

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 व्यक्तिमत्वाचेघटक स्पष्ट केले आहेत.

अ) चार

ब) पाच

क) सहा

ड) सात

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

अ) ब

ब) अ

क) क

ड) 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

ड) भावनिक स्थिरता

१२) स्वतःच्या क्षमतांवर असलेला विश्वास म्हणजे होय

अ) स्व-सक्षमता

ब) स्व-संकल्पना

क) स्व-आदर

ड) आत्मविश्वास

१३) इतर कोणत्याही आरोग्य संबंधित प्रभावापेक्षामुळे अधिक अमेरिकन्स मृत्युमुखी पडतात

अ) प्रदूषण

ब) युद्धा

क) आजार

ड)जीवनशैली

१४) आदर्श शरीर प्रतिमा मोजण्यासाठी चाचणी वापरली जाते

अ) बुद्धिमत्ता

ब) सामाजिक अभिवृत्ती

क) व्यक्तिमत्व

ड) 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.

उ) पी.सी.ए.

१८) बी.एम.आय. हे मोजण्याचे साधन आहे

अ) उंची

ब) अवसाद

क) लठ्ठपणा

उ) चिंता

१९) स्वतःच्या शरीरबद्दल असणारी जाणिव म्हणजे होय

अ) स्व आदर

ब) स्वप्रतिमा

क) स्वक्षमता

उ) आदर्श शरीर

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

अ) ९ ते १०

ब) १६ ते १८

क) ५ ते ७

उ) 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) लॅझॅरस

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) यांचे मते 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 र्पकाराची 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

ड) 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) अॅटोफोबिया

क) अॅडोफोबिया ड) अॅक्रोफोबिया

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) अॅक्बोफोबिया ब) नायक्टोफोबिया

क) अॅक्रोफोबिया 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

ड) 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) वॉटसन 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) वॉटसन 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 बिघडविणे याची सुप्त क्षमता प्रसारमाध्यमांमध्ये असते.
- अ. प्रसार माध्यमांमध्ये ब. घरामध्ये
क. कार्यालयांमध्ये ड. नोकऱ्यांमध्ये
3. आदर्श शरीर प्रतिमेमुळे आपल्या शरीराबद्दलचे समाधान प्रभावित होऊ शकते.
- अ. आदर्श शरीर ब. स्व
क. स्व संकल्पना ड. स्व सक्षमता
4. निकृष्ट आरोग्य आणि भावनिक अस्थिरता यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे.
- अ. अस्थिरता ब. स्थिरता
क. समायोजन ड. संतुलन
5. शरीरात चरबीचे प्रमाण अधिक असणे म्हणजे लठ्ठपणा होय.
- अ. लठ्ठपणा ब. व्यक्तिमत्व
क. बी एम आय ड. शरीर प्रतिमा
6. आहार नियंत्रण व्यायाम आणि नियमित वैद्यकीय तपासणी मुळे दीर्घायुष्य मिळू शकते.
- अ. दीर्घायुष्य ब. आजार
क. लठ्ठपणा ड. कमी आयुष्य
7. निरोगीपणा हा आरोग्याचा सकारात्मक आदर्श आहे.
- अ. निरोगीपणा ब. रोगीपणा
क. अति वजन ड. मृत्यू

8. योग्य प्रमाणात आरोग्य वर्धक आहार येणे म्हणजे **संवेदनशील** खाणे होय.
अ. संवेदनशील ब. निकृष्ट
क. अति ड. असंवेदनशील
9. शारीरिक **तंदुरुस्तीमुळे** आरोग्य चांगले राहते.
अ. तंदुरुस्तीमुळे ब. आजापणामुळे
क. बिघाडामुळे ड. तक्रारीमुळे
10. सामाजिक आधार हा आरोग्यवर्धक आहे.
अ. आरोग्यवर्धक ब. ऋणात्मक घटक
क. अनारोग्यकारक ड. घातक
11. Sound mind in sound **body** यासारख्या विधानांमधून शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा संबंध लक्षात येतो.
अ. Body ब. brain
क. muscle ड. spinal cord
11. व्यक्तीला स्वतःबद्दल, स्वतःच्या शरीराबद्दल काय वाटते यावरून **स्व प्रतिमा** तयार होते.
अ. स्व प्रतिमा ब. छाप
क. इतरांचे मत ड. विसंगती
12. आठ ते दहा वर्षे वयाच्या मुलींची स्वतः बाबत असमाधानी असणाऱ्यांची टक्केवारी **55%** आढळते.
अ. 55 ब. 42
क. 35 ड. 57%
13. विविध प्रकारच्या व्यंगामुळे 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%

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 मुलींवर टीव्ही मॉडेल्सनी भुरळ घातलेली आढळते.
- अ. 9 ते 10 ब. 16 ते 18
क. 5 ते 7 ड. 20 ते 22
17. भरपूर गोलाई व गुबगुबीत शरीर म्हणजे सौंदर्य असे मत जमैकन स्त्रीयांनी व्यक्त केले आहे.
- अ. जमैकन ब. आयरलंड
क. फिजी ड. तिबेटी
18. गोल्डबर्ग या मानसशास्त्रज्ञाने OCEAN असे व्यक्तिमत्त्वाचे पाच घटक स्पष्ट केले आहेत.
- अ. गोल्डबर्ग ब. आलपोर्ट
क. फ्राईड ड. वॅटसन
19. अमेरिकेसारख्या देशात दररोज सुमारे 11000 तरुण मद्यपानाचा नवीन अनुभव घेतात.
- अ. 11000 ब. 20000
क. 13000 ड. 17000
20. 20 वर्षांच्या बॅठे काम करणाऱ्या स्त्रीला 2000 उष्मांकाची गरज असते.
- अ. 2000 ब. 2300
क. 1700 ड. 1500
21. दररोज किमान 20 ते 30 मिनिटे व्यायाम करावयास हवा.
- अ. 20 ते 30 ब. 40 ते 50
क. 15 ते 20 ड. 35 ते 50

2. ताणतणाव

1. ताण ही एक प्रकारची प्रतिक्रिया आहे.

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

2. हेन्स सेल्ये या मानसशास्त्रज्ञाने ताणाचे चार प्रकारात वर्गीकरण केले आहे.

- अ. हेन्स सेल्ये ब. स्कॉट
क. वर्डसवर्थ ड. जॅक्सन

3. होल्मस आणि राहे यांच्यामते, जीवनातील प्रतिकूल प्रसंग त्रासदायक असतात.

- अ. राहे ब. स्कॉट
क. जॅक्सन ड. वर्डसवर्थ

4. हेन्स सेल्ये हा सामान्य प्रतियोजन संलक्षण चा मूळ संशोधक आहे.

- अ. हेन्स सेल्ये ब. स्कॉट
क. वर्डसवर्थ ड. जॅक्सन

5. सतत घाईगडबडीत असणारे लोक 'अ' व्यक्तिमत्त्व प्रकारात मोडतात.

- अ. अ ब. ब
क. क ड. ड

6. 'अ' व्यक्तिमत्त्व प्रकारच्या लोकांना हृदयविकाराचा झटका येण्याचा संभव असतो.

- अ. अ ब. ब
क. क ड. ड

7. परिस्थितीमध्ये बदल घडवून आणण्याचे तीन प्रकार किंवा मार्ग आहेत.

- अ. 3 ब. 4
क. 5 ड. 6

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

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

9. क्लेशकारक ताण हा अत्यंत अपायकारक असून त्यामुळे व्यक्तीचे संतुलन बिघडते.

अ. क्लेशकारक ब. अतिरिक्त

क. उपयुक्त ड. अपुरा

10. उपयुक्त ताणास **लाभदायक** ताण असेही म्हणतात.

अ. अपायकारक ब. अतिरिक्त

क. अपुरा ड. लाभदायक

11. न्यूनतम पातळीवरील ताणास **अपुरा ताण** असे म्हणतात.

अ. क्लेशकारक ब. अतिरिक्त

क. उपयुक्त ड. अपुरा

12. ताणतणावांचा मानवी मनावर व शरीरावर काय परिणाम होतो याविषयी **सेले** या संशोधकाने संशोधन केले.

अ. झिंबार्डो ब. सेले

क. लैझरस ड. कोहेन

13. **कोहेन** या संशोधकाने सामाजिक आधार महत्त्वाचा असल्याचे स्पष्ट केले.

अ. कोहेन ब. डोनाल्ड

क. सेले ड. हॅरीस पोल

14. ताणतणावाला दिल्या जाणाऱ्या प्राथमिक प्रतिक्रियांचा समावेश **सावधान प्रतिक्रिया** अवस्थेत होतो.

अ. सावधान प्रतिक्रिया ब. सामान्य प्रती योजन

क. प्रतिरोधक प्रतिक्रिया ड. थकव्याची अवस्था

15. प्रौढपणी लहान मुलासारखे वागणे किंवा आपल्या वयाला न शोभेल असे वागणे म्हणजे **परागमन** संरक्षण यंत्रणा होय.

अ. परागमन ब. प्रक्षेपण

क. मिथ्या समर्थन ड. दमन

16. **Type A** प्रकारचे व्यक्तिमत्त्व असलेल्या व्यक्ती अधिक तणावग्रस्त असतात

अ. Type A ब. Type B

क. Type C ड. Type D

17. योग्य वेळी **माघार घेता येणे** हे ताण तणाव दूर करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

- अ. माघार घेता येणे ब. आक्रमण करणे
क. आग्रही राहणे ड. नकार देणे

18. ताणतणाव कमी करण्यासाठी **विनोद** हा परिणाम कारक व उपयुक्त ठरतो.

- अ. विनोद ब. राग
क. टिंगल ड. उपहास

3. मानसशास्त्रीय विकृती

1. मानसशास्त्रीय विकृतीमध्ये व्यक्तिगत **त्रासाचा** उल्लेख केलेला असतो

- अ. त्रासाचा ब. वर्तनाचा
क. दुःखाचा ड. सुखाचा

2. विषमायोजित **घटक** हा महत्त्वाचा घटक मानसशास्त्रीय विकृतीत आहे.

- अ. घटक ब. जीवन
क. वर्तन ड. अवस्था

3. **चीन** मध्ये अवसाद विकृतींचे प्रमाण अधिक आहे.

- अ. चीन ब. भारत
क. इंग्लंड ड. अमेरिका

4. **चिंता** विकृती ने त्रस्त व्यक्तीस अनामिक भीती वाटते.

- अ. चिंता ब. भयगंड
क. अवसाद ड. आतंक

5. धोका नसतांना प्रमाणाबाहेर वाटणारी भीती म्हणजे **दुर्भिती** होय.

- अ. दुर्भिती ब. साधारण भीती
क. अधिकची चिंता ड. संरक्षण शून्यता

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

- अ. 2 ब. 4
क. 3 ड. 5

7. स्त्रिया उभ्या आयुष्यात 70 % अवसाद विकृतीने ग्रासलेले असतात.
अ. 70 ब. 40
क. 50 ड. 25
8. आत्महत्या प्रतिबंध करण्यासाठी **समुपदेशकांची** मदत घेता येते.
अ. समुपदेशकांची ब. मुलांची
क. आत्महत्या करणाऱ्यांची ड. गुन्हेगारांची
9. वेडा ही मानसशास्त्रीय संकल्पना नसून **कायदे विषयक** संकल्पना आहे.
अ. कायदेविषयक ब. समाजाविषयी
क. व्यक्तिगत ड. बौद्धिक
10. डी.एस. एम.(DSM) ची पाचवी सुधारित आवृत्ती **2012** मध्ये तयार झाली.
अ. 2010 ब. 2012
क. 2015 ड. 2009
11. डी.एस. एम. ही मार्गदर्शक पुस्तिका **अमेरिकन मनोचिकीत्सक संघटना** यांनी तयार केली.
अ. अमेरिकन औद्योगिक संघटना ब. मानसशास्त्रीय संघटना
क. अमेरिकन मनोचिकीत्सक संघटना ड. अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटना
12. **निदान** म्हणजे मान्यताप्राप्त अपसामान्य वर्तनाच्या संचाचे वर्गीकरण होय.
अ. निदान ब. उपचार
क. औषधे ड. समुपदेशन
13. एखादी वस्तू घटना किंवा भोवतालचा परिस्थिती संबंधी विनाकारण भीती वाटणे म्हणजे **दूर्भिती** होय.
अ. दूर्भिती ब. अवसाद
क. उन्माद ड. छिन्नमनस्कता
14. समूहामध्ये इतरांबरोबर आंतरक्रिया करण्यास दीर्घकालीन वाटणारी भीती म्हणजे **सामाजिक दूर्भिती** होय.
अ. सामाजिक ब. वैयक्तिक
क. बौद्धिक ड. भेदनिक

15. तीव्र अवसाद विकृतीची तीव्रता उन्माद विकृती पेक्षा जास्त असते.
अ. जास्त ब. कमी
क. समान ड. समान
16. डुरखाइम या समाजशास्त्रज्ञांच्या मते लोक ज्या कृतीचा शेवट आत्महत्येत करतात अशांकडून घडणारी होकारात्मक प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष घटना म्हणजे आत्महत्या होय.
अ. डुरखाइम ब. सुकोनाम
क. अँडरसन ड. वॉल्टर

4. वर्तन उपचारपद्धती

1. जे वर्तन विसंगत असते त्यास अपसामान्य वर्तन म्हणतात.
अ. पूरक ब. विसंगत
क. समाज अमान्य ड. समाजमान्य
2. मनोविकृत व्यक्ती अवसाद, विषणता, वैफल्य, दुःख किंवा वेदना यांना सामोऱ्या जातात.
अ. स्किझोफ्रेनिक ब. चिंतातूर
क. मनोविकृत ड. अधिक बुद्धिमान
3. अमेरिकेमध्ये 18 वर्षांपुढील 30.2 दशलक्ष लोक मानसिक समस्यांवर उपचार घेत आहेत.
अ. 30.2 ब. 9.47
क. 28.7 ड. 40. 31
4. डॉ. सिगमंड फ्राईड हे मनोविश्लेषण उपचार पद्धतीचे जनक होत.
अ. डॉ सिगमंड फ्राईड ब. कार्ल रॉजर्स
क. स्टर्न ड. अडलर
5. मनोविश्लेषणासाठी सुरुवातीपासूनच वापरण्यात येणारे तंत्र म्हणजे मुक्त साहचर्य होय.
अ. मुक्त साहचर्य ब. भाव विरेचन
क. स्वप्न मीमांसा ड. मनोगतिक उपचार पद्धती

6. आपल्या भावनांना मुक्तपणे परंतु समाजमान्य रीतीने प्रकट करणे म्हणजे **भाव विरेचन** होय.
- अ. भाव विरेचन ब. भावनिक नियंत्रण
क. मुक्त साहचर्य ड. भावांतरण
7. **कार्ल रॉजर्स** यांनी व्यक्तिकेंद्रित उपचार पद्धती विकसित केली.
- अ. कार्ल रॉजर्स ब. सिग्मंड फ्रॉइड
क. अल्बर्ट एलिस ड. डॉ मोरेनो
8. नको असलेले वर्तन टाळणे व हवे असलेले वर्तन अंगीकारणे यासाठी **वर्तन उपचार** पद्धती वापरतात
- अ. वर्तन उपचार ब. चिकित्सक पद्धती
क. प्रायोगिक पद्धती ड. सर्वेक्षण
9. भयगंडाच्या निर्मूलनासाठी **पद्धतशीर अ-वेदनशीलता** हे तंत्र उपयुक्त ठरते.
- अ. सहनशीलता ब. पद्धतशीर अ-वेदनशीलता
क. सामोरे जाणे ड. समुपदेशन
10. पद्धतशीर अ-वेदनशीलता या तंत्राचा सर्वप्रथम **जोसेफ वोलप** यांनी अवलंब केला.
- अ. अँडरसन ब. फ्राईड
क. जोसेफ वोलप ड. वॉटसन
11. उंच जागेच्या भयगंडास **अँक्रोफोबिया** असे म्हणतात.
- अ. अकवाफोबिया ब. अँक्रोफोबिया
क. नायक्टोफोबिया ड. सायनोफोबिया
12. **बोधात्मक उपचार** पद्धती अरोन बेक व अल्बर्ट एलिस यांनी स्पष्ट केली.
- अ. बोधात्मक ब. मानसोपचार
क. व्यक्तिकेंद्रित ड. समूह
13. वर्तन उपचार पद्धती वर्तन **समस्यांवर** प्रकाश टाकते.
- अ. समस्यांवर ब. अज्ञानावर
क. ज्ञानावर ड. विकृतीवर
14. जोसेफ वोलप या मनोचिकित्सकाने पद्धतशीर अ-वेदनशीलता तंत्राचा वापर केला.

- अ. जोसेफ वोल्फ ब. बांडुरा
क. सिगमंड फ्राईड ड. अँडलर
15. बोधात्मक उपचार पद्धती **अल्बर्ट एलिस** यांनी सर्वप्रथम शोधली.
अ. अल्बर्ट एलिस ब. कार्ले युंग
क. अँडलर ड. डार्विन
16. बोधात्मक वर्तन उपचारात दोन्ही पद्धतीतील **घटकांचा** एकत्रित वापर करतात.
अ. घटकांचा ब. गुणांचा
क. समस्यांचा ड. अवस्थांचा
17. **तीव्र** विकृतीने ग्रस्त व्यक्तींसाठी मानसोपचार पद्धती वापरली जाते.
अ. तीव्र ब. सौम्य
क. अतितीव्र ड. गंभीर
18. पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये मानसोपचाराची मदत घेण्याचे प्रमाण **दुप्पट** आहे.
अ. दुप्पट ब. समान
क. पट ड. चारपट
19. मनोविश्लेषणाचा मूळ संशोधक **सिगमंड फ्राईड** आहे.
अ. सिगमंड फ्राईड ब. एरिक बर्न
क. कार्ल रॉजर्स ड. एरीक एरीकसन
20. व्यक्तीकेंद्रीत उपचार पद्धती **कार्ल रॉजर्स** यांनी विकसित केली.
अ. कार्ल रॉजर्स ब. अल्बर्ट एलिस
क. जोसेफ वोल्फ ड. सिगमंड फ्राईड
21. **मानसोपचार** पद्धतीमध्ये तदनुभुतीला महत्त्व आहे.
अ. मानसोपचार ब. बोधनिक
क. व्यक्तिकेंद्रित ड. वर्तन