

Roll No.

Total Printed Pages -16

F - 971

**M.P.Ed. (Fourth Semester)
EXAMINATION, May-June, 2022**

Paper Second

**PSYCHOLOGY OF COACHING AND
COUNSELLING**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks:80

नोट : निर्देशानुसार सभी खण्डों के उत्तर दीजिये।

Note : Attempt all the sections as directed.

खण्ड - अ

(Section - A)

वस्तुनिष्ठ/बहुविकल्पीय प्रश्न

(Objective/Multiple Choice Questions)

(1 mark each)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Note : Attempt all questions.

P.T.O.

[2]

1. संवेगात्मक बुद्धि की विशेषता है-

- (A) समस्या समाधान क्षमता
- (B) हृस्य की भावना
- (C) अंतरवैयक्तिक संबंध
- (D) अमूर्त सोच क्षमता

Emotional intelligence is characterised by:

- (A) Problem solving ability
- (B) Sense of humour
- (C) Interpersonal relationship
- (D) Abstract thinking ability

2. एक अच्छी प्रतियोगिता पूर्व योजना में..... उपलब्धि शामिल है।

- (A) शारीरिक लक्ष्य
- (B) मानसिक लक्ष्य
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

A good pre competition plan includes the achievement of

- (A) Physical goals
- (B) Mental goals
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

F - 971

[3]

3. निम्न से कौन खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक क्षमता के अंतर्गत आता है?

- (A) चिंता पर नियंत्रण
- (B) संवेगात्मक परिपक्वता
- (C) आत्म विश्वास
- (D) उपरोक्त सभी

Which comes under psychological capacity of a player?

- (A) Anxiety control
- (B) Emotional maturity
- (C) Self confidence
- (D) All the above

4. व्यक्तिगत परामर्श प्रक्रिया का पहला चरण है।

- (A) संबंध स्थापित करना
- (B) समस्या की पहचान
- (C) समस्या का निदान
- (D) दोनों (A) तथा (B)

The first step of the individual counselling process is:

- (A) Establishing relationship
- (B) Problem identification
- (C) Problem solution
- (D) Both (A) and (B)

F - 971

P.T.O.

[4]

5. परामर्श समूह का आदर्श आकार होना चाहिए।

- (A) 2 - 4 सदस्य
- (B) 5 - 6 सदस्य
- (C) 7 - 8 सदस्य
- (D) 9 - 10 सदस्य

Ideal size of counselling group is

- (A) 2 - 4 members
- (B) 5 - 6 members
- (C) 7 - 8 members
- (D) 9 - 10 members

6. सलाह.....

- (A) एथलिट को सलाह देना
- (B) एथलिट्स को नैतिकता सिखाना
- (C) एथलिट को सूचना देना
- (D) एथलिट को बुद्धिमतापूर्ण निर्णय लेने में सहायता करना

Guidance is.....

- (A) Giving advice to an athlete
- (B) Teaching ethics to an athlete
- (C) Giving information to an athlete
- (D) Assisting athlete to make wise decision

F - 971

[5]

7. मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन एथलिट्स के बारे में.....महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है।

- (A) क्रम निर्धारण मान
- (B) मनोवैज्ञानिक परीक्षण
- (C) सोशियोमीट्री
- (D) उपरोक्त सभी

Psychological assessment can provide a useful information about athletes-

- (A) Communication style
- (B) Competitive behaviour
- (C) Leadership characteristics
- (D) All the above

8. मनोवैज्ञानिक क्षमता में शामिल है।

- (A) मानसिक दृढ़ता
- (B) आशावाद
- (C) आत्म विश्वास
- (D) उपरोक्त सभी

Psychological capacity consist of

- (A) Mental toughness
- (B) Optimism
- (C) Self confidence
- (D) All the above

F - 971

P.T.O.

[6]

9. संवेगात्मक परिपक्वता पर नियंत्रण है।

- (A) संवेग
- (B) अभिव्यक्ति
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

Emotional maturity is control of.....

- (A) Emotions
- (B) Expression
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

10. मनोवैज्ञानिक परीक्षण हो सकता है।

- (A) वस्तुनिष्ठ
- (B) प्रक्षेपात्मक
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

Psychological tests can be.....

- (A) Objective
- (B) Projective
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

F - 971

[7]

11. रेटिंग स्केल में विकल्प होते हैं।

- (A) 05
- (B) 04
- (C) 03
- (D) उपरोक्त सभी

A rating scale can have.....options.

- (A) 05
- (B) 04
- (C) 03
- (D) All the above

12. सबसे सामान्य नैदानिकी वर्गीकरण प्रणाली है।

- (A) डीएसएम III
- (B) डीएसएम IV
- (C) डीएसएम V
- (D) उपरोक्त सभी

The most common diagnostic classification system is:

- (A) DSM III
- (B) DSM IV
- (C) DSM V
- (D) All of these

F - 971

P.T.O.

[8]

13. साइकोडाइग्नोस्टिक्स में..... वर्गीकरण प्रणाली का उपयोग किया जाता है।

- (A) डीएसएम IV
- (B) डीएसएम III
- (C) डीएसएम II
- (D) डीएसएम I

_____ system is used for psychodiagnostics.

- (A) DSM IV
- (B) DSM III
- (C) DSM II
- (D) DSM I

14.किसी के जीवन का स्वयं लिखित लेखा है।

- (A) आत्मकथा
- (B) जीवन वृतांत
- (C) व्यक्ति वृत्त
- (D) उपरोक्त सभी

..... is a self written account of one's life.

- (A) Autobiography
- (B) Biography
- (C) Case history
- (D) All the above

F - 971

[9]

15. खानपान के विकार का इलाज से किया जा सकता है।

- (A) व्यवहारात्मक परामर्श
- (B) मानवतावादी परामर्श
- (C) संज्ञात्मक परामर्श
- (D) प्रणालीगत परामर्श

Eating disorder can be treated with.....

- (A) Behavioural counselling
- (B) Humanistic counselling
- (C) Cognitive counselling
- (D) Systemic counselling

16.परामर्श का पहला चरण है।

- (A) परामर्श की आवश्यकता की पहचान करना
- (B) परामर्श की तैयारी
- (C) परामर्श देना
- (D) उपरोक्त सभी

The first step of counselling process is _____

- (A) Identifying the need for counselling
- (B) Prepare for counselling
- (C) Conduct counselling
- (D) All the above

F - 971

P.T.O.

[10]

17. परामर्श का लक्ष्य..... है।

- (A) निवारण
- (B) विकासात्मक
- (C) उपचारात्मक
- (D) उपरोक्त सभी

The goal of counselling can be

- (A) Preventive
- (B) Developmental
- (C) Remedial
- (D) All the above

18. व्यवहारात्मक परामर्श पर निर्भर होता है।

- (A) मान्य अनुकूलन
- (B) प्रभावी परामर्श
- (C) स्वप्न विश्लेषण
- (D) उपरोक्त सभी

Behavioural analysis is based on:

- (A) Acceptable conditioning
- (B) Operant conditioning
- (C) Dream analysis
- (D) All the above

F - 971

[11]

19. संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक चिकित्सा.....को परिवर्तित करती है।

- (A) सोचने की प्रक्रिया
- (B) व्यवहार
- (C) विचार एवं व्यवहार
- (D) उपरोक्त सभी

Cognitive behaviour therapy changes

- (A) Thought process
- (B) Behaviour
- (C) Thoughts and behaviour
- (D) All the above

20. समानुभूति है।

- (A) किसी के लिये खेद महसूस करना
- (B) दूसरों को अपने से पहले रखना
- (C) खुद को दूसरे के स्थान पर रखना
- (D) उपरोक्त सभी

Empathy involves:

- (A) Feeling sorry for someone
- (B) Putting others before yourself
- (C) Putting yourself in someone else position
- (D) All the above

F - 971

P.T.O.

[12]

खण्ड - ब

Section - B

अति लघु उत्तरीय प्रश्न

(Very Short Answer Type Questions)

(2 marks each)

नोट: सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Note: Attempt all questions.

1. संवेगात्मक परिपक्वता को परिभाषित कीजिए।

Define emotional maturity.

2. मनोवैज्ञानिक आंकलन से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by psychological assessment?

3. रेटिंग स्केल को परिभाषित कीजिए।

Define rating scale.

4. परामर्श में व्यक्ति वृत्त का क्या अर्थ होता है?

In counselling what is the meaning of case history?

5. आत्मकथा को समझाइए।

F - 971

[13]

Explain autobiography.

6. समूह परामर्श के उपयोग को लिखिए।

Write down the use of group counselling.

7. आत्मविश्वास को समझाइए।

Define self confidence.

8. परामर्श में उन्मुखीकरण को समझाइए।

Explain orientation in counselling.

खण्ड - स

Section - C

लघु उत्तरीय प्रश्न

(Short Answer Type Questions)

(3 marks each)

नोट: सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। संक्षेप में लिखिए। (शब्द सीमा 75)

Note: Attempt all questions. Write in short. (Word limit 75)

1. मनोवैज्ञानिक क्षमता के घटकों को लिखिए।

Write down the components of psychological capacity.

F - 971

P.T.O.

[14]

2. प्रतियोगिता पूर्व मनोवैज्ञानिक तैयारी की विशेषताओं को लिखिए।

Write down the features of psychological preparation before competition.

3. चिंता तथा उसके प्रकारों को परिभाषित कीजिए।

Define anxiety and its type.

4. परामर्श तत्परता से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by counselling readiness?

5. परामर्श के महत्व के बारे में चर्चा कीजिए।

Discuss about the value of counselling.

6. परामर्श प्रक्रिया के लिये नैदानिकी परीक्षणों के नाम लिखिए।

Write down the name of diagnostic tests for counselling purposes.

7. मनोवैज्ञानिक नैदानिकी परीक्षण की सीमाएँ क्या हैं?

What are the limitations of psychological diagnostic test?

8. समूह परामर्श के क्षेत्र लिखिए।

Write down the areas of group counselling.

F - 971

[15]

खण्ड - द

Section - D

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(Long Answer Type Questions)

(4 marks each)

नोट: सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। संक्षेप में लिखें। (शब्द सीमा 150)

Note: Attempt all questions. Write in short. (Word limit 150)

1. खेलों में परामर्श के महत्व एवं आवश्यकता को लिखिए।

Write down the need and importance of counselling in sports.

2. खेलों में संवेगात्मक परिपक्वता एवं संवेगात्मक बुद्धि की भूमिका को समझाइए।

Explain the role of emotional maturity and emotional intelligence in sports.

3. आपकी हॉकी टीम के लिये समूह परामर्श किस प्रकार उपयोगी होगा?

How the group counselling will be useful for your hockey team?

F - 971

P.T.O.

[16]

4. संपूर्ण परामर्श प्रक्रिया को समझाइए।

Explain the complete counselling process.

5. परामर्श प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक परीक्षण की आवश्यकता की चर्चा कीजिए।

Discuss the need of psychological testing in counselling process.

F - 971