अनुक्रमणिका

01	माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान	1 - 103
02	खेल, शारीरिक शिक्षा और समसामयिक मामलों और इतिहास का सामान्य ज्ञान	104 - 203
03	शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, परिभाषाएँ और इतिहास	204 - 273
04	शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञान	274 - 305
05	शारीरिक शिक्षा की विधियाँ, पर्यवेक्षक और संगठन	306 - 328
06	प्रशिक्षण और निर्णयन (Officiating) के सिद्धांत	329 - 392
07	बुनियादी शारीरिक रचना का विज्ञान (Anatomy), इसके कार्य और स्वास्थ्य शिक्षा	394 - 467
08	मनोरंजन, शिविर और योग	468 - 506

01 माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान

शारीरिक शिक्षा (अर्थ, लक्ष्य, उद्देश्य, क्षेत्र आवश्यकता व महत्त्व तथा भ्रान्तियाँ)

1. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के सामान्य कार्यक्रम का एक भाग है, जिसका सम्बन्ध शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा बच्चे की वृद्धि, विकास तथा शिक्षा से है।" यह परिभाषा किसने दी है?
(a) एच. सी. बक (b) ओबरट्यूफर
(c) कैसिडी (d) चार्ल्स ए. बूचर

2. "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का सामूहिक प्रभाव है, जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा व्यक्ति को प्राप्त होते हैं।" यह कथन किसका है?
(a) एच. सी. बक (b) ओबरट्यूफर
(c) कैसिडी (d) चार्ल्स ए. बूचर

3. "शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं, वे ही शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।" यह कथन किसने दिया?
(a) कैसिडी (b) चार्ल्स ए. बूचर
(c) ओबरट्यूफर (d) सी.सी. कोवेल

4. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है जो मांसपेशियों से होने वाली बड़ी क्रियाओं तथा उनसे संबंधित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है।" यह कथन किसका है?
(a) सी.एल. ब्राउनेल (b) सी.सी. कोवेल
(c) जे.बी. नैश (d) चार्ल्स ए. बूचर

5. "शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियाँ हैं, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हों।" यह परिभाषा किसने दी?
(a) ओबरट्यूफर (b) जे.एफ. विलियम्स व ब्राउनेल
(c) चार्ल्स ए. बूचर (d) कैसिडी

6. "शारीरिक शिक्षा व्यक्तिविशेष के सामाजिक व्यवहार में वह परिवर्तन है, जो मांसपेशियों तथा उनसे संबंधित बड़ी गतिविधियों की प्रेरणा से उपजता है।" यह कथन किसका है?
(a) सी.एल. ब्राउनेल (b) सी.सी. कोवेल
(c) कैसिडी (d) ओबरट्यूफर

7. "शारीरिक शिक्षा उन परिपूर्ण एवं संतुलित अनुभवों का जोड़ है, जो व्यक्ति को बहुपेशीय प्रक्रियाओं में भाग लेने से प्राप्त होते हैं।" यह कथन किसने दिया?
(a) सी.एल. ब्राउनेल (b) कैसिडी
(c) चार्ल्स ए. बूचर (d) ओबरट्यूफर

8. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षापद्धति का एक अभिन्न अंग है जिसका उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से सक्षम बनाना है।" यह कथन किसका है?
(a) सी.एल. ब्राउनेल (b) सी.सी. कोवेल
(c) चार्ल्स ए. बूचर (d) ओबरट्यूफर

9. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा ही है जो बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसके शरीर, मन एवं आत्मा के पूर्ण विकास हेतु दी जाती है।" यह कथन किसका है?
(a) चार्ल्स ए. बूचर
(b) ओबरट्यूफर
(c) कैसिडी
(d) भारतीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड

10. "शारीरिक शिक्षा शरीर का एक मजबूत ढाँचा है, जो मस्तिष्क के कार्य को निश्चित तथा आसान बनाती है।" यह परिभाषा किसने दी?
(a) अरस्तु (b) जॉन डीवी
(c) रूसो (d) यूनेस्को

11. "आज भारत को भगवद्गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के मैदान की आवश्यकता है।" यह कथन किसका है?
(a) स्वामी विवेकानन्द (b) एच.सी. बक
(c) जवाहरलाल नेहरू (d) महात्मा गाँधी

12. "शिक्षा से मेरा अभिप्राय बच्चे और बड़ों के शरीर, मन और आत्मा के सर्वोन्मुखी विकास से है।" यह परिभाषा किसने दी?
(a) YMCA (b) महात्मा गाँधी
(c) रवीन्द्रनाथ टैगोर (d) जवाहरलाल नेहरू

13. "शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रिया का वह पड़ाव है जो मांसपेशीय क्रियाकलापों एवं संबंधित अनुक्रियाओं के परिणामिक संशोधन से जुड़ी है।" यह परिभाषा किसने दी?
(a) निक्सन व कॉजन (b) एडवर्ड हिचकॉक
(c) ए.आर. वैमेन (d) ब्राउनेल

14. "शारीरिक शिक्षा, शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से दी जाने वाली शिक्षा का एक तरीका है जो मानव वृद्धि, विकास और व्यवहार के मूल्यों के लिए होती है।" यह कथन किसका है?
(a) यूनेस्को (b) आफर संस्था
(c) YMCA (d) SAI

15. "शरीर के द्वारा शरीर के लिए की गई क्रिया शारीरिक शिक्षा होती है।" यह कथन किसने दिया?
(a) रूसो (b) जे.बी. नैश
(c) ओबरट्यूफर (d) जे.पी. थॉमस

16. शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र है
(a) आत्मरक्षा (b) जिमनास्टिक
(c) योग (d) उपर्युक्त सभी

17. शारीरिक शिक्षा का अर्थ है
(a) शारीरिक प्रशिक्षण
(b) मानव जाति का समग्र विकास
(c) शारीरिक कार्य निष्पादन
(d) शारीरिक स्वस्थता

18. "खिलाड़ियों आप धन्य हैं, आप लड़ाई के मैदान को खेल मैदान में बदल देते हैं।" यह कथन किसका है?
(a) पोप पॉल (b) बैरन पियरे डी कूबरटिन
(c) सेफ ब्लाटर (d) जुआन एंटोनियो समारांच

19. "गीता पढ़ने की अपेक्षा फुटबॉल खेलने से आत्मज्ञान अधिक सरलता से प्राप्त होगा।" यह कथन किसका है?
(a) महात्मा गाँधी
(b) जवाहरलाल नेहरू
(c) रवीन्द्रनाथ टैगोर
(d) स्वामी विवेकानन्द

Answer Key

1. [d]	2. [b]	3. [a]	4. [c]	5. [a]	6. [b]	7. [a]	8. [b]	9. [d]	10. [c]
11. [a]	12. [b]	13. [b]	14. [b]	15. [d]	16. [d]	17. [b]	18. [a]	19. [d]	

♦♦♦♦

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य व उद्देश्य

1. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. इसका प्रमुख लक्ष्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास है।
2. यह केवल मांसपेशीय शक्ति वृद्धि तक सीमित है।
3. यह मानसिक एवं सामाजिक विकास में सहायक है।
4. यह केवल खिलाड़ियों के लिए उपयोगी है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

2. एच. क्लार्क द्वारा प्रतिपादित उद्देश्यों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. शारीरिक दक्षता 2. सामाजिक दक्षता
3. सांस्कृतिक विकास 4. तंत्रिकापेशीय समन्वय
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

3. शारीरिक शिक्षा के नवीन दृष्टिकोण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. इसमें संज्ञानात्मक क्षेत्र को महत्व दिया जाता है।
2. इसमें मनोचालक क्षेत्र को महत्व दिया जाता है।
3. इसमें प्रभावात्मक क्षेत्र को भी शामिल किया गया है।
4. इसमें केवल शारीरिक क्रियाओं पर बल दिया जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

4. डले ए. सार्जेन्ट के उद्देश्यों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. स्वच्छता का विकास 2. मनोरंजनात्मक उद्देश्य
3. निदानात्मक उद्देश्य 4. तंत्रिकापेशीय विकास
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 3 (b) केवल 1 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

5. बुक वाल्टर के अनुसार शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. स्वास्थ्य संवर्धन
2. अवकाश के समय का सदुपयोग
3. नैतिक विकास
4. केवल प्रतियोगी सफलता
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

6. NPPER (1956) के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. शारीरिक दक्षता का विकास
2. न्यूरोपेशीय कौशल का विकास
3. चरित्र एवं व्यक्तित्व निर्माण
4. केवल पदक प्राप्ति
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

7. कौवेल एवं स्कैवन के अनुसार निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. न्यूरोपेशीय समन्वय
2. बौद्धिक विकास
3. व्यक्तिगत एवं सामाजिक सामंजस्य
4. केवल मनोरंजन
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

8. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. सामान्य स्वास्थ्य में सुधार
2. मानवीय संबंधों की समझ
3. पर्यावरण संरक्षण
4. केवल शारीरिक सौन्दर्य
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

9. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांतों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. ये वैज्ञानिक नियमों पर आधारित हैं।
2. ये मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों से प्रभावित हैं।
3. ये केवल परंपरा पर आधारित हैं।
4. ये अनुभव पर आधारित नहीं होते।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

10. शारीरिक शिक्षा के अंतिम लक्ष्य के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. सर्वांगीण विकास
2. संतुलित व्यक्तित्व निर्माण
3. स्वस्थ जीवन शैली
4. केवल आर्थिक प्रगति
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

11. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?
(a) मनुष्य का मानसिक विकास
(b) मनुष्य का सामाजिक विकास
(c) मनुष्य का सर्वांगीण विकास
(d) मनुष्य का शारीरिक विकास

12. निम्न में से कौनसा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य एच. क्लार्क ने नहीं प्रस्तावित किया?
(a) शारीरिक दक्षता (b) सामाजिक क्षमता
(c) तन्त्रिकापेशीय तालमेल (d) सांस्कृतिक विकास

13. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में नया दृष्टिकोण कौनसा शामिल है?
(a) संज्ञानात्मक क्षेत्र (b) मनोचालक क्षेत्र
(c) प्रभावी क्षेत्र (d) उपर्युक्त सभी

14. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है
(a) शारीरिक गतिविधियों का विकास
(b) ज्ञान अर्जित करना
(c) शक्ति प्राप्त करना
(d) बेहतर प्रदर्शन करना

15. शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त मुख्यतः किस पर आधारित हैं?
(a) अनुभव एवं संवेदनशीलता
(b) दार्शनिक विचार
(c) परम्परा
(d) प्रक्रिया से संबंधित वैज्ञानिक नियम

16. निम्न में से कौनसा उद्देश्य डूडले ए. सार्जेन्ट ने नहीं बताया?
(a) स्वच्छता
(b) तंत्रिकापेशी विकास
(c) शिक्षाप्रद
(d) मनोरंजनात्मक एवं निदानात्मक

17. शारीरिक शिक्षा का कौनसा उद्देश्य एच. क्लार्क ने नहीं बताया है?
(a) शारीरिक दक्षता (b) सामाजिक दक्षता
(c) संस्कृति (d) स्वच्छता

18. बुक वाल्टर के अनुसार शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य हैं
(a) स्वास्थ्य
(b) अवकाश के समय का सदुपयोग
(c) नैतिक विकास
(d) उपर्युक्त सभी

19. शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध किससे है?
(a) स्वास्थ्य शिक्षा (b) विज्ञान शिक्षा
(c) प्रौढ़ शिक्षा (d) सभी के लिए शिक्षा

20. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है
(a) शारीरिक विकास (b) मानसिक विकास
(c) सामाजिक विकास (d) आर्थिक विकास

21. शारीरिक शिक्षा का ध्येय क्या है?
(a) योग्य नेतृत्व का निर्माण (b) शारीरिक सक्षमता का विकास
(c) सामाजिक विकास (d) उपर्युक्त सभी

22. पुस्तक 'Foundation of Physical Education' के अनुसार शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है
(a) गामक विकास (b) मानसिक विकास
(c) रोजगार की प्राप्ति (d) सामाजिक विकास

23. "शरीर की कठोरता" किसका प्रमुख उद्देश्य है?
(a) शारीरिक संस्कृति (b) खेल
(c) कवायद (d) शारीरिक प्रशिक्षण

24. राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन योजना (NPPER), 1956 के अनुसार जीवन का उद्देश्य है
(a) शारीरिक विकास / दक्षता (b) न्यूरोपेशीय कौशल
(c) चरित्र एवं व्यक्तित्व निर्माण (d) उपर्युक्त सभी

25. कौवेल एवं स्कैवन के अनुसार शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य हैं
(a) न्यूरोपेशीय समन्वय
(b) बौद्धिक एवं निदानात्मक
(c) व्यक्तिगत एवं सामाजिक सामंजस्य
(d) उपर्युक्त सभी

26. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है
(a) लोगों के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार
(b) मानवीय सम्बन्धों को समझना
(c) प्राकृतिक सम्पदा की रक्षा
(d) आनुवंशिक एवं वातावरण को समझना

27. शरीर के अंगों के समुचित विकास के लिए कौनसी शिक्षा सर्वाधिक महत्वपूर्ण है?
(a) शारीरिक विकास योजना (b) व्यायाम
(c) शारीरिक शिक्षा (d) योग साधना

Answer Key

1. [a]	2. [b]	3. [b]	4. [a]	5. [b]	6. [c]	7. [b]	8. [a]	9. [a]	10. [b]
11. [c]	12. [c]	13. [d]	14. [a]	15. [d]	16. [b]	17. [d]	18. [d]	19. [a]	20. [d]
21. [d]	22. [c]	23. [d]	24. [d]	25. [d]	26. [a]	27. [c]			

♦♦♦♦

शारीरिक शिक्षा, कार्यक्षेत्र एवं भ्रान्तियाँ

1. शारीरिक शिक्षा की भ्रान्तियों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. शारीरिक शिक्षा को केवल शरीर सौष्ठव मानना भ्रान्ति है।
2. इसे केवल शारीरिक प्रशिक्षण समझना भ्रान्ति है।
3. इसे अनुशासनहीनता का कारण मानना भ्रान्ति है।
4. इसे सर्वांगीण विकास का माध्यम मानना भ्रान्ति है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2
(b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4
(d) 1, 2, 3 और 4

2. शारीरिक शिक्षा की भ्रान्ति कौनसी है?
(a) शरीर सौष्ठव
(b) शारीरिक प्रशिक्षण
(c) शरीर सौष्ठव एवं शारीरिक प्रशिक्षण दोनों
(d) इनमें से कोई नहीं

3. शारीरिक शिक्षा की भ्रान्तियाँ हैं
(a) शरीर सौष्ठव
(b) शारीरिक प्रशिक्षण
(c) अनुशासनहीनता उत्पन्न करना
(d) उपर्युक्त सभी

4. शारीरिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि
(a) यह सकारात्मक सोच में सहायक है
(b) यह भाईचारा बढ़ाने में सहायक है
(c) यह सम्पन्न जीवन के लिए सहायक है
(d) यह गुणात्मक जीवन के लिए सहायक है

5. शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणा है कि
(a) यह शारीरिक विकास से सम्बन्धित है
(b) व्यायाम ही शारीरिक शिक्षा है
(c) यह सामाजिक विकास से सम्बन्धित है
(d) यह मानसिक विकास से सम्बन्धित है

6. खेल को माना जाता है
(a) कार्य
(b) समय व्यतीत करने की क्रिया
(c) व्यापार
(d) निरुद्देश्य क्रिया

7. निम्न में से कौनसा शारीरिक शिक्षा की भ्रान्ति के रूप में नहीं है?
(a) धन का दुरुपयोग
(b) कठिन विषयों में अन्तराल
(c) माँसपेशीय गतिविधि
(d) शारीरिक शिक्षक की विशिष्ट शैक्षणिक योग्यता

8. शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मूलभूत अधिकार है यह किससे संबंधित है?
(a) IOC (b) WHO
(c) संयुक्त राष्ट्र संघ (d) UNESCO

9. शारीरिक शिक्षा का चरित्र बहुआयामी है, इसकी विषयवस्तु ली गई है
(a) जीव विज्ञान से (b) चिकित्सा विज्ञान से
(c) व्यवहार विज्ञान से (d) उपर्युक्त सभी से

10. शारीरिक शिक्षा किसका क्रियात्मक रूप है?
(a) अभ्यास (b) ऑक्सीक्रियाएँ
(c) क्रीड़ा (d) मनोरंजन

11. "खेल शरीर रचना के संरक्षण, संवर्धन एवं विकास के लिए आवश्यक है।" यह कथन किसका है?
(a) रस्किन (b) रॉस
(c) मैकडूगल (d) लाजरस

12. शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक मूल्य क्या है?
(a) सामाजीकरण क्षमता एवं सामूहिक भागीदारी
(b) शारीरिक गतिविधियों का प्रदर्शन
(c) शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम के प्रति समर्पण एवं नैतिक मूल्य
(d) शारीरिक क्षमता एवं प्रदर्शन

13. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है
(a) शारीरिक विकास के लिए (b) मानसिक विकास के लिए
(c) संवेगात्मक विकास के लिए (d) उपर्युक्त सभी

14. शारीरिक शिक्षा की प्रमुख विशेषता है
(a) शरीर सौष्ठव (b) शारीरिक सौन्दर्य
(c) शारीरिक स्फूर्ति (d) शारीरिक क्रियाकलाप

15. शारीरिक शिक्षा को लोकप्रिय बनाने के लिए सबसे आवश्यक कार्य है
(a) निःशुल्क शिक्षा व्यवस्था (b) दूरस्थ शिक्षा
(c) समाज की जागरूकता (d) इनमें से कोई नहीं

16. शारीरिक शिक्षा का महत्व है क्योंकि
(a) खाली समय का सदुपयोग
(b) राष्ट्रीय एकता की भावना का निर्माण
(c) आदर्श नागरिकता के गुणों का विकास
(d) उपर्युक्त सभी

17. "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मूल अधिकार है।" यह किसमें शामिल है?
(a) WHO चार्टर
(b) SNIPES चार्टर
(c) HRD मंत्रालय का घोषणापत्र
(d) UNESCO का घोषणापत्र

18. कथन (A) तथा कारण (R) के आधार पर सही उत्तर चुनिए
कथन (A): शारीरिक शिक्षा एक ग्रहणशील शास्त्र है।
कारण (R): शारीरिक शिक्षा अपने तत्व अन्य शास्त्रों से ग्रहण करती है।
(a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता
(c) (A) सही है परन्तु (R) गलत है
(d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है

19. शारीरिक शिक्षा के आधारभूतों को शक्ति प्रदान करते हैं
(a) वैज्ञानिक तथ्य (b) दार्शनिक अवधारणाएँ
(c) सांस्कृतिक परम्पराएँ (d) सामाजिक व्यवहारिकता

Answer Key

1. [b]	2. [d]	3. [d]	4. [d]	5. [b]	6. [d]	7. [d]	8. [d]	9. [d]	10. [d]
11. [c]	12. [c]	13. [d]	14. [d]	15. [c]	16. [d]	17. [d]	18. [a]	19. [a]	

♦♦♦♦

वंशानुक्रम एवं वातावरण

1. वंशानुक्रम के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. वंशानुक्रम जन्म के समय प्राप्त गुणों से संबंधित है।
2. यह जीन एवं गुणसूत्रों द्वारा संचरित होता है।
3. वंशानुक्रम को प्रशिक्षण द्वारा बदला जा सकता है।
4. यह विकास का आंतरिक कारक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

2. वातावरण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. वातावरण विकास का बाहरी कारक है।
2. वातावरण अर्जित होता है।
3. वातावरण बदला नहीं जा सकता।
4. वातावरण व्यक्तित्व निर्माण को प्रभावित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

3. सामाजिक वातावरण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. इसका मुख्य आधार मानव संबंध हैं।
2. यह सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है।
3. यह केवल जैविक संरचना पर आधारित होता है।
4. यह व्यक्तित्व निर्माण में सहायक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

4. विकास के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. विकास वंशानुक्रम एवं वातावरण दोनों से प्रभावित होता है।
2. वंशानुक्रम स्थिर होता है।
3. वातावरण परिवर्तनीय होता है।
4. विकास केवल जीन पर निर्भर करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

5. मनोवैज्ञानिकों द्वारा वातावरण को 'सामाजिक वंशानुक्रम' कहे जाने के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है।
2. यह पीढ़ी दर पीढ़ी सामाजिक रूप से चलता है।
3. यह जन्मजात होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 (b) केवल 1 और 2
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2 और 3

6. विकास में वंशानुक्रम की भूमिका के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह प्रारंभिक आधार प्रदान करता है।
2. यह संभावनाओं की सीमा निर्धारित करता है।
3. यह अर्जित अनुभवों को निर्धारित करता है।
4. यह आंतरिक कारक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

7. वातावरण के प्रभाव के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।
2. यह बुद्धि के विकास को प्रभावित कर सकता है।
3. यह जीन संरचना को सीधे बदल देता है।
4. यह सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

8. 'जन्मजात योग्यताओं' के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह वंशानुक्रम से संबंधित है।
2. यह जीन द्वारा निर्धारित होती हैं।
3. इन्हें प्रशिक्षण द्वारा पूर्णतः बदला जा सकता है।
4. ये विकास की प्रारंभिक अवस्था से जुड़ी होती हैं।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

9. विकास के बाहरी कारकों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. वातावरण बाहरी कारक है।
2. सामाजिक अनुभव बाहरी कारक हैं।
3. जीन बाहरी कारक है।
4. पारिवारिक वातावरण विकास को प्रभावित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

10. वंशानुक्रम एवं वातावरण के पारस्परिक संबंध के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. दोनों विकास को प्रभावित करते हैं।
2. दोनों परस्पर पूरक हैं।
3. वंशानुक्रम को पूर्णतः बदला जा सकता है।
4. वातावरण विकास की दिशा को प्रभावित कर सकता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

11. वंशानुक्रम का तात्पर्य है
(a) केवल मातापिता से प्राप्त गुण
(b) केवल शारीरिक गुणों का योग
(c) एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में हस्तांतरित गुण
(d) वातावरण से प्राप्त गुण

12. वंशानुक्रम शब्द का अंग्रेज़ी पर्याय है
(a) Environment (b) Growth
(c) Heredity (d) Development

13. 'Heredity' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा के शब्द *Hereditas* से हुई है?
(a) ग्रीक (b) जर्मन
(c) लैटिन (d) फ्रेंच

14. निम्न में से कौनसा कथन वंशानुक्रम से संबंधित है?
(a) सामाजिक परम्पराओं का अर्जन
(b) मानसिक एवं शारीरिक गुणों का हस्तांतरण
(c) शिक्षा द्वारा व्यवहार परिवर्तन
(d) प्रशिक्षण द्वारा कौशल विकास

15. मानव शरीर का प्रारम्भिक निर्माण किससे होता है?
(a) ऊतक (b) कोशिका
(c) जाइगोट (d) भ्रूण

16. जाइगोट का निर्माण होता है
(a) दो अण्डाणुओं से
(b) दो शुक्राणुओं से
(c) शुक्राणु एवं अण्डाणु के संयोग से
(d) कोशिकाओं के विभाजन से

17. बी. एन. झा के अनुसार वंशानुक्रम है
(a) अर्जित गुणों का योग
(b) सामाजिक विशेषताओं का समूह
(c) जन्मजात योग्यताओं का पूर्ण योग
(d) मानसिक विकास की प्रक्रिया

18. जिग्स (Jiggs) के अनुसार वंशानुक्रम किसका हस्तांतरण है?
(a) सांस्कृतिक गुणों का
(b) जैविक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का
(c) सामाजिक मूल्यों का
(d) नैतिक गुणों का

19. वुडवर्थ के अनुसार वंशानुक्रम से संबंधित तथ्य कब से प्रभावी होते हैं?
(a) जन्म के समय (b) जन्म के बाद
(c) गर्भधारण के समय (d) शैशवावस्था में

20. वंशानुक्रम के अंतर्गत वे सभी गुण आते हैं जो
(a) शिक्षा से सीखे जाते हैं
(b) प्रशिक्षण से विकसित होते हैं
(c) गर्भधारण के समय उपस्थित होते हैं
(d) सामाजिक वातावरण से मिलते हैं

21. वातावरण का मुख्यतः कितने प्रकारों में वर्गीकरण किया गया है?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

22. निम्न में से कौन-सा भौतिक वातावरण का उदाहरण है?
(a) परम्पराएँ (b) रीतिरिवाज
(c) मकान (d) सामाजिक मूल्य

23. सामाजिक वातावरण का संबंध किससे है?
(a) पहाड़, नदियाँ (b) जलवायु
(c) लोग, रीतिरिवाज (d) भूमि संरचना

24. अनुकूल वातावरण में वस्तु का विकास
(a) बाधित होता है
(b) अवरुद्ध हो जाता है
(c) स्वाभाविक रूप से होता है
(d) समाप्त हो जाता है

25. प्रतिकूल वातावरण में विकास
(a) तीव्र होता है
(b) सरल होता है
(c) कठिन या अवरुद्ध हो जाता है
(d) स्वतः हो जाता है

26. मनोवैज्ञानिक दृष्टि से वातावरण में क्या सम्मिलित है?
(a) केवल प्राकृतिक वस्तुएँ
(b) केवल सामाजिक संबंध
(c) वे सभी तत्व जो मानव विकास को प्रभावित करें
(d) केवल आनुवांशिक तत्व

27. सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से वातावरण को क्या कहा गया है?
(a) जैविक वंशानुक्रम (b) सामाजिक वंशानुक्रम
(c) प्राकृतिक चयन (d) अनुकूलन प्रक्रिया

28. जे. एस. रॉस के अनुसार वातावरण है
(a) आंतरिक शक्ति
(b) आनुवांशिक कारक
(c) बाहरी शक्ति जो विकास को प्रभावित करे
(d) मानसिक प्रक्रिया

29. वुडवर्थ के अनुसार वातावरण में क्या सम्मिलित है?
(a) केवल सामाजिक तत्व
(b) केवल भौतिक तत्व
(c) वे सभी बाहरी तत्व जो जीवन प्रारम्भ से प्रभाव डालते हैं
(d) केवल शिक्षा

30. खेत, पहाड़, सड़क, मकान किस वातावरण के उदाहरण हैं?
(a) सामाजिक (b) मनोवैज्ञानिक
(c) भौतिक (d) सांस्कृतिक

31. निम्न में से कौन-सा कथन सही है?
(a) वंशानुक्रम केवल मानसिक विकास को प्रभावित करता है
(b) वातावरण केवल शारीरिक विकास को प्रभावित करता है
(c) विकास पर वंशानुक्रम व वातावरण दोनों का प्रभाव पड़ता है
(d) विकास केवल शिक्षा से होता है

32. व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में सर्वाधिक प्रभाव किसका होता है?
(a) केवल वंशानुक्रम
(b) केवल वातावरण
(c) वंशानुक्रम एवं वातावरण दोनों
(d) केवल शिक्षा

33. निम्न में से कौन-सा गुण वंशानुक्रम से संबंधित नहीं है?
(a) आँखों का रंग (b) रक्त समूह
(c) भाषा (d) त्वचा का रंग

34. वातावरण का प्रभाव किस स्तर पर पड़ता है?
(a) केवल शारीरिक
(b) केवल मानसिक
(c) केवल सामाजिक
(d) शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक

35. वंशानुक्रम से प्राप्त गुण कहलाते हैं
(a) अर्जित गुण (b) सामाजिक गुण
(c) जन्मजात गुण (d) नैतिक गुण

36. निम्न में से कौन-सा कथन असत्य है?
(a) वंशानुक्रम जन्मजात होता है
(b) वातावरण अर्जित होता है
(c) वंशानुक्रम बदला जा सकता है
(d) वातावरण विकास को प्रभावित करता है

Answer key									
1. [b]	2. [c]	3. [b]	4. [b]	5. [b]	6. [b]	7. [c]	8. [b]	9. [c]	10. [c]
11. [c]	12. [c]	13. [c]	14. [b]	15. [c]	16. [c]	17. [c]	18. [b]	19. [c]	20. [c]
21. [b]	22. [c]	23. [c]	24. [c]	25. [c]	26. [c]	27. [b]	28. [c]	29. [c]	30. [c]
31. [c]	32. [c]	33. [c]	34. [d]	35. [c]	36. [c]				

♦♦♦♦

आयु के प्रकार

1. कालक्रमिक आयु के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह जन्म से बीते समय को दर्शाती है।
2. इसका निर्धारण वर्ष, माह एवं दिनों में किया जाता है।
3. यह मनोवैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा निर्धारित होती है।
4. विधिक दस्तावेजों में इसका प्रयोग किया जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

2. मानसिक आयु के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. इसका निर्धारण मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से किया जाता है।
2. यह बुद्धि स्तर से संबंधित है।
3. यह जन्मतिथि पर आधारित होती है।
4. बिने एवं टर्मन इससे संबंधित हैं।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

3. शरीर रचना आयु के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. इसका निर्धारण हड्डियों की अवस्था से किया जाता है।
2. दाँतों की संख्या एवं स्थिति इससे संबंधित है।
3. इसका निर्धारण बुद्धि परीक्षण से किया जाता है।
4. एक्सरे का उपयोग इसमें किया जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

4. शरीर क्रियात्मक आयु के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए –
1. यह अंगों की कार्यप्रणाली से संबंधित है।
2. हार्मोनल परिवर्तन इससे जुड़े होते हैं।
3. यह जन्मतिथि पर आधारित होती है।
4.किशोरावस्था में इसका निर्धारण उपयोगी होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

5. खेल प्रतियोगिताओं में आयु निर्धारण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. कालक्रमिक आयु का प्रयोग किया जाता है।
2. आयु वर्ग का निर्धारण जन्म तिथि के आधार पर होता है।
3. मानसिक आयु का प्रयोग किया जाता है।
4. यह निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा सुनिश्चित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

6. विद्यालय में कक्षा निर्धारण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–
1. कालक्रमिक आयु आधार होती है।
2. मानसिक आयु का भी ध्यान रखा जाता है।
3. शरीर रचना आयु का प्रयोग किया जाता है।
4. यह प्रशासनिक सुविधा से जुड़ा है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

7. मानसिक आयु के शैक्षणिक महत्व के संबंध में विचार कीजिए–
1. शिक्षण विधि चयन में सहायक है।
2. शैक्षणिक उपलब्धि के मूल्यांकन में सहायक है।
3. यह हड्डियों की वृद्धि से संबंधित है।
4. यह IQ से संबंधित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

8. शरीर रचना आयु के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. अस्थियों के स्थिरीकरण से इसका निर्धारण होता है।
2. दाँतों की अवस्था से इसका ज्ञान होता है।
3. यह सामाजिक वातावरण से निर्धारित होती है।
4. एक्सरे परीक्षण उपयोगी है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

9. खेल चयन में उपयोगी आयु के संबंध में विचार कीजिए
1. शरीर क्रियात्मक आयु उपयोगी है।
2. शरीर रचना आयु सहायक है।
3. कालक्रमिक आयु सबसे कम उपयोगी है।
4. मानसिक आयु का कोई महत्व नहीं है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

10. हार्मोनल परिवर्तन के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह शरीर क्रियात्मक आयु से संबंधित है।
2. यह किशोरावस्था में प्रमुख होता है।
3. यह मानसिक आयु का आधार है।
4. यह शारीरिक विकास को प्रभावित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

11. वर्ष, माह और दिनों में आयु की गणना किस आयु में की जाती है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

12. विधिक एवं सरकारी दस्तावेजों में सामान्यतः किस आयु का प्रयोग किया जाता है?
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

13. खेल प्रतियोगिताओं में आयु वर्ग का निर्धारण किस आधार पर किया जाता है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

14. सबसे सरल एवं प्रचलित आयु निर्धारण विधि कौनसी है?
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) क्रियात्मक आयु

15. शरीर संरचना आयु का निर्धारण मुख्यतः किससे किया जाता है?
(a) ऊँचाई से (b) वजन से
(c) हड्डियों एवं दाँतों से (d) बुद्धि परीक्षण से

16. एक्सरे का प्रयोग किस आयु के निर्धारण में किया जाता है?
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

17. बच्चों को विभिन्न खेलों में सम्मिलित करने हेतु शिक्षक को किस आयु का ज्ञान आवश्यक है?
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) सामाजिक आयु

18. दाँतों की संख्या एवं अवस्था से किस आयु का ज्ञान होता है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

19. शरीर क्रियात्मक आयु मुख्यतः किससे संबंधित होती है?
(a) सामाजिक वातावरण (b) शारीरिक परिवर्तन
(c) बुद्धि स्तर (d) नैतिक विकास

20. किशोरावस्था में किस आयु को जानना अपेक्षाकृत सरल होता है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर क्रियात्मक आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) सामाजिक आयु

21. हार्मोन के प्रभाव से ज्ञात होने वाली आयु कौन-सी है?
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

22. खेल चयन में सहायक आयु कौन-सी है
(a) मानसिक आयु (b) सामाजिक आयु
(c) शरीर क्रियात्मक आयु (d) कालक्रमिक आयु

23. अंगों की कार्यप्रणाली का ज्ञान किस आयु से होता है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) शरीर क्रियात्मक आयु (d) कालक्रमिक आयु

24. तरुणावस्था में किस आयु का निर्धारण आसानी से किया जा सकता है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) शरीर क्रियात्मक आयु (d) सामाजिक आयु

25. बालक की शैक्षणिक उपलब्धि का मूल्यांकन किस आयु के आधार पर किया जाता है?
(a) सामाजिक आयु (b) मानसिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) कालक्रमिक आयु

26. शिक्षण विधियों के चयन में शिक्षक को किस आयु का ज्ञान होना चाहिए?
(a) शरीर रचना आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) मानसिक आयु (d) सामाजिक आयु

27. मानसिक आयु का निर्धारण किसके द्वारा किया जाता है?
(a) एक्सरे (b) दाँतों की गिनती
(c) मनोवैज्ञानिक परीक्षण (d) जन्म तिथि

28. बुद्धिलब्धि (IQ) किस आयु से संबंधित होती है?
(a) सामाजिक आयु (b) मानसिक आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

29. बिने और टर्मन किस आयु से संबंधित हैं?
(a) सामाजिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) मानसिक आयु (d) शरीर रचना आयु

30. विद्यालय में कक्षा निर्धारण का आधार क्या होता है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) सामाजिक आयु (d) कालक्रमिक आयु

31. मानसिक परिपक्वता का संबंध किस आयु से है?
(a) कालक्रमिक आयु (b) सामाजिक आयु
(c) मानसिक आयु (d) शरीर रचना आयु

32. अस्थियों के स्थिरीकरण से किस आयु का निर्धारण होता है?
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

33. खेल प्रशिक्षण में सबसे कम उपयोगी आयु कौनसी है?
(a) शरीर क्रियात्मक आयु (b) मानसिक आयु
(c) शरीर रचना आयु (d) कालक्रमिक आयु

34. हार्मोनल परिवर्तन किस आयु का प्रमुख आधार है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) शरीर क्रियात्मक आयु (d) सामाजिक आयु

35. बुद्धि, याददाश्त और तर्कशक्ति से संबंधित आयु है–
(a) सामाजिक आयु (b) मानसिक आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) शरीर रचना आयु

36. आयु का वह प्रकार जो जन्म से बीते समय को दर्शाता है–
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) कालक्रमिक आयु (d) सामाजिक आयु

37. खेलों में शारीरिक क्षमता के मूल्यांकन हेतु कौन-सी आयु अधिक उपयुक्त है?
(a) मानसिक आयु (b) सामाजिक आयु
(c) शरीर क्रियात्मक आयु (d) कालक्रमिक आयु

38. दाँत निकलने की अवस्था किस आयु को दर्शाती है?
(a) मानसिक आयु (b) शरीर रचना आयु
(c) सामाजिक आयु (d) कालक्रमिक आयु

39. मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से प्राप्त आयु कहलाती है–
(a) कालक्रमिक आयु (b) सामाजिक आयु
(c) मानसिक आयु (d) शरीर क्रियात्मक आयु

40. खेल शिक्षक द्वारा बच्चों के लिए खेल चयन में सबसे अधिक उपयोगी आयु है–
(a) मानसिक आयु (b) कालक्रमिक आयु
(c) शरीर क्रियात्मक आयु (d) सामाजिक आयु

Answer Key

1. [b]	2. [a]	3. [b]	4. [c]	5. [a]	6. [b]	7. [a]	8. [b]	9. [b]	10. [c]
11. [c]	12. [b]	13. [c]	14. [b]	15. [c]	16. [c]	17. [c]	18. [b]	19. [b]	20. [b]
21. [d]	22. [c]	23. [c]	24. [c]	25. [b]	26. [c]	27. [c]	28. [b]	29. [c]	30. [d]
31. [c]	32. [c]	33. [d]	34. [c]	35. [b]	36. [c]	37. [c]	38. [b]	39. [c]	40. [c]

♦ ♦ ♦ ♦

शरीर का वर्गीकरण

1. **शरीर वर्गीकरण के इतिहास के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–**
1. शरीर का सर्वप्रथम वर्गीकरण हिप्पोक्रेटस ने किया था।
2. हिप्पोक्रेटस ने दो प्रकार के शरीर बताए थे।
3. हिप्पोक्रेटस का वर्गीकरण मनोवैज्ञानिक आधार पर था।
4. उनका वर्गीकरण आधुनिक सोमेटोटाइपिंग पर आधारित था।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

2. **शेल्डन के वर्गीकरण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–**
1. इसे सोमेटोटाइपिंग कहा जाता है।
2. यह शारीरिक संरचना पर आधारित है।
3. इसमें तीन प्रमुख शरीर प्रकार बताए गए हैं।
4. यह मानसिक परीक्षण पर आधारित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

3. **एंडोमॉर्फिक शरीर प्रकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए–**
1. इसका सोमेटोटाइप स्केल 711 है।
2. शरीर मोटा व भारी होता है।
3. यह लंबी दूरी दौड़ के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है।
4. इसका स्वभाव सामान्यतः मिलनसार होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

4. **मेसोमॉर्फिक शरीर प्रकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. शरीर मांसल एवं शक्तिशाली होता है।
2. इसका सोमेटोटाइप स्केल 171 है।
3. यह स्प्रिंट दौड़ के लिए उपयुक्त है।
4. यह प्रायः कमजोर शरीर वाला होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

5. **एक्टोमॉर्फिक शरीर प्रकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. शरीर दुबलापतला व लंबा होता है।
2. इसका सोमेटोटाइप स्केल 117 है।
3. यह भारोत्तोलन के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है।
4. यह लंबी दूरी दौड़ में उपयोगी हो सकता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

6. **क्रेशमर के वर्गीकरण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. उन्होंने “Physique and Character” पुस्तक लिखी।
2. उन्होंने एस्थेनिक, एथलेटिक और पाइकनिक प्रकार बताए।
3. उनका वर्गीकरण केवल खेल चयन हेतु था।
4. एस्थेनिक प्रकार दुबलापतला होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

7. **पाइकनिक शरीर प्रकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. यह मोटा व भारी शरीर होता है।
2. यह क्रेशमर के वर्गीकरण में आता है।
3. यह एक्टोमॉर्फ के समान होता है।
4. यह गोलाकार संरचना वाला होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

8. **शेल्डन के टेम्परामेंट (स्वभाव) सिद्धांत के संबंध में विचार कीजिए**
1. विसरोटोनिक एंडोमॉर्फ से जुड़ा है।
2. सोमेटोटोनिक मेसोमॉर्फ से संबंधित है।
3. सेरिब्रोटोनिक एक्टोमॉर्फ से जुड़ा है।
4. ये वर्गीकरण केवल सामाजिक आधार पर हैं।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

9. **सोमेटोटाइपिंग के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. अंकों की सीमा 1 से 7 तक होती है।
2. यह शारीरिक संरचना मापन पर आधारित है।
3. यह मानसिक आयु का निर्धारण करती है।
4. इसका उपयोग खेल चयन में किया जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

10. **हाल के वर्गीकरण के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. एब्डोमिनल प्रकार बताया गया है।
2. मस्कुलर प्रकार बताया गया है।
3. यह सोमेटोटाइपिंग पर आधारित है।
4. नर्वस प्रकार भी शामिल है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

11. **मेसोमॉर्फिक शरीर प्रकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए**
1. शरीर मांसल एवं शक्तिशाली होता है।
2. यह एथलेटिक टाइप के निकट माना जाता है।
3. यह लंबी दूरी दौड़ के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है।
4. इसका स्वभाव प्रायः साहसी होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

12. एंडोमॉर्फिक शरीर प्रकार के संबंध में विचार कीजिए
1. शरीर गोल एवं स्थूल होता है।
2. यह भारोत्तोलन में उपयुक्त हो सकता है।
3. इसका स्वभाव सेरिब्रोटोनिक होता है।
4. इसका सोमेटोटाइप 711 होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

13. एक्टोमॉर्फिक शरीर प्रकार के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. शरीर लंबा व दुबला होता है।
2. यह सेरिब्रोटोनिक स्वभाव से जुड़ा है।
3. यह कुश्ती के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है।
4. इसका सोमेटोटाइप 117 होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

14. क्रेशमर के शरीर वर्गीकरण के संबंध में विचार कीजिए–
1. एस्थेनिक प्रकार दुबलापतला होता है।
2. पाइकनिक प्रकार मोटा होता है।
3. एथलेटिक प्रकार संतुलित एवं मांसल होता है।
4. यह वर्गीकरण केवल शारीरिक शिक्षा हेतु था।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

15. शेल्डन के टेम्परामेंट सिद्धांत के संबंध में विचार कीजिए
1. विसरोटोनिक एंडोमॉर्फ से जुड़ा है।
2. सोमेटोटोनिक मेसोमॉर्फ से संबंधित है।
3. सेरिब्रोटोनिक एक्टोमॉर्फ से संबंधित है।
4. यह वर्गीकरण मानसिक आयु पर आधारित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

16. सोमेटोटाइपिंग के संबंध में विचार कीजिए–
1. अंकों की सीमा 1 से 7 तक होती है।
2. यह शारीरिक संरचना मापन पर आधारित है।
3. यह सामाजिक आयु का निर्धारण करती है।
4. इसका उपयोग खेल चयन में होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

17. हाल के वर्गीकरण के संबंध में विचार कीजिए–
1. एब्डोमिनल प्रकार बताया गया है।
2. मस्कुलर प्रकार बताया गया है।
3. थोरेसिक प्रकार शामिल है।
4. यह सोमेटोटाइपिंग पर आधारित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 3 (b) केवल 1 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

18. नकेरेती के वर्गीकरण के संबंध में विचार कीजिए
1. मैक्रोस्प्लेनिक व्यक्ति भारी होता है।
2. नोर्मोस्प्लेनिक संतुलित होता है।
3. माइक्रोस्प्लेनिक पतला होता है।
4. यह वर्गीकरण मानसिक संरचना पर आधारित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

19. बीन के वर्गीकरण के संबंध में विचार कीजिए
1. हाइपोएंडोमॉर्फ स्थूल हो सकता है।
2. न्यूरोएंडोमॉर्फ सुडौल व शक्तिशाली हो सकता है।
3. हाइपरएंडोमॉर्फ हल्का व दुबला होता है।
4. यह वर्गीकरण शारीरिक संरचना से संबंधित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

20. डाइप्लास्टिक शरीर प्रकार के संबंध में विचार कीजिए
1. यह अविकसित शरीर को दर्शाता है।
2. यह संतुलित विकास को दर्शाता है।
3. यह क्रेशमर के वर्गीकरण में आता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2 और 3

21. खेल चयन में शरीर वर्गीकरण के महत्व के संबंध में विचार कीजिए
1. यह उपयुक्त खेल चयन में सहायक है।
2. यह प्रदर्शन क्षमता का अनुमान देता है।
3. यह मानसिक आयु का निर्धारण करता है।
4. यह प्रशिक्षण योजना बनाने में सहायक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

22. एथलेटिक टाइप के संबंध में विचार कीजिए
1. यह मेसोमॉर्फ से निकट संबंध रखता है।
2. यह मांसल व संतुलित शरीर वाला होता है।
3. यह एक्टोमॉर्फ के समान होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 (b) केवल 1 और 2
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2 और 3

23. लंबी दूरी दौड़ के लिए शरीर प्रकार के संबंध में विचार कीजिए
1. एक्टोमॉर्फ उपयुक्त माना जाता है।
2. हल्का शरीर लाभकारी होता है।
3. एंडोमॉर्फ सर्वाधिक उपयुक्त है।
4. सहनशक्ति महत्वपूर्ण कारक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

24. भारोत्तोलन के लिए शरीर प्रकार के संबंध में विचार कीजिए
1. मेसोमॉर्फ उपयुक्त होता है।
2. मांसपेशीय शक्ति आवश्यक है।
3. एक्टोमॉर्फ सर्वाधिक उपयुक्त है।
4. शरीर का संतुलन महत्वपूर्ण है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

25. शेल्डन के वर्गीकरण के आधार के संबंध में विचार कीजिए
1. यह शारीरिक संरचना पर आधारित है।
2. यह मानसिक परीक्षण पर आधारित है।
3. यह व्यक्तित्व से संबंधित है।
4. यह जैविक संरचना से जुड़ा है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

26. शरीर का वर्गीकरण सर्वप्रथम किसने किया था?
(a) शेल्डन (b) क्रेशमर
(c) हिप्पोक्रेटस (d) हाल

27. हिप्पोक्रेटस ने शरीर के कितने रूप बताए थे?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

28. हिप्पोक्रेटस के अनुसार 'लंबा शरीर' कहलाता है
(a) एथलेटिक (b) पाइकनिक
(c) फ्थिसिक हैबिटस (d) डाइप्लास्टिक

29. 'छोटा व मोटा शरीर' किस नाम से जाना जाता है?
(a) फ्थिसिक (b) एस्थेनिक
(c) अपोप्लेक्टिक (d) एथलेटिक

30. शेल्डन द्वारा दिए गए शरीर वर्गीकरण को क्या कहा जाता है?
(a) फिजीक (b) टेम्परामेंट
(c) सोमेटोटाइपिंग (d) एन्थ्रोपोमेट्री

31. शेल्डन ने शरीर वर्गीकरण किस पुस्तक में दिया?
(a) Physique and Character
(b) Varieties of Temperament
(c) Atlas of Man
(d) Body Structure

32. एंडोमॉर्फिक शरीर प्रकार का सोमेटोटाइप स्केल है
(a) 171 (b) 117
(c) 711 (d) 444

33. एंडोमॉर्फिक व्यक्ति की प्रमुख विशेषता है
(a) दुबलापतला शरीर (b) मोटा व भारी शरीर
(c) लंबा शरीर (d) कमजोर मांसपेशियाँ

34. एंडोमॉर्फिक व्यक्ति सामान्यतः किस खेल में पाए जाते हैं?
(a) लंबी दूरी दौड़ (b) बास्केटबॉल
(c) भारोत्तोलन (d) जिम्नास्टिक

35. एंडोमॉर्फिक व्यक्तित्व किस प्रकृति का होता है?
(a) चिड़चिड़ा (b) शांत व मिलनसार
(c) निराशावादी (d) डरपोक

36. मेसोमॉर्फिक शरीर प्रकार का सोमेटोटाइप स्केल है
(a) 711 (b) 117
(c) 171 (d) 333

37. मेसोमॉर्फिक शरीर की विशेषता है
(a) मोटा शरीर
(b) लंबापतला शरीर
(c) मांसपेशीय व शक्तिशाली शरीर
(d) कमजोर शरीर

38. मेसोमॉर्फिक व्यक्ति किस खेल के लिए उपयुक्त होते हैं?
(a) मैराथन (b) स्प्रिंट दौड़
(c) शतरंज (d) योग

39. मेसोमॉर्फिक व्यक्ति का स्वभाव होता है
(a) भयभीत (b) निराशावादी
(c) साहसी (d) आलसी

40. एक्टोमॉर्फिक शरीर प्रकार का सोमेटोटाइप स्केल है
(a) 711 (b) 171
(c) 117 (d) 444

41. एक्टोमॉर्फिक शरीर की पहचान है
(a) मोटा शरीर (b) छोटा शरीर
(c) दुबलापतला, लंबा शरीर (d) गोल शरीर

42. एक्टोमॉर्फिक व्यक्ति किस खेल के लिए उपयुक्त होते हैं?
(a) भारोत्तोलन (b) कुश्ती
(c) लंबी दूरी दौड़ (d) शॉटपुट

43. एक्टोमॉर्फिक व्यक्ति का स्वभाव प्रायः होता है
(a) शांत (b) मिलनसार
(c) चिड़चिड़ा व संवेदनशील (d) साहसी

44. क्रेशमर द्वारा लिखित पुस्तक है
(a) Varieties of Temperament
(b) Physique and Character
(c) Atlas of Man
(d) Body Types

45. क्रेशमर के अनुसार 'एस्थेनिक' शरीर का संबंध किससे है?
(a) मोटा शरीर (b) मांसल शरीर
(c) दुबलापतला शरीर (d) संतुलित शरीर

46. क्रेशमर के अनुसार 'पाइकनिक' शरीर का अर्थ है
(a) लंबा (b) मोटा
(c) दुबला (d) संतुलित

47. हाल के अनुसार शरीर के प्रकार हैं
(a) एब्डोमिनल, मस्कुलर, थोरेसिक, नर्वस
(b) एंडो, मेसो, एक्टो
(c) एथलेटिक, पाइकनिक
(d) स्थूल, सूक्ष्म

48. नकेरेती के अनुसार 'मैक्रोस्प्लेनिक' व्यक्ति होता है
(a) पतला (b) छोटा
(c) भारी व मोटा (d) लंबा

49. 'नोर्मोस्प्लेनिक' व्यक्ति की विशेषता है
(a) असंतुलित शरीर (b) संतुलित विकास
(c) अत्यधिक दुबला (d) अत्यधिक मोटा

50. 'माइक्रोस्प्लेनिक' व्यक्ति का शरीर होता है
(a) भारी (b) मध्यम
(c) पतला व छरहरा (d) गोल

51. बीन के अनुसार 'हाइपोएंडोमॉर्फ' व्यक्ति होता है
(a) मजबूत (b) स्थूल व गोल
(c) हल्का (d) लंबा

52. बीन के अनुसार 'न्यूरोएंडोमॉर्फ' व्यक्ति की विशेषता है
(a) कमजोर (b) सुडौल व शक्तिशाली
(c) मोटा (d) असंतुलित

53. बीन के अनुसार 'हाइपरएंडोमॉर्फ' व्यक्ति होता है
(a) भारी (b) हल्का, दुबलापतला
(c) गोल (d) मजबूत

54. डाइप्लास्टिक शरीर प्रकार किसे कहा जाता है?
(a) संतुलित (b) अत्यधिक विकसित
(c) अविकसित (d) लंबा

55. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): शेल्डन का वर्गीकरण शारीरिक संरचना पर आधारित है।
कारण (R): शेल्डन ने शरीर के प्रकार को व्यक्तित्व से जोड़ा।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

56. कथन (A): एक्टोमॉर्फ व्यक्ति दुबले-पतले होते हैं।
कारण (R): इनमें वसा की मात्रा अधिक होती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

57. कथन (A): मेसोमॉर्फ शरीर खिलाड़ियों के लिए उपयुक्त होता है।
कारण (R): इसमें मांसपेशियाँ अच्छी तरह विकसित होती हैं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

58. कथन (A): एंडोमॉर्फ व्यक्ति मोटे होते हैं।
कारण (R): इनमें वसा की मात्रा अधिक होती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

59. कथन (A): लंबी दूरी के धावकों के लिए एक्टोमॉर्फ शरीर उपयुक्त होता है।
कारण (R): यह शरीर हल्का और सहनशक्ति के लिए अनुकूल होता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

60. कथन (A): भारोत्तोलन के लिए एक्टोमॉर्फ शरीर उपयुक्त होता है।
कारण (R): इसमें मांसपेशियाँ कम विकसित होती हैं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

61. कथन (A): सोमेटोटाइपिंग में 1–7 तक अंक दिए जाते हैं।
कारण (R): यह शरीर के तीन घटकों को मापता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

62. कथन (A): 'Physique and Character' पुस्तक क्रेशमर से संबंधित है।
कारण (R): उन्होंने शरीर और व्यक्तित्व का संबंध बताया।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

63. कथन (A): एथलेटिक टाइप मेसोमॉर्फ के समान होता है।
कारण (R): दोनों में मांसपेशियाँ विकसित होती हैं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

64. कथन (A): शरीर वर्गीकरण खेल चयन में सहायक होता है।
कारण (R): विभिन्न खेलों के लिए अलग-अलग शरीर प्रकार उपयुक्त होते हैं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

Answer key

1. [a]	2. [b]	3. [c]	4. [c]	5. [b]	6. [a]	7. [b]	8. [b]	9. [b]	10. [b]
11. [b]	12. [a]	13. [b]	14. [b]	15. [b]	16. [b]	17. [a]	18. [b]	19. [b]	20. [a]
21. [c]	22. [b]	23. [b]	24. [c]	25. [b]	26. [c]	27. [b]	28. [c]	29. [c]	30. [c]
31. [b]	32. [c]	33. [b]	34. [c]	35. [b]	36. [c]	37. [c]	38. [b]	39. [c]	40. [c]
41. [c]	42. [c]	43. [c]	44. [b]	45. [c]	46. [b]	47. [a]	48. [c]	49. [b]	50. [c]
51. [b]	52. [b]	53. [b]	54. [c]	55. [a]	56. [c]	57. [a]	58. [a]	59. [a]	60. [d]
61. [b]	62. [a]	63. [a]	64. [a]						

♦ ♦ ♦ ♦

द्वितीयक वायु (Second Wind)

1. द्वितीयक वायु के उत्पन्न होने के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह स्थिति गतिविधि प्रारंभ करने के कुछ समय बाद उत्पन्न होती है।
2. यह केवल विश्राम की अवस्था में उत्पन्न होती है।
3. यह दीर्घकालिक गतिविधियों में अधिक देखी जाती है।
4. यह गतिविधि समाप्त होने के बाद उत्पन्न होती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1 और 2
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

2. द्वितीयक वायु की शारीरिक प्रक्रियाओं के संबंध में विचार कीजिए
1. मांसपेशियों में लैक्टिक अम्ल का जमाव होता है।
2. श्वसन दर प्रारंभ में बढ़ जाती है।
3. ऑक्सीजन की आपूर्ति अस्थायी रूप से कम पड़ सकती है।
4. शरीर तुरंत पूर्ण विश्राम अवस्था में आ जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

3. द्वितीयक वायु के लक्षणों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. गहरी एवं तीव्र श्वसन होती है।
2. चेहरे का रंग पीला पड़ सकता है।
3. अत्यधिक ऊर्जा तुरंत बढ़ जाती है।
4. शरीर में थकान की अनुभूति हो सकती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

4. द्वितीयक वायु के मनोवैज्ञानिक प्रभावों के संबंध में विचार कीजिए
1. प्रारंभ में बेचैनी अनुभव हो सकती है।
2. तनाव इसकी तीव्रता को बढ़ा सकता है।
3. यह केवल शारीरिक प्रक्रिया है, मानसिक कारकों का कोई प्रभाव नहीं होता।
4. अनुकूलन के बाद आत्मविश्वास पुनः लौट सकता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

5. द्वितीयक वायु की समाप्ति के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. गतिविधि जारी रखने से शरीर अनुकूलन कर सकता है।
2. तुरंत गतिविधि रोक देना आवश्यक है।
3. श्वसन दर संतुलित हो सकती है।
4. ऊर्जा संतुलन स्थापित हो सकता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 3 और 4 (b) केवल 1 और 2
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

6. द्वितीयक वायु का संबंध निम्न तंत्रों से है
1. श्वसन तंत्र **2. रक्त परिसंचरण तंत्र**
3. पाचन तंत्र **4. तंत्रिका तंत्र**
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

7. द्वितीयक वायु के कारणों के संबंध में विचार कीजिए
1. अपर्याप्त वार्मअप
2. अत्यधिक तीव्र व्यायाम
3. उचित प्रशिक्षण से इसकी संभावना कम हो सकती है।
4. यह केवल रोग अवस्था में होती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

8. द्वितीयक वायु किन गतिविधियों में अधिक देखी जाती है
1. दीर्घकालिक गतिविधियाँ
2. सहनशक्ति आधारित गतिविधियाँ
3. अत्यंत अल्पकालिक गतिविधियाँ
4. निरंतर गति वाली गतिविधियाँ
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

9. द्वितीयक वायु के दौरान शरीर में संतुलन किसके बीच स्थापित होता है
1. थकान और अनुकूलन
2. ऑक्सीजन आपूर्ति और ऊर्जा आवश्यकता
3. विश्राम और निद्रा
4. हृदयगति और श्वसन दर
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

10. द्वितीयक वायु की अवस्था के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह अस्थायी अवस्था है।
2. यह स्थायी थकान को दर्शाती है।
3. यह शरीर के अनुकूलन की प्रक्रिया का भाग है।
4. यह केवल मानसिक भ्रम है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

11. द्वितीयक वायु (Second Wind) की स्थिति कब उत्पन्न होती है?
(a) गतिविधि शुरू करने से पहले
(b) गतिविधि के दौरान कुछ समय बाद
(c) गतिविधि समाप्त होने पर
(d) विश्राम के समय

12. द्वितीयक वायु की अवस्था में व्यक्ति को क्या अनुभव होता है?
(a) कार्य करने में पूर्ण असमर्थता
(b) कार्य बंद करने की इच्छा
(c) पुनः सामान्य अवस्था में आना
(d) अत्यधिक थकान बढ़ना

13. द्वितीयक वायु किस प्रकार की स्थिति को दर्शाती है?
(a) स्थायी थकान (b) परिवर्तन की स्थिति
(c) रोग अवस्था (d) विश्राम अवस्था

14. निम्न में से कौनसा द्वितीयक वायु का लक्षण है?
(a) अत्यधिक ऊर्जा (b) सिर दर्द
(c) नींद आना (d) भूख लगना

15. द्वितीयक वायु में श्वसन से संबंधित प्रमुख लक्षण है
(a) धीमी साँस (b) गहरी साँस
(c) साँस रुकना (d) अनियमित साँस

16. तीव्र श्वसन की प्रक्रिया किससे संबंधित है?
(a) प्रथम वायु (b) द्वितीयक वायु
(c) विश्राम अवस्था (d) वार्मअप अवस्था

17. शारीरिक अंगों के संचालन में कठिनाई किसका लक्षण है?
(a) वार्मअप (b) द्वितीयक वायु
(c) कूलडाउन (d) पुनरावृत्ति

18. द्वितीयक वायु की स्थिति में शरीर में किसका जमाव होता है?
(a) यूरिक अम्ल (b) कार्बन डाइऑक्साइड
(c) लैक्टिक अम्ल (d) ऑक्सीजन

19. चेहरे का पीला पड़ना किससे संबंधित लक्षण है?
(a) प्रथम वायु (b) द्वितीयक वायु
(c) कूलडाउन (d) विश्राम

20. शरीर में वायु की कमी महसूस होना किस अवस्था में होता है?
(a) कूलडाउन (b) वार्मअप
(c) द्वितीयक वायु (d) विश्राम

21. द्वितीयक वायु की प्रारंभिक अवस्था के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. प्रारंभ में मांसपेशियों में भारीपन अनुभव होता है।
2. श्वसन दर अचानक रुक जाती है।
3. शरीर में ऑक्सीजन की कमी का अनुभव हो सकता है।
4. खिलाड़ी कार्य बंद करना चाहता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 3 और 4 (b) केवल 1 और 2
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

22. द्वितीयक वायु के जैविक कारणों के संबंध में विचार कीजिए
1. लैक्टिक अम्ल का अस्थायी जमाव होता है।
2. रक्त में कार्बन डाइऑक्साइड बढ़ सकती है।
3. हृदयगति पूर्णतः रुक जाती है।
4. ऑक्सीजन की मांग और आपूर्ति में असंतुलन होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

23. द्वितीयक वायु के दौरान श्वसन संबंधी परिवर्तनों के संबंध में विचार कीजिए
1. गहरी साँस लेने की प्रवृत्ति होती है।
2. तीव्र श्वसन देखा जा सकता है।
3. श्वसन पूर्णतः सामान्य रहता है।
4. कुछ समय बाद श्वसन संतुलित हो जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

24. द्वितीयक वायु की अवस्था में मनोवैज्ञानिक प्रभावों के संबंध में विचार कीजिए
1. बेचैनी की भावना उत्पन्न हो सकती है।
2. आत्मविश्वास अस्थायी रूप से कम हो सकता है।
3. यह केवल शारीरिक प्रक्रिया है, मानसिक प्रभाव नहीं होते।
4. अनुकूलन के बाद मानसिक स्थिरता लौट सकती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

25. द्वितीयक वायु की रोकथाम के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. उचित वार्मअप सहायक हो सकता है।
2. नियमित प्रशिक्षण से इसकी तीव्रता कम हो सकती है।
3. इसे पूर्णतः समाप्त किया जा सकता है।
4. संतुलित श्वसन तकनीक उपयोगी हो सकती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

26. द्वितीयक वायु मुख्यतः किन गतिविधियों में देखी जाती है
1. लंबी दूरी दौड़
2. साइक्लिंग
3. अत्यंत अल्पकालिक स्प्रिंट
4. निरंतर सहनशक्ति गतिविधियाँ
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

27. द्वितीयक वायु के दौरान शरीर में होने वाले परिवर्तनों के संबंध में विचार कीजिए
1. रक्त परिसंचरण में वृद्धि होती है।
2. मांसपेशियों में ऊर्जा आपूर्ति बेहतर होती है।
3. शरीर पूर्ण विश्राम में चला जाता है।
4. हृदयगति बढ़ सकती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

28. द्वितीयक वायु की समाप्ति के संबंध में विचार कीजिए
1. शरीर अनुकूलन स्थापित कर लेता है।
2. ऊर्जा संतुलन पुनः स्थापित होता है।
3. खिलाड़ी को गतिविधि तुरंत बंद करनी चाहिए।
4. श्वसन दर सामान्य होने लगती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

29. द्वितीयक वायु के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह स्थायी थकान की अवस्था है।
2. यह अस्थायी अनुकूलन प्रक्रिया है।
3. यह केवल रोग अवस्था में होती है।
4. यह सहनशक्ति विकास से संबंधित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

30. द्वितीयक वायु में संतुलन स्थापित होता है
1. ऑक्सीजन आपूर्ति और मांग के बीच
2. थकान और कार्य क्षमता के बीच
3. विश्राम और निद्रा के बीच
4. हृदयगति और श्वसन दर के बीच
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

31. अपर्याप्त वार्मअप किसका कारण बनता है?
(a) प्रथम वायु (b) द्वितीयक वायु
(c) विश्राम (d) पुनरुत्थान

32. मांसपेशियों में थकान होना किसका कारण है?
(a) द्वितीयक वायु (b) विश्राम
(c) कूलडाउन (d) स्ट्रेचिंग

33. तनाव, चिंता और दबाव किस प्रकार के कारण हैं?
(a) शारीरिक (b) जैविक
(c) मनोवैज्ञानिक (d) सामाजिक

34. द्वितीयक वायु से पूर्व खिलाड़ी किस भावना का अनुभव करता है?
(a) आनंद (b) उत्साह
(c) बेचैनी (d) आत्मविश्वास

35. द्वितीयक वायु की स्थिति में लैक्टिक अम्ल क्या उत्पन्न करता है?
(a) मांसपेशीय शक्ति (b) ऊर्जा
(c) निःश्वसन में बाधा (d) रक्तचाप नियंत्रण

36. द्वितीयक वायु का संबंध किस तंत्र से है?
(a) पाचन तंत्र (b) तंत्रिका तंत्र
(c) रक्त परिसंचरण तंत्र (d) अंतःस्रावी तंत्र

37. द्वितीयक वायु का संबंध श्वसन तंत्र से क्यों है?
(a) ऑक्सीजन की अधिकता के कारण
(b) श्वसन प्रक्रिया में बाधा के कारण
(c) फेफड़ों के आकार के कारण
(d) हृदय गति के कारण

38. द्वितीयक वायु की स्थिति में खिलाड़ी सामान्य अवस्था में कैसे आता है?
(a) गतिविधि रोककर (b) गतिविधि जारी रखकर
(c) बैठकर (d) लेटकर

39. द्वितीयक वायु मुख्यतः किस प्रकार की गतिविधियों में दिखाई देती है?
(a) अल्पकालिक (b) दीर्घकालिक
(c) स्थिर (d) मानसिक

40. द्वितीयक वायु की अवस्था किसके बीच संतुलन स्थापित करती है?
(a) शक्ति और गति (b) थकान और अनुकूलन
(c) विश्राम और निद्रा (d) पोषण और ऊर्जा

41. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): अपर्याप्त वार्मअप से द्वितीयक वायु की स्थिति जल्दी उत्पन्न होती है।
कारण (R): वार्मअप की कमी से शरीर व्यायाम के लिए सही तरीके से तैयार नहीं हो पाता।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(b) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

42. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): मांसपेशियों में थकान द्वितीयक वायु का कारण बनती है।
कारण (R): थकान के समय शरीर में लैक्टिक अम्ल का संचय होता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

43. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): तनाव, चिंता और दबाव मनोवैज्ञानिक कारण हैं।
कारण (R): ये मानसिक अवस्था को प्रभावित करते हैं।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

44. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): द्वितीयक वायु से पहले खिलाड़ी बेचैनी अनुभव करता है।
कारण (R): शरीर व्यायाम के प्रारंभिक चरण में ऑक्सीजन की कमी महसूस करता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

Answer Key

1. [a]	2. [b]	3. [b]	4. [c]	5. [a]	6. [c]	7. [b]	8. [b]	9. [c]	10. [a]
11. [b]	12. [c]	13. [b]	14. [b]	15. [b]	16. [b]	17. [b]	18. [c]	19. [b]	20. [c]
21. [a]	22. [b]	23. [c]	24. [b]	25. [c]	26. [a]	27. [b]	28. [c]	29. [a]	30. [c]
31. [b]	32. [a]	33. [c]	34. [c]	35. [c]	36. [c]	37. [b]	38. [b]	39. [b]	40. [b]
41. [a]	42. [b]	43. [a]	44. [a]						

♦♦♦♦

ऑक्सीजन कर्ज (Oxygen Debt)

1. ऑक्सीजन कर्ज के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. व्यायाम समाप्त होने के बाद सामान्य से अधिक ऑक्सीजन उपभोग को ऑक्सीजन कर्ज कहते हैं।
2. यह स्थिति व्यायाम के दौरान ही पूर्ण हो जाती है।
3. इसका संबंध श्वसन एवं रक्त परिसंचरण तंत्र से है।
4. इसे E.P.O.C. भी कहा जाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

2. ऑक्सीजन कर्ज की उत्पत्ति के संबंध में विचार कीजिए
1.यह मुख्यतः तीव्र व्यायाम के बाद उत्पन्न होता है।
2.यह विश्राम अवस्था में उत्पन्न होता है।
3.इसका प्रतिपादन ए.वी. हिल ने किया।
4.इसका प्रतिपादन 1922 में किया गया।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 3 और 4 (b) केवल 1 और 2
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

3. E.P.O.C. के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. इसका पूर्ण रूप Excess Post Exercise Oxygen Consumption है।
2. यह व्यायाम के तुरंत बाद ऑक्सीजन की अतिरिक्त खपत को दर्शाता है।
3. यह केवल हल्के व्यायाम में देखा जाता है।
4. यह ऊर्जा संतुलन पुनःस्थापित करने से संबंधित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

4. लैक्टिक अम्ल के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह एनारोबिक अवस्था में अधिक बनता है।
2. यह ऑक्सीजन की उपस्थिति में पाइरुविक अम्ल में परिवर्तित हो सकता है।
3. यह विश्राम अवस्था में सर्वाधिक बनता है।
4. इसका जमाव मांसपेशीय थकान से संबंधित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

5. ऑक्सीजन कर्ज के प्रकारों के संबंध में विचार कीजिए
1. यह दो प्रकार का होता है।
2. लैक्टिक अम्ल रहित कर्ज ATPCP तंत्र से संबंधित है।
3. लैक्टिक अम्ल सहित कर्ज ग्लाइकोलाइसिस से संबंधित है।
4. यह चार प्रकार का होता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

6. ऑक्सीजन कर्ज की क्षतिपूर्ति के संबंध में विचार कीजिए
1. यह व्यायाम के तुरंत बाद प्रारंभ होती है।
2. यह पुनःस्थापन अवस्था में पूर्ण होती है।
3. यह व्यायाम से पहले पूर्ण हो जाती है।
4. इसमें ऑक्सीजन की अधिक आवश्यकता होती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

7. ऑक्सीजन कर्ज के लक्षणों के संबंध में विचार कीजिए
1. श्वसन दर तीव्र हो जाती है।
2. खिलाड़ी को बेचैनी अनुभव हो सकती है।
3. अत्यधिक मानसिक प्रसन्नता होती है।
4. मांसपेशीय दर्द अनुभव हो सकता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

8. ऑक्सीजन कर्ज का संबंध निम्नलिखित से है
1. तीव्र व्यायाम 2. ऊर्जा पुनःस्थापना
3. ATPCP पुनःनिर्माण 4. पाचन तंत्र की क्रिया
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

9. ऑक्सीजन कर्ज की अधिकता के संबंध में विचार कीजिए
1. यह अधिक तीव्रता का संकेत है।
2. इससे मांसपेशीय थकान हो सकती है।
3. यह हल्के व्यायाम में अधिक होता है।
4. यह ऊर्जा संतुलन को प्रभावित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

10. ऑक्सीजन कर्ज के महत्व के संबंध में विचार कीजिए
1. यह प्रशिक्षण नियोजन में उपयोगी है।
2. यह व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान का भाग है।
3. यह खेल नियम निर्माण से संबंधित है।
4. यह प्रदर्शन विश्लेषण में सहायक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

11. व्यायाम समाप्त होने के बाद सामान्य अवस्था की तुलना में अधिक ऑक्सीजन उपभोग को क्या कहते हैं?
(a) द्वितीयक वायु (b) ऑक्सीजन ऋण
(c) ऑक्सीजन कर्ज (d) प्राथमिक वायु

12. ऑक्सीजन कर्ज की स्थिति मुख्यतः किस समय उत्पन्न होती है?
(a) विश्राम अवस्था में (b) व्यायाम प्रारम्भ से पहले
(c) व्यायाम के दौरान (d) व्यायाम समाप्ति के बाद

13. ऑक्सीजन कर्ज शब्द का प्रतिपादन किसने किया?
(a) पावलॉव (b) ए.वी. हिल
(c) वाटसन (d) कोहलर

14. ऑक्सीजन कर्ज शब्द का प्रतिपादन किस वर्ष किया गया?
(a) 1908 (b) 1918
(c) 1922 (d) 1936

15. ऑक्सीजन कर्ज का संबंध मुख्य रूप से किससे होता है?
(a) तंत्रिका तंत्र
(b) पाचन तंत्र
(c) रक्त परिसंचरण व श्वसन तंत्र
(d) अंतःस्रावी तंत्र

16. E.P.O.C. का पूर्ण रूप क्या है?
(a) Extra Power Oxygen Capacity
(b) Excess Post Exercise Oxygen Consumption
(c) Exercise Post Oxygen Control
(d) Energy Production Oxygen Cycle

17. ऑक्सीजन कर्ज को मापने का यंत्र कौनसा है?
(a) स्पायरोमीटर (b) स्फिग्मोमैनोमीटर
(c) बाइसाइकिल अर्गोमीटर (d) पेडोग्राफ

18. कठिन व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन की कमी से किस पदार्थ का जमाव होता है?
(a) ग्लूकोज (b) यूरिया
(c) लैक्टिक अम्ल (d) क्रिएटिन

19. लैक्टिक अम्ल का निर्माण किस अवस्था में अधिक होता है?
(a) विश्राम अवस्था (b) एरोबिक अवस्था
(c) एनारोबिक अवस्था (d) पुनःस्थापन अवस्था

20. लैक्टिक अम्ल ऑक्सीजन की उपस्थिति में किसमें परिवर्तित होता है?
(a) ग्लाइकोजन (b) पाइरुविक अम्ल
(c) यूरिक अम्ल (d) वसा अम्ल

21. ऑक्सीजन कर्ज कितने प्रकार का होता है?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

22. निम्न में से कौनसा ऑक्सीजन कर्ज का प्रकार है?
(a) एरोबिक कर्ज (b) लैक्टिक अम्ल सहित कर्ज
(c) प्राथमिक कर्ज (d) तंत्रिकीय कर्ज

23. लैक्टिक अम्ल रहित ऑक्सीजन कर्ज का संबंध किससे है?
(a) ATPCP तंत्र (b) ग्लाइकोलाइसिस
(c) वसा अपचय (d) प्रोटीन अपचय

24. ऑक्सीजन कर्ज की क्षतिपूर्ति कब होती है?
(a) व्यायाम से पहले (b) व्यायाम के दौरान
(c) व्यायाम के तुरंत बाद (d) नींद के समय

25. सामान्य अवस्था में 1 मिनट में औसत ऑक्सीजन उपभोग कितना होता है?
(a) 200 ml (b) 300 ml
(c) 400 ml (d) 500 ml

26. तीव्र व्यायाम के बाद 10 मिनट में ऑक्सीजन उपभोग लगभग कितना हो सकता है?
(a) 2000 ml (b) 3000 ml
(c) 4000 ml (d) 6000 ml

27. ऑक्सीजन कर्ज के दौरान खिलाड़ी को किसका अनुभव होता है?
(a) अत्यधिक आराम (b) बेचैनी
(c) नींद (d) भूख

28. ऑक्सीजन कर्ज के समय श्वसन की स्थिति कैसी होती है?
(a) मंद (b) सामान्य
(c) तीव्र (d) अनियमित

29. लैक्टिक अम्ल को हटाने के लिए किसकी अधिक आवश्यकता होती है?
(a) ग्लूकोज (b) प्रोटीन
(c) ऑक्सीजन (d) वसा

30. ऑक्सीजन कर्ज का सीधा संबंध किस प्रकार के व्यायाम से अधिक होता है?
(a) हल्का व्यायाम (b) मध्यम व्यायाम
(c) दीर्घकालीन व्यायाम (d) तीव्र व्यायाम

31. ऑक्सीजन कर्ज के समय मांसपेशियों में कौनसा परिवर्तन होता है?
(a) शिथिलता (b) दर्द
(c) वृद्धि (d) शीतलता

32. लैक्टिक अम्ल रहित ऑक्सीजन कर्ज किस तंत्र की पुनःस्थापना करता है?
(a) ATPCP (b) ग्लाइकोजन
(c) वसा (d) प्रोटीन

33. ऑक्सीजन कर्ज की स्थिति में ऊर्जा किस स्रोत से शीघ्र प्राप्त होती है?
(a) वसा (b) प्रोटीन
(c) ATPCP (d) फाइबर

34. ऑक्सीजन कर्ज की अवधारणा किस खेल विज्ञान से संबंधित है?
(a) बायोमैकेनिक्स (b) खेल मनोविज्ञान
(c) व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान (d) खेल समाजशास्त्र

35. ऑक्सीजन कर्ज का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(a) ऊर्जा उत्पादन रोकना
(b) थकान बढ़ाना
(c) शरीर को सामान्य अवस्था में लाना
(d) मांसपेशी क्षति

36. ऑक्सीजन कर्ज का अधिक होना किसका संकेत है?
(a) कम तीव्रता (b) अधिक तीव्रता
(c) विश्राम (d) प्रशिक्षण की कमी

37. निम्न में से कौनसा ऑक्सीजन कर्ज का प्रभाव नहीं है?
(a) गहरी सांस (b) लैक्टिक अम्ल का जमाव
(c) शरीर में ऊर्जा की कमी (d) मानसिक प्रसन्नता

38. ऑक्सीजन कर्ज की क्षतिपूर्ति किस अवस्था में पूर्ण होती है?
(a) व्यायाम अवस्था (b) विश्राम अवस्था
(c) पुनःस्थापन अवस्था (d) तनाव अवस्था

39. ऑक्सीजन कर्ज का अध्ययन सर्वाधिक उपयोगी है
(a) खिलाड़ियों के चयन में (b) प्रशिक्षण नियोजन में
(c) खेल नियम बनाने में (d) दर्शक प्रबंधन में

40. ऑक्सीजन कर्ज की अधिकता से कौनसी समस्या उत्पन्न हो सकती है?
(a) मांसपेशीय थकान (b) हड्डी वृद्धि
(c) फेफड़ों का विकास (d) संतुलन में सुधार

Answer Key

1. [b]	2. [a]	3. [b]	4. [a]	5. [d]	6. [b]	7. [a]	8. [d]	9. [b]	10. [b]
11. [d]	12. [d]	13. [b]	14. [d]	15. [d]	16. [b]	17. [d]	18. [d]	19. [d]	20. [b]
21. [b]	22. [b]	23. [a]	24. [d]	25. [d]	26. [d]	27. [b]	28. [d]	29. [d]	30. [d]
31. [b]	32. [a]	33. [d]	34. [d]	35. [d]	36. [b]	37. [d]	38. [d]	39. [b]	40. [a]

♦ ♦ ♦ ♦

क्रिया बोध (Kinaesthetic Sense)

1. क्रिया बोध के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. क्रिया बोध को 'सिक्स्थ सेंस' भी कहा जाता है।
2. यह शरीर की स्थिति एवं गति का ज्ञान देता है।
3. यह केवल दृश्य संवेदना पर आधारित है।
4. इसका संबंध मांसपेशियों एवं जोड़ों से है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

2. काइनेस्थेटिक सेंस के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह मांसपेशियों एवं जोड़ों से संबंधित है।
2. यह शरीर की गति का आंतरिक ज्ञान प्रदान करता है।
3. यह त्वचा में पाए जाने वाले थर्मोसेप्टर पर आधारित है।
4. इसका संबंध प्रोपियोसेप्टर से है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

3. प्रोपियोसेप्शन के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह शरीर के अंगों की स्थिति का ज्ञान देता है।
2. यह बाहरी वातावरण से संबंधित है।
3. प्रोपियोसेप्टर मांसपेशियों एवं जोड़ों में पाए जाते हैं।
4. यह संतुलन बनाए रखने में सहायक है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

4. क्रिया बोध के कार्यों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह मांसपेशीय टोन को नियंत्रित करने में सहायक है।
2. यह शरीर की स्थिति का निर्धारण करता है।
3. यह स्वाद की संवेदना प्रदान करता है।
4. यह समन्वय में भूमिका निभाता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

5. इंटरोसेप्शन के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह आंतरिक संवेदनाओं से संबंधित है।
2. भूख और प्यास इसका उदाहरण हैं।
3. यह बाहरी दृश्य संकेतों से संबंधित है।
4. यह शरीर के आंतरिक अंगों से जुड़ा है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

6. एक्सटरोसेप्शन के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह बाहरी संवेदनाओं से संबंधित है।
2. दर्द और तापमान इसका उदाहरण हैं।
3. यह केवल मांसपेशीय संवेदना है।
4. यह त्वचा में स्थित रिसेप्टर से जुड़ा है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

7. खेल कौशल में क्रिया बोध की भूमिका के संबंध में विचार कीजिए
1. यह समन्वय सुधारता है।
2. यह गति नियंत्रण में सहायक है।
3. इसका खेल प्रदर्शन से कोई संबंध नहीं है।
4. यह संतुलन में महत्वपूर्ण है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1, 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

8. काइनेस्थेटिक सेंस की सक्रियता के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह गतिशील अवस्था में अधिक सक्रिय होता है।
2. यह नींद में निष्क्रिय हो जाता है।
3. यह मांसपेशियों की टोन नियंत्रित करता है।
4. यह पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

9. क्रिया बोध के अभाव के संबंध में विचार कीजिए
1. शरीर की स्थिति पहचानने में कठिनाई हो सकती है।
2. संतुलन बिगड़ सकता है।
3. दृष्टि पर सीधा प्रभाव पड़ता है।
4. समन्वय में कमी आ सकती है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 4 (b) केवल 1, 2 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) 1, 2, 3 और 4

10. क्रिया बोध के महत्व के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह खेल प्रदर्शन सुधार में सहायक है।
2. यह शरीर की स्थिति का आंतरिक ज्ञान देता है।
3. यह केवल बाहरी संवेदना है।
4. यह स्नायुमांसपेशीय तंत्र से संबंधित है।
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4 (d) 1, 2, 3 और 4

11. क्रिया बोध को किस अन्य नाम से जाना जाता है?
(a) स्पर्श संवेदना (b) सिक्स्थ सेंस
(c) दृश्य संवेदना (d) श्रवण संवेदना

12. काइनेस्थेटिक सेंस मुख्यतः किससे संबंधित है?
(a) त्वचा (b) आँख
(c) मांसपेशियाँ एवं जोड़ (d) फेफड़े

13. क्रिया बोध का मुख्य कार्य क्या है?
(a) दर्द का अनुभव
(b) शरीर की स्थिति एवं गति का ज्ञान
(c) तापमान का अनुभव
(d) स्वाद का अनुभव

14. क्रिया बोध सक्रिय अवस्था में किसका निर्धारण करता है?
(a) हृदयगति
(b) शारीरिक संतुलन
(c) शरीर की स्थिति एवं मांसपेशीय टोन
(d) श्वसन दर

15. काइनेस्थेटिक सेंस मस्तिष्क के किस भाग से संबंधित है?
(a) मेडुला (b) सेरिबेलम
(c) पेराइटल कॉर्टेक्स (d) हाइपोथैलेमस

16. प्रोपियोसेप्शन शब्द का संबंध किससे है?
(a) बाहरी संवेदना
(b) आंतरिक अंग
(c) मांसपेशियों एवं जोड़ों की स्थिति
(d) दृष्टि

17. काइनेस्थेटिक सेंस शरीर में किस रूप में पाया जाता है?
(a) एक्सटेरोसेप्टर (b) प्रोपियोसेप्टर
(c) थर्मोसेप्टर (d) फोटोसेप्टर

18. प्रोपियोसेप्टर मुख्यतः कहाँ पाए जाते हैं?
(a) त्वचा में (b) रक्त में
(c) मांसपेशियों व जोड़ों में (d) फेफड़ों में

19. निम्न में से कौनसा क्रिया बोध का उदाहरण है?
(a) गर्मी लगना
(b) दर्द होना
(c) आँख बंद कर हाथ ऊपर उठाना
(d) आवाज सुनना

20. क्रिया बोध के कितने प्रकार बताए गए हैं?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

21. इंटरोसेप्शन किससे संबंधित है?
(a) बाहरी संवेदना (b) आंतरिक संवेदना
(c) दृश्य संकेत (d) श्रवण संकेत

22. भूख और प्यास का अनुभव किस संवेदना से संबंधित है?
(a) एक्सटरोसेप्शन (b) इंटरोसेप्शन
(c) काइनेस्थेसिस (d) नोसीसेप्शन

23. जलन, चोट एवं खिंचाव का अनुभव किससे होता है?
(a) इंटरोसेप्शन (b) एक्सटरोसेप्शन
(c) प्रोपियोसेप्शन (d) वेस्टिबुलर सेंस

24. एक्सटरोसेप्शन किस प्रकार की संवेदना है?
(a) आंतरिक (b) बाहरी
(c) मांसपेशीय (d) तंत्रिका

25. खेल कौशल में क्रिया बोध का महत्व क्यों है?
(a) सहनशक्ति बढ़ाने के लिए
(b) गति नियंत्रण एवं समन्वय के लिए
(c) श्वसन सुधार के लिए
(d) हृदयगति बढ़ाने के लिए

26. निम्न में से किस खेल में क्रिया बोध का सर्वाधिक उपयोग होता है?
(a) तैराकी (b) जिम्नास्टिक
(c) क्रिकेट (d) कुश्ती

27. क्रिया बोध के अभाव में किसमें कठिनाई होती है?
(a) सोचने में
(b) शरीर की स्थिति पहचानने में
(c) सुनने में
(d) देखने में

28. क्रिया बोध का सीधा संबंध किस तंत्र से है?
(a) पाचन तंत्र (b) श्वसन तंत्र
(c) स्नायुमांसपेशीय तंत्र (d) परिसंचरण तंत्र

29. काइनेस्थेटिक सेंस किस स्थिति में अधिक सक्रिय होता है?
(a) नींद में (b) विश्राम में
(c) गतिशील अवस्था में (d) बेहोशी में

30. मांसपेशियों की टोन का नियंत्रण किससे संबंधित है?
(a) एक्सटरोसेप्शन (b) इंटरोसेप्शन
(c) काइनेस्थेटिक सेंस (d) दृश्य संवेदना

31. क्रिया बोध को 'छठी इन्द्रिय' क्यों कहा जाता है?
(a) क्योंकि यह दुर्लभ है
(b) क्योंकि यह शरीर की आंतरिक स्थिति बताती है
(c) क्योंकि यह केवल खिलाड़ियों में होती है
(d) क्योंकि यह जन्मजात नहीं होती

32. काइनेस्थेटिक सेंस का विकास मुख्यतः किससे होता है?
(a) अध्ययन से (b) अभ्यास एवं अनुभव से
(c) भोजन से (d) विश्राम से

33. संतुलन एवं समन्वय में क्रिया बोध की भूमिका है
(a) अप्रत्यक्ष (b) नगण्य
(c) सहायक (d) अत्यंत महत्वपूर्ण

34. निम्न में से कौनसा कथन सही है?
(a) क्रिया बोध केवल आंतरिक संवेदना है
(b) क्रिया बोध केवल बाहरी संवेदना है
(c) क्रिया बोध मांसपेशीजोड़ संवेदना है
(d) क्रिया बोध केवल दर्द से जुड़ा है

35. शारीरिक शिक्षा में क्रिया बोध का महत्व मुख्यतः किसलिए है?
(a) मानसिक तनाव घटाने हेतु
(b) खेल प्रदर्शन सुधार हेतु
(c) वजन घटाने हेतु
(d) रोग निवारण हेतु

Answer Key

1. [b]	2. [a]	3. [b]	4. [c]	5. [b]	6. [b]	7. [a]	8. [b]	9. [b]	10. [c]
11. [b]	12. [c]	13. [b]	14. [c]	15. [b]	16. [c]	17. [b]	18. [c]	19. [c]	20. [b]
21. [b]	22. [b]	23. [b]	24. [b]	25. [b]	26. [b]	27. [b]	28. [c]	29. [c]	30. [c]
31. [b]	32. [b]	33. [d]	34. [c]	35. [b]					

♦♦♦♦

अधिगम (Learning)

1. अधिगम को सबसे उपयुक्त रूप में किस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है?
(a) जन्मजात व्यवहार
(b) अस्थायी परिवर्तन
(c) अनुभव व अभ्यास से उत्पन्न स्थायी व्यवहार परिवर्तन
(d) केवल मानसिक क्रिया

2. "व्यवहार के कारण, व्यवहार में परिवर्तन ही अधिगम है।" यह कथन किसका है?
(a) स्किनर (b) गिलफोर्ड
(c) हिलगार्ड (d) वुडवर्थ

3. "अनुभव एवं प्रशिक्षण द्वारा व्यवहार में होने वाले परिवर्तन को अधिगम कहते हैं।" यह परिभाषा किसने दी?
(a) को एवं को (b) गेट्स व अन्य
(c) पावलॉव (d) बंडूरा

4. "आदतों, ज्ञान एवं अभिवृत्तियों का अर्जन ही अधिगम है।" यह कथन किससे संबंधित है?
(a) स्किनर (b) को एवं को
(c) गिलफोर्ड (d) हल

5. चार्ल्स ई. स्किनर के अनुसार अधिगम क्या है?
(a) अंतर्दृष्टि की प्रक्रिया
(b) उद्दीपन–प्रतिक्रिया संबंध
(c) व्यवहार में उत्तरवर्ती अनुकूलन की प्रक्रिया
(d) मानसिक विकास

6. "नवीन ज्ञान एवं नवीन प्रतिक्रियाओं को अर्जित करने की प्रक्रिया" किस विद्वान की परिभाषा है?
(a) गिलफोर्ड (b) वुडवर्थ
(c) स्किनर (d) थार्नडाइक

7. ई. आर. हिलगार्ड के अनुसार अधिगम क्या है?
(a) जन्मजात व्यवहार
(b) स्वाभाविक प्रतिक्रिया
(c) प्रगतिशील परिवर्तन या परिमार्जन
(d) केवल अभ्यास

8. अधिगम को मानसिक एवं सामाजिक प्रक्रिया क्यों कहा जाता है?
(a) क्योंकि यह केवल विद्यालय में होता है
(b) क्योंकि यह समाज से स्वतंत्र है
(c) क्योंकि यह व्यक्ति व वातावरण की अंतःक्रिया का परिणाम है
(d) क्योंकि यह जन्म से तय होता है

9. अधिगम की प्रक्रिया में सबसे आवश्यक तत्व कौनसा है?
(a) थकान (b) अभिप्रेरणा
(c) दंड (d) विश्राम

10. शिक्षक द्वारा अधिगम उत्पन्न करने की प्रथम अवस्था क्या होनी चाहिए?
(a) दंड देना
(b) अभ्यास कराना
(c) बालक को अभिप्रेरित करना
(d) परीक्षा लेना

11. लक्ष्य प्राप्ति के बाद शिक्षक को क्या करना चाहिए?
(a) अभ्यास रोक देना (b) पुनर्बलन प्रदान करना
(c) दंड देना (d) नई समस्या देना

12. अधिगम को व्यवहार में परिवर्तन के रूप में क्यों माना जाता है?
(a) क्योंकि व्यवहार मापा जा सकता है
(b) क्योंकि व्यवहार जन्मजात होता है
(c) क्योंकि व्यवहार अपरिवर्तनीय है
(d) क्योंकि व्यवहार अस्थायी होता है

13. अधिगम प्रक्रिया में बालक को स्वतंत्रता देने का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(a) अनुशासनहीनता
(b) रचनात्मक प्रतिक्रिया का विकास
(c) समय की बचत
(d) शिक्षक का कार्य कम करना

14. निम्न में से कौनसा कथन अधिगम के लिए सही है?
(a) अधिगम केवल मानसिक है
(b) अधिगम केवल सामाजिक है
(c) अधिगम अनुभव पर आधारित है
(d) अधिगम केवल जन्मजात है

15. "उत्तेजना–प्रतिक्रिया के माध्यम से व्यवहार परिवर्तन" किस प्रकार के अधिगम से संबंधित है?
(a) अंतर्दृष्टि अधिगम (b) संज्ञानात्मक अधिगम
(c) प्रयास एवं त्रुटि अधिगम (d) उद्दीपन–अनुक्रिया अधिगम

16. 'बिना तैयारी के बच्चे को कुछ भी नहीं सिखाया जा सकता' यह कथन किस नियम से संबंधित है?
(a) प्रभाव का नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) तैयारी (तत्परता) का नियम (d) तीव्रता का नियम

17. सीखने की वह अवस्था जिसमें बालक मानसिक एवं शारीरिक रूप से सीखने को तत्पर होता है, कहलाती है
(a) अभिवृत्ति (b) तत्परता
(c) प्रेरणा (d) अभ्यास

18. थॉर्नडाइक द्वारा प्रतिपादित सीखने का कौनसा नियम 'संतोष' पर आधारित है?
(a) तैयारी का नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) प्रभाव का नियम (d) प्राथमिकता का नियम

19. अभ्यास का नियम मुख्यतः किस सिद्धान्त पर आधारित है?
(a) पुनर्बलन (b) पुनरावृत्ति
(c) अंतर्दृष्टि (d) प्रेरणा

20. 'बारबार अभ्यास करने से प्रतिक्रिया सुदृढ़ होती है' यह कथन किस नियम से संबंधित है?
(a) प्रभाव का नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) तीव्रता का नियम (d) तत्परता का नियम

21. अभ्यास न होने पर सीखी गई क्रिया का लुप्त हो जाना कहलाता है
(a) स्थानांतरण (b) विस्मरण
(c) अनुकूलन (d) पुनर्बलन

22. 'खुशी या संतोष की भावना से किया गया कार्य शीघ्र सीखा जाता है' यह किस नियम का सार है?
(a) तैयारी का नियम (b) तीव्रता का नियम
(c) प्रभाव का नियम (d) अभ्यास का नियम

23. प्रभाव के नियम को किस नाम से भी जाना जाता है?
(a) प्रेरणा का नियम (b) संतोष का नियम
(c) प्राथमिकता का नियम (d) तीव्रता का नियम

24. थॉर्नडाइक के अनुसार सीखने में वृद्धि किससे होती है?
(a) दंड से (b) भय से
(c) संतोष से (d) थकान से

25. 'जो अनुभव अधिक सजीव एवं प्रभावशाली होते हैं, वे अधिक स्थायी सीख उत्पन्न करते हैं' यह कथन किस नियम से जुड़ा है?
(a) प्रभाव का नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) तीव्रता का नियम (d) तैयारी का नियम

26. तीव्रता के नियम के अनुसार सर्वश्रेष्ठ अधिगम कब होता है?
(a) सामान्य अनुभव से
(b) नीरस अनुभव से
(c) सजीव एवं भावनात्मक अनुभव से
(d) विश्राम की अवस्था में

27. 'पहले सीखा गया ज्ञान बाद के अधिगम को प्रभावित करता है' यह किस नियम से संबंधित है?
(a) प्रभाव का नियम (b) प्राथमिकता का नियम
(c) अभ्यास का नियम (d) तत्परता का नियम

28. प्राथमिकता के नियम का शिक्षा में निहितार्थ क्या है?
(a) कठिन विषय पहले पढ़ाना (b) सरल विषय पहले सिखाना
(c) दंड का प्रयोग करना (d) अभ्यास कम करना

29. सीखने की वह प्रक्रिया जिसमें नएनए संबंधों की स्थापना होती है, कहलाती है
(a) सहायक अधिगम (b) परीक्षणत्रुटि अधिगम
(c) अंतर्दृष्टि अधिगम (d) निरीक्षण अधिगम

30. 'समस्या को अचानक समझ लेने की क्षमता' किस अधिगम से संबंधित है?
(a) प्रयासत्रुटि (b) सहायक अधिगम
(c) अंतर्दृष्टि अधिगम (d) अनुकरण अधिगम

31. निरीक्षण अधिगम का प्रमुख आधार क्या है?
(a) अभ्यास (b) दंड
(c) अनुकरण (d) पुनर्बलन

32. सहायक अधिगम में किस प्रकार की प्रतिक्रिया को बल मिलता है?
(a) अनैच्छिक (b) जटिल
(c) वांछित (d) अवांछित

33. 'उत्तेजनाप्रतिक्रिया' के बीच संबंध को मजबूत करने में सर्वाधिक सहायक कौनसा नियम है?
(a) प्रभाव का नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) तत्परता का नियम (d) तीव्रता का नियम

34. सीखने की प्रक्रिया में प्रेरणा की भूमिका क्या है?
(a) गौण (b) नकारात्मक
(c) आवश्यक (d) अनावश्यक

35. निम्न में से कौनसा कथन सही है?
(a) सीखना केवल मानसिक प्रक्रिया है
(b) सीखना केवल सामाजिक प्रक्रिया है
(c) सीखना मानसिक एवं सामाजिक दोनों प्रक्रिया है
(d) सीखना जन्मजात होता है

36. थॉर्नडाइक के अनुसार सीखना किसके बीच संबंध स्थापित होने की प्रक्रिया है?
(a) प्रेरणा और दंड (b) अभ्यास और थकान
(c) उत्तेजना और प्रतिक्रिया (d) उद्देश्य और परिणाम

37. S–R थ्योरी (Stimulus–Response Theory) का संबंध किस विद्वान से है?
(a) पावलॉव (b) स्किनर
(c) थॉर्नडाइक (d) गिलफोर्ड

38. थॉर्नडाइक के प्रयोग में प्रयुक्त पशु कौनसा था?
(a) कुत्ता (b) कबूतर
(c) चूहा (d) बिल्ली

39. 'सही प्रतिक्रिया का चयन अनेक प्रतिक्रियाओं में से किया जाता है' यह कथन किस सिद्धान्त से संबंधित है?
(a) अंतर्दृष्टि सिद्धान्त (b) प्रयास–त्रुटि सिद्धान्त
(c) अनुकरण सिद्धान्त (d) संज्ञानात्मक सिद्धान्त

40. पावलॉव द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त को किस नाम से जाना जाता है?
(a) क्रियाप्रस्तुत अनुकूलन (b) क्रियाप्रस्तुत अधिगम
(c) शास्त्रीय अनुकूलन (d) प्रचालन अनुकूलन

41. पावलॉव के प्रयोग में भोजन क्या था?
(a) अनानुकूलित उद्दीपन (b) अनुकूलित उद्दीपन
(c) तटस्थ उद्दीपन (d) द्वितीयक उद्दीपन

42. घंटी बजने पर कुत्ते के मुँह से लार टपकना किसका उदाहरण है?
(a) स्वाभाविक प्रतिक्रिया (b) अनुकूलित प्रतिक्रिया
(c) तटस्थ प्रतिक्रिया (d) विलुप्त प्रतिक्रिया

43. यदि घंटी बजाने पर लार आना बंद हो जाए, तो उस अवस्था को क्या कहते हैं?
(a) पुनर्बलन (b) सामान्यीकरण
(c) विभेदीकरण (d) विलोप

44. स्किनर का सिद्धान्त थॉर्नडाइक के किस सिद्धान्त पर आधारित है?
(a) अंतर्दृष्टि सिद्धान्त (b) प्रयास–त्रुटि सिद्धान्त
(c) शास्त्रीय अनुकूलन (d) संज्ञानात्मक सिद्धान्त

45. स्किनर के अनुसार सीखने का आधार क्या है?
(a) दंड (b) प्रेरणा
(c) पुनर्बलन (d) थकान

46. स्किनर बॉक्स का प्रयोग किस जानवर पर किया गया था?
(a) बिल्ली (b) कुत्ता
(c) कबूतर एवं चूहा (d) बंदर

47. 'व्यवहार अपने परिणामों द्वारा नियंत्रित होता है' यह कथन किस सिद्धान्त से संबंधित है?
(a) शास्त्रीय अनुकूलन (b) प्रचालन अनुकूलन
(c) अंतर्दृष्टि सिद्धान्त (d) गेस्टाल्ट सिद्धान्त

48. प्रचालन अनुकूलन में पुरस्कार का मुख्य कार्य क्या है?
(a) व्यवहार को समाप्त करना
(b) व्यवहार को कमजोर करना
(c) व्यवहार की पुनरावृत्ति बढ़ाना
(d) व्यवहार को बदलना

49. निम्न में से कौनसा अधिगम 'स्वतः प्रतिक्रिया' पर आधारित है?
(a) प्रचालन अनुकूलन (b) प्रयास–त्रुटि अधिगम
(c) शास्त्रीय अनुकूलन (d) अंतर्दृष्टि अधिगम

50. थॉर्नडाइक के अनुसार सीखने में मस्तिष्क की भूमिका क्या है?
(a) निष्क्रिय (b) गौण
(c) संबंध स्थापित करने वाली (d) बाधक

51. 'सूझ/अन्तर्दृष्टि द्वारा समस्या का समाधान' किस सिद्धान्त का मूल आधार है?
(a) प्रयासत्रुटि सिद्धान्त (b) व्यवहारवाद
(c) गेस्टाल्ट सिद्धान्त (d) प्रचालन अनुकूलन

52. गेस्टाल्ट सिद्धान्त के जनक के रूप में किन्हें माना जाता है?
(a) कोहलर, कोफ्का, वर्थाइमर (b) स्किनर, वाटसन
(c) थॉर्नडाइक, हल (d) पावलॉव, वुडवर्थ

53. गेस्टाल्ट सिद्धान्त के अनुसार सीखना किस प्रकार होता है?
(a) क्रमिक अभ्यास से (b) आकस्मिक दंड से
(c) एकाएक सूझ से (d) पुनर्बलन से

54. 'सुल्तान नामक चिंपांजी' पर प्रयोग किसने किया था?
(a) कोफ्का (b) वर्थाइमर
(c) कोहलर (d) टॉलमैन

55. हल का अधिगम सिद्धान्त मुख्यत: किस पर बल देता है?
(a) सूझ (b) आवश्यकतापूर्ति
(c) दंड (d) अनुकरण

56. हल के अनुसार आदत का विकास किसके परिणामस्वरूप होता है?
(a) अंतर्दृष्टि (b) पुनर्बलन
(c) प्रेरणा (d) स्मृति

57. हल के सिद्धान्त को किस नाम से भी जाना जाता है?
(a) संज्ञानात्मक सिद्धान्त
(b) गेस्टाल्ट सिद्धान्त
(c) सिस्टेमेटिक बिहेवियर थ्योरी
(d) सामाजिक अधिगम सिद्धान्त

58. टॉलमैन का अधिगम सिद्धान्त किस पर आधारित है?
(a) दंड और पुरस्कार (b) सूझ और संरचना
(c) प्रेरणा एवं प्रत्याशा (d) अभ्यास और थकान

59. टॉलमैन के अनुसार सीखने में क्या विकसित होता है?
(a) आदत (b) संज्ञानात्मक मानचित्र
(c) प्रतिवर्त (d) कौशल

60. 'आवश्यकताओं का पदानुक्रम' किस मनोवैज्ञानिक ने दिया?
(a) मैकडूगल (b) हल
(c) मैसलो (d) स्किनर

61. मैसलो के अनुसार सबसे उच्च स्तर की आवश्यकता कौनसी है?
(a) सुरक्षा (b) आत्मसम्मान
(c) सामाजिक (d) आत्मवास्तविकीकरण

62. मैसलो के अनुसार आवश्यकताओं को कितने वर्गों में बाँटा गया है?
(a) तीन (b) चार
(c) पाँच (d) छह

63. 'सामाजिक अधिगम सिद्धान्त' का प्रतिपादन किसने किया?
(a) स्किनर (b) बंडूरा
(c) पावलॉव (d) थॉर्नडाइक

64. सामाजिक अधिगम में बालक किस प्रक्रिया द्वारा सीखता है?
(a) अभ्यास (b) दंड
(c) अनुकरण (d) प्रयासत्रुटि

65. बंडूरा का सिद्धान्त किस मॉडल पर आधारित है?
(a) प्रेरणा मॉडल (b) व्यवहार मॉडल
(c) अनुकरण मॉडल (d) पुनर्बलन मॉडल

66. लर्निंग कर्व (Learning Curve) क्या दर्शाता है?
(a) स्मृति और बुद्धि का संबंध (b) समय और अधिगम का संबंध
(c) प्रेरणा और व्यवहार (d) दंड और पुरस्कार

67. लर्निंग कर्व का 'प्लेट्यू' चरण किसे दर्शाता है?
(a) तीव्र प्रगति (b) शून्य प्रगति
(c) स्थिरता (d) प्रतिगमन

68. प्लेट्यू अवस्था का एक प्रमुख कारण क्या है?
(a) अधिक अभ्यास
(b) प्रेरणा की अधिकता
(c) शारीरिक व मानसिक थकान
(d) सरल कार्य

69. लर्निंग कर्व का प्रारम्भिक चरण किससे संबंधित है?
(a) स्थिरता (b) तीव्र प्रगति
(c) अवनति (d) भूल

70. अधिगम में 'अनुकरण' को सबसे अधिक महत्व किस सिद्धान्त में दिया गया है?
(a) हल का सिद्धान्त
(b) गेस्टाल्ट सिद्धान्त
(c) सामाजिक अधिगम सिद्धान्त
(d) प्रयासत्रुटि सिद्धान्त

71. सीखने में 'पठार (Plateau)' की स्थिति का मुख्य कारण क्या माना जाता है?
(a) अधिक अभ्यास
(b) प्रेरणा की अधिकता
(c) शारीरिक व मानसिक थकान
(d) सरल कार्य

72. पठार के निराकरण के लिए निम्न में से कौनसा उपाय सर्वाधिक प्रभावी है?
(a) दंड देना
(b) अभ्यास बंद कर देना
(c) रोचक शिक्षण विधियों का प्रयोग
(d) कार्य की जटिलता बढ़ाना

73. 'अचानक स्पर्ट' से तात्पर्य है
(a) सीखने की दर का स्थिर रहना
(b) सीखने की दर का अचानक गिर जाना
(c) सीखने की दर का अचानक तेज़ हो जाना
(d) सीखने का पूर्ण रुक जाना

74. यदि शिक्षार्थी प्रयास नहीं करता है, तो लर्निंग कर्व किस दिशा में झुकता है?
(a) ऊपर की ओर (b) नीचे की ओर
(c) सीधी रेखा में (d) अनियमित रूप से

75. प्लेट्यू के बाद अचानक लर्निंग कर्व में तेज़ी आने का मुख्य कारण क्या है?
(a) थकान (b) नई प्रेरणा
(c) दंड (d) अभ्यास की समाप्ति

76. 'धनात्मक लर्निंग कर्व' की विशेषता क्या है?
(a) प्रारम्भ में तीव्र, बाद में धीमा अधिगम
(b) प्रारम्भ में धीमा, अंत में तीव्र अधिगम
(c) हर चरण में समान अधिगम
(d) अधिगम का अभाव

77. धनात्मक लर्निंग कर्व में प्रारम्भिक चरण की सुस्त चाल किसका संकेत देती है?
(a) सीखना नहीं हो रहा (b) अधिगम पूर्ण हो चुका
(c) आंतरिक परिवर्तन हो रहे हैं (d) प्रेरणा समाप्त हो गई है

78. 'ऋणात्मक लर्निंग कर्व' में प्रारम्भिक लाभ अधिक क्यों दिखाई देता है?
(a) अनुभव की कमी के कारण
(b) प्रारम्भिक जोश और पुरानी सीख के कारण
(c) अभ्यास की अधिकता के कारण
(d) दंड के कारण

79. ऋणात्मक लर्निंग कर्व में आगे चलकर अधिगम कम होने का कारण क्या है?
(a) अभ्यास की निरंतरता (b) उत्साह का कम हो जाना
(c) कार्य की सरलता (d) शिक्षक का सहयोग

80. प्लेट्यू अवस्था को शिक्षार्थी प्रायः किस रूप में समझ लेता है?
(a) अधिगम की प्रगति (b) अस्थायी विराम
(c) अंतिम सीमा (d) सफलता

81. 'पठार और सीमाओं वाला लर्निंग कर्व' किस स्थिति को दर्शाता है?
(a) निरंतर प्रगति
(b) प्रगति के बाद स्थायी अवरोध
(c) अधिगम का अभाव
(d) केवल प्रारम्भिक अधिगम

82. पठार की अवस्था में अधिगम को पुनः सक्रिय करने के लिए शिक्षक को क्या करना चाहिए?
(a) अभ्यास कम करना (b) शिक्षण विधि में परिवर्तन
(c) दंड बढ़ाना (d) शिक्षण रोक देना

83. 'अचानक स्पर्ट' यह दर्शाता है कि
(a) ज्ञान में कमी आई है (b) सीखना रुक गया है
(c) रुकावटें हट गई हैं (d) अभ्यास व्यर्थ है

84. लर्निंग कर्व का कौनसा प्रकार प्रारम्भिक चरण में सर्वाधिक लाभ दिखाता है?
(a) धनात्मक (b) ऋणात्मक
(c) समतल (d) प्लेट्यू

85. लगातार फीडबैक देना लर्निंग कर्व के किस प्रकार में विशेष रूप से आवश्यक माना गया है?
(a) धनात्मक लर्निंग कर्व (b) ऋणात्मक लर्निंग कर्व
(c) पठार वाला लर्निंग कर्व (d) सभी में

86. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): सामाजिक अधिगम सिद्धान्त में अनुकरण को अधिक महत्व दिया गया है।
कारण (R): इस सिद्धान्त में व्यक्ति दूसरों के व्यवहार को देखकर सीखता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:–
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

87. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): सीखने में पठार की स्थिति थकान के कारण आती है।
कारण (R): थकान से सीखने की गति धीमी हो जाती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

88. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): रोचक शिक्षण विधियाँ पठार को दूर करने में सहायक होती हैं।
कारण (R): इससे शिक्षार्थी की प्रेरणा बढ़ती है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

89. नीचे दो कथन दिए गए हैं: एक कथन (Assertion) A के रूप में लिखित है तो दूसरा उसके कारण (Reason) R के रूप में।
कथन (A): अचानक स्पर्ट का अर्थ है सीखने की दर का तेज़ हो जाना।
कारण (R): यह केवल धीरे-धीरे अभ्यास से ही होता है।
उपरोक्त कथनों के आलोक में, नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए:
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है।

Answer key

1. [c]	2. [d]	3. [b]	4. [b]	5. [c]	6. [a]	7. [c]	8. [c]	9. [b]	10. [c]
11. [b]	12. [a]	13. [b]	14. [c]	15. [d]	16. [c]	17. [b]	18. [c]	19. [b]	20. [b]
21. [b]	22. [c]	23. [b]	24. [c]	25. [c]	26. [c]	27. [b]	28. [b]	29. [c]	30. [c]
31. [c]	32. [c]	33. [b]	34. [c]	35. [c]	36. [c]	37. [c]	38. [d]	39. [b]	40. [c]
41. [a]	42. [b]	43. [d]	44. [b]	45. [c]	46. [c]	47. [b]	48. [c]	49. [c]	50. [c]
51. [c]	52. [a]	53. [c]	54. [c]	55. [b]	56. [b]	57. [c]	58. [c]	59. [b]	60. [c]
61. [d]	62. [c]	63. [b]	64. [c]	65. [c]	66. [b]	67. [c]	68. [c]	69. [b]	70. [c]
71. [c]	72. [c]	73. [c]	74. [b]	75. [b]	76. [b]	77. [c]	78. [b]	79. [b]	80. [c]
81. [b]	82. [b]	83. [c]	84. [b]	85. [b]	86. [a]	87. [b]	88. [a]	89. [c]	

♦♦♦♦

व्यक्तित्व (Personality)

1. 'Personality' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा के शब्द Persona से मानी जाती है?
(a) ग्रीक (b) जर्मन
(c) लैटिन (d) फ्रेंच

2. कालजंग (Carl Jung) के अनुसार Persona का तात्पर्य है
(a) आंतरिक प्रेरणा (b) सामाजिक मुखौटा
(c) जैविक प्रवृत्ति (d) चेतन मन

3. व्यक्तित्व को जैविक एवं सांस्कृतिक धरातल का प्रतिबिंब किसने कहा?
(a) गिलफोर्ड (b) ऑलपोर्ट
(c) शेल्डन (d) कैटेल

4. 'व्यक्तित्व व्यक्ति के गुणों का विशिष्ट पैटर्न है' यह कथन किसका है?
(a) फ्रायड (b) ऑलपोर्ट
(c) जंग (d) कैटेल

5. ऑलपोर्ट के अनुसार व्यक्तित्व है
(a) जन्मजात गुणों का योग
(b) व्यवहार का सामाजिक रूप
(c) मनोदैहिक प्रणालियों का संगठन
(d) अनुकूलन की प्रक्रिया

6. 'व्यक्तित्व का सबसे विशिष्ट संगठन' शब्द किससे संबंधित है?
(a) व्यवहार (b) दृष्टिकोण
(c) रुचियाँ (d) सभी

7. व्यक्तित्व का सबसे प्राथमिक आयाम माना जाता है
(a) सामाजिक (b) मानसिक
(c) शारीरिक (d) नैतिक

8. नकेरी (1921) ने व्यक्तित्व का वर्गीकरण किस आधार पर किया?
(a) बुद्धि (b) स्वभाव
(c) ऊँचाई व वजन (d) भावनाएँ

9. माइक्रोस्प्लेनिक्स का संबंध है
(a) मोटे शरीर से
(b) संतुलित शरीर से
(c) दुबलेपतले, लंबे शरीर से
(d) मांसल शरीर से

10. न्यूरोस्प्लेनिक्स व्यक्ति का शरीर विकास कैसा होता है?
(a) कमजोर (b) संतुलित
(c) अधिक मोटा (d) असामान्य

11. Kretschmer की पुस्तक Physique and Character किस विषय पर है?
(a) बुद्धि (b) व्यक्तित्व
(c) स्मृति (d) अधिगम

12. Kretschmer के अनुसार पाइकनिक शरीर वाला व्यक्ति सामान्यतः
(a) चिंतित (b) समाजप्रिय
(c) उदास (d) आक्रामक

13. एथलेटिक प्रकार का शरीर किससे संबंधित है?
(a) दुर्बल (b) भावुक
(c) मांसल व संतुलित (d) रोगी

14. शेल्डन की पुस्तक Varieties of Temperament में कितने शरीर प्रकार बताए गए?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 5

15. एंडोमॉर्फिक व्यक्ति सामान्यतः होता है
(a) चिंताग्रस्त (b) सामाजिक व सुखप्रिय
(c) आक्रामक (d) उदासीन

16. मेसोमॉर्फिक शरीर प्रकार की प्रमुख विशेषता है
(a) मोटापा (b) दुबलापन
(c) मांसलता (d) दुर्बलता

17. एक्टोमॉर्फिक व्यक्ति का स्वभाव प्रायः होता है
(a) आशावादी (b) सामाजिक
(c) अंतर्मुखी (d) उग्र

18. जंग ने व्यक्तित्व को कितने प्रमुख प्रकारों में बाँटा?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 5

19. अंतर्मुखी व्यक्ति की विशेषता है
(a) बाह्य दुनिया में रुचि (b) आत्मविश्लेषण
(c) नेतृत्व (d) जोखिम लेना

20. बहिर्मुखी व्यक्ति सामान्यतः होता है
(a) संकोची (b) सामाजिक
(c) आत्मकेन्द्रित (d) चिंतित

21. फ्रायड ने मन की कितनी अवस्थाएँ बताईं?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 5

22. चेतन मन का संबंध किससे है?
(a) दबी इच्छाएँ (b) वर्तमान अनुभव
(c) स्वप्न (d) प्रवृत्तियाँ

23. अचेतन मन में संग्रहित होती हैं
(a) तर्क (b) ज्ञान
(c) दबी इच्छाएँ (d) चेतना

24. Id का कार्य सिद्धांत है
(a) नैतिकता (b) वास्तविकता
(c) सुख सिद्धांत (d) सामाजिक नियम

25. Ego किस सिद्धांत पर कार्य करता है?
(a) सुख (b) नैतिकता
(c) वास्तविकता (d) आदर्श

26. Super Ego का विकास किससे होता है?
(a) जैविक प्रवृत्ति (b) सामाजिक नियम
(c) खेल (d) बुद्धि

27. 'आदमी के भीतर का देवता' किसे कहा गया है?
(a) Id (b) Ego
(c) Super Ego (d) चेतन

28. Id की तुलना किससे की गई है?
(a) संत (b) देवता
(c) पशु (d) गुरु

29. Ego का मुख्य कार्य है
(a) इच्छाओं का दमन (b) वास्तविकता से सामंजस्य
(c) नैतिक नियंत्रण (d) भावना नियंत्रण

30. **फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व विकास निर्भर करता है**
(a) बुद्धि पर
(b) सामाजिकता पर
(c) चेतन व अचेतन शक्तियों पर
(d) शिक्षा पर

31. **Rorschach Ink Blot Test में कुल कितनी कार्ड होती हैं?**
(a) 8 (b) 9
(c) 10 (d) 12

32. **Rorschach परीक्षण किस वर्ष विकसित हुआ?**
(a) 1910 (b) 1918
(c) 1921 (d) 1930

33. **TAT का निर्माण किसने किया**?
(a) फ्रायड (b) मरे
(c) ऑलपोर्ट (d) जंग

34. **TAT में कुल कितने कार्ड होते हैं?**
(a) 20 (b) 25
(c) 30 (d) 40

35. **CAT परीक्षण किसके लिए है?**
(a) वयस्क (b) वृद्ध
(c) बालक (d) खिलाड़ी

36. **WAT का पूर्ण रूप है**
(a) Word Action Test
(b) Word Association Test
(c) Will Aptitude Test
(d) Work Ability Test

37. **वाक्य पूर्ति परीक्षण का विकास किसने किया?**
(a) पायन व टेलर (b) गिलफोर्ड
(c) कैटेल (d) शेल्डन

38. **Sociometry विधि के प्रवर्तक कौन हैं?**
(a) फ्रायड (b) मोरेनो
(c) मरे (d) जंग

39. **Sociometry में सबसे अधिक वोट पाने वाला कहलाता है**
(a) Isolate (b) Leader
(c) Star (d) Reject

40. **Isolate से तात्पर्य** है
(a) अधिक लोकप्रिय
(b) औसत
(c) एक भी वोट न पाने वाला
(d) नेता

41. **खेलों द्वारा व्यक्तित्व का कौनसा विकास होता है?**
(a) केवल शारीरिक (b) केवल मानसिक
(c) समग्र विकास (d) जैविक

42. **खेलों से किस गुण का विकास सबसे अधिक होता है?**
(a) आलस्य (b) आत्मविश्वास
(c) भय (d) निराशा

43. **खेलों से व्यक्ति में विकसित होती है**
(a) अकेलापन (b) प्रतिस्पर्धा भावना
(c) निष्क्रियता (d) तनाव

44. **टीम खेलों का प्रमुख योगदान है**
(a) व्यक्तिगत सफलता (b) टीम भावना
(c) आक्रामकता (d) एकांत

45. **खेलों से नैतिक मूल्यों का विकास होता है जैसे**
(a) चालाकी (b) धोखा
(c) अनुशासन (d) स्वार्थ

46. **खेल व्यक्ति को सिखाते हैं**
(a) हार स्वीकार न करना (b) जीतहार दोनों स्वीकार करना
(c) केवल जीत (d) केवल हार

47. **खेलों से सामाजिक विकास का कारण है**
(a) अकेले खेलना (b) समूह सहभागिता
(c) निष्क्रियता (d) भय

48. **खेलों से भावनात्मक संतुलन आता है क्योंकि**
(a) ऊर्जा नष्ट होती है
(b) भावनाओं का शमन होता है
(c) तनाव बढ़ता है
(d) चिंता होती है

49. **खेलों से व्यक्ति में विकसित होती है**
(a) नकारात्मक दृष्टिकोण (b) आत्मनियंत्रण
(c) भ्रम (d) अस्थिरता

50. **खेल व्यक्तित्व विकास में सहायक हैं क्योंकि**
(a) केवल मनोरंजन देते हैं
(b) अनुभव आधारित सीख देते हैं
(c) समय नष्ट करते हैं
(d) थकान बढ़ाते हैं

51. **व्यक्तित्व को "Dynamic Organization" किसने कहा?**
(a) जंग (b) कैटेल
(c) ऑलपोर्ट (d) शेल्डन

52. **कौनसा कथन व्यक्तित्व की सामाजिक प्रकृति को स्पष्ट करता है?**
(a) व्यक्तित्व जन्मजात है
(b) व्यक्तित्व स्थिर होता है
(c) व्यक्तित्व वातावरण से प्रभावित होता है
(d) व्यक्तित्व केवल जैविक है

53. **निम्न में से कौन व्यक्तित्व का आयाम नहीं है?**
(a) शारीरिक (b) मानसिक
(c) सामाजिक (d) आर्थिक

54. **नकेरी के अनुसार 'मैक्ट्रोस्लेनिक्स' व्यक्ति का लक्षण है**
(a) दुबला व लंबा (b) मोटा व भारी
(c) संतुलित (d) दुर्बल

55. **Kretschmer के अनुसार एस्थेनिक व्यक्ति प्रायः होता है**
(a) भावुक (b) आक्रामक
(c) अंतर्मुखी (d) सामाजिक

56. **फ्रायड के अनुसार चेतन मन का मुख्य कार्य है**
(a) इच्छाओं का दमन (b) तर्कसंगत निर्णय
(c) स्वप्न निर्माण (d) प्रेरणा उत्पन्न करना

57. **अचेतन मन से संबंधित कौनसा कथन सही है?**
(a) यह वर्तमान में कार्य करता है
(b) यह तर्क पर आधारित होता है
(c) यह दमित इच्छाओं का भंडार है
(d) यह सामाजिक नियमों से नियंत्रित होता है

58. **Ego को "व्यक्ति का कार्यकारी अंग" क्यों कहा जाता है?**
(a) यह नैतिक निर्णय लेता है
(b) यह वास्तविकता से सामंजस्य स्थापित करता है
(c) यह इच्छाओं को जन्म देता है
(d) यह आदर्श बनाता है

59. Superego का विकास मुख्यतः किससे होता है?
(a) जैविक परिपक्वता
(b) सामाजिक प्रशिक्षण
(c) अनुभवजन्य सीख
(d) शारीरिक विकास

60. जंग के अनुसार अंतर्मुखी व्यक्ति में प्रमुख होती है
(a) बाह्य ऊर्जा (b) सामाजिक सक्रियता
(c) आंतरिक ऊर्जा (d) नेतृत्व क्षमता

61. Rorschach परीक्षण किस प्रकार की विधि है?
(a) वस्तुनिष्ठ (b) प्रक्षेपी
(c) अवलोकन (d) साक्षात्कार

62. TAT में प्रयुक्त चित्रों का उद्देश्य होता है
(a) स्मृति जाँचना
(b) कल्पना को उत्तेजित करना
(c) बुद्धि मापना
(d) ध्यान मापना

63. CAT परीक्षण का प्रयोग मुख्यतः किया जाता है
(a) सैनिकों हेतु (b) खिलाड़ियों हेतु
(c) बालकों हेतु (d) वृद्धों हेतु

64. WAT में व्यक्ति से क्या अपेक्षित होता है?
(a) चित्र बनाना (b) शब्द पर तुरंत प्रतिक्रिया
(c) कहानी लिखना (d) प्रश्न हल करना

65. Sociometry विधि से मापा जाता है
(a) बुद्धि स्तर (b) सामाजिक संबंध
(c) व्यक्तित्व लक्षण (d) मानसिक रोग

66. खेलों से व्यक्तित्व का कौनसा पक्ष सर्वाधिक विकसित होता है?
(a) संज्ञानात्मक (b) भावनात्मक
(c) सामाजिक (d) सभी

67. टीम खेल व्यक्ति में किस गुण को विकसित करते हैं?
(a) आत्मकेन्द्रिता (b) सहयोग
(c) निष्क्रियता (d) भय

68. खेलों में हारजीत स्वीकार करने से विकसित होता है
(a) तनाव (b) भावनात्मक संतुलन
(c) आक्रामकता (d) निराशा

69. खेलों के माध्यम से नैतिक मूल्य विकसित होते हैं क्योंकि
(a) नियमों का पालन करना पड़ता है
(b) थकान होती है
(c) पुरस्कार मिलते हैं
(d) प्रतियोगिता होती है

70. खेलों से आत्मविश्वास बढ़ता है क्योंकि
(a) शारीरिक बल बढ़ता है
(b) सामाजिक संपर्क घटता है
(c) सफलताअसफलता का अनुभव होता है
(d) नियम समाप्त हो जाते हैं

Answer key

1. [c]	2. [b]	3. [b]	4. [b]	5. [c]	6. [d]	7. [c]	8. [c]	9. [c]	10. [b]
11. [b]	12. [b]	13. [c]	14. [b]	15. [b]	16. [c]	17. [c]	18. [a]	19. [b]	20. [b]
21. [b]	22. [b]	23. [c]	24. [c]	25. [c]	26. [b]	27. [c]	28. [c]	29. [b]	30. [c]
31. [c]	32. [c]	33. [b]	34. [c]	35. [c]	36. [b]	37. [a]	38. [b]	39. [c]	40. [c]
41. [c]	42. [b]	43. [b]	44. [b]	45. [c]	46. [b]	47. [b]	48. [b]	49. [b]	50. [b]
51. [c]	52. [c]	53. [d]	54. [b]	55. [c]	56. [b]	57. [c]	58. [b]	59. [b]	60. [c]
61. [b]	62. [b]	63. [c]	64. [b]	65. [b]	66. [d]	67. [b]	68. [b]	69. [a]	70. [c]

♦♦♦♦