

تاریخ امتحان: 1405/3/2 مدت امتحان: 30 دقیقه ساعت شروع: ساعت پایان: تعداد صفحات: تعداد سوالات:		بسمه تعالی اداره آموزش و پرورش ناحیه 4 مشهد دبیرستان غیر دولتی دخترانه گل‌های علوی سال تحصیلی 1405-1404 	نام: نام خانوادگی: نام پدر: نام درس: نام دبیر: پایه:
امضای دبیر:		نمره تجدید نظر:	نمره به حروف: نمره به عدد:
بارم	سوال	ردیف	
1	برای مقابله با فشار های روانی چه گام هایی را باید طی کنیم به اختصار توضیح دهید.	1	
1	چند مورد از نشانه های جسمانی خشم را نام ببرید. (4 مورد)	2	
1	چند مورد از راهبرد های مقابله با افکار برانگیزنده خشم را بیان کنید. (2 مورد)	3	
1	رابطه بین افکار و احساسات در هنگام تجربه یک موقعیت به چه صورت می باشد.	4	
1.5	از چه سوالاتی برای به چالش کشیدن افکار میتوان استفاده کرد؟ (3 مورد)	5	
1	پیامد های خشم طولانی مدت در انسان شامل.... (4 مورد)	6	
2	2 مورد از حقوق فردی و مسئولیت های افراد را بنویسید	7	

0.5	در ارتباط سالم از عبارات «تو»..... پرهیز کنید.	8
1	چند توصیه موثر در مهارت نه گفتن را بنویسید. (2 مورد)	9