

મનોવિજ્ઞાન
Psychology
(328)
શિક્ષક દ્વારા અંકિત મૂલ્યાંકન કસોટી
Tutor Marked Assignment

કુલ ગુણ :20
Max Marks: 20

સૂચના : (1) બધાજ પ્રશ્નો ના ઉત્તર આપવા જરૂરી છે દરેક પ્રશ્નો ના ગુણ તેની સામે આપેલા છે.
(2) ઉત્તરવહી ના પ્રથમ પાનાં ઉપર તમારું નામ. અનુક્રમ નંબર ,અધ્યયન કેન્દ્ર નું નામ અને વિષય સારા અક્ષરો માં લખો .

પ્રશ્ન 1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી ગમે તે એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 40-60 શબ્દો માં આપો. (૨)

(a) તમારી આસપાસ ના શાસ્ત્રીય અનુકૂલન ના કોઈપણ બે ઉદાહરણો શોધી અને સમજાવો
(જુઓ પાઠ-6)

(b) " તમે જંગલ માં ટ્રેકિંગ માટે ગયા અને તમારી જમણી બાજુ સાપ ફરે છે. " આ સ્થિતિ માં તમારી પ્રતિક્રિયા કઈ હશે ? સંવેગ ના કોઈ પણ એક સિધ્ધાંત નો ઉપયોગ કરી તમારો ઉત્તર આપો.
(જુઓ પાઠ-10)

પ્રશ્ન 2. નીચે આપેલા પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર લગભગ 40- 60 શબ્દો માં આપો. 2.

a) સક્રિય અનુકૂલન ના સિધ્ધાંત મુજબ ,કોઈ પણબાળક માં શિષ્ટાચાર વધારવા માટે કઈ પદ્ધતિ ઓનો ઉપયોગકરવામાં આવે છે ,સમજાવો.
(જુઓ પાઠ 6)

b) વિકાસ ના અભ્યાસ કરવા માટેના વિવિધઅભિગમો ની યાદી તૈયાર કરો. દરેક અભિગમ માટે રોજીંદા જીવનનું એક ઉદાહરણઆપો.
(જુઓ પાઠ 11)

પ્રશ્ન 3 . નીચે આપેલાપ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર આશરે 40-60 શબ્દો માંઆપો. 2.

a) વર્તમાન સમયના સંદર્ભ માં ફોઈડ ના વ્યક્તિત્વ વિકાસના સિધ્ધાંતો ની સમીક્ષા કરો.
(જુઓ પાઠ 12)

b) " મનુષ્ય અનેપર્યાવરણ નો સંબંધ દ્વિમાર્ગી છે. " આ વિધાન ની સમીક્ષા કરો.
(જુઓ પાઠ 23)

પ્રશ્ન 4. નીચે આપેલા પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નો ઉત્તર લગભગ 100 – 150 શબ્દો માંઆપો. 4

a) તમારા અનુભવ ના આધારે , એક કિશોર તરીકે તમે અનુભવેલી કોઈ પણબે સમસ્યાઓ જણાવો . અને તમે આ સમસ્યા માંથીકેવી રીતે બહાર આવ્યા તે પણ જણાવો . (જુઓ પાઠ 13)

b) તમે જેનો વિકાસ કરવા માગતા હોય તેવું એક કૌશલ્ય જણાવો.તેનામાટે (SAT) યોજનાતૈયાર કરો. (જુઓ પાઠ 17)

પ્રશ્ન5 નીચે આપેલા પ્રશ્નો માંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્ન નોલગભગ 100-150 શબ્દો માં આપો. 4.

- a) કોઈ એક વ્યક્તિએ તેની દારૂ પીવાની આદત છોડવાનો નિર્ણય કર્યો . કારણ કે આ આદત ને લીધે તેના રોજિંદા જીવનમાં ઘણી બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડતો હતો . આ ખરાબ આદત ને ઓળખી તેનું નામ લખો . આદત ને. છોડવાની પ્રક્રિયા ના પગલા જણાવો. (જુઓ પાઠ 30)
- b) આજના વ્યસ્ત જીવનમાં આપણા માંની દરેક વ્યક્તિ અલગ અલગ પ્રકાર ની ચિંતા અને તાણ નો સામનો કરે છે . તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે અનુભવતા અલગ અલગ પ્રકાર ના તાણ ની યાદી તૈયાર કરો. આ તણાવના કારણે તમારા સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો જણાવો. (જુઓ પાઠ 25)

પ્રશ્ન 6 નીચે આપેલા પ્રોજેક્ટ માંથી કોઈ એક પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરો.

6

- a) વિકાસ ના વિભિન્ન ક્ષેત્રો પર ચર્ચા કરો . તમારા વિસ્તારના એક જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્ર ની મુલાકાત લો . ત્યાં મૂકવામાં આવેલ જન્મ થી લઈ ને 2 વર્ષ સુધી ના બાળક ના શારીરિક વિકાસ ના આંકડા એકત્રિત કરો. એકત્રિત કરેલા આંકડા ના આધારે એક સંક્ષિપ્ત રિપોર્ટ તૈયાર કરો અને આલેખ તૈયાર કરો. (જુઓ પાઠ 11 અને 12)
- b) પર્યાવરણના બે ભાગ હોય છે . ભૌતિક (જેવાકે અવાજ , તાપમાન, હવા, પાણી વગેરે) અને મનોવૈજ્ઞાનિક પર્યાવરણ (વ્યક્તિ દ્વારા પર્યાવરણ નુ પ્રત્યક્ષીકરણ અને અનુભવ)