی به هم بخورد.

۱۶۴. «شفافیت در برنامه‌ریزی مالی» به چه معناست؟

الف) اطلاع‌رسانی به همه اعضا درباره درآمد کل.

ب) در دسترس بودن و قابل فهم بودن اهداف و نحوه تخصیص منابع مالی برای همه اعضا.

ج) عدم نیاز به مخفی‌کاری در خریدها.

د) ثبت تمام تراکنش‌ها در یک دفتر مشترک.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: شفافیت در برنامه‌ریزی یعنی همه اعضا، به میزان مناسب سن و نقش خود، از وضعیت مالی و دلایل تصمیمات مالی آگاه باشند.

۱۶۵. اگر در خانواده‌ای، یک عضو برای حل تعارض همیشه از «شوخی نامناسب» استفاده کند، این رفتار در حوزه ارتباطات نشان‌دهنده چیست؟

الف) هوش هیجانی بالا

ب) مکانیسم دفاعی جابه‌جایی یا شوخی به جای مواجهه مستقیم

ج) مهارت قاطعیت

د) سبک حل مسئله مشارکتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: شوخی‌های نابجا اغلب برای فرار از فضای سنگین تعارض یا پنهان کردن ناتوانی در بیان جدی احساسات به کار می‌رود.

۱۶۶. کدام اصل در تربیت فرزند، بیشترین تأثیر را بر «مسئولیت‌پذیری اجتماعی» فرد در آینده دارد؟

الف) تعریف کودک به دلیل تمیزی اتاقش

ب) واگذاری نقش‌های مسئولیت‌پذیر در خانه (مانند مراقبت از خواهر کوچک‌تر)

ج) تمرکز بر نمرات عالی تحصیلی

د) محدودیت در فعالیت‌های اجتماعی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تجربه مسئولیت در مقیاس کوچک خانوادگی، پیش‌نیاز پذیرش مسئولیت در جامعه بزرگتر است.

۱۶۷. در مدیریت خانواده، «نظام انگیزشی مثبت» مبتنی بر کدام عامل در تربیت، موفق‌تر است؟

الف) پاداش‌های مادی بزرگ

ب) تشویق‌های کلامی برای تلاش و پیشرفت

ج) تنبیهات اقتصادی

د) پاداش دادن به نتایج نهایی بدون توجه به فرآیند

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تشویق‌های کلامی سازنده، اعتماد به نفس و انگیزه درونی فرد را تقویت می‌کنند.

۱۶۸. «تعارض زناشویی» در صورت عدم حل، چگونه بر کارکرد «جامعه‌پذیری» فرزندان اثر می‌گذارد؟

الف) فرزندان با ارزش‌های متفاوتی بزرگ می‌شوند.

ب) فرزندان نحوه مدیریت تعارض را از والدین می‌آموزند، که می‌تواند الگوی منفی باشد.

ج) فرزندان زودتر وارد اجتماع می‌شوند.

د) سلامت روانی فرزند افزایش می‌یابد.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نحوه مدیریت تعارضات والدین، الگوی اولیه فرزندان برای تعاملات اجتماعی و حل اختلاف در آینده خواهد بود.

۱۶۹. کدام یک از موارد زیر، نشان‌دهنده «مصرف مسئولانه» در سبک زندگی است؟

الف) خرید انبوه کالاهای مصرفی

ب) توجه به دوام و کیفیت کالاها و پرهیز از اسراف

ج) خرید اقلام با برندهای خاص

د) استفاده از تسهیلات بانکی برای تمام خریدهای غیرضروری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مصرف مسئولانه بر این اصل تأکید دارد که انتخاب‌ها باید با در نظر گرفتن تأثیرات محیطی و اجتماعی و پرهیز از هدر دادن منابع باشند.

۱۷۰. در مدیریت زمان، «اهمیت دادن به مسائل بین فردی» در مقابل مسائل کاری، نشان‌دهنده اهمیت دادن به کدام بعد از کارکرد خانواده است؟

الف) کارکرد اقتصادی

ب) کارکرد عاطفی و حفظ انسجام

ج) کارکرد نظارتی

د) کارکرد مذهبی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: صرف زمان و انرژی برای روابط عاطفی، مستقیماً به انسجام و سلامت روانی خانواده کمک می‌کند.

۱۷۱. «وابستگی متقابل ناسالم» در خانواده به چه معناست؟

الف) حمایت منطقی و عاطفی بین اعضا

ب) نیاز بیش از حد یک فرد به دیگری برای انجام کارهای روزمره و تصمیم‌گیری‌ها

ج) تقسیم وظایف بر اساس علاقه

د) همفکری کامل در تمام امور

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وابستگی ناسالم زمانی است که استقلال فردی از بین رفته و فرد قادر به عملکرد مؤثر بدون حضور یا تأیید دیگری نیست.

۱۷۲. در مواجهه با فشار رسانه‌ای در مورد «الگوهای زیبایی»، کدام رویکرد تربیتی مناسب است؟

الف) عدم اجازه دسترسی به رسانه

ب) آموزش انتقادی در مورد غیرواقعی بودن تصاویر و تأکید بر ارزش‌های درونی

ج) پذیرش الگوهای غالب

د) تشویق به مصرف کالاهای زیبایی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مقابله با تأثیرات منفی رسانه نیازمند تقویت تفکر انتقادی در فرزندان است.

۱۷۳. «برنامه‌ریزی مالی یکپارچه» در خانواده به چه معناست؟

الف) تمام اعضا از درآمد و هزینه‌ها مطلع باشند و در برنامه‌ریزی مشارکت کنند.

ب) فقط زن خانواده بودجه را مدیریت کند.

ج) همه درآمدها در یک حساب مشترک باشد.

د) تمام هزینه‌ها باید از یک منبع تأمین شوند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: یکپارچگی در برنامه‌ریزی به مشارکت و هماهنگی همه اعضا در فرآیند برنامه‌ریزی مالی اشاره دارد.

۱۷۴. «مرزهای نفوذپذیر» در ساختار خانواده چه مشکلی ایجاد می‌کند؟

الف) افزایش امنیت عاطفی

ب) تداخل بیش از حد نقش‌ها و نفوذ فرهنگ‌های بیرونی

ج) کاهش تعارضات

د) افزایش ارتباطات بین‌نسلی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مرزهای نفوذپذیر اجازه می‌دهند که انتظارات و ارزش‌های نامناسب از محیط خارج، به راحتی ساختار درونی خانواده را تحت تأثیر قرار دهد.

۱۷۵. کدام مورد، نشان‌دهنده «مهارت حل مسئله سازگاران» در مدیریت تعارض است؟

(الف) پافشاری بر موضع اولیه تا پذیرش طرف مقابل

(ب) جستجوی راه‌حلهایی که بیشترین میزان رضایت را برای طرفین ایجاد کند

(ج) واگذاری تصمیم به بزرگترها

(د) حمله کلامی به طرف مقابل

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: حل مسئله سازگاران به دنبال یافتن راه‌حلهایی است که نیازهای اساسی هر دو طرف را برآورده سازد.

۱۷۶. «انتقاد سازنده» در مدیریت خانواده باید چگونه بیان شود تا تأثیر مثبت داشته باشد؟

(الف) به صورت کلی و بدون ارائه مثال

(ب) با تمرکز بر عمل یا رفتار خاص و نه شخصیت فرد

(ج) به صورت پیام‌های غیرشفاف

(د) زمانی که طرف مقابل در حال استراحت است

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انتقاد سازنده متمرکز بر رفتار است تا حالت دفاعی طرف مقابل برانگیخته نشود و او متوجه شود که چه چیزی باید تغییر کند.

۱۷۷. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «کمک به نیازمندان» به عنوان یک ارزش اخلاقی، در مدیریت مالی خانواده چگونه نمود پیدا می‌کند؟

(الف) مخفی نگه داشتن بخشش از اعضای خانواده

(ب) اختصاص بخشی از درآمد به امور خیریه و کمک به دیگران (انفاق)

(ج) پس‌انداز حداکثری در آمد

(د) سرمایه‌گذاری صرفاً برای خود

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اتفاق و کمک به نیازمندان بخشی از وظایف اخلاقی در این سبک زندگی است و در برنامه‌ریزی مالی جایگاهی دارد.

۱۷۸. کدام عامل زیر، به طور مستقیم «کیفیت زندگی» خانواده را در بعد روانی کاهش می‌دهد؟

الف) افزایش درآمد

ب) احساس بی‌معنایی و پوچی در زندگی روزمره

ج) تنوع در تفریحات

د) امنیت شغلی والدین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: احساس پوچی، حتی با وجود رفاه مادی، کیفیت زندگی روانی را به شدت تنزل می‌دهد و هدف سبک زندگی اسلامی-ایرانی رفع این نقص است.

۱۷۹. در مدیریت زمان، «اولویت‌بندی بر اساس ارزش‌ها» به چه معناست؟

الف) کارهایی که پول بیشتری دارند در اولویت قرار گیرند.

ب) کارهایی که با اهداف اصلی خانواده (مثلاً معنویت یا تحصیل) همسو هستند، مقدم شوند.

ج) کارهایی که زودتر شروع شده‌اند، در اولویت باشند.

د) کارهایی که توسط رئیس خانواده تعیین شده است.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این نوع اولویت‌بندی تضمین می‌کند که زمان صرف شده صرف کارهایی شود که به اهداف بلندمدت و بنیادین خانواده کمک می‌کنند.

۱۸۰. «تعارض ناشی از نقش‌های جدید» در خانواده‌های امروزی، اغلب بین کدام گروه بروز می‌کند؟

الف) زن و شوهر بر سر نقش‌های شغلی

ب) نسل قدیمی و نسل جدید بر سر پذیرش نقش‌های نوین

ج) فرزندان بزرگتر و کوچکتر

د) زن و مادرشوهر

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: با ورود زنان به بازار کار، تعارض در مورد تقسیم وظایف سنتی خانه بین زن و شوهر شدت یافته است.

۱۸۱. مهم‌ترین نیاز فرزندان در دوران «پیش‌دبستانی» که خانواده باید تأمین کند، کدام است؟

الف) آموزش سواد پیچیده

ب) امنیت عاطفی و ایجاد حس کنجکاوی و اکتشاف

ج) استقلال مالی

د) برنامه‌ریزی برای آینده شغلی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این دوره حساس‌ترین زمان برای شکل‌گیری دلبستگی ایمن و امنیت عاطفی است.

۱۸۲. در مدیریت مالی، «بودجه‌بندی صفر» (Zero-Based Budgeting) یعنی چه؟

الف) هیچ پولی در حساب باقی نماند.

ب) به هر واحد پولی یک وظیفه اختصاص یابد، طوری که درآمد منهای هزینه صفر شود.

ج) تمام پول پس‌انداز شود.

د) بودجه‌ای بدون رقم‌های دقیق.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: در این روش، باید درآمد منهای هزینه‌ها (شامل پس‌انداز و سرمایه‌گذاری) برابر صفر شود؛ یعنی تمام پول تخصیص یافته است.

۱۸۳. کدام رفتار در مواجهه با نوجوانی که در فضای مجازی وقت زیادی می‌گذراند، نشان‌دهنده «مدیریت سازنده» است؟

الف) حذف تمام دستگاه‌ها

ب) ایجاد یک قرارداد شفاف با نوجوان در مورد زمان و محتوای مجاز

ج) ندیدن مشکل

د) سرزنش عمومی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: قراردادهای شفاف، چارچوب‌های مشخصی ایجاد می‌کنند و نوجوان را در فرآیند تصمیم‌گیری مشارکت می‌دهند.

۱۸۴. «خودتنظیمی هیجانی» در فرد بالغ، چگونه بر حل تعارضات تأثیر می‌گذارد؟

الف) منجر به فرار از تعارض می‌شود.

ب) امکان می‌دهد فرد قبل از پاسخ دادن، احساسات خود را مدیریت کند.

ج) باعث می‌شود فرد همیشه موضع خود را حفظ کند.

د) نیاز به ارتباط را کاهش می‌دهد.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فردی که خودتنظیمی هیجانی دارد، از واکنش‌های تکانشی پرهیز کرده و با آرامش بیشتری به گفتگو می‌پردازد.

۱۸۵. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «استفاده از تسهیلات بانکی» باید تحت تأثیر کدام اصل باشد؟

الف) دسترسی آسان به اعتبار

ب) پرهیز از هرگونه بدهی جدید

ج) تأمین منافع حلال و دوری از ربا و اسراف

د) اولویت دادن به خرید کالاهای وارداتی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در این دیدگاه، هرگونه استفاده از منابع مالی باید در چارچوب شرعی و اخلاقی (حلال بودن منبع و عدم اسراف در مصرف) باشد.

۱۸۶. کدام عامل، بیشترین تداخل را با «وقت کیفی خانواده» ایجاد می‌کند؟

الف) خواب کافی

ب) «حضور فیزیکی اما ذهن مشغول» به دلیل کار یا فناوری

ج) استراحت پس از کار

د) صرف یک وعده غذای مشترک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: حضور فیزیکی بدون توجه ذهنی، به معنای عدم کیفیت در تعاملات است و پیوندها را تضعیف می‌کند.

۱۸۷. در تربیت فرزند، «جایزه دادن» برای کاری که کودک ذاتاً دوست دارد انجام دهد، چه آسیبی به انگیزه درونی می‌زند؟

الف) تقویت انگیزه بیرونی و کاهش انگیزه درونی

ب) افزایش خلاقیت

ج) کاهش نیاز به تشویق

د) افزایش تمرکز

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: زمانی که پاداش بیرونی (مادی یا کلامی) برای فعالیت ذاتی جذاب ارائه شود، کودک آن فعالیت را دیگر به خاطر خودش انجام نخواهد داد.

۱۸۸. «انسجام خانواده» از طریق کدام کارکرد تقویت می‌شود؟

الف) مدیریت انحصاری مالی توسط یکی از زوجین

ب) ایجاد سیستم‌های حمایتی قوی و به اشتراک‌گذاری احساسات

ج) تفکیک کامل زندگی فردی و خانوادگی

د) تمرکز بر اهداف اقتصادی صرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انسجام مستلزم تبادل عاطفی بالا و وجود شبکه‌های حمایتی داخلی است.

۱۸۹. در مدیریت تعارضات، «توافق بر سر فرآیند تصمیم‌گیری» قبل از مواجهه با مشکل، چه مزیتی دارد؟

الف) حذف نیاز به گفتگو

ب) کاهش فوریت تصمیم‌گیری

ج) کاهش احتمال تعارضات بعدی و افزایش سرعت حل مسئله

د) افزایش استقلال فردی

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: توافق بر سر چگونگی تصمیم‌گیری (مثلاً اینکه چه کسی باید نهایی‌کننده باشد)، از تعارضات مربوط به روش رسیدن به راه‌حل جلوگیری می‌کند.

۱۹۰. کدام حوزه از مدیریت خانواده، کمترین میزان تغییر را در طول تاریخ اجتماعی خانواده داشته است؟

الف) مدیریت نقش‌های جنسیتی

ب) کارکرد اقتصادی

ج) کارکرد تولیدمثلی (صرف نظر از تعداد فرزندان)

د) مدیریت اوقات فراغت

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: کارکرد اساسی تولید مثل و تداوم نسل، فارغ از تغییرات اقتصادی و اجتماعی، همواره یکی از بنیادین‌ترین وظایف خانواده بوده است.

۱۹۱. «فرهنگ مصرف‌گرایی» بیشتر کدام نیاز روانی را هدف قرار می‌دهد؟

الف) نیاز به تعلق

ب) نیاز به امنیت

ج) نیاز به خودنمایی و جایگاه اجتماعی

د) نیاز به استقلال

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: مصرف‌گرایی غالباً با تکیه بر بازاریابی، حس خود ارزشمندی فرد را به دارایی‌های مادی گره می‌زند.

۱۹۲. در مبحث رسانه، «مواجهه‌گزینشی» (Selective Exposure) به چه معناست؟

الف) انتخاب دقیق برنامه‌های آموزشی

ب) تمایل افراد به جستجو و مصرف محتوایی که باورهای موجودشان را تأیید کند.

ج) عدم تماشای تلویزیون

د) اشتراک‌گذاری تمام محتواها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: افراد گرایش دارند اطلاعاتی را دریافت کنند که با دیدگاه‌های قبلی آنها همخوانی دارد و اطلاعات متضاد را نادیده می‌گیرند.

۱۹۳. کدام یک از والدین، بیشتر در معرض «نقش مادرانگی/پدرانگی بیش از حد» (Over-parenting) قرار دارند؟

الف) والدی که حمایت عاطفی بالایی دارد.

ب) والدی که دچار اضطراب بالایی در مورد آینده فرزند است.

ج) والدی که تعارض کمتری دارد.

د) والدی که اقتصاد خانواده را مدیریت می‌کند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اضطراب بالا در مورد ایمنی، موفقیت و آینده فرزندان، والدین را به سمت دخالت افراطی و کنترل‌گرایانه سوق می‌دهد.

۱۹۴. «مسئولیت‌پذیری اخلاقی» در قبال بزرگترها در خانواده ایرانی-اسلامی بر چه اساسی اولویت دارد؟

الف) مبتنی بر نفع اقتصادی

ب) مبتنی بر احترام، قدردانی و تأکید دینی بر نیکی به والدین

ج) مبتنی بر ترس از قانون

د) مبتنی بر کسب اعتبار اجتماعی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: احترام و اطاعت از والدین و خدمت به آنها، یک تکلیف دینی و فرهنگی اساسی محسوب می‌شود.

۱۹۵. در حل مسئله خانوادگی، زمانی که «نظرات هر دو طرف» بر اساس شواهد منطقی قوی باشد، بهترین راهکار چیست؟

الف) پیروزی نظر قوی‌تر

ب) سازش تاکتیکی

ج) استفاده از داور خارجی بی‌طرف

د) ادغام راه‌حل‌ها یا جستجوی راه‌حل خلاقانه جدید

پاسخ صحیح: د

پاسخ تشریحی: وقتی هر دو طرف استدلال‌های قوی دارند، راه‌حل ایده‌آل، یافتن یک راه سوم یا ترکیبی است که نقاط قوت هر دو دیدگاه را حفظ کند.

۱۹۶. کدام یک از ابعاد سلامت خانواده بیشترین تأثیر را بر «کیفیت اوقات فراغت» دارد؟

الف) سلامت مالی

ب) سلامت عاطفی و روانی

ج) سلامت اجتماعی

د) سلامت جسمانی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اگر اعضای خانواده دچار تعارض و استرس عاطفی باشند، زمان فراغت آنها نیز با تنش همراه خواهد بود و لذت‌بخش نخواهد بود.

۱۹۷. در مدیریت خانواده، «اهداف کوتاه‌مدت» (مثلاً پس‌انداز برای سفر تابستانی) چه نقشی در تحقق «اهداف بلندمدت» (مثلاً خرید خانه) دارند؟

الف) بی‌تأثیرند.

ب) می‌توانند به عنوان نقاط عطف و تقویت‌کننده انگیزه برای اهداف بزرگتر عمل کنند.

ج) باعث حواس‌پرتی می‌شوند.

د) باید حذف شوند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دستیابی به موفقیت‌های کوچک در کوتاه‌مدت، به خانواده انگیزه و اطمینان می‌دهد که می‌توانند به اهداف بزرگتر نیز دست یابند.

۱۹۸. «فرایند مدیریت خانواده» با کدام یک از نظریه‌های مدیریت بیشترین نزدیکی را دارد؟

الف) نظریه رهبری کاریزماتیک

ب) فرآیند برنامه‌ریزی، سازماندهی، اجرا و ارزیابی (P.O.L.C)

ج) نظریه سلسله مراتب نیازها

د) نظریه سرمایه اجتماعی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مدیریت خانواده شامل تعریف اهداف (برنامه‌ریزی)، تخصیص نقش‌ها (سازماندهی)، عمل کردن (اجرا) و بازنگری (ارزیابی) است.

۱۹۹. کدام رفتار والدین در مواجهه با دروغ‌گویی کودک، احتمال تکرار آن را بیشتر می‌کند؟

الف) تنبیه شدید و علنی

ب) درک دلیل دروغ‌گویی و آموزش ارزش صداقت در خلوت

ج) نادیده گرفتن دروغ‌های کوچک

د) مقایسه با کودکان دیگر

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: تنبیه شدید، ترس از پیامدها را تقویت می‌کند و کودک یاد می‌گیرد به جای صادق بودن، دروغ‌های پیچیده‌تری بگوید تا از تنبیه بگریزد.

۲۰۰. «خودکارآمدی مالی فردی» در زوجین به چه معناست؟

الف) توانایی خرج کردن پول زیاد

ب) باور هر فرد به توانایی خود در درک مسائل مالی و انجام مسئولیت‌های مرتبط

ج) میزان ثروتی که فرد به تنهایی کسب کرده است.

د) توانایی متقاعد کردن همسر به خریدهای بزرگ

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این مفهوم به اعتماد به نفس فرد در مدیریت امور مالی شخصی و خانوادگی اشاره دارد.

۲۰۱. کدام یک از موارد زیر، تعریف دقیق‌تری از «سبک زندگی اسلامی-ایرانی» به دست می‌دهد؟

الف) مجموعه‌ای از رسوم تاریخی بدون توجه به دین

ب) سبک زندگی که در آن دین چارچوب‌دهنده و تعیین‌کننده اولویت‌های مادی و معنوی است.

ج) تقلید از فرهنگ غربی با حفظ چند رسم قدیمی

د) تمرکز مطلق بر مسائل مادی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: در این سبک، آموزه‌های اسلامی نه تنها محدودیت، بلکه چارچوبی برای دستیابی به بالاترین سطح کیفیت زندگی (شامل سعادت اخروی) فراهم می‌کنند.

۲۰۲. در مدیریت تعارضات، زمانی که یک زوج از تکنیک «بلوک کردن» (Stonewalling) استفاده می‌کند، یعنی چه؟

الف) پذیرش کامل موضع طرف مقابل

ب) قطع ارتباط عاطفی و کلامی و اجتناب کامل از بحث

ج) دعوت طرف مقابل به اتاق دیگر برای گفتگو

د) درخواست زمان برای فکر کردن

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بلوک کردن یا دیوار کشیدن، یکی از چهار سوار آخرالزمان گاتمن است و به معنای قطع کامل تعامل هنگام بروز تعارض است.

۲۰۳. «بحران هویت» در خانواده‌های ایرانی که شدیداً تحت تأثیر رسانه‌های جهانی هستند، بیشتر به کدام سمت متمایل می‌شود؟

الف) قوی‌تر شدن هویت ملی

ب) سردرگمی بین الگوهای هویتی داخلی و خارجی

ج) تمرکز بیشتر بر اصول مذهبی

د) کاهش دغدغه‌های هویتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دسترسی همزمان به ارزش‌های متضاد، فرآیند شکل‌گیری هویت فردی و خانوادگی را پیچیده و پر از تنش می‌سازد.

۲۰۴. کدام روش در اقتصاد خانواده، به «سرمایه‌گذاری غیرمستقیم» در منابع انسانی تعبیر می‌شود؟

الف) پرداخت وام مسکن

ب) پس‌انداز برای بازنشستگی

ج) پرداخت هزینه‌های آموزش و پرورش فرزندان

د) خرید بیمه عمر

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: آموزش فرزندان، ارتقای مهارت‌ها و دانش آنهاست که به عنوان سرمایه انسانی در آینده خانواده و جامعه عمل می‌کند.

۲۰۵. در مدیریت زمان، استفاده از تکنیک «جایگزینی رفتارهای مخرب با رفتارهای سازنده» چه نام دارد؟

الف) بازسازی شناختی

ب) تعدیل محیطی

ج) جایگزینی پاسخ (Response Substitution)

د) اجتناب موقت

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: این تکنیک بر شناسایی رفتاری که مشکل‌ساز است (مثلاً پرخوری هنگام استرس) و جایگزین کردن آن با یک رفتار سالم‌تر (مثلاً ورزش) تمرکز دارد.

۲۰۶. «مسئولیت‌پذیری جمعی» در یک خانواده سالم به چه معناست؟

الف) فقط والدین در قبال موفقیت‌ها مسئولند.

ب) همه اعضا در قبال رفاه، حمایت و موفقیت کلی خانواده احساس تعهد می‌کنند.

ج) فرد در قبال تصمیمات خود مسئول نیست.

د) مسئولیت‌ها بین اعضا تقسیم نمی‌شوند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مسئولیت‌پذیری جمعی یعنی خانواده به عنوان یک واحد عمل کرده و موفقیت یا شکست، نتیجه تلاش مشترک تلقی شود.

۲۰۷. کدام یک از کارکردهای خانواده، مستقیماً به «تولید سرمایه اجتماعی» در جامعه کمک می‌کند؟

(الف) کارکرد اقتصادی

(ب) کارکرد جامعه‌پذیری و انتقال ارزش‌ها

(ج) کارکرد تفریحی

(د) کارکرد تامین مسکن

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انتقال هنجارها، ارزش‌ها و آداب اجتماعی به نسل جدید، مستقیماً شبکه اعتماد و سرمایه اجتماعی جامعه را تقویت می‌کند.

۲۰۸. در تربیت فرزند، اگر والدین به جای توجه به «فرآیند یادگیری»، صرفاً بر «نمره نهایی» تمرکز کنند، پیامد آن چیست؟

(الف) افزایش کیفیت یادگیری

(ب) تضعیف انگیزه درونی و افزایش اضطراب عملکرد

(ج) تقویت مهارت حل مسئله

(د) کاهش وابستگی به والدین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تمرکز بر نتیجه نهایی، ترس از شکست را در کودک تقویت کرده و او را از فرآیند خلاقانه یادگیری دور می‌کند.

۲۰۹. «سلامت روان خانواده» در مواجهه با بحران اقتصادی، بیشتر به کدام عامل وابسته است؟

(الف) میزان ذخایر نقدی

(ب) توانایی زوجین در حفظ ارتباط عاطفی مثبت با یکدیگر

(ج) میزان سطح تحصیلات

(د) تعداد دوستان خانوادگی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: در شرایط استرس مالی، حفظ پیوند عاطفی و حمایت متقابل زوجین، مانع از فروپاشی کلی ساختار روانی خانواده می‌شود.

۲۱۰. کدام یک از موارد زیر، یک راهبرد اصلی برای مدیریت «اوقات فراغت غیرسازنده» (مانند خواب زیاد یا تماشای بی‌هدف تلویزیون) است؟

الف) ممنوعیت کامل آن فعالیت

ب) جایگزینی آن با فعالیت‌های مثبت‌تر و جذاب‌تر (تقویت انگیزه)

ج) افزایش زمان خواب

د) سرزنش فرد به دلیل تنبلی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بهترین راهکار، تشویق فرد به سمت فعالیت‌هایی است که جذابیت مشابهی دارند اما ارزش افزوده بیشتری به زندگی می‌بخشند.

۲۱۱. در مدیریت خانواده، «مداخله‌گری بالا»ی والدین در زندگی فرزندان بالغ، چه تأثیری بر «استقلال» آنها دارد؟

الف) تقویت استقلال

ب) کاهش توانایی تصمیم‌گیری و وابستگی مزمن

ج) افزایش درآمد آنها

د) افزایش عزت نفس

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دخالت افراطی در زندگی فرزندان بالغ، مانع از کسب تجربه موفقیت و شکست در زندگی مستقل آنها می‌شود.

۲۱۲. «مدیریت تعارضات» در خانواده بر اساس سبک زندگی اسلامی-ایرانی، باید با کدام اصل اخلاقی همراه باشد؟

الف) اولویت دادن به کرامت انسانی حتی در زمان اختلاف

ب) پیروزی در مناظره

ج) سکوت در برابر بی‌عدالتی

د) اعمال قدرت

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: حفظ کرامت و آبروی طرف مقابل، حتی هنگام ابراز نارضایتی، یک اصل کلیدی است.

۲۱۳. «فقدان مرزهای مشخص» در روابط بین والد و نوجوان، بیشتر منجر به کدام نوع تعارض می‌شود؟

الف) تعارض کارکردی

ب) تعارض بر سر استقلال و خودمختاری

ج) تعارض مالی

د) تعارض بر سر نقش‌های جنسیتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: عدم وجود مرزهای مشخص بین نیاز به استقلال نوجوان و نیاز به نظارت والدین، مستقیماً منجر به درگیری حول محور خودمختاری می‌شود.

۲۱۴. در اقتصاد خانواده، «تورم انتظاری» چه تأثیری بر رفتار پس‌انداز خانواده دارد؟

الف) افزایش میل به پس‌انداز بلندمدت

ب) کاهش میل به پس‌انداز و تمایل به خرید فوری کالاها

ج) کاهش مصرف

د) افزایش سرمایه‌گذاری در بانک‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اگر افراد انتظار داشته باشند قیمت‌ها در آینده بالاتر خواهد رفت، تمایل دارند پول نقد خود را زودتر به کالا تبدیل کنند تا ارزش آن حفظ شود.

۲۱۵. «سوختن منابع» در مدیریت زمان به چه وضعیتی اطلاق می‌شود؟

الف) استفاده از تمام ظرفیت بهینه

ب) صرف زمان برای کارهایی که ارزش کمی دارند یا می‌توان آن‌ها را حذف کرد.

ج) استراحت کافی

د) تفویض اختیار

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: منابع (زمان و انرژی) باید صرف کارهای مهم شوند؛ صرف آن‌ها بر کارهای کم‌اهمیت، مصداق سوختن منابع است.

۲۱۶. کدام یک از کارکردهای خانواده، در جوامع مدرن با چالش بیشتری برای تحقق مواجه است؟

الف) حمایت عاطفی

ب) جامعه‌پذیری اولیه

ج) کارکرد اقتصادی (تأمین درآمد)

د) کارکرد تنظیم‌کننده هیجانات

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: با افزایش نفوذ نهادهای آموزشی و رسانه‌ای، خانواده در وظیفه جامعه‌پذیری با رقابت شدید نهادهای دیگر مواجه است.

۲۱۷. «بازخورد ارزیابی» در مدیریت خانواده باید بر اساس کدام اصل باشد؟

الف) نتایج عینی و قابل اندازه‌گیری

ب) احساسات شخصی مدیر خانواده

ج) نظرات تمام اقوام و دوستان

د) قضاوت‌های سریع

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: ارزیابی مدیریت باید بر اساس میزان دستیابی به اهداف تعیین شده و معیارهای عینی صورت پذیرد.

۲۱۸. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «مدیریت خشم» در مردان بیشتر بر کدام جنبه تأکید دارد؟

الف) بروز تهاجمی برای نشان دادن اقتدار

ب) خویشتن‌داری و صبر (عفت کلام)

ج) اجتناب از هرگونه گفتگوی جدی

د) برون‌ریزی هیجانی سریع

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: در این چارچوب، خویشتن‌داری و صبر در برابر تحریکات، نشانه قدرت درونی و پایبندی به ارزش‌هاست.

۲۱۹. «تسهیل‌گری ارتباطی» در خانواده یعنی چه؟

الف) فراهم کردن محیطی که در آن اعضا بدون هیچ مانعی بتوانند حرف بزنند و شنیده شوند.

ب) برقراری ارتباط بین اعضا و نهادهای بیرونی

ج) صحبت کردن مداوم والدین با فرزندان

د) اجبار به مشارکت در گفتگوها

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: تسهیل‌گری به معنای ایجاد بستر امن و بدون ترس از قضاوت برای تبادل آزادانه اندیشه و احساس است.

۲۲۰. در تربیت فرزند، «آموزش ارزش‌های بنیادین» (مانند عدالت و امانت‌داری) بیشتر از چه طریقی درونی می‌شود؟

الف) درس‌های تئوری

ب) مشاهده خانواده در عمل و الگوبرداری از اجرای عدالت در خانه

ج) تنبیه در صورت تخلف

د) حفظ محرمانگی اطلاعات خانواده

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: ارزش‌ها زمانی درونی می‌شوند که فرد آن‌ها را در زندگی روزمره والدین به صورت عملی ببیند و تجربه کند.

۲۲۱. «ریسک‌پذیری مالی» در خانواده، در صورتی که بدون پشتوانه برنامه‌ریزی باشد، بیشتر به کدام سمت متمایل است؟

الف) سرمایه‌گذاری هوشمندانه

ب) قمار یا کارهای پرخطر بدون پشتوانه

ج) افزایش پس‌انداز

د) بهبود مدیریت هزینه‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: ریسک‌پذیری بدون ارزیابی و برنامه، به جای رشد، منجر به از دست رفتن منابع می‌شود.

۲۲۲. در مدیریت زمان، اصل «انجام کارهای دشوار اول صبح» (قورباغه را قورت بده) بیشتر به کدام هدف کمک می‌کند؟

الف) کاهش استرس پایان روز کاری

ب) افزایش احساس موفقیت و انرژی باقی مانده برای کارهای آسان‌تر

ج) کاهش زمان استراحت

د) افزایش میزان تفریحات

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انجام سخت‌ترین کار در ابتدا باعث می‌شود فرد در بقیه روز احساس موفقیت کرده و انرژی روانی بیشتری داشته باشد.

۲۲۳. در ارزیابی «سبک زندگی»، مؤلفه «رضایت از خود» به چه معناست؟

الف) رضایت از ظاهر فیزیکی

ب) احساس این که فرد در مسیر درستی از زندگی حرکت می‌کند و با ارزش‌هایش همسو است.

ج) رضایت کامل از وضعیت اقتصادی

د) عدم وجود هرگونه تعارض در زندگی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: رضایت از خود عمیق‌تر از رضایت سطحی بوده و به همسویی اعمال فرد با باورهای عمیق او اشاره دارد.

۲۲۴. کدام نوع از «تعارض کارکردی» بیشترین درگیری را در خانواده‌های دو شغله ایجاد می‌کند؟

الف) تعارض بر سر نحوه تربیت فرزندان

ب) تعارض بر سر تقسیم مسئولیت‌های مربوط به شغل دوم

ج) تعارض بر سر مدیریت زمان و تقسیم وظایف خانه

د) تعارض بر سر میزان درآمد

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: زمانی که هر دو نفر کار می‌کنند، مدیریت زمان، انرژی و وظایف خانه به یک چالش بزرگ تبدیل می‌شود.

۲۲۵. در حوزه سلامت روان خانواده، «هویت‌یابی فرزند» در خانواده‌های متمایل به فردگرایی، بیشتر به چه سمتی پیش می‌رود؟

الف) وابستگی به گروه

ب) استقلال زودرس و گاهی همراه با گسستگی از خانواده

ج) پیوستگی شدید با خانواده

د) پیروی کامل از نقش‌های سنتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: فردگرایی افراطی، فرزند را به سمت تلاش برای استقلال سریع و گاهی قطع ارتباط لازم با شبکه حمایتی خانواده سوق می‌دهد.

۲۲۶. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «تفکر انتقادی» باید چگونه با باورهای دینی ترکیب شود؟

الف) باورهای دینی باید بدون نقد پذیرفته شوند.

ب) نقد در چارچوب اصول و مبانی مورد تأکید دین صورت گیرد.

ج) تفکر انتقادی محدود به مسائل مادی باشد.

د) تفکر انتقادی باید کنار گذاشته شود.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تفکر انتقادی باید به کار گرفته شود تا فهم عمیق‌تر و نه صرفاً تقلیدی از آموزه‌های دینی حاصل شود.

۲۲۷. «انعطاف‌پذیری اقتصادی» در خانواده به چه معناست؟

الف) عدم وجود پس‌انداز

ب) توانایی خانواده در تغییر سریع درآمدهای اصلی یا الگوی مصرف در پاسخ به تغییرات بازار

ج) وابستگی کامل به یک منبع درآمد

د) دوری از هرگونه سرمایه‌گذاری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انعطاف‌پذیری اقتصادی یعنی داشتن منابع متنوع و قابلیت تغییر سریع در بودجه‌بندی در برابر شوک‌های اقتصادی.

۲۲۸. «مکانیسم‌های دفاعی» در تعارضات خانوادگی، زمانی مخرب تلقی می‌شوند که:

الف) به ندرت استفاده شوند.

ب) برای پنهان کردن ریشه اصلی مشکل و جلوگیری از حل آن به کار روند.

ج) تنها توسط یک عضو استفاده شوند.

د) منجر به خشم شوند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مکانیسم‌های دفاعی مانند فرافکنی یا انکار، زمانی مشکل‌ساز می‌شوند که جلوی رسیدگی به واقعیت و حل مسئله را بگیرند.

۲۲۹. در تربیت کودک، «نیاز به توجه مثبت» از طریق چه راهی به بهترین شکل ارضا می‌شود؟

الف) خرید هدایای گران‌قیمت

ب) اختصاص زمان اختصاصی و گفتگوهای معنادار

ج) تعریف‌های اغراق‌آمیز

د) تنبیه شدن برای جلب توجه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: توجه مثبت واقعی نیازمند حضور ذهنی و صرف زمان متمرکز بر کودک است.

۲۳۰. «مهارت‌های رسانه‌ای والدینی» عمدتاً شامل چه چیزی است؟

الف) توانایی در استفاده از آخرین نرم‌افزارها

ب) آگاهی از محتوای مصرفی فرزندان و گفتگوی سازنده با آنها در مورد آن محتوا

ج) ممنوعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی

د) کنترل کامل دستگاه‌های فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: والدین باید بدانند فرزندان چه می‌بینند و بتوانند دیدگاه‌های انتقادی خود را به روشی مناسب به آن‌ها منتقل کنند.

۲۳۱. در مدیریت خانواده، اگر «نظام ارزشی» خانواده مشخص نباشد، کدام حوزه مدیریتی دچار بیشترین آشفتگی می‌شود؟

الف) مدیریت زمان

ب) مدیریت منابع اقتصادی

ج) مدیریت روابط و تصمیم‌گیری‌ها

د) مدیریت تفریحات

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: ارزش‌ها جهت‌دهنده تصمیمات هستند؛ بدون ارزش‌های مشترک، تصمیم‌گیری‌ها متضاد و آشفته خواهند بود.

۲۳۲. کدام یک از موارد زیر، نشان‌دهنده «انسجام بالا اما خشک» در خانواده است؟

الف) توانایی تغییر قوانین در شرایط جدید

ب) پیوندهای عاطفی قوی همراه با انعطاف‌پذیری کم در ساختار

ج) تبادل آزادانه اطلاعات

د) مشارکت بالا در تصمیم‌گیری‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انسجام بالا یعنی نزدیکی عاطفی، اما وقتی خشک باشد یعنی قوانین سفت و سخت هستند و مانع از تغییرات ضروری می‌شوند.

۲۳۳. در مدیریت مالی، «بودجه‌بندی مشارکتی» چه تأثیری بر سلامت روانی دارد؟

الف) افزایش احساس مالکیت و تعهد به اجرای بودجه توسط همه اعضا

ب) کاهش درآمد

ج) افزایش تعارضات دائمی

د) آسان‌تر شدن پس‌انداز

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: وقتی افراد در تهیه برنامه مشارکت داشته باشند، تعهد بیشتری برای اجرای آن نشان می‌دهند و احساس کنترل بیشتری بر منابع خود خواهند داشت.

۲۳۴. «تعارض سازنده» در حوزه تربیت فرزند، اغلب منجر به کدام نتیجه مثبت می‌شود؟

الف) تفکیک نقش‌ها

ب) پالایش ارزش‌ها و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه برای تربیت

ج) کاهش زمان گفتگو

د) افزایش استقلال مالی والدین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بحث‌های منطقی در مورد روش‌های تربیتی می‌تواند به درک عمیق‌تر ارزش‌ها و یافتن روش‌های مؤثرتر منجر شود.

۲۳۵. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «اوقات فراغت» باید بیشتر کدام بعد از وجود انسان را تغذیه کند؟

الف) بعد مادی و جسمی

ب) بعد معنوی و ارتباط با خدا

ج) بعد اجتماعی و تفریح گروهی

د) بعد اقتصادی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تأکید اصلی این سبک زندگی بر ابعاد معنوی است، بنابراین تفریحات باید فرصتی برای ارتباط با خالق و تعمیق باورها فراهم آورند.

۲۳۶. «استانداردهای واقع‌بینانه» در مدیریت انتظارات خانواده، چه نقشی در کاهش تعارض دارد؟

الف) حذف کامل انتظارات

ب) جلوگیری از ناامیدی ناشی از غیرقابل دستیابی بودن اهداف

ج) افزایش اهداف برای دستیابی به موفقیت بیشتر

د) تمرکز بر کمال‌گرایی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انتظارات غیرواقعی (مثلاً کمال‌فرزند در همه کارها) منبع اصلی تعارض و سرخوردگی هستند.

۲۳۷. کدام یک از مهارت‌های ارتباطی زیر، به طور مستقیم با «هوش هیجانی» فرد مرتبط است؟

الف) ارسال پیام‌های کوتاه

ب) توانایی خواندن نشانه‌های غیرکلامی (زبان بدن)

ج) مدیریت بودجه

د) انجام کارهای خانه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: درک پیام‌های غیرکلامی نیازمند حساسیت بالا به حالات عاطفی دیگران است که جزو هوش هیجانی است.

۲۳۸. «نقش تعدیل‌کننده رسانه» در خانواده به چه معناست؟

الف) استفاده از رسانه برای تقویت خانواده

ب) فراهم کردن محیطی که در آن تأثیرات منفی رسانه توسط والدین کنترل و نقد شود.

ج) ممنوعیت کامل تلویزیون

د) استفاده انحصاری از رسانه‌های خارجی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تعدیل یعنی والدین فعالانه در مقابل پیام‌های رسانه‌ای موضع گرفته و معنای درستی از آن‌ها به فرزندان بدهند.

۲۳۹. در مدیریت خانواده، «تفویض اختیار» (Delegation) به چه معناست؟

الف) واگذاری تمام مسئولیت‌ها به یک نفر

ب) واگذاری بخشی از وظایف به اعضای خانواده به همراه اختیار تصمیم‌گیری در آن حوزه

ج) فرار از مسئولیت

د) واگذاری کار به خدمتکار

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تفویض اختیار همراه با آن است که فرد مسئول، اختیار کافی برای انجام آن وظیفه را نیز داشته باشد.

۲۴۰. «سلامت خانواده» در طول چرخه عمر، همواره نیازمند کدام ویژگی مدیریتی است؟

الف) ثبات منابع مالی

ب) انعطاف‌پذیری ساختاری برای پذیرش مراحل جدید زندگی

ج) عدم تغییر در قوانین

د) افزایش کنترل والدین

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: با تغییراتی مانند تولد فرزند، بلوغ فرزندان یا بازنشستگی، ساختار خانواده باید انعطاف‌پذیری لازم برای بازتعریف نقش‌ها را داشته باشد.

۲۴۱. در تربیت فرزند، «تنبیه مبتنی بر اصلاح» (Restorative Discipline) بر کدام اصل تأکید دارد؟

الف) مجازات گذشته

ب) جبران خسارت و ترمیم رابطه آسیب‌دیده

ج) پنهان کردن اشتباه

(د) تنبیه جسمی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این رویکرد به جای تمرکز بر تنبیه خاطی، بر ترمیم آسیبی که به دیگری یا گروه وارد شده تمرکز می‌کند.

۲۴۲. کدام یک از موارد زیر، یک «ارزش پنهان» در سبک زندگی مصرف‌گرایانه است؟

(الف) صرفه‌جویی

(ب) رقابت برای داشتن کالاهای بیشتر و بهتر

(ج) قناعت

(د) تمرکز بر خانواده

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اگرچه مصرف‌گرایی آشکار است، اما ارزش پنهانی آن رقابت اجتماعی و تلاش برای کسب اعتبار از طریق دارایی‌هاست.

۲۴۳. بزرگترین چالش در «اقتصاد خانواده» ایرانی، که مدیریت آن مستلزم مهارت‌های ویژه است، چیست؟

(الف) کمبود استعداد در سرمایه‌گذاری

(ب) نیاز به برنامه‌ریزی در شرایط عدم ثبات اقتصادی کلان

(ج) عدم تمایل به پس‌انداز

(د) کمبود اطلاعات مالی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نوسانات مداوم نرخ ارز، تورم و تغییرات ناگهانی سیاست‌های اقتصادی، برنامه‌ریزی بلندمدت خانواده‌ها را مختل می‌کند.

۲۴۴. در مهارت‌های ارتباطی، «شفافیت بیش از حد» (Over-sharing) چه آسیبی به روابط می‌زند؟

(الف) افزایش صمیمیت

ب) زیر پا گذاشتن حریم خصوصی و ایجاد بار عاطفی نامناسب بر گیرنده

ج) کاهش تعارضات

د) تقویت اعتماد متقابل

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: افشای اطلاعاتی که طرف مقابل آمادگی شنیدن آن را ندارد، می‌تواند حریم شخصی او را نقض کرده و او را تحت فشار قرار دهد.

۲۴۵. در مدیریت خانواده، «نقش تسهیل‌کننده» برای والدین به چه معناست؟

الف) انجام دادن کارهای فرزندان

ب) کمک به فرزندان برای یافتن مسیر خودشان و فراهم کردن منابع مورد نیاز

ج) کنترل بر انتخاب‌ها

د) تأمین مالی کامل

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تسهیل‌کننده به معنای راهنمایی و فراهم کردن ابزار است، نه حل مسئله به جای فرد.

۲۴۶. «سلامت روانی در خانواده» با کدام مؤلفه مدیریت رابطه، رابطه مستقیم دارد؟

الف) وضوح قوانین

ب) میزان ابراز محبت و همدلی

ج) میزان درآمد

د) مدیریت زمان کار

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تبادل مستمر و مثبت عاطفی، عامل اصلی در حفظ سلامت روان اعضا است.

۲۴۷. کدام اصل از سبک زندگی اسلامی-ایرانی، با «مصرف‌گرایی بی‌رویه» در تضاد است؟

الف) اصالت فردی

ب) توجه به آخرت و پرهیز از دلبستگی افراطی به دنیا

ج) دسترسی آسان به کالا

د) اهمیت به مد روز

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دلبستگی بیش از حد به لذت‌های زودگذر دنیوی و مادی (مصرف‌گرایی) در تضاد با هدف نهایی سبک زندگی اسلامی قرار دارد.

۲۴۸. در حل مسئله خانوادگی، «تمرکز بر حال حاضر» به جای زیر و رو کردن گذشته، چه مزیتی دارد؟

الف) آسان‌تر کردن شناسایی مقصر اصلی

ب) افزایش انگیزه برای یافتن راه‌حل فوری

ج) جلوگیری از تبدیل شدن گفتگو به سرزنش

د) نیاز به اطلاعات کمتر

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: پرداختن بیش از حد به گذشته، معمولاً موجب ایجاد حالت دفاعی و سرزنش شده و از تمرکز بر راه‌حل فعلی باز می‌دارد.

۲۴۹. «ارزش‌گذاری بر کار» در خانواده، باید شامل کدام بعد شود؟

الف) فقط کارهای درآمدزا

ب) کار در بیرون از خانه

ج) تمام تلاش‌های فیزیکی، عاطفی و مدیریتی اعضا

د) کارهای اقتصادی مردانه

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: ارزش‌گذاری واقعی شامل تقدیر از زحمات تربیتی، عاطفی و مدیریت خانه است که اغلب نامرئی هستند.

۲۵۰. «تعارضات بین نسلی» در فضای مجازی عمدتاً بر سر چه موضوعی شدت می‌گیرد؟

الف) انتخاب‌های مالی

ب) تفاوت در درک حریم شخصی و مرزهای ارتباطی

ج) نحوه گذراندن تعطیلات

د) مسائل مربوط به سلامتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نسل‌های قدیمی‌تر معمولاً مرزهای سخت‌گیرانه‌تری برای حریم شخصی دارند که با فرهنگ اشتراک‌گذاری نسل جوان در تضاد است.

۲۵۱. در مدیریت منابع، «بهره‌وری زمان» زمانی به اوج می‌رسد که:

الف) هر کاری به سرعت انجام شود.

ب) هر کار در زمان مناسب و با تمرکز کامل انجام شود.

ج) زمان زیادی صرف برنامه‌ریزی شود.

د) هیچ کاری انجام نشود.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: بهره‌وری زمان به کیفیت تمرکز و اجرای کار در بهترین زمان ممکن بستگی دارد.

۲۵۲. کدام رفتار تربیتی نشان‌دهنده «استبداد والدین» است؟

الف) توضیح دادن دلایل قوانین به کودک

ب) تحمیل قوانین بدون هیچ‌گونه توضیح و بدون اجازه پرسش

ج) تشویق به آزادی بیان

(د) حمایت از انتخاب‌های کودک

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: استبداد در تربیت یعنی قدرت مطلق والدین و عدم پذیرش هرگونه نظر یا اعتراض از سوی فرزند.

۲۵۳. در مدیریت تعارضات، «استفاده از زبان خشی» چه نقشی دارد؟

(الف) جلوگیری از درگیر شدن در بحث

(ب) کاهش بار هیجانی منفی کلام و تمرکز بر محتوای عینی

(ج) افزایش هیجان برای حل سریع مسئله

(د) اطمینان از پیروزی یک طرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: زبان خشی از به کار بردن کلمات توهین‌آمیز یا برچسب‌زننده پرهیز می‌کند و بحث را منطقی‌تر می‌سازد.

۲۵۴. «تعادل بین کار و زندگی شخصی» زمانی در خانواده حاصل می‌شود که:

(الف) والدین تمام کارهای خانه را به فرزندان واگذار کنند.

(ب) مرزهای مشخصی بین زمان کاری و زمان خانوادگی تعیین شود و به آن پایبند بود.

(ج) والدین شغل دوم نداشته باشند.

(د) کار کردن صرفاً در ساعات اداری محدود شود.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این تعادل مستلزم تعریف دقیق زمان‌هایی است که باید به خانواده اختصاص یابد و زمان‌هایی که باید به کار تخصیص یابد.

۲۵۵. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «قناعت» چه تأثیری بر سلامت روان خانواده می‌گذارد؟

(الف) کاهش حس رقابت و افزایش رضایت درونی

ب) افزایش اضطراب به دلیل محرومیت

ج) نیاز به کسب درآمد بیشتر

د) تمرکز بر مشکلات اقتصادی

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: قناعت با رهایی از وابستگی به مادیات، موجب رضایت درونی و کاهش استرس ناشی از کمبودها می‌شود.

۲۵۶. «حلقه بازخورد در مدیریت خانواده» یعنی چه؟

الف) تکرار یک چرخه اشتباه

ب) فرآیندی که در آن پس از اجرا، عملکرد ارزیابی و برای اصلاح برنامه بعدی استفاده می‌شود.

ج) گفتگوی دائمی بدون نتیجه‌گیری

د) ارزیابی سالانه توسط مراکز دولتی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مدیریت مؤثر نیازمند چرخه مداوم ارزیابی و اصلاح برنامه بر اساس نتایج مشاهده شده است.

۲۵۷. کدام یک از موارد زیر، جزو «مسئولیت‌های اخلاقی» یک والد در قبال فرزند بالغ است؟

الف) تأمین مالی دائم او

ب) مشاوره دادن در صورت درخواست و رعایت حریم خصوصی او

ج) تصمیم‌گیری در مورد شغل او

د) کنترل بر روابط اجتماعی او

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پس از بلوغ، مسئولیت اخلاقی والدین به حمایت عاطفی، مشاوره و احترام به استقلال او تغییر می‌یابد.

۲۵۸. در مدیریت مالی، «اهرم کردن بدهی» (Leverage) به چه معناست؟

(الف) پرداخت بدهی‌ها در یک مرحله

(ب) استفاده از پول دیگران برای کسب سود بیشتر (مانند وام برای سرمایه‌گذاری)

(ج) بدهی‌های سنگین مصرفی

(د) اجتناب از هرگونه بدهی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اهرم کردن به استفاده هوشمندانه از وام یا اعتبار برای افزایش سودآوری (مثلاً خرید ملک) اشاره دارد.

۲۵۹. «تعارض بین وظایف شغلی و خانوادگی» (Work-Family Conflict) در درجه اول بر کدام نقش‌ها بیشترین فشار را وارد می‌کند؟

(الف) نقش‌های جنسیتی والدین

(ب) نقش‌های حمایتی والدین

(ج) نقش‌های تفریحی فرزندان

(د) نقش‌های جامعه‌پذیری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: زمانی که فرد نتواند به طور مؤثر هم وظایف شغلی و هم وظایف حمایتی خانوادگی را انجام دهد، فشار مستقیمی بر این نقش‌ها وارد می‌شود.

۲۶۰. در تربیت فرزند، «تنبيه سازنده» بر کدام اصل روانشناختی تأکید دارد؟

(الف) تنبيه باید باعث احساس شرم در کودک شود.

(ب) تنبيه باید بلافاصله پس از رفتار اشتباه و به صورت غیرهیجانی اجرا شود.

(ج) تنبيه باید دائمی و بدون تغییر باشد.

(د) تنبيه باید با تنبيه جسمی همراه باشد.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تنبیه سازنده باید فوری باشد تا کودک ارتباط واضحی بین عمل و پیامد برقرار کند و بدون خشم والدین اجرا شود.

۲۶۱. کدام گزینه، یکی از کارکردهای اصلی خانواده در زمینه «سلامت روان جامعه» است؟

الف) کنترل بر بازار

ب) فراهم کردن فضایی برای تخلیه هیجانات سرکوب شده اجتماعی

ج) تسهیل فرآیندهای سیاسی

د) تضمین شغل برای همه اعضا

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خانواده پناهگاهی است که اعضا میتوانند در آن، استرس‌های ناشی از فشارهای بیرونی جامعه را تخلیه و تعدیل کنند.

۲۶۲. در مدیریت خانواده، «اولویت‌بندی اهداف» مستقیماً بر کدام مهارت مدیریتی تأثیر می‌گذارد؟

الف) مدیریت تعارض

ب) مدیریت منابع (به ویژه زمان و پول)

ج) مهارت‌های ارتباطی

د) جامعه‌پذیری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تعیین اینکه چه چیزی مهم‌تر است، سنگ بنای تخصیص زمان، پول و انرژی خانواده است.

۲۶۳. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «اقتصاد خانواده» باید بر اساس کدام اصل اساسی شکل بگیرد؟

الف) مصرف حداکثری

ب) توکل همراه با تدبیر (برنامه‌ریزی)

ج) رها کردن برنامه‌ریزی و فقط توکل کردن

د) انباشت ثروت بدون مصرف

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این سبک زندگی بر این اصل استوار است که انسان باید تلاش خود را انجام دهد (تدبیر) و نتیجه را به خداوند واگذارد (توکل).

۲۶۴. کدام یک از رفتارهای زیر، نشان‌دهنده «خطر در سلامت روان» خانواده در زمینه مدیریت مرزهاست؟

الف) فرزندان در مورد نیازهایشان رک و راست صحبت می‌کنند.

ب) والدین در مورد مسائل مالی فرزندان تصمیم می‌گیرند، حتی پس از بیست سالگی.

ج) اعضا به طور نوبتی در مورد تفریحات تصمیم می‌گیرند.

د) خانواده در مورد زمان شام به توافق رسیده‌اند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دخالت والدین در تصمیم‌گیری‌های حیاتی فرزندان بالغ نشان‌دهنده مرزهای نامشخص و تداخل در استقلال آن‌هاست.

۲۶۵. «خودتنظیمی مالی» در خانواده به چه معناست؟

الف) توانایی فرد در کنترل احساسات هنگام خرج کردن پول

ب) توانایی خانواده در پیروی از بودجه تعیین‌شده بدون نیاز به کنترل بیرونی مستمر

ج) میزان درآمد خانواده

د) میزان پولی که در بانک باقی می‌ماند

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: خودتنظیمی مالی یعنی درونی‌سازی قواعد مالی و پیروی آگاهانه از آن‌ها.

۲۶۶. در تربیت فرزند، «آموزش تاب‌آوری» (Resilience) بیشتر از طریق چه رویکردی محقق می‌شود؟

الف) حذف هرگونه عامل استرس‌زا از محیط زندگی کودک

ب) قرار دادن کودک در معرض چالش‌های مدیریت‌شده و حمایت او در مواجهه با شکست‌ها

ج) آموزش مهارت‌های پیچیده

د) اجبار به موفقیت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تاب‌آوری زمانی رشد می‌کند که کودک یاد بگیرد در عین سختی‌ها، بتواند به مسیر ادامه دهد.

۲۶۷. مهم‌ترین مهارت ارتباطی برای جلوگیری از «سو‌برداشت» در مکالمات خانوادگی چیست؟

الف) کوتاه صحبت کردن

ب) پرسیدن سوالات شفاف‌کننده و بازخورد گرفتن

ج) استفاده از لحن قوی

د) اجتناب از بحث‌های عمیق

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پرسش برای اطمینان از درک صحیح و بازخورد، موانع ارتباطی را کاهش می‌دهد.

۲۶۸. در مدیریت زمان، «اتلاف انرژی» اغلب ناشی از چیست؟

الف) انجام دادن چندین کار به صورت همزمان (Multitasking)

ب) استراحت کافی

ج) برنامه‌ریزی روزانه

د) تفویض مسئولیت

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: ذهن انسان برای تغییر تمرکز بین چند کار مختلف، انرژی زیادی مصرف می‌کند که منجر به کاهش کیفیت و افزایش خستگی می‌شود.

۲۶۹. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «آبرو و حیثیت خانواده» چگونه بر الگوهای مصرف تأثیر می‌گذارد؟

الف) تشویق به مصرف کالاهای لوکس برای حفظ ظاهر

ب) کاهش تمایل به نمایش دارایی‌ها و اسراف (چون حیا مانع می‌شود)

ج) افزایش تمایل به وام گرفتن برای خرید

د) تأکید بر خرید کالاهای برند خارجی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: حفظ آبرو و حیا مستلزم دوری از فخر فروشی و تجمل‌گرایی در انظار عمومی است.

۲۷۰. اگر یک زوج در مورد مسائل مربوط به «نحوه گذراندن تعطیلات» مدام دچار تعارض شوند، این امر بیشتر به کدام نوع تعارض اشاره دارد؟

الف) تعارض ارزشی (اهمیت استراحت در برابر فعالیت)

ب) تعارض مربوط به نقش‌های جنسیتی

ج) تعارض منابع مالی شدید

د) تعارض کارکردی (نحوه تخصیص زمان)

پاسخ صحیح: د

پاسخ تشریحی: تعطیلات یک منبع زمانی-مکانی مشترک است که نحوه استفاده از آن منجر به تعارض در تخصیص زمان می‌شود.

۲۷۱. در مدیریت خانواده، «نظام خانواده سالم» را می‌توان با کدام ویژگی ساختاری تعریف کرد؟

الف) فقدان کامل تعارضات

ب) مرزهای روشن و انعطاف‌پذیر و ارتباط عاطفی قوی

ج) وجود یک فرد بسیار مقتدر

د) استقلال کامل هر عضو

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: ساختار سالم نه خشک است و نه آشفته؛ مرزهای آن شفاف و در عین حال قابلیت سازگاری با تغییرات را دارد.

۲۷۲. کدام یک از مهارت‌های ارتباطی، به طور مستقیم به کاهش سوء تفاهات ناشی از تفسیر غلط پیام کمک می‌کند؟

الف) بیان شفاف و مستقیم منظور

ب) استفاده از کنایه

ج) افزایش حجم صحبت

د) سکوت انتخابی

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: پیام شفاف، احتمال تفسیرهای چندگانه و متناقض را به شدت کاهش می‌دهد.

۲۷۳. در تربیت فرزند، «آزادی عمل در چارچوب» یعنی چه؟

الف) هیچ محدودیتی وجود ندارد.

ب) فراهم کردن فضا برای کشف و ابراز وجود، اما در مرزهای تعیین شده توسط والدین.

ج) محدود کردن کودک به فعالیت‌های صرفاً درسی.

د) اجازه دادن به کودک برای تعیین تمام قوانین خانه.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این رویکرد تعادلی بین اقتدار و سهل‌گیری است؛ کودک درون مرزهای امن، یاد می‌گیرد که آزادانه عمل کند.

۲۷۴. «سلامت مالی» خانواده با کدام کارکرد خانواده ارتباط مستقیم دارد؟

الف) کارکرد اقتصادی (تأمین نیازها و برنامه‌ریزی برای آینده)

ب) کارکرد تولیدمثلی

ج) کارکرد تفریحی

د) کارکرد تنظیم روابط جنسی

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: مدیریت منابع مالی، ستون فقرات تأمین نیازهای اساسی و برنامه‌ریزی برای آینده خانواده است.

۲۷۵. در مواجهه با «تأثیرات منفی رسانه»، بزرگترین نقش خانواده، ایجاد «سپر محافظتی» است. این سپر شامل چه چیزی است؟

الف) حذف کامل فناوری

ب) گفتگوهای مکرر و تقویت تفکر نقادانه در مورد محتوا

ج) کنترل دسترسی از طریق رمزگذاری

د) نادیده گرفتن شکایات فرزندان

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: سپر محافظتی در زمینه رسانه، مبتنی بر تقویت توانایی ذهنی و اخلاقی فرزند برای تحلیل محتوا است.

۲۷۶. کدام نوع پس‌انداز، بیشترین ارتباط را با «امنیت روانی» خانواده دارد؟

الف) پس‌انداز برای خرید کالاهای لوکس

ب) صندوق اضطراری برای حوادث پیش‌بینی نشده

ج) پس‌انداز برای تفریحات آخر هفته

د) پس‌انداز کوتاه‌مدت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: وجود ذخیره مالی برای مقابله با بحران‌ها، اضطراب خانواده را در مورد آینده کاهش می‌دهد.

۲۷۷. «مشارکت در مدیریت» در خانواده، چه نقشی در کاهش تعارضات دارد؟

الف) افزایش قدرت یک فرد

ب) ایجاد حس مالکیت مشترک نسبت به قوانین و راه‌حل‌ها

ج) کاهش نیاز به گفتگو

د) افزایش سرعت تصمیم‌گیری

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: مشارکت باعث می‌شود اعضا احساس کنند صدایشان شنیده شده و در نتیجه، اجرای تصمیمات راحت‌تر صورت گیرد.

۲۷۸. کدام یک از موارد زیر، نشان‌دهنده «محدودیت در استفاده از زمان» (Time Poverty) است؟

الف) اختصاص ۳ ساعت برای یک پروژه مهم

ب) احساس دائمی نداشتن زمان کافی برای رسیدگی به نیازهای اساسی خانواده و خود فرد

ج) برنامه‌ریزی دقیق برای کار

د) استراحت پس از کار

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: احساس فقر زمانی یعنی فشار مداوم ناشی از کمبود وقت برای انجام وظایف و رسیدگی به علایق شخصی.

۲۷۹. در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، «مسئولیت‌پذیری» در قبال نسل آینده بیشتر متمرکز بر چه چیزی است؟

الف) انتقال ثروت مالی

ب) انتقال میراث فرهنگی و اخلاقی صحیح

ج) تأمین شغل در آینده

د) مدیریت بحران‌های محیط زیستی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: هدف اصلی، تربیت نسلی است که از نظر معنوی، اخلاقی و فرهنگی غنی باشند.

۲۸۰. «واکنش‌های تکانشی» در تعارضات معمولاً ناشی از کدام عامل است؟

(الف) هوش هیجانی بالا

(ب) عدم توانایی در تنظیم هیجانات یا احساس امنیت عاطفی پایین

(ج) وجود زمان کافی برای تفکر

(د) گوش دادن فعال

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: واکنش‌های سریع و بدون تفکر، اغلب پاسخی به احساس تهدید یا ناتوانی در مدیریت هیجان خشم یا ترس است.

۲۸۱. «مدیریت زمان خانواده» باید چگونه با مدیریت زمان فردی تفاوت داشته باشد؟

(الف) زمان خانواده اولویت دارد.

(ب) زمان فردی اولویت دارد.

(ج) زمان فردی باید در زمان خانواده ادغام شود.

(د) هر دو باید کاملاً مجزا باشند.

پاسخ صحیح: ج

پاسخ تشریحی: در مدیریت خانواده، زمان فردی باید با برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن نیازهای جمعی، در ساختار کلی زمان خانواده جای گیرد.

۲۸۲. در تربیت فرزند، مفهوم «آموزش شفقت» (Compassion Training) به چه معناست؟

(الف) اجازه دادن به کودک برای دیدن رنج دیگران بدون هیچ واکنشی

(ب) آموزش درک درد دیگران و انگیزه برای کاهش آن رنج

(ج) رفتار مهربانانه و اغراق‌آمیز با کودک

(د) آموزش مهارت‌های بقا

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: شفقت شامل احساس همدردی همراه با انگیزه عملی برای کمک و تسکین رنج دیگری است.

۲۸۳. «انعطاف‌پذیری نقش‌ها» در خانواده چه مزیت کلیدی برای سلامت روان زوجین دارد؟

(الف) کاهش میزان کار

(ب) جلوگیری از فرسودگی شغلی ناشی از محصور شدن در یک نقش تکراری

(ج) افزایش ثبات مالی

(د) کاهش نیاز به گفتگو

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: انعطاف‌پذیری به زوجین اجازه می‌دهد تا در مواقع لزوم نقش‌های خود را تغییر دهند و از خستگی ناشی از تکرار نقش‌های سستی رها شوند.

۲۸۴. «اقتصاد خانواده» در سبک زندگی اسلامی-ایرانی، هدف نهایی خود را در کدام گزینه تعریف می‌کند؟

(الف) انباشت ثروت و قدرت اقتصادی

(ب) تأمین نیازهای مادی در حد کفاف و دستیابی به سعادت مادی و معنوی

(ج) کسب بیشترین سود از هر معامله

(د) استقلال کامل از دولت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: هدف نهایی صرفاً مادی نیست، بلکه دستیابی به رضایت و کمال (هم دنیوی و هم اخروی) با مدیریت صحیح منابع است.

۲۸۵. در مدیریت تعارض، «میانجی‌گری» (Mediation) چه تفاوتی با «داوری» (Arbitration) دارد؟

(الف) میانجی‌گری راه حل را تحمیل می‌کند، داوری پیشنهاد می‌دهد.

ب) در میانجی‌گری، تصمیم‌گیری نهایی توسط طرفین انجام می‌شود، نه شخص ثالث.

ج) داوری همیشه ارزان‌تر است.

د) میانجی‌گری فقط برای مسائل مالی است.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: میانجی صرفاً کمک می‌کند تا طرفین به توافق برسند؛ اما داور (Arbitrator) در صورت عدم توافق، رأی نهایی را صادر می‌کند.

۲۸۶. «فقدان پیوند عاطفی» در خانواده (گسستگی عاطفی) چه تأثیری بر اوقات فراغت دارد؟

الف) افزایش تمایل به فعالیت‌های جمعی

ب) تمایل اعضا به گذراندن اوقات فراغت به صورت انفرادی و دور از خانواده

ج) افزایش کیفیت تفریحات

د) کاهش مصرف رسانه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اگر پیوند عاطفی ضعیف باشد، افراد به دنبال ارضای نیازهای اجتماعی خود در محیط‌های خارج از خانواده خواهند بود.

۲۸۷. «خودکارآمدی جمعی خانواده» چه زمانی بیشترین میزان خود را نشان می‌دهد؟

الف) هنگامی که همه اعضا مستقل باشند.

ب) زمانی که خانواده با موفقیت یک بحران بزرگ (مانند بیماری یا از دست دادن شغل) را پشت سر بگذارد.

ج) وقتی که بیشترین پول پس‌انداز شود.

د) هنگام اعلام رضایت توسط مقامات رسمی.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پیروزی بر یک چالش بزرگ، باور جمعی خانواده به توانایی خود برای مدیریت مشکلات آینده را به شدت تقویت می‌کند.

۲۸۸. در زمینه رسانه، «فیلترینگ سختگیرانه» در مقابل «آموزش انتقادی»، کدام یک رویکردی سازگارتر با سبک زندگی مدرن است؟

الف) فیلترینگ سختگیرانه

ب) آموزش تفکر انتقادی

ج) ترکیبی از هر دو

د) عدم توجه به هر دو

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: با توجه به گستردگی محتوا، آموزش تفکر انتقادی رویکردی پایدارتر است، زیرا فرد را برای مقابله با محتوای فیلترنشده نیز آماده می‌سازد.

۲۸۹. «مدیریت منابع انسانی» خانواده چه زمانی بیشترین بازدهی را خواهد داشت؟

الف) زمانی که همه اعضا کارهای سخت را انجام دهند.

ب) زمانی که استعدادها و مهارت‌های هر فرد شناسایی و در جایگاه مناسب به‌کار گرفته شود.

ج) زمانی که والدین همه کارها را خودشان انجام دهند.

د) زمانی که فرزندان از وظایف معاف شوند.

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: استفاده از تخصص و علاقه هر فرد (مدیریت استعدادها) به جای تقسیم وظایف عمومی، بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

۲۹۰. کدام مورد، یک «اخلاق مصرفی» مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی است؟

الف) خرید اجناس برای انباشت

ب) انتخاب کالاهای بادوام و باکیفیت که اسراف در آن‌ها کمتر باشد

ج) استفاده از تخفیف‌های زیاد بدون توجه به نیاز

د) تقلید از سلبریتی‌ها

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: اخلاق مصرفی در این چارچوب بر پرهیز از اسراف و توجه به ماندگاری و ارزش واقعی کالا تأکید دارد.

۲۹۱. در مدیریت تعارض، «تأخیر در پاسخگویی» (Delaying Response) به چه منظور انجام می‌شود؟

الف) نشان دادن بی‌تفاوتی به مشکل

ب) فراهم کردن فرصت برای کاهش شدت هیجان و فکر کردن به پاسخ مناسب

ج) فرار از مسئولیت

د) نشان دادن قدرت

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: دادن زمان برای فاصله گرفتن از هیجان لحظه‌ای، به فرد کمک می‌کند تا به جای واکنش تکانشی، پاسخی منطقی ارائه دهد.

۲۹۲. «پیچیدگی نقش‌ها» در خانواده‌های امروزی چه تأثیری بر روابط زناشویی دارد؟

الف) کاهش تعارض

ب) افزایش پتانسیل برای تعارضات ناشی از عدم توازن در ایفای نقش‌ها

ج) افزایش انسجام ساختاری

د) کاهش نیاز به مذاکره

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: هر چه نقش‌ها متنوع‌تر و گسترده‌تر باشند (مانند نقش‌های شغلی، تربیتی، خانگی)، احتمال تداخل و تعارض بین آن‌ها افزایش می‌یابد.

۲۹۳. در تربیت فرزند، «آموزش همدلی» (Empathy Training) بیشتر بر کدام مهارت تأکید دارد؟

الف) توانایی دفاع از حقوق خود

ب) توانایی قرار دادن خود به جای دیگری و درک جهان‌بینی او

ج) توانایی مدیریت بودجه

د) توانایی در مذاکره مالی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: همدلی یعنی فراتر از درک منطقی، تلاش برای تجربه کردن احساسات طرف مقابل.

۲۹۴. کدام رفتار والدین در مدیریت اوقات فراغت فرزند، نشان‌دهنده «نادیده گرفتن تفریحات» است؟

الف) تعیین ساعات مشخص برای بازی‌های ویدیویی

ب) عدم اهمیت دادن به علایق تفریحی فرزند و تأکید صرف بر فعالیت‌های آموزشی

ج) مشارکت در تفریحات فرزند

د) فراهم کردن امکانات تفریحی مناسب

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نادیده گرفتن تفریحات، این پیام را می‌دهد که این بخش از زندگی کودک بی‌اهمیت است و می‌تواند به سرخوردگی منجر شود.

۲۹۵. «سرمایه اجتماعی خانواده» عمدتاً از طریق کدام کارکرد تقویت می‌شود؟

الف) روابط قوی درون خانوادگی و ارتباطات مثبت با خویشاوندان و همسایگان

ب) میزان پس‌انداز

ج) توانایی کنترل رسانه‌ها

د) میزان استقلال مالی زوجین

پاسخ صحیح: الف

پاسخ تشریحی: سرمایه اجتماعی به شبکه‌های ارتباطی و اعتماد موجود در بیرون و درون خانواده اشاره دارد.

۲۹۶. در مدیریت تعارض، «تسلیم شدن یک‌طرفه» (Accommodation) به چه معناست؟

الف) یک راه‌حل برد-برد

ب) پذیرش کامل خواسته‌های طرف مقابل، اغلب با قربانی کردن نیازهای خود

ج) جستجوی راه‌حل خلاقانه

د) مذاکره متوازن

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: تسلیم شدن یک استراتژی است که در آن فرد برای حفظ رابطه، نیازهای خود را نادیده می‌گیرد.

۲۹۷. در مدیریت خانواده، «اقتصاد مقاومتی» در عمل به چه معناست؟

الف) انزوا و قطع ارتباط با بازارهای جهانی

ب) کاهش وابستگی به خارج، مدیریت بهینه منابع داخلی و افزایش تاب‌آوری اقتصادی

ج) صرفه‌جویی افراطی و عدم خرید کالاهای ضروری

د) انباشت کالا در خانه

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: این رویکرد بر استفاده حداکثری از ظرفیت‌های داخلی و افزایش تاب‌آوری در برابر شوک‌های بیرونی تأکید دارد.

۲۹۸. «نظارت محیطی» بر رسانه‌ها در خانواده به چه معناست؟

الف) کنترل اینکه فرزندان در کدام اتاق از خانه از اینترنت استفاده کنند.

ب) مدیریت محتوای رسانه‌ای در دسترس خانواده (مانند قرار دادن تلویزیون در فضاهای عمومی).

ج) کنترل کامل بر تمام دستگاه‌های دیجیتال

د) ممنوعیت اخبار سیاسی

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: نظارت محیطی شامل تنظیم فیزیکی و مکانی دسترسی به رسانه‌هاست تا گفتگو و نظارت آسان‌تر شود.

۲۹۹. کدام یک از موارد زیر، یک نمونه از «عدم مسئولیت‌پذیری اخلاقی» در مدیریت مالی خانواده است؟

(الف) صرفه‌جویی برای آینده

(ب) مخفی کردن بدهی‌های شخصی از همسر

(ج) داشتن بودجه مشخص

(د) سرمایه‌گذاری هدفمند

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: پنهان‌کاری اطلاعات مالی، نوعی نقض اعتماد و مسئولیت‌پذیری اخلاقی در چارچوب شراکت زناشویی است.

۳۰۰. در ارزیابی «سبک زندگی»، بعد «معنویت» چه نقشی در مدیریت کیفیت زندگی دارد؟

(الف) عاملی برای افزایش درآمد

(ب) منبعی برای معنابخشی به سختی‌ها و افزایش رضایت درونی

(ج) عاملی برای افزایش مصرف

(د) عاملی برای دوری از اجتماع

پاسخ صحیح: ب

پاسخ تشریحی: معنویت به خانواده کمک می‌کند تا در برابر سختی‌ها معنایی عمیق‌تر بیابند و این امر رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد، فارغ از شرایط مادی.