

## TOPIC-1

### आरोग्य संवर्धन

1) ..... वर्षाच्या मुलींची स्वतः बाबत असमाधानी असणाऱ्यांची टक्केवारी ४५ टक्के आहे.

अ) ५ ते ६                      ब) ८ ते ९

क) ८ ते १०                      ड) ८ ते ११

२) निकृष्ट आरोग्य आणि भावनिक ..... यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे.

अ) स्थिरता                      ब) अस्थिरता

क) समायोजन                      ड) यापैकी नाही

३) 'Sound mind in sound .....' यासारख्या विधानातून शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा संबंध लक्षात येतो.

अ) Body                      ब) Brain                      क) Muscle                      ड) Spinal cord

४) अमेरिकेत दररोज किमान ..... तरुण मद्यपानाचा अनुभव घेतात

अ) २०,०००                      ब) ११,०००

क) १३,०००                      ड) १७,०००

५) वीस वर्षांचे बैठे काम करणाऱ्या स्त्रीला ..... उष्मांकांची गरज असते

अ) २३००                      ब) २०००

क) १५००                      ड) १७००

६) ..... हे लठ्ठपणा मापन करण्याचे सर्वसाधारण साधन आहे

अ) डी.एम.आय.      ब) आय.ए.एम.

क) बी.एम.आय.      ड) बी.आय.एम.

७) गोल्डबर्ग यांनी व्यक्तिमत्वाचे .....घटक स्पष्ट केले आहेत.

अ) चार    ब) पाच    क) सहा    ड) सात

८).....व्यक्तिमत्व प्रकारचे लोक सापेक्षतः अधिक निवांत असतात.

अ) ब      ब) अ      C) क      D) ड

९) २० वर्षांच्या बैठे काम करणाऱ्या स्त्रीला ..... उष्मांकाची गरज असते

अ) २३००

ब) २०००

क) १५००

ड) १७००

१०) अतिवजनाच्या व्याक्तीप्रती केले गेलेले भेटभावपूर्ण वर्तन म्हणजे .....

अ) नकारात्मक शरीर प्रतिमा

ब) लठ्ठपणा

क) वजन व्यवस्थापन

ड) यापैकी नाही

११) आरोग्य निकृष्ट असल्याचे संवेदन आणि ..... यांच्यात सहसंबंध आहे.

अ) बहिर्मुखता

ब) आक्रमकता

क) सद्सद विवेकबुद्धी

उ) भावनिक स्थिरता

१२) स्वतःच्या क्षमतांवर असलेला विश्वास म्हणजे ..... होय

अ) स्व-सक्षमता

ब) स्व-संकल्पना

क) स्व-आदर

उ) आत्मविश्वास

१३) इतर कोणत्याही आरोग्य संबंधित प्रभावापेक्षा .....मुळे अधिक अमेरिकन्स मृत्युमुखी पडतात

अ) प्रदूषण

ब) युद्धा

क) आजार

उ)जीवनशैली

१४) आदर्श शरीर प्रतिमा मोजण्यासाठी ..... चाचणी वापरली जाते

अ) बुद्धिमत्ता

ब) सामाजिक अभिवृत्ती

क) व्यक्तिमत्व

उ) टी.ए.टी.

१५) आदर्श शरीर प्रतिमा मोजण्यासाठी ..... चाचणी वापरली जाते

अ) बुद्धिमत्ता

ब) सामाजिक अभिवृत्ती

क) व्यक्तिमत्व

उ)टी.ए.टी.

१६) डी.एस.एम. ची पाचवी सुधारित आवृत्ती ..... साली तयार झाली

अ) २०१०

ब) २०१२

क) २०१५

उ) २००९

१७) डी.एस.एस. हि मार्गदर्शक पुस्तिका..... यांनी तयार केली

अ) ए.पी.ए.                      ब) ए.डी.ए.

क) सी.पी.ए.                      ड) पी.सी.ए.

१८) बी.एम.आय. हे ..... मोजण्याचे साधन आहे

अ) उंची                      ब) अवसाद

क) लठ्ठपणा                      ड) चिंता

१९) स्वतःच्या शरीरबद्दल असणारी जाणिव म्हणजे ..... होय

अ) स्व आदर                      ब) स्वप्रतिमा

क) स्वक्षमता                      ड) आदर्श शरीर

२०) ..... वर्षे वयाच्या मुलींवर टी.व्ही. माँडेलसनि भुरळ घातलेली आहे

अ) ९ ते १०                      ब) १६ ते १८

क) ५ ते ७                      ड) २० ते २२

TOPIC -2

ताणताणाव

१) होल्म्स आणि ..... यांच्या मते जीवनातील प्रतिकूल प्रसंग खूप त्रासदायक असतात.

अ) स्कॉट                      ब) राहे

क) एरिकसन                      ड) जॅकसन

२) ताणतणावाचा मानवी मनावर व शरीरावर काय परिणाम होतो याविषयी ..... यांनी अभ्यास केला

अ)सेले                      ब) कोहेन

क) लॅझरस                  ड) झिंबार्डो

३) न्यूनतम पातळीवरील ताणास .... असे म्हणतात

अ) क्लेशकारक ताण                  ब) अतिरिक्त ताण

क) उपयुक्त ताण                      ड) अपुरा ताण

४) ..... नुसार शारीरिक व्यायाम केल्याने चांगले मानसिक आरोग्य राखण्यास मदत होते

अ)ऑलपोर्ट                      ब) ड्युबर्ट

क) Watson / वॅटसन                  ड) अँडलर

५) ..... यांचेमते स्नायू शिथिलीकरण तंत्राद्वारे ताण कमी करता येतो.

अ)एडमंड जॅकोबसन                  ब) वॅटसन

क) ऑलपोर्ट                      ड) यापैकी नाही

६) ..... कमी करण्यासाठी विनोद हा परिणामकारक व उपयुक्त ठरतो

अ)समायोजन                      ब) मानसिक आरोग्य

क) ताण                              ड) यापैकी नाही

७) मानसशास्त्रज्ञाने ताणाचे चार प्रकारात वर्गीकरण केले

अ) जॅकसन                      ब) सेले

क) वॅटसन

ड) ऑलपोर्ट

८) समूहामध्ये इतरांसोबत आंतरक्रिया करण्याबाबत व्यक्तीला दीर्घकालीन वाटणारी भीती म्हणजे ..... भीती होय.

अ) सामाजिक

ब) व्यक्तिगत

क) बौद्धिक

ड) यापैकी नाही.

९) स्वतःमधील दोष किंवा चुकांचे इतरांवर आरोप करणे म्हणजे ..... होय.

अ) परागमन

ब) क्षेपण

क) नकार

ड) दमन

१०) ताण हि एक रूपाकाराची ..... आहे

अ) संवेदन

ब) प्रतिक्रिया

क) समायोजन

ड) यापैकी नाही

११) ..... यांनी ताण प्रतिक्रियासंबंधी सिद्धांत मांडला

अ) सेल्ये

ब) कॅनन

क) फ्राईड

ड) वॉल्टर

१२) न्यूनतम ताणास ..... ताण असेही म्हणतात

अ) अतिरिक्तताण

ब) अपुरा ताण

क) अपायकारक

ड) लाभदायक ताण

१३) ताणतणाव कमी करण्यासाठी ..... हा परिणामकारक व उपयुक्त ठरतो

अ) राग

ब) टिंगल

क) Humor / विनोद      d) Irony / उपहास

१४) व्यक्तिगत विकास घडवून आणणाऱ्या घटना म्हणजे .....  
होय

अ) अपुरा ताण      ब) अतिरिक्त ताण

क) अपायकारक ताण      ड) उपयुक्त ताण

१४) सामान्य प्रतीयोजन संलक्षणात ..... अवस्थांचा समावेश  
होतो

अ) दोन      ब) चार

क) पाच      ड) तीन

१५) संतुलन बिघडणाऱ्या किंवा समायोजन क्षमतेवर भार  
टाकणाऱ्या घटनांना दिली गेलेली प्रतिक्रिया .....

अ) मानसिक विकृती      ब) बुद्धिमत्ता

क) ताण      ड) भावना

१६) उद्दिपाणाच्या अभावी ... ताण उद्भवतो

अ) अच्युच्च      ब) उपयुक्त

क) असुखकारक      ड) अपुरा

१७) दररोज किमान ..... मिनिटे व्यायाम करावयास हवा.

अ) १० ते २०      ब) ४० ते ५०

क) २० ते ३०      ड) ५ ते १०

१८) ..... ताण हा नावाप्रमाणेच दीर्घकाळ टिकणारा व  
वारंवार उद्भवणारा असतो

- अ) क्षणिक                      ब) सकारात्मक  
क) दीर्घकालीन              ड) नकारात्मक

### TOPIC -3

#### मानसशास्त्रीय विकृती

1) चिंताविकृतीचे .... प्रकार आहेत

अ) दोन                      ब) तीन

क) चार                      ड) पाच

2) होल्म्स आणि ..... यांच्या मते जीवनातील प्रतिकूल प्रसंग खूप त्रासदायक असतात.

अ) स्कॉट                      ब) राहे

क) एरिकसन                      ड) जॅकसन

३) डी.एस.एम. ची पहिली आवृत्ती .... साली तयार झाली

अ) १९५६                      ब) १९५८

क) १९५२                      ड) १९५१

४) तीव्र अवसादाचे प्रमाण पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये ..... टक्के अधिक असते



अ) ५०%      ब) ७०%

क) ६०%      ड) ७५%

५) ७० % स्त्रिया ..... ने त्रस्त आहेत

अ) चिंतेने      ब) दुर्भितीने

क) अवसादाने      ड) यापैकी नाही

६) अंधाराची भीती वाटणे म्हणजे ..... होय

अ) हेमॅटोफोबिया      ब) अँटोफोबिया

क) अँडोफोबिया      ड) अँक्रोफोबिया

७) अमेरिकेत ..... टक्केगंभीर मानसिक आजार आढळतात

अ) पाच      ब) दहा

क) पंधरा      ड) वीस

८) आत्महत्येस प्रतिबंध करण्यासाठी ..... मदत घेता येते.

अ) समुपदेशकांची      ब) डॉक्टरांची

क) वकिलांची      ड) शिक्षकांची

९) मानसिक आजाराचे निदनात्मक व सांख्यिकीय पुस्तिका (डी.एस.एम.) हि मार्गदर्शन पुस्तिका ..... संघटनेने तयार केली

अ) मानसशास्त्रीय संघटना

ब) अमेरिकन औद्योगिक संघटना

क) अमेरिकन मनोचीकीत्सक

ड) American psychological organization / अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटना

१०) उंच जागेच्या भयगंडास ..... असे म्हणतात

अ) अँक्बोफोबिया                      ब) नायक्टोफोबिया

क) अँक्रोफोबिया                      ड) सायनोफोबिया

११) स्वतःच्या अस्वीकार्य कल्पना किंवा भावनांचे इतरांवर आरोपण करणे म्हणजे ..... होय

अ) उदात्तीकरण                      ब) प्रक्षेपण

क) नकार                                      ड) दमन

१२) विशिष्ट उद्दिपकाविषयी वाटणारी सातत्यपूर्ण आणि अतिवेळा भीती म्हणजे ..... विकृती होय

अ) चिंता                                      ब) भाव

क) भयगंड                                      ड) आतंक

१३) उन्माद आणि अवसाद या भावनांचा आलतून-पालतून आलेला अनुभव म्हणजे ..... विकृती होय

अ) अवसाद                                      ब) हताशा

क) चिंता                                      ड) द्विधृवीय

१४) ..... मानसिक विकृतीचा घटक समाजाला जात नाही

अ) विषमायोजित वर्तन

ब) व्यक्तिगत नियंत्रण गमावणे

क) सामाजिक मानदंडाचे पालन

ड) व्यक्तिगत त्रस्तता

१५) तीव्र दुःख हे ..... विकृतीचे वैशिष्ट्य आहे.

अ) अवसाद

ब) आतंक

क) उन्माद

ड) व्यक्तिमत्व

१६) मानसिक विकृतीची निदनात्मक आणि सांख्यिकीय मार्गदर्शिका सन ..... मध्ये प्रकाशित झाली

अ) १९५२

ब) १९६२

क) १९७२

ड) १९८२

१७) निरर्थक कृती अनैश्चिकरित्या पुन्हा पुन्हा करित राहणे हे ..... विकृतीचे वैशिष्ट्य आहे.

अ) आतंक

ब) अनिवार्य विचार-कृती

क) सामान्यीकृत चिंता

ड) भाव

१७) प्राण्यांच्या भीतीला ..... म्हणतात

अ) सायनोफोबिया

ब) अँटोफोबिया

क) झुफोबिया

ड) झेनोफेबिया

१८) ..... म्हणजे अतृप्त प्रेरणांची समाजमान्य किंवा उदात्त मार्गात पूर्णता करणे होय

अ) प्रतीपुरण

ब) भावविस्थापना

क) उदासीकरण

ड) Projection / प्रक्षेपण

१९) वेडा हि मानसशास्त्रीय संकल्पना नसून ..... संकल्पना आहे

अ) व्यक्तिगत

ब) सामाजिक

c) कायदेविषयक

उ) बौद्धिक

२०) भावस्थिती विकृतीचे ..... मुख्य प्रकार आढळतात

अ) दोन

ब) चार

क) तीन

ड) पाच

४ वर्तन उपचार पद्धती

१)..... हे मनोविश्लेषण उपचार पद्धतीचे जनक होते

अ) कार्ल रॉपर्स ब) डॉ. सिन्मंड फ्राईड क) अल्बर्ट एलिस ड) अँडलर

२) ..... यांनी रुग्णकेद्री उपचार पद्धतीचे नाव बदलून व्यक्ती केंद्रित उपचार पद्धती असे निश्चित केले

अ) अँडलर

ब) कार्ल रॉजर्स

क) अल्बर्ट एलिस

ड) वॅटसन

३) मनोविश्लेषणासाठी सर्व प्रथम वापरण्यात येणारे तंत्र म्हणजे ..... होय

अ) भावविवेचन

ब) मुक्त साहचर्य

क) मनोगतिक उपचार पद्धत

ड) स्वप्न विश्लेषण

४) बोधानिक उपचार पद्धती ..... यांनी शोधली

अ) वॅटसन

ब) अल्बर्ट एलिस

क) जोसेफ वाँस्फ

ड) फ्राईड

५) ..... मनोचीकीत्सकाने पद्धतशीर आवेदनशीलता हे तंत्र वापरले

अ) फ्राईड

ब) जोसेफ वोस्फ

क) अल्बर्ट एलिस

ड) यापैकी नाही

६) ..... यांनी व्यक्तिकेंद्रित उपचार पद्धती विकसित केली

अ) वॅटसन

ब) एरिकसन

क) कार्ल रॉजर्स

ड) फ्राईड

७) वर्तन उपचार पद्धती वर्तन ..... प्रकाश टाकते

अ) समस्या

ब) ज्ञानावर

क) विकृती

ड) अज्ञान

८) ..... उपचार पद्धतीमध्ये तद्नुभूतीला महत्व दिलेले आहे

अ) मानसोपचार

ब) बोधानिक

क) व्यक्तिकेंद्रित

ड) वर्तन

## 1. आरोग्य संवर्धन

1. व्यक्तीला आपल्या स्वतःच्या शरीराबद्दलची जाणीव म्हणजे शरीर प्रतिमा

होय.

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| अ. शरीर प्रतिमा | ब. व्यायाम |
| क. स्व संकल्पना | ड. आरोग्य  |

2. एकंदर शरीर प्रतिमा सुधारणे आणि बघडवणे याची सुप्त क्षमता

प्रसारमाध्यमांमध्ये असते.

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| अ. प्रसार माध्यमांमध्ये | ब. घरामध्ये    |
| क. कार्यालयांमध्ये      | ड. नोकरींमध्ये |

3. आदर्श शरीर प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| अ. आदर्श शरीर   | ब. स्व        |
| क. स्व संकल्पना | ड. स्व क्षमता |

4. तनू षट आरोग्य आणि भावतनक अस्थिरता यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे.

- |             |             |
|-------------|-------------|
| अ. अस्थिरता | ब. अस्थिरता |
| क. समायोजन  | ड. संतुलन   |

5. शरीरात चरबीचे प्रमाण अधिक असणे म्हणजे

लठ्ठपणा होय. अ. लठ्ठपणा ब. व्यक्तमत्व

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| क. बी एम आय | ड. शरीर प्रतिमा |
|-------------|-----------------|

6. आहार नियंत्रण व्यायाम आणि तनयमत वद्यकीय तपासणी मळू शकते.

दीर्घायु  
युष्य

- |                |               |
|----------------|---------------|
| अ. दीर्घायुष्य | ब. आजार       |
| क. लठ्ठपणा     | ड. कमी आयुष्य |

7. तनरोगीपणा हा आरोग्याचा सकारात्मक आदर्श आहे.

- |              |            |
|--------------|------------|
| अ. तनरोगीपणा | ब. रोगीपणा |
| क. अतंत वजन  | ड. मत्स्य  |

8. योग्य प्रमाणात आरोग्य वधक आहार येणे म्हणजे संवेदनशील खाणे होय.

- अ. संवेदनशील                      ब. तनकृष्ट  
क. अतत                                  ड. असंवेदनशील

9. शारीरक शक्तीने आरोग्य ले राहते.  
चिंद्र चोगीम

- अ. तंदरूस्तीमळे                      ब. आजापणामळ  
क. बबघाडामळे                      ड. तक्रारीमळ

10. सामाजिक आधार हा आरोग्यवधक आहे.

- अ. आरोग्यवधक                      ब. ऋणात्मक घटक  
क. अनारोग्यकारक                      ड. घातक

11. Sound mind in sound body यासारख्या शारीरक व  
व्यवधानांमध मानसक आरोग्याचा संबंध लक्षात येतो.

- अ. Body                                      ब. brain  
क. muscle                                      ड. spinal cord

11. व्यक्तीला स्वतःबद्दल, स्वतःच्या शरीराबद्दल काय वाटते यावरून  
थव प्रतिमा तयार होते.

- अ. स्व प्रतिमा                              ब. छाप  
क. इतरांचे मत                              ड. व्यवसगती

12. आठ ते दहा वर्षे वयाच्या मुलींची स्वतः बाबत असमाधानी  
असणाऱ्यांची टक्केवारी 55% आढळते.

- अ. 55    ब. 42  
क. 35    ड. 57%

13. व्यवध प्रकारच्या व्यगामळे स्वतःची शरीर प्रतिमा  
उजळवू शकत नाही

अशी खंत 12% पुरुषांना वाटते.

- अ. 12 %    ब. 24%  
क. 37%    ड. 51%

14. 41% पुरुषांनी आपले वजन जास्त  
असल्याबाबत नापसंती व्यक्त केली आहे.

अ. 41%

ब. 53 %

क. 32%

ड. 33%

## 1. आरोग्य संवर्धन

1. व्यक्तीला आपल्या स्वतःच्या शरीराबद्दलची जाणीव म्हणजे शरीर प्रतिमा होय.

अ. शरीर प्रतिमा

ब. व्यायाम

क. स्व संकल्पना

ड. आरोग्य

2. एकंदर शरीर प्रतिमा सुधारणे आणि बघडवणे याची सुप्त क्षमता

प्रसारमाध्यमांमध्ये असते.

अ. प्रसार माध्यमांमध्ये

ब. घरामध्ये

क. कार्यालयांमध्ये

ड. नोकर्यांमध्ये

3. आदश शरीर प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.

अ. आदशा शरीर

ब. स्व

क. स्व संकल्पना

ड. स्व क्षमता

4. तनू कृष्ट आरोग्य आणि भावतनक अस्थिरिती यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे.

अ. अस्थिरिता

ब. स्थिरिता

क. समायोजन

ड. संतुलन

5. शरीरात चरबीचे प्रमाण अधिक असणे म्हणजे

लठ्ठपणा होय. अ. लठ्ठपणा

ब. व्यक्तमत्व

क. बी एम आय

ड. शरीर प्रतिमा

6. आहार नियंत्रण व्यायाम आणि तनयमत्व वद्यकीय तपासणी मळू शकते.

अ. दीर्घायुष्य

ब. आजार

क. लठ्ठपणा

ड. कमी आयुष्य

7. तनरोगीपणा हा आरोग्याचा सकारात्मक आदर्श आहे.

दीर्घायुष्य



अ. तनरोगीपणा  
क. अतत वजन

ब. रोगीपणा  
ड. मत्स्यू

8. योग्य प्रमाणात आरोग्य वधक आहार येणे म्हणजे संवेदनशील खाणे होय.

- अ. संवेदनशील                      ब. तनकृष्ट  
क. अतत                                  ड. असंवेदनशील

9. शारीरक शक्तीने आरोग्य ले राहते.  
चिंद्र चोग  
मीम

- अ. तंदरूस्तीमळे                      ब. आजापणामळ  
क. बबघाडामळे                      ड. तक्रारीमळ

10. सामाजिक आधार हा आरोग्यवधक आहे.

- अ. आरोग्यवधक                      ब. ऋणात्मक घटक  
क. अनारोग्यकारक                      ड. घातक

11. Sound mind in sound **body** यासारख्या शारीरक व  
वधानांमध मानसक आरोग्याचा संबंध लक्षात येतो.

- अ. Body                                      ब. brain  
क. muscle                                      ड. spinal cord

11. व्यक्तीला स्वतःबद्दल, स्वतःच्या शरीराबद्दल काय वाटते यावरून  
थव प्रतिमा तयार होते.

- अ. स्व प्रतिमा                              ब. छाप  
क. इतरांचे मत                              ड. वसगती

12. आठ ते दहा वर्षे वयाच्या मुलींची स्वतः बाबत असमाधानी  
असणारयांची टक्केवारी 55% आढळते.

- अ. 55    ब. 42  
क. 35    ड. 57%

13. वववध प्रकारच्या व्यगामळे स्वतःची शरीर

15. "मी जसा आहे त्यावर मी खुश आहे" असे 47 % पुरुषांनी मत व्यक्त केले.  
अ. 47 टक्के ब. 43%  
क. 37% ड. 53 टक्के
16. 9 ते 10 वर्षे वयाच्या सनी भुरळ घातलेली मुलींवर टीव्ही मॉडल आढळते.  
अ. 9 ते 10 ब. 16 ते 18  
क. 5 ते 7 ड. 20 ते 22
17. गोलार्ड व गुबगुबीत शरीर म्हणजे सौंदर्या भर असे मत जर्मन प स्त्रीयांनी व्यक्त केले आहे.  
अ. जर्मन ब. आयलंड  
क. फ्रिजी ड. ततबेटी
18. गोल्डबगध या मानसशास्त्रज्ञाने OCEAN असे व्यक्तमत्वाचे पाचघटक स्पष्ट केले आहेत.  
अ. गोल्डबगा ब. आलपोटा  
क. फ्राईड ड. वसन
19. अमेरिके सारख्या देशात दररोज सुमारे 11000 तरुण मद्यपानाचा नवीन अनुभव घेतात.  
अ. 11000 ब. 20000  
क. 13000 ड. 17000
20. 20 वर्षांच्या बैठे काम करणारया स्त्रीला 2000 उष्मांकाची गरज असते.  
अ. 2000 ब. 2300  
क. 1700 ड. 1500
21. दररोज फकतान 20 ते 30 ममत्तनटे व्यायाम करावयास हवा. अ. 20 ते 30 ब. 40 ते 50  
क. 15 ते 20 ड. 35 ते 50

## 2. िाणिणव

1. िाण ही एक प्रकारची प्रततफक्रया आहे.

- अ. ताण                      ब. प्रेरणा  
क. भावना                    ड. ववस्मरण

2. हेन्स सेल्ये या मानसशास्त्रज्ञाने ताणाचे चार प्रकारात वगीकरण केले आहे. अ. हेन्स सेल्ये    ब. स्कॉट

- क. वडसवि                    ड. जॅक्सन

3. होल्मस आणि राहो यांच्यामते, त्रासदायक  
जीवनातील प्रततकूल प्रससतात.

- अ. राहो                      ब. स्कॉट  
क. जॅक्सन                  ड. वडसवि

4. हेन्स सेल्ये हा सामान्य प्रततयोजन संशोधक आहे.

- संलक्षण चा म अ. हेन्स सेल्ये  
ब. स्कॉट  
क. वडसवि                    ड. जॅक्सन

5. सतत घाईगडबडीत असणारे लोक 'अ' व्यस्क्तमत्व

- प्रकारात मोडतात. अ. अ    ब. ब  
क. क                          ड. ड

6. 'अ' व्यस्क्तमत्व प्रकारच्या लोकांना हृदयववकाराचा झटका येण्याचा संभव असतो.

- अ. अ                          ब. ब  
क. क                          ड. ड

7. पररस्स्ितीमध्ये बदल घडव आणण्याचे तीन प्रकार फक्रंवा मागा आहेत.

- अ. 3                              ब. 4  
क. 5                              ड. 6

8. सेले या मानसशास्त्रज्ञाने ताणाचे चार प्रकारात वगीकरण केले आहे.

- अ. णझबाडो                  ब. सेले  
क. लैझरस                    ड. कोहेन

9. क्लेशकारक ताण हा अत्यंत अपायकारक अस  
बबघडते.

त्ये व्यक्तीचे  
मळसंतुलन

- अ. क्लेशकारक ब.  
अततरक्त क. उपयुक्त ड.  
अपुरा

10. उपयुक्त ताणास लाभदायक ताण असेही म्हणतात.

- अ. अपायकारक ब. अततरक्त  
क. अपुरा ड. लाभदायक

11. न्य तम पातळीवरील ताणास अपाण म्हणतात.

- अ. क्लेशकारक ब. अततरक्त  
क. उपयुक्त ड. अपरा

12. ताणतणावांचा मानवी मनावर व शरीरावर काय पररणाम होतो  
यावर्षयी सेले या संशोधकाने संशोधन केले.

- अ. णझबाडो ब. सेले  
क. लैझरस ड. कोहेन

13. कोहेन या संशोधकाने सामाजिक आधार महत्वाचा  
असल्याचे स्पष्ट केले.

- अ. कोहेन ब. डोनाल्ड  
क. सेले ड. हॅरीस पोल

14. ताणतणावांवाला ददल्या जाणाऱ्या प्राणिक  
प्रततफक्र्यांचा समावेश

सावर्णान प्रततफक्र्या अवस्तीत होतो.

- अ. सावधान प्रततफक्र्या ब. सामान्य  
प्रती योजन क. प्रतरोधक प्रततफक्र्या ड.

क्याची अवस्ती

15. प्रौढपणी लहान मुलासारखे वागणे फकंवा  
आपल्या वयाला न शोभले असे वागणे म्हणजे परागमन  
संरक्षण यंत्रणा होय.

- अ. परागमन ब. प्रक्षेपण

क. ममथ्या समीन ड. दमन

16. **Type A** प्रकारचे व्यस्तमत्त्व असलेल्या व्यक्ती अधधक तणावग्रस्त असतात

अ. Type A

ब. Type B

क. Type C

ड. Type D

17. योग्य वेळी मारार र्णेा करण्यासाठी उपयुक्त येणे हे ताण तणाव दळते.  
 अ. माघार घेता येणे ब.  
 आक्रमण करणे क. आग्रही राहणे ड. नकार देणे
18. ताणतणाव कमी करण्यासाठी ववनोद हा पररणाम कारक व उपयुक्त ठरतो.  
 अ. ववनोद ब. राग  
 क. दगल ड. उपहास

### 3. मानसशाथरीय वक्ती

1. मानसशास्त्रीय वक्तीमध्ये व्यक्तीगत रासाचा उल्लेख केलेला असतो अ. रासाचा ब. वतनाचा  
 क. दुखाचा ड. सखाचा
2. वर्षमायोत्त रटक हा महत्वाचा घटक मानसशास्त्रीय वक्तीत आहे. अ. घटक ब. जीवन  
 क. वतन ड. अवस्ती
3. चीन मध्ये अवसाद वक्तींचे प्रमाण अधिक आहे. अ. चीन ब. भारत  
 क. इंग्लंड ड. अमेरिका
4. च्छिा वक्ती ने तस्त व्यक्तीस अनात्मक भीती वाटते. अ. धचता ब. भयगंड ड. आतंक  
 क. अवसाद ड. आतंक
5. धोका नसताना प्रमाणाबाहेर वाटणारी भीती म्हणजे दुःखि

अ. दमु भती

ब. साधारण भीती

क. अधकची चता

ड. संरक्षण शयता

6. तीव्र अवसादाचा झटका पुन्हा द वर्षांच्या आत येऊ शकतो.

अ. 2

ब. 4

क. 3

ड. 5



7. स्त्रया उभया आयुष्यात 70 % अवसाद वकृतीने

ग्रासलेले असतात. अ. 70 ब. 40

क. 50

ड. 25

8. आत्महत्या प्रतबंध करण्यासाठी सम दशके ांची मदत घेता येते.

अ. समुपदेशकांची

ब. मुलांची

क. आत्महत्या करणारांची

ड. गुन्हेगारांची

9. वेडा ही मानसशास्त्रीय संकल्पना नस कायदे वषयक संकल्पना आहे.

अ. कायदेवषयक

ब. समाजावषयी

क. व्यक्तगत

ड. बौद्धिक

10. डी.एस. एम.(DSM) ची पाचवी ी 2012 मध्ये तयार सुधारत आवृत्ती.

अ. 2010

ब. 2012

क. 2015

ड. 2009

11. डी.एस. एम. ही पसु स्तका अमेरिकन मनोचकीत्सक मागदशकांनी तयार केली. संटना

अ. अमेरिकन औद्योगिक संघटना ब. मानसशास्त्रीय

संघटना क. अमेरिकन मनोचकीत्सक संघटना ड.

अमेरिकन मानसशास्त्रीय

संघटना

12. तनदान म्हणजे मान्यताप्राप्त अपसामान्य वतनाच्या संचाचे वगीकरण होय.

अ. तनदान

ब. उपचार

क. औषधे

ड. समुपदेशन

13. एखादी वस्तू घटना कंवा भोवतालचा परास्ती संबंधी वनाकारण

भीती वाटणे म्हणजे दू भिती होय.

अ. दू भिती

ब. अवसाद

क. उन्माद

ड.

करण्यास

दीघका

14. सम त्छन्नमनस्कता

ामध्ये इतरांबरोबर आंतरक्रया

ालीन वाटणारी

भीती म्हणजे सामास्यक दसू भती होय.

अ. सामास्यक

ब. वैयास्यक

क. बौद्धक

ड. भेदतनक

15. तीव्र अवसाद वक्त्रु तीची तीव्रता उन्माद वक्त्रु ती पेक्षा जाथि असते.  
 अ. जास्त ब. कमी  
 क. समान ड. समान
16. डुरखाइम या समाजशास्त्रज्ञांच्या मते लोक ज्या कृतीचा शेवट  
 आत्महत्येत करतात अशाकडून घडणारी होकारात्मक प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष घटना म्हणजे  
 आत्महत्या होय.  
 अ. डुरखाइम ब. सकोनाम  
 क. अँडरसन ड. वॉल्टर

#### 4. वृषि उपचारपद्वृषिी

1. जे वतन वसंगृषि असते त्यास म्हणतात.  
 अपसामान्य वतन  
 अ. प क ब. वसंगत  
 क. समाज अमान्य ड. समाजमान्य
2. मनोवक्त्रु व्यक्ती अवसाद, वरूषणता, वैल्य,  
 दुख कंवा  
 वेदना यांना सामोरया जातात.  
 अ. सुस्कोफ्रे तनक ब. श्चतात  
 क. मनोवक्त्रु ड. अधक बुद्धमान
3. अमेररके मध्ये 18 वर्षापुढील 30.2 दशलक्ष लोक मानमसक  
 समस्यांवर उपचार घेत आहेत.  
 अ. 30.2 ब. 9.47  
 क. 28.7 ड. 40. 31
4. डॉ. रूसगमंड फ्राईड हे मनोववश्लेषण उपचार  
 पद्धतीचे जनक होत. अ. डॉ मसगमंड फ्राईड  
 ब. काला रॉजसा  
 क. स्टना ड. अडलर
5. मनोववश्लेषणास सा यध होय.  
 ाठी सरु हच

वातीपास

च  
वापर  
ण्यात  
येणारे  
तंत्र  
म्हणजे  
म ि

अ. मुक्त साहचर्या

ब. भाव ववरेचन

क. स्वप्न मीमांसा ड. मनोगतक उपचार  
पद्धती

6. आपल्या भावनांना मक् तपणे परंतु समाजमान्य रीतीने प्रकट करणे म्हणजे

भाव ववरेचन होय.

अ. भाव ववरेचन ब. भावतनक तनयंत्रण

क. मुक्त साहचर्या ड. भावांतरण

7. कालध रॉजसध यांनी व्यक्तकेंदित उपचार

पद्धती वकमसत के लीअ. काला रॉजसा ब.

मसगमंड फ्राईड

क. अल्बटा एमलस ड. डॉ मॉरेनो

8. नको असलेले वतन

टाळणे व हवे असलेले वतन

अंगीकारणे यासाठी विन

उपचार पद्धती वापरतात

अ. वतन उपचार ब. चक्कत्सक पद्धती

क. प्रायोधक पद्धती ड. सवेक्षण

9. भयगंडाच्या तनमलू

नासाठी पदर्शित अ-वेदनशीलता हे तंत्र उपयक्त ठरते.

अ. सहनशीलता

ब. पद्धतशीर अ-वेदनशीलता

क. सामोरे जाणे

ड. समुपदेशन

10. पद्धतशीर अ-वेदनशीलता या तंत्राचा म जोसेफ वोलप यांनी सवप्राअवलंब के ला.

अ. अँडरसन

ब. फ्राईड

क. जोसेफ वोलप ड. वॉटसन

11. उंच जागेच्या भयगंडास अफोबिया असणे म्हणतात.

अ. अक्वोफोबिया ब. अक्रोफोबिया

क. नायक्टोफोबिया ड.

सायनोफोबिया

12. बोर्नात्मक उपचार पद्धती अरोन बेक व अल्बटा एमलस यांनी स्पष्ट के ली.

अ. बोधात्मक

ब. मानसोपचार

क. व्यक्तकेंदित ड. समहू

13.

वतन

उपचार

पद्मती वतन समथयांवर प्रकाश टाकते.

अ. समस्यंवर

ब. अज्ञानावर

क. ज्ञानावर

ड. वक्तीवर

14.

जो

वोल्प या मनोचक्रात्सकाने पद्धतशीर अ-  
वेदनशीलता त्वाचा

साहित्ये

वापर के

ला.

अ. जोस वोल्व ब. बांडुरा

क. मसगमंड फ्राईड ड. डलर

15. बोधात्मक उपचार पद्धती अल्बट्थ एग्लस यांनी  
सवपरिम शोधली. अ. अल्बटा एग्लस ब. काले  
युंग

क. डलर ड. डाववसा

16. बोधात्मक उपचारात दोन्ही पद्धतीतील र्टकांचा  
वतकरतात. एकत्रत वापर

अ. घटकांचा                      ब. गुणांचा  
क. समस्यांचा                    ड. अवस्थिांचा

17. तिीत्र वक्तीने ग्रस्त व्यक्तींसाठी  
मानसोपचार पद्धती वापरली जाते. अ. तीव्र  
ब. सौम्य  
क. अतततीव्र                      ड. गंभीर

18. पुरुषांपेक्षा स्त्रयांमध्ये मानसोपचाराची  
मदत घेण्याचे प्रमाण दृष्ट  
आहे.

अ. दृष्ट                              ब. समान  
क. पट                                ड. चारपट

19. मनोवश्लेषणाचा मळ सशो धक रसगंड फ्राईड आहे  
अ. मसगंड फ्राईड              ब. एररक बना  
क. काला रॉजसा                ड. एरीक एरीकसन

20. व्यक्तीकेंद्रित उपचार पद्धती कालध  
रॉजसध यांनी वकमसत के लीअ. काला रॉजसा      ब. अल्वटा

एमलस

क. जोसेि वोल्य                  ड. मसगंड फ्राईड

21. मानसोपचार पद्धतीमध्ये  
तदनुभुतीला महत्व आहे. अ.  
मानसोपचार                  ब. बोधतनक  
क. व्यक्तकेंद्रित                  ड. वतवा