

A-0354

Total Pages : 5

Roll No.

DGC-105

Diploma in Guidance and Counseling (DGC)

(मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और मुकाबला कौशल)

1st Semester Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 100

Note :- This paper is of Hundred (100) marks divided into Two (02) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट : यह प्रश्न-पत्र सौ (100) अंकों का है, जो दो (02) खण्डों 'क' तथा 'ख' में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। *परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।*

Section-A

(खण्ड-क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×26=52

Note :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What do you understand by mental health ? Explain its importance in the current context.

मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हो ? वर्तमान सन्दर्भ में इसके महत्व को स्पष्ट कीजिए।

2. Write in detail about the bio-psychosocial approach to mental health.

मानसिक स्वास्थ्य के जैव-मनोसामाजिक उपागम को विस्तारपूर्वक लिखिए।

3. What do you understand by stress ? Explain its nature and its effect on health.

तनाव से आप क्या समझते हो ? इसकी प्रकृति और स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

4. Explain the mindfulness technique and its different types with examples.

सचेतन तकनीक को समझाते हुए इसके विभिन्न प्रकार को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।

5. “We face stress till we alive”. Explain the above statement in detail and with precise examples.

“जब तक तन है तब तक तनाव है” उपरोक्त कथन को विस्तारपूर्वक एवं सटीक उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।

Section–B

(खण्ड–ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×12=48

Note :- Section ‘B’ contains Eight (08) Short-answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड ‘ख’ में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What is emotional regulation and what are its main components ?

भावनात्मक विनियमन क्या है और इसके मुख्य घटक क्या हैं ?

2. What are the benefits of mindfulness meditation and how it is practiced ?

माइंडफुलनेस मेडिटेशन के क्या लाभ हैं ? इसका अभ्यास कैसे किया जाता है ?

3. What is the process of progressive muscle relaxation and what are its benefits ?

प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम की प्रक्रिया क्या है और इसके लाभ क्या हैं ?

4. What is mental health ? Describe the role of community factors in promoting mental health.

मानसिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं ? मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में सामुदायिक कारकों की भूमिका का वर्णन कीजिए।

5. Write a short essay on the relationship between stress and health.

तनाव एवं स्वास्थ्य के सम्बन्ध पर एक लघु लेख लिखिए।

6. Distinguish between adaptive and maladaptive coping styles.

अनुकूल और प्रतिकूल मुकाबला शैलियों के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

7. Explain in detail Lazarus and Folkman's transactional model of stress and coping.

लेजारस और फॉकमैन के तनाव और मुकाबला के लेन-देन मॉडल को विस्तार से समझाइए।

8. Describe the importance of integrating regular relaxation exercises into daily routine.

दैनिक दिनचर्या में नियमित विश्राम अभ्यासों को एकीकृत करने के महत्व को वर्णन कीजिए। बताइए कि विश्राम तकनीक समग्र कल्याण और उत्पादकता में कै योगदान देती हैं ?
