CN ARTS AND BD COMMERCE COLLEGE KADI

સમાયોજનનું મનોવિજ્ઞાન

સેમ.: 3 CC/CE -303

મહત્વના MCQ

- યુનિવર્સિટીની પરીક્ષામાં આ રીતના MCQ પૂછાઈ શકે છે.

(1) પરિવર્તન સાથે અસરકારક રીતે કામ પાર પાડવું એટલે શું?
→ સમાયોજન

(2) આપણી જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે આપણી પાસે જે અપેક્ષાઓ રાખી હોય તેને પૂર્ણ કરવા માટે અને અન્ય સાથેના સંબંધો બાંધવા માટે આપણે આપણી જાતમાં અને આપણા વાતાવરણમાં જે ફેરફાર કરીએ સમાયોજન કહેવાય આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે?
→ ઇસ્ટવુડ એટવોટર

(3) સમાયોજનની પ્રક્રિયામાં શેનો સમાવેશ થાય છે?
→ સમાયોજન એ સક્રિય પ્રક્રિયા છે.

(4) સમાયોજન પ્રક્રિયાના કુલ કેટલા તબક્કા છે?
→ પાંચ

(5) ______ એટલે સામાજિક ભાત અને સામાજિક સંસ્થાઓમાં પરિવર્તન,
→ સામાજિક પરિવર્તન

(6) સામાજિક પરિવર્તન એટલે સામાજિક ભાત અને સામાજિક સંસ્થાઓમાં પરિવર્તન આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે?
→ કુકી અને પીટર

(7) ______ એટલે પોતાના વિશે તથા આપણા જ્ઞાન વિશે વધારે જાણવું
→ સ્વ નિર્દેશન

(8) વ્યક્તિ અને સમાજની દ્રષ્ટિએ સમાજ

કેટલા ભાગમાં વહેંચાય છે?
→ બે

(9) વ્યક્તિ અને સમાજની દ્રષ્ટિએ સમાયોજનના કયા બે ભાગ જોવા મળે છે?
→ વ્યક્તિગત સમાજ

(10) કોણ વિખ્યાત અને વિશિષ્ટ મનોવિજ્ઞાનિક તરીકે જાણીતા છે?
→ એરિક ફ્રોમ

(11) એરિકફ્રોમના માનવસ્વાતંત્ર્ય વિશેના વિચારોને કેટલા ભાગમાં વહેંચી શકાય?
→ બે

(12) કોના મતે મોટાભાગની વિકૃતિઓ વ્યક્તિની નિષ્ફળતાને લીધે ઊભી થાય છે?
→ માસ્લો

(13) વ્યક્તિનો અનુભવ કેટલા પ્રકારના સ્તરને અનુસરે છે?
→ ત્રણ

(14) માનવ સ્વાતંત્ર્યની વાત કયા મનોવિજ્ઞાનિકે કરી છે?
→ એરિક ફ્રોમ

(15) આપણા અભ્યાસક્રમમાં લૌકિક પુસ્તક Psychology for Living ના લેખક કોણ છે?
→ ઈસ્ટવુડ એટવોટર

(16) મનમોજી પદ્ધતિ માટે કોનું નામ જાણીતું છે?
→ ગૅલ્ટન

(17) કોના મતે વારસોપ્રથાઓ આડાં ફળ આપશે?
→ થોમસ માલ્થુસ

(18) ડાર્વિનમાં કયા કોશોની અગાઉની કારણો લક્ષણોની ઉત્પત્તિમાં પરિવર્તન આવ્યું છે?
→ કોશિકા

(19) કોને બાળવિકાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમાવેશ થાય છે?
→ જૈવિક

(20) કઈ ટેકનિકો દ્વારા મગજ વિશેનું વ્યાપક જ્ઞાન ખૂબ વિકસિત પામ્યું છે?
→ FMRI

(21) કયા લક્ષણોમાં વારસો પ્રભાવી છે તે સંશોધનો દ્વારા નક્કી થયું છે?
→ સ્થૂળતા કે આલ્કોહોલિઝમ

(22) કયા લક્ષણોમાં વારસો પ્રભાવી છે તે સંશોધનો દ્વારા નક્કી થયું છે?
→ સ્થૂળતા

(23) આલ્કોહોલિઝમ, સ્થૂળતા અને સ્કિઝોફ્રેનિયા ની બાબતમાં વારસો પ્રભાવશાળી છે એવું કોણ માને છે?
→ બ્રિયાર્ડ

(24) મનોગત્યાત્મક સિદ્ધાંત સંબંધિત સિદ્ધાંતોનું એવું કહેવું છે કે માનવ વર્તનને વાસ્તવિકતાના પ્રેરક બળો જેવા કે ઇચ્છાઓ, લાગણીઓ, ભયો, ભાવોને ગત્યાત્મક એક કે અનેક સ્વરૂપમાં નિરૂપે છે આવો અર્થ કોણ માને છે?
→ ફ્રોઈડ અને એરિક્સન

(25) ચેતન અને અચેતન શબ્દો કોણે પ્રદાન છે.
→ ફ્રોઈડ

(26) ફ્રોઈડના મતે વ્યક્તિત્વના બંધારણના મૂળભૂત ઘટકો ક્યા છે. :
→ સુપર ઈગો

(27) ફ્રોઈડે વ્યગ્રતાના કેટલા પ્રકાર પાડયા છે.
→ ત્રણ

(28) ફ્રોઈડે પાડેલા વ્યગ્રતાના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી ?
→ ~~વિકૃત વ્યગ્રતા~~ સામાજિક વ્યગ્રતા

(29) ફ્રોઈડે પાડેલા વ્યગ્રતાના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
→ નૈતિક વ્યગ્રતા

(30) વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં ફ્રોઈડ કોને વધુ મહત્વ આપે છે?
→ કામ પ્રેરણા

(31) ફ્રોઈડના મનોજાતીય વિકાસના કેટલા તબક્કા છે ?
→ પાંચ

(32) કોનો મનોજાતીય વિકાસના તબક્કામાં સમાવેશ થતો નથી ?
→ શુભ અવસ્થા

(33) ફ્રોઈડના મતે ઓડિપસ અને ઈલેક્ટ્રા ગ્રંથિનો વિકાસ ક્યા તબક્કામાં જોવા મળે છે?
→ લિંગકેન્દ્રી

(34) છોકરામાં ભાષા પ્રત્યેના અભાવને લીધે ઉભી થતી ઈચ્છાને કોઈકે શું કહે છે?
→ શ્રોડિયસાગ્રંથિ

(35) કોહિડના મતે શિક્ષણલાની ટોચના પાયાની ચાર અવસ્થાનો ભાગ કયો છે?
→ ચિંતન મન

(36) બીજા કરે તેમ કરવું એટલે શું?
→ અનુકરણ

(37) શિક્ષણ ક્રિયા ઘટકો કી પ્રકાર છે?
→ ચાર

(38) શિક્ષણના ઘટકોમાં શેનો સમાવેશ થાય છે?
→ ધ્યાન

(39) કોઈ શાળાક વર્ગમાં શિક્ષણનો હાર્દ ભાવવા માટે ઉપયોગ શો કરાય?
→ અનુકરા

(40) ______ ક્રિયા એટલે એવી ક્રિયાઓ જેનાથી જ્ઞાન મળે
→ બોધાત્મક

(41) વોલ્ટર મિશેલે બોધાત્મક પરિસ્થિતિ કેટલી ભૂમિકાઓ બતાવી છે?
→ વોલ્ટર મિશેલ

(42) વોલ્ટરે મિશેલે બોધાત્મક પરિસ્થિતિ ભૂમિકાઓમાં શેનો સમાવેશ થાય છે?
→ વીરલ

(43) પ્લેટોએ શિક્ષણે સૂચવેલ બૌધ્ધાત્મક પરિસ્થિતી ગુણગુણ વ્યક્તિઓમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?
→ વ્યક્તિગત ગુણો

(44) માનવવાદી અભિગમની કેટલી વિભાવનાઓ છે?
→ ત્રણ

(45) માનવવાદી અભિગમની વિભાવનામાં કોનો સમાવેશ થાય છે?
→ સ્વ-આવિષ્કાર

(46) માનવ સ્વાતંત્ર્યની વિભાવના કોણે આપી છે?
→ રોલો મે

(47) સ્વ-આવિષ્કારની વિભાવનાના પ્રણેતા કોણ છે?
→ અબ્રાહમ મેસ્લો

(48) સ્વ-આવિષ્કારની વિભાવનાના પ્રણેતા કોણ છે?
→ અબ્રાહમ મેસ્લો.

(49) માનવવાદી અભિગમને સમજવામાં કોનું મુખ્ય છે?
→ અબ્રાહમ મેસ્લો

(50) મનોગત્યાત્મક સિદ્ધાંત કોનું પ્રદાન છે?
→ ફ્રોઈડ

(~~51~~)

51. જે મા-બાપ છોકરાને સ્વીકારતા હોય તેમનું સ્વ-ગૌરવ ઊંચું હોય છે. આવું કોણ જણાવે છે?

→ મેકકાર

52. કોના મતે આત્મગૌરવ ધરાવતા વ્યક્તિઓ વધારે ઈમાનદાર, કાર્યસાધક, સફળ, મૌલિક, સ્વાયત્ત તેમજ ટીકા સહન કરવા તૈયાર હોય છે?

→

53. જેઓ પોતાના વિશે ઊતરતો કે નીચો અભિપ્રાય ધરાવતા હોય તેને કંઈક ખરાબ બનવાના ભણકારા વાગે છે. તે નવા પડકારોથી ગભરાય છે આવું કોણ જણાવે છે?

→ સ્ટીમ્મેર

54. તમે તમારી બાબતમાં વિચારો એ બીજા તમારા વિશે વિચારે એના કરતાં વધારે અગત્યનું છે? આવું મંતવ્ય કોનું છે?

→ સેનેકા

55. આપણે લોકો કઈ રીતે આપણને નિહાળે છે તેની પુષ્કળ માહિતી તેમની સાથેની આંતરક્રિયાઓના માધ્યમ દ્વારા મેળવીએ છીએ. આવું કોણ જણાવે છે?

→ લેરી

56. સ્ત્રીઓનું સ્વ-ગૌરવ સામાજિક ગૌરવથી પ્રભાવિત થાય છે જ્યારે પુરુષોનું સ્વ-ગૌરવ કાર્ય-સફળતા

ની વધારે પ્રભાવિત થાય છે. આ મંતવ્ય કોનું છે?
→ ઓવર, ફીલ્ડર

57. અન્યની આપણા વિશેની છાપ એટલે શું?
→ સામાજિક ~~આત્મ~~ મત

58. કોણ એવું જણાવે છે કે ટીકાઓ વૈયક્તિક વિકાસ માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે?
→ ફ્રેનરી વીસીન્જર, નોર્મર લીબસોન્ઝ

59. ______ એ પ્રાથમિક છાપ છે. જે પહેલીવાર બીજા ની આપણા ઉપર પડે છે?
→ પ્રથમદર્શી છાપ

60. નિષેધક છાપ વિધાયક છાપ કરતાં વધારે પ્રભાવ પાડે છે? આવું કોણ જણાવે છે?
→ પબ્બારો

61. જેટલી વ્યક્તિ આકર્ષક તેટલી તેની પ્રથમદર્શી વિધાયક છાપ વધારે સારી પાડવાની આવું કોણ જણાવે છે?
→ સાન્ડાહોર

62. આકર્ષક વ્યક્તિઓને ઓછી મનોવૈજ્ઞાનિક વિકૃતિ ઓછી થાય છે. આવું કોણ જણાવે છે?
→ જેકસન

63. દેખાવડા પુરુષો અને સુંદર સ્ત્રીઓ અહમ કેન્દ્રિત અને ઓછા ગંભીર હોય તેવું જણાય છે. આ મંતવ્ય કોનું છે?
→ ડાશ

64. કોના દ્વારા શોધી કઢાય છે કે અમેરિકન, બ્રાઝિલિયન, અને રશિયન લોકો વિશાળ આંખો, નાનું નાક અને ભરાવદાર હોઠ પસંદ કરે છે?
→ કોમેન્સ

65. સ્વ-ગૌરવ એટલે શું?
→ પોતાના વિશેનું ગૌરવ

66 કયા મનોવૈજ્ઞાનિકે નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે પૌરુષેય અને સ્ત્રૈણ ગુણલક્ષણો સ્વ-ખ્યાલમાં વિધાયક પ્રદાન કરે છે?
→ માર્શ, અને બાયર્ન

67 તમે તમારી બાબતમાં વિચારો એ બીજા તમારા વિશે વિચારે તેના કરતાં વધારે અગત્યનું છે આવું કોણ કહે છે?
→ સેનેકા

68. અન્ય ની આપણા વિશેની છાપ એટલે શું?
→ સામાજિક મત

69. મુખ એ આત્માનું દર્પણ છે. આવું કોણે 2000 વર્ષ પહેલા કહેલું છે?

→ નીકોટી

70. સ્થાપનો સ્થળની સાથે આંતરક્રિયા કરીને જોયું કે
સ્થાપના જેવા હોય છે. તેમાં કયા ઘટકો સંકળાયેલા છે
→ ગામો, સમાનતા અને આંતરક્રિયા

71. મૃત્યુના મુખ્ય કેટલા કારણો નાબવામાં આવે છે?
→ ૬૦

72. મૃત્યુના મુખ્ય કારણોમાં કોનો કોનો સમાવેશ થાય છે?
→ હૃદયરોગ, આકસ્મિક ઈજા અને કેન્સર

73. મૃત્યુના મુખ્ય કારણોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
→ તાવ

74. કોના મતે 89% અમેરિકન પુરુષો ઊંચા મનોભાર
નો ભોગ બને છે?
→ વાઉકોરિસ

75. ડેનિયલ (2002) ના મતે સ્ટ્રેસને લીધે કેટલા ટકા
વહીવટકર્તાઓ પોતાના કુટુંબનું વેકેશન પણ માણતા
નથી?
→ 85%

76. મનોભાર ઉદ્દીપક બનાવો પ્રત્યે પ્રાણીની વિશિષ્ટ
અને અવિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયાઓની ભાત છે. જે સમતુલન
જોખમાવે છે અને બોજો નાખે છે અથવા તેને પહોંચી
વળવાની શક્તિમાં વધારો કરે છે? આ વ્યાખ્યા કોણે
આપી છે?

→ નિકલ્સારકો

77. મનોભાર હંમેશા નુકસાનકારક નથી. મનોભારના લાભ પણ છે આવું કોણ કહે છે?
→ કેનિથબ્લસ

78. કોણે મનોભારના ચાર મૂળભૂત તણાવો દર્શાવ્યા છે?
→ હાન્સ સેલયે

79. હાન્સ સેલયે મનોભારના કેટલા મૂળભૂત તણાવો દર્શાવ્યા છે?
→ ચાર

80. હાન્સ સેલયે મનોભારના જે ચાર તણાવો દર્શાવ્યા છે તેમાં કોનો સમાવેશ થાય છે.
→ વ્યથા, સારો મનોભાર અને અતિશય મનોભાર

81. કોણ 1993 માં માને છે કે રોજિંદી મુસીબતો અને શારીરિક - માનસિક તંદુરસ્તી વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે?
→ લેઝારસ

82. કયા પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો મનોભાર સંબંધિત બીમારીનો જલ્દીથી ભોગ બને છે?
→ 'A' પ્રકારનું

83. મનોભાર પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયાઓ કેટલી છે?
→ બે

84. મનોભાર પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયાઓમાં શેનો સમાવેશ થાય છે?
→ શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક

85. મનોભાર શરીરને કઈ રીતે અસર કરે છે તે અંગેના અભ્યાસ પ્રણેતા કોણ છે?
→ હાન્સ સેલયે

86. શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓમાં કયા તબક્કાઓ જોવા મળે છે?
→ ચેતવણીની પ્રતિક્રિયા, પ્રતિકારનો તબક્કો અને થાકનો તબક્કો

87. સેલયેના મતે સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણોમાં કયા ત્રણ તબક્કાઓ જોવા મળે છે?
→ ચેતવણીની પ્રતિક્રિયા, પ્રતિકારનો તબક્કો અને થાકનો તબક્કો.

88. કઈ પ્રતિક્રિયાઓ શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓની જેમ શિક્ષણ અને પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાની આપણી રીત પર આધાર રાખે છે?
→ મનોવૈજ્ઞાનિક

89. મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિક્રિયાઓમાં કઈ પ્રતિક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે?
→ બોધાત્મક, આવેગિક અને વાર્તનિક

90. અસ્વીકૃત વર્તનને યોગ્ય ઠેરવવામાં સાચાને બદલે સારા કારણો આપવા એટલે શું?
→ યૌક્તિકીકરણ.

91. જ્યારે આપણા અહમ સામે ધમકી ઊભી થાય ત્યારે આપણા અહમનું રક્ષણ કરવા માટે કઈ યુક્તિઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ?
→ બચાવયુક્તિ

92. પોતાની ભૂલો, ખામીઓ કે નબળાઈનું અન્યમાં આરોપણ કરવું એટલે શું?
→ પ્રક્ષેપણ

93. નીચેનામાંથી કોનો બચાવપ્રયુક્તિઓમાં સમાવેશ થતો નથી?
→ આક્રમકતા

94. મનોભારના વ્યવસ્થામાં કઈ બે મુખ્ય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થાય છે?
→ તમારા વાતાવરણમાં સુધારો કરવો, જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન

95. તમારા વાતાવરણમાં સુધારો કરવો એ પદ્ધતિના કઈ પેટા ટેકનિકનો ઉપયોગ થાય છે?
→ આગ્રહીપણું, નિવર્તન, સમાધાન

96. ______ એટલે પોતાના હક અને લાગણીની બીજાના હકને નુકસાન કર્યા વિનાની અભિવ્યક્તિ.

→ આગ્રહીપણું

97. ____ એટલે પોતાની મતની પ્રકૃતિ, રીતભાતોને ભૌતિક કે અભૌતિક અલૌકિક રીતે પાછી ખેંચી લેવી?

→ નિવર્તન

98. સમાધાનના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?

→ અનુરૂપતા, વાટાઘાટો અને અવેજ

99. મનોભારના નિયંત્રણની પદ્ધતિ તરીકે પુનર્ગોઠવણીમાં પરિવર્તન કરવું એમાં કઈ બાબતોને ધ્યાનમાં લેવાય છે?

→ મનોભાર માટે ઊંચી સહનશક્તિ કેળવો, પુનઃ અવધારણામાં પરિવર્તન કરવું, સમસ્યાઉકેલ કૌશલ્યની મદદ લો.

100. ભાંગી પડ્યા સિવાય કે વર્તન વિકૃતિનો ભોગ બન્યા સિવાય મનોભારને સહન કરવાની શક્તિ એટલે શું?

→ મનોભાર