

APPENDIX : 3.

મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી,
વડોદરા.

માનસશાસ્ત્ર વિભાગ

ચિંતાતુર માનસ માપસૂચિ

(૧૯૬૦)

પ્રયોજક : ડૉ.એ.એસ.પટેલ

સૂચના : સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિના સ્વભાવમાં કંઈ ને કંઈ ફેર જોવામાં આવે છે. કેટલાક સ્વભાવે ચિંતાતુર હોય છે, તો કેટલાક ચિંતામુક્ત (નિશ્ચિન્ત) હોય છે. આ પ્રકારનું માનસ જાણવાના હેતુથી નીચે અનેક પ્રશ્નોને આવરી લેતા જુદા-જુદા વિધાને આપવામાં આવ્યાં છે. આ બધાં વિધાનો વાંચો અને જે વાક્યો તમને લાગુ પડતાં હોય અથવા જે સાથે તમે સંમત થતા હો તેટલાં જ વાક્યો પાછળ આવું () ચિહ્ન કરો : બાકીનાં ખાલી રાખો.

વ્યક્તિને સમજીને મદદગાર થઈ શકાય એ હેતુથી જ આ માપસૂચી તૈયાર કરવામાં આવી છે. તેમાં કોઈ બીજો હેતુ નથી. વિનંતી છે કે આપ ચોકક્કા રીતે વિના દોષે તમને લાગુ પડતાં વાક્યો દર્શાવશો. બધી વિગત ખાનગી રહેશે તેની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.

પ્રમાણિક-પણે જવાબો.

મારું ધાર્યું ન થતાં હું ઊંચકેરાઈ જઈ છું.	..	..	-----
લગભગ દરેક સમયે મને ભૂખ રહ્યા કરે છે.	..	..	-----
મારું મન એક વસ્તુ પર સ્થિર રાખી શકતો (શકતી નથી)	..	..	-----
કમનસીબે કંઈક ખરાબ થશે એવી મને વારંવાર ચિંતા રહે છે	..	..	-----
કોઈવાર કામ કરતાં કરતાં મારી આખો સામે ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓ તસ્વર્ય કરે છે.	..	..	-----
મને પૈસા અને વેપારની ચિંતા રહ્યા કરે છે.	..	..	-----
મારા હૃદયનાં ચુરા થઈ જાય છે, એવું હું અનુભવું છું.	..	..	-----
મારી વિચાસશક્તિ સાદી, સરળ અને સુગમ નથી.	..	..	-----
સાચ્યે જ મને ઝાડાની કબજિયાત રહે છે.	..	..	-----
હું માનું છું કે બીજા બધા કરતાં વધુ ગભરાટ મને થતો નથી.	..	..	-----
થોડા થોડા દિવસને અંતરે મને ભયંકર સ્વપ્ના આવે છે.	..	..	-----
હું જાદી થાકી જતો (જતી) નથી.	..	..	-----
હું સુકાઈ ગયો છું અને મારું વજન ઓછું થયું છે, એમ મને થાય છે.	..	..	-----
હું બીજાઓ કરતાં કંઈ વધુ શરમાતો (શરમાતી) નથી.	..	..	-----
કામ કરતાં મને મુબ્કળ માનસિક બોજો રહે છે.	..	..	-----
કેટલોય સમય એવો ગયો છે કે જ્યારે ચિંતામાં મારી ઉઘ ચાલી ગઈ છે.	..	..	-----
હું સહેજ સહેજમાં મુઝાઈ જાઉં છું.	..	..	-----

ઘણીવાર એવું બને છે કે કોઈ કહે છે કોઈ અને હું સાંભળું છું બીજું જ કોઈ
હું ઘણું ખરું પુશ્પુશાલ જ હોઉં છું.

મને પેટમાં દુઃખાવો રહે છે.

મારી ચિતાંઓને કાસો હું સ્પષ્ટ રીતે વિચારી શકતો નથી.

સામાન્ય રીતે મારો સ્વભાવ શાંત છે.

કોઈએ સોપેલું કામ હોય તે કે કોઈને મલવાનું હોય તે હું ઘણીવાર ભૂલી જાઉં છું.

લગભગ ઘણોખરો સમય કોઈને કોઈ વસ્તુ માટે અથવા કોઈને કોઈ વ્યક્તિ માટે
મને ચિતાં રહ્યા કરે છે.

કોઈ બે વ્યક્તિ વાત કરતી હોય ત્યારે તેઓ મારી જ વાત કરતા હશે એવું
મને લાગે છે.

ભૂતકાળની યાદ મને વારંવાર સતાવે છે.

ઉઘમાં અને કોઈને કોઈ પ્રકારની ડબલ રહ્યા કરે છે.

કોઈ ખરું કહે છે તો પણ મારા માનવામાં આવતું નથી.

પરીક્ષા સમયે મને ગભરામણ થાય છે.

કોઈવાર મુશ્કેલીમાં આવી જતા મને ઘણી વખત પસોવો છૂટી જાય છે આથી
હું ચિદાઈ જાઉં છું.

મારા બિંબોની સરખામણીમાં મારે ડરવા એવું બોલું છે.

જિંદગી પુરી કસા માટે જ બેસું છું એમ મને લાગે છે.

મોટેરા સામે હું સહેલાઈથી વાત કરી શકતો (શકતી) નથી.

સામાન્ય રીતે મને મારા વિચાર આવ્યા કરે છે.

મારા મન પર ચિતાંઓ એવો બોજો રહ્યા કરે છે, કે જેની હું જ્વાળા આપવામાં કે
કામમાં ભૂલો કરી બેસું છું.

મારે માટે જિંદગીનો ઘણો ખરો સમય દર્દભર્યો છે.

સરિયામ રસ્તો બોળીગતા મને છુદાઈ જવાની ખૂબ જ બીડ રહે છે.

વિના કાસો હું બેચેન રહું છું.

મને મારામા પૂરેપૂરો વિશ્વાસ છે.

જીવન મને નીસા અને શુષ્ક લાગે છે.

-X-X-

નામ : શ્રીમાન/શ્રીમતી

ઉંમર :

સાતિ :

ધંધો :

સરનામું :

ઐષે - હીક્ષ-૪

લક્ષ્ય કસોટી

ઐકમ: - સમતોલ આહાર

ચાળાનું નામ :-

હાજરી નં.

વિદ્યાર્થીનું નામ:-

સમય: - ૧ કલાક

કુલ ગુણ: - ૨૦

વિદ્યાર્થીઓને સૂચના

- ૧: આ કસોટી તમારા વિજ્ઞાન ના સમતોલ આહાર ના ઐકમ ના જ્ઞાનની ચકાસણી માટે છે. આ કસોટી તમારી પરીક્ષા નથી. આથી સ્વપ્રયત્ને દરેક પ્રકારના જવાબ આપવા પ્રયત્ન કરશો.
- ૨: કસોટીના જવાબો સાથે આપેલ જવાબબહીમાં લખવાના છે.
- ૩: બધાજ પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપવા પ્રયત્ન કરશો. જે પ્રશ્નનો જવાબ ના આવડે તે પાછળથી લખો. જે પ્રશ્નોનો જવાબ આવડતો હોય તે પહેલા કરો. સમય બગાડશો નહીં.
- ૪: આ કસોટીમાં કુલ ચાર પ્રશ્નો છે અને બધાજ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

હવે શરૂ કરો.....

પ્રશ્ન ૧: -નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો ટુંકમાં લખો.

૧. વિટામીન "એ" ના અસમ્ભવે કયો રોગ થાય છે ?
૨. કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થોની ખાધખાવટો ના બે ઉદાહરણ આપો.
૩. તમને શેમાથી વધુ શક્તિ મળે છે? એક કેળામાંથી કે ૧૦૦ ગ્રામ ફાક્સમાંથી?
૪. ૧૦૦ ગ્રામ પાલખ અને ૧૦૦ ગ્રામ ફાક્સ એ બે માંથી વધુ વિટામીન શેમાંથી મળે છે?
૫. સમતોલ આહાર એટલે શું ?
૬. પ્રોટીનના મુખ્ય બે કાર્યો જણાવો.
૭. આપણે સમતોલ આહાર શા માટે લેવો જોઈએ ?
૮. ચરબી આપણા શરીરમાં શક્તિસંચય તરીકે વર્તે છે. સમજાવો.

પ્રશ્ન ૨: - અમમ્મ: કંસમાં આપેલા વિકલોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી નીચેના વિધાનો માં ખાલી જગ્યા પૂરી

૪

૧. ખોરાકમાં રહેલી ઉષ્માશક્તિ ના માપ ના એકમને----- કહેવાય.
૨. ૧૨ વર્ષથી ૧૪ વર્ષના કિશોર કિશોરીની દૈનિક કેલરીની આવશ્યકતા-----કિલો કેલરી હોય છે ?
૩. હાડકામાં રૂધિર અને દાંતના બંધારણ માં-----મહત્વના છે.
૪. રૂધિર માં આવેલું પણ એક પ્રોટીન છે.

પ્રશ્ન ૩: - નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૪

૧. સમતોલ આહારના ટ્રણ ગુણધર્મો જણાવો.
૨. ખોરાક અંગેની ટ્રણ માન્યતાઓ લખો.
૩. ખોરાકની સમસ્યાને હળવી કરવાના ટ્રણ સુચનો લખો.
૪. ખોરાકના બધા ઘટકોના નામ લખો.

... ૩...

પ્રશ્ન-૪ "અ" વિભાગમાં આપેલ વિગત માટે અનુરૂપ વિગતો

૪

"બ" વિભાગમાંથી પસંદ કરી યોગ્ય જોડકા બનાવો.

વિભાગ "અ" ખોરાકના ઘટકો..... વિભાગ "બ" ખોરાકના

ઘટકોના કાર્યો

૧: કાર્બોહિડ્રેટ

૧: પાચન તેમજ વૃદ્ધિ માટે
તંદુરસ્તીની જાળવણી અને

૨: પાણી

૨: શારિરિક ક્રિયાઓ માટે

૩: વિટામીન

૩: ઉર્જાના મુખ્ય સ્ત્રોત તરીકે

૪: પ્રોટીન

૪: ઉત્સેન અને રાસાયણિક
ક્રિયાઓ માટે.
