1

This is certify that this register
Contain 1- 90 pages. From [illegible] July 2025

Anubha
CO-ORDINATOR

PRINCIPAL

Prof. Incharge
Sukhdeo Sahay [illegible] Sahay
Degree College
Tarhasi, [illegible]

Milan

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree Coll
(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)
ESTD:- 2010
(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)
AISHE Code No.- C-
Email : tarhasi.college@rediffmail.com
Website : www.ssmsdc.org
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118
Ph. - 094311-0
083407-8

Ref. ....
Date ....

ADD ON COURSE

PSYCHOLOGICAL COUNCELLING

For Grading and Assessment of **S.S.M.S. Degree College Tarhasi,Palamu**,by N.A.A.C. the Course in being constituted with the following members:- with the following members: -

1. Sri. Prabhakar Ojha Prof. In-charge - Chairman
2. Sri. Om Prakash Mishra Hindi - Member
3. Smt. Sushma Kumari H-Sc - Member
4. Smt. Pranjali Kumari History - Member
5. Smt. Sukirty Kumari Zoology - Member
6. Smt. Simpi Kumari Pol-Sc - Member
7. Smt. Anubha Barwa Psychology - Co-ordinator

The tenure of the committee will be from the date of notification & will continue fill a new committee is constituted.

Term of Reference: -

The Committee will prepare the Self Study Report (S.S.R) for assessment of college by NAAC.

All template are per Guidelines of NAAC will be prepared.

The college achievement data will be upgraded by the Committee/Cell.

The record keeping, register and file maintenance will be done by the co-ordinator.

Any other responsibility as entrusted by Principal.

Principal
S.S.M.S. Degree College
Tarhasi, Palamu

Date:..........................

Memo No. SSMSDC/................ /2023

Copy to-1. All Members Concerned
2. All Head of the Department.
3. Notice Board of the College.
4. In-charge, College website with a request to upload on the website.

3

AGENDA

Psychological Counselling कमिटी के सभी सदस्यों का बैठक दिनांक 26 मई दिन सोमवार को 11:00 बजे से एस.एस.एम.एस. डिग्री कॉलेज के कमरा नं0 16 में आयोजित कि गई है।

बैठक का एजेंडा **(AGENDA)** निम्नवतः–

1. Psychological Counselling Add on Course प्रारंभ करने के सम्बंध में :–
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

अतः सभी सदस्यों सें आग्रह है कि ससमय बैठक में पधारने का कष्ट करेंगे।

Anubhav
समन्वयक 10/5/25

Co-ordinator

ATR

दिनांक 26/06/2025 को Psychological Counselling Add on course की बैठक में लिए गए निर्णय का ATR :-

1. एजेंडा नं0 1 के बैठक में लिये गये निर्णय के आलोक में Psychological Counselling Add on course के लिए सदस्यों का चयन किया गया। साथ ही जून माह 2026 से Add on course की कक्षा प्रारंभ की गई।

Anubhav
coordinator

28/5/2025

बैठक संख्या - 01

दिनांक 26 मई 2025 दिन - सोमवार को समय 11:00 बजे दिन मे S.S.M.S.D. College के कमरा नं० - 16 मे Psychological Counselling (200 घंटा / 6 महीना) कोर्स प्रारम्भ करने हेतु एक बैठक आयोजित की गई है इस बैठक की अध्यक्षता प्रभारी प्राचार्य प्रो प्रभाकर ओझा के द्वारा की गई। इस बैठक मे निम्नलिखित सदस्य उपस्थित हुए जिनका हस्ताक्षर निम्नवत है।

सदस्य का नाम	हस्ताक्षर
श्री सुनील सहाय (सचिव)	
श्री प्रकाश कु० वर्मा (अध्यक्ष)	
श्री प्रभाकर ओझा (प्रो० इंचार्ज)	
श्री ओमप्रकाश मिश्रा	
श्रीमति अनुभा बरवा (co-ordinator)	Anubha
सुश्री सुकीर्ति कुमारी (ZOOLOGY)	Sukirti
श्रीमती सुशीला कुमारी (Philosophy)	[signature]
Aman Nandan Pathak	Aman
Sushma Kumari	Sushma
Amarnath Gupta	A Gupta
डा० प्रांजली कुमारी	Pranjali
प्रो० कुसुम शर्मा	Kusum

Anubha
26/5/2025

Milan

FRAMWORK OF COUNSELLING.

PSYCHOLOGICAL COUNSELLING IN OUR CAMPUS

ACADEMIC PRESSURE

University life often comes with increased academic demands, which can lead to stress, anxiety and even depression. Counselling services can help students manage these pressures effectively and improve their academic performes.

ADJUSTMENT ISSUES

Many students experiences challenges while transmitioning to Universities/college life including homesickness, social-adjustment difficulties and managing newfound independence counselling can provide support and coping strategies to ese this transition.

MENTAL HEALTH SUPPORT

College students may face a higher risk of mental health issues such as depression and anxiety counselling service can identify and address these concerns offering therapy, guidence and resources to students in need

PERSONAL DEVELOPMENT

College is a crucial time for personal growth and self discovery. Counselling can assist students in understanding themselves better making informed decisions and developing essential life skills.

RELATIONSHIP AND SOCIAL SUPPORT

College is a time when students from new relationship navigate during and experience social challenges counselling can help individuals improve communication skills, manage conflicts and build healthy relationship.

CRISIS INTERVENTION

In time of crisis such as the loss of a loved one or a traumatic event on campus counselling service are crucial for providing immediate support, helping students process their emotions and cope with these challenging situation.

SUBSTANCE ABUSE AND ADDICTION

College campuses are not immune to issues related to substance abuse.

Counseling can help students who struggle with alcohol or drug problems and offer resources for recovery.

CAREER AND LIFE PLANNING.

Many students faces career related stress and uncertainty. Career counseling services within the college can guide students in making informed career choice setting goals and developing job search strategies.

REDUCING STIGMA

Having accessible counseling services on campus helps reduce the stigma associated with seeking help for mental health concerns. It sends a massage that it's okay to reach out and that support is available.

STUDENT RETENTION

By providing mental health and counselling support colleges/universities can help retain students who might otherwise leave due to personal or emotional struggles. This can improve graduation rates and students success.

PREVENTATIVE MENTAL HEALTH

College Can proactively promote mental health and well being by offering Counseling Services that encourage Students to seek help before their mental health deteoriates thus preventing more severe issues.

OVERALL CAMPUS WELL BEING

The presence of Counseling services, Contributes to the overall well being of the Campus community. A mentally healthy Students body can create a more positive and productive learning environment.

[signature]
co-ordinator

Sukhdeo Sahay Madheshwer Sahay Degree College
Estd. 2010
Tarhasi, Palamu

Milan

COUNSELLING

Date:- 23/06/2025

When any body started teaching they had no idea how to counsel a student or what to say to a student who was misbehaving.

They Knew Just saying "stop doing that" wasn't really going to cut it. By they remember wondering what on earth they were supposed to actually say. How was they supposed to go about having a meaningful conversation that would make a real differences and produce lasting change!

By seeking advice from fellow teachers and observing my administrators counsel and disciple students.

Here are a few things they learned.

5 TIPS FOR CONSELLING & DISCIPLING STUDENTS.

1) SEEK FIRST TO UNDERSTAND →

Sure we can plan out a speech and deliver. It perfectly but if we really want to make a difference, we have to first understand where the students is coming from and what they are thinking. So before you start talking try to understand their point of view.

Then once you understand the underlying reason behind their behaviour or decision you can actually deal with the heart of the issue instead of just the surface problems.

2) ASK QUESTIONS AND WAIT QUIETLY FOR THEIR RESPONSE →

In order to understand a students point of view you have to ask them question and if they hesitate to answer them you just have to wait. Too often we want to jump in to fill the silence, but its OK to let the silence sit there for a while. Normally the students will speak up eventually if we wait patiently when they do start talking try the phrase tell me more about that.

3) TELL THEM WHAT THEY NEED TO HEAR (NOT WHAT THEY WANT TO HEAR) →

I have realized that the essence of wise counselling is telling students the truth that they need to hear even if they don't like it

4) SPEAK THE TRUTH IN LOVE →

If we truly care, we will tell them the truth But at the same time we must speak with love and kindness for our words to have any impact.

The students needs to be focused on the truth being spoken and not distracted by a teachers demeaning attitude. yelling at the students will likely cause him to disregard your message and will just result a hilarious story for him to tell his friends. Instead speak calmly and kindly so that the students must honestly evaluate his own actions and not yours.

5) SEEK WISDOM AND ADVICE → when you don't know what to do ask for help. fellow teachers or administors can also be a great source of wisdom & advice.

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College Parhasi, Palamu ESTD 2010

Co-ordinator
Anubh
23/6/25

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College

ESTD:- 2010

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi) AISHE Code No.- C- 42769

(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)

Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmsdc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975
083407-82435

Ref. ....

Date 02/07/2025

आवश्यक सूचना

महाविद्यालय मे अध्ययनरत सभी छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय मे Psychological Counselling का course प्रारंभ किया जा रहा है सत्र - 2022-26 सेमेस्टर-III, 2023-27 सेमेस्टर-II, 2024-28 सेमेस्टर-I के जो भी छात्र-छात्राएं इस course मे नामांकन कराना चाहते हैं वे अपना नाम सहायक प्राध्यापक प्रो० अनुभा बरवा (मनोविज्ञान विभाग) S.S.M.S.D.C. तरहसी के पास दिनांक 07 July 2025 तक कालेज नामांकन रसीद के साथ जमा करना सुनिश्चित करें।

प्रभारी प्राचार्य के आदेशानुसार

Anubha

02/7/25

ACADEMIC YEAR	CERTIFICATE COURSE DETAILS	DURATION	No. of STUDENTS	No of Certificate issue.
2022 – 2026	Carrier Counselling & personality development	6 Month	4	4
2023 – 2027		"	6+1=7	6+1=7
2024 – 2028		"	5+1=6	5+1=6

Milan

Name of Students		Session
1) Rani Kumari	Semester III	2022–26
2) Sonam Kumari	"	"
3) Rinku Kumari	"	"
4) Chandan Kumar	"	"
5) Nishant Kumar	Semester II	2023-27
6) Vivek Kumar	"	"
7) Deepak Kumar	"	"
8) Ajit Kumar.	"	"
9) Vikash Kumar	"	"
10) Ragini Kumari	Semester I	2024-28
11) Shweta Kumari	"	"
12) Kajal Kumari	"	"
13) Kamalkant Kumar	"	"
14) Archana Kumari	"	"
15) Priyanka Rani	"	"
16) Rohit Kumar	"	"
17) Dimpal Kumari	Semester II	2023-27
18) Neha Kumari	"	"

Anubh
1/8/25

Sahay Madheshwar Sahay Degree College
Estd.
Tarhasi, Palamu

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)
AISHE Code No.- C- 42769
ESTD. 2010
(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)
Email : tarhasi.college@rediffmail.com
Website : www.ssmsdc.org
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118
Ph. - 094311-01975
083407-82435

Date 17/10/2025

NOTICE

(Session - 2022-26, 2023-27, 2024-28)

MID-COURSE TEST NOTICE

This is to inform all the students of above session enrolled in psychological counselling course that a mid course test will be conducted on date - 17/10/2025.

Students are advised to present on time

Test Time - 11:30 to 1.00 PM

By the order of

Anubha 17/10/25
(Anubha Barwa)
Co-ordinator
Psychological
Counselling

Madheshwar Sahay Degree College, Tarhasi, Palamu

सुखदेव सहाय–मधेश्वर सहाय डिग्री कॉलेज, तरहसी

INTRODUCTION TO COUNSELLING

Session 2025-26

Time - 45 Min

Full Marks - 50

1. मनोविज्ञान का अर्थ क्या है?
   (A) शरीर का अध्ययन
   (B) मन और व्यवहार का अध्ययन
   (C) समाज का अध्ययन
   (D) आत्म का अध्ययन

2. मनोविज्ञान शब्द किस भाषा से लिया गया है?
   (A) लैटिन
   (B) ग्रीक
   (C) संस्कृत
   (D) अंग्रेजी

3. "Psychology" शब्द किन शब्दों से मिलकर बना है?
   (A) Psycho + logos
   (B) Bio + logy
   (C) Socio + logy
   (D) Neuro + logy

4. पहली आधुनिक मनोविज्ञान प्रयोगशाला कहाँ स्थापित हुई?
   (A) अमेरिका
   (B) जर्मनी
   (C) फ्रांस
   (D) इंग्लैंड

5. आधुनिक मनोविज्ञान जनक किसे माना जाता है?
   (A) पियाजे
   (B) वाटॅसन
   (C) विल्हेम वुंट
   (D) सिगमंड फ्रायड

6. चेतन मन किससे संबंधित है?
   (A) नींद
   (B) सपने
   (C) अचेतन
   (D) जागरूकता

7. अचेतन मन की अवधारणा किसने दी?
   (A) वुंट
   (B) फ्रायट
   (C) वाटसन
   (D) स्किनर

8. संज्ञानात्मक मनोविज्ञान किससे संबंधित है?
   (A) भावना
   (B) शरीर
   (C) सोच
   (D) व्यवहार

9. मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है?
   (A) अनुमान
   (B) मापन
   (C) कल्पना
   (D) व्यवहार

10. विश्वासनीयता का अर्थ है?
   (A) नियंत्रण
   (B) अनुमान
   (C) स्पिरता
   (D) सत्यता

11. Counselling का हिन्दी अर्थ क्या है?

(A) शिक्षा (B) मार्गदर्शन
(C) परामर्श (D) प्रशिक्षण

12. परामर्श का मुख्य उद्देश्य क्या है?

(A) दंड देना (B) समस्या सुलझाने में सहायता करना
(C) आदेश देना (D) निर्णय थोपना

13. परामर्शदाता को क्या होना चाहिए?

(A) सहानुभूतिपूर्ण (B) कठोर
(C) संवेदनशील (D) गुस्सैल

:–

14. परामर्श की प्रक्रिया कैसी होती है?

(A) एकतरफा (B) दोतरफा
(C) निष्क्रिया (D) अनियमित

:–

15. परामर्श प्रक्रिया में कौन शामिल होता है?

(A) केवल शिक्षक (B) केवल छात्र
(C) केवल माता–पिता (D) परामर्शदाता और परामर्शार्थी

16. परामर्श का फोकस क्या होता है?

(A) केवल समस्या (B) केवल समाधान
(C) व्यक्ति और उसकी समस्या (D) समाज

17. Counselling किस प्रकार की प्रक्रिया होती है?

(A) वैज्ञानिक (B) धार्मिक
(C) राजनीतिक (D) आर्थिक

18. समूह परामर्श में कितने लोग होते हैं?

(A) एक (B) दो
(C) कई (D) कोई नहीं

19. शैक्षिक परामर्शी कियये यंबंसित है?

(A) परिवार (B) रोजगार
(C) स्वास्थ्य (D) पढ़ाई

20. संकट परामर्श कब दिया जाता है?

(A) सामान्य स्थिति में (B) कठिन परिस्थिति में
(C) खुशी में (D) खेल के मैदान में

21. व्यस्कता के दौरान निरंतर विकास को स्वीकार करने वाला पहला सिद्धान्तकार थे –

(A) जंग (B) एडलर
(C) पियाजे (D) प्रेमी

22. .... या तो बुनियादी, योगात्मक या घटावपूर्ण हो सकता है

(A) साकारात्मक संबंध (B) भाग ले रहे हैं

(C) परामर्श (D) सहानुभूति

23. परामर्शदाता जो लगातार अपने मूल्यों के अनुसार व्यवहार करते हैं और धरनाएँ .... नामक विशेषता प्रदर्शित कर रही है –

(A) सहानुभूति (B) स्थानांतरण

(C) आत्मीयता (D) वास्तविकता

24. प्रायड का संबंध है–

(A) विकास का चरण सिद्धान्त (B) संज्ञानात्मक असंगति

(C) आई.डी. अहंकार प्रतिअहंकार (D) अंतर्मुखत–बहिर्मुर्खता

25. व्यस्क विकास में मध्य जीवन की विशेषता होती है –

(A) उभयलिंग (B) बौद्धिक कार्य प्रणाली में गिरावट

(C) समय खत्म होने का एहसास (D) साथियों का दबाव

Sample paper.

S.S.M.S. Degree College, Tarhasi, Palamu

Add-On Course Name..

Student Name ....

Registration..No..

Q.No	A	B	C	D
1	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
2	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
3	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
4	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
5	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
6	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
7	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
8	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
9	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
10	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
11	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
12	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
13	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
14	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
15	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
16	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
17	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
18	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
19	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
20	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
21	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
22	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
23	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
24	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
25	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ

RESULT

Name of Students	Marks obtained	Full Marks
1) Rani Kumari	40	50
2) Sonam Kumari	40	50
3) Sinku Kumari	41	50
4) Chandan Kumar	47	50
5) Nishant Kumar	48	50
6) Vivek Kumar	40	50
7) Deepak Kumar	38	50
8) Ajit Kumar	42	50
9) Vikash Kumar	42	50
10) Ragini Kumari	44	50
11) Shweta Kumari	45	50
12) Kajal Kumari	40	50
13) Kamal Kant Kumar	38	50
14) Archana Kumari	40	50
15) Priyanka Rani	42	50
16) Rohit Kumari	44	50
17) Simpal Kumari	44	50
18) Neha Kumari	42	50

S.S.M.S. Degree College, Tarhasi, Palamu

Add-On Course Name: Psychological Counselling

Student Name: Nishant Kumar Ekka

Registration No.: 05

Amebh 17/10/25

48/50

Q.No	ANSWERS	Q.No	ANSWERS	Q.No	ANSWERS	Q.No	ANSWERS
1	A ● C D	26	A B C D	51	A B C D	76	A B C D
2	A ● C D	27	A B C D	52	A B C D	77	A B C D
3	● B C D	28	A B C D	53	A B C D	78	A B C D
4	A ● C D	29	A B C D	54	A B C D	79	A B C D
5	A B ● D	30	A B C D	55	A B C D	80	A B C D
6	A B C ●	31	A B C D	56	A B C D	81	A B C D
7	A ● C D	32	A B C D	57	A B C D	82	A B C D
8	A B ● D	33	A B C D	58	A B C D	83	A B C D
9	A ● C D	34	A B C D	59	A B C D	84	A B C D
10	A B ● D	35	A B C D	60	A B C D	85	A B C D
11	A B ● D	36	A B C D	61	A B C D	86	A B C D
12	A ● C D	37	A B C D	62	A B C D	87	A B C D
13	● B C D	38	A B C D	63	A B C D	88	A B C D
14	● B C D	39	A B C D	64	A B C D	89	A B C D
15	A B C ●	40	A B C D	65	A B C D	90	A B C D
16	A B ● D	41	A B C D	66	A B C D	91	A B C D
17	● B C D	42	A B C D	67	A B C D	92	A B C D
18	A B ● D	43	A B C D	68	A B C D	93	A B C D
19	A B C ●	44	A B C D	69	A B C D	94	A B C D
20	A ● C D	45	A B C D	70	A B C D	95	A B C D
21	● B C D	46	A B C D	71	A B C D	96	A B C D
22	A B ● D	47	A B C D	72	A B C D	97	A B C D
23	A B C ●	48	A B C D	73	A B C D	98	A B C D
24	A B ● D	49	A B C D	74	A B C D	99	A B C D
25	A B ● D	50	A B C D	75	A B C D	100	A B C D

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree Colleg
(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)
AISHE Code No.- C-427
ESTD - 2010
(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)
Email : tarhasi.college@rediffmail.com
Website : www.ssmsdc.org
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118
Ph. - 094311-0197
083407-8243

Ref.............

Date 6/2/2026

NOTICE

FULL COURSE ASSESSMENT EXAM

(Session - 2022-26, 2023-27, 2024-28)

All the students are informed that Full assessment Examination will be conduc on date - 12/02/2026 in Room No - 24

Students who successfully complete the course will be provided certificate.

Date - 26/02/2026

Time - 11:30 to 1:00 pm

By the order
Anubha 6/2/2026
(Anubha Baru
Co-ordinator
Psychological Couns

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College, Tarhasi, Palamu

सुखदेव सहाय–मधेश्वर सहाय डिग्री कॉलेज, तरहसी

PSYCHOLOGICAL COUNSELLING

Session 2025-26

Time - 1½ Full Marks - 100

1. मनोवैज्ञानिक परामर्श का मुख्य उद्देश्य क्या है?
   - (A) दवा देना
   - (B) व्यक्ति की समस्याओं को समझकर समाधान में सहायकता करना
   - (C) सजा देना
   - (D) परीक्षा लेना

2. परामर्शदाता और क्लाइंट के बीच विकास को क्या कहते हैं?
   - (A) ट्रांसपरेंस
   - (B) रैपोट (Rapport)
   - (C) प्रोजेक्शन
   - (D) काउंसलिंग टेस्ट

3. सक्रिया श्रवण का अर्थ है –
   - (A) केवल सुनना
   - (B) नोटस लिखना
   - (C) सलाह देना
   - (D) ध्यानपूर्वक समझकर सुनना

4. परामर्श प्रक्रिया का पहला चरण क्या है?
   - (A) समाधान देना
   - (B) परीक्षण करना
   - (C) संबंध स्थापित करना
   - (D) रिपोर्ट बनाना

5. Empathy का अर्थ है–
   - (A) आलोचना करना
   - (B) दंड देना
   - (C) उपदेश देना
   - (D) सहानुभूति व भावनात्मक समझ

6. क्लाइंट की जानकारी को गुप्त रखना कहलाता है –
   - (A) Confidentiality
   - (B) Motivation
   - (C) Reinforcement
   - (D) Adjustment

7. व्यवहारवादी परामर्श का संबंध किससे है?
   - (A) सपनो से
   - (B) सीखने की प्रक्रिया से
   - (C) धर्म से
   - (D) राजनीति से

8. "Client-Centered Therapy" किसने विकसित की?
   - (A) फ्रायड
   - (B) स्किनर
   - (C) कार्ल रोजर्स
   - (D) पियाजे

9. परामर्श में "Unconditional Positive Regard" का अर्थ है –
   - (A) बिना शर्त्त स्वीकार करना
   - (B) आलोचना करना
   - (C) दंड देना
   - (D) दूरी बनाना

10. मनोविशलेषण पद्धति के जनक कौन थे?
    - (A) वाटसन
    - (B) एडलर
    - (C) रोजर्स
    - (D) फ्रायड

11. IQ का पूर्ण रूप क्या है?
(A) Intelligence Quotient (B) Internal Quality
(C) Intelligence Quality (D) Intelligent Question

12. परामर्शदाता को कैसा व्यवहार करना चाहिए?
(A) पक्षपातपूर्ण (B) निष्पक्ष
(C) कठोर (D) क्रोधित

13. समूह परामर्श में कितने लोग शामिल होते हैं?
(A) एक (B) दो
(C) कई व्यक्ति (D) कोई नहीं

14. मानसिक तनाव कम करने का तकनीक है –
(A) Relaxation (B) Punishment
(C) Criticism (D) Isolation

15. "Guidance" का अर्थ है –
(A) निर्देशन (B) परीक्षा
(C) दंड (D) उपचार

16. "Adjustment" का अर्थ है –
(A) संघर्ष (B) अनुकूलन
(C) असफलता (D) तनाव

17. विद्यालय परामर्श का मुख्य उद्देश्य है –
(A) छात्रों को दंड देना (B) फीस बढ़ाना
(C) छात्रों के विकास में सहायता (D) छुट्टी देना

18. व्यवहार संशोधन तकनीक किस सिद्धान्त पर आधारित है?
(A) दार्शनिक सिद्धान्त (B) आध्यात्मिक सिद्धान्त
(C) जैविक सिद्धान्त (D) अधिगम सिद्धान्त

19. Career Counselling का संबंध किससे है?
(A) स्वास्थ्य (B) व्यवसाय चयन
(C) खेल (D) परिवार

20. मेंटल हेल्प का अर्थ है –
(A) केवल शारीरिक स्वास्थ्य (B) बीमारी
(C) मानसिक संतुलन व सुखद स्थिति (D) कमजोरी

21. तनाव का प्रमुख कारण हो सकता है –
(A) मनोरंजन (B) खेल
(C) आराम (D) अत्यधिक दबाव

22. परामर्श में Feedback का अर्थ है –

(A) प्रतिक्रिया देना
(B) परीक्षा लेना
(C) आलोचना
(D) नियंत्रण

23. परामर्शदाता को निर्णय लेना चाहिए –

(A) स्वयं
(B) क्लाइंट की सहाता
(C) परिवार से
(D) समाज से

24. मानवतावादी परामर्श किस पर बल देता है?

(A) दंड
(B) नियंत्रण
(C) आत्मविश्वास
(D) अनुशासन

25. "Motivation" का अर्थ है –

(A) प्रेरणा
(B) आलोचना
(C) संघर्ष
(D) तनाव

26. ''रेशनल इमोटिव बिहेवियर थेरेपी (REBT) किसने दी थी?

(A) कार्ल रोजर्स
(B) अल्बर्ट एलिस
(C) सिंगमंड फ्रायड
(D) आरोन बेक

27. समूह परामर्श का क्या लाभ है?

(A) समय की बचत
(B) व्यक्ति दूसरों के अनुभव से सीखता है।
(C) यह सस्ता है
(D) उरोक्त सभी

28. निर्देशिका परामर्श क`जनक कौन हैं?

(A) ई.जी.विलियम्सन
(B) कार्ल रोजर्स
(C) सिंगमंड फ्रायड
(D) बी.एफ.स्किनर

29. निम्नलिखित में से कौन सा चिंता का प्रकार नहीं है?

(A) फोबिया
(B) सामान्यीकृत चिंता विकास
(C) पैनिक डिऑर्डर
(D) मधुमेह

30. ''मानवतावादी मनोविज्ञान'' का केन्द्र बिन्दु क्या है?

(A) अचेतन इच्छाएं
(B) आत्म सिद्धि
(C) जैविक ड्राईव
(D) व्यवहार का अध्ययन

31. I.Q शब्द का प्रयोग सबसे पहले किसने किया था?

(A) अल्फ्रेड बिनेट
(B) विलियम स्टर्न
(C) लुईस टर्मन
(D) सिगमंड फ्रायंड

32. तनाव कम करने की प्रभावी तकनीक कौन सी है?

(A) झगड़ा करना
(B) ध्यान और योग
(C) अधिक काम करना
(D) नींद कम लेना

33. Depression का सामान्य लक्षण क्या है?
   (A) अत्यधिक खुशी
   (B) उदासी और निराशा
   (C) अत्यधिक उर्जा
   (D) बहुत अधिक उत्साह

34. रैपो का अर्थ क्या है?
   (A) तनाव
   (B) परीक्षा
   (C) विश्वासपूर्ण संबंध
   (D) अनुशासन

35. फोबिया क्या है?
   (A) सामान्य डर
   (B) खुशी
   (C) तनाव
   (D) तर्कहीन अत्यधिक डर

36. फ्रायड का सिद्धान्त किससे संबंधित है?
   (A) जीव विज्ञान
   (B) मानवतावाद
   (C) मनोविश्लेषण
   (D) व्यवहारवाद

37. आत्महत्या के विचार आने पर क्या करना चाहिए?
   (A) पेशेवर सहायता लेना
   (B) अनदेखा करना
   (C) मजाक उड़ाना
   (D) अकेला छोड़ देना

38. ''बर्नआउट'' किससे संबंधित है?
   (A) खुशी
   (B) अत्यधिक तनाव और थकान
   (C) खेल
   (D) नींद

39. मानसिक स्वास्थ्य दिवस कब मनाया जाता है?
   (A) 10 October
   (B) 5 June
   (C) 15 August
   (D) 1 January

40. इगो का कार्य क्या है?
   (A) इच्छाओं को नियंत्रित करना
   (B) दंड देना
   (C) केवल नैनिकता दिखाना
   (D) सपने देखना

41. ''सुपर ईगो'' किससे संबंधित है?
   (A) भूख
   (B) खेल
   (C) नैनिक मूल्य
   (D) तनाव

42. 'इड' क्या दर्शाता है?
   (A) नैनिकता
   (B) मूल इच्छाएँ
   (C) अनुशासन
   (D) सामाजिक नियम

43. अवसाद के उपचार में कौन सी थेरेपी उपयोगी है?
   (A) अलगाव
   (B) उपेक्षा
   (C) दंड
   (D) CBT

44. 'काउंसलिंग' शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) हिन्दी (B) लैटिन

(C) संस्कृत (D) फ्रैंच

45. मानसिक रोग विशेषज्ञ को क्या कहते हैं?

(A) कोच (B) टीचर

(C) साइकेट्रिस्ट (D) साईकोलॉजिस्ट

46. मनोविज्ञान के जनक किसे कहा जाता है?

(A) विलियम जेम्स (B) विल्हेम वुण्ट

(C) फ्रायड (D) पियाजे

47.. बाल परामर्श में किस बात का ध्यान रखना चाहिए?

(A) केवल अनुशासन (B) परीक्षा

(C) दंड (D) बच्चे की भावनाएँ

48. किशोरावस्था में काउंसलिंग का उद्देश्य क्या है?

(A) भावनात्मक सहायता देना (B) दंड देना

(C) केवल परीक्षा लेना (D) नौकरी दिलाना

49. मानसिक रोगों के अध्ययन को क्या कहते हैं?

(A) साइकोपैथोलॉजी (B) फिजयोलॉजी

(C) बायोलॉजी (D) न्यूरोलॉजी

50. शरीर की भाषा किसका भाग है?

(A) मौखिक संचार (B) गैर मौखिक संचार

(C) लेखन (D) शिक्षा

Name of Students	Full Marks	Marks obtained
1) Rani Kumari	100	90
2) Sonam Kumari	100	88
3) Sinka Kumari	100	88
4) Chandan Kumar	100	92
5) Nishant Kumar	100	96
6) Vivek Kumar	100	94
7) Deepak Kuma	100	90
8) Ajit Kumar	100	92
9) Vikash Kumar	100	92
10) Ragini Kumari	100	94
11) Shweta Kumari	100	94
12) Kajal Kumari	100	90
13) Kamalkant Kumar	100	88
14) Archana Kumari	100	86
15) Priyanka Rani	100	86
16) Rakhi Kumari	100	94
17) Simpal Kumari	100	90
18) Neha Kumari	100	92

Sahdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College, Estd. 2010, Tarhasi, Palamu

S.S.M.S. Degree College, Tarhasi, Palamu

Add-On Course Name: Psychological Counselling

Student Name: Nishant Kumar Ekka

Registration No.: 05

Anukul 26/2/26

96/100

Q.No	ANSWERS			
1	A	●	C	D
2	A	●	C	D
3	A	B	C	●
4	A	B	●	D
5	A	B	C	●
6	●	B	C	D
7	A	●	C	D
8	A	B	●	D
9	●	B	C	D
10	A	B	C	●
11	●	B	C	D
12	A	●	C	D
13	A	B	●	D
14	●	B	C	D
15	A	●	C	D
16	A	●	C	D
17	A	B	●	D
18	A	B	C	●
19	A	●	C	D
20	A	B	●	D
21	A	B	C	●
22	●	B	C	D
23	A	●	C	D
24	A	B	●	D
25	●	B	C	D
26	A	B	C	●
27	A	B	C	●
28	●	B	C	D
29	A	B	C	●
30	A	●	C	D
31	A	●	C	D
32	A	●	C	D
33	A	●	C	D
34	A	B	●	D
35	A	B	C	●
36	A	B	●	D
37	●	B	C	D
38	A	●	C	D
39	●	B	C	D
40	●	B	C	D
41	A	B	●	D
42	A	●	C	D
43	A	B	C	●
44	A	●	C	D
45	A	●	C	D
46	A	●	C	D
47	A	B	C	●
48	●	B	C	D
49	●	B	C	D
50	A	●	C	D
51	A	B	C	D
52	A	B	C	D
53	A	B	C	D
54	A	B	C	D
55	A	B	C	D
56	A	B	C	D
57	A	B	C	D
58	A	B	C	D
59	A	B	C	D
60	A	B	C	D
61	A	B	C	D
62	A	B	C	D
63	A	B	C	D
64	A	B	C	D
65	A	B	C	D
66	A	B	C	D
67	A	B	C	D
68	A	B	C	D
69	A	B	C	D
70	A	B	C	D
71	A	B	C	D
72	A	B	C	D
73	A	B	C	D
74	A	B	C	D
75	A	B	C	D
76	A	B	C	D
77	A	B	C	D
78	A	B	C	D
79	A	B	C	D
80	A	B	C	D
81	A	B	C	D
82	A	B	C	D
83	A	B	C	D
84	A	B	C	D
85	A	B	C	D
86	A	B	C	D
87	A	B	C	D
88	A	B	C	D
89	A	B	C	D
90	A	B	C	D
91	A	B	C	D
92	A	B	C	D
93	A	B	C	D
94	A	B	C	D
95	A	B	C	D
96	A	B	C	D
97	A	B	C	D
98	A	B	C	D
99	A	B	C	D
100	A	B	C	D