महाराष्ट्र शासन
शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र
७०८ सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे ४११०३०
संपर्क क्रमांक (०२०) २४४७ ६९३८ E-mail: evaluationdept@maa.ac.in

---

Question Bank

Standard : 12th — جماعت : بارہویں

Medium : Urdu — میڈیم : اردو

Subject: Psychology — مضمون : نفسیات

March 2021

ہدایت :

١۔ یہ سوالات کا بینک صرف طلبہ کے لیے مثالی سوالیہ پرچے حل کرنے کی مشق کے لیے ہی دیے جا رہے ہیں۔

٢۔ اس بات کو ذہن نشین رکھیں کہ بورڈ امتحانات کے سوالیہ پرچوں میں یہی سوالات نہیں آئیں گے۔

نمونے کے سوالات برائے بارھویں بورڈ امتحان

مضمون: نفسیات

Question Bank (Psychology)

سوال نمبر ا: صحیح متبادل کو چن کر ذیل کے بیانات مکمل کیجیے۔

۱) 1879 تک علم نفسیات کو ____________ کی ہی ایک شاخ مانا جاتا ہے۔

(طبیعات، فلسفہ، علم الاعضا)

۲) علم نفسیات ایک ________ سائنس ہے

(فطری، سماجی، حیاتیاتی)

۳) تحلیل نفس کا بانی __________ کو تسلیم کیا جاتا ہے۔

(ولیم ونڈٹ، کارل روجر، سگمنڈ فرائیڈ)

۴) لفظ سائنس لاطینی لفظ Scienca سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی __________ ہوتا ہے۔

(علم، ہنر، تجربہ)

۵) سائنس کا مقصد __________ اور ________ کے تعلقات کو معلوم کرنا ہے۔

(Effect ,Impact, Experiment Causes)

۶) Replication سے ہی سائنسی نتائج کا اعتبار رہتا ہے اور ________ قائم کیے جاتے ہیں۔

(سائنسی لیبارٹیری، سائنسی نظریہ، سائنسی کوشش)

۷) علم نفسیات کی ابتدا قدیم __________ سے ہوئی۔

(روم، بھارت، یونان)

۸) تفاعلیت میں انسانی __________ کے مطالعہ پر بہت زور دیا گیا ہے۔

(تجربات، برتاو، شعور)

۹) سگمنڈ فرائیڈ نے تخلیل نفس کا نظریہ __________ میں پیش کیا۔

(1870،1990،1890)

۱۰) کرداریت (Behaviorism) میں __________ کے مطالعے پر زیادہ زور دیا گیا ہے۔

(قابل تقلید برتاؤ، قابل اعراض برتاؤ، قابل مشاہدہ برتاؤ)

۱۱)ANINA-O کے کیس اسٹڈی کو بنیاد بنا کر __________ نے تحلیل نفسی کا نظریہ قائم کیا تھا۔

(راجر کارل، ولیم جیمس، سگمنڈ فرائیڈ)

۱۲)ربطی مطالعہ ایک __________ آلہ ہے جس سے زیادہ سے زیادہ متغیرات کے تعلق کی پیمائش کی جاتی ہے۔

(نفسیاتی، ریاضیاتی، شماریاتی)

۱۳) __________ نے IQ کا ضابطہ پیش کیا۔

(بینٹ، اسٹرن، وچلیر)

۱۴) __________ نے Fluid ذہانت اور Crystallized کا تصور پیش کیا ہے۔

(کیٹل، ٹھانڈرایک، سانوے)

۱۵) __________ ذہانت کا ایک انفرادی ٹیسٹ ہے۔

(آرمی الفاٹسٹ، آرمی بیٹاٹسٹ، بلاک بلڈنگ ٹسٹ)

۱۶)نوع انسانی کا اعلیٰ ترین وصف اس کی __________ مانی جاتی ہے۔

(جسمانی ساخت، ذہانت، دولت)

۱۷)ذہنی آزمائش، اصطلاح کا استعمال سب سے پہلے __________ نے کیا۔

(سر فرالمس گالٹن، سگمنڈ فرائیڈ، ریمنڈ گیٹل)

۱۸)الفریڈ بنٹ نے 1950 میں پہلا __________ شائع کیا۔

(ذہانت کا اسکیل عملی و تجرباتی نظریہ، اسکولی سوالیہ پرچہ)

۱۹)ذہنی عمر کا تصور __________ ماہر نفسیات نے پیش کیا۔

(اسٹرن، ویچر، بینٹ)

۲۰)ای، ایل، تھارنڈایک نے 1920 میں سب سے پہلے __________ کی اصطلاح کا استعمال کیا۔

(مصنوعی، جذباتی، سماجی)

۲۱)وہ شخص جو شرمیلا اور سب سے الگ تھلگ رہے اسے __________ کہتے ہیں۔

(اندرون بین، بیرون بین، مخلوط بین)

۲۲)ایک بلاٹ ٹیسٹ کو __________ ماہر نفسیات نے بنایا۔

(مرے، رورسچ، مورر گن)

۲۳)ایک فرد کی مکمل شخصیت پر حاوی وصف ________ وصف ہوتا ہے۔

(بنیادی، مرکزی، ثانوی)

۲۴)لفظ پرسنالٹی ایک لاطینی لفظ Person سے ماخوذ ہے اس کے معنی ________ ہوتا ہے۔

(خوبصورتی، جسمانی ہیت، ماسک)

۲۵)دور طالب علمی میں طلبہ کے رول ماڈل ________ ہوتے ہیں۔

(دوست احباب، والدین، اساتذہ)

۲۶) ________ لوگوں نے اندرون بین اور بیرون بین میں تقسیم کیا ہے۔

(جان واٹسن، سگمنڈ فرائیڈ، کارل جنگ)

۲۷) ________ اوصاف ہی ہماری شخصیت سازی کے تعمیری بلاکس میں ہوتے ہیں

(ثانوی، بنیادی، مرکزی)

۲۸)ذاتی رپورٹ فہرست میں فرد کی شخصی ماحول ________ حاصل کی جاتی ہے۔

(اس کے دوستوں سے، اس کے والدین سے۔ خود اس سے)

۲۹)اخلاقی طریقہ ________ سے لیا گیا ہے۔

(تحلیل نفسی، مشاہدہ، انٹریو)

۳۰)رور سیچے کی بلدٹ ٹیسٹ ________ میں کیا گیا۔

(1960، 1930، 1921)

۳۱)جب ہم ارد گرد کے ماحول سے چند محرکات کو آگہی کے مرکز میں لے آتے ہیں تو اسے ________ کہتے ہیں۔

(توجہ، ادراک، سوچنا)

۳۲)ایوان پاؤلف کا نام ________ سے سیکھنے کے طریقے میں لیا جاتا ہے۔

(کلاسکی الزام، افعالی الزام، مشاہدہ،)

۳۳)جب ہم ماحول سے حاصل شدہ معلومات کو منظم کر کے ان کا گروہ بنا کر انہیں کچھ نام دیتے ہیں تو اس پورے عمل کو ________ کہتے ہیں۔

(توجہ، ادراک، سوچنا)

۳۴)برتاو میں تبدیلی جو مشق اور تجربات سے واقع ہوتی ہے اسے ________ کہتے ہیں۔

(ادراک، سوچنا، سیکھنا)

۳۵) عملی (وقوفی) عمل ایک ________ عمل ہے۔

(جسمانی، ذہنی، جذباتی)

۳۶) ہمارے ارد گرد موجود محرکات کا احساس ہمیں ________ سے ہوتا ہے۔

(کتابوں، اساتذہ، حسی اعضا)

۳۷) ________ جسمانی ہیجان، برتاؤ، خیالات اور احساسات کو ظاہر کرنے والا ایک مجموعہ کا نام ہے۔

(جواب، ردِ عمل، جذبات)

۳۸) جیمس لینگ کے مطابق ہم جذبات سے پہلے ________ کا احساس کرتے ہیں۔

(جسمانی ہیجان، خیالات، احساسات)

۳۹) دوسروں پر قابو پانے کے لیے ہم جذبات کو بطور ________ استعمال کرتے ہیں۔

(ہتھیار، طریقہ، موقع)

۴۰) جب آپ کسی شخص کو اپنا استحصال کرنے دیتے ہیں تو گویا آپ ________ قسم کی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں.

(جسمانی، جزباتی، سماجی)

۴۱) ورزش کرنے سے ________ کا اخراج ہوتا ہے جس کی بدولت ہم خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں اور ہمارا تناؤ بھی کم ہو نے لگتا ہے۔

(اندورٹنس، تھیراکن، انسولین)

۴۲) کسی انسان میں جسمانی ہیجان کی بنا پر ہی ________ پیدا ہوتے ہیں۔

(احساسات، جذبات غم)

۴۳) انسان کا ________ اس کے جذبات کا آئینہ مانا جاتا ہے۔

(برتاؤ، غصہ، چہرہ)

۴۴) انسان کے دو بنیادی جذبات ________ اور ________ ہیں۔

(خوشی اور غم، جوش اور چلانا، خوشی اور رقص)

۴۵) خوشی و مسرت ایک ________ جذبہ ہے۔

(منفی، مثبت، مخصوص)

۴۶) طویل غمگینیت اور اداسی انسان کو ________ میں لے جاتی ہے۔

(ڈروخوف، ناکامی، افسردگی)

۴۷)ذہنی بیماریوں کی درجہ بندی کا مجوزہ نظام__________نے دیا ہے

(APA،DSMS,WHO,)

۴۸)Schizophrenia(انتشارِ نفس)اصطلاح کا سب سے پہلے استعمال__________نے کیا تھا۔

(البرٹ ایلس، ایوجیب بلونر، جان ٹراویلن)

۴۹)عالمی ادارہ صحت(WHO)نے تمام بیماریوں کی اقسام کی درجہ بندی کے لیے__________بنایا ہے۔

(MCA,DSM,ICD)

۵۰)ہم نے افسردگی(ڈپریشن)اور خوف کے متبادل مراحل کو__________بیماریوں میں دریافت کر لیا ہے۔

(افردگی، دوقطبی، اضطراب و تشویش)

۵۱)ایک سماج میں__________فی صدی لوگ حسبِ معمول(نارمل)ہوتے ہیں۔

(05،06،08)

۵۲)DSM کا پہلا ورژن__________میں بنایا گیا۔

(1952،2013،2020)

۵۳)ICD کو__________نے بنایا ہے۔

(جیمس کارل، امریکی نفسیاتی امراض کی اسوسی ایشن، WHO)

۵۴)DSM کا موجودہ ورژن DSM-5 کہلاتا ہے، اسے__________میں بنایا گیا ہے۔

(2013،2015،2010)

۵۵)Anxiety لفظ لاطینی Anxieties سے لیا گیا ہے۔ اس کے معنی__________ہوتے ہیں۔

(پریشان دماغ، پریشان انسان، پریشان حالات)

۵۶)لفظ Phobia یونان کے خوف کے دیوتا__________سے ماخوذ کیا گیا ہے۔

(Photos, Phobos, Phorom)

۵۷)ذہنی صحت کے پیشہ ور ماہرین سے مدد لیتے ہیں سب سے اہم رکاوٹ__________ہے جس کی وجہ سے ہم ذہنی بیماریوں کا علاج نہیں کرواتے ہے۔

(بدنامی کا خوف، پالیسی، سماج)

۵۸)دوست احباب اور خاندان ہمارے__________کے متبادل نہیں ہو سکتے ہیں۔

(مسئلہ کو حل کرنے، مل کر پیش کرنے، پیشہ وارانہ مدد دینے والوں)

۵۹)ہماری تہذیب میں ایک فرد کی ________ کو اس کے خاندان کا پر تو یا عکس مانا جاتا ہے۔

(ذہانت، برتاؤ، مقام و مرتبہ)

۶۰)دو افراد جنھیں ________ کا تجربہ ہوتا ہے وہ منفی سوچ کے حامل ہوتے ہیں۔

(خوف، ڈپریشن، شدید ترین تناو)

۶۱)بھارت کی کل آبادی کا ________ فی صد حصہ ذہنی بیماری میں مبتلا پایا جاتا ہے۔

(20،15،10)

۶۲)MHFA اس کو بنیادی طور پر ________ نے بتایا تھا۔

(جیمس روجر، بیٹی کیچر، انتوجورم)

۶۳)ایک صحت مند شخص کو روزانہ ________ گھنٹے کی پر سکون نیند لینا ضروری ہے۔

(3تا5، 7تا8، 12تا15)

۶۴) ________ کو مثبت نفسیات کا باوا آدم تسلیم کیا جاتا ہے۔

(کارو، ماٹن، سیلیگن)

۶۵)بار فریڈک سن نے بنانے ________ اور کرنے کا نظریہ پیش کیا۔

(توسیع، جذبات، آموزش)

۶۶)یہ عقیدہ کہ چیزیں اچھی ہی ہوں گی یہ ________ کہلاتا ہے۔

(قنوطیت، لچک پزیری، آموزش)

۶۷)دوسرا شخص کیا تجربہ کر رہا ہے اسے سمجھنے کی صلاحیت کو ہم ________ کہیں گے۔

(ہمدردی، ہم احساسی، جذبات)

۶۸)انسانی خوبیوں، صلاحیتوں کرداری قوت اور خوشیوں کا مطالعہ ________ نفسیات میں کیا جاتا ہے

(منفی، مثبت، تعلیمی)

۶۹)1998 میں امریکن نفسیاتی ایسوسی ایشن نے ________ نفسیات کو باضابطہ طور پر نفسیات کی ایک شاخ تسلیم کر لیا۔

(مثبت، منفی، صنعتی)

۷۰)مثبت نفسیات نے ________ کی زندگی کا مطالعہ کرنے پر بہت زور دیا ہے۔

(صفر سے نیچے، صفر سے اوپر، صفر)

۷۱)روایتی نفسیات میں صفر سے ________ کی زندگی کا ہی مطالعہ کیا جاتا ہے۔

(صفر سے نیچے، صفر سے اوپر، عوام)

۷۲)خوشی و مسرت ایک__________ جذباتی کیفیت کا نام ہے۔

(مثبت، منفی، عارضی)

سوال نمبر ا(ب): مناسب جوڑیاں لگائیے۔

الف	ب
1. ہیّت	1. جان واٹسن
2. تفاعلیت	2. کارل روجر
3. کرداریت	3. الرک نائسیر
4. وقوفیت	4. ولیم جیم
5. ولیم رنڈانٹ	5. ولیم رنڈٹ
6. ولیم جیمس	6. تحلیل نفسی نظریہ کا بانی
7. سگمنڈ فرائیڈ	7. 1879 میں پہلی نفسیات کا تجربہ
8. کارل روجر	8. انسان دوست نفسیات
9. ذہنی آزمائش کی اصطلاح کا موجد	9. امریکن نفسیات کا باوا آدم
10.سماجی ذہانت کی اصطلاح کا موجد	10.ریمنڈ کیٹل
11. جذباتی ذہانت کی اصطلاح کا موجد	11. جان بیٹر۔ پیٹر سالوے
48.12 تا20	12.وی ایل تھارنڈائیک
69.13 تا50	13.ولیم اسٹرنس
80.14 تا89	14.نارمل۔ روشن
90.15 تا109	15.نارمل۔ سست
110.16 تا119	16.نہایت اعلی سطح
130.17 سے اوپر	17.ذہنی معذوریت
W.I.S.C.18	18.ذہنی پسماندگی
W.A.I.S..19	19.اوسط

20. Beta Test	20. فوجیوں کے لیے
21. ذاتی احوال تکنیک	21. بچوں کے لیے
22. برتاؤ کا تجزیہ	22. بالغوں اور نوجوانوں کے لیے
23. اطلاقی طریقہ	23. انٹریو
24. گاندھی جی	24. MMPI
25. مدر ٹریسا	25. دائمی خصوصیات
26. نپولین بوناپارٹ	26. TAT
27. جولیس سیزر	27. حوصلہ مندی
28. شخصیت کے پانچ عوامل نظریہ	28. صداقت
29. TAT	29. اقتدار کا حصول
30. انک بلاٹ ٹیسٹ	30. انسانی دوستی
31. کلاسیکی التزام	31. مورگن۔ مرے
32. فعالی التزام	32. ہرمن روزیچ
33. وقوفی عمل	33. رابرٹ میک کرلے۔ پال کوسٹا
34. امتزاج وتطبیق	34. ہرمنس فریڈرک اسکینر
35. مشاہدہ	35. باندوا
36. خوشی	36. جین پیاگٹ
37. پال ایکسین	37. ایوان پاولوف
38. غصہ	38. ٹالمین
39. خوف	39. فریڈرک واسکین
40. غم	40. بنیادی جذبہ
41. غصہ کا نظم کرنے کی ٹیکنیک	41. مقابلہ کرنا وبھاگنا
42. دماغ میں سوچنے کا مرکز	42. حیرت
43. دماغ میں جذبات کا مرکز	43. اداسی
44. دماغ میں جذباتی یادوں کا ذخیرہ کرنے کا مرکز	44. محرکات

45. خوف(Phobia)	45. قومی جذبہ
46. DSM-5	46. Limbic System
47. ICD-11	47. Amygdala
48. پال ایوجین بلولر	48. Cerebral Cortex
49. جان ٹراویس	49. 2013
50. افسردگی کی بیماری	50. صحت تندرستی
51. لچک پذیری	51. Schizophreniaenia (انتشار نفس)
52. دھیان	52. 2019
53. مثبت نفسیات	53. غیر منطقی خوف
	54. ایک طویل مدت تک غمگین رہنا
	55. زندگی کا مثبت پہلو
	56. رجائیت میں اضافہ
	57. آگاہی کی کیفیت

سوال نمبر ا(ج): بتایے درج ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط۔

ا) علم نفسیات ایک ذہنی عمل کا مطالعہ کرنا ہے۔

۲) کیس اسٹڈی کا طریقہ ہمیشہ معالج ماہرین نفسیات ہی استعمال کرتے ہیں۔

۳) تجربہ کار(Experimenter) ہی وہ شخص ہوتا ہے۔ جس پر تجربہ کیا جاتا ہے۔

۴) تمام سائنسی علوم قابل تصدیق شواہد پر مبنی نہیں ہوتے ہیں۔

۵) سائنس کی ایک اہم خصوصیات 'پیش گوئی کرنا ہے'

۶) 1970 تک علم نفسیات کو سائنس کا ہی ایک شعبہ سمجھا جاتا تھا۔

۷) سگمنڈ فرائینڈ نے تحلیل نفس نظریہ میں بد شعور ذہن کے مطالعہ پر زیادہ زور دیا ہے۔

۸) ایک شخص کو خوش رہنا ہے تو اسے عقلیت پسند ہونا چاہیے۔

۹) ربطی عدد سر ہمیشہ 100- سے 100+ کے درمیان ہی ہوتا ہے۔

۱۰)نفسیات ابھی تک ایک نامکمل سائنس ہے

۱۱)ذہانت کے زبانی ٹیسٹ ان پڑھ لوگوں کو بھی دیا جاسکتا ہے۔

۱۲)جذباتی ذہانت کو بڑھانا ناممکن ہے۔

۱۳)مصنوعی ذہانت کی کچھ مخصوص محدودیت ہوتی ہے۔

۱۴)ذہانت کے اجتماعی ٹیسٹ کم مہنگے ہوتے ہیں۔

۱۵)اسمارٹ نظر آنے والے لوگ ہی ذہین ہوتے ہے۔

۱۶)ذہانت، فرد کو پیدائشی طور پر حاصل ہوتی ہے۔

۱۷)جن کے اسے بڑے ہوتے ہیں وہ ذہین ہوتے ہے۔

۱۸)تعلیم حاصل کرنے، تجربات حاصل کرنے اور ذخیرہ معلومات میں اضافہ کرنے سے فرد کی ذہانت میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

۱۹)ایمنڈ کیٹل کا ماننا تھا کہ حسّی کاموں سے ذہانت کو نہیں ناپا جاسکتا ہے۔

۲۰)ایک شخص کی طبعی عمر ہمیشہ اس کی ذہنی عمر کے بالکل مساوی ہوتی ہے۔

۲۱)شخصیت صرف بیرونی حلیہ کا نام ہے۔

۲۲)وہ لوگ جن میں صرف زیادہ جذباتی استحکام ہوتا ہے

۲۳)اچھے جذباتی ماحول کے خاندان سے تعلق رکھنے والے بچے زیادہAdjusted ہوتے ہیں۔

۲۴)توجہ ایک انتخابی عمل ہے۔

۲۵)ہمارے اردگرد موجود بے شمار محرکات میں سے ہم صرف چند محرکات پر ہی اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔

۲۶)انسان کے ذریعے کیے جانے والے میکانیکل کام میں بھی توجہ دینا ضروری ہے۔

۲۷)کسی محرک کی تشریح اور توضیح کرنے کے لیے ماضی کے تجربات کا ہونا ضرری ہے۔

۲۸)ذہنی شبیہہ ایک ایسی شئے کا ذہنی تصور ہوتا ہے جس کے بارے میں ہم ماضی میں کچھ تصور بنا چکے ہوتے ہیں۔

۲۹)تمام علمی تصورات کسی وجہ سے ہی ہوتے ہیں۔

۳۰)فعال الزام میں امریکی ماہر نفسیات پر ہن فڈرک اسکیز نے بندر پر تجربہ کیا تھا۔

۳۱)ہم اپنی زندگی کے اکثر کام عملی عمل سے ہی سیکھتے ہیں۔

۳۲)ایک معصوم بچہ ڈاکٹر کو دیکھ کر رونے لگتا ہے یہ کلاسیکی التزام کا نتیجہ ہے۔

۳۳)جذباتی صحت مندی آسانی سے نظر نہیں آتی ہے۔

۳۴)مثبت جذبات ہمیں توانائی و قوت دیتے ہیں۔

۳۵)خود اپنے لیے کھڑے ہو جانے سے خود میں احساسِ ندامت پیدا ہوتا ہے۔

۳۶)غصہ ایک بنیادی منفی جذبہ ہے۔

۳۷)جذبات کے بغیر انسانی زندگی انتہائی بورنگ، بے رنگ، بے مزہ اور میکانیکل ہوگی۔

۳۸)عشق و محبت ایک عارضی نوعیت کا جذبہ ہے

۳۹)غصہ کے جذبات کے ساتھ دشمنی۔عداوت، احتجاج اور مایوسیت ہوتی ہی ہے۔

۴۰)جسمانی تبدیلی کا عمل ایک خودکار عمل ہے جو کی محرک کے جواب سے نہیں ہوتا ہے۔

۴۱)ایک خوف زدہ انسان حالات کا مقابلہ کرتا ہے یا فرار اختیار کرلیتا ہے۔

۴۲)ورزش کرنے سے جسم میں انڈورفنس رطوبت پیدا ہوتی ہے۔جو جسم میں پیدا ہونے والے جذبات ختم کر دیتے ہیں۔

۴۳)وہ برتاؤ جو سماجی و ثقافتی اعتبار سے منحرف ہو وہ نفسیاتی لحاظ سے بیماری ہی ہے۔

۴۴)انتشارِ نفس(Schizophrenia)ایک سنگین نفسیاتی بیماری یا مرض ہے۔

۴۵)افسردگی میں بے یار و مددگار(بے چارگی)کا احساس دکھائی دیتا ہے۔

۴۶)ایک شخص نارمل یا ابنارمل ہے یہ سمجھنا بہت ہی آسان ہے۔

۴۷)عام اضطرابی بیماری کی علامت اگر چار ہفتوں تک بچوں میں رہے تب ہی اس کی شخصیت ممکن ہوتی ہے۔

۴۸)Alcoholic Anonymousنامی تنظیم نے شراب پر قانونی طور پر پابندی لگانے کے لیے تحریک چلائی۔

۴۹)انتشارِ نفس کی بیماری لڑکیوں کی بہ نسبت لڑکوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

۵۰)مثبت نفسیات ہمیں رجائیت خوشی و مسرت اور نمو کا سبق دیتی ہے۔

۵۱)عام طور پر ہم لوگوں کی مثبت باتوں کی بجائے ان کی منفی باتوں پر زیادہ دھیان دیتے ہیں،

۵۲)قدیم علمِ نفسیات میں ماہرین نفسیات ذہنی بیماریوں پر زیادہ توجہ نہیں دیتے تھے۔

۵۳)منفی نفسیات نفسیات کا یک سائنسی مطالعہ ہے جو انسانی زندگی کو رہنے کے قابل بنا دیتی ہے۔

۵۴)مارٹن سلیگ من نے ضابطے کے طور پر مثبت نفسیات کو نفسیات کے ایک ذیلی شعبہ کے طور دنیا کو متعارف کرایا ہے۔

۵۵)مثبت نفسیات خوشیوں اور انسانی قوت کی نمو کی ایک سائنس ہے۔

۵۶)مثبت نفسیات آج کی خوشیوں پر توجہ دیتی ہے۔

۵۷)مثبت نفسیات کے مثبت طریقوں اور تیکنیک کو اپنا کر ہم بہت سے نفسیاتی مسائل پر قابو پا سکتے ہیں۔

۵۸)ہر انسان زندگی میں مثبت جذبات کو ہی پسند کرتا ہے۔

۵۹)خوشی کے جذبات ہر فرد میں بالکل یکساں ہوتے ہیں۔

سوال نمبر ا(د): مندرجہ ذیل سوالوں کے ایک جملے میں جواب دیجیے۔

ا)سائنسی شواہد کی خصوصیات کیا خصوصیات ہے؟

۲)متغیرات کی کتنی اور کون سی قسمیں ہیں؟

۳)علمِ نفسیات کو کس نے کب اور کس طرح ایک علیحدہ سائنسی شعبہ بنایا؟

۴)نفسیات میں ہیتیت(Structuralism) سے کیا مراد ہے؟

۵)انسان دوست نفسیات میں فرد کی کس بات کے مطالعہ پر زیادہ زور دیا گیا ہے۔

۶)وقوفیت سے کیا مراد ہے؟

۷)پہلی نفسیاتی تجربہ گاہ کب قائم ہوئی؟

۸)امریکی نفسیات کا باوا آدم کسے کہا جاتا ہے؟

۹)تجربہ کار سے کیا مراد ہے؟

۱۰)ذہانت کیا ہے؟

۱۱)ذہانتی ٹسٹ کا باوا آدم کسے کہا جاتا ہے؟

۱۲)ذہانت کے ’انفرادی یٹسٹ‘ سے کیا مراد ہے؟

۱۳)انسان کو ذہانت کی ضرورت کیوں پڑتی ہے؟

۱۴)ماہر نفسیات لیوس ٹرمین نے ذہانت کی کیا تعریف بیان کی ہے؟

۱۵)وی۔ایل۔ تھارنڈ ایک نے کن تین آزاد صلاحیتوں کو ذہانت بنایا ہے؟

۱۶)ذہانت کی پیماش کرنے کا خیال سب سے پہلے کن سائنسدانوں کے ذہن میں آیا؟

۱۷)بنٹ سائمن کے ذہانتی اسکیل میں کون سے اجزا کو شامل کر کے ٹسٹ بنایا گیا تھا؟

۱۸)یونانی اسٹیج آرٹسٹ Persona کا استعمال کیوں کرتے تھے؟

۱۹)نارمن کے مطابق ایک فرد کی شخصیت کن کن اجزا کے ملاپ سے وجود میں آتی ہے؟

۲۰)ایک بچے میں عموماً مورثی طور پر والدین کی خصوصیت منتقل ہوتی ہیں؟
۲۱) تھیراکسن(Thyroxin)کے زیادہ اخراج سے کسی فرد کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟
۲۲)اسکول کس طرح ایک بچے کی شخصیت کی تعمیر میں اہم رول ادا کرتا ہے؟
۲۳) گورڈن آل رپورٹ کے مطابق انسان کا بنیادی وصف کے بارے میں کیا کہا ہے؟
۲۴)زندگی کے تجربات کو کشادہ دلی سے قبول کرنے والے میں کیا کیا خوبیاں پائی جاتی ہیں؟
۲۵)توجہ کی تعریف اور معنی لکھیے؟
۲۶)توجہ کے کتنے پہلو ہوتے ہیں لکھیے؟
۲۷)توجہ کی تقسیم کیوں اور کیسے ہوتی ہے لکھیے۔
۲۸)توجہ کے بارے میں ماہر نفسیات گلڈ فورڈ کی کیا رائے ہے لکھیے۔
۲۹)توجہ کا اتار چڑھاؤ کسے کہتے ہیں؟
۳۰)ادراک کے معنی اور اس کی تعریف قلم بند کیجیے۔
۳۱)سوچنے کے بنیادی عناصر کیا ہے؟
۳۲)جذبات کو انسانی زندگی پر کیا اہمیت حاصل ہے لکھیے۔
۳۳)ڈاکٹر ٹی پی چیہ جذبات کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں؟
۳۴)ولیم جیمس اور کارل لانج کے مطابق جذبات کا تجربہ کس طرح کرتے ہیں؟
۳۵)بنیادی جذبات کون سے ہیں؟
۳۶)اداسی(Sadnes)سے کیا مراد ہے؟
۳۷)خوف(Fear)کا اطلاق کیسے ہوتا ہے؟
۳۸)جذبات کے دوران جسمانی تبدیلیاں کیسے ہوتی ہیں؟
۳۹)جذباتی تندرستی سے کیا مراد ہے؟
۴۰)جذباتی تندرستی کیسے حاصل کی جاسکتی ہے؟
۴۱)جذباتی تندرستی کے فوائد لکھیے۔
۴۲)نفسیاتی بدنظمی کیا ہے؟
۴۳)Anxietyاس لفظ کو کس لاطینی لفظ سے اخذ کیا گیا ہے؟
۴۴)وہ کون سا مرض ہے جس میں ایک شخص میں ایک طویل عرصے تک اداسی اور احساس جرم ہوتا ہے

۴۵)اس خوف کو آپ کیا کہیں گے جو ایک غیر خطرناک صورتِ حال میں بالکل غیر ضروری طور پر شخص محسوس کرتا ہے؟

۴۶)ذہنی صحت و تندرستی کے تین اہم اور خاص پہلو کیا ہیں؟

۴۷)ذہنی صحت میں ابتدائی مدد کی کیا ضرورت ہوتی ہے؟

۴۸)احتیاط(Word of caution)کے کیا معنی ہے؟

۴۹)ثقافت(Culture)سے کیا مراد ہے؟

۵۰)جسمانی علامتیں کون کون سی ہیں؟

۵۱)نفسیاتی علامت بتایئے؟

۵۲)برتاؤ کی علامت کیا کیا ہوتی ہیں؟

۵۳)تشویش اور افسردگی میں گھرے ہوئے افراد کی مدد کیسے کی جاسکتی ہے؟

۵۴)موجودہ دور میں مثبت نفسیات کی ضرورت کیوں ہے؟

۵۵)قدیم نفسیات میں زیادہ تر کن باتوں اور کن پہلوؤں کا مطالعہ کیا جاتا ہے؟

۵۶)صفر سے نیچے کی زندگی میں کن باتوں کو بتایا گیا ہے؟

۵۷)مثبت نفسیات کا اہم ترین مقصد کیا ہے؟

۵۸)خوشی اور مسرت کے تجربات میں موضوع Subjective اختلاف کیوں پایا جاتا ہے؟

۵۹)مثبت نفسیات میں انسان کے کن کن پہلوؤں کا مطالعہ کیا جاتا ہے؟

۶۰)جن لوگوں کی نظر میں زندگی کے کوئی معنی نہیں ہوتے ان میں کون کون سی منفی جذبات پیدا ہو جاتے ہیں؟

۶۱)مارٹن سیلگمان کا مثبت جذبات کے بارے میں کیا رائے ہے؟

۶۲)مثبت نفسیات کی اہمیت اور ضرورت کیا کیا ہیں؟

سوال نمبر ۲: درج ذیل سوالات کے 25سے 30 الفاظ میں جواب دیجیے۔

۱)1879 میں نفسیات ایک الگ شعبہ کیسے بن گیا؟

۲)انسان دوست نفسیات کا ظہور کب اور کیسے ہوا؟

۳)ادراکیت وقفیت کا ظہور کیسے ہوا؟

۴)تجرباتی طریقے کے بارے میں تفصیلی روشنی ڈالیے؟

۵)پیش گوئی اور نقل کے مسائل کیا کیا ہیں لکھیے؟

۶)عقلیت کی اہمیت پر روشنی ڈالیے؟

۷)سائنسی شواہد کی کیا خصوصیات ہیں تفصیل سے لکھیے؟

۸)ذہنی عمر سے کیا مراد ہے روشنی ڈالیے؟

۹)سماجی ذہانت کیا ہے وضاحت کیجیے؟

۱۰)جذباتی ذہانت کے بارے میں اظہار خیال کیجئے؟

۱۱)ذہانت کے بارے میں ماہرین نفسیات کا کیا کہنا ہے واضح کیجیے۔

۱۲)لوئیس تھرسٹن(Louis Thirston)نے بنیادی قابلیت کے بارے میں کیا کہاہے؟

۱۳)ذہانت کی پیائش کے بارے میں اجمالی طور پر توشنی ڈالیے۔

۱۴)ذہانتِ قدر(Intelligence Quotient)کے بارے میں ولیم اسٹرن نے کیااظہار خیال کیاہے۔

۱۵)ذہانت کی جانچ کی قسمیں کیا کیاہیں لکھیے۔

۱۶)"شخصیت"کی وضاحت کیجیے۔

۱۷)وصف کی تفصیلی وضاحت کیجیے۔

۱۸)ساختہ انٹرویوکسے کہتے ہیں۔وضاحت کیجیے۔

۱۹)ناساختہ انٹرویو کیاہوتا ہے؟وضاحت کیجیے۔

۲۰)ہم سر گروپ سے کیامراد ہے وضاحت کیجیے۔

۲۱)اندرون بین اور بیرون بین کی وضاحت کیجیے۔

۲۲)رابرٹ میک کرا اور پال کوسٹانے شخصیت کے بارے میں کیا نظریہ پیش کیاہے؟

۲۳)آل رپورٹ کا"شخصیت"کے بارے میں کیا نظریہ ہے۔

۲۴)توجہ کی وسعت یاحیطہ توجہ(Span Of Attentien)کی وضاحت کیجیے۔

۲۵)توجہ کی تقسیم کی وضاحت کیجیے۔

۲۶)توجہ اتار یاچڑھاؤ کا تغیر وجہ کی وضاحت کیجیے۔

۲۷)آموزش کے بارے میں وضاحت کیجیے۔

۲۸)نفسیات میں کس بات کا مطالعہ کیاجاتاہے وضاحت کیجیے۔

۲۹)علمی عمل میں کون کون سے اعمال شام ہیں وضاحت کریں۔

۳۰)نارمن نے توجہ تعریف کن الفاظ میں بیان کی ہے وضاحت کیجیے۔

۳۱)انسانی توجہ کے تغیر کے اسباب کیا ہے اجمالی طور پر وضاحت کریں

۳۲)جذبات کی تاریخ کی وضاحت کیجیے۔

۳۳)کینن بارڈ نظریہ کیا ہے تفصیل سے لکھیے۔

۳۴)بنیادی جذبات کی وضاحت کیجیے۔

۳۵)جذبات کے چھ بنیادی اقسام کون کون سے ہیں وضاحت کیجیے۔

۳۶)جذبات تندرستی کے فوائد کی وضاحت کیجیے۔

۳۷)جذباتی بدسلوکی کی اقسام پر روشنی ڈالیے۔

۳۸)جذباتی زیادتی کے ساتھ کیسے نمٹا جاسکتا لکھیے۔

۳۹)غصہ کیسے واقع ہوتا ہے؟اور آپ کا دماغ کیسے کام کرتا ہے۔وضاحت کیجیے۔

۴۰)نفسیاتی بدنظمیوں کی نوعیت(nature of Psychology)پر نوٹ لکھے

۴۱)اہم طبی سیڈرم(Clinically Significant Syndromes)کے متعلق مختصر نوٹ لکھیے۔

۴۲)ذہنی تدرستی(Mental Wellness) کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں۔

۴۳)ذہنی صحت تندرستی کے تین اہم اوخاص پہلو کیا ہیں؟ان کے بارے مین مختصر نوٹ لکھیے۔

۴۴)عالمی ادارہ صحت(WHO)نے ذہنی تندرستی کو کس طرح بیان کیا ہے

۴۵)زندگی کا فلسفہ(Life Psychology)کیا ہے؟

۴۶)ذہنی بدنظمیوں(Mental Disorder)متعلق مختصر نوٹ لکھیے۔

۴۷)ذہنی صحت تندرستی کی فوری مدد اس اصطلاح کی وضاحت کیجیے؟

۴۸)صحت بخش نیند سے کیا مراد ہے؟

۴۹)برتاؤ کی لت(Behavioral Addiction)کی کچھ مثالیں دیجیے۔

۵۰)MFAسے کیا مراد ہے؟

۵۱)ذہنی بیماریوں سے مربوط بدنامیوں کو بیان کیجیے۔

۵۲) انٹرنیٹ کے حد سے زیادہ استعمال کے کیا نقصانات ہیں؟

۵۳) آپ کے ایک دوست نے آپ کے سامنے ہی اعتاف کی کہ وہ ذہنی تفکرات و تشویش میں مبتلا ہے آپ بجو اس کی مدد کرنے کے لیے اسے دو "اپنی مدد آپ کرنے دو حکمت عملی" بناتا ہے؟

۵۴) خوش کے لیے انسان کے گہرے اچھے سماجی تعلقات کیوں ضروری سمجھے جاتے ہیں؟

۵۵) دھیان و توجہ (Mindfulness) کیا ہے؟

۵۶) لچک پذیری (Resilience) کیا ہے؟

۵۷) خوشی کے نظریات کی وضاحت کیجیے؟

۵۸) قنوطیت پسند شخص کی خصوصیات واضح کیجیے۔

سوال نمبر ۳: 50 سے 60 الفاظ میں مختصر نوٹ لکھیے۔

۱) جائزہ کا طریقہ پر نوٹ لکھیے۔

۲) عقلیت کی اہمیت پر نوٹ لکھیے۔

۳) نفسیات کو سائنس کے طور قائم کرنے کے چیلنجس کیا ہیں؟

۴) ارتیاطی مطالعہ کے متعلق کے آ کیا جانتے ہیں؟

۵) ذہانت کے متعلق تصورات لکھیے۔

۶) سماجی ذہانت کے تصورات لکھیے۔

۷) جذباتی ذہانت کے تصورات لکھیے۔

۸) الفریڈ بائنیٹ کے تعلق مختصر نوٹ لکھیے۔

۹) مصنوعی ذہانت کے بارے میں مختصر نوٹ لکھیے۔

۱۰) شخصیت کے متعلق نوٹ لکھیے۔

۱۱) ذرائع ابلاغ کے بارے میں مختصر نوٹ لکھیے۔

۱۲) ہم کسر (Peer Group) کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں۔

۱۳) ادراک سے منسلک مظاہرے لکھیے۔

۱۴) ذہنی شبہ (mental Representation) پر نوٹ لکھیے۔

۱۵)تخلیقی فکر پر نظر ثانی اور مختصر نوٹ لکھیے۔

۱۶)مسئلہ تلاش کرنا، مسئلہ بیان کرنا، مرضیات و حل کے نقاذ میں مختصراً بیان کیجیے۔

۱۷)انسان جسم کے اندر جسمانی ہیجان سے کیا کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہے؟

۱۸)ہمارے جذبات کو متوازن اور سکون کرنے میں کون کون سے احساسات کار آمد ہوتے ہیں۔

۱۹)جذباتی تندرستی کے پہلو کو واضح کیجیے۔

۲۰)نفسیاتی بدنظمیوں کے اشارے بیان کیجیے۔

۲۱)صدمے کے بعد تناؤ کی بدنظمیوں کو واضح کیجیے۔

۲۲)ذہنی صحت سے جڑی بدنامیوں کو بیان کیجیے۔

۲۳)تشویش فرد کی روزمرہ کی زندگی کے کام میں مداخلت کرتی ہے کوئی دو عوامل بتائیے۔

۲۴)خوشی کے فیصلے کن عناصر بیان کیجیے۔

۲۵)سائمن بیرون اور کوہن کے مطابق احساس کے اجزا کون سے ہیں

سوال نمبر ۴: مثالوں پر مبنی سوالات کے جوابات دیجیے۔ یا مثالوں کو غور سے پڑھیے اور پوچھے گئے سوالات کے جوابات لکھیے۔

۱۔سائنس کی اہم خصوصیات بیان کیجیے۔

۱۔ تجرباتی ثبوت ۲۔ معروضیات ۳۔سائنسی وجہ

۲۔نفسیات کی تاریخ بطور سائنس بیان کیجیے۔

۱۔ساخیات کا ظہور ۲۔ فعلیت کا ظہور ۳۔نفسیاتی تجزیہ کا ظہور

۳۔نفسیات میں تحقیق کے طریقوں کو بیان کیجیے۔

۱۔ تجرباتی طریقہ ۲۔ جائزہ کا طریقہ

۴۔ارتباط کی اقسام بیان کیجیے۔

۱۔ منفی ارتباط ۲۔ مثبت ارتباط ۳۔صفر ارتباط

۵۔ذہانت کے نقطہ نظر کو لکھیے۔

۱۔ذہانت ایک واحد عمومی قابلیت ۲۔ذہانت متعدد صلاحیتوں کا ایک مجموعہ

۶۔ طلبا کی غیر حاضری کے بارے میں لکھیے۔

۱۔ خاندان ۲۔ اسکول ۳۔ دوست احباب

۷۔ مختلف شعبوں میں ذہنی جانچ کے استعمالات لکھیے۔

۱۔ موثر اسکولنگ ۲۔ ذہنی صحت کی مدد ۳۔ موثر والدین

۸۔ ذہانت کے لیے رجحانات کے بارے میں لکھیے۔

۱۔ سماجی ذہانت ۲۔ جذباتی ذہانت ۳۔ مصنوعی ذہانت

۹۔ شخصیت کی تشکیل دینے والے عوامل بیان کیجیے۔

۱۔ وراثت ۲۔ اسکول ۳۔ ثقافت

۱۰۔ شخصیت کے مطالعہ کے نظریات کو بیان کیجیے۔

۱۔ نفسیاتی تجزیہ کا نقطہ نظر ۲۔ انسانیت پسندانہ نقطہ نظر ۳۔ سماجی علمی نقطہ نظر

۱۱۔ برتاو کے تجزیہ کے بارے میں لکھیے۔

۱۔ انٹرویو ۲۔ ساختی ملاقات ۳۔ غیر ساختی انٹرویو

۱۲۔ توجہ کے پہلووں کو بیان کیجیے۔

۱۔ توجہ کی وسعت ۲۔ توجہ کا ہٹنا ۳۔ توجہ کی تقسیم

۱۳۔ ادارک کی تنظیم کے قوانین کو بیان کیجیے۔

۱۔ قربت کا قانون ۲۔ مماثلت کا قانون ۳۔ تسلسل کا قانون

۱۴۔ سوچنے کی اقسام کو بیان کیجیے۔

۱۔ مسئلہ کی وضاحت ۲۔ متبادل حل پیدا کرنا ۳۔ حل کا انتخاب

۱۵۔ تخلیقی سوچ کے بارے میں لکھیے۔

۱۔ تیاری ۲۔ مرضیات ۳۔ روشنی

۱۶۔ ہم جذباتی تندرستی کو کیسے حاصل کریں گے ؟

۱۔ جسمانی ۲۔ جذباتی ۳۔ سماجی

۱۷۔ بنیادی جذبات کو تفصیل میں لکھیے۔

۱۔ خوشی ۲۔ غم ۳۔ خوف

۱۸۔ جذباتی بدسلوکی کے اقسام کو بیان کیجیے۔

۱۔ زبانی تشدد ۲۔ غیر زبانی تشدد

۱۹۔ نفسیاتی بدنظمیوں کا معیار بیان کیجیے۔

۱۔ اہم طبی سنڈروم ۲۔ تکلیف اور خرابی ۳۔ ناکارہ ہونا

۲۰۔ ذہنی تندرستی کے بارے میں لکھیے۔

۱۔ ذباتی پہلو ۲۔ نفسیاتی پہلو ۳۔ زندگی کا فلسفہ

۲۱۔ تشویش بدنظمی کے بارے میں لکھیے۔

۱۔ عام تشویشی بدنظمی ۲۔ خوف ۳۔ علامت

۲۲۔ ذہنی بیماری کے شکار افراد ہمیشہ مدد نہیں لیتے۔

۱۔ ثقافت ۲۔ بزرگوں سے مشورہ ۳۔ توہم پرستی

سوال نمبر ۵: 25 سے 30 الفاظ میں درج ذیل اصطلاحات کو بیان کیجیے۔

۱۔ نفسیات میں تجرباتی طریقے کے بارے میں تفصیل سے بیان کیجیے۔

۲۔ نفسیات کو سائنس کے طور پر پیش کرنے کے کچھ چیلنج کے بارے میں بتایئے۔

۳۔ ذہانت کے بارے میں ماہرین نفسیات کا کیا کہنا ہے؟

۴۔ موضوعی ذہانت کی تشریح کیجیے۔

۵۔ آل پورٹ کا شخصیت کا نظریہ اوصاف کے بارے میں لکھیے۔

۶۔ کن خاندانوں میں بچوں میں خود اعتمادی کی کمی نظر آتی ہے؟

۷۔ شخصیت کے تعلق سے کون کون سے مشہور نظریات پیش کیے گئے ہیں؟

۸۔ شخصیت کے مطالعہ میں انسان مرکز نظریہ کیا ہے؟

۹۔ شخصیت کی نشوونما پر ماس میڈیا کا اثر۔

۱۰۔ توجہ کی اتار چڑھاؤ سے کیا مراد ہے؟

۱۱۔ ڈاک کے پن کوڈ یا موٹر گاڑیوں کے ہندسوں کی تعداد 7 ہندسوں سے زیادہ کیوں نہیں ہوتی ہے؟

۱۲۔ سوچنا ایک بالکل نجی اور داخلی معاملہ کیوں ہے؟

۱۳۔ انسان میں اندرونی شبیہ کس طرح وجود میں آتی ہے؟

۱۴۔ آپ جس جذبہ کا تجربہ کر رہے اسے لکھیں۔

۱۵۔ چہرے کے تاثرات کے رد عمل اس اصطلاح کی وضاحت دیجیے۔

۱۶۔ جسمانی تندرستی کے کون سے پہلو ہیں؟

۱۷۔ نفسیاتی بدنظمی کی نوعیت کی وضاحت کیجیے۔

۱۸۔ ڈی۔ ایس۔ ایم 5 کے بارے میں لکھیے۔

۱۹۔ خلاف معمول کے بارے میں لکھیے۔

۲۰۔ ائی۔ سی۔ ڈی ۱۱ کے بارے میں لکھیے۔

۲۱۔ ذہنی صحت سے جڑی بدنامیوں کو بیان کیجیے۔

۲۲۔ ذہنی امراض میں فوری مدد کس تصویر کو لکیر کی جاتی ہے؟

۲۳۔ ذہنی صحت کی ابتدائی مدد اس اصطلاح کو بیان کیجیے۔

۲۴۔ خوشی کے نظریات کی وضاحت کیجیے۔

۲۵۔ صفر سے اوپر کی زندگی کے بارے میں لکھیے۔

۲۶۔ ہم حساسی کو فروغ دینے کے طریقے لکھیے۔

سوال نمبر ۶: درج ذیل سوالات کے نیچے دیے گئے نکات کی مدد سے جواب دیجیے۔

۱۔ ذہانت کے انفرادی ٹیسٹ کے بارے میں لکھیے؟

۱۔ معنی ۲۔ فوائد ۳۔ نقصانات

۲۔ ذہانت کے اجتماعی ٹیسٹ کے بارے میں لکھیے؟

۱۔ معنی ۲۔ فوائد ۳۔ نقصانات

۳۔ شخصیت کے پانچ بڑے ماڈل کی وضاحت کیجیے؟

۱۔ جذباتی استحکام ۲۔ بیرون بین ۳۔ تجربات کو آزادی سے قبول کرنا

۴۔ شخصیت کو متاثر کرنے والے عوامل کی وضاحت کیجیے؟

ا۔ ہم عمر گروپ ۲۔ اسکول ۳۔ خاندان

۵۔ توجہ کو متاثر کرنے والے عوامل کون کون سے ہیں؟

ا۔ محرکات کی شدت ۲۔ محرکات کی جسامت ۳۔ ذہنیت ۴۔ رجحانات

۶۔ مسئلہ کو حل کرنے کے مراحل کی وضاحت کیجیے؟

ا۔ مسئلہ کو بیان کرنا ۲۔ متبادل حل پیدا کرنا ۳۔ حل کو چننا ۴۔ حل کا نفاذ اور اس پر عمل کرنا

۷۔ تخلیقی سوچ کے مراحل کی وضاحت کیجیے؟

ا۔ تیاری ۲۔ مرضیات ۳۔ روشنی ۴۔ تصدیق

۸۔ نفسیاتی بد نظمیوں کا معیار بیان کیجیے؟

ا۔ صدمے کے بعد تناؤ کی بد نظمی ۲۔ صدمے کا مرحلہ

۹۔ افسردگی کی بد نظمیاں۔

ا۔ شوہر کے ساتھ چھوٹے چھوٹے معاملات پر جھگڑا ۲۔ ناامیدی، پریشانی

۱۰۔ اکثر لوگ ذہنی بیماریوں میں مدد لینا نہیں چاہتے ہیں مدد نہ لینے کی وجوہات کی ایک فہرست بنائیں؟

ا۔ ذہنی بیماری میں مدد لینا ضروری ۲۔ ذہنی بیماری کے تعلق سے لاعلمی

۱۱۔ سائمن بیرون اور کوہن نے ہم احساس کے کون کون سے تین اجزا بتائے ہیں؟

ا۔ وقوفی ہم احساس ۲۔ جذباتی رد عمل ۳۔ سماجی مہارتیں

سوال نمبر ۷: درج ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 150 سے 200 الفاظ میں لکھیے۔

ا۔ آپ اپنی کمزور خصوصیات پر کیسے کام کریں گے۔ دو تجویز پیش کیجیے۔

۲۔ ان لوگوں کی خصوصیات بتایئے جن میں اعلی سماجی ذہانت ہوتی ہے۔

۳۔ شخصیت کی پیمائش کے مختلف طریقوں کی وضاحت کیجیے۔

۴۔ ادارکی تنظیم کے قوانین کی وضاحت کیجیے۔

۵۔ اپنی مثالوں کی مدد سے توجہ کے ہٹنے اور توجہ کے اتار چڑھاؤ کے درمیان فرق کی وضاحت کیجیے۔

۶۔ جذبات کے انتظام کے بارے میں لکھیے۔

۷۔ غصہ کے بارے میں لکھیے۔

۸۔ شیزوفرینیاں کیا ہے؟ اس کی اہم علامات کو بیان کیجیے۔

۹۔ ایک شخص تناؤ کا شکار کب اور کیوں ہوتا ہے؟ وضاحت کیجیے۔

۱۰۔ مثالوں کی مدد سے واضح کیجیے کہ انٹرنیٹ پر زیادہ منحصر سے کیا مراد ہے؟

۱۱۔ لچک پذیری کے تعمیراتی بلاکس کیا ہیں؟