

Psychology
Semester I
General Psychology I
MCQ

Unit 1- Introduction of Psychology

૧. મનોવિજ્ઞાનની શરૂઆતી વ્યાખ્યામાં મુખ્યત્વે શેનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો હતો?

- અ) વર્તન
 - બ) ચેતના
 - ક) સામાજિક સંબંધો
 - ડ) જૈવિક પ્રક્રિયાઓ
- જવાબ: બ) ચેતના

સમજૂતી: મનોવિજ્ઞાનની શરૂઆતમાં, તેને મુખ્યત્વે 'ચેતનાના વિજ્ઞાન' તરીકે ઓળખવામાં આવતું હતું.

૨. કઈ સદીમાં મનોવિજ્ઞાનને 'આત્માના વિજ્ઞાન' તરીકે ઓળખવામાં આવતું હતું?

- અ) ૧૭મી સદી
 - બ) ૧૮મી સદી
 - ક) ૧૯મી સદી પહેલાં
 - ડ) ૨૦મી સદી
- જવાબ: ક) ૧૯મી સદી પહેલાં

સમજૂતી: મનોવિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ દાર્શનિક પ્રશ્નોમાંથી થયો હોવાથી, તેને લાંબા સમય સુધી 'આત્મા'ના અભ્યાસ તરીકે જોવામાં આવતું હતું.

૩. વિલ્હેલ્મ વુન્ટને કયા પાસાના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું?

- અ) અર્ધજાગૃત મન
- બ) અવલોકન કરી શકાય તેવું વર્તન
- ક) આંતરિક અનુભવો અને ચેતના
- ડ) બાળકોનો વિકાસ

જવાબ: ક) આંતરિક અનુભવો અને ચેતના

સમજૂતી: વિલ્હેલ્મ વુન્ટને, જેમણે પ્રથમ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળાની સ્થાપના કરી, ચેતનાના આંતરિક અનુભવોના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

૪. 'આત્મનિરીક્ષણ' (Introspection) પદ્ધતિ કઈ વ્યાખ્યા સાથે વધુ સંબંધિત છે?

અ) આધુનિક વ્યાખ્યા

બ) જૂની વ્યાખ્યા (ચેતનાનું વિજ્ઞાન)

ક) વર્તનવાદ

ડ) કાર્યાત્મકતાવાદ

જવાબ: બ) જૂની વ્યાખ્યા (ચેતનાનું વિજ્ઞાન)

સમજૂતી: આત્મનિરીક્ષણ એ ચેતનાનો અભ્યાસ કરવાની મુખ્ય પદ્ધતિ હતી, જ્યાં વ્યક્તિ પોતાના આંતરિક અનુભવોનું વર્ણન કરે છે.

૫. જૂની વ્યાખ્યાઓ શા માટે ટીકાનો ભોગ બની?

અ) તે ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક હતી.

બ) તે અવલોકન કરી શકાય તેવા ડેટા પર આધારિત નહોતી.

ક) તે ખૂબ જ વ્યાપક હતી.

ડ) તે મનોવિજ્ઞાનને તત્વજ્ઞાનથી અલગ કરતી નહોતી.

જવાબ: બ) તે અવલોકન કરી શકાય તેવા ડેટા પર આધારિત નહોતી.

સમજૂતી: ચેતનાનો અભ્યાસ આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા કરવામાં આવતો હતો, જે વ્યક્તિલક્ષી અને અવલોકન માટે મુશ્કેલ હતી, જેના કારણે તેને વૈજ્ઞાનિક રીતે ચકાસવું મુશ્કેલ બન્યું.

ભાગ ૨: મનોવિજ્ઞાનની આધુનિક વ્યાખ્યા (Modern Definition of Psychology)

૬. મનોવિજ્ઞાનની આધુનિક વ્યાખ્યા શું છે?

અ) આત્માનો અભ્યાસ

બ) ચેતનાનો અભ્યાસ

ક) વર્તન અને માનસિક પ્રક્રિયાઓનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

ડ) સામાજિક ઘટનાઓનો અભ્યાસ

જવાબ: ક) વર્તન અને માનસિક પ્રક્રિયાઓનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

સમજૂતી: આધુનિક મનોવિજ્ઞાન બાહ્ય રીતે જોઈ શકાય તેવા વર્તન અને આંતરિક માનસિક પ્રક્રિયાઓ બંનેને વૈજ્ઞાનિક રીતે અભ્યાસ કરે છે.

૭. 'વર્તન' (Behavior) માં શું શામેલ છે?

અ) ફક્ત વિચારો અને લાગણીઓ

બ) ફક્ત સ્વપ્નો

ક) કોઈપણ બાહ્ય રીતે અવલોકન કરી શકાય તેવી ક્રિયા

ડ) ફક્ત અર્ધજાગૃત પ્રેરણાઓ

જવાબ: ક) કોઈપણ બાહ્ય રીતે અવલોકન કરી શકાય તેવી ક્રિયા

સમજૂતી: વર્તનમાં ચાલવું, બોલવું, ખાવું, લખવું જેવી જોઈ શકાય તેવી બધી જ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

૮. 'માનસિક પ્રક્રિયાઓ' (Mental Processes) માં શું સામેલ છે?

અ) ફક્ત શારીરિક હલનચલન

બ) વિચારવું, અનુભવવું, યાદ રાખવું

ક) પર્યાવરણ સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા

ડ) સામાજિક ધોરણોનું પાલન

જવાબ: બ) વિચારવું, અનુભવવું, યાદ રાખવું

સમજૂતી: માનસિક પ્રક્રિયાઓ એ આંતરિક અનુભવો છે જે સીધા જોઈ શકાતા નથી, પરંતુ વર્તન દ્વારા અનુમાન લગાવી શકાય છે.

૯. મનોવિજ્ઞાન શા માટે 'વૈજ્ઞાનિક' શાખા છે?

અ) તે ફક્ત પ્રયોગશાળામાં અભ્યાસ કરે છે.

બ) તે તર્કસંગત અને વ્યવસ્થિત પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

ક) તે ફક્ત ભૌતિક વિજ્ઞાનના નિયમોનું પાલન કરે છે.

ડ) તે ફક્ત ગાણિતિક સૂત્રોનો ઉપયોગ કરે છે.

જવાબ: બ) તે તર્કસંગત અને વ્યવસ્થિત પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

સમજૂતી: મનોવિજ્ઞાન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ જેમ કે અવલોકન, પ્રયોગ, માપન અને ડેટા વિશ્લેષણનો ઉપયોગ કરે છે.

૧૦. મનોવિજ્ઞાનના આધુનિક દૃષ્ટિકોણમાં કયા પરિબલો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે?

અ) ફક્ત જૈવિક પરિબલો

બ) ફક્ત સામાજિક પરિબલો

ક) જૈવિક, માનસિક અને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબલો

ડ) ફક્ત પરંપરાગત માન્યતાઓ

જવાબ: ક) જૈવિક, માનસિક અને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબલો

સમજૂતી: આધુનિક મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિના વર્તન અને માનસિક પ્રક્રિયાઓને સમજવા માટે વિવિધ પરિબલોનો સમાવેશ કરે છે.

ભાગ ૩: મનોવિજ્ઞાનના ધ્યેયો (Goals of Psychology)

૧૧. મનોવિજ્ઞાનનો પ્રથમ ધ્યેય શું છે?

અ) નિયંત્રણ (Control)

બ) વર્ણન (Description)

ક) આગાહી (Prediction)

ડ) સમજૂતી (Explanation)

જવાબ: બ) વર્ણન (Description)

સમજૂતી: કોઈપણ ઘટનાને સમજવા માટેનું પ્રથમ પગલું તેનું વિગતવાર વર્ણન કરવાનું છે.

૧૨. વર્તન 'શા માટે' થાય છે તે સમજાવવું એ મનોવિજ્ઞાનના કયા ધ્યેય સાથે સંબંધિત છે?

અ) વર્ણન

બ) આગાહી

ક) સમજૂતી

ડ) નિયંત્રણ

જવાબ: ક) સમજૂતી

સમજૂતી: 'સમજૂતી' (Explanation) એ વર્તન અથવા માનસિક પ્રક્રિયાના મૂળ કારણોને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

૧૩. ભવિષ્યમાં કોઈ ચોક્કસ વર્તન થવાની સંભાવના કેટલી છે તે નક્કી કરવું એ કયા ધ્યેયનો ભાગ છે?

અ) વર્ણન

બ) સમજૂતી

ક) આગાહી

ડ) નિયંત્રણ

જવાબ: ક) આગાહી (Prediction)

સમજૂતી: આગાહી (Prediction) એ ભૂતકાળના અવલોકનો અને સમજૂતીઓના આધારે ભવિષ્યના વર્તન અથવા ઘટનાઓ વિશે અનુમાન લગાવવાની ક્ષમતા છે.

૧૪. વર્તનને સકારાત્મક દિશામાં બદલવા અથવા સુધારવાના પ્રયાસો કયા ધ્યેયમાં શામેલ છે?

અ) વર્ણન

બ) આગાહી

ક) સમજૂતી

ડ) નિયંત્રણ

જવાબ: ડ) નિયંત્રણ (Control)

સમજૂતી: 'નિયંત્રણ' (Control) એ વર્તનને પ્રભાવિત કરવા અથવા તેમાં ફેરફાર કરવાના હેતુથી કરવામાં આવતી દખલગીરીનો ઉલ્લેખ કરે છે.

૧૫. મનોવિજ્ઞાનના ધ્યેયોનો ક્રમબદ્ધ રીતે યોગ્ય સમૂહ કયો છે?

અ) નિયંત્રણ, આગાહી, સમજૂતી, વર્ણન

બ) વર્ણન, સમજૂતી, આગાહી, નિયંત્રણ

ક) સમજૂતી, વર્ણન, નિયંત્રણ, આગાહી

ડ) આગાહી, નિયંત્રણ, વર્ણન, સમજૂતી

જવાબ: બ) વર્ણન, સમજૂતી, આગાહી, નિયંત્રણ

સમજૂતી: મનોવિજ્ઞાનના ચાર મુખ્ય ધ્યેયોનો તાર્કિક ક્રમ છે: વર્ણન, સમજૂતી, આગાહી અને નિયંત્રણ.

ભાગ ૪: મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રો (Fields of Psychology)

૧૬. કયું ક્ષેત્ર માનવ જીવનકાળ દરમિયાન થતા શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક અને સામાજિક ફેરફારોનો અભ્યાસ કરે છે?

અ) સામાજિક મનોવિજ્ઞાન

બ) ક્લિનિકલ મનોવિજ્ઞાન

ક) વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન

ડ) ઔદ્યોગિક-સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: ક) વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન જન્મથી મૃત્યુ સુધીના માનવ વિકાસનો અભ્યાસ કરે છે.

૧૭. માનસિક વિકૃતિઓનું નિદાન, સારવાર અને નિવારણ કયા ક્ષેત્રમાં આવે છે?

અ) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

બ) પરામર્શ મનોવિજ્ઞાન

ક) ક્લિનિકલ મનોવિજ્ઞાન

ડ) ફોરેન્સિક મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: ક) ક્લિનિકલ મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: ક્લિનિકલ મનોવિજ્ઞાનીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

૧૮. લોકો એકબીજાને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે, જૂથ વર્તન અને સામાજિક અસરનો અભ્યાસ કયું ક્ષેત્ર કરે છે?

અ) જ્ઞાનાત્મક મનોવિજ્ઞાન

બ) સામાજિક મનોવિજ્ઞાન

ક) વ્યક્તિત્વ મનોવિજ્ઞાન

ડ) જૈવિક મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: બ) સામાજિક મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: સામાજિક મનોવિજ્ઞાન એ અભ્યાસ કરે છે કે સામાજિક વાતાવરણ વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનને કેવી રીતે અસર કરે છે.

૧૯. શીખવાની પ્રક્રિયાઓ, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને શૈક્ષણિક સેટિંગ્સમાં સુધારો કયા ક્ષેત્રનો મુખ્ય વિષય છે?

અ) પર્યાવરણીય મનોવિજ્ઞાન

બ) રમતગમત મનોવિજ્ઞાન

ક) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

ડ) આરોગ્ય મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: ક) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન શિક્ષણ અને શીખવા સાથે સંબંધિત મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરે છે.

૨૦. કાર્યસ્થળમાં ઉત્પાદકતા, કર્મચારીઓની સંતોષ અને સંગઠનાત્મક ગતિશીલતાનો અભ્યાસ કયું ક્ષેત્ર કરે છે?

અ) કમ્યુનિટી મનોવિજ્ઞાન

બ) ફોરેન્સિક મનોવિજ્ઞાન

ક) ઔદ્યોગિક-સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન

ડ) ઉપભોક્તા મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: ક) ઔદ્યોગિક-સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: આ ક્ષેત્ર કાર્યસ્થળના વાતાવરણ અને કર્મચારીઓના વર્તન પર મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો લાગુ પડે છે.

૨૧. વિચારણા, યાદશક્તિ, સમસ્યાનું નિરાકરણ અને ભાષા જેવી માનસિક પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ કયા ક્ષેત્રમાં થાય છે?

અ) વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન

બ) જ્ઞાનાત્મક મનોવિજ્ઞાન

ક) વ્યક્તિત્વ મનોવિજ્ઞાન

ડ) પરામર્શ મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: બ) જ્ઞાનાત્મક મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: જ્ઞાનાત્મક મનોવિજ્ઞાન મગજ કેવી રીતે માહિતી પર પ્રક્રિયા કરે છે તેનો અભ્યાસ કરે છે.

૨૨. મનોવિજ્ઞાનનું કયું ક્ષેત્ર કાયદાકીય પ્રણાલીમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) આરોગ્ય મનોવિજ્ઞાન

બ) પર્યાવરણીય મનોવિજ્ઞાન

ક) ફોરેન્સિક મનોવિજ્ઞાન

ડ) રમતગમત મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: ક) ફોરેન્સિક મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: ફોરેન્સિક મનોવિજ્ઞાન કાનૂની પ્રશ્નોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન લાગુ પાડે છે, જેમ કે

ગુનેગારોની પ્રોફાઈલિંગ અથવા સાક્ષીની ગવાહીનું મૂલ્યાંકન.

૨૩. વ્યક્તિગત વર્તનના જૈવિક આધારો, જેમ કે મગજ, ચેતાતંત્ર અને હોર્મોન્સનો અભ્યાસ કયું ક્ષેત્ર કરે છે?

અ) સામાજિક મનોવિજ્ઞાન

બ) ક્લિનિકલ મનોવિજ્ઞાન

ક) જૈવિક મનોવિજ્ઞાન (બાયોસાયકોલોજી)

ડ) વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: ક) જૈવિક મનોવિજ્ઞાન (બાયોસાયકોલોજી)

સમજૂતી: બાયોસાયકોલોજી એ મનોવિજ્ઞાન અને જૈવવિજ્ઞાનનો સંગમ છે જે વર્તનના શારીરિક આધારને જુએ છે.

૨૪. તણાવ, બીમારી અને આરોગ્ય સંબંધિત વર્તણૂકો પર મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલોની અસરનો અભ્યાસ કયા ક્ષેત્રમાં થાય છે?

અ) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

બ) આરોગ્ય મનોવિજ્ઞાન

ક) ફોરેન્સિક મનોવિજ્ઞાન

ડ) પરામર્શ મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: બ) આરોગ્ય મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: આરોગ્ય મનોવિજ્ઞાન શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને બીમારી પર મનોવૈજ્ઞાનિક, જૈવિક અને સામાજિક પરિબલોની અસરનો અભ્યાસ કરે છે.

૨૫. રમતવીરોનું પ્રદર્શન, પ્રેરણા અને માનસિક તૈયારીનો અભ્યાસ કયું ક્ષેત્ર કરે છે?

અ) કમ્યુનિટી મનોવિજ્ઞાન

બ) રમતગમત મનોવિજ્ઞાન

ક) પર્યાવરણીય મનોવિજ્ઞાન

ડ) ઉપભોક્તા મનોવિજ્ઞાન

જવાબ: બ) રમતગમત મનોવિજ્ઞાન

સમજૂતી: રમતગમત મનોવિજ્ઞાન રમતવીરોને તેમની માનસિક શક્તિ અને પ્રદર્શન સુધારવામાં મદદ કરે છે.

ભાગ ૫: મનોવિજ્ઞાનની પ્રયોજ્યતા (Applicability of Psychology)

૨૬. મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન કયા ક્ષેત્રમાં લાગુ પડે છે?

અ) ફક્ત ક્લિનિકલ સેટિંગ્સમાં

બ) શિક્ષણ, આરોગ્ય, વ્યવસાય, રમતગમત જેવા વિવિધ ક્ષેત્રોમાં

ક) ફક્ત પ્રયોગશાળા સંશોધનમાં

ડ) ફક્ત માનસિક વિકૃતિઓની સારવારમાં

જવાબ: બ) શિક્ષણ, આરોગ્ય, વ્યવસાય, રમતગમત જેવા વિવિધ ક્ષેત્રોમાં

સમજૂતી: મનોવિજ્ઞાન એ એક બહુમુખી ક્ષેત્ર છે જેના સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ જીવનના ઘણા પાસાઓમાં લાગુ પડે છે.

૨૭. મનોવિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને શિક્ષણ પ્રણાલીમાં કેવી રીતે સુધારો કરી શકાય?

અ) શિક્ષકોના પગારમાં વધારો કરીને

બ) શીખવાની પદ્ધતિઓને સમજીને અને તેને સુધારીને

ક) શાળાના મકાનોને રંગીન બનાવીને

ડ) વિદ્યાર્થીઓને વધુ હોમવર્ક આપીને

જવાબ: બ) શીખવાની પદ્ધતિઓને સમજીને અને તેને સુધારીને

સમજૂતી: શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન શીખવા અને શીખવવાને વધુ અસરકારક બનાવવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે.

૨૮. કાર્યસ્થળમાં કર્મચારીઓની ઉત્પાદકતા વધારવા માટે મનોવિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે?

અ) સખત નિયમો લાગુ કરીને

બ) પ્રેરણા, નેતૃત્વ અને કાર્ય વાતાવરણને સુધારીને

ક) કર્મચારીઓને ઇંડ કરીને

ડ) વધુ કલાકો કામ કરાવીને

જવાબ: બ) પ્રેરણા, નેતૃત્વ અને કાર્ય વાતાવરણને સુધારીને

સમજૂતી: ઔદ્યોગિક-સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન કર્મચારીઓની પ્રેરણા, સંતોષ અને ઉત્પાદકતા વધારવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે.

૨૯. જાહેરાત અને માર્કેટિંગમાં મનોવિજ્ઞાનની પ્રયોજ્યતાનું ઉદાહરણ શું છે?

અ) ઉત્પાદનોની કિંમત ઘટાડવી

બ) ગ્રાહકોની પસંદગીઓ અને વર્તણૂકને સમજવી

ક) ફક્ત ઉત્પાદનોનું ઉત્પાદન કરવું

ડ) કર્મચારીઓની સંખ્યામાં વધારો કરવો

જવાબ: બ) ગ્રાહકોની પસંદગીઓ અને વર્તણૂકને સમજવી

સમજૂતી: ઉપભોક્તા મનોવિજ્ઞાન જાહેરાતકર્તાઓને ગ્રાહકોને શું પ્રેરિત કરે છે તે સમજવામાં મદદ કરે છે.

૩૦. વ્યક્તિગત વિકાસ અને સુખાકારી (well-being) માં મનોવિજ્ઞાન કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

અ) ફક્ત પુસ્તકો વાંચીને

બ) સ્વ-જાગૃતિ વધારીને, ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા સુધારીને અને માનસિક પડકારોનો સામનો

કરવામાં મદદ કરીને

ક) ફક્ત શારીરિક વ્યાયામ કરીને

ડ) અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવાનું ટાળીને

જવાબ: બ) સ્વ-જાગૃતિ વધારીને, ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા સુધારીને અને માનસિક પડકારોનો સામનો

કરવામાં મદદ કરીને

સમજૂતી: મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિઓને પોતાને અને અન્યને વધુ સારી રીતે સમજવામાં, સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

Unit 2
Motivation

સૂચના: Drive નો ગુજરાતી અર્થ ઈરણ કે પ્રેરણ થાય છે.

૧. પ્રેરણાનો મુખ્ય હેતુ શું છે?

અ) શારીરિક દેખાવ સુધારવો

બ) વર્તનને દિશા આપવી અને તેને ટકાવી રાખવું

ક) ભૂતકાળની ઘટનાઓ યાદ કરવી

ડ) ભાવનાઓને દબાવવી

જવાબ: બ) વર્તનને દિશા આપવી અને તેને ટકાવી રાખવું

સમજૂતી: પ્રેરણા એ એક આંતરિક પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિને લક્ષ્ય-લક્ષી વર્તન કરવા માટે ઊર્જા અને દિશા પૂરી પાડે છે.

૨. કઈ બાબત પ્રેરણાનું એક લક્ષણ નથી?

અ) ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ (Goal-directed)

બ) આંતરિક (Internal)

ક) સ્થિર (Static)

ડ) ગતિશીલ (Dynamic)

જવાબ: ક) સ્થિર (Static)

સમજૂતી: પ્રેરણા એક સ્થિર ખ્યાલ નથી, તે ગતિશીલ હોય છે અને પરિસ્થિતિઓ અનુસાર બદલાઈ શકે છે.

૩. 'મોટિવ' (Motive) એટલે શું?

અ) બાહ્ય પુરસ્કાર

બ) વર્તનને ઉત્તેજિત કરતી આંતરિક સ્થિતિ

ક) સામાજિક દબાણ

ડ) અનૈચ્છિક પ્રતિક્રિયા

જવાબ: બ) વર્તનને ઉત્તેજિત કરતી આંતરિક સ્થિતિ

સમજૂતી: મોટિવ એ જરૂરિયાત અથવા ઈચ્છા છે જે વર્તનને ઉત્તેજિત કરે છે અને નિર્દેશિત કરે છે.

૪. પ્રેરણા શા માટે વ્યક્તિના વર્તનને સમજવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

અ) તે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિશે આગાહી કરે છે.

બ) તે વર્તન પાછળના 'શા માટે' ને સમજાવે છે.

ક) તે ફક્ત શારીરિક જરૂરિયાતોને લગતી છે.

ડ) તે વર્તનને નિયંત્રિત કરવાની એકમાત્ર રીત છે.

જવાબ: બ) તે વર્તન પાછળના 'શા માટે' ને સમજાવે છે.

સમજૂતી: પ્રેરણા આપણને સમજવામાં મદદ કરે છે કે લોકો ચોક્કસ રીતે શા માટે વર્તે છે.

૫. પ્રેરણામાં 'નીડ' (Need) નો અર્થ શું થાય છે?

અ) પ્રાપ્ત કરવા માટેનો બાહ્ય પુરસ્કાર

બ) શારીરિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતનો અભાવ

ક) સમાજ દ્વારા લાદવામાં આવેલ અપેક્ષા

ડ) ફક્ત શીખેલ વર્તન

જવાબ: બ) શારીરિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતનો અભાવ

સમજૂતી: નીડ એ એક ઉણપ છે જે વ્યક્તિમાં તણાવ પેદા કરે છે અને તેને સંતોષવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

ભાગ ૨: પ્રેરક ચક્ર (Motivational Cycle)

૬. પ્રેરક ચક્રનો પ્રારંભિક બિંદુ શું છે?

અ) લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ

બ) જરૂરિયાત (Need)

ક) ડ્રાઇવ (Drive)

ડ) પ્રલોભન (Incentive)

જવાબ: બ) જરૂરિયાત (Need)

સમજૂતી: પ્રેરક ચક્ર ત્યારે શરૂ થાય છે જ્યારે કોઈ જરૂરિયાત અનુભવાય છે (દા.ત., ભૂખ, તરસ).

૭. જરૂરિયાતથી ઉદ્ભવતો આંતરિક તણાવ શું કહેવાય છે?

અ) પ્રલોભન

બ) ધ્યેય

ક) ડ્રાઇવ

ડ) પ્રેરણા

જવાબ: ક) ડ્રાઇવ (Drive)

સમજૂતી: ડ્રાઇવ એ જરૂરિયાતમાંથી પેદા થતી તણાવની સ્થિતિ છે જે વર્તનને ઉત્તેજિત કરે છે.

૮. પ્રેરક ચક્રમાં, ડ્રાઇવ દ્વારા ઉત્તેજિત વર્તન શાના તરફ નિર્દેશિત હોય છે?

અ) ફક્ત આરામ કરવો

બ) લક્ષ્ય-લક્ષી વર્તન

ક) અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવી

ડ) ભૂતકાળનું વિશ્લેષણ કરવું

જવાબ: બ) લક્ષ્ય-લક્ષી વર્તન

સમજૂતી: ડ્રાઇવ વ્યક્તિને એવી ક્રિયાઓ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે જે તેની જરૂરિયાતને સંતોષી શકે.

૯. જ્યારે જરૂરિયાત સંતોષાય છે ત્યારે પ્રેરક ચક્રમાં શું થાય છે?

અ) ડ્રાઇવમાં વધારો થાય છે.

બ) તણાવ ઘટે છે અને સંતોષ મળે છે.

ક) નવી જરૂરિયાતો ઉત્પન્ન થાય છે.

ડ) વર્તન અટકી જાય છે અને ફરી ક્યારેય શરૂ થતું નથી.

જવાબ: બ) તણાવ ઘટે છે અને સંતોષ મળે છે.

સમજૂતી: જરૂરિયાતની સંતોષ ડ્રાઇવને ઘટાડે છે અને સંતોષની સ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે.

૧૦. 'પ્રલોભન' (Incentive) એ પ્રેરક ચક્રમાં શું ભૂમિકા ભજવે છે?

અ) તે જરૂરિયાતનો અભાવ છે.

બ) તે ડ્રાઇવને ઘટાડે છે.

ક) તે વર્તનને બહારથી આકર્ષિત કરે છે.

ડ) તે આંતરિક તણાવનું કારણ બને છે.

જવાબ: ક) તે વર્તનને બહારથી આકર્ષિત કરે છે.

સમજૂતી: પ્રલોભન એ એક બાહ્ય વસ્તુ અથવા ઘટના છે જે વર્તનને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ભાગ ૩: પ્રેરણાના સિદ્ધાંતો (Theories of Motivation)

૧૧. પ્રેરણાનો સૌથી જૂનો દૃષ્ટિકોણ કયો છે જે જન્મજાત, અનૈચ્છિક વર્તન પર ભાર મૂકે છે?

અ) જરૂરિયાતનો વંશવેલો સિદ્ધાંત

બ) વૃત્તિ સિદ્ધાંત (Instinct Theory)

ક) ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત

ડ) જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત

જવાબ: બ) વૃત્તિ સિદ્ધાંત (Instinct Theory)

સમજૂતી: વૃત્તિ સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે વર્તન જૈવિક રીતે નિર્ધારિત, જન્મજાત પેટર્ન દ્વારા પ્રેરિત થાય છે.

૧૨. પ્રેરણાના કયા સિદ્ધાંતમાં 'હોમિયોસ્ટેસિસ' (Homeostasis) ની વિભાવના કેન્દ્ર સ્થાને છે?

અ) જાગૃતિ સિદ્ધાંત (Arousal Theory)

બ) ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત (Drive-reduction Theory)

ક) સામાજિક-જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતો

ડ) માસ્લોનો વંશવેલો સિદ્ધાંત

જવાબ: બ) ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત (Drive-reduction Theory)

સમજૂતી: ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત જણાવે છે કે પ્રેરણા શરીરની આંતરિક સંતુલન (હોમિયોસ્ટેસિસ)

જાળવવાની જરૂરિયાતમાંથી ઉદ્ભવે છે.

ભાગ ૪: ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત (Drive-reduction Theory)

૧૩. ડ્રાઇવ-ઘટાડાના સિદ્ધાંત મુજબ, જ્યારે કોઈ શારીરિક જરૂરિયાતનો અભાવ હોય ત્યારે શું ઉત્પન્ન થાય છે?

અ) પ્રલોભન

બ) વૃત્તિ

ક) પ્રાથમિક ડ્રાઇવ

ડ) ઉત્તેજના (Arousal)

જવાબ: ક) પ્રાથમિક ડ્રાઇવ

સમજૂતી: ભૂખ, તરસ જેવી શારીરિક જરૂરિયાતો પ્રાથમિક ડ્રાઇવ્સ ઉત્પન્ન કરે છે.

૧૪. આ સિદ્ધાંત મુજબ, શીખેલ ડ્રાઇવ્સને શું કહેવાય છે?

અ) પ્રાથમિક ડ્રાઇવ્સ

બ) માધ્યમિક ડ્રાઇવ્સ (Secondary Drives)

ક) સહજ ડ્રાઇવ્સ

ડ) જાગૃતિ ડ્રાઇવ્સ

જવાબ: બ) માધ્યમિક ડ્રાઇવ્સ (Secondary Drives)

સમજૂતી: માધ્યમિક ડ્રાઇવ્સ શીખવાની પ્રક્રિયા દ્વારા વિકસિત થાય છે, જેમ કે પૈસા કમાવવાની ઈચ્છા.

૧૫. કઈ પરિસ્થિતિ ડ્રાઇવ-ઘટાડાના સિદ્ધાંત દ્વારા સારી રીતે સમજાવી શકાતી નથી?

અ) ભૂખ લાગવી અને ભોજન શોધવું.

બ) તરસ લાગવી અને પાણી પીવું.

ક) જોખમી રમતો રમવી અથવા નવલકથા વાંચવી.

ડ) ગરમીમાં ઠંડા પીણાની શોધ કરવી.

જવાબ: ક) જોખમી રમતો રમવી અથવા નવલકથા વાંચવી.

સમજૂતી: આ સિદ્ધાંત નીચા ઉત્તેજના સ્તરને ઘટાડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, પરંતુ ઘણીવાર લોકો ઉત્તેજના વધારતી પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ભાગ લે છે.

ભાગ પ: જાગૃતિ સિદ્ધાંત (Arousal Theory)

૧૬. જાગૃતિ સિદ્ધાંત મુજબ, લોકો કયા સ્તરની ઉત્તેજના જાળવવાનો પ્રયાસ કરે છે?

અ) શક્ય તેટલું ઓછું

બ) શક્ય તેટલું ઊંચું

ક) શ્રેષ્ઠ (Optimal) સ્તર

ડ) શૂન્ય

જવાબ: ક) શ્રેષ્ઠ (Optimal) સ્તર

સમજૂતી: જાગૃતિ સિદ્ધાંત જણાવે છે કે લોકો ખૂબ નીચા કે ખૂબ ઊંચા ઉત્તેજના સ્તરને ટાળીને શ્રેષ્ઠ સ્તર જાળવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

૧૭. 'યર્કેસ-ડોડસન કાયદો' (Yerkes-Dodson Law) શેની સાથે સંબંધિત છે?

અ) જરૂરિયાતોનો વંશવેલો

બ) શ્રેષ્ઠ ઉત્તેજના અને પ્રદર્શન વચ્ચેનો સંબંધ

ક) સામાજિક મોટિવ્સ

ડ) પ્રાથમિક ડ્રાઇવ્સ

જવાબ: બ) શ્રેષ્ઠ ઉત્તેજના અને પ્રદર્શન વચ્ચેનો સંબંધ

સમજૂતી: યર્કેસ-ડોડસન કાયદો સૂચવે છે કે મુશ્કેલ કાર્યો માટે નીચા ઉત્તેજનાનું શ્રેષ્ઠ સ્તર હોય છે, જ્યારે સરળ કાર્યો માટે ઊંચા ઉત્તેજનાનું શ્રેષ્ઠ સ્તર હોય છે.

૧૮. જો ઉત્તેજનાનું સ્તર ખૂબ નીચું હોય તો શું થઈ શકે છે?

અ) તણાવ અને ચિંતા

બ) કંટાળો અને પ્રેરણાનો અભાવ

ક) શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન

ડ) થાક

જવાબ: બ) કંટાળો અને પ્રેરણાનો અભાવ

સમજૂતી: નીચા ઉત્તેજના સ્તરથી કંટાળો આવે છે અને પ્રેરણા ઘટતી જાય છે.

૧૯. સાહસિક રમતોમાં ભાગ લેનારા લોકો કયા સિદ્ધાંત દ્વારા વધુ સારી રીતે સમજાવી શકાય?

અ) ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત

બ) માસ્લોનો વંશવેલો સિદ્ધાંત

ક) જાગૃતિ સિદ્ધાંત

ડ) વૃત્તિ સિદ્ધાંત

જવાબ: ક) જાગૃતિ સિદ્ધાંત

સમજૂતી: સાહસિક રમતો રમવી એ ઉત્તેજનાનું શ્રેષ્ઠ સ્તર જાળવવા અથવા વધારવાની જરૂરિયાતને સંતોષવા માટેનું ઉદાહરણ છે.

૨૦. ઉત્તેજનાનું ઉચ્ચ સ્તર ક્યારે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે?

અ) ખૂબ જ મુશ્કેલ અને જટિલ કાર્યો માટે

બ) સરળ અને રૂટિન કાર્યો માટે

ક) આરામ કરતી વખતે

ડ) ઊંઘતી વખતે

જવાબ: બ) સરળ અને રૂટિન કાર્યો માટે

સમજૂતી: યર્કેસ-ડોડસન કાયદા મુજબ, સરળ કાર્યો માટે ઊંચા ઉત્તેજના સ્તરથી પ્રદર્શન સુધરી શકે છે.

ભાગ ૬: માસ્લોનો જરૂરિયાતોનો વંશવેલો (Maslow's Hierarchy of Needs)

૨૧. માસ્લોના વંશવેલામાં સૌથી નીચલા સ્તરની જરૂરિયાતો કઈ છે?

અ) સલામતી જરૂરિયાતો

બ) પ્રેમ અને સંબંધિતતાની જરૂરિયાતો

ક) શારીરિક જરૂરિયાતો (Physiological Needs)

ડ) આત્મ-વાસ્તવિકકરણની જરૂરિયાતો

જવાબ: ક) શારીરિક જરૂરિયાતો (Physiological Needs)

સમજૂતી: ભૂખ, તરસ, ઊંઘ જેવી મૂળભૂત શારીરિક જરૂરિયાતો વંશવેલામાં સૌથી નીચે હોય છે.

૨૨. 'સ્વ-સુરક્ષા' (Safety Needs) માસ્લોના વંશવેલામાં કયા સ્તરે આવે છે?

અ) પ્રથમ સ્તર

બ) બીજું સ્તર

ક) ત્રીજું સ્તર

ડ) ચોથું સ્તર

જવાબ: બ) બીજું સ્તર

સમજૂતી: શારીરિક જરૂરિયાતો સંતોષાયા પછી, સલામતી અને સુરક્ષાની જરૂરિયાતો ઊભી થાય છે.

૨૩. 'પ્રેમ અને સંબંધિતતાની જરૂરિયાતો' (Love and Belongingness Needs) માં શું શામેલ છે?

અ) ખોરાક અને આશ્રય

બ) નોકરીની સુરક્ષા

ક) મિત્રતા, કુટુંબ અને સામાજિક સંબંધો

ડ) સિદ્ધિ અને આત્મસન્માન

જવાબ: ક) મિત્રતા, કુટુંબ અને સામાજિક સંબંધો

સમજૂતી: આ જરૂરિયાતો સામાજિક જોડાણ અને સ્વીકૃતિ સાથે સંબંધિત છે.

૨૪. માસ્લોના વંશવેલામાં સૌથી ઉચ્ચ સ્તરની જરૂરિયાત કઈ છે?

અ) આત્મસન્માનની જરૂરિયાતો

બ) સલામતી જરૂરિયાતો

ક) આત્મ-વાસ્તવિકકરણ (Self-actualization)

ડ) શારીરિક જરૂરિયાતો

જવાબ: ક) આત્મ-વાસ્તવિકકરણ (Self-actualization)

સમજૂતી: આત્મ-વાસ્તવિકકરણ એ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ સંભાવનાને સાકાર કરવાની જરૂરિયાત છે.

૨૫. માસ્લોના સિદ્ધાંત મુજબ, નીચલા સ્તરની જરૂરિયાતો સંતોષાયા વિના શું થઈ શકતું નથી?

અ) વ્યક્તિ ખુશ રહી શકે છે.

બ) ઉચ્ચ સ્તરની જરૂરિયાતો સક્રિય થઈ શકે છે.

ક) વ્યક્તિ કોઈ પણ વર્તન કરી શકે છે.

ડ) આત્મ-વાસ્તવિકકરણની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે.

જવાબ: બ) ઉચ્ચ સ્તરની જરૂરિયાતો સક્રિય થઈ શકે છે.

સમજૂતી: માસ્લોનો સિદ્ધાંત ક્રમબદ્ધ છે, એટલે કે નીચલા સ્તરની જરૂરિયાતો સંતોષાય પછી જ

ઉચ્ચ સ્તરની જરૂરિયાતો પ્રેરક બને છે.

ભાગ ૭: સામાજિક-જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતો (Social-Cognitive Theories)

૨૬. સામાજિક-જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતો શાના પર ભાર મૂકે છે?

અ) ફક્ત જન્મજાત વૃત્તિઓ

બ) ફક્ત શારીરિક જરૂરિયાતો

ક) વિચારો, અપેક્ષાઓ અને અવલોકનાત્મક શિક્ષણ

ડ) ફક્ત બાહ્ય પુરસ્કારો

જવાબ: ક) વિચારો, અપેક્ષાઓ અને અવલોકનાત્મક શિક્ષણ

સમજૂતી: આ સિદ્ધાંતો પ્રેરણામાં જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાઓ (જેમ કે વિચારવું, અપેક્ષા રાખવી) અને સામાજિક શિક્ષણની ભૂમિકા પર ભાર મૂકે છે.

૨૭. 'સ્વ-કાર્યક્ષમતા' (Self-efficacy) નો ખ્યાલ કયા સિદ્ધાંત સાથે સંબંધિત છે?

અ) ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિદ્ધાંત

બ) જાગૃતિ સિદ્ધાંત

ક) સામાજિક-જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતો

ડ) માસ્લોનો વંશવેલો સિદ્ધાંત

જવાબ: ક) સામાજિક-જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતો

સમજૂતી: આલ્બર્ટ બાન્ડુરાના સામાજિક-જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતમાં સ્વ-કાર્યક્ષમતા (કોઈ કાર્ય સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ) મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

ભાગ ૮: પ્રાથમિક ડ્રાઇવ્સ (The Primary Drives)

૨૮. નીચેનામાંથી કયું 'પ્રાથમિક ડ્રાઇવ' નું ઉદાહરણ છે?

અ) પૈસા કમાવવાની ઈચ્છા

બ) પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ઈચ્છા

ક) ભૂખ અને તરસ

ડ) સંગીત સાંભળવાની ઈચ્છા

જવાબ: ક) ભૂખ અને તરસ

સમજૂતી: પ્રાથમિક ડ્રાઇવ્સ જૈવિક જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

ભાગ ૯: સામાજિક મોટિવ્સ (Social Motives)

૨૯. કયું 'સામાજિક મોટિવ' છે?

અ) ઊંઘની જરૂરિયાત

બ) સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની જરૂરિયાત (Need for Achievement)

ક) શારીરિક આરામની જરૂરિયાત

ડ) પાણી પીવાની જરૂરિયાત

જવાબ: બ) સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની જરૂરિયાત (Need for Achievement)

સમજૂતી: સામાજિક મોટિવ્સ સમાજ અને શીખવાના અનુભવો દ્વારા વિકસિત થાય છે.

ભાગ ૧૦: સિદ્ધિની જરૂરિયાત (The Need for Achievement)

૩૦. 'સિદ્ધિની જરૂરિયાત' (Need for Achievement - nAch) ધરાવતા લોકો કેવા કાર્યો પસંદ કરે છે?

અ) ખૂબ જ સરળ કાર્યો, જેમાં કોઈ પડકાર ન હોય.

બ) ખૂબ જ મુશ્કેલ કાર્યો, જેમાં સફળતાની શક્યતા ઓછી હોય.

ક) મધ્યમ પડકારવાળા કાર્યો, જેમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બંનેની વાજબી શક્યતા હોય.

ડ) ફક્ત એવા કાર્યો જેમાં કોઈ જવાબદારી ન હોય.

જવાબ: ક) મધ્યમ પડકારવાળા કાર્યો, જેમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બંનેની વાજબી શક્યતા હોય.

સમજૂતી: ડેવિડ મેક્લેલેન્ડના સંશોધન મુજબ, ઉચ્ચ સિદ્ધિની જરૂરિયાત ધરાવતા લોકો મધ્યમ પડકારવાળા કાર્યો પસંદ કરે છે કારણ કે તે તેમને તેમની ક્ષમતાઓનું પ્રદર્શન કરવાની તક પૂરી પાડે છે અને સફળતા વાસ્તવિક લાગે છે.

UNIT 3 EMOTIONS

ભાગ ૧: લાગણીના ઘટકો (Components of Emotion)

૧. લાગણીના મુખ્યત્વે કેટલા ઘટકો હોય છે?

અ) એક

બ) બે

ક) ત્રણ

ડ) ચાર

જવાબ: ક) ત્રણ

સમજૂતી: લાગણીના મુખ્ય ત્રણ ઘટકો છે: શારીરિક ઉત્તેજના, વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિ અને જ્ઞાનાત્મક અનુભવ.

૨. જ્યારે તમને ડર લાગે છે ત્યારે હૃદયના ધબકારા વધવા એ લાગણીના કયા ઘટકનું ઉદાહરણ છે?

અ) જ્ઞાનાત્મક અનુભવ

બ) વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિ

ક) શારીરિક ઉત્તેજના (Physiological Arousal)

ડ) સામાજિક પરિબલ

જવાબ: ક) શારીરિક ઉત્તેજના (Physiological Arousal)

સમજૂતી: લાગણીઓ સાથે શારીરિક ફેરફારો જોડાયેલા હોય છે, જેમ કે હૃદયના ધબકારા, શ્વાસ લેવામાં ફેરફાર વગેરે.

૩. ગુસ્સામાં મુઠ્ઠી વાળીને મારવા તૈયાર થવું એ લાગણીના કયા ઘટકનું ઉદાહરણ છે?

અ) જ્ઞાનાત્મક અનુભવ

બ) વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિ (Behavioral Expression)

ક) શારીરિક ઉત્તેજના

ડ) ભાવનાત્મક મૂલ્યાંકન

જવાબ: બ) વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિ (Behavioral Expression)

સમજૂતી: વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિમાં ચહેરાના હાવભાવ, શારીરિક મુદ્રા અને ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

૪. કોઈ ઘટના વિશે તમે 'કેવું અનુભવો છો' તે લાગણીના કયા ઘટકનો ભાગ છે?

અ) શારીરિક ઉત્તેજના

બ) વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિ

ક) જ્ઞાનાત્મક અનુભવ (Cognitive Experience)

ડ) પ્રેરણા

જવાબ: ક) જ્ઞાનાત્મક અનુભવ (Cognitive Experience)

સમજૂતી: જ્ઞાનાત્મક ઘટક એ લાગણીના વ્યક્તિલક્ષી અનુભવને દર્શાવે છે, એટલે કે તમે લાગણીને કેવી રીતે ઓળખો છો અને તેનું નામ આપો છો.

૫. લાગણીનો કયો ઘટક વ્યક્તિલક્ષી અને આત્મનિષ્ઠ હોય છે?

અ) શારીરિક ઉત્તેજના

બ) વર્તણૂકીય અભિવ્યક્તિ

ક) જ્ઞાનાત્મક અનુભવ

ડ) ઉપરોક્ત તમામ

જવાબ: ક) જ્ઞાનાત્મક અનુભવ

સમજૂતી: દરેક વ્યક્તિ લાગણીઓને અલગ રીતે અનુભવી શકે છે અને તેનું અર્થઘટન કરી શકે છે.

ભાગ ૨: લાગણીના સિદ્ધાંતો (Theories of Emotion)

૬. કયો સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે આપણે શારીરિક ફેરફારોને અનુભવીએ છીએ અને પછી તેને લાગણી તરીકે ઓળખીએ છીએ?

અ) કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત

બ) જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંત

ક) સ્કેક્ટર-સિંગરનો દ્વિ-ઘટક સિદ્ધાંત

ડ) જાગૃતિ સિદ્ધાંત

જવાબ: બ) જેમ્સ-લેંગ સિક્કાંત

સમજૂતી: આ સિક્કાંત "આપણે ડરીએ છીએ કારણ કે આપણે ધ્રુજીએ છીએ" એમ કહે છે.

૭. કયો સિક્કાંત જણાવે છે કે શારીરિક ઉત્તેજના અને લાગણીનો અનુભવ એકસાથે થાય છે?

અ) જેમ્સ-લેંગ સિક્કાંત

બ) કેનન-બાર્ડ સિક્કાંત

ક) સ્કેક્ટર-સિંગરનો દ્વિ-ઘટક સિક્કાંત

ડ) જ્ઞાનાત્મક મધ્યસ્થી સિક્કાંત

જવાબ: બ) કેનન-બાર્ડ સિક્કાંત

સમજૂતી: આ સિક્કાંત સૂચવે છે કે મગજમાં થતી પ્રક્રિયા એકસાથે શારીરિક પ્રતિભાવ અને લાગણીના અનુભવ બંનેને ઉત્તેજિત કરે છે.

૮. કયો સિક્કાંત લાગણી અનુભવવા માટે શારીરિક ઉત્તેજના અને જ્ઞાનાત્મક લેબલિંગ (પરિસ્થિતિનું અર્થઘટન) બંનેને મહત્વપૂર્ણ માને છે?

અ) જેમ્સ-લેંગ સિક્કાંત

બ) કેનન-બાર્ડ સિક્કાંત

ક) સ્કેક્ટર-સિંગરનો દ્વિ-ઘટક સિક્કાંત

ડ) ડ્રાઇવ-ઘટાડાનો સિક્કાંત

જવાબ: ક) સ્કેક્ટર-સિંગરનો દ્વિ-ઘટક સિક્કાંત

સમજૂતી: આ સિક્કાંત મુજબ, શારીરિક ઉત્તેજના હોય છે, પરંતુ આપણે પરિસ્થિતિનું અર્થઘટન કરીને તેને લાગણીનું નામ આપીએ છીએ.

ભાગ ૩: જેમ્સ-લેંગ સિક્કાંત (James-Lange Theory)

૯. જેમ્સ-લેંગ સિક્કાંત મુજબ, જો તમે રીંછ જુઓ છો, તો લાગણી પહેલાં શું થાય છે?

અ) ડરનો અનુભવ

બ) હૃદયના ધબકારા વધવા અને દોડવું

ક) રીંછને ઓળખવું

ડ) શાંત રહેવું

જવાબ: બ) હૃદયના ધબકારા વધવા અને દોડવું

સમજૂતી: આ સિક્કાંત મુજબ, શારીરિક પ્રતિભાવ (ધબકારા વધવા, દોડવું) પહેલાં આવે છે, અને પછી આપણે તે પ્રતિભાવના આધારે લાગણી (ડર) નો અનુભવ કરીએ છીએ.

૧૦. જેમ્સ-લેંગ સિક્કાંતની મુખ્ય ટીકા શું હતી?

અ) તે શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓને અવગણે છે.

બ) વિવિધ લાગણીઓ સમાન શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ પેદા કરી શકે છે.

ક) તે ખૂબ જ સરળ સિદ્ધાંત હતો.

ડ) તે લાગણીના જ્ઞાનાત્મક ઘટકને અવગણે છે.

જવાબ: બ) વિવિધ લાગણીઓ સમાન શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ પેદા કરી શકે છે.

સમજૂતી: દા.ત., ગુસ્સો અને ડર બંને હૃદયના ધબકારા વધારી શકે છે, તેથી ફક્ત શારીરિક પ્રતિભાવ પરથી લાગણી ઓળખવી મુશ્કેલ છે.

ભાગ ૪: કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત (The Cannon-Bard Theory)

૧૧. કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત મુજબ, લાગણી અને શારીરિક પ્રતિભાવ વચ્ચેનો સંબંધ કેવો છે?

અ) એકબીજાથી સ્વતંત્ર, પરંતુ એકસાથે થાય છે.

બ) શારીરિક પ્રતિભાવ લાગણીનું કારણ બને છે.

ક) લાગણી શારીરિક પ્રતિભાવનું કારણ બને છે.

ડ) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

જવાબ: અ) એકબીજાથી સ્વતંત્ર, પરંતુ એકસાથે થાય છે.

સમજૂતી: આ સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે ઉત્તેજના મગજના થેલેમસને સક્રિય કરે છે, જે એકસાથે કોર્ટેક્સમાં લાગણીનો અનુભવ અને ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમમાં શારીરિક ઉત્તેજના મોકલે છે.

૧૨. કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંતની તરફેણમાં કયો પુરાવો આપવામાં આવ્યો હતો?

અ) કરોડરજ્જુની ઈજાવાળા લોકોમાં લાગણીઓમાં ઘટાડો જોવા મળતો નથી.

બ) લાગણીનો અનુભવ શારીરિક ફેરફારો પહેલાં થાય છે.

ક) તમામ લાગણીઓ અનન્ય શારીરિક પ્રતિભાવો ધરાવે છે.

ડ) પ્રાણીઓ લાગણીઓ અનુભવી શકતા નથી.

જવાબ: અ) કરોડરજ્જુની ઈજાવાળા લોકોમાં લાગણીઓમાં ઘટાડો જોવા મળતો નથી.

સમજૂતી: જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંતના વિરોધમાં આ પુરાવો સૂચવે છે કે શારીરિક પ્રતિભાવો વિના પણ લાગણીઓ અનુભવી શકાય છે.

ભાગ ૫: લાગણીની શરીરવિજ્ઞાન (The Physiology of Emotion)

૧૩. લાગણીની શારીરિક ઉત્તેજનામાં કઈ પ્રણાલી મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે?

અ) પાચનતંત્ર

બ) શ્વસનતંત્ર

ક) ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ (ANS)

ડ) પ્રજનન તંત્ર

જવાબ: ક) ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ (ANS)

સમજૂતી: ANS ના બે ભાગો, સિમ્પેથેટિક અને પેરાસિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ, લાગણી દરમિયાન શારીરિક ફેરફારો માટે જવાબદાર છે.

૧૪. 'ફ્લાઇટ-ઓર-ફાઇટ' (Flight-or-Fight) પ્રતિભાવ માટે ANS નો કયો ભાગ જવાબદાર છે?

અ) પેરાસિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ

બ) સિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ

ક) સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ

ડ) સોમેટિક નર્વસ સિસ્ટમ

જવાબ: બ) સિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ

સમજૂતી: સિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ શરીરને તાત્કાલિક જોખમનો સામનો કરવા અથવા ટાળવા માટે તૈયાર કરે છે.

૧૫. કયો મગજનો ભાગ લાગણીઓ, ખાસ કરીને ભયની પ્રક્રિયામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે?

અ) સેરેબેલમ

બ) પ્રીફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ

ક) એમીગડાલા (Amygdala)

ડ) હિપ્પોકેમ્પસ

જવાબ: ક) એમીગડાલા (Amygdala)

સમજૂતી: એમીગડાલા લાગણીઓની પ્રક્રિયા અને યાદશક્તિ માટે કેન્દ્રબિંદુ છે.

ભાગ ડ: લાગણીની અભિવ્યક્તિ (Expression of Emotion)

૧૬. યહેરાના હાવભાવ દ્વારા લાગણીઓની અભિવ્યક્તિને શું કહેવાય છે?

અ) મૌખિક સંદેશાવ્યવહાર

બ) બિન-મૌખિક સંદેશાવ્યવહાર

ક) આંતરિક અનુભવ

ડ) જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા

જવાબ: બ) બિન-મૌખિક સંદેશાવ્યવહાર

સમજૂતી: યહેરાના હાવભાવ, શારીરિક ભાષા, સ્વરનો ઉચ્ચાર વગેરે બિન-મૌખિક અભિવ્યક્તિઓ છે.

૧૭. 'સામાજિક સંદર્ભ નિયમો' (Display Rules) શું છે?

અ) લાગણીઓ કેવી રીતે અનુભવવી તેના નિયમો

બ) લાગણીઓને ક્યારે અને કેવી રીતે વ્યક્ત કરવી તેના સાંસ્કૃતિક નિયમો

ક) લાગણીઓની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ

ડ) લાગણીઓને કેવી રીતે દબાવવી તેની તકનીકો

જવાબ: બ) લાગણીઓને ક્યારે અને કેવી રીતે વ્યક્ત કરવી તેના સાંસ્કૃતિક નિયમો

સમજૂતી: દરેક સંસ્કૃતિમાં લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાના અલગ-અલગ નિયમો હોય છે.

૧૮. કઈ લાગણીઓને 'સાર્વત્રિક' (Universal) ગણવામાં આવે છે, એટલે કે તે ઘણી સંસ્કૃતિઓમાં સમાન રીતે ઓળખાય છે?

અ) આશ્ચર્ય, ભય, ક્રોધ, દુઃખ, આનંદ, ધિક્કાર

બ) ઈર્ષ્યા, શરમ, અપરાધ

ક) પ્રેમ, મિત્રતા, કરુણા

ડ) ઉત્સાહ, નિરાશા, નર્વસનેસ

જવાબ: અ) આશ્ચર્ય, ભય, ક્રોધ, દુઃખ, આનંદ, ધિક્કાર

સમજૂતી: પોલ એકમેનના સંશોધન મુજબ, આ છ મૂળભૂત લાગણીઓ સાર્વત્રિક ચહેરાના હાવભાવ ધરાવે છે.

૧૯. શરીરની ભાષા (body language) લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં કેવી ભૂમિકા ભજવે છે?

અ) તે ફક્ત મૌખિક સંદેશને ટેકો આપે છે.

બ) તે લાગણીઓને બિન-મૌખિક રીતે સંચારિત કરે છે.

ક) તે લાગણીઓને દબાવવામાં મદદ કરે છે.

ડ) તે શારીરિક ઉત્તેજના ઘટાડે છે.

જવાબ: બ) તે લાગણીઓને બિન-મૌખિક રીતે સંચારિત કરે છે.

સમજૂતી: શારીરિક મુદ્રા, હાવભાવ અને હલનચલન પણ લાગણીઓ વિશે માહિતી આપે છે.

૨૦. સ્મિત કરવું એ કઈ લાગણીની સામાન્ય અભિવ્યક્તિ છે?

અ) દુઃખ

બ) ગુસ્સો

ક) આનંદ

ડ) ભય

જવાબ: ક) આનંદ

સમજૂતી: સ્મિત એ આનંદ અને ખુશીની સાર્વત્રિક નિશાની છે.

ભાગ ૭: લાગણીનું નિયંત્રણ (Control of Emotion)

૨૧. લાગણીઓને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવાની ક્ષમતાને શું કહેવાય છે?

અ) ભાવનાત્મક દમન

બ) ભાવનાત્મક નિયમન (Emotion Regulation)

ક) ભાવનાત્મક અજ્ઞાનતા

ડ) ભાવનાત્મક પ્રસાર

જવાબ: બ) ભાવનાત્મક નિયમન (Emotion Regulation)

સમજૂતી: ભાવનાત્મક નિયમન એ લાગણીઓને ઓળખવા, સમજવા અને તેમને યોગ્ય રીતે પ્રતિસાદ આપવાની ક્ષમતા છે.

૨૨. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં ઊંડો શ્વાસ લેવો એ લાગણીને નિયંત્રિત કરવાની કઈ તકનીક છે?

અ) જ્ઞાનાત્મક પુનર્ગઠન

બ) ધ્યાન ભટકાવવું

ક) શારીરિક રાહત તકનીકો

ડ) લાગણીનું દમન

જવાબ: ક) શારીરિક રાહત તકનીકો

સમજૂતી: ઊંડા શ્વાસ લેવાથી શરીરની પેરાસિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ સક્રિય થાય છે અને શાંતિ મળે છે.

૨૩. ગુસ્સાને દબાવવાથી લાંબા ગાળે શું અસર થઈ શકે છે?

અ) તણાવમાં ઘટાડો

બ) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા વધુ ગુસ્સો

ક) વધુ સારા સામાજિક સંબંધો

ડ) લાગણીઓનું સંપૂર્ણ અદૃશ્ય થવું

જવાબ: બ) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા વધુ ગુસ્સો

સમજૂતી: લાગણીઓને સતત દબાવવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર થઈ શકે છે.

૨૪. નકારાત્મક લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવા માટે કઈ તકનીક અસરકારક નથી?

અ) પરિસ્થિતિનું પુનર્ગઠન (Reappraisal)

બ) ધ્યાન ભટકાવવું (Distraction)

ક) લાગણીઓને સંપૂર્ણપણે અવગણવી

ડ) સમસ્યા-નિરાકરણ

જવાબ: ક) લાગણીઓને સંપૂર્ણપણે અવગણવી

સમજૂતી: લાગણીઓને સંપૂર્ણપણે અવગણવાથી તે વધુ મજબૂત બની શકે છે અથવા અન્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.

ભાગ ૮: પોલીગ્રાફ: જૂઠ ડિટેક્ટર કે લાગણી ડિટેક્ટર (The Polygraph: Lie Detector or Emotion Detector)

૨૫. પોલીગ્રાફ (Lie Detector) મુખ્યત્વે શું માપે છે?

અ) સત્ય બોલવાની ક્ષમતા

બ) શારીરિક ઉત્તેજનાના ફેરફારો

ક) વ્યક્તિના વિચારો

ડ) જૂઠ બોલવાની ચોક્કસ સંભાવના

જવાબ: બ) શારીરિક ઉત્તેજનાના ફેરફારો

સમજૂતી: પોલીગ્રાફ હૃદયના ધબકારા, શ્વાસ, ચામડીના વાહકતા જેવા શારીરિક પ્રતિભાવો માપે છે, જે તણાવ અથવા લાગણી સૂચવી શકે છે, સીધા જૂઠને નહીં.

૨૬. પોલીગ્રાફ પરીક્ષણોની વિશ્વસનીયતા વિશે મુખ્ય ચિંતા શું છે?

અ) તે ખૂબ મોંઘા હોય છે.

બ) તે લાગણીઓને સીધી રીતે માપતા નથી.

ક) નિર્દોષ લોકો પણ તણાવ અનુભવી શકે છે અને શારીરિક પ્રતિભાવો દર્શાવી શકે છે.

ડ) તે ફક્ત ચોક્કસ વય જૂથો માટે જ કામ કરે છે.

જવાબ: ક) નિર્દોષ લોકો પણ તણાવ અનુભવી શકે છે અને શારીરિક પ્રતિભાવો દર્શાવી શકે છે.

સમજૂતી: તણાવ, ચિંતા અથવા ગુસ્સો જેવા પરિબલો શારીરિક ઉત્તેજનામાં ફેરફાર કરી શકે છે, ભલે વ્યક્તિ સાચું બોલતી હોય.

ભાગ ૯: પ્રાણીઓની લાગણીઓ (Animal Emotions)

૨૭. પ્રાણીઓમાં લાગણીઓના પુરાવા કયા અવલોકનો દ્વારા મળે છે?

અ) ફક્ત તેમના શિકારની પદ્ધતિઓ

બ) ચહેરાના હાવભાવ, અવાજ અને વર્તણૂકીય પ્રતિભાવો

ક) ફક્ત તેમની શારીરિક રચના

ડ) ફક્ત તેમની પ્રજનન પદ્ધતિઓ

જવાબ: બ) ચહેરાના હાવભાવ, અવાજ અને વર્તણૂકીય પ્રતિભાવો

સમજૂતી: ઘણા પ્રાણીઓ આનંદ, ભય, ગુસ્સો, દુઃખ જેવી લાગણીઓ વ્યક્ત કરતા જેવા મળે છે.

૨૮. કયા પ્રાણીઓમાં 'આનંદ' (joy) જેવી લાગણીઓના પુરાવા જોવા મળ્યા છે, ખાસ કરીને રમતા સમયે?

અ) માછલી

બ) સાપ

ક) ફૂતરા અને ચિમ્પાન્ઝી

ડ) જંતુઓ

જવાબ: ક) ફૂતરા અને ચિમ્પાન્ઝી

સમજૂતી: મોટાભાગના સસ્તન પ્રાણીઓ, ખાસ કરીને સામાજિક પ્રાણીઓ, જટિલ લાગણીઓ દર્શાવે છે.

૨૯. જો કોઈ પ્રાણી ભયભીત હોય, તો તે કયું વર્તન દર્શાવી શકે છે?

અ) પૂંછડી હલાવવી

બ) છુપાઈ જવું અથવા ભાગી જવું

ક) આક્રમક બનવું

ડ) ફક્ત સૂઈ જવું

જવાબ: બ) છુપાઈ જવું અથવા ભાગી જવું

સમજૂતી: ભય એ જીવિત રહેવા માટેનો એક મૂળભૂત પ્રતિભાવ છે.

૩૦. પ્રાણીઓની લાગણીઓનો અભ્યાસ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

અ) તે ફક્ત મનોરંજન માટે છે.

બ) તે માનવ લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે અને પ્રાણી કલ્યાણ સુધારે છે.

ક) તે પ્રાણીઓને તાલીમ આપવા માટે જરૂરી છે.

ડ) તે પ્રાણીઓને પાળતુ પ્રાણી બનાવવા માટે મદદ કરે છે.

જવાબ: બ) તે માનવ લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે અને પ્રાણી કલ્યાણ સુધારે છે.

સમજૂતી: પ્રાણીઓમાં લાગણીઓનો અભ્યાસ ઉત્ક્રાંતિના દૃષ્ટિકોણથી લાગણીઓને સમજવામાં અને પ્રાણીઓ પ્રત્યે વધુ કારુણ્યપૂર્ણ વ્યવહાર કરવામાં મદદ કરે છે.

UNIT 4

Attention and Perception

ભાગ ૧: ધ્યાનનું સ્વરૂપ (લક્ષણો) (Nature (Characteristics) of Attention)

૧. ધ્યાનનું મુખ્ય લક્ષણ શું છે?

અ) સ્થિરતા

બ) ચંચળતા (Fluctuation)

ક) નિષ્ક્રિયતા

ડ) અદ્રશ્યતા

જવાબ: બ) ચંચળતા (Fluctuation)

સમજૂતી: ધ્યાન લાંબા સમય સુધી એક જ વસ્તુ પર ટકી રહેતું નથી, તે સતત બદલાતું રહે છે.

૨. એક સમયે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતાને શું કહેવાય છે?

અ) પસંદગીયુક્તતા (Selectivity)

બ) વિતરણ

ક) ચંચળતા

ડ) કેન્દ્રીકરણ

જવાબ: અ) પસંદગીયુક્તતા (Selectivity)

સમજૂતી: આપણું મન એક જ સમયે બધી માહિતી પર ધ્યાન આપી શકતું નથી, તેથી તે ચોક્કસ માહિતીને પસંદ કરે છે.

૩. ધ્યાનનું કયું લક્ષણ સૂચવે છે કે આપણે એક જ સમયે ઘણી બધી વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપી શકીએ છીએ?

અ) કેન્દ્રીકરણ

બ) પસંદગીયુક્તતા

ક) વિતરણ (Distribution)

ડ) ચંચળતા

જવાબ: ક) વિતરણ (Distribution)

સમજૂતી: જ્યારે આપણે એકસાથે અનેક કાર્યો કરીએ છીએ ત્યારે ધ્યાનનું વિતરણ થાય છે, જેમ કે વાહન ચલાવતી વખતે સંગીત સાંભળવું.

૪. ધ્યાન એ કેવી પ્રક્રિયા છે?

અ) નિષ્ક્રિય અને સરળ

બ) સક્રિય અને જટિલ

ક) યાંત્રિક અને સ્વયંસંચાલિત

ડ) ફક્ત બાહ્ય ઉત્તેજના પર આધારિત

જવાબ: બ) સક્રિય અને જટિલ

સમજૂતી: ધ્યાન એ કોઈ નિષ્ક્રિય પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ સક્રિય રીતે માહિતીને ફિલ્ટર કરવાની અને પ્રક્રિયા કરવાની જટિલ માનસિક પ્રક્રિયા છે.

૫. ધ્યાનનું કયું લક્ષણ સૂચવે છે કે ધ્યાનની માત્રા અથવા અવકાશ મર્યાદિત હોય છે?

અ) ચંચળતા

બ) સંકુચિતતા (Narrowness)

ક) વિતરણ

ડ) પસંદગીયુક્તતા

જવાબ: બ) સંકુચિતતા (Narrowness)

સમજૂતી: આપણે એક સમયે મર્યાદિત સંખ્યામાં ઉત્તેજના પર જ ધ્યાન આપી શકીએ છીએ.

ભાગ ૨: ધ્યાનની કેન્દ્ર અને સીમાંત (Focus and Margin of Attention)

૬. ધ્યાનના 'કેન્દ્ર' (Focus) માં કઈ માહિતી શામેલ હોય છે?

અ) અસ્પષ્ટ અને અજાણી માહિતી

બ) સ્પષ્ટ અને સભાનપણે અનુભવાતી માહિતી

ક) ફક્ત બાહ્ય ઉત્તેજના

ડ) જે માહિતી પર ધ્યાન નથી અપાતું

જવાબ: બ) સ્પષ્ટ અને સભાનપણે અનુભવાતી માહિતી

સમજૂતી: ધ્યાનના કેન્દ્રમાં એવી માહિતી હોય છે જેના પર આપણે સભાનપણે અને સ્પષ્ટપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

૭. ધ્યાનના 'સીમાંત' (Margin) માં કઈ માહિતી શામેલ હોય છે?

અ) સ્પષ્ટ અને કેન્દ્રિત માહિતી

બ) અસ્પષ્ટ અને અર્ધ-સભાનપણે અનુભવાતી માહિતી

ક) સંપૂર્ણપણે અવગણવામાં આવેલી માહિતી

ડ) ભવિષ્યની યોજનાઓ

જવાબ: બ) અસ્પષ્ટ અને અર્ધ-સભાનપણે અનુભવાતી માહિતી

સમજૂતી: ધ્યાનના સીમાંતમાં એવી માહિતી હોય છે જે આપણી સભાનતાના પરિઘ પર હોય છે, જેના પર આપણું સંપૂર્ણ ધ્યાન હોતું નથી પરંતુ તે હજુ પણ અનુભવાય છે.

૮. જ્યારે તમે પુસ્તક વાંચી રહ્યા હોવ ત્યારે પુસ્તકમાં લખેલા શબ્દો ક્યાં હોય છે?

અ) ધ્યાનના સીમાંતમાં

બ) ધ્યાનના કેન્દ્રમાં

ક) ધ્યાન બહાર

ડ) મગજની બહાર

જવાબ: બ) ધ્યાનના કેન્દ્રમાં

સમજૂતી: વાંચતી વખતે, શબ્દો એ મુખ્ય માહિતી હોય છે જેના પર આપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

૯. જ્યારે તમે ક્લાસમાં લેકચર સાંભળી રહ્યા હોવ ત્યારે પંખાનો અવાજ અથવા બહારથી આવતો થોડો અવાજ ક્યાં હોઈ શકે છે?

અ) ધ્યાનના કેન્દ્રમાં

બ) ધ્યાનના સીમાંતમાં

ક) સંપૂર્ણપણે અવગણવામાં આવેલો

ડ) સ્મૃતિમાં સંગ્રહિત

જવાબ: બ) ધ્યાનના સીમાંતમાં

સમજૂતી: મુખ્ય ધ્યાન લેકચર પર હોય છે, પરંતુ અન્ય અવાજો પણ અર્ધ-સભાનપણે અનુભવાઈ શકે છે.

૧૦. ધ્યાનનું કેન્દ્ર અને સીમાંત શું દર્શાવે છે?

અ) ધ્યાનની મર્યાદાઓ

બ) ધ્યાનની સ્થિરતા

ક) ધ્યાનની ગતિશીલતા અને ગોઠવણી

ડ) ધ્યાનની અસંગતતા

જવાબ: ક) ધ્યાનની ગતિશીલતા અને ગોઠવણી

સમજૂતી: તે દર્શાવે છે કે ધ્યાન કેવી રીતે આયોજિત થાય છે અને કઈ માહિતી વધુ અગ્રતા મેળવે છે.

ભાગ ૩: ધ્યાનનું નિર્ધારણ (Determination of Attention)

બાહ્ય અથવા વસ્તુલક્ષી નિર્ધારણ (External or objective determination of Attention)

૧૧. ઉત્તેજનાની કઈ લાક્ષણિકતા ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે?

અ) આંતરિક પ્રેરણા

બ) બાહ્ય ઉત્તેજનાનું કદ અને તીવ્રતા

ક) વ્યક્તિગત રસ

ડ) ભૂતકાળના અનુભવો

જવાબ: બ) બાહ્ય ઉત્તેજનાનું કદ અને તીવ્રતા

સમજૂતી: મોટી, તેજસ્વી અથવા જોરદાર ઉત્તેજના વધુ ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે.

૧૨. જાહેરાતોમાં મોટા ફોન્ટ અને તેજસ્વી રંગોનો ઉપયોગ ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) રસ

બ) ટેવ

ક) ઉત્તેજનાની તીવ્રતા અને કદ

ડ) લાગણીઓ

જવાબ: ક) ઉત્તેજનાની તીવ્રતા અને કદ

સમજૂતી: આ બાહ્ય નિર્ધારકો છે જે ધ્યાન આકર્ષિત કરવામાં મદદ કરે છે.

૧૩. અચાનક થતો મોટો અવાજ અથવા ફ્લેશ લાઇટ ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) નવીનતા

બ) ગતિ

ક) પરિવર્તન

ડ) ઉત્તેજનાની પ્રબળતા/અચાનકતા

જવાબ: ડ) ઉત્તેજનાની પ્રબળતા/અચાનકતા

સમજૂતી: અચાનક અને તીવ્ર ઉત્તેજના આપણું ધ્યાન ખેંચે છે.

૧૪. એક સ્થિર વસ્તુઓની વચ્ચે ગતિ કરતી વસ્તુ ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) કદ

બ) નવીનતા

ક) ગતિ (Movement)

ડ) પુનરાવર્તન

જવાબ: ક) ગતિ (Movement)

સમજૂતી: ગતિશીલ વસ્તુઓ સ્થિર વસ્તુઓ કરતાં વધુ ધ્યાન ખેંચે છે.

૧૫. એક નવી, અસામાન્ય અથવા અણધારી વસ્તુ ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) તીવ્રતા

બ) નવીનતા (Novelty)

ક) પુનરાવર્તન

ડ) સ્પષ્ટતા

જવાબ: બ) નવીનતા (Novelty)

સમજૂતી: જે વસ્તુઓ સામાન્ય નથી અથવા જેની આપણે અપેક્ષા રાખતા નથી તે આપણું ધ્યાન તરત જ ખેંચે છે.

૧૬. એક જ વસ્તુનું વારંવાર પુનરાવર્તન ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) નવીનતા

બ) તીવ્રતા

ક) પુનરાવર્તન (Repetition)

ડ) કદ

જવાબ: ક) પુનરાવર્તન (Repetition)

સમજૂતી: જોકે નવીનતા ધ્યાન ખેંચે છે, પુનરાવર્તન પણ જાહેરાતોમાં ધ્યાન જાળવી રાખવા માટે વપરાય છે.

૧૭. બે વિરોધાભાસી રંગો અથવા આકારો ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) કદ

બ) પુનરાવર્તન

ક) વિરોધાભાસ (Contrast)

ડ) ગતિ

જવાબ: ક) વિરોધાભાસ (Contrast)

સમજૂતી: વિરોધાભાસી તત્વો એકબીજાથી અલગ તરી આવે છે અને ધ્યાન ખેંચે છે.

આંતરિક અથવા વ્યક્તિલક્ષી નિર્ધારણ (Internal or subjective determination of Attention)

૧૮. વ્યક્તિની આંતરિક જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે કયા પરિબલનો ઉપયોગ કરે છે?

અ) ઉત્તેજનાની તીવ્રતા

બ) રસ અને પ્રેરણા (Interest and Motivation)

ક) ઉત્તેજનાનું કદ

ડ) પરિવર્તન

જવાબ: બ) રસ અને પ્રેરણા (Interest and Motivation)

સમજૂતી: આપણે જે વિષયમાં રસ ધરાવીએ છીએ અથવા જેના માટે પ્રેરિત છીએ તેના પર આપણું ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત થાય છે.

૧૯. ભૂખ્યા વ્યક્તિને ખોરાકની જાહેરાતો પર વધુ ધ્યાન આપવું એ કયા પરિબલનું ઉદાહરણ છે?

અ) ટેવ

બ) પ્રેરણા

ક) વિરોધાભાસ

ડ) નવીનતા

જવાબ: બ) પ્રેરણા

સમજૂતી: આંતરિક ભૂખની પ્રેરણા ખોરાક સંબંધિત ઉત્તેજના પર ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે.

૨૦. વ્યક્તિના ભૂતકાળના અનુભવો અને જ્ઞાન ધ્યાન આકર્ષિત કરવામાં કઈ રીતે મદદ કરે છે?

અ) તે બાહ્ય ઉત્તેજનાને અવગણે છે.

બ) તે ચોક્કસ માહિતીની અપેક્ષા રાખવા અથવા તેને ઓળખવામાં મદદ કરે છે (Set).

ક) તે ફક્ત નવી માહિતી પર ધ્યાન આપે છે.

ડ) તે ધ્યાનનું વિતરણ ઘટાડે છે.

જવાબ: બ) તે ચોક્કસ માહિતીની અપેક્ષા રાખવા અથવા તેને ઓળખવામાં મદદ કરે છે (Set).

સમજૂતી: આપણી પૂર્વ ધારણાઓ અને અનુભવો આપણે શું ધ્યાન આપીએ છીએ તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે.

૨૧. જે ટેવો આપણે વિકસાવી છે તે કઈ રીતે ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે?

અ) તે નવીનતા પર ધ્યાન આપે છે.

બ) તે પરિચિત વસ્તુઓ પર આપમેળે ધ્યાન ખેંચે છે (Habit).

ક) તે વિરોધાભાસી વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપે છે.

ડ) તે ધ્યાનનું વિતરણ ઘટાડે છે.

જવાબ: બ) તે પરિચિત વસ્તુઓ પર આપમેળે ધ્યાન ખેંચે છે (Habit).

સમજૂતી: ટેવો આપણી પ્રતિક્રિયાઓને સ્વયંસંચાલિત બનાવે છે અને ધ્યાનનું નિર્દેશન કરે છે.

૨૨. વ્યક્તિની ભાવનાત્મક સ્થિતિ (જેમ કે ખુશી કે દુઃખ) કઈ રીતે ધ્યાન આકર્ષિત કરવામાં ફાળો આપે છે?

અ) તે ફક્ત બાહ્ય ઉત્તેજનાને પ્રભાવિત કરે છે.

બ) તે ચોક્કસ પ્રકારની માહિતી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા પ્રેરિત કરે છે (Emotion).

ક) તે ધ્યાનનું વિતરણ વધારે છે.

ડ) તે ધ્યાનનું કેન્દ્રીકરણ ઘટાડે છે.

જવાબ: બ) તે ચોક્કસ પ્રકારની માહિતી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા પ્રેરિત કરે છે (Emotion).

સમજૂતી: જ્યારે આપણે દુઃખી હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે ઉદાસી વાતો પર વધુ ધ્યાન આપીએ છીએ.

૨૩. વ્યક્તિની માનસિક તૈયારી અથવા પૂર્વધારણા (Mental Set) ધ્યાન આકર્ષિત કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?

અ) તે બાહ્ય ઉત્તેજનાની તીવ્રતા ઘટાડે છે.

બ) તે ચોક્કસ પ્રકારની માહિતી શોધવા અથવા ઓળખવા માટે મનને તૈયાર કરે છે.

ક) તે ધ્યાનનું વિતરણ ઘટાડે છે.

ડ) તે નવીનતા પર ધ્યાન આપતા અટકાવે છે.

જવાબ: બ) તે ચોક્કસ પ્રકારની માહિતી શોધવા અથવા ઓળખવા માટે મનને તૈયાર કરે છે.

સમજૂતી: ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કોઈ ચોક્કસ શબ્દની અપેક્ષા રાખી રહ્યા હોવ, તો તમે તેને ભીડમાંથી પણ ઝડપથી ઓળખી શકશો.

ભાગ ૪: પ્રત્યક્ષીકરણનું સ્વરૂપ અથવા લાક્ષણિકતાઓ (Nature or characteristics of Perception)

૨૪. પ્રત્યક્ષીકરણ શું છે?

અ) ફક્ત સંવેદનાઓનું એકત્રીકરણ

બ) સંવેદનાઓને અર્થ આપવાની પ્રક્રિયા

ક) શારીરિક પ્રતિક્રિયા

ડ) યાદશક્તિની પ્રક્રિયા

જવાબ: બ) સંવેદનાઓને અર્થ આપવાની પ્રક્રિયા

સમજૂતી: પ્રત્યક્ષીકરણ એ સંવેદનાત્મક માહિતીને સંગઠિત કરવા, અર્થઘટન કરવા અને તેને અર્થપૂર્ણ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે.

૨૫. પ્રત્યક્ષીકરણ કેવું હોય છે?

અ) નિષ્ક્રિય અને સરળ

બ) સક્રિય અને અર્થઘટનાત્મક

ક) જન્મજાત અને બદલી ન શકાય તેવું

ડ) ફક્ત બાહ્ય ઉત્તેજના પર આધારિત

જવાબ: બ) સક્રિય અને અર્થઘટનાત્મક

સમજૂતી: આપણે ફક્ત સંવેદનાઓ પ્રાપ્ત કરતા નથી, પરંતુ સક્રિયપણે તેમનું અર્થઘટન કરીએ છીએ.

૨૬. પ્રત્યક્ષીકરણમાં કયા બે મુખ્ય પાસાઓ શામેલ છે?

અ) ફક્ત શ્રવણ અને દ્રશ્ય

બ) સંવેદના અને અર્થઘટન

ક) ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય

ડ) ધ્યાન અને સ્મૃતિ

જવાબ: બ) સંવેદના અને અર્થઘટન

સમજૂતી: સંવેદના એ કાચી માહિતી છે, જ્યારે અર્થઘટન તેને સમજણ આપે છે.

૨૭. પ્રત્યક્ષીકરણ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

અ) તે ફક્ત વિશ્વને જાણવા માટે છે.

બ) તે આપણને પર્યાવરણને સમજવા અને તેમાં કાર્ય કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

ક) તે ફક્ત કલાકારો માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

ડ) તે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે.

જવાબ: બ) તે આપણને પર્યાવરણને સમજવા અને તેમાં કાર્ય કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

સમજૂતી: પ્રત્યક્ષીકરણ વિના, આપણે આપણા વાતાવરણને સમજી શકતા નથી અને યોગ્ય રીતે પ્રતિક્રિયા આપી શકતા નથી.

ભાગ ૫: વસ્તુ પ્રત્યક્ષીકરણ (Object Perception)

આકૃતિ અને પૃષ્ઠભૂમિ (Figure and Ground)

૨૮. વસ્તુ પ્રત્યક્ષીકરણનો મૂળભૂત નિયમ શું છે?

અ) સમાનતાનો નિયમ

બ) આકૃતિ અને પૃષ્ઠભૂમિનો નિયમ

ક) નિકટતાનો નિયમ

ૡ) પૂર્ણતાનો નિયમ

જવાબ: બ) આકૃતિ અને પૃષ્ઠભૂમિનો નિયમ

સમજૂતી: આપણે હંમેશા દ્રશ્ય ક્ષેત્રને એક અગ્રભાગ (આકૃતિ) અને એક પૃષ્ઠભૂમિમાં વિભાજીત કરીએ છીએ.

૨૯. 'આકૃતિ' (Figure) માં શું શામેલ હોય છે?

અ) અસ્પષ્ટ અને સતત વિસ્તાર

બ) સ્પષ્ટ, સારી રીતે વ્યાખ્યાયિત અને ધ્યાન ખેંચતો ભાગ

ક) અનંત જગ્યા

ૡ) ફક્ત અવાજો

જવાબ: બ) સ્પષ્ટ, સારી રીતે વ્યાખ્યાયિત અને ધ્યાન ખેંચતો ભાગ

સમજૂતી: આકૃતિ એ વસ્તુ છે જેના પર આપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

૩૦. 'પૃષ્ઠભૂમિ' (Ground) માં શું શામેલ હોય છે?

અ) સ્પષ્ટ અને કેન્દ્રિત ભાગ

બ) અસ્પષ્ટ, ઓછો વ્યાખ્યાયિત અને આકૃતિની પાછળનો ભાગ

ક) ફક્ત આપણા વિચારો

ૡ) ભવિષ્યની ઘટનાઓ

જવાબ: બ) અસ્પષ્ટ, ઓછો વ્યાખ્યાયિત અને આકૃતિની પાછળનો ભાગ

સમજૂતી: પૃષ્ઠભૂમિ એ આકૃતિને ટેકો આપતું વાતાવરણ છે.

૩૧. રુબિનના ફૂલદાની જેવા દ્રશ્યોમાં શું દર્શાવવામાં આવે છે?

અ) પૂર્ણતાનો નિયમ

બ) આકૃતિ અને પૃષ્ઠભૂમિનું વિપરીતકરણ (Reversal)

ક) નિકટતાનો નિયમ

ૡ) સમાનતાનો નિયમ

જવાબ: બ) આકૃતિ અને પૃષ્ઠભૂમિનું વિપરીતકરણ (Reversal)

સમજૂતી: આવા ચિત્રોમાં, ફૂલદાની આકૃતિ બની શકે છે અથવા બે ચહેરા પૃષ્ઠભૂમિ બની શકે છે, જે દર્શાવે છે કે આકૃતિ-પૃષ્ઠભૂમિ સંબંધ અસ્થિર હોઈ શકે છે.

જૂથીકરણ (Grouping)

૩૨. ગેસ્ટાલ્ટ મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા રજૂ કરાયેલા પ્રત્યક્ષીકરણના નિયમોને શું કહેવાય છે?

અ) યાદશક્તિના નિયમો

બ) પ્રત્યક્ષીકરણના સંગઠનના નિયમો (Laws of Perceptual Organization)

ક) ધ્યાન કેન્દ્રીકરણના નિયમો

ડ) પ્રેરણાના નિયમો

જવાબ: બ) પ્રત્યક્ષીકરણના સંગઠનના નિયમો (Laws of Perceptual Organization)

સમજૂતી: આ નિયમો સમજાવે છે કે આપણે સંવેદનાત્મક માહિતીને અર્થપૂર્ણ પેટર્નમાં કેવી રીતે ગોઠવીએ છીએ.

ભાગ ૬: પ્રત્યક્ષીય સંગઠનના નિયમો (Law of Perceptual Organisation)

૩૩. 'નિકટતાનો નિયમ' (Law of Proximity) શું સૂચવે છે?

અ) સમાન વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

બ) એકબીજાની નજીક આવેલી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

ક) અધૂરા આકારોને પૂર્ણ કરવા.

ડ) એક જ દિશામાં ગતિ કરતી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

જવાબ: બ) એકબીજાની નજીક આવેલી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

સમજૂતી: ઉદાહરણ તરીકે, બે નજીકની રેખાઓ એક જૂથ તરીકે દેખાઈ શકે છે, જ્યારે દૂરની રેખાઓ અલગ.

૩૪. 'સમાનતાનો નિયમ' (Law of Similarity) શું સૂચવે છે?

અ) એકબીજાની નજીક આવેલી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

બ) રંગ, આકાર અથવા કદમાં સમાન હોય તેવી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

ક) અધૂરા આકારોને પૂર્ણ કરવા.

ડ) એક જ દિશામાં ગતિ કરતી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

જવાબ: બ) રંગ, આકાર અથવા કદમાં સમાન હોય તેવી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

સમજૂતી: ઉદાહરણ તરીકે, લાલ અને વાદળી બિંદુઓના મિશ્રણમાં, આપણે લાલ બિંદુઓનું એક જૂથ અને વાદળી બિંદુઓનું બીજું જૂથ જોઈ શકીએ છીએ.

૩૫. 'નિરંતરતાનો નિયમ' (Law of Continuity) શું સૂચવે છે?

અ) અધૂરા આકારોને પૂર્ણ કરવા.

બ) એક જ દિશામાં અથવા પેટર્નમાં ચાલુ રહેતી હોય તેવી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

ક) સમાન વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

ડ) એકબીજાથી દૂર આવેલી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

જવાબ: બ) એક જ દિશામાં અથવા પેટર્નમાં ચાલુ રહેતી હોય તેવી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

સમજૂતી: ઉદાહરણ તરીકે, એક વળાંકવાળી રેખાને બે અલગ-અલગ રેખાઓ કરતાં એક જ સતત રેખા તરીકે જોવામાં આવે છે.

૩૬. 'સામાન્ય ગતિનો નિયમ' (Law of Common Fate) શું સૂચવે છે?

અ) સમાન આકારની વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

બ) એક જ દિશામાં અને ગતિમાં આગળ વધતી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

ક) અધૂરા આકારોને પૂર્ણ કરવા.

ડ) એકબીજાની નજીક આવેલી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

જવાબ: બ) એક જ દિશામાં અને ગતિમાં આગળ વધતી વસ્તુઓને આપણે એક જૂથ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

સમજૂતી: ઉદાહરણ તરીકે, એક જ દિશામાં ઉડતા પક્ષીઓના ટોળાને એક જૂથ તરીકે જોવામાં આવે છે.

ભાગ ૭: પૂર્ણતા (Closure)

૩૭. 'પૂર્ણતાનો નિયમ' (Law of Closure) શું સૂચવે છે?

અ) સમાન વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

બ) એકબીજાની નજીક આવેલી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

ક) અધૂરા આકારો અથવા છબીઓને આપણે પૂર્ણ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

ડ) એક જ દિશામાં ગતિ કરતી વસ્તુઓને જૂથબદ્ધ કરવી.

જવાબ: ક) અધૂરા આકારો અથવા છબીઓને આપણે પૂર્ણ તરીકે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

સમજૂતી: આપણું મગજ માહિતીમાં રહેલા ગાબડાંને ભરીને તેને સંપૂર્ણ આકાર તરીકે જોવા માટે પ્રેરે છે.

૩૮. જો કોઈ વર્તુળનો એક નાનો ભાગ ખૂટતો હોય, છતાં પણ આપણે તેને સંપૂર્ણ વર્તુળ તરીકે જોઈએ છીએ, તે કયા નિયમનું ઉદાહરણ છે?

અ) નિકટતાનો નિયમ

બ) સમાનતાનો નિયમ

ક) પૂર્ણતાનો નિયમ

ડ) સામાન્ય ગતિનો નિયમ

જવાબ: ક) પૂર્ણતાનો નિયમ

સમજૂતી: આ નિયમ દર્શાવે છે કે આપણું મન કેવી રીતે પેટર્ન શોધીને તેને પૂર્ણ કરે છે.

૩૯. ગેસ્ટાલ્ટના નિયમો મુખ્યત્વે શાના પર ભાર મૂકે છે?

અ) વ્યક્તિગત સંવેદનાઓનું મહત્વ

બ) સમગ્ર (Whole) અને ભાગોના સંબંધનું મહત્વ

ક) ફક્ત બાહ્ય ઉત્તેજનાનું મહત્વ

ડ) ફક્ત આંતરિક પ્રેરણાનું મહત્વ

જવાબ: બ) સમગ્ર (Whole) અને ભાગોના સંબંધનું મહત્વ

સમજૂતી: ગેસ્ટાલ્ટ મનોવિજ્ઞાન "સમગ્ર તેના ભાગોના સરવાળા કરતાં કંઈક વિશેષ છે" ના સિદ્ધાંત પર આધારિત છે.

૪૦. ગેસ્ટાલ્ટ નિયમો શા માટે પ્રત્યક્ષીકરણમાં મદદરૂપ થાય છે?

અ) તે ધ્યાનનું વિતરણ વધારે છે.

બ) તે આપણને સંવેદનાત્મક માહિતીને અર્થપૂર્ણ અને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવામાં મદદ કરે છે.

ક) તે ફક્ત ભ્રમણાઓ પેદા કરે છે.

ડ) તે શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનું કારણ બને છે.

જવાબ: બ) તે આપણને સંવેદનાત્મક માહિતીને અર્થપૂર્ણ અને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવામાં મદદ કરે છે.

સમજૂતી: આ નિયમો આપણને વિશ્વને સુસંગત અને સમજી શકાય તેવી રીતે જોવામાં મદદ કરે છે.