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

Subject :- मानसशास्त्र

सूचना

१. फक्त विद्यार्थ्यांना प्रश्नप्रकारांचा सराव करून देण्यासाठीच

२. सदर प्रश्नसंचातील प्रश्न बोर्डाच्या प्रश्नपत्रिकेत येतीलच असे नाही याची नोंद घ्यावी.

प्रश्नपेढी : मानसशास्त्र (इयत्ता : बारावी)

प्रकरण १ : मानसशास्त्र - एक विज्ञानशाखा

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) १८७९ पर्यंत मानसशास्त्र हे .... शाखा म्हणून अस्तित्वात होते.

(भौतिकशास्त्राची, तत्वज्ञानाची, शरीरशास्त्राची)

(२) मानसशास्त्र हे .... शास्त्र आहे.

(नैसर्गिक, सामाजिक, जैविक)

(३) .... यांनी मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत मांडला.

(विल्हेम वुंट, कार्ल रॉजर्स, सिग्मंड फ्रॉईड)

(४) मानसशास्त्राची पहिली प्रयोगशाळा .... सुरु झाली.

(अमेरिकेत, भारतात, जर्मनीत)

(५) .... पद्धतीमुळे मानसशास्त्रास ‘शास्त्र’ म्हणून दर्जा मिळाला आहे.

(सर्वेक्षण, प्रायोगिक, सहसंबंध)

प्र. २. : जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

‘अ’ गट	‘ब’ गट
१. रचनावाद	(अ) जॉन वॅटसन
२. कार्यवाद	(ब) कार्ल रॉजर्स
३. वर्तनवाद	(क) अलरिक नेसर
४. बोधनिकवाद	(ड) विल्यम जेम्स
५. मानवतावाद	(इ) विल्हेम वुंट
	(फ) जिन पियाजे

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) मानसशास्त्र म्हणजे मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करणारे शास्त्र होय.

(२) प्रयोगकर्ता ही अशी व्यक्ती होय, जिच्यावर प्रयोग केला जातो.

(३) धन सहसंबंधात दोन चलांतील बदल एकाच दिशेने होतात.

(४) मानसशास्त्र हे केवळ एक छद्मविज्ञान (थोतांड) आहे.

(५) मानसशास्त्रातील सर्वच सिद्धांत सार्वत्रिक स्वरूपाचे असू शकत नाहीत.

(६) मानसशास्त्र हे नैसर्गिक शास्त्र आहे.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी 'एका' वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) मानसशास्त्राची पहिली प्रयोगशाळा कोणत्या वर्षी सुरू झाली?

(२) 'अमेरिकन मानसशास्त्राचा जनक' कोण?

(३) प्रयोगकर्ता कोणास म्हणतात?

(४) प्रयुक्त म्हणजे काय?

(५) तर्कसंगत भावनिक वर्तनोपचार पद्धत कोणत्या मानसशास्त्रज्ञाने स्पष्ट केली?

(६) 'Science' (सायन्स) या इंग्रजी शब्दाची उत्पत्ती कोणत्या लॅटिन शब्दापासून झाली आहे?

(७) 'Scientia' (सायन्शिया) या लॅटिन शब्दाचा अर्थ काय होतो?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) मानसशास्त्राची खास वैशिष्ट्ये कोणती?

(२) प्रायोगिक पद्धतीची ठळक वैशिष्ट्ये तुमच्या शब्दांत लिहा.

(३) ऋण सहसंबंधाचे स्वरूप कोणत्याही दोन उदाहरणांच्या साहाय्याने स्पष्ट करा.

(४) मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना येणारी कोणतीही दोन आव्हाने तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) सर्वेक्षण पद्धत

(२) तर्कसंगत व्यक्तीची कोणतीही तीन वैशिष्ट्ये

(३) सहसंबंधाचे तीन प्रकार

(४) शास्त्राची कोणतीही तीन वैशिष्ट्ये

(५) शास्त्रांचे प्रकार

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) शैलेशने नमुना गटाकडून माहितीचे संकलन करून कामगारांच्या समस्या अभ्यासल्या. म्हणजेच, त्याने मानसशास्त्रातील कोणत्या अभ्यास पद्धतीचा अवलंब केला असावा?

उत्तर : सर्वेक्षण

(२) २०१० मध्ये अमेरिकेत करण्यात आलेल्या एका मानसशास्त्रीय प्रयोगाची सागरने २०२० साली भारतात प्रचिती घेऊन पाहिली. शास्त्राच्या कोणत्या वैशिष्ट्याचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : पडताळा

(३) मानसशास्त्रीय सिद्धांतांच्या आधारे एखादी व्यक्ती केव्हा आक्रमक वर्तन दर्शवू शकते याचा अंदाज बांधता येतो. या विधानातून शास्त्राचे कोणते वैशिष्ट्य स्पष्ट होते?

उत्तर : पूर्वकथन

(४) सरावाचे प्रमाण वाढवल्यास लिखाणातील चुकांचे प्रमाण कमी होते हे चेतनला प्रयोगाद्वारे दिसून आले. सरावाचे प्रमाण व लिखाणातील चुका यांत कोणत्या प्रकारचा सहसंबंध चेतनला आढळून आला असेल?

उत्तर : ऋण सहसंबंध

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) पडताळा

(२) प्रयुक्त

(३) सहनशीलता - तर्कसंगत व्यक्तीचे एक लक्षण.

(४) सप्रमाण पुरावा

(५) शास्त्र

(६) प्रयोगकर्ता

(७) शून्य सहसंबंध

प्रकरण २ : बुद्धिमत्ता

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) बुद्धिगुणांकाचे सूत्र .... यांनी सांगितले.

(बीने, स्टर्न, वेश्लर)

(२) .... यांनी प्रवाही बुद्धिमता आणि स्फटिक बुद्धिमत्ता या संकल्पना मांडल्या.

(कॅटेल, थॉर्नडाईक, सॅलोव्ही)

(३) .... ही वैयक्तिक बुद्धिमापन चाचणी आहे.

(आर्मी अल्फा टेस्ट, आर्मी बीटा टेस्ट, ब्लॉक बिल्डिंग टेस्ट)

(४) जर एखाद्या १० वर्षाच्या मुलीचे मानसिक वय १२ वर्षे असेल, तर तिचा बुद्धिगुणांक .... आहे.

(८०, १००, १२०)

(५) .... यांना बुद्धिमापन चाचण्यांचे जनक म्हणून ओळखले जाते.

(कॅटेल, बीने, टर्मन)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

'अ' गट	'ब' गट
१. घटक विश्लेषण	(अ) आर्मी आल्फा चाचणी
२. रॉबर्ट यर्कस्	(ब) कलर प्रोग्रेसिव्ह मॅट्राइसेस
३. मेरिल पाल्मर	(क) पासअलाँग टेस्ट
४. रॅव्हन्स	(ड) बहु विध बुद्धिमत्ता सिद्धांत
५. हॉवर्ड गार्डनर	(ई) सांख्यिकीय तंत्र
	(फ) ब्लॉक बिल्डिंग टेस्ट

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) भाषिक बुद्धिमापन चाचण्या निरक्षर व्यक्तींना सहजपणे देता येतात.

(२) कृत्रिम बुद्धिमत्तेला काही मर्यादा आहेत.

(३) सामूहिक बुद्धिमापन चाचण्या कमी खर्चिक असतात.

(४) बुद्धिमापन चाचण्या व्यावसायिक समुपदेशनात उपयुक्त ठरत नाहीत

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी 'एका' वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) बुद्धिमत्ता म्हणजे काय?

(२) बुद्धिमापन चाचण्यांचा जनक कोण?

(३) रेमंड कॅटेल आणि जॉन हॉर्न यांनी स्पष्ट केलेले बुद्धिमत्तेचे दोन प्रकार कोणते?

(४) भाषिक बुद्धिमापन चाचणी म्हणजे काय?

(५) वैयक्तिक बुद्धिमापन चाचणी म्हणजे काय?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) वैयक्तिक बुद्धिमापन चाचण्यांची वैशिष्ट्ये तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(२) सामूहिक बुद्धिमापन चाचण्यांची माहिती लिहा.

(३) निधी ही प्रतिभावंत मुलगी आहे. तिचे शारीरिक वय १० वर्षे आणि मानसिक वय १५ वर्षे आहे. सूत्राचा वापर करून तिचा बुद्धिगुणांक काढा.

(४) भाषिक बुद्धिमापन चाचण्यांच्या मर्यादा स्पष्ट करा.

(५) सामूहिक बुद्धिमापन चाचण्यांचे फायदे स्पष्ट करा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) बुद्धिगुणांक

(२) भाषिक बुद्धिमापन चाचण्या

(३) अभाषिक बुद्धिमापन चाचण्या

(४) वैयक्तिक बुद्धिमापन चाचण्या

(५) सामूहिक बुद्धिमापन चाचण्या

(६) कृत्रिम बुद्धिमत्ता

(७) आल्फ्रेड बीने यांचे बुद्धिमापनातील योगदान

(८) हॉवर्ड गार्डनर यांचा बहुविध बुद्धिमत्ता सिद्धांत

(९) चार्ल्स स्पिअरमन यांचा बुद्धिमत्ता विषयक दृष्टीकोन

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) प्रा. शिंदे यांनी एकाच वेळी राम, अली, स्नेहा आणि महेक यांना बुद्धिमापन चाचणी सोडवण्यास दिली. चाचणी देण्याच्या पद्धतीनुसार प्रा. शिंदे यांनी कोणत्या प्रकारची बुद्धिमत्ता चाचणी वापरली?

उत्तर : सामूहिक बुद्धिमापन चाचणी

(२) विकसित देशांत स्वयंचलित रोबोटच्या साहाय्याने रुग्णांची शुश्रुषा केली जाते. स्वयंचलित रोबोटचे कार्य बुद्धिमत्तेच्या कोणत्या प्रकारावर आधारित असण्याची शक्यता आहे?

उत्तर : कृत्रिम बुद्धिमत्ता

(३) राजेशला निरक्षर व्यक्तींचे बुद्धिमापन करायचे आहे. चाचणी साहित्य प्रकारानुसार राजेशला कोणत्या प्रकारची बुद्धिमापन चाचणी वापरावी लागेल?

उत्तर : अभाषिक (पेपर पेन्सिल / कृती) बुद्धिमापन चाचणी

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) बुद्धिमत्ता

(२) बुद्धिगुणांक

(३) मानसिक वय

(४) अभाषिक बुद्धिमापन चाचणी

(५) सामूहिक बुद्धिमापन चाचणी

(६) कृत्रिम बुद्धिमत्ता

(७) बुद्धिमत्तेचा सामान्य घटक (g factor)

(८) बुद्धिमत्तेचा विशेष घटक (s factor)

(९) प्रवाही बुद्धिमत्ता

(१०) स्फटिक बुद्धिमत्ता

प्र. ९. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी १५० ते २०० शब्दांत सविस्तर उत्तरे लिहा : (१० गुण)

(१) बुद्धिमापनाचा इतिहास स्पष्ट करा.

(२) बुद्धिमापनाचे विविध क्षेत्रांतील उपयोग सोदाहरण स्पष्ट करा.

(३) बुद्धिमत्ता म्हणजे काय? बुद्धिमापन चाचण्यांच्या विविध प्रकारांची माहिती लिहा .

(४) बुद्धिमत्ता म्हणजे काय? बुद्धिमत्ता विषयक विविध दृष्टीकोन सोदाहरण स्पष्ट करा.

प्रकरण ३ : व्यक्तिमत्त्व

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) शाईच्या डागाची चाचणी .... या मानसशास्त्रज्ञाने विकसित केली.

(मरे, रोर्शा, मॉर्गन)

(२) मानसशास्त्रातील .... दृष्टीकोन व्यक्तिमत्त्व घडणीत अबोध प्रेरणांना महत्त्वाचे स्थान आहे असे मानतो.

(मानवतावादी, गुणतत्व, मनोविश्लेषणात्मक)

(३) .... या घटकाचा नकारात्मक भावना अनुभवण्याशी संबंध असतो.

(बहिर्मुखता, चेतापदशिता, सहमतीदर्शकता)

(४) वाक्यपूर्ती चाचणी ही चाचणी .... या स्वरुपाची आहे.

(वर्तन विश्लेषण तंत्र, प्रक्षेपण तंत्र, स्ववृत्त तंत्र)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

'अ' गट	'ब' गट
१. स्ववृत्त शोधिका	(अ) मुलाखत
२. प्रक्षेपण तंत्र	(ब) मिनेसोटा बहुअवस्था व्यक्तिमत्त्व शोधिका
३. वर्तनविश्लेषण तंत्र	(क) कथावस्तू आसंवेदन चाचणी
४. थायरॉक्सिन	(ड) स्वादुपिंड ग्रंथी
	(ई) कंठस्थ ग्रंथी

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) व्यक्तिमत्वाचा केवळ बाह्य स्वरूपाशी संबध असतो.

(२) चेतापदशिता हा गुणविशेष ज्या व्यक्तीत जास्त प्रमाणात असतो अशी व्यक्ती नेहमी तणावग्रस्त व उदासीन दिसून येते.

(३) भावनिकदृष्टया उबदार वातावरण असणाऱ्या कुटुंबातील मुले अधिक समायोजित असतात.

(४) सदसद्‌विवेकबुद्धी कमी असणाऱ्या व्यक्ती बेजबाबदार असल्याचे आढळते.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी एका वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) 'पर्सनॅलिटी' (Personality) हा इंग्रजी शब्द कोणत्या लॅटिन शब्दापासून तयार झाला आहे?

(२) कथावस्तू आसंवेदन चाचणी कोणी विकसित केली?

(३) व्यक्तिमत्त्व अभ्यासातील कोणता दृष्टीकोन अबोध प्रेरणांच्या अभ्यासावर भर देतो?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) मुलाखत म्हणजे काय?

(२) संस्कृतीचा व्यक्तिमत्त्वावर पडणारा प्रभाव तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(३) प्रसारमाध्यमे हा घटक व्यक्तिमत्त्वावर कशा प्रकारे प्रभाव पाडू शकतो याबाबतचे तुमचे मत स्पष्ट करा.

(४) व्यक्तिमत्त्व मापनातील स्व-वृत्त तंत्राची सोदाहरण माहिती लिहा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) रोर्शा शाईच्या डागाची चाचणी

(२) कथावस्तू आसंवेदन चाचणी

(३) समवयस्क गटाचा व्यक्तिमत्त्वावरील प्रभाव

(४) व्यक्तिमत्त्व अभ्यासाचे कोणतेही तीन दृष्टीकोन

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) सुजाता ही नेहमी तणावग्रस्त असते. ती सतत छोट्या छोट्या कारणांवरून चिडते. अनेक प्रसंगी उदासीन असते. व्यक्तिमत्त्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेल्या कोणत्या गुणाचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : चेतापदशिता

(२) मित्रमैत्रिणींनी खूप आग्रह करूनही स्वप्नीलने स्वतःवर योग्य प्रकारे नियंत्रण ठेवून मद्यपान करण्यास ठामपणे नकार दिला. व्यक्तिमत्त्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेल्या कोणत्या गुणाचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : सदसद्‌विवेकबुद्धी

(३) भ्रष्टाचारास खतपाणी घालणाऱ्या अधिकाऱ्याबरोबर काम करूनही संदेशने कधीही भ्रष्टाचार केला नाही. व्यक्तिमत्त्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेल्या कोणत्या गुणाचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : सदसद्‌विवेकबुद्धी

(४) व्यक्तिमत्त्वाशी संबंधित समस्या घेऊन आलेल्या आशिषला श्री. पाटील यांनी मुलाखतीच्या माध्यमातून प्रश्न विचरण्यास सुरुवात केली. आशिषने दिलेल्या उत्तरांनुसार श्री. पाटील यांनी आशिषला ऐनवेळी निरनिराळे प्रश्न विचारले. म्हणजेच, श्री. पाटील यांनी मुलाखतीच्या कोणत्या प्रकाराचा वापर केला?

उत्तर : अरचित मुलाखत

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) व्यक्तिमत्त्व

(२) वाक्यपूर्ती चाचणी

(३) अरचित मुलाखत

(४) सदसद्‌विवेकबुद्धी

(५) चेतापदशिता

(६) अनुभवांचा मुक्त स्वीकार

(७) सहमतीदर्शकता

(८) प्रक्षेपण तंत्र

प्र. ९. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी १५० ते २०० शब्दांत सविस्तर उत्तरे लिहा : (१० गुण)

(१) व्यक्तिमत्त्वविषयक पंचघटक प्रारूप स्पष्ट करा.

(२) व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.

(३) व्यक्तिमत्त्व म्हणजे काय? व्यक्तिमत्त्व मापनाच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा.

(४) व्यक्तिमत्त्व म्हणजे काय? व्यक्तिमत्त्व अभ्यासाचे विविध दृष्टीकोन स्पष्ट करा.

प्रकरण ४ : बोधात्मक प्रक्रिया

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) एखादया उद्दिपकाला जाणीवेच्या केंद्रस्थानी आणण्याची प्रक्रिया म्हणजे .... होय.

(अवधान, संवेदन, विचार)

(२) इव्हान पॅव्हलॉव्ह हे अध्ययनाची .... पद्धत स्पष्ट केल्याबद्दल ओळखले जातात.

(अभिजात अभिसंधान, साधक अभिसंधान, निरीक्षणात्मक)

(३) जेव्हा आपण वातावरणातील माहिती संघटित करतो व तिला वर्गीकृत करून अर्थ देतो, त्या प्रक्रियेला .... म्हणतात.

(अवधान, संवेदन, विचार)

(४) साधक अभिसंधान पद्धतीत .... या प्राण्यावर प्रयोग करण्यात आले.

(कुत्रा, उंदीर, माकड)

(५) प्रयत्न अथवा सरावामुळे वर्तनातील बदलाला .... म्हणतात.

(संवेदन, विचार, अध्ययन)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

‘अ’ गट	‘ब’ गट
१. फटाक्यांचा आवाज	(अ) इव्हान पॅव्हलॉव्ह
२. प्रदीपण	(ब) अवधान विकर्षण
३. साधक अभिसंधान	(क) अनुकुलनाद्वारे अध्ययन
४. जीन पियाजे	(ड) सर्जनशील विचारप्रक्रियेतील पायरी
	(ई) बी. एफ. स्कीनर

प्र. ३. खालील विधाने ‘बरोबर’ की ‘चूक’ ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) साधक अभिसंधान पद्धतीत वर्तन आणि परिणाम यांतील संबंधाचे स्पष्टीकरण आढळते.

(२) अभिजात अभिसंधान पद्धतीचा जनक म्हणून स्किनर यांना ओळखले जाते.

(३) पूर्वानुभवाशिवाय संवेदन शक्य असते.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी एका वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) सर्जनशील विचार प्रक्रियेतील पहिली पायरी कोणती?

(२) सर्जनशील विचार प्रक्रियेतील शेवटची पायरी कोणती?

(३) अभिजात अभिसंधान पद्धतीत कोणत्या प्राण्यावर प्रयोग करण्यात आले?

(४) सांकेतिक स्वरूपातील अंतर्गत वेदन म्हणजे काय?

(५) वेदनाला पूर्वानुभवाच्या आधारे अर्थ देण्याची प्रक्रिया कोणत्या नावाने ओळखली जाते?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) अवधान दोलनाचा अर्थ तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(२) अवधान विभाजनाचे स्वरूप स्वानुभवाच्या आधारे स्पष्ट करा.

(३) बोधनात्मक अध्ययन प्रक्रिया स्पष्ट करा.

(४) सर्जनशील विचार प्रक्रियेतील उबवण अवस्थेची माहिती लिहा.

(५) विचार प्रक्रियेतील भाषा या घटकाचे महत्त्व स्पष्ट करा.

(६) संवेदनशी संबंधित 'समग्रतेकडून अंशिकतेकडे' प्रक्रिया दोन उदाहरणांच्या आधारे स्पष्ट करा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) अवधान कक्षा

(२) अवधान विभाजन

(३) अध्ययनाची अभिजात अभिसंधान पद्धत

(४) साधक अभिसंधनाद्वारे अध्ययन

(५) अनुकुलनाद्वारे आणि संयोजनाद्वारे अध्ययन

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

> **नोंद :** हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) इंजेक्शनमुळे होणाऱ्या वेदनेमुळे रडणारी कविता आता रुग्णालयाची इमारत पाहूनच रडायला लागते. अध्ययनाच्या कोणत्या प्रक्रीयेचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : अभिजात अभिसंधान

(२) गरजू व्यक्तीस मदत केल्यास आईवडील कौतुक करतात हे लक्षात आल्यामुळे आईवडिलांकडून नेहमी कौतुक व्हावे यासाठी संजय गरजू व्यक्तींना नेहमी शक्य तेवढी मदत करण्यास शिकला. अध्ययनाच्या कोणत्या प्रक्रियेचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : साधक अभिसंधान

(३) वेळेवर अभ्यास पूर्ण न केलेल्या साकेतला आईने शिक्षा केली. भविष्यात पुन्हा अशी शिक्षा होऊ नये म्हणून साकेत वेळेवर अभ्यास पूर्ण करण्यास शिकला. अध्ययनाच्या कोणत्या प्रक्रियेचे हे वर्णन आहे?

उत्तर : साधक अभिसंधान

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) अवधान

(२) संवेदन

(३) अध्ययन

(४) प्रदीपण

(५) आकृतिबंध

(६) अंशिकतेकडून समगतेकडे प्रक्रिया

प्र.९. खालील प्रश्नांची उत्तरे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे प्रत्येकी ८० ते १०० शब्दांत लिहा :

(प्रत्येकी ५ गुण)

(१) सर्जनशील विचारांतील विविध अवस्था स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) पूर्वतयारी (२) उबवण (३) प्रदीपण (४) पडताळणी

(२) संवेदनाची संघटन तत्वे स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) समीपतेचे तत्व (२) समानतेचे तत्व (३) सातत्यतेचे तत्त्व (४) समावेशन तत्व

(३) विचार प्रक्रियेतील घटक स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) मानसिक प्रतिनिधित्व (२) संकल्पना (३) आकृतिबंध (४) भाषा

प्रकरण ५ : भावना

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) .... म्हणजे शारीरिक उत्तेजना, अविर्भावात्मक वर्तन, विचार या सर्वांचे संयोजन होय.

(प्रतिसाद, प्रतिक्रिया, भावना)

(२) जेमस-लँगच्या मते प्रथम .... निर्माण होते व नंतर आपण भावना अनुभवतो.

(शारीरिक उत्तेजना, भावना, विचार)

(३) भावना या इतरांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी .... म्हणून वापरल्या जातात.

(शस्त्र, मार्ग, संधी)

(४) जेव्हा तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीस तुमचे शोषण करण्यास परवानगी देता तेव्हा तुम्ही .... बळी असता.

(भावनिक, शारीरिक, सामाजिक)

(५) व्यायामामुळे शरीरात .... स्राव वाढून उत्साह वाढतो.

(इंडोमॉर्फिन, थायरॉक्सिन, इन्सुलिन)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

'अ' गट	'ब' गट
१. पॉल अर्कमन	(अ) शिथिलीकरण
२. राग व्यवस्थापन	(ब) लढा वा पळा प्रतिक्रिया
	(क) मूलभूत भावना

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) भावनिक सुदृढतेचे सहज निरीक्षण करता येत नाही.

(२) स्वतःच्या हिताचा विचार करणे अपराधीपणाचे वाटले पाहिजे.

(३) अल्प सेरोटोनिनचा संबंध गंभीर स्वरूपाच्या अवसादाशी असतो.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी एका वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) इंग्रजीतील 'Emotion' (इमोशन) हा शब्द कोणत्या लॅटिन शब्दापासून तयार झाला आहे?

(२) 'Emover' (इमुव्हर) या शब्दाचा अर्थ काय होतो?

(३) भावनांचे चक्र कोणत्या मानसशास्त्रज्ञाने स्पष्ट केले?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) चेहऱ्यावरील प्रतिसाद गृहीतक स्पष्ट करा.

(२) भावनिक अनुभवातील शारीरिक बदल स्पष्ट करा.

(३) भावनिक गैरवर्तनाचे प्रकार स्पष्ट करा.

(४) राग व्यवस्थापनासाठी उपयुक्त ठरणाऱ्या शिथिलीकरण तंत्राची तुमच्या शब्दांत माहिती लिहा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) प्लुटचिकचा भावनांचा आराखडा

(२) भावनिक सुदृढतेचे फायदे

(३) रागाची सुचके

(४) भावनाविषयक कॅनन बार्ड सिद्धांत

(५) शॅक्टर आणि सिंगर यांचा भावनाविषयक द्वीघटक सिद्धांत

(६) रागाच्या अनुभवातील मेंदूतील घडामोडी

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) भावनिक सुदृढता प्राप्त करण्यासाठी अजय नियमित पोहण्याचा सराव करतो व पौष्टिक आहार घेतो. भावनिक सुदृढता राखण्यासाठी अजय कोणत्या पातळीवर प्रयत्न करतो?

उत्तर : शारीरिक

(२) भूतकाळातील कटू अनुभवांनी दुःखी न होता संगीता वर्तमानकाळात सकारात्मक विचार करून आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करते. भावनिक सुदृढता राखण्यासाठी संगीता कोणत्या पातळीवर प्रयत्न करते?

उत्तर : भावनिक

(३) डॉ. अनुराधा त्यांच्या इस्पितळात कार्यरत असणाऱ्या गरजू कर्मचाऱ्यांच्या मुलांच्या शिक्षणाचा सर्व खर्च स्वतः करतात. भावनिक सुदृढता राखण्यासाठी डॉ. अनुराधा कोणत्या पाळीवर प्रयत्न करतात?

उत्तर : सामाजिक

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) भावना.

(२) भावनिक गैरवर्तन

(३) भावनिक सुदृढता

(४) पुनर्मुल्यांकन - राग व्यवस्थापनाचा प्रभावी मार्ग

(५) शिथिलीकरण - राग व्यवस्थापनाचा प्रभावी मार्ग

(६) वास्तववादी तपासणी - राग व्यवस्थापनाचा प्रभावी मार्ग

प्र.९. खालील प्रश्नांची उत्तरे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे प्रत्येकी ८० ते १०० शब्दांत लिहा :

(प्रत्येकी ५ गुण)

(१) राग व्यवस्थापनाचे प्रतिसाद तंत्र स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) कुटुंबातील व्यक्तीशी बोलणे (२) समोरच्या व्यक्तीशी बोलणे (३) सक्रिय श्रवण (४) बोलण्यात ठामपणा

(२) भावनिक सुदृढ व्यक्तीस अनुभवास येणारे लाभ स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) ताणाशी समायोजन (२) उच्च स्व-नियमन (३) कार्यक्षमता विकास (४) नवनिर्मितीक्षमता (सर्जनशीलता) विकास

(३) पुनर्मुल्यांकनाच्या पायऱ्या स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) राग व्यवस्थापनातील स्वतःची जबाबदारी ओळखणे (२) विचारांची दिशा बदलणे (३) तद्नुभूती निर्माण करणे (४) सहानुभूती दाखवणे

प्रकरण ६ : मानसिक विकृती

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) .... हि मानसिक विकृतीची वर्गीकरण करणारी आधुनिक प्रणाली आहे.

(डी.एस.एम.५, डब्लू.एच.ओ., ए.पी.ए.)

(२) .... या मानसशास्त्रज्ञाने स्किझोफ्रेनिया हा शब्द प्रयोग प्रथम वापरला.

(अल्बर्ट एलीस, युजेन ब्लुलर, जॉन ट्र्व्हीस)

(३) जागतिक आरोग्य संघटनेने सर्व प्रकारच्या रोगांचे वर्गीकरण करण्यासाठी .... प्रणाली विकसित केली.

(आय.सी.डी., डी.एस.एम., एम.सी.ए.)

(४) .... विकृतीत आलटून पालटून उन्माद व अवसादाची लक्षणे दिसून येतात.

(अवसाद, द्वीध्रुवीय, चिंता)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

'अ' गट	'ब' गट
१. भयगंड	(अ) दीर्घकाळ तीव्र दुःखाची भावस्थिती
२. डी. एस. एम. ५	(ब) मानसिक सुदृढता
३. आय. सी. डी. ११	(क) छिन्नमनस्कता विकृती
४. युजेन ब्लुलर	(ड) २०१९
५. जॉन ट्र्व्हीस	(ई) अतार्किक भीती
	(फ) २०१३

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) छिन्नमस्कता ही गंभीर व संकीर्ण स्वरूपाची मानसिक विकृती नाही.

(२) डी.एस.एम ही मानसिक विकृतींची वर्गीकरण प्रणाली जागतिक आरोग्य संघटनेने तयार केली आहे.

(३) सामाजिक व सांस्कृतिक विचलित वर्तन हे मानसिक विकृतीचे लक्षण होय.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी एका वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) एंग्झायटी (Anxiety) हा शब्द कोणत्या लॅटीन शब्दापासून तयार झाला आहे ?

(२) एखाद्या प्रसंगापासून अजिबात धोका नसताना वाटणारी अकारण भीती म्हणजे काय?

(३) कोणत्या विकृतीत उन्माद आणि अवसाद या अवस्थांचा व्यक्तीस आलटून पालटून अनुभव येतो?

(४) आघात पश्चात तणाव विकृतीतील पहिली अवस्था कोणती?

(५) फ्रेन (Phren) या शब्दाचा अर्थ काय होतो?

(६) स्कीझीअन (Schizein) या शब्दाचा अर्थ काय होतो?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) द्वीध्रुवीय विकृती म्हणजे काय ?

(२) सामान्य चिंता विकृतीची लक्षणे लिहा.

(३) अमली पदार्थ व्यसनासक्ती या विकृतीची लक्षणे तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(४) छिन्नमनस्कता विकृतीच्या ऋणात्मक लक्षणांची माहिती लिहा.

(५) मानसोपचारची आवश्यकता असल्याचे दर्शवणारे संकेत / धोक्याच्या सूचना (Red Flags) कोणते?

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) अमली पदार्थ व्यसनासक्ती

(२) मानसिक सुदृढता

(३) भयगंड विकृती

(४) अवसाद विकृती

(५) आघात पश्चात तणाव विकृतीतील तीन अवस्था

(६) सामान्य चिंता विकृती

(७) द्विध्रुवीय विकृती

(८) अल्कोहोलिक ॲनॉनिमस

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) स्वाती गेल्या वर्षभरापासून लिफ्टमध्ये प्रवेश करताना प्रचंड घाबरते, तिचे हातपाय कापतात व तिला खूप घाम येतो. ही लक्षणे कोणत्या मानसिक विकृतीची असावीत?

उत्तर : भयगंड

(२) रोहन गेल्या वर्षभरापासून त्याला कोणीतरी ठार मारण्याचा प्रयत्न करत आहे असे सतत बोलतो, अनेकदा विनाकारण किंचाळतो व बोलताना त्याच्या चेहऱ्यावर कोणतेच भाव दिसून येत नाहीत. ही लक्षणे कोणत्या मानसिक विकृतीची असावीत?

उत्तर : छिन्नमनस्कता

(३) चेतन गेली अनेक वर्षे अतिप्रमाणात मद्यपान करतो. त्याचे कोणत्याही कामात लक्ष लागत नाही. मद्यपान थांबवण्याचे वारंवार प्रयत्न करूनही त्याची ही समस्या कमी होत नाही. ही लक्षणे कोणत्या मानसिक विकृतीची असावीत?

उत्तर : अमली पदार्थ व्यसनासक्ती

(४) गेल्या एका वर्षापासून दिनेश आपल्या कामावर लक्ष केंद्रित करण्यास सक्षम नाही, महत्वाचे विषय लक्षात ठेवणेही त्याला अवघड जाते. कालांतराने त्याला मानसिक विकृती झाल्याचे निदान करण्यात आले या उदाहरणात मानसिक विकृतीच्या निदानासाठी वापरण्यात आलेला निकष ओळखा.

उत्तर : कार्यात्मक बिघाड

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) भयगंड

(२) विभ्रम

(३) भ्रांती

(४) सूचना अवस्था

(५) पुनर्प्राप्ती अवस्था

(६) डीएसएम ५

(७) आयसीडी ११

(८) अपवेशक / माघार लक्षणे

(९) अवसाद विकृती

(१०) लक्षणे / सिंड्रोम

प्र.९. खालील प्रश्नांची उत्तरे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे प्रत्येकी ८० ते १०० शब्दांत लिहा :

(प्रत्येकी ५ गुण)

(१) मानसिक विकृतीचे निकष स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) चिकित्सालयीन लक्षणे (२) मनःस्ताप व अक्षमता (३) कार्यात्मक बिघाड (४) सामाजिक व सांस्कृतिक विचलित वर्तन हे मनोविकृतीचा निकष मानले जात नाही

(२) छिन्नमस्कता विकृतीची धनात्मक लक्षणे स्पष्ट करा.

मुद्दे : (१) विभ्रम (२) भ्रांती (३) असंघटीत संभाषण (४) विसंगत भावना

(३) आघात पश्चात तणाव विकृतीची माहिती लिहा.

मुद्दे : (१) अर्थ (२) धक्का अवस्था (३) सूचना अवस्था (४) पुनर्प्राप्ती अवस्था

प्रकरण ७ : मानसिक विकृती

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांकडून मदत मिळविण्यातील प्रमुख अडचण म्हणजे आजारासंबंधित असणारे .... होय.

(धोरण, कलंक, समज)

(२) .... यांच्या ऐवजी मानसिक उपचारांसाठी मित्रमैत्रिणी व कुटुंबिय पर्याय ठरू शकत नाहीत.

(समस्या सोडविणे, उपाय सुचविणे, व्यावसायिक मदत)

(३) आपल्या संस्कृतीमध्ये एखाद्या व्यक्तीचे .... म्हणजे त्याच्या कुटुंबाचे प्रतिबिंब आहे असा विचार केला जातो.

(बुद्धिमत्ता, वर्तन, दर्जा)

(४) ज्या लोकांना .... सामना करावा लागतो अशा व्यक्तींची नकारात्मक विचारशैली असते.

(नैराश्याचा, भयगंडाचा, तीव्र तणावाचा)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

'अ' गट	'ब' गट
१. चिंता	(अ) मानसिक उपचारातील अडथळा
२. अंधश्रद्धा	(ब) मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार
३. अल्गी (ALGEE) कृती योजना	(क) शॉपिंगचे व्यसन
४. अनावश्यक वस्तूंची वारंवार खरेदी	(ड) आईवडिलांचा घटस्फोट
	(ई) चेतापारेषक

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) तणावग्रस्त व्यक्ती तिच्या भावना व्यक्त करत असताना ताबडतोब तिच्या बोलण्यातील चुका दाखवून द्याव्यात.

(२) केवळ प्रशिक्षित मनोचिकित्सक, समुपदेशक मानसिक विकृतींवर उपाय सुचवू शकतात

(३) मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार तणावग्रस्त व्यक्तीला साहाय्यभूत ठरतात.

(४) इंटरनेटचा अतिवापर करणे टाळता न येणे हे एक प्रकारचे व्यसन होय.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी एका वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) निःपक्षपातीपणे ऐकणे म्हणजे काय?

(२) नॅशनल इन्स्टिट्युट ऑफ मेंटल हेल्थ अँड न्युरोसायन्सेस (NIMHANS) ही संघटना कोणत्या शहरात आहे?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) मानसिक आरोग्य प्रथमोपचाराची गरज असणारी चिंतेची शारीरिक लक्षणे लिहा.

(२) मानसिक आरोग्य प्रथमोपचाराची गरज असणारी चिंतेची मानसिक लक्षणे लिहा.

(३) अल्गी (ALGEE) कृती योजनेतील आधार देणे व माहिती पुरवणे ही कृती तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(४) मानसिक उपचार घेण्यातील अडथळे तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(५) मानसिक आजारासंबंधींच्या गैरसमजुती तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

(६) चिंतेस कारणीभूत ठरणारे घटक स्पष्ट करा.

(७) इंटरनेटवरील परावलंबित्व सोदाहरण स्पष्ट करा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) चिंता विकृतीची कारणे

(२) ४-७-८ श्वास घेणे तंत्र

(३) मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) नेहाला अनावश्यक वस्तू वारंवार विकत घेण्याची सवय लागली आहे. कितीही प्रयत्न केले, तरी प्राची अनावश्यक वस्तू विकत घेण्यापासून स्वतःला रोखू शकत नाही. हे कोणत्या प्रकारचे व्यसन होय?

उत्तर : शॉपिंगचे / खरेदीचे व्यसन

(२) वारंवार राग अनावर होणाऱ्या साकेतला त्याचे मित्र अनुभवी समुपदेशकाकडे घेऊन गेले. साकेतच्या मित्रांनी ALGEE कृती योजनेतील कोणती कृती केली?

उत्तर : व्यावसायिक तज्ञाची मदत घेण्यास प्रोत्साहित करणे

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) कलंक / काळीमा - उपचारातील अडथळा

(२) शरम - उपचारातील अडथळा

(३) कामात चालढकल

प्रकरण ८ : सकारात्मक मानसशास्त्र

प्र. १. कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) सकारात्मक मानसशास्त्राचे जनक असे .... यांना म्हटले जाते.

(कार्व्हर, मास्टन, सेलीगमन)

(२) बार्बरा फ्रेड्रिक्सन यांनी ब्रॉडन आणि .... सिध्दांत मांडला.

(बिल्ड, भावना, शिकणे)

(३) चांगल्या गोष्टी आपल्या आयुष्यात घडतीलच असा विश्वास म्हणजे ....

(निराशावाद, आशावाद, आत्मविश्वास)

(४) दुसऱ्या व्यक्तीचा अनुभव तिच्या संदर्भातून समजून घेणे म्हणजे ....

(सहानुभूती, तद्नुभूती, भावना)

प्र. २. जोड्या लावा : (प्रत्येकी १ गुण)

'अ' गट	'ब' गट
१. लवचिकता	(अ) मार्टिन सेलिगमन
२. सजगता	(ब) बारॉन व कोहेन
३. सकारात्मक मानसशास्त्र	(क) जागरूक अवस्था
४. तद्नुभूतीचे घटक	(ड) अडथळ्यांवर मत
५. आजारपणावर मात	(ई) भावनिक लवचिकता
	(फ) शारीरिक लवचिकता

प्र. ३. खालील विधाने 'बरोबर' की 'चूक' ते सांगा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) सकारात्मक मानसशास्त्र प्रामुख्याने मानसिक विकृतींच्या अभ्यासाशी संबंधित आहे.

(२) तद्नुभूतीमुळे सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.

(३) लवचिकतेमुळे नातेसंबंधांतील समस्या कमी करता येतात.

(४) दुसऱ्या व्यक्तीचा अनुभव तिच्या संदर्भातून समजून घेणे म्हणजे सहानुभूती होय.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी एका वाक्यात उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी १ गुण)

(१) सजगता म्हणजे काय?

(२) बेफिकिरी म्हणजे काय?

(३) सकारात्मक मानसशास्त्राचा जनक कोण?

(४) ब्रॉडन आणि बिल्ड सिद्धांत कोणी मांडला?

प्र. ५. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) विस्तारण आणि निर्मिती सिध्दांताची माहिती लिहा.

(२) आनंद भावनेबद्दलचे कोणतेही दोन सिध्दांत स्पष्ट करा.

(३) तद्नुभूती वाढविण्याचे कोणतेही दोन उपाय स्पष्ट करा.

(४) लवचिकतेचे कोणतेही दोन घटक तुमच्या शब्दांत स्पष्ट करा.

प्र. ६. खालील बाबींवर प्रत्येकी ५० ते ६० शब्दांत संक्षिप्त टिपा लिहा : (प्रत्येकी ३ गुण)

(१) शून्याच्या वरील जीवन

(२) लवचिकतेचे प्रकार

(३) सजग ध्यान

प्र. ७. खालील उदाहरणांवर आधारित प्रश्नांची केवळ शब्दांत उत्तरे लिहा : (प्रत्येकी २ गुण)

नोंद : हा प्रश्नप्रकार नवीन स्वरूपाचा असल्यामुळे या प्रश्नप्रकारातील प्रश्न उत्तरांसह दिलेले आहेत.

(१) महेश अभ्यास करताना इतका एकाग्रतेने करतो की तो आजुबाजूच्या गोष्टींमुळे थोडाही विचलीत होत नाही. महेशच्या वर्तनामधील सकारात्मक गोष्ट कोणती?

उत्तर : सजगता

(२) अपघातात हात गेल्यावर सुजाता पायाने लिहायला शिकली. सुजाताच्या वर्तनातील सकारात्मक गोष्ट कोणती?

उत्तर : शारीरिक लवचिकता

(३) आपल्या मुलीचे कर्करोगाने निधन झाल्यानंतर वसंताने कर्करोगींसाठी पुरर्वसन केंद्र सुरू केले. वसंतच्या वर्तनातील सकारात्मक गोष्ट कोणती?

उत्तर : तद्नुभूती

(४) मणक्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर आजारपणातून जलद गतीने बरे होऊन मोनिकाने राज्यस्तरीय पोहण्याच्या स्पर्धेत प्रथम क्रमांक प्राप्त केला. मोनिकाने कोणत्या प्रकारची लवचिकता दर्शवली?

उत्तर : शारीरिक लवचिकता

(५) वादळामुळे शेतीचे मोठे नुकसान झाले असतानाही कष्ट करून पुन्हा परिस्थिती पूर्ववत करता येईल असा विश्वास जनार्दन बाळगतो. जनार्दनच्या वर्तनातील सकारात्मक गोष्ट कोणती?

उत्तर : आशावाद

प्र. ८. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा : (प्रत्येकी २ गुण)

(१) सकारात्मक मानसशास्त्र

(२) तद्नुभूती

(३) सजगता

(४) सामाजिक लवचिकता

(५) बेफिकीरपणा

(६) अर्धा ग्लास भरलेला - अर्धा ग्लास रिकामा