

நிறைவகம் மன நல வினாடி வினா

முக்கியமான தேதிகள் மற்றும் நாட்கள்

1. உலக மனநல தினம் (World mental health day) _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது
A) அக்டோபர் 10 B) நவம்பர் 2 C) செப்டம்பர் 10 D) டிசம்பர் 1
2. உலக சிரிப்பு தினம் (World laughter day) _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது.
A) மே மாதம் இரண்டாவது ஞாயிறு B) அக்டோபர் முதல் ஞாயிறு
C) ஜூன் மாதம் முதல் ஞாயிறு D) மே மாதம் முதல் ஞாயிறு
3. உலக மாற்றுத்திறனாளிகள் தினம் _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது
A) டிசம்பர் 1 B) நவம்பர் 5 C) செப்டம்பர் 10 D) டிசம்பர் 3
4. உணவு உட்கொள்ளுதல் குறைபாடு குறித்த விழிப்புணர்வு வாரம் (eating disorder week) _____
A) பிப்ரவரி முதல் வாரம் B) மார்ச் இரண்டாம் வாரம்
C) ஏப்ரல் முதல் வாரம் D) ஜனவரி கடைசி வாரம்
5. உறக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு (Sleep Awareness) வாரம் _____ அனுசரிக்கப்படுகிறது
A) நவம்பர் 5 முதல் 11 வரை B) மார்ச் 2 முதல் 8 வரை
C) செப்டம்பர் 10 முதல் 16 வரை D) டிசம்பர் 1 முதல் 7 வரை
6. உலக ஆட்டிசம் விழிப்புணர்வு தினம் (World Autism Awareness Day) நிகழ்வது _____
A) நவம்பர் 5 B) ஏப்ரல் 2 C) செப்டம்பர் 10 D) டிசம்பர் 1
7. உலக தற்கொலை தடுப்பு தினம் _____ அன்று - அனுசரிக்கப்படுகிறது
A) டிசம்பர் 1 B) நவம்பர் 5 C) ஜூன் 20 D) செப்டம்பர் 10
8. உலக மனநல தினம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு _____
A) 1992 B) 1998 C) 2000 D) 2012
9. டிஸ்லெக்ஸியா விழிப்புணர்வு தினம் _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது
A) ஆகஸ்ட் 20 B) ஜூன் 19 C) அக்டோபர் 8 D) டிசம்பர் 20
10. உலக கருணை தினம் (world kindness day) _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது
A) நவம்பர் 13 B) பிப்ரவரி 14 C) மார்ச் 21 D) ஏப்ரல் 8

ஆளுமை

11. ஒரு நபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளின் தனித்துவமான வடிவத்தைக் குறிப்பது _____
A) சொல்லெழுத்து இயலாமை B) அதிக அச்சம் C) குணம் D) ஆளுமை
12. பொதுவாக ஒதுக்கப்பட்ட, அமைதியான மற்றும் தனிமையான செயல்பாடுகளை விரும்பும் நபர் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறார்
A) எக்ஸ்ட்ரோவர்ட் B) கூச்ச சுபாவம் C) இன்ட்ரோவர்ட் D) எதுவும் இல்லை
13. கவலை, மனச்சோர்வு மற்றும் எதிர்மறை மனநிலை போன்ற உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கும் நிலை _____
A) நியூரோசிஸ் B) அளவுக்கு மீறிய அச்சம் C) சைக்கோசிஸ் D) மெனியாக்
14. எந்த வகையான நபர் மற்றவர்களுடன் பேசிப்பழகி உறவை எளிதாக வளர்க்க கூடிய ஆற்றல் உடையவர் _____
A) எக்ஸ்ட்ரோவர்ட் B) இன்ட்ரோவர்ட்
C) கூச்ச சுபாவம் D) எதுவும் இல்லை

15. எந்த வகையான ஆளுமை உடைய நபர் மற்றவர்களுடன் நட்புகொள்ளுதல், பரிவிருக்கம் மட்டும் உதவுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறார்கள் _____
A) சுயநலவாதி B) **இரக்கமுள்ளவர்** C) சுயவிரும்பி D) தனிமை விரும்பி
16. தன்னம்பிகையோடு தன் நிலைபாடு பற்றி திடமாக பேசும் ஒருவரை எந்த சொல் விவரிக்கிறது _____
A) எக்ஸ்ட்ரோவர்ட் B) கூச்ச சுபாவம் C) **அசர்டிவ்** D) சுயநலவாதி
17. மனநிலை மற்றும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து நண்பர்களுடனோ தனியாகவோ மகிழ்ச்சியாக நேரத்தை செலவிடும் நபர்களை எப்படி அழைப்பீர்கள் _____
A) எக்ஸ்ட்ரோவர்ட் B) இன்ட்ரோரோவர்ட் C) **ஆம்பிவர்ட்** D) கூச்ச சுபாவம்
18. அமைதியான மற்றும் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கும் மனநிலை கொண்டவரை எந்த வார்த்தை விவரிக்கிறது _____
A) எக்ஸ்ட்ரோவர்ட் B) நியூரோசிஸ் C) இன்ட்ரோரோவர்ட் D) **அக்ரீயபல்**

பொருத்துக

A	B
19. தமிழ்நாடு மன நல ஆலோசனை சேவை எண்	A. 1930
20. குழந்தைகளுக்கான உதவி எண்	B. 181
21. பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளைப்பற்றி புகாரளிப்பதற்கான உதவி எண்	C.1098
22.தற்கொலை தடுப்பு உதவி எண்(தமிழ்நாடு)	D. 1550
23. போதைப்பொருள் தடுப்பு உதவி எண் (தமிழ்நாடு)	E. 14416
24. தேசிய சைபர் கிரைம் உதவி எண்	F. 104
பதில்கள்: 19-E, 20-C, 21-B, 22-F, 23-D, 24-A	

கற்றல் குறைபாடுகள்

25. இவற்றுள் அதிகமாக காணப்படும் கற்றல் குறைபாடு எது ?
A) **டிஸ்லெக்சியா** B) டிஸ்கிராபியா C) டிஸ்கால்குலியா D) டிஸ்பிராக்சியா
26. டிஸ்லெக்சியா என்பது
A) நோய் B) **நரம்பியல் குறைபாடு**
C) மனவளர்ச்சி குறைபாடு D) எதுவும் இல்லை
27. எந்த குறிப்பிட்ட கற்றல் குறைபாடு ஒரு நபரின் எழுதும் திறனை முதன்மையாக பாதிக்கிறது
A) டிஸ்லெக்சியா B) **டிஸ்கிராபியா** C) டிஸ்கால்குலியா D) டிஸ்பிராக்சியா
28. டிஸ்கால்குலியா - (கணிதக்குறைபாடு) உள்ள நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய சிரமம் என்ன?
A) எழுதப்பட்ட மொழியைப் புரிந்துகொள்வது
B) **எண்களைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் கணக்கு போடுவது**
C) சமூக தொடர்புகள்
D) காட்சி உணர்வு
29. சிறு வயதில் டிஸ்லெக்சியாவால் படிப்பதற்கு சிரமப்பட்ட பிரபலம் _____
A) டாம்க்ரூஸ் B) ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் C) அபிஷேக் பச்சன் D) **அனைவரும்**

30. எந்த கற்றல் குறைபாடு கவனத்தை பாதிக்கிறது
 A) டிஸ்லெக்சியா - படிக்க முடியாது இருந்தல்
 B) டிஸ்கிராபியா - நரம்பியல் கோளாறு
 C) **அதிக துறுதுறுப்பு மற்றும் கவனக்குறைபாடு(ADHD)**
 D) டிஸ்பிராக்சியா - பேச்சு, ஒலி ஒழுங்கின்மை

பல்முனை நுண்ணறிவு கோட்பாடு

31. பல்முனை நுண்ணறிவு கோட்பாட்டை முன்மொழிந்தவர் யார்?
 A) ஆல்பர்ட் ஜன்ஸ்டீன்
 B) சிக்மண்ட் பிராய்ட்
 C) **ஹோவர்ட் கார்ட்னர்**
 D) ஜீன் பியாஜெட்
32. எந்த நுண்ணறிவு தன்னையும் மற்றவர்களையும் புரிந்துகொள்வதைக் கையாள்கிறது?
 A) தர்க்க-கணித நுண்ணறிவு
 B) **பிறருடன் கலந்து பழகும் நுண்ணறிவு**
 C) மொழியியல் நுண்ணறிவு
 D) இசை நுண்ணறிவு
33. எந்த வகையான நுண்ணறிவு பகுப்பாய்வு சிந்தனை மற்றும் சிக்கலைத் தீர்ப்பதை உள்ளடக்கியது ?
 A) **தர்க்க-கணித நுண்ணறிவு**
 B) காட்சி இடஞ்சார்ந்த நுண்ணறிவு
 C) இசை நுண்ணறிவு
 D) உடல் இயக்க நுண்ணறிவு
34. எந்த நுண்ணறிவு ஒவியம் போன்ற படைப்பாற்றலுடன் தொடர்புடையது
 A) தனிப்பட்ட நுண்ணறிவு
 B) இசை நுண்ணறிவு
 C) மொழியியல் நுண்ணறிவு
 D) **காட்சி மற்றும் இடம் தொடர்பான நுண்ணறிவு**
35. எந்த அறிவாற்றல் உடல் ஒருங்கிணைப்பு சார்ந்த திறன்களை உள்ளடக்கியது
 A) **உடல் இயக்கவியல் நுண்ணறிவு**
 B) மொழியியல் நுண்ணறிவு
 C) தர்க்க-கணித நுண்ணறிவு
 D) இசை நுண்ணறிவு
36. சுற்றுச்சூழலுடன் தொடர்புடைய நுண்ணறிவுக்கு பெயரிடவும்
 A) மொழியியல் நுண்ணறிவு
 B) **இயற்கை சார்ந்த நுண்ணறிவு**
 C) தர்க்க-கணித நுண்ணறிவு
 D) இசை நுண்ணறிவு

ஊடகம் மற்றும் மன நலம்

37. நடிகர் அமீர்கான் தயாரித்து நடித்த 'தாரே ஜமீன் பர்' திரைப்படம் எதை பற்றி விவரிக்கிறது?
 A) கோப மேலாண்மை
 B) மனக்கவலை கோளாறுகள்
 C) இருமுனை கோளாறு
 D) **டிஸ்லெக்சியா**
38. 'பேரன்பு' திரைப்படத்தில் வரும் பெண் குழந்தை பாத்திரம் _____ குறைபாட்டை கொண்டிருந்தது ?
 A) **முளைமுடக்கு வாதம்**
 B) மனநலிவு நோய் (டவுன் சிண்ட்ரோம்)
 C) மனச்சோர்வு
 D) இருமுனை கோளாறு
39. தங்க மீன்கள் திரைப்படத்தில் வரும் குழந்தை கதாபாத்திரத்திற்கு இவற்றில் எந்த குறைபாடு இருந்தது
 A) **கற்றல் குறைபாடு**
 B) நுண்ணறிவு குறைபாடு
 C) மனச்சோர்வு
 D) புற்றுநோய்
40. தெய்வத் திருமகள் திரைப்படத்தில் நடிகர் விக்ரம் _____ கொண்டவராக நடித்தார்.
 A) போதைப் பழக்கம்
 B) **மன வளர்ச்சி குறைபாடு**
 C) உடல் ஊனம்
 D) புற்றுநோய்

41. நெரிசலான இடங்களில் மீதான பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

- A) நிக்டோஃபோபியா (Nyctophobia)
- B) குளோசோஃபோபியா (Glassophobia)
- C) கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா (Claustrophobia)
- D) ஒபிடியோஃபோபியா (Ophidiophobia)

42. பொதுவெளியில் தைரியமாக பேசுதல் மீதான பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

- A) நிக்டோஃபோபியா (Nyctophobia)
- B) ஒபிடியோஃபோபியா (Ophidiophobia)
- C) கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா (Claustrophobia)
- D) குளோசோஃபோபியா (Glassophobia)

43. இருளை பற்றிய பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

- A) நிக்டோஃபோபியா (Nyctophobia)
- B) ஒபிடியோஃபோபியா (Ophidiophobia)
- C) கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா (Claustrophobia)
- D) குளோசோஃபோபியா (Glassophobia)

44. தோல்வி குறித்து ஏற்படும் பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

- A) நிக்டோஃபோபியா (Nyctophobia)
- B) ஒபிடியோஃபோபியா (Ophidiophobia)
- C) கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா (Claustrophobia)
- D) அட்டிச்சிஃபோபியா (Atychiphobia)

45. பாம்புகள் மீதான பயத்தை எவ்வாறு கூறுவர்?

- A) கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா (Claustrophobia)
- B) குளோசோஃபோபியா (Glassophobia)
- C) ஒபிடியோஃபோபியா (Ophidiophobia)
- D) நிக்டோஃபோபியா (Nyctophobia)

46. உளவியல் நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, பெரியவர்களுக்காக பரிந்துரைக்கப்பட்ட உறக்க நேரத்தின் அளவு என்ன?

- | | |
|--------------------|------------------|
| A) 7 - 9 மணி நேரம் | B) 2-3 மணி நேரம் |
| C) 4-6 மணி நேரம் | D) 1-2 மணி நேரம் |

47. உறக்கத்தின் எந்த நிலை நினைவாற்றலின் ஒருங்கிணைப்புக்கு மிகவும் அவசியமானது?

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| A) <u>ஆழ்ந்த உறக்கம்</u> | B) குறைவான உறக்கம் |
| C) அதிக உறக்கம் | D) உறக்கமின்மை |

48. யோகாசனப் பயிற்சி இவற்றுள் எதை அதிகரிக்க உதவுகிறது

- | | |
|-----------------------|------------------|
| A) <u>நினைவாற்றல்</u> | B) சோம்பேறி |
| C) அதீத துறுதுறுப்பு | D) எதுவும் இல்லை |

49. இவற்றுள் எது நல்லுறவின் அடிப்படை பண்பாக கருதப்படுகிறது

- | | |
|--------------|---------------------|
| A) அன்பு | B) மரியாதை |
| C) நம்பிக்கை | D) <u>அனைத்தும்</u> |

50. ____ மன அழுத்தத்தையும் பதட்டத்தையும் கணிசமாக குறைக்கின்றது

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| A) குறைவான நேரம் உறங்குவது | B) <u>தியானம் செய்வது</u> |
| C) அதிக நேரம் உறங்குவது | D) தொலைபேசியை பயன்படுத்துவது. |

51. டிஸ்லெக்ஸியா உடையவர்களின் அறிவுத்திறன் சராசரிக்கும் கீழே இருக்கும் - **தவறு**
52. சிறு வயதிலியே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டால் டிஸ்லெக்ஸியா உள்ளோராலும் நன்கு படிக்க முடியும் - **சரி**
53. ஆட்டிசம் என்பது நோய் அல்ல; குறைபாடு மட்டுமே - **சரி**
54. ஆட்டிசம் உள்ளோரில் பலருக்கு மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவதில் சிரமம் இருக்கும் - **சரி**
55. ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் பிறருடன் கண் பார்த்து பேசுவதை தவிர்ப்பார்கள் - **சரி**
56. அதீத டி.வி, செல்போன் பயன்பாடு அதிகரிப்பதும் ஆட்டிச பாதிப்பு அதிகரிக்க ஒரு முக்கிய காரணம் - **சரி**
57. டிஸ்லெக்ஸியா ஆட்டிசம் போன்ற குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளை சிறப்பு பள்ளியில் மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும் - **தவறு**
58. மோசமான நடத்தைக்கு மன நோய்கள் ஒரு சாக்குப்போக்கு - **தவறு**
59. மனதளவில் பலவீனமானவர்களுக்கே மனநோய்கள் வருகிறது- **தவறு**
60. மனச்சோர்வு போன்ற மனநோய் குழந்தைகளுக்கு இருக்காது - **தவறு**
61. ஒருவருக்கு மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனை இருந்தால் அவருக்கு அறிவு குறைவாக இருக்கும் - **தவறு**
62. ஒருவருக்கு மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனை இருந்தால் மட்டுமே மன ஆரோக்கியம் பற்றி கவலைப்பட வேண்டும். - **தவறு**
63. பதின் பருவத்தினருக்கு (டீனேஜர்கள்) ஹார்மோன் மாற்றங்களால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் தவிர, மன நல குறைப்பாடுகளும் இருக்கக்கூடும் - **சரி**
64. மனநிலை பாதிப்பு என்பது பலவீனத்தின் அடையாளம்; வலிமையானவர்களுக்கு மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படாது- **தவறு**
65. மனநல ஆலோசகர்களின் உதவியை நாடுவது மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகலிருந்து நம்மை தற்காத்துக்கொள்ள உதவும் - **சரி**
66. நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற்று, நிறைய நண்பர்களைக் கொண்ட இளம் பருவத்தினருக்கும் மனநலம் பாதிக்கக்கூடும் - **சரி**
67. மன வலிமை உள்ளவர்களுக்கும் மனநோய் வரக்கூடும் - **சரி**
68. போதைப் பொருட்கள் மூளையின் செயல் திறனையும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் பாதிக்கும் - **சரி**
69. போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களுக்கு மனநல ஆலோசகர் மற்றும் மருத்துவர்களின் உதவி தேவை - **சரி**
70. போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவது கேன்சர் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட காரணமாகி மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும் - **சரி**
71. நம் உடலை நம் அனுமதி இன்றி மற்றவர்கள் தொட உரிமை இல்லை - **சரி**
72. பாலியல் சீண்டல்கள் மற்றும் பாலியல் குற்றங்களில் இருந்து குழந்தைகளை பாதுகாக்கும் சட்டம், போக்சோ சட்டம் - **சரி**

73. பின்வருவனவற்றுள் எது ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறின் அறிகுறி அல்ல?

- A) பார்வை மற்றும் செவித்திறனில் சிக்கல்
B) சமூக தொடர்புகளில் சிக்கல்
C) வாய்மொழி மற்றும் சொற்கள் அல்லாத தொடர்புகளில் சிக்கல்
D) மீண்டும் மீண்டும் ஒரே நடத்தை

74. இவற்றுள் எந்த தொன்போஸ்கோ சலேசிய உளவியல் நிறுவனம் சென்னையில் செயல்பட்டு வருகிறது.

- A) நிறைவகம் B) நந்தவனம் C) SCARF D) NIEPMD

உடல் மொழிகள்

75. ஒரு மாணவர் ஆசிரியருடன் கண் தொடர்பைத் தவிர்த்தல், எதைக் குறிக்கிறது?

- A) அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் இருப்பதை
B) கூர்ந்து கவனிப்பதை
C) அவர்கள் பதட்டமாக அல்லது குற்ற உணர்ச்சியுடன் இருப்பதை
D) அவர்கள் உற்சாகமாக உணர்வதை

76. குனிந்து நிற்கும் தோரணை அடிக்கடி எதை உணர்த்துகிறது

- A) சோம்பல் அல்லது ஆர்வமின்மை B) மகிழ்ச்சி
C) நம்பிக்கை D) உறுதியானதன்மை

77. உரையாடலின் போது கண்களை பார்த்து பேசுவது எதைக் குறிக்கிறது

- A) ஆர்வமற்ற நடத்தை B) கவன சிதரல்
C) அதிக கவனம் D) பொய் பேசுதல்

78. மார்பின் மேல் கைகளைக் கட்டுவது பொதுவாக எதைக் குறிக்கிறது

- A) வெளிப்படாததன்மை B) நம்பிக்கை
C) கண்டிப்பத்தளர்வு D) தற்காப்பு மனப்பான்மை

79. கவனமாய்க் கேட்கும் போது அடிக்கடி தலையை மேலும் கீழுமாக அசைப்பது எதைக் குறிக்கிறது

- A) சொல்வதில் உடன்படவில்லை B) பகல் கனவு
C) புரிந்துகொள்வது மற்றும் ஒப்புக்கொள்வது D) கவனச்சிதறல்

80. எந்த சைகை பொதுவாக பதட்டத்தைக்குறிக்கிறது

- A) தோள்பட்டையுடன் நிமிர்ந்து நிற்கிறது
B) கண் தொடர்பை தவிர்ப்பது
C) அன்புடன் புன்னகைக்கிறார்
D) திறந்த கை சைகைகளைப் பயன்படுத்துதல்

81. காரணமின்றி பேனா, பென்சில் கொண்டு எதையாவது தட்டுவது (Fidgeting) பொதுவாக எதைக் குறிக்கிறது

- A) நம்பிக்கை B) பதட்டப்படுதல்
C) மகிழ்ச்சி D) சலிப்பு

82. உரையாடலின் போது ஒருவரிடமிருந்து விலகிச் செல்வது எதைக் குறிக்கிறது

- A) ஆர்வம் B) நம்பிக்கை
C) ஒப்பந்தம் D) சலிப்பு அல்லது அசௌகரியம்

83. எந்த முகபாவனை பொதுவாக மகிழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையது

- A) சிரிப்பது B) முகம் சுழிப்பது
C) கோபத்துடன் நோக்குவது D) துறுதுறுப்பு

84. உறுதியான கைகுலுக்கல் பொதுவாக எதைக் குறிக்கிறது

- A) பலவீனம் B) நம்பிக்கை மற்றும் உறுதிப்பாடு
C) ஆர்வமின்மை D) பதட்டம்

G). உணர்வுகள்

85. உங்களுக்கு ஏதாவது நல்லது நடக்கும் போது நீங்கள் என்ன உணர்ச்சிகளை உணர்கிறீர்கள்
A) வருத்தம் B) கோபம் C) மகிழ்ச்சி D) பயம்
86. ஒரு விளையாட்டில் தோற்றால் ஒருவர் உணரும் பொதுவான உணர்வு என்ன
A) மகிழ்ச்சி B) வருத்தம் C) அமைதி D) உற்சாகம்
87. உங்கள் நண்பர் உங்களுக்கு அன்பு பரிசு வழங்கினால் நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள்
A) கோபம் B) மகிழ்ச்சியாக C) சலிப்பு D) தனிமை
88. எந்த உணர்வு உங்கள் இதயத்தை வேகமாக துடிக்க வைக்கும் மற்றும் உள்ளங்கைகளை வியர்க்க வைக்கும்
A) மகிழ்ச்சி B) வருத்தம் C) பயம் D) சலிப்பு
89. சபையின் முன் பேசும்போது நீங்கள் என்ன உணர்ச்சிகளை உணரலாம்
A) அமைதி B) பதட்டம் C) கோபம் D) தூக்கம்
90. புதிர்களை முடிப்பது போன்ற கடினமான ஒன்றை நிறைவேற்றினால், நீங்கள் என்ன உணருவீர்கள்
A) பெருமை B) பயம் C) சலிப்பு D) வருத்தம்
91. உங்கள் நெருக்கமான நண்பர் வேறு நகரத்திற்குச் சென்றால், நீங்கள் _____ உணரக்கூடும்.
A) மகிழ்ச்சியாக B) உற்சாகமாக C) தனிமையாக D) நம்பிக்கையாக
92. நீங்கள் கோபமாக உணர்ந்தால், என்ன செய்வது நல்லது
A) யாரையாவது கத்துவது B) ஆழமாக சுவாசிப்பது
C) பொருட்களை எறிவது D) உணர்வைப் புறக்கணிப்பது
93. நீங்கள் பயப்படும்போது, யாருடன் பேசுவது நல்லது
A) ஒரு அந்நியன் B) நம்பகமான பெரியவர்கள்
C) யாரும் இல்லை D) உங்கள் செல்லப்பிராணி
94. தனிப்பட்ட மனிதரின் குறிப்பிடத்தக்க சூழ்நிலைக்கு பதிலளிக்கும் வகையில் மாற்றங்களின் சிக்கலான வடிவம்
A) உணர்ச்சி B) வருத்தம் C) பலவீனம் D) எதிர்வினை
95. இலக்கை நோக்கிய செயல்பாடு தடைசெய்யப்பட்டால் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கும்
A) எதிர்வினை B) விரக்தி C) மனநிறைவு D) கவலை
96. கோபம் என்பது உங்கள் சிந்தனையின் விளைவாகும், எனவே உங்கள் சொந்த எண்ணங்களால் மட்டுமே கட்டுப்படுத்த முடியும்
A) உண்மை B) பொய்
C) சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே D) உறுதியாக தெரியவில்லை
97. "மன அழுத்த ஹார்மோன்" என்று பொதுவாக அறியப்படும் ஹார்மோனின் பெயர் என்ன?
A) டோபமைன் B) செரோடோனின் C) அட்ரினலின் D) கார்டிசோல்
98. உங்கள் நண்பர்களுக்கு போதைப்பொருள் பழக்கம் இருந்தால் _____
A) விட்டு விலக வேண்டும்
B) வெறுக்க வேண்டும்
C) நம்பிக்கை கூறிய பெரியவர்களிடம் சொல்லி உதவ வேண்டும்
D) எதுவும் இல்லை

99. இவற்றுள் பள்ளிகளில் நாம் பொதுவாக காணக்கூடிய உளவியல் நிபுணர் யார்?

A) மனநல ஆலோசகர்

B) மனநல மருத்துவர்

C) பொது மருத்துவர்

D) இவை எதுவும் இல்லை

100. பொதுவாக மன அழுத்தத்திற்கு கூறப்படும் அறிகுறிகள் என்ன?

A) தனிமையாக அல்லது வருத்தத்துடன் இருத்தல்

B) அதீத தூக்கம் அல்லது தூக்கம் இன்மை

C) அதீத உணவு உட்கொள்ளுதல்

D) இவை அனைத்தும்