

JK

Roll No. _____

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No. :

--	--	--	--	--	--	--	--

--

M.A. (Fourth Semester) (NEP) Examination, 2025-26

PSYCHOLOGY

Post Disaster Psycho-Social Rehabilitation

Paper Code						
A	0	9	1	0	0	T

Question Booklet Series

A

Time : 1 : 30 Hours]

[Maximum Marks : 75

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. **All** questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as – A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on the last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। **सभी** प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गये हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C तथा D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

Rough Work
रफ़ कार्य

1. Psycho-social Rehabilitation is a holistic community _____ approach.
 (A) based
 (B) individual
 (C) Culture
 (D) None of these
2. Write the full form of PSR :
 (A) Psychological response
 (B) Psycho-social-Rehabilitation
 (C) Pressure of Peer group
 (D) None of these
3. What are the specific goals of rehabilitation?
 (A) To help people to regain health
 (B) Coping skills training
 (C) Self efficacy building
 (D) All of the above
4. Psycho-Social rehabilitation is a holistic person centered approach designed to help individuals with severe mental illness to regain functional and social skills :
 (A) True
 (B) False
 (C) Cann't say
 (D) None
5. Psycho-Social rehabilitation refers :
 (A) life skill training
 (B) social skill training
 (C) vocational training
 (D) all of the above
1. मनोसामाजिक पुनर्वास पूर्णतयः समुदाय पर..... एप्रोच है :
 (A) आधारित
 (B) व्यक्ति
 (C) संस्कृति
 (D) इनमें से कोई नहीं
2. PSR का फुल फार्म बताइये :
 (A) मनोवैज्ञानिक रिसपान्स
 (B) साइको सोशल रिहबिलिटेशन
 (C) प्रेशर ऑफ पीयर ग्रुप
 (D) इनमें से कोई नहीं
3. पुनर्वास के विशिष्ट लक्ष्य क्या-क्या हैं?
 (A) लोगों को पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करना
 (B) कोपिंग स्किल्स की ट्रेनिंग
 (C) आत्म प्रभावकारिता निर्माण
 (D) उपरोक्त सभी
4. PSR एक बहु विषयक व्यक्ति केन्द्रित दृष्टिकोण है जिसे गम्भीर मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को कार्यात्मक तथा सामाजिक स्वतंत्र जीवन कौशल पुनः प्राप्त करने में मदद मिलती है :
 (A) सत्य
 (B) असत्य
 (C) कह नहीं सकते
 (D) इनमें से कोई नहीं
5. मनोसामाजिक विकास क्या-क्या शामिल करता है?
 (A) जीवन कुशलता प्रशिक्षण
 (B) सामाजिक कुशलता प्रशिक्षण
 (C) व्यवसायिक कुशलता प्रशिक्षण
 (D) उपरोक्त सभी

6. What for PTSD stands?
- (A) Post traumatic stress disorder
(B) Physical test of stress
(C) Public Trust super design
(D) None of these
7. What are the benefits of Psycho-Social rehabilitation?
- (A) Quality of life increases
(B) Social skills increases
(C) Increases independence
(D) All of these
8. What are the symptoms of PTSD?
- (A) Intrusion
(B) disturbing memories
(C) flash back and nightmares
(D) All of the above
9. The main of intervention after trauma is :
- (A) Only relief
(B) To minimize social suffering
(C) To punish
(D) None of these
10. Intervention usually begins :
- (A) after disaster
(B) before disaster
(C) Never
(D) None of the above
6. PTSD का पूरा नाम क्या है?
- (A) Post traumatic stress disorder
(B) Physical test of stress
(C) पब्लिक ट्रस्ट सुपर डिजाइन
(D) इनमें से कोई नहीं
7. मनोसामाजिक पुनर्वास के क्या-क्या लाभ हैं?
- (A) जीवन की गुणवत्ता बढ़ती है
(B) सामाजिक कुशलताओं को बढ़ाता है
(C) आत्मनिर्भरता को बढ़ाता है
(D) उपरोक्त सभी
8. PTSD के लक्षण क्या हैं?
- (A) दखलन्दाजी
(B) स्मृति का हनन
(C) बुरे सपने या बुरी यादें बार-बार आना
(D) उपरोक्त सभी
9. आघात के बाद का मुख्य बचाव क्या है?
- (A) सिर्फ आराम (राहत पहुँचाना)
(B) सामाजिक परेशानियों को कम करना
(C) दण्ड देना
(D) इनमें से कोई नहीं
10. इन्टरवेन्शन (बचाव) प्रायः शुरू होता है :
- (A) आपदा के बाद
(B) आपदा के पहले
(C) कभी नहीं
(D) इनमें से कोई नहीं

11. Culture helps in :
- (A) Healing
(B) No impact
(C) Harm only
(D) None of the above
12. Community integration aims at :
- (A) Isolation
(B) Collective healing
(C) Competition
(D) Conflict
13. Trauma affects which aspect :
- (A) Only physical health
(B) Only Social life
(C) Psycho-social aspects
(D) None of these
14. Main source of healing is :
- (A) Cultural beliefs
(B) Negligence
(C) Punishment
(D) None of the above
15. Rehabilitation is generally :
- (A) Short term process
(B) Long term process
(C) Instantly effective
(D) Unnecessary
11. संस्कृति सहायता करती है
- (A) घाव भरने में
(B) कोई प्रभाव नहीं
(C) हानि पहुँचाती है
(D) इनमें से कोई नहीं
12. सामुदायिक समन्वय का उद्देश्य है :
- (A) एकाकीपन
(B) सामूहिक रूप से आघात को भरना
(C) प्रतिस्पर्धा
(D) संघर्ष/द्वन्द्व
13. आघात किस पक्ष को प्रभावित करता है?
- (A) केवल शारीरिक स्वास्थ्य
(B) केवल सामाजिक जीवन
(C) मनोसामाजिक पक्ष
(D) इनमें से कोई नहीं
14. उपचार (हीलिंग) का मुख्य स्रोत क्या है?
- (A) सांस्कृतिक विश्वास
(B) लापरवाही
(C) दण्ड
(D) इनमें से कोई नहीं
15. पुनर्वास कैसी प्रक्रिया है :
- (A) लघु कालीन प्रक्रिया
(B) दीर्घ कालीन प्रक्रिया
(C) तुरन्त प्रभावकारी
(D) अनावश्यक

16. Along with PTSD treatment what is essential :
- (A) Social support
(B) Isolation
(C) Anger
(D) Ignorance of trauma
17. Ways to integrate personal resources are :
- (A) Coping skills training
(B) Self efficacy building
(C) Problem-solving skills
(D) All of the above
18. What is the main focus of PTSD psychotherapy?
- (A) Forgetting trauma
(B) Processing trauma
(C) Punishment
(D) Isolation
19. Listening client's voice means :
- (A) Therapist control
(B) Client participation
(C) Silence
(D) Evaluation
20. Cognitive therapy mainly works on :
- (A) Thoughts and feelings
(B) Muscles
(C) Nerves
(D) None of the above
16. PTSD उपचार के साथ क्या आवश्यक है?
- (A) सामाजिक समर्थन
(B) एकाकीपन
(C) क्रोध
(D) ट्रामा या आघात की अज्ञानता
17. व्यक्तिगत संसाधनों को एकीकृत करने के तरीके क्या हैं?
- (A) कोपिंग कुशलता की ट्रेनिंग
(B) आत्म प्रभावकारिता निर्माण
(C) समस्या समाधान कुशलता
(D) उपरोक्त सभी
18. PTSD की मनोचिकित्सा का मुख्य (फोकस) केन्द्र क्या है?
- (A) ट्रामा को भूलना
(B) ट्रामा की प्रक्रिया
(C) दण्ड
(D) एकाकीपन
19. रोगी या क्लाइन्ट की आवाज सुनने का अर्थ है :
- (A) थेरेपिस्ट का नियन्त्रण
(B) क्लाइन्ट की सहभागिता
(C) मौन
(D) मूल्यांकन
20. संज्ञानात्मक थेरेपी मुख्य रूप से कार्य करती है :
- (A) विचार एवं भावनाओं पर
(B) मांसपेशियों पर
(C) नसों पर
(D) इनमें से कोई नहीं

21. Types of Psychotherapies used for PTSD are :
- (A) Trauma focused CBT
 (B) Exposure therapy (Prolonged)
 (C) Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)
 (D) All of the above
22. Write the full form of EMDR :
- (A) Early diagnosis my response
 (B) Eye movement desensitization and Reprocessing
 (C) Ex Mind fulness different Response
 (D) None of the above
23. Exposure therapy helps by :
- (A) Avoiding trauma
 (B) Gradual confrontation of trauma
 (C) Suppressing memory
 (D) Ignoring fear
24. Allostatic load refers :
- (A) Normal stress response
 (B) Wear and tear due to Chronic stress
 (C) Physical Injury
 (D) None of the above
25. What are the general factors/aspects of psycho-therapy for P.T.S.D. :
- (A) Empathy
 (B) Trust and safety
 (C) Client motivation and cultural sensitivity
 (D) All of the above
21. PTSD में उपयोग होने वाली साइकोथेरेपी के प्रकार :
- (A) Trauma फोकस्ड सी. बी. टी.
 (B) प्रो लॉन्ग एक्सपोज़र थेरेपी
 (C) आई मूवमेंट डिसेन्सटाइजेशन एण्ड रिप्रोसेसिंग
 (D) उपरोक्त सभी
22. EMDR का पूरा नाम लिखो :
- (A) एर्ली डाइग्नोसटिक माई रिसपान्स
 (B) आई मूवमेंट डिसेन्सटाइजेशन एण्ड रिप्रोसेसिंग
 (C) एक्स माइन्डफुलनेस डिफरेंट रिसपान्स
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
23. एक्सपोजर थेरेपी सहायता करती है :
- (A) आघात टालने
 (B) धीरे-धीरे आघात से टकराव या सामना
 (C) स्मृति को दबाना
 (D) भय को टालना
24. एलोस्टेटिक लोड का अर्थ है :
- (A) सामान्य तनाव प्रत्युत्तर
 (B) वियर एण्ड टियर दीर्घ कालिक तनाव के कारण
 (C) शारीरिक क्षति या चोट
 (D) इनमें से कोई नहीं
25. P.T.S.D. की मनोचिकित्सा करने के सामान्य कारक क्या-क्या हैं?
- (A) सहानुभूति
 (B) विश्वास एवं सुरक्षा
 (C) रोगी को प्रेरित करना एवं सांस्कृतिक संवेदना
 (D) उपरोक्त सभी

26. What are the specific factors of Psychotherapy for PTSD mainly target :
- (A) Therapeutic relationship
(B) Core trauma symptoms
(C) Social bonding
(D) Life style
27. The Placebo effect in psychotherapy is related to :
- (A) Memory suppression
(B) Specific trauma technique
(C) General healing expectation
(D) None of the above
28. Which of the following are specific aspect of Psychotherapy for PTSD?
- (A) Empathy
(B) Trust and safety
(C) Safety and cognitive restructuring
(D) All of the above
29. Desensitization of traumatic memories is a _____ :
- (A) General factor
(B) Specific mechanism
(C) Social Intervention
(D) None of the above
30. Trauma-focused Cognitive-Behaviour therapy is more effective than the group therapy :
- (A) True
(B) False
(C) Cann't say
(D) None of the above
26. PTSD मनोचिकित्सा के विशिष्ट कारक मुख्य रूप से क्या टारगेट (लक्ष्य) करते हैं:
- (A) थेरेप्यूटिक संबंध
(B) कोर ट्रामा सिम्पटम्स (लक्षण)
(C) सामाजिक बन्धन
(D) जीवन शैली
27. मनोचिकित्सा में प्लेसिबो इफेक्ट संबंधित है :
- (A) स्मृति सप्रेसन
(B) विशिष्ट ट्रामा तकनीक
(C) सामान्य हीलिंग एक्सपेक्टेसन
(D) इनमें से कोई नहीं
28. निम्नलिखित में कौन-कौन से विशिष्ट पक्ष PTSD मनोचिकित्सा के विशिष्ट पक्ष (aspect) हैं।
- (A) सहानुभूति
(B) विश्वास एवं सुरक्षा
(C) संज्ञानात्मक पुनर्संरचना
(D) उपरोक्त सभी
29. आघातीय स्मृति की संवेदनहीनता (डीसेन्सटाईजेशन) है :
- (A) सामान्य कारक
(B) विशिष्ट मैकेनिज़्म
(C) सामाजिक इन्टरवेन्शन
(D) इनमें से कोई नहीं
30. ट्रामा फोकस्ड संज्ञानात्मक बिहेवियर थेरेपी, समूह थेरेपी से ज्यादा प्रभावशाली है :
- (A) सत्य
(B) असत्य
(C) कह नहीं सकते
(D) इनमें से कोई नहीं

31. Prolonged-exposure therapy is primarily used for :
- (A) Treating Schizophrenia
(B) Treating fever
(C) Treating post traumatic stress disorder (PTSD)
(D) Improving intelligence
32. What is the full form of CPT :
- (A) Cognitive processing therapy
(B) Cognitive behaviour therapy
(C) Customer Practice thought
(D) None of the above
33. The prime focus of CPT is :
- (A) Belief restructuring
(B) Fear extinction
(C) Emotional support
(D) None of these
34. Which of the following is not a psycho-therapy for PTSD?
- (A) CBT
(B) Prolonged Exposure therapy
(C) Peer support
(D) EMDR
35. Cultural competence in Psychotherapy means :
- (A) Ignoring cultural differences
(B) Understanding client's cultural background
(C) Treating all clients identically
(D) Avoiding Cultural topics
31. प्रोलांग्ड-एक्सपोजर-थेरेपी का उपयोग किस पर किया जाता है :
- (A) सीजोफ्रेनिया के उपचार हेतु
(B) बुखार के उपचार हेतु
(C) PTSD के उपचार हेतु
(D) बुद्धि को बढ़ाने के लिये
32. C.P.T. का पूरा नाम क्या है?
- (A) काग्निटिव-प्रोसेसिंग थेरेपी
(B) काग्निटिव बिहेवियर थेरेपी
(C) कस्टमर प्रैक्टिस थॉट
(D) इनमें से कोई नहीं
33. CPT का प्राथमिक फोकस क्या है?
- (A) बिलीफ रिस्ट्रक्चरिंग
(B) भय का विलोप
(C) संवेगात्मक सपोर्ट
(D) इनमें से कोई नहीं
34. निम्नलिखित में PTSD से संबंधित कौन सी थेरेपी नहीं है :
- (A) सी बी टी
(B) प्रोलाँग्ड एक्सपोजर थेरेपी
(C) (पियर) मित्रगण सपोर्ट
(D) ई.एम.डी.आर.
35. मनोचिकित्सा में सांस्कृतिक क्षमता का अर्थ है :
- (A) सांस्कृतिक अन्तर को अनदेखा करना
(B) क्लाइन्ट की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को समझना
(C) सभी क्लाइन्ट्स को समान रूप से treat करना
(D) सांस्कृतिक टॉपिक्स को अनदेखा करना

36. Which therapy directly targets Trauma Memory processing :
- (A) EMDR
(B) Supportive therapy
(C) Behavioural activation
(D) None of these
37. PTSD is recovery oriented programme which focuses :
- (A) Eliminates symptoms
(B) helping individuals to regain functioning & live meaningful life
(C) Hospitalization of client
(D) None of these
38. How healing power is increased :
- (A) Healthy food
(B) Fruits and vitamins
(C) Healthy life style and Medication
(D) All of the above
39. Post disaster healing is not only psychological recovery because it also involves :
- (A) Social rebuilding
(B) Cultural meaning making
(C) Collective repair and relationship
(D) All of the above
40. According to Psychological model trauma affects which of the following levels?
- (A) Individual only
(B) Family only
(C) Community & cultural systems
(D) All of the above
36. वह कौन सी थेरेपी है जो ट्राuma मेमोरी प्रोसेसिंग को टारगेट करती है :
- (A) EMDR
(B) सपोर्टिव थेरेपी
(C) व्यवहारिक सक्रियता
(D) इनमें से कोई नहीं
37. PTSD एक रिकवरी-उन्मुख कार्यक्रम है। यह केन्द्रित करता है :
- (A) लक्षणों को हटाने पर
(B) व्यक्तियों को पुनः कार्यान्वित करने तथा अर्थपूर्ण जीवन जीने में मदद करता है
(C) क्लाइन्ट को अस्पताल में भर्ती करना
(D) इनमें से कोई नहीं
38. हीलिंग पावर कैसे बढ़ायें?
- (A) स्वस्थ आहार
(B) फल एवं विटामिन्स
(C) स्वस्थ जीवन शैली और उचित इलाज
(D) उपरोक्त सभी
39. पोस्ट डिजास्टर हीलिंग केवल मनोवैज्ञानिक रिकवरी नहीं है क्योंकि यह निम्न को शामिल करती है :
- (A) सामाजिक पुनर्निर्माण
(B) सांस्कृतिक अर्थ प्रदान करने वाला
(C) सामूहिक सुधार तथा संबंध
(D) उपरोक्त सभी
40. Psycho-social Model के अनुसार आघात निम्नलिखित में किस स्तर को प्रभावित करता है :
- (A) व्यक्तिगत स्तर
(B) परिवार के स्तर पर
(C) समुदाय तथा सांस्कृतिक सिस्टम पर
(D) उपरोक्त सभी

41. The healing must be collective as well as individual is best reflected in the :
- (A) Biomedical Model
(B) Psycho-social Model
(C) Psychoanalytic Model
(D) None of these
42. Community is a group of connected by shared geography, values, beliefs or interest.
- (A) People
(B) Male
(C) Female
(D) None of these
43. Who is the father of communities :
- (A) Saul Alinsky
(B) William James
(C) Freud
(D) H. Murrey
44. What is community solidarity :
- (A) The unity, mutual support
(B) shared responsibility
(C) among members of a group addressing collective challenges
(D) All of the above
45. In context of social healing community solidarity generally refers to :
- (A) Division of community groups into small groups
(B) shared sense of mutual support and unity among community members
(C) Complete independence of individual
(D) None
41. हीलिंग सामूहिक रूप से तथा व्यक्तिगत दोनों ही तरह से होनी चाहिये। यह सर्वोत्तम रूप से प्रतिबिम्बित होते हैं :
- (A) बायो मेडिकल मॉडल
(B) मनो सामाजिक मॉडल
(C) मनोविश्लेषणात्मक मॉडल में
(D) इनमें से कोई नहीं
42. समुदाय का ऐसा समूह है जो एक निश्चित भौगोलिक क्षेत्र में रहते हैं, समान संस्कृति, रुचियों, मूल्यों या लक्ष्यों को साझा करते हैं :
- (A) लोगों का
(B) पुरुष
(C) महिला
(D) इनमें से कोई नहीं
43. समुदायों का पिता किसे माना जाता है?
- (A) साउल एलिन्सकी
(B) विलियम जेम्स
(C) फ्रायड
(D) एच. मर्रे
44. सामुदायिक एकजुटता क्या है?
- (A) एकता, परस्पर सपोर्ट
(B) समूह के सदस्यों के द्वारा साझा की गई जिम्मेदारी
(C) जो सामूहिक रूप से परेशानी का सामना करते हैं
(D) उपरोक्त सभी
45. सामाजिक हीलिंग के सन्दर्भ में सामुदायिक एक-जुटता का अर्थ है :
- (A) समुदाय के समूहों को छोटे समूह में बांटना
(B) समुदाय के सदस्यों के द्वारा साझा की गई परस्पर समर्थन एवं एकता/एकजुटता
(C) पूर्ण स्वतंत्रता व्यक्तियों की
(D) इनमें से कोई नहीं

46. What is the first line treatment for PTSD?
- (A) Sedative drugs
(B) Trauma focussed cognitive behavioural therapy
(C) Medication
(D) None of these
47. Eye Movement desensitization and reprocessing (EMDR) involves which of the following key components?
- (A) Dream analysis
(B) Bilateral stimulation
(C) Free association
(D) Hypnosis
48. Client-Central therapy was developed by whom?
- (A) S. Freud
(B) Carl Rogers
(C) B.F. Skinner
(D) None of these
49. Which of the following includes all major types of rehabilitation?
- (A) Medical only
(B) Emotional only
(C) Physical, Psychological, social and vocational
(D) None of these
50. The concept of post-traumatic growth was primarily developed by :
- (A) S. Freud
(B) Carl Jung
(C) Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun
(D) B F Skinner
46. PTSD के लिए फर्स्ट लाइन उपचार क्या है?
- (A) सेडेटिव ड्रग्स
(B) ट्राuma फोकस्ड काग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी
(C) मेडिकेशन
(D) इनमें से कोई नहीं
47. आई मूवमेन्ट डिसेन्सटाइजेशन तथा रिप्रोसेसिंग (EMDR) निम्नलिखित में कौन सा की कम्पोनेंट शामिल रहता है :
- (A) स्वप्न विश्लेषण
(B) बाईलेटरल स्टीमुलेशन
(C) मुक्त साहचर्य
(D) हिप्नोसिस
48. क्लाइन्ट सेन्टर्ड थेरेपी किसके द्वारा विकसित की गई थी?
- (A) एस. फ्रायड
(B) कार्ल रोजर्स
(C) वी.एफ. स्किनर
(D) इनमें से कोई नहीं
49. निम्नलिखित में कौन पुनर्वास के मुख्य प्रकार को शामिल करता है?
- (A) केवल मेडिकल
(B) केवल संवेगात्मक
(C) शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक
(D) इनमें से कोई नहीं
50. सर्वप्रथम पोस्ट ट्रामैटिक ग्रोथ का प्रत्यय (Concept) किसके द्वारा दिया गया :
- (A) S. Freud
(B) Carl Jung
(C) Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun
(D) B F Skinner

51. PTG is a process, not an immediate outcome :
- (A) True
(B) False
(C) Cann't say
(D) None of these
52. According to Tedeschi and Calhoun post traumatic growth occurs primarily through :
- (A) Avoidance of traumatic memories
(B) Cognitive processing of traumatic experience
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
53. What do you mean by rumination :
- (A) Thinking repeatedly about the event
(B) Day dreams
(C) Feelings
(D) None
54. Types of rumination discussed in trauma research :
- (A) Positive and negative
(B) Emotional and behavioural
(C) Intrusive and deliberate type
(D) None of these
55. In EMDR what for 'M' stands :
- (A) Movement (B) Meaning
(C) Mercy (D) Money
51. पी टी जी एक प्रक्रिया है इससे तुरन्त परिणाम नहीं मिलता :
- (A) सत्य
(B) असत्य
(C) कह नहीं सकते
(D) इनमें से कोई नहीं
52. टेडेची एवं कोलहन के अनुसार पोस्ट ट्रामैटिक ग्रोथ सर्वप्रथम कैसे दिखाई देती है :
- (A) आघातीय स्मृतियों को टालना
(B) ट्रामैटिक अनुभवों की काग्नैटिव प्रोसेसिंग के द्वारा
(C) (A) तथा (B) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं
53. रूमिनेशन (अफवाह) का क्या अर्थ है?
- (A) किसी घटना के बारे में बार-बार चिन्तन
(B) दिवास्वप्न
(C) भावनायें
(D) इनमें से कोई नहीं
54. अफवाह के दो प्रकार जिन्हें ट्रामा रिसर्च में चर्चा की गई है :
- (A) सकारात्मक तथा नकारात्मक
(B) संवेगात्मक तथा व्यवहारपरक
(C) घुसपैठ तथा जानबूझ प्रकार
(D) इनमें से कोई नहीं
55. EMDR थेरेपी में 'M' का पूरा नाम बताइये :
- (A) मूवमेन्ट (B) अर्थ
(C) मर्सी (D) मनी

56. Self efficacy means :
- (A) Confidence in one's own ability to succeed
 (B) Praise
 (C) Ability to perceive
 (D) None of these
57. Growth emerges from struggle not from trauma alone :
- (A) True (B) False
 (C) Can't say (D) None
58. In P.T.G. Process deliberate rumination leads to :
- (A) Positive Psychological changes
 (B) Emotional stress
 (C) Loss of identity
 (D) None of these
59. Post traumatic growth as revisiting and reformulating self narrative refers to :
- (A) Forgetting traumatic events
 (B) Rewriting ones life story to Integrate trauma meaningfully
 (C) To suppress painful memories
 (D) None
60. Which of the following best explains narrative changes in PTG?
- (A) The Trauma is erased from memory
 (B) The trauma becomes central but integrated into Identity
 (C) Social avoidance
 (D) Social support
56. आत्म प्रभावकारिता का अर्थ :
- (A) किसी परिस्थिति में अपनी योग्यता पर विश्वास होना
 (B) प्रशंसा
 (C) देखने की योग्यता
 (D) इनमें से कोई नहीं
57. वृद्धि संघर्ष तथा अर्थपूर्ण प्रयत्न से आती है न कि सिर्फ ट्राuma से :
- (A) सत्य (B) असत्य
 (C) कह नहीं सकते (D) कोई नहीं
58. PTG प्रक्रिया में डेलीब्रेट प्रकार का रूमैनिशन क्या करता है?
- (A) सकारात्मक मनोवैज्ञानिक परिवर्तन
 (B) संवेगात्मक तनाव
 (C) पहचान खोता है
 (D) इनमें से कोई नहीं
59. पोस्ट ट्रामेटिक वृद्धि में भ्रमण एवं सुधारवादी आत्मकथा का अर्थ है :
- (A) आघातजन्य घटना को भूलना
 (B) अपनी जिन्दगी की कहानी लिखना तथा ट्राuma को संगठित करना
 (C) दर्दनाक स्मृति को दबाना
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
60. निम्नलिखित में कौन PTG में कथा परिवर्तन की सबसे अच्छी व्याख्या करता है :
- (A) स्मृति से द्रामा को मिटाया जाता है
 (B) आघात व्यक्ति के जीवन का एक मुख्य केन्द्र बन जाता है लेकिन पहचान में एकीकृत हो जाता है
 (C) सामाजिक परिहार
 (D) सामाजिक समर्थन

61. When client says, "This experience made me stronger and changed my priorities". It reflects :
- (A) Reformulated self-narrative
(B) Emotional detachment
(C) Avoidance
(D) None of the above
62. Primary role of a counsellor in trauma therapy is to :
- (A) Positive thinking
(B) supportive safe environment
(C) avoid discussing trauma
(D) Both (A) and (B)
63. Counsellor's role includes :
- (A) creating safe environment
(B) facilitating meaning making
(C) deliberate encouragement
(D) all of the above
64. Key difference between PTSD and PTG?
- (A) PTSD refers to positive change
PTG refers to disorder
(B) PTSD refers to stress disorder,
PTG refers to positive
Psychological growth after
trauma
(C) Both are mental disorder
(D) None
65. Can PTG and PTSD occur together?
- (A) Yes
(B) No
(C) Cann't say
(D) None of these
61. जब क्लाइन्ट कहता है कि "इस अनुभव ने मुझे मजबूत बनाया तथा मेरी प्राथमिकतायें बदल दीं। यह क्या प्रतिबिम्बित करता है।
- (A) आत्मकथा को सुधारना
(B) संवेगात्मक अलगाव
(C) टालना/परिहार
(D) इनमें से कोई नहीं
62. एक काउन्सलर का ट्रामा थेरेपी में प्राथमिक भूमिका क्या है?
- (A) सकारात्मक चिन्तन
(B) सपोर्टिव सुरक्षित वातावरण
(C) ट्रामा की चर्चा से बचना
(D) दोनों (A) तथा (B)
63. काउन्सलर की भूमिका में क्या-क्या शामिल है :
- (A) सुरक्षित वातावरण बनाना
(B) स्मृति निर्माण को सुगम बनाना
(C) जानबूझ कर उत्साहित करना
(D) उपरोक्त सभी
64. P.T.S.D. तथा P.T.G. में मुख्य अंतर क्या है?
- (A) P.T.S.D. सकारात्मक परिवर्तन लाता है
P.T.G. विकार लाता है
(B) P.T.S.D. तनाव विकृति लाता है
P.T.G. सकारात्मक मनोवैज्ञानिक वृद्धि लाता है वह भी ट्रामा के बाद
(C) दोनों ही मानसिक विकार हैं
(D) इनमें से कोई नहीं
65. क्या P.T.G. तथा P.T.S.D. साथ-साथ हो सकते हैं?
- (A) हाँ
(B) नहीं
(C) कह नहीं सकते
(D) इनमें से कोई नहीं

66. Selfhood refers to :

- (A) Identity
- (B) Prosperity
- (C) Wealth
- (D) Health Card

67. After ethnic violence, healing requires :

- (A) Revenge
- (B) Solidarity
- (C) Isolation
- (D) Suppression

68. Forgiveness contributes to :

- (A) Conflict
- (B) Healing
- (C) Isolation
- (D) Fear

69. Resilience means:

- (A) weakness
- (B) ability to bounce back
- (C) denial
- (D) anger

70. In post disaster context community healing primarily promotes :

- (A) Individual Isolation
- (B) Collective resilience
- (C) Political dominance
- (D) None of these

66. आत्मत्व (सेल्फ हुड) का अर्थ है :

- (A) पहचान/आत्म पहचान
- (B) समृद्धि
- (C) धन
- (D) हेल्थ कार्ड

67. एथनिक हिंसा के बाद हीलिंग के लिये क्या आवश्यकता होती है?

- (A) बदला
- (B) एकजुटता
- (C) एकाकीपन
- (D) दमन/दबाव

68. क्षमा करना किस चीज में मदद करता है?

- (A) द्वन्द्व
- (B) हीलिंग
- (C) एकाकीपन
- (D) भय

69. लचीलेपन का अर्थ है?

- (A) कमजोरी
- (B) पुनः वापस लाने की योग्यता
- (C) इन्कार
- (D) क्रोध

70. पोस्ट डिजास्टर के संदर्भ में सामुदायिक हीलिंग सर्वप्रथम किसे प्रमोट करती है?

- (A) व्यक्तिगत एकाकीपन
- (B) सामूहिक लचीलापन
- (C) राजनैतिक प्रभुत्व
- (D) इनमें से कोई नहीं

71. Post traumatic growth means :

- (A) decline after trauma
- (B) Positive growth after trauma
- (C) Forgetting traumatic
- (D) avoiding sufferings

72. Write the full form of P.T.G.?

- (A) Post Traumatic Growth
- (B) Prior Traumatic Growth
- (C) Personal Trauma Gain
- (D) None of these

73. Which of the following is not a domain of post traumatic growth :

- (A) Appreciation of life
- (B) Personal strength
- (C) Improved relationship
- (D) Complete absence of distress

74. Which domain of PTG refers to discovering new paths or opportunities after trauma :

- (A) Spiritual Change
- (B) New possibilities
- (C) Emotional suppression
- (D) None

75. What are basic elements of community :

- (A) Basic Needs
- (B) Economy, environment
- (C) Education and health
- (D) All of the above

71. पोस्ट ट्रॉमैटिक ग्रोथ का अर्थ :

- (A) ट्रॉमा के बाद क्षय
- (B) ट्रॉमा के बाद सकारात्मक ग्रोथ
- (C) ट्रॉमैटिक भूलना
- (D) परेशानियों को टालना

72. P.T.G. का पूरा नाम बताइये :

- (A) पोस्ट ट्रॉमैटिक ग्रोथ
- (B) प्रायर ट्रॉमैटिक ग्रोथ
- (C) पर्सनल ट्रॉमा गेन
- (D) इनमें से कोई नहीं

73. निम्नलिखित में पोस्ट ट्रॉमैटिक ग्रोथ का डोमेन नहीं है?

- (A) जीवन की प्रशंसा
- (B) व्यक्तिगत ताकत
- (C) बेहतर संबंध
- (D) पीड़ा या कष्ट का पूर्ण अभाव

74. P.T.G. का कौन सा डोमेन ट्रॉमा के बाद नये रास्ते तथा अवसर तलाशते हैं?

- (A) आध्यात्मिक परिवर्तन
- (B) नई संभावनायें
- (C) संवेगात्मक दबाव
- (D) इनमें से कोई नहीं

75. समुदाय के आधारभूत तत्व क्या हैं?

- (A) मूल आवश्यकताएं
- (B) आर्थिक, वातावरण
- (C) शिक्षा एवं स्वास्थ्य
- (D) उपरोक्त सभी

76. Forgiveness reduces anger :
- (A) True
 - (B) False
 - (C) Cann't say
 - (D) None of the above
77. Forgiveness reduces anger and revenge cycles. It does not mean _____ .
- (A) Forgetting
 - (B) Attitude
 - (C) Emotions
 - (D) None of these
78. In trauma healing, what do you mean by Resilience :
- (A) Overcoming future challenges and moving forward
 - (B) To ignore sorrows
 - (C) To forgive
 - (D) None of these
79. Which of the following factor help in increasing resilience?
- (A) Social support
 - (B) Positive thinking and hope
 - (C) Coping skills
 - (D) All of the above
80. In Psychology healing refers to :
- (A) Restoration of meaning
 - (B) Identity and healing
 - (C) Restoration of social belonging and symptom reduction
 - (D) All of the above

76. क्षमा क्रोध को कम करती है?
- (A) सत्य
 - (B) असत्य
 - (C) कह नहीं सकते
 - (D) इनमें से कोई नहीं
77. क्षमा करना क्रोध को तथा क्रोध चक्र को कम करता है, इसका अर्थ यह नहीं है कि :
- (A) स्मृति लोप या भूलना
 - (B) अभिवृत्ति
 - (C) संवेग
 - (D) इनमें से कोई नहीं
78. ट्राuma हीलिंग में रिजीलेस (Resilience) का क्या अर्थ है :
- (A) भविष्य में होने वाली घटना से उबरने तथा आगे बढ़ने की क्षमता
 - (B) दुःख को नजरअन्दाज करना
 - (C) क्षमा करना
 - (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
79. निम्नलिखित में कौन सा कारक लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है :
- (A) सामाजिक समर्थन
 - (B) सकारात्मक सोच और आशा
 - (C) स्वास्थ्य मुकाबला कौशल
 - (D) उपरोक्त सभी
80. मनोविज्ञान में हीलिंग का अर्थ है :
- (A) किसी स्थिति की बहाली
 - (B) पहचान तथा हीलिंग होना
 - (C) सामाजिक संबंधों की बहाली तथा लक्षणों में कमी होना
 - (D) उपरोक्त सभी

81. Which of the following is influenced by cultural norms :
- (A) Coping strategies
 (B) Mourning practices
 (C) Emotional expression
 (D) All of the above
82. There are two major cultural model of self, what are they :
- (A) Individualistic self
 (B) Collective self
 (C) Both (A) and (B)
 (D) None of the above
83. In post disaster healing culture plays important :
- (A) Minor role
 (B) No role
 (C) Central Role
 (D) Academic Role
84. Post disaster healing is not only Psychological recovery it also involves :
- (A) Social rebuilding
 (B) Cultural meaning making
 (C) Collective repair and relationship
 (D) All of the above
85. According to Psycho-social model, trauma affects which level _____ :
- (A) Individual only
 (B) Family only
 (C) Community and culture
 (D) All of the above
81. निम्न में से कौन सांस्कृतिक मानकों से प्रभावित होता है :
- (A) कोपिंग स्ट्रेटजीस
 (B) मृत्यु की रस्में
 (C) संवेगात्मक अभिव्यक्ति
 (D) उपरोक्त सभी
82. कल्चरल मॉडल ऑफ सेल्फ के दो मुख्य प्रकार हैं, वो क्या हैं?
- (A) व्यक्तिवादी आत्म
 (B) सामूहिक आत्म
 (C) (A) तथा (B) दोनों
 (D) इनमें से कोई नहीं
83. पोस्ट डिजास्टर हीलिंग में संस्कृति की क्या भूमिका है :
- (A) माइनर भूमिका
 (B) कोई भूमिका नहीं
 (C) केन्द्रीय भूमिका
 (D) अकाडमिक भूमिका
84. पोस्ट डिजास्टर हीलिंग केवल मनोवैज्ञानिक रिकवरी (स्वास्थ्य लाभ) नहीं है बल्कि यह निम्न को भी शामिल करती है?
- (A) सामाजिक पुनः निर्माण
 (B) सांस्कृतिक अर्थ सृजन
 (C) सामूहिक रिपेयर (स्वास्थ्य लाभ) तथा संबंधों में मधुरता
 (D) उपरोक्त सभी
85. मनोसामाजिक मॉडल के अनुसार आघात किस स्तर पर को प्रभावित करता है :
- (A) केवल व्यक्ति
 (B) केवल परिवार
 (C) केवल समुदाय को तथा संस्कृति को
 (D) उपरोक्त सभी

86. Healing must be collective as well as individual is best reflected in the :
- (A) Psycho-social Model
(B) Bio medical Model
(C) Psychoanalytical model
(D) None of these
87. Which statement best reflects relationship between forgiveness and resilience :
- (A) Forgiveness weakens resilience
(B) Resilience eliminates the need for forgiveness
(C) Forgiveness can strengthen individual and collective resilience
(D) None of these
88. Who gave the psychological concept of forgiveness :
- (A) Robert Enright
(B) S. Freud
(C) Bandura
(D) Carl Rogers
89. What are the 4 "R"s of forgiveness :
- (A) Responsibility
(B) Repentance
(C) Favourable restoration & renewed
(D) All of the above
90. Athenic and political violence damages what?
- (A) Trust
(B) Social Bond
(C) Collective identity
(D) All of the above
86. हीलिंग सामूहिक तथा व्यक्तिगत होनी चाहिये यह किस Model में प्रतिबिम्बित होता है :
- (A) मनोसामाजिक मॉडल
(B) बायो मेडिकल मॉडल
(C) मनोविश्लेषणात्मक मॉडल
(D) इनमें से कोई नहीं
87. निम्न में कौन सा कथन सर्वोत्तम रूप से फारगिवनेस तथा रिसीलेन्स को दर्शाता है :
- (A) क्षमा लचीलेपन को कमजोर करती है
(B) लचीलापन क्षमा करने की आवश्यकता को कम करती है
(C) क्षमा करना व्यक्तिगत और सामूहिक लचीलेपन को मजबूत कर सकता है
(D) इनमें से कोई नहीं
88. क्षमा करने के "Forgiveness" का कांसेप्ट किसने दिया था?
- (A) राबर्ट इनराइट
(B) एस. फ्रायड
(C) बैंडूरा
(D) कार्ल रोजर्स
89. क्षमा के चार "R" क्या-क्या हैं?
- (A) उत्तरदायित्व
(B) पश्चाताप
(C) पुनःस्थापन तथा नवीनीकरण
(D) उपरोक्त सभी
90. एथनिक हिंसा तथा राजनैतिक हिंसा किसको नुकसान पहुँचाती है :
- (A) विश्वास
(B) सामाजिक बन्धन (बान्ड)
(C) सामूहिक पहचान
(D) उपरोक्त सभी

91. What are the major components of culture :
- (A) Symbols
(B) Language and artcrafts
(C) Value and norms
(D) All of the above
92. What are the two major types of cultural selfhood?
- (A) Individualistic self
(B) Collective self
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
93. Trust, social bond, collective identity and intergroup relations are damaged by :
- (A) Ethenic and political violence
(B) Helping behaviour
(C) Attitudinal behaviour
(D) None of these
94. "Culturally authorised interpretations" are :
- (A) Religion framing
(B) Social norms and belief
(C) Traditions and custom's meaning
(D) All of the above
95. What are the 4 'C's of trauma?
- (A) Calm
(B) Control
(C) Care and cope
(D) All of the above
91. संस्कृति के प्रमुख कम्पोनेन्ट्स क्या हैं?
- (A) चिन्ह
(B) भाषा तथा कलाकृति
(C) मूल्य एवं मानक
(D) उपरोक्त सभी
92. सांस्कृतिक सेल्फहुड के दो प्रमुख प्रकार क्या हैं?
- (A) व्यक्तिवादी सेल्फ (स्वत्व)
(B) समष्टिवादी सेल्फ
(C) (A) तथा (B) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं
93. विश्वास करना, सामाजिक बन्धन सामूहिक पहचान तथा अन्तर्समूह संबंध किसके द्वारा खराब होते हैं :
- (A) एथनिक तथा पालिटिकल हिंसा
(B) सहायतापरक व्यवहार
(C) अभिवृत्तिक व्यवहार
(D) इनमें से कोई नहीं
94. "सांस्कृतिक रूप से अधिकृत व्याख्यायें" क्या हैं :
- (A) धार्मिक साँचा (भगवान की इच्छा)
(B) सामाजिक मानदण्ड
(C) परम्परायें तथा कस्टम के अर्थ
(D) उपरोक्त सभी
95. ट्रामा के चार 'C' क्या-क्या हैं?
- (A) काम (शान्त)
(B) कन्ट्रोल (नियन्त्रण)
(C) केयर तथा कोप
(D) उपरोक्त सभी

96. Post Traumatic Growth are :
- (A) Appreciation of life
 - (B) Improved relationship
 - (C) Personal strength
 - (D) All of the above
97. What is the best way to overcome cultural trauma :
- (A) To seek social support and interactions
 - (B) To give up
 - (C) Negative attitude
 - (D) None of these
98. In Collectivistic cultures Isolation worsens trauma :
- (A) True
 - (B) False
 - (C) Cann't say
 - (D) None of these
99. What are the main ways to integrate community and personal resources :
- (A) Mobilizing community resources
 - (B) Strengthening Personal Resources
 - (C) Both (A) and (B)
 - (D) None of the above
100. What are the strength of trauma abuse survivors?
- (A) Hope, resilience
 - (B) Pride, healing
 - (C) Wholeness of personal traits and qualities etc.
 - (D) All of the above

96. पोस्ट ट्रामैटिक वृद्धि क्या है?
- (A) जीवन की प्रशंसा
 - (B) संबंधों में सुधार
 - (C) व्यक्तिगत शक्ति
 - (D) उपरोक्त सभी
97. सांस्कृतिक ट्रामा को कम करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है?
- (A) सामाजिक समर्थन तथा इन्टरैक्शन खोजना
 - (B) छोड़ देना
 - (C) नकारात्मक अभिवृत्ति
 - (D) इनमें से कोई नहीं
98. समष्टिवादी संस्कृतियों में अलगाव या अकेलापन आघात को और गहरा कर देता है :
- (A) सत्य
 - (B) असत्य
 - (C) कह नहीं सकते
 - (D) इनमें से कोई नहीं
99. सामुदायिक तथा व्यक्तिगत संसाधनों को समग्र करने के मुख्य तरीके क्या हैं?
- (A) सामुदायिक संसाधनों को मोबिलाइज करना
 - (B) व्यक्तिगत संसाधनों को मजबूत करना
 - (C) (A) तथा (B) दोनों
 - (D) इनमें से कोई नहीं
100. आघात से बचे लोगों की ताकत क्या होती है :
- (A) आशा, लचीलापन
 - (B) गर्व, हीलिंग
 - (C) व्यक्तिगत गुणों और लक्षणों की संपूर्णता आदि
 - (D) उपरोक्त सभी

Rough Work
रफ़ कार्य

Example :

Question :

- Q. 1 (A) (B) (C) (D)
- Q. 2 (A) (B) (C) (D)
- Q. 3 (A) (B) (C) (D)

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. After the completion of the examination candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question booklet, then after showing it to the invigilator, get another question booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

- प्रश्न 1 (A) (B) (C) (D)
- प्रश्न 2 (A) (B) (C) (D)
- प्रश्न 3 (A) (B) (C) (D)

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
7. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण : प्रश्न-पुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्न-पुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।