Psychology

نفسیات

(328)

سینئر سیکنڈری کورس

ٹیوٹر مارکڈ اسائن مینٹ

کل مارکس=20

ہدایت:(i) تمام سوالات لازمی ہیں۔ ہر سوال کے مارکس اس کے سامنے لکھ دیئے گئے ہیں۔

(ii) جوابات کی کاپی کے پہلے صفحے پر اپنا نام، اندراج نمبر ادارے کا نام اور مضمون کا نام ضرور لکھئے۔

(1) مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 40 سے 60 لفظوں میں لکھئے۔ 2

(a) آس پاس کے ماحول سے کلاسیکل التزام (کنڈیشننگ) کی دو مثالیں لکھیے۔ (دیکھئے سبق 6)

(b) آپ جنگل میں ٹریکنگ کے لیے جا رہے ہیں اور آپ نے اپنی دائیں طرف ایک سانپ کو رینگتے ہوئے دیکھا۔ اس صورت حال میں آپ کا ردّعمل کیا ہوگا۔ جذبہ (Emotion) کے کسی ایک نظریہ کا استعمال کر کے اپنے جوابات کی موافقت کیجئے۔

(دیکھئے سبق 10)

(2) مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 40 سے 60 لفظوں میں لکھئے۔ 2

(a) فعال التزام (اوپریمنٹ کنڈیشننگ) کے نظریہ کے مطابق کسی بچے کے اخلاقی آداب کو (Etiquettes) کو بڑھانے کے لیے کن طریقوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (دیکھئے سبق ۔۔)

(b) ترقی (ڈویلپمنٹ) کے مطالعہ کے لیے مختلف طرز عمل کی ایک فہرست تیار کیجیے اور روزمرہ کی زندگی سے ہر ایک کی ایک مثال بھی لکھئے۔ (دیکھئے سبق 11)

(3) مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 40 سے 60 لفظوں میں لکھیے۔ 2

(a) موجودہ پس منظر میں پرسنالٹی ڈویلپمنٹ کے بارے میں فرائڈ کے نظریہ کا تنقیدی جائزہ لیجئے۔ (دیکھئے سبق 17)

(b) انسان اور ماحول کا باہمی رشتہ ''دوجہتی'' ہے۔ اس بیان پر تبصرہ کیجئے۔ (دیکھئے سبق 23)

(4) مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 سے 150 لفظوں میں لکھیے۔ 4

(a) اپنے تجربات کی روشنی میں کم سے کم اپنی دو ایسی مشکلات بتائیے جن کا آپ کو نوجوانی (Adolesence) کے زمانے میں سامنا کرنا پڑا ہو۔ (دیکھئے سبق 13)

(b) کسی ایسے ہنر یا مہارت کو بیان کیجئے جس کو آپ بڑھاوا دینا چاہتے ہیں ۔ اس کے لیے ایک خود تعلیمی (Self Instructional) ٹریننگ (SIT) کی منصوبہ بندی کیجئے۔(دیکھئے سبق 17)

(5) مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 سے 150 لفظوں میں لکھیے ۔ 4

(a) ایک شخص نے شراب نوشی کی عادت چھوڑنے کا فیصلہ کیا ہے۔ وہ اس عادت کی وجہ سے اپنی روزمرہ کی زندگی میں مشکلات سے دوچار تھا۔اس عارضہ کی نشاندہی کیجئے اوراس کا نام بھی لکھئے۔جس میں ایسا شخص مبتلا ہو جاتا ہے۔اس عادت کو چھوڑنے میں کون کون سے اقدامات شامل ہیں۔(دیکھئے سبق 20)

(b) آج کی مصروف زندگی میں ہر شخص مختلف قسم کے تناؤ اور دباؤ میں مبتلا ہے۔آپ کو اپنی زندگی میں جن تناؤ یا دباؤ کا سامنا ہے، ان کی نشاندہی کر کے تحریر کریں۔ان تناؤ اور دباؤ کے نتیجہ میں صحت کے لیے کیا خطرات پیدا ہو سکتے ہیں۔لکھئے۔(دیکھئے سبق 25)

(6) مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک پر پروجیکٹ تیار کیجئے۔ 6

(a) ڈیولپمنٹ کے مختلف پہلوؤں پر گفتگو کیجئے۔اپنے علاقہ کے کسی کمیونٹی ہیلتھ سینٹر میں جائیے اور دو سال تک کے بچوں کے جسمانی ڈویلپمنٹ کے بارے میں وہ تفصیلات اکٹھا کیجئے جسے کمیونٹی ہیلتھ سینٹر نے تیار کیا ہو۔اکٹھا کیے گئے ڈاٹا کی بنیاد پر ایک مختصر رپورٹ تیار کیجئے اوراس ڈاٹا کو ایک گراف کی شکل میں دکھائیے۔(دیکھئے سبق 12-11)

(b) ماحول کے دو حصے ہیں۔ایک فزیکل (جیسے شور، درجہ حرارت، ہوا، پانی وغیرہ) اور دوسرے نفسیاتی ماحول (کسی شخص کا ماحول کے بارے میں تصور اور تجربہ)۔اپنے آس پاس کا مشاہدہ کیجئے اور ''ماحول پر انسانی برتاؤ اور انسانی برتاؤ پر ماحول کا اثر'' موضوع پر ایک رپورٹ تیار کیجئے اور ماحول پر انسانی برتاؤ کے مضر اثرات کو روکنے کے لیے کچھ اقدامات بھی تجویز کیجئے۔(دیکھئے سبق 23)