CBSE Class -12 शारीरिक शिक्षा
पाठ - 11 मनोविज्ञान और खेल
Important Questions

अति लघु उत्तरीय प्रश्न (1 अंक वाले)

प्रश्न-1. तनाव से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- तनाव शरीर की वह स्थिति है जिसमें किसी माँग के कारण शरीर का होमोअस्टेसिस बिगड़ जाता है जिसके कारण शरीर का शारीरिक तथा मानसिक सतुलन बिगड़ जाता है।

स्थिति में बदलाव उत्पन्न होता है → घातक उत्तेजक → होमीअस्टेसिस का बिगड़ना → तनाव

प्रश्न-2. तनाव कितने प्रकार का होता है?

उत्तर- तनाव दो प्रकार का होता है-

1. **तीक्षण तनाव (acute stress)-** इस प्रकार का तनाव बहुत छोटी अवधि को लिये उत्पन्न होता है। परन्तु इसकी तीव्रता बहुत तेज होती है यह कम नुकसान पहुँचाता है।
2. **दीर्घकालिक तनाव (chronic stress)-** इस प्रकार तनाव लम्बे समय तक चलता है परन्तु इसकी तीव्रता कम होती है यह ज्यादा हानिकारक होता है।

प्रश्न-3. सामना करने की युक्तियों अथवा मुकाबला करने से क्या अभिप्राय है?

उत्तर- सामना करने से हमारा अभिप्राय उन व्यवहारात्मक तथा मनोवैज्ञानिक बदलावों से है जिनके माध्यम से हम कठिन से कठिन तनावपूर्ण स्थिति के साथ भी समायोजन कर सकते है।

प्रश्न-4. व्यक्तित्व से आप क्या समझते है?

उत्तर- व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द परसीना (Persona) से लिया गया है जिसका अर्थ है मुखौटा, अर्थात् व्यक्तित्व वह मुखौटा है जिसे लगा कर व्यक्ति अपने वातावरण के सम्पर्क में आता है। किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व में उसके शारीरिक गुण, मानसिक गुण, सामाजिक गुण, भावनात्मक गुण, रूचियाँ, व्यवहार, योग्यताए आदि सभी विशेषताएं आती है। जिनके साथ व्यक्ति अपने वातावरण के सम्पर्क में आता है।

प्रश्न-5. व्यक्तित्व की परिभाषा लिखिए?

उत्तर- “व्यक्ति की बनावट, व्यवहार का ढंग, रूचियां, सामर्थ्य तथा स्तर से व्यक्तित्व की परिभाषा दी जाती है” (Munn)
“सभी जैविक गुण, विचार, रूझान, स्तर, इच्छाओं तथा अनुभव से अर्जित रूझानों का कुल योग व्यक्तित्व कहलाता है। (Morton

Prince)

प्रश्न-6. आक्रामकता से आप क्या समझते है?

उत्तर- कोई भी शारीरिक तथा मौखिक व्यवहार जिसका लक्ष्य दूसरे खिलाड़ी को शारीरिक रूप से अथवा मनोवैज्ञानिक रूप से नुकसान पहुँचाना होता है।

प्रश्न-7. शत्रुतापूर्ण आक्रामकता से आप क्या समझते है।

उत्तर- कोई भी शारीरिक व्यवहार जिसका लक्ष्य जान बूझ कर दूसरे खिलाड़ी को शारीरिक नुकसान पहुँचाना होता है शत्रुतापूर्ण आक्रामकता कहलाता है।

प्रश्न-8. अभिप्रेरण क्या होता है?

उत्तर- प्रेरणा शब्द लेटिन शब्द "मोवियर" से लिया गया है जिसका अर्थ है "चलना" अर्थात् अभिप्रेरण वह स्थिति है। जिसमें व्यक्ति अंदरूनी शक्तियों तथा बहारी शक्तियो से प्रेरित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर रहता है।

प्रश्न-9. आत्म सम्मान से आप क्या समझते?

उत्तर- आत्म सम्मान से हमारा अभिप्राय है कि हम अपने आप का कितना सम्मान करते है। व्यक्ति के द्वारा किया गया आत्म सम्मान उसकी शारीरिक छवि, मानसिक योग्यताओ, सामाजिक गुणों तथा भावनात्मक गुणों से प्रभावित होता है।

प्रश्न-10. शारीरिक छवि से क्या अभिप्राय है?

उत्तर- शारीरिक छवि से हमारा अभिप्राय यह है कि हम अपनी शारीरिक बनावट के बारे में क्या सोचते है अर्थात हम अपनी शारीरिक बनावट से संतुष्ट हैं अथवा नहीं।

प्रश्न-11. बाह्य आक्रामकता से आप क्या समझते है?

उत्तर- कोई भी शारीरिक व्यवहार जिससे किसी दूसरे खिलाड़ी को शारीरिक रूप से नुकसान पहुँचाया जाये परन्तु वह जानबूझ न किया गया हो अपितु उच्चतम प्रदर्शित की प्राप्ति हेतू किया गया हो बाह्य आक्रामकता कहलाता है।

प्रश्न-12. मुखर व्यवहार आक्रामकता से आप क्या समझते है?

उत्तर- कोई भी मौखिक व्यवहार जिससे किसी दूसरे खिलाड़ी का मनोवैज्ञानिक रूप से नुकसान पहुँचाया जाये मुखर व्यवहार सामान्यत वैद्य तरीको से किया जाता है तथा इसमें नियमों को नहीं तोड़ा जाता है।

लघुउत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्रश्न-1. आक्रामकता को प्रकारों को बताइए।

उत्तर- आक्रामकता के प्रकार निम्नलिखित है-

1. **शत्रुतापूर्ण आक्रामकता:-** कोई भी शारीरिक व्यवहार जिसका एक मात्र लक्ष्य किसी दूसरे खिलाड़ी को शारीरिक रूप से जानबूझ कर नुकसान पहुँचाना होता है। उदाहरण के लिये जानबूझ कर किसी खिलाड़ी को हॉकी स्टिक से घायल करना होता है।
2. **बाह्य आक्रामकता:-** कोई भी शारीरिक व्यवहार जिससे किसी दूसरे खिलाड़ी को शारीरिक रूप से नुकसान पहुचता हो परन्तु यह व्यवहार जानबूझ कर न किया गया हो अपितु उच्चतम प्रदर्शित की प्राप्ति के लिये किया गया है। उदाहरण के लिये हॉकी स्टिक से अनजाने में किसी दूसरे खिलाड़ी का घायल होना।
3. **मुखर व्यवहार आक्रमकता:-** वह मौखिक व्यवहार जिससे किसी खिलाड़ी को मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुँचाया जाता है मुखर व्यवहार आक्रमकता कहलाता है। मुखर व्यवहार हमेशा नियमों के दायरे में रह कर किया जाता है। उदाहरण के लिये क्रिकेट खेलते समय बोले जाने वाली टिप्पणियाँ।

प्रश्न-2. तनाव के प्रभावों का वर्णन कीजिए?

उत्तर- तनाव के प्रभाव-

- हृदय दर का बढ़ना
- रक्तचाप बढ़ना
- श्वांस दर का बढ़ना
- माँसपेशीय तनाव बढ़ना
- भूख अधिक लगती है
- शरीर में अम्ल का बढ़ना
- हृदय रोगों की सम्भावना बढ़ना
- थकावट जल्दी होती है
- चयापचय (metabolism) बिगड़ना
- याददाश्त में कमी
- असुरक्षा की भावना

प्रश्न-3. समस्या केंद्रित स्थिति से सामना करने की युक्तियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर- वर्णन-

- अपनी योग्यताओं को समझना
- आत्मविश्वास को मजबूत करना
- लक्ष्य को दोबारा से निर्धारित कीजिए तथा आसान से मुश्किल सिद्धांत को अपनाइए।
- साहित्य का अध्ययन करना जो यह बताता हो कि समस्या से केसे निदान पाया जा सकता है।
- आत्म सुझाव देना
- अपने आप को मनोरंजित करना
- शारीरिक पुष्टि को अच्छा बनाना
- अपने अध्यापक तथा कोच से समस्या की चर्चा करना तथा उनका परार्मश लेना

प्रश्न-4. भावना केन्द्रित समस्याओं से सामना करने की युक्तियाँ लिखिए।

उत्तर- युक्तियाँ-

- लिखना
- दुःख को दूसरो से बांटना
- दूसरो पर आरोप लगाना
- सच्चाई को झुठलाना
- खेल कूद में ज्यादा से ज्यादा समय बिताना
- अपने आप को मनोरंजक क्रियाओं में व्यस्त रखना
- नकारात्मक सोच को दूर रखे
- मनोवैज्ञानिको से परार्मश लें
- ध्यान लगाना, शवासन का प्रयोग करना

प्रश्न-5. व्यक्तित्व को प्रकार लिखिए।

उत्तर- व्यक्तित्व के प्रकार-

- शैल्डन के अनुसार-
  1. इन्डोमोर्फिक (Endomorphic)- मोटे तथा छोटे
  2. मेसोर्मोफिक (Mesomorphic)- गठा हुआ शरीर, लम्बा कद
  3. एक्टोर्मोफिक (Ectomorphic)- पतले तथा लम्बा कद
- **जुंग के अनुसार**
  1. **बहिंमुखी (Extrovert)-** आत्मविश्वास अधिक, दूसरो से मिलने में विश्वास रखते हैं, सामाजिक होते हैं, दोस्त

ज्यादा होते हैं।
2. **अंर्तमुखी (Introvert)-** आत्मविश्वास कम होता होता है। अपने आप में व्यस्त रहते है तथा दूसरों से कम मिलने में विश्वास रखते है। दोस्त कम होते है।
3. **अम्बीवर्ट (Ambivert)-** यह उपरोक्त दोनो श्रेणी का मिश्रण है।

प्रश्न-6. अभिप्रेरण को प्रकारो का वर्णन कीजिए।

उत्तर- अभिप्रेरणा के दो प्रकार है-

1. **आन्तरिक अभिप्रेरणा-** व्यक्ति अन्दरूनी शक्तियों से प्रभावित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर रहता हैं जैसे कि प्रसिद्धि तथा संतुष्टि से प्रेरित होकर खेलना।
2. **बाहरी अभिप्रेरणा-** व्यक्ति बाहरी कारणों से प्रभावित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर रहता है। जैसे कि ईनाम से, धन से, नौकरी से, प्रशंसा से प्रेरित होकर लक्ष्य की ओर बढ़ना।

प्रश्न-7. शारीरिक छवि को प्रकारो का वर्णन कीजिए।

उत्तर- शारीरिक छवि को प्रकार का वर्णन निम्नलिखित है-

- **सकारात्मक शारीरिक छवि-** इस प्रकार की शारीरिक छवि से व्यक्ति अपनी शारीरिक छवि से संतुष्ट रहता है। उसे अपनी शारीरिक बनावट तथा शारीरिक गठन अच्छा लगता हैं।
- **नकारात्मक शारीरिक छवि-** इस प्रकार की शारीरिक छवि में व्यक्ति अपनी शारीरिक छवि से संतुष्ट नहीं होता है। उसे अपने शारीरिक बनावट तथा शारीरिक गठन की कमी महसूस होती है।

दीर्घ उत्तरीय प्रशन (5 अंक)

प्रश्न-1. तनाव को प्रबन्धन को व्याख्या कीजिए?

अथवा

तनाव को कम करने को तरीको का वर्णन कीजिए?

उत्तर- तनाव को कम करने के लिये निम्नलिखित तरीको का उपयोग किया जाता है-

1. **अपनी क्षमताओं को स्वीकारना-** व्यक्ति को अपनी क्षमताओं को पहचान कर उन्हें स्वीकारना चाहिए जब व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का ज्ञान हो जायेगा तो वे कार्य जो उसकी क्षमता से परे है उनके न हो पाने की स्थिति में व्यक्ति की तनाव नहीं होगा।
2. **शारीरिक पुष्टि-** शारीरिक पुष्टि को स्तर को अच्छा बनाकर तनाव की स्थिति में पड़ने वाले विपरीत प्रभावों को कम किया जा सकता है। जिन व्यक्तियों की शारीरिक पुष्टि अच्छी होती है वे तनाव में भी देर से आते है।
3. **योग करना-** निरन्तर यौगिक क्रियाए करने से व्यक्ति तनाव की स्थिति से बच सकता है जैसे कि ध्यान लगाना, शव आसन करना, उदघोष प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम करना, अनुलोम विलोम प्राणायाम करना आदि।
4. **मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त बनना-** व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त बनाकर तनाव से बचाया जा सकता है तथा इसके प्रभावों को कम किया जा सकता है।
5. **संतुलित आहार-** तनाव से बचने क लिये व्यक्ति की संतुलित आहार लेना चाहिए तथा अपने आहार में पानी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए।
6. **तनाव ग्रस्त व्यक्तियों से दूर रहना-** जो व्यक्ति पहले से ही तनावपूर्ण स्थिति में चल रहे है उनके साथ नहीं रहना चाहिए अन्यथा तनाव ग्रस्त व्यक्ति की सोच व स्थिति सामान्य व्यक्ति को भी तनाव की ओर लेकर जा सकती है।
7. **वातावरण को अनुरूप बनाना-** यदि हमारा वातावरण हमारे अनुरूप है तो हमें तनाव नहीं होगा अथवा उसके बुरे प्रभाव हमें कम प्रभावित करेंगे। अपने वातावरण को अपने अनुरूप बनाने के लिये हमें उन वस्तुओं को अपने वातावरण में शामिल करना चाहिए जो हमें खुशी देते हो जैसे कि संगीत, दर्शक आदि।
8. **व्यायाम करना-** जो व्यक्ति प्रतिदिन व्यायाम करते है उनके तनाव को स्थिति में आने की सम्भावना कम हो जाती है।
9. **तनाव युक्त विचारों से दूर रहे-** हमे उन बातों पर विचार नहीं करना चाहिए जो कि हमे तनाव मे ला सकती है। हमें उन बातों की न तो चर्चा करनी चाहिए और न ही इनके बारे में सोचना चाहिए।
10. **शिथिलीकरण मालिश-** शिथिलीकरण मालिश के माध्यम से भी हम तनाव के स्तर को कम कर सकते है।
11. **आत्म सुझाव-** अपने आप को आत्म सुझाव देकर भी तनाव को कम किया जा सकता है।
12. **अकेले ना रहना-** तनाव की स्थिति में व्यक्ति को अकेला नहीं रहना चाहिए उसे हमेशा अपने आप को दूसरो के साथ व्यस्थ

रखना चाहिए।

13. **भार को कम करना-** तनाव को कम करने के लिये हमे जीवन में मिलने वाले दूसरे भारो को कम देना चाहिए जैसे कि तनाव कि स्थिति में हमें ज्यादा मुश्किल प्रशिक्षण नहीं करना चाहिए।
14. **शिक्षा-** व्यक्ति को तनाव के बारे में पूर्ण जानकारी देकर भी हम अपने तनाव के स्तर को कम कर सकते है।

प्रश्न-2. शारीरिक छवि तथा आत्म सम्मान की प्रभावित करने वाले कारक तथा उनकों सुधारने वाले तत्वों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर- प्रभावित करने वाले तत्व-

- दूसरों से तुलना करना
- दूसरो का व्यवहार हमारे प्रति
- जीवन के अनुभव अच्छे और बुरे दोनो
- शारीरिक गठन अच्छा होगा तो शारीरिक छवि तथा आत्म सम्मान भी अच्छा हो जायेगा।
- रंग रूप अच्छा हो तो शारीरिक छवि तथा आत्म सम्मान पर सकारात्मक प्रभाव डालेगा।
- समाज से मिलने वाली टिप्पणी
- उम्र बढ़ने की प्रक्रिया
- मीडिया में छवि

शारीरिक छवि या आत्म सम्मान को सुधारने के तरीके-

- सकारात्मक सोच रखनी चाहिए
- अपनी योग्यताओं पर ध्यान देना
- प्लास्टिक सर्जरी का उपयोग करके अपनी शारीरिक सुन्दरता को बढ़ाया जा सकता है।
- सुन्दरता को बढ़ाने वाली वस्तुओं का उपयोग करके भी शारीरिक सुन्दरता को बढ़ाया जा सकता है।
- नकारात्मक सोच को रोकना
- आत्म प्रशांसा करना
- व्यक्तित्व की अच्छा बनाने वाली बातों की जीवन में अपनाना।
- प्रतिदिन व्यायाम करना तथा संतुलित आहार खाना।

प्रश्न-3. व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभों का वर्णन कीजिए।

उत्तर- लाभ-

- मूड को अच्छा बनाता है
- अवसाद (Depression) को कम करता है
- चिंता को कम कर देता है
- मानसिक विकास अच्छा हो जाता है

- मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त हो जाते है
- दबाव को कम करता है
- व्यक्तित्व को आंकर्षक बनाता है
- सीखने की गति बढ़ जाती है
- दबाव को कम करता है
- व्यक्तित्व को आंकर्षक बनाता है
- वृद्धि तथा विकास अच्छा हो जाता है
- स्मरण शक्ति अच्छी हो जाती है
- आत्म सम्मान को बढ़ाता है
- गामक क्रियाओं का विकास (Motor Development)
- बुद्धि का विकास अच्छा हो जाता है
- विपरीत स्थिति में भी वातावरण से सामजस्य स्थापित करने में सक्षम हो जाते है।

प्रश्न-4. अभिप्रेरणा की तकनीकी का वर्णन कीजिए?

उत्तर- अभिप्रेरणा की तकनीकी-

1. **मूल्यांकन-** के माध्यम से व्यक्ति को उसकी स्थिति से अवगत करा कर उसे और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है।
2. **विभिन्नता-** व्यक्ति के कार्यक्रम में विभिन्नताएँ ला कर उसे और रूचिकर बनाकर उसे लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है।
3. **दर्शक-** दर्शको की उपस्थिति में खिलाड़ियों में जोश उत्पन्न होता हे वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये प्रेरित होते है।
4. **भर्त्सन (Criticism)-** खिलाड़ी को अनुचित प्रदर्शन की भर्त्सन करको भी उसे और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है।
5. **छत्रवृत्ति-** खिलाड़ी को उचित परिणाम मिलने पर छत्रवृति देकर उसे ओर अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है।
6. **आधुनिक उपकरण-** का इस्तेमाल करको वातावरण को अच्छा तथा रूचिकर बनाया जा सकता है जो कि खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर प्रेरित करता है।
7. **अभ्यास की समय सीमा-** अभ्यास की अवधि को कम करके खिलाड़ी के भार (Load) को कम करके खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर अग्रसर किया जा सकता है।
8. **लक्ष्य निर्धारण-** आसान लक्ष्यों को निर्धारित करको खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर अग्रसर किया जा सकता है।
9. **पुरस्कार-** खिलाड़ी को लक्ष्य प्राप्ति पर पुरस्कार देने का वादा करको उसे लक्ष्य प्राप्ति के लिये प्रेरित किया जा सकता है।
10. **प्रशंसा-** उचित खेल प्रदर्शन पर खिलाड़ी को प्रशसा करके उसे और अधिक अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है।
11. **रूचिकर वातावरण-** वातावरण की संगीत, दर्शको आदि की सहायता से अधिक रूचिकर बनाकर, आदि की सहायता से अधिक रूचिकर बनाकर खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है।
12. **संचार माध्यम-** जब खिलाड़ी क खेल प्रदर्शन की संचार माध्यम से प्रसारित किया जाता है तो खिलाड़ी प्रशंसा का पात्र बनने के लिये लक्ष्य प्राप्ति के लिये पूरे दमखम से प्रेरित होता है।

13. **उपलब्धियों का अभिलेख (Record)-** खिलाड़ी की उपलब्धियों का अभिलेख रखकर उसे समय-समय पर उसकी पूर्व उपलब्धियों से अवगत करवा कर भी उसे लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है।
14. **क्रम देना-** खिलाड़ियों को विभिन्न क्रम देकर उन्हे और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है।
15. **संयुक्त जिम्मेदारी-** खिलाड़ी को संयुक्त जिम्मेदारी देकर भी उसे कार्य करने के संयुक्त प्रयास का अनुभव करवाया जाता है ये अनुभव खिलाड़ी को और अच्छा करने के लिये प्रेरित करते है।
16. **प्रतिपुष्टि (Feed Back)-** खिलाड़ी को उसके द्वारा किये गये प्रयासो की प्रति पुष्टि करवा कर और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है।

प्रश्न-5. आक्रामकता को नियंत्रित करने के उपायों की व्याख्या कीजिए?

उत्तर- आक्रामकता को नियंत्रित करने के उपायों की व्याख्या निम्नलिखित है-

1. गैर आक्रमक व्यवहार के लिये खिलाड़ी की प्रशंसा करती चाहिए।
2. उन संकोतो को हटा देना चाहिए जो कि खिलाड़ी को आक्रमक बनाते हो।
3. संज्ञानात्मक रणनीतियों का इस्तेमाल करके जैसे कि आत्म सुझव, खुद से बातचीत करके, कल्पनाशीलता आदि के उपयोग से आक्रमकता को नियत्रित किया जा सकता है।
4. आक्रामकता की प्रबन्धन हेतू योग, शिथिलिकरण, हँस चिकित्सा, उल्टी गिनती गिनना, पाँच श्वास आदि तकनीकों का इस्तेमाल करके आक्रमकता को नियंत्रित किया जा सकता है।
5. जब भी खिलाड़ी आक्रामकता को नियंत्रित रखें उसे सकारात्मक सुदृढ़ीकरण प्रदान करना चाहिए उदाहरण के लिये कोई पुरस्कार देना।
6. खेल को जीतने पर महत्व न देकर खेल को खेलने पर जोर देना चाहिए और समझना चाहिए किस प्रकार मात्र एक खिलाड़ी का आक्रमक व्यवहार भी टीम को स्तर को नीचे ला सकता है।
7. प्रयत्न करने के बाद भी यदि खिलाड़ी आक्रमक व्यवहार को न छोड़ रहा है और निरन्तर कर रहा हो तो उसे दण्डित करना चाहिए।
8. कोच का खुद का व्यवहार भी गैर अक्रामक होना चाहिए अन्यथा उसका व्यवहार खिलाडियों में आक्रमकता को बढ़ायेगा।

प्रश्न-6. व्यक्तित्व को बिग 5 लक्षण सिद्धात की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

उत्तर- इस सिद्धांत के अनुसार किसी भी व्यक्तित्व को आंकने के लिये 5 बड़े लक्षणों का आंकलन करना चाहिए। ये 5 बड़े लक्षण निम्नलिखित है-

1. **स्पष्टता सम्बन्धी लक्षण:-** स्पष्टता सम्बन्धी लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना-
    - काल्पनाशील
    - व्यवहारिक
    - विभिन्न विषयों में रूचि रखने वाला
    - कितनी बौद्धिक जिज्ञासा रखने वाला

- रचनात्मक
- नये अनुभवों का आनंद लेने वाला
- नये विषयों को सीखने में योग्य है

2. **कर्तव्यनिष्टता सम्बन्धी लक्षणः-** कर्तव्यनिष्टता सम्बन्धी लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि-
    - व्यक्ति कितना जीवन की चुनौतियों का समना करने में सक्षम है
    - कितना आत्म अनुशासित है
    - कितना कुतव्यनिष्ट है
    - कितना योजना बद्ध कार्य करता है
    - कितना प्रबन्धन कला में कुशल है
    - दूसरों पर कितना निर्भर है
    - कितना कठोर परिश्रमी है
    - कितना महत्वकांशी है
3. **बहिमुर्खता:-** इस लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना-
    - ऊर्जावान है
    - कितनी सकारात्मक भावना रखता है
    - कितनी स्वीकारने की क्षमता रखता है
    - कितनी मिलनसार है।
    - कितनी बातें करने में निपुण है
    - कितना जिदादिल
    - कितना स्नेहपूर्ण व्यवहार रखता है
    - कितना मित्रतापूर्ण व्यवहार रखता है
4. **सहमतता सम्बन्धी लक्षण:-** इस लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि-
    - व्यक्ति कितना उदार है
    - कितना दूसरो को सहयोग करने वाला है
    - कितना व्यवस्थित रूप से कार्य करने वाला है
    - कितना मित्रतापूर्ण है।
5. **मनोविक्षुब्धता सम्बन्धी लक्षण:-** इस लक्षण का आंकलन यह दशांता हे कि-
    - व्यक्ति कितना गुस्सा करने वाला
    - कितना अवसाद में रहने वाला अथवा अवसाद पर उसका नियन्त्रण कितना है
    - क्रितना चिंतित
    - कितना भावनाओं पर नियंत्रण रख सकता है