

SEMESTER EXAMINATION-2021
सेमेस्टर परीक्षा-2021
CLASS - .B.A... SUBJECT...PSYCHOLOGY
कक्षा... बी.ए.... विषय... मनोविज्ञान
PAPER CODE:...BPY-S 301
PAPER TITLE...MANAGING STRESS

TIME/अवधि: 3 HOUR/घंटा

MAX. MARKS/ अधिकतम अंक: 70
MIN. PASS/न्यूनतम अंक: 40%

NOTE: QUESTION PAPER IS DIVIDED INTO TWO SECTIONS: A AND B. ATTEMPT BOTH THE SECTIONS AS PER GIVEN INSTRUCTIONS.

नोट: प्रश्नपत्र के दो भाग हैं ए एवं बी। निर्देशानुसार दोनों भाग कीजिये

SECTION-A (SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

सेक्शन-ए: लघु उत्तरीय प्रश्न

INSTRUCTIONS: ANSWER ANY FIVE QUESTIONS IN ABOUT 150 WORDS EACH. EACH QUESTION CARRIES SIX MARKS.

निर्देश: किन्ही पांच प्रश्नों के प्रति प्रश्न लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिये. प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है।

(5 X 6 = 30 MARKS)

(5 X 6 = 30 अंक)

Question-1: Explain Physical and Behavioural Symptom of Stress.

प्रश्न संख्या-1: तनाव के व्यवहारिक एवं शरीरिक लक्षणों की व्याख्या कीजिये ।

Question-2: Explain the Nature of Stress.

प्रश्न संख्या-2: तनाव के स्वरूप की व्याख्या करिये ।

Question-3: Explain GAS Model of Stress.

प्रश्न संख्या-3: तनाव के गैस मॉडल को बताइए ।

Question-4: Explain the role of different parts of Niyam in reducing Stress.

प्रश्न संख्या-4: तनाव दूर करने में नियम के विविध अंगों के महत्व की व्याख्या कीजिये ।

Question-5: What is Problem Focused Coping?

प्रश्न संख्या-5: समस्या केंद्रित समायोजन से आप क्या समझते हैं?

Question-6: What do you mean by Fight or Flight condition?

प्रश्न संख्या-6: लड़ो या भागो अवस्था से आप क्या समझते हो ?

Question-7: Differentiate between Hypostress and Hyperstress.

प्रश्न संख्या-7: हाइपोस्ट्रेस तथा हाइपरस्ट्रेस में अंतर स्पष्ट करिये ।

Question-8: Explain the Helplessness Theory of Stress.

प्रश्न संख्या-8: तनाव के असहायता सिद्धांत की व्याख्या करिये ।

Question-9: What is the Role of Lifestyle on Stress?

प्रश्न संख्या-9: तनाव में जीवनशैली की क्या भूमिका है?

Question-10: What is the role of Mindfulness in reducing Stress.

प्रश्न संख्या-10: तनाव दूर करने में सचेतन क्रिया का महत्व बताइए ।

SECTION-B (LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

सेक्शन-बी (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

INSTRUCTIONS: ANSWER ANY FOUR QUESTIONS IN DETAIL. EACH QUESTION CARRIES 10 MARKS.

निर्देश: किन्ही चार प्रश्नो के विस्तृत उत्तर दीजिये . प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

(4 X 10 = 40 MARKS)

(4 X 10 = 40 अंक)

Question-11: Explain the Scientific aspects of Ashtangik Yoga Marg.

प्रश्न संख्या-11: अष्टांगिक योग मार्ग के वैज्ञानिक पहलुओं की व्याख्या कीजिये ।

Question-12: Explain the role of Emotion Focused therapy of reducing stress.

प्रश्न संख्या-12: तनाव दूर करने की संवेग केंद्रित चिकित्सा पद्धति बताइए ।

Question-13: Explain the role of meditation and its various Techniques in reducing Stress.

प्रश्न संख्या-13: ध्यान की विविध तकनीक एवं इनकी तनाव दूर करने में भूमिका बताइए ।

Question-14: Explain the role of Environmental Factors on Stress.

प्रश्न संख्या-14: तनाव के पर्यावरणीय कारकों की भूमिका बताइए ।

Question-15: : What are the various symptoms of Stress?

प्रश्न संख्या-15: तनाव के विविध लक्षण क्या हैं ?

Question-16: How does Socio-Cultural aspects effect Stress?

प्रश्न संख्या-16: सामाजिक-सांस्कृतिक तत्त्व किस प्रकार तनाव को प्रभावित करते हैं ?

Question-17: Explain General Adaptation syndrome.

प्रश्न संख्या-17: सामान्य अनुकूलन संलक्षण की व्याख्या कीजिये ।

Question-18: Explain various Relaxation Techniques to reduce Stress.

प्रश्न संख्या-18: तनाव काम करने की विविध विश्रान्ति विधियों की व्याख्या करिये ।