DAY— 17 SEAT NUMBER | | | | | | |

2025 | III | 05 | 1500 | **J-415** | (U)

PSYCHOLOGY (48)

Time : 3 Hrs. **(7 Pages)** **Max. Marks : 80**

ہدایات :- (۱) تمام سوالات لازمی ہیں۔

(۲) بائیں جانب نمبرات دئے گئے ہیں۔

(۳) ہر سوالات کے جوابات نئے صفحے سے شروع کریں۔

سوال نمبر ۱:- (الف) صحیح متبادل کو چُن کر ذیل کے بیانات مکمل کیجئے۔ **[20]** (5)

(۱) 1870 تک نفسیات ..... کی ایک شاخ تھی۔

[طبیعیات، فلسفہ، جسمانیات]

(۲) ..... قانون کے مطابق ہم ایک نامکمل محرک کو مکمل طور پر دیکھتے ہیں۔

[قربت، مشابہت، بندش]

(۳) زبانی جذباتی زیادتی ..... میں شامل ہے۔

[مسترد کرنا، الگ کرنا، توہین کرنا]

(۴) سانس کی قلّت کی پریشانی ..... کی علامت کا باعث ہے۔

[رویّے، نفسیاتی، جسمانی]

(۵) ہمیں یقین ہے کہ اچّھی چیزیں رونما ہوں گی اسے ..... کہتے ہیں۔

[مایوسی، لچک، امید پرستی]

(ب) جوڑیاں لگائیے۔ (5)

الف (A)	ب (B)
(الف) کیمسٹری (Chemistry)	(۱) مابین شخصی ذہانت
(ب) Howard Gardner	(۲) لڑائی اور پرواز (Fight or flight)
(ج) لبلبہ	
(د) خوف	(۳) غیر متضاد اثر
(و) انتشار نفس	(۴) فزیکل سائنس
(۵) ذہنی عمر (Schizophrenia)	(۶) انڈوکرائین غدود

(ج) مندرجہ ذیل بیانات 'صحیح' ہیں یا 'غلط'، بتائیے۔ (5)

(۱) مصنوعی ذہانت کی کچھ حدود ہیں۔

(۲) راہل ایک جذباتی طور پر گرم گھرانے میں پرورش پا رہا ہے۔ خاندان میں جذباتی طور پر گرم ماحول راہل کو اچّھی طرح سے ایڈجسٹ ہونے میں مدد کرے گا۔

(۳) تخلیقی سوچ کے لئے تیاری کی ضرورت نہیں ہے۔

(۴) خود کو نقصان پہنچانے کا رجحان ایک اشارہ ہے جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ فرد کو پیشہ وارانہ مدد کی ضرورت ہے۔

(۵) ماسٹن (Masten) مثبت نفسیات کا باوا آدم ہے۔

(د) مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات ایک جملے میں لکھئے۔ (5)

(۱) امریکی نفسیات کا باوا آدم کسے کہا جاتا ہے؟

(۲) تغیر پذیر، ذہانت اور غیر تغیر پذیر ذہانت کا تصوّر کس نے پیش کیا؟

(۳) Thematic Apperception Test کس نے تیار کی؟

(۴) غیر منصفانہ طور پر سننا سے کیا مراد ہے؟

(۵) دوسرا شخص جو تجربہ کر رہا ہے اسے سمجھنے کی صلاحیت کو کیا کہتے ہیں؟

سوال نمبر۲:۔ مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات 25 تا 30 الفاظ میں دیجئے : (کوئی پانچ) **[10]**

(۱) انسانی نفسیات کے ظہور کے بارے میں مختصراً لکھئے۔

(۲) جذباتی ذہانت کا مطلب اپنے الفاظ میں بیان کیجئے۔

(۳) بنیادی وصف کے معنی مناسب مثال کے ساتھ لکھئے۔

(۴) جذبات کے دوران ہونے والی بیرونی جسمانی تبدیلیوں کو لکھئے۔

(۵) بدنظمی (Bipolar disorder) کی علامتیں لکھئے۔

(۶) وضاحت کریں کہ کس طرح توہم پرستی دماغی صحت کی ابتدائی امداد میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔

(۷) خالی الذہن کے معنی اپنے الفاظ میں لکھئے۔

سوال نمبر۳ :– 50 تا 60 الفاظ میں مختصر نوٹ لکھئے : (کوئی چار) **[12]**

(۱) مشاہدہ کا طریقہ (Observation method)۔

(۲) توجہ کی تقسیم۔

(۳) جذباتی تندرستی سے ہونے والے فائدے۔

(۴) خوف (Phobia)

(۵) انٹرنیٹ پر زیادہ انحصار۔

(۶) صفر سے اوپر کی زندگی۔

سوال نمبر۴ :– مثالوں پر مبنی سوالات کے جوابات دیجئے۔ (کوئی چار) **[8]**

(۱) دنیش نے جیسے ہی اپنی ورزش کی مشقیں بڑھادیں اس کے جسم میں چربی کی مقدار کم ہونے لگی۔اس طرح ورزش اور چربی یہ متغیرات میں کس قسم کا ارتباط (باہمی تعلق) ہے؟

(۲) بن ہمیشہ دوسروں کو سمجھتا ہے اور دوسروں کے ساتھ ہم آہنگی سے پیش آتا ہے۔ بن میں کس قسم کی اضافی ذہانت دکھائی دیتی ہے؟

(۳) شیلیش نے انعامات اور تعریف کی وجہ سے تیرنا سیکھنا شروع کیا۔ یہ سیکھنے کے کس عمل کی تفصیل ہے؟

(۴) منیشا جو غمگین تھی اسے اس کی سہیلیوں نے بتایا کہ وہ اس کے دُکھ میں شریک ہیں اور ساتھ ہی اسے صلاح دی کہ وہ ہر روز چہل قدمی کریں۔اس طرح منیشا کی سہیلیوں نے الجی ایکشن پلان کے کون سے فعل پر عمل کیا؟

(۵) شدید درد کی وجہ سے پرشانت کو پیر کا آپریشن کروانا پڑا جلد ہی اسے درد سے بازیابی مل گئی اور دوبارہ کرکٹ ٹیم میں پہلے کی طرح کھیلنے لگا۔ اس طرح پرشانت نے کس قسم کی لچک کا اظہار کیا؟

(۶) نمونہ گروپ میں طلباء سے سوالات پوچھ کر استاد نے قومی تعلیمی پالیسی NEP 2020 کے بارے میں طلبا کی رائے لے کر معلومات جمع کیں تو استاد نے معلومات جمع کرنے کے لئے کون سے طریقے کا استعمال کیا؟

سوال نمبر۵ :– درج ذیل اصطلاحات کو 25 تا 30 الفاظ میں بیان کیجئے۔ (کوئی پانچ) **[10]**

(۱) کیس اسٹڈی طریقہ (مطالعہ معاملات) (Case study method)

(۲) شخصیت (Personality)

(۳) ادراک (Perception)

(۴) غصّہ کا محرک (Triggers of anger)

(۵) تجویز کرنے والا مرحلہ (Suggestible stage)

(۶) نیند کی حفظان صحت۔ ایک خود حکمت عملی۔

(۷) ذہنیت (ذہن سازی) (Mindfulness)

سوال نمبر۶ :– مندرجہ ذیل نکات کی مدد سے درج ذیل سوالوں کے جواب 80 تا 100 الفاظ میں دیجئے۔
(کوئی دو) **[10]**

(۱) مسئلہ کو حل کرنے کے مراحل کی وضاحت۔

نکات :

(i) مسئلہ کو بیان کرنا۔

(ii) متبادل حل پیدا کرنا۔

(iii) حل کا انتخاب کرنا۔

(iv) حل کا نفاذ اور اس پر عمل کرنا۔

(۲) غصّے کے انتظام کا جوابی نقطہ نظر (جوابی اقدام)۔

نکات:

(i) خاندان کے فرد سے مشورہ۔

(ii) دوسرے فریق سے بات کرنا۔

(iii) توجہ سے سننا۔

(iv) اپنے غصّہ کو قابو کرنا۔

(۳) نفسیاتی عوارض کے معیار کی وضاحت کریں۔

نکات:

(i) اہم طبّی سنڈورم۔

(ii) پریشانی اور خرابی۔

(iii) بگاڑ (ناکارہ پن) (Dysfunction)

(iv) اگر تناؤ یا نقصانات کو دیئے گئے کسی بھی ردّعمل کو اس صورتِ حال کے جواب کے طور پر قبول کیا جاتا ہے تو اسے ذہنی بدنظمی کی علامت نہیں سمجھا جاتا ہے۔

سوال نمبر ۷:- درج ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 150 تا 200 الفاظ میں لکھئے۔ [10]

(۱) مختلف قسم کے ذہانتی ٹیسٹ کی وضاحت کیجئے ؟

(۲) شخصیت کے پانچ بڑے پہلو (ماڈل) کی وضاحت کیجئے ؟

◆◆◆