

મનોવિજ્ઞાન

Psychology  
(214)

શિક્ષક દ્વારા અંકિત મૂલ્યાંકન કસોટી

**TUTOR MARKED ASSIGNMENT**

કુલ ગુણ - 20

Max Marks – 20

સૂચના

- (1) બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવા ફરજિયાત છે. પ્રત્યેક પ્રશ્નોના ગુણ તેની સામે આપેલા છે.
- (2) ઉત્તરવહીના પ્રથમ પૃષ્ઠ ઉપર આપનું નામ ,અનુક્રમ નંબર, અધ્યયન કેન્દ્રનું નામ અને વિષય સ્પષ્ટ શબ્દોમાં લખો.

- 1) નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો ઉત્તર લગભગ 40 60 શબ્દોમાં આપો. (2)
  - a) બંધ વિકલ્પ વાળી અને ખુલ્લા વિકલ્પ વાળી પ્રશ્નાવલી વચ્ચેનો તફાવત ઉદાહરણ સહિત સમજાવો. (જુઓ પ્રકરણ -2)
  - b) અધીર જન્મથી જ સારી રીતે અશક્ત છે. તેને નાની-નાની વાતોને સમજતા પણ વધુ સમય લાગે છે તેની આ પરિસ્થિતિ પાછળ કયા કારણો જવાબદાર છે? ચર્ચા કરો. (જુઓ પ્રકરણ 16)
- 2) નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો ઉત્તર લગભગ 40 60 શબ્દોમાં આપો. (2)
  - a) પ્રાથમિક જરૂરિયાત ઉપર સંસ્કૃતિ અને પર્યાવરણ ની અસર જણાવો. (જુઓ પ્રકરણ 8)
  - b) દરેકના એક એક ઉદાહરણ આપીને પરિહરણ - પરિહરન સંઘર્ષ અને અભીગમન - પરીહરણ સંઘર્ષ સમજાવો. (જુઓ પ્રકરણ 18)
- 3) નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો ઉત્તર લગભગ 40 60 શબ્દોમાં આપો. (2)
  - a) સુધારણા ગૃહોમાં અને મનોચિકિત્સા સંસ્થાઓમાં ભીડની શું અસર જોવા મળે છે.? (જુઓ પ્રકરણ ૨૩)
  - b) તમારું સૌથી સારું મિત્ર તણાવમાં છે.મેં તેને તેના સ્વાસ્થ્ય સુખાકારી માટે કયા સલાહ સૂચનો આપશો. (જુઓ પ્રકરણ 17)
- 4) નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો ઉત્તર લગભગ 100-150 શબ્દો માં આપો. (4)
  - a) આવનારી પરીક્ષા ની તૈયારી યોગ્ય રીતે ન કરી હોવાથી તમારો મિત્ર તનાવમાં છે. તણાવ દૂર કરવા માટે તેમ જ સ્મૃતિ વધારવા માટે તમે તેને કઈ વ્યૂહરચના અનુસરવાની સલાહ આપશો. (જુઓ પ્રકરણ-6)
  - b) પ્રતિભાવ ભણવાના સમયે તેનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતી નથી તેના મગજમાં ખલેલ પહોંચાડે તેવા વિચારો તેની આવે છે તમે તેને મનને સંયમિત અને નિયંત્રિત કરવાનું મહત્વ કેવી રીતે સમજાવશો. (જુઓ પ્રકરણ 27)

- 5) નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો ઉત્તર લગભગ 100-150 શબ્દોમાં આપો. (4)
- a) સમાજમાં વૃદ્ધ લોકો નું શું મહત્વ છે? તમારા અનુભવના આધારે વર્ણન કરો.  
(જુઓ પ્રકરણ-12)
- b) જ્યારે તમે ડોક્ટર પાસે જાઓ છો ત્યારે તે તમારી સમસ્યા અને લક્ષણો જણાવા માટે ઊંડાણપૂર્વકની માહિતી મેળવે છે તમારી સમસ્યાને સમજવા માટે તે કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે તેનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો . (જુઓ પ્રકરણ-૨૦)
- 6) નીચે આપેલા પ્રોજેક્ટ માંથી કોઈપણ એક પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરો. (6)
- a) તમારા સ્વાસ્થ્યને હવાનું પ્રદુષણ કેવી રીતે અસર કરે છે? તેને કેવી રીતે રોકી શકાય? એક વિસ્તૃત અહેવાલ તૈયાર કરો. (જુઓ પ્રકરણ ૨૩)
- b) મારી આસપાસ કોઈ પણ પાંચ વૃદ્ધ લોકોની મુલાકાત લો.અને તેમને કયા પ્રકારના શારીરિક અને સામાજિક પરિવર્તનો નો સામનો કરવો પડે છે.આ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવા તેવો કેવી રચનાઓ અપનાવી શકે છે તે જણાવો. (જુઓ પ્રકરણ-12)