

**A-0034**

**No. of Pages: 32**

**VAC-07**

तनाव प्रबन्धन

Examination, 2026 (Feb.)

Time: 2 Hours

Max Mark: 100

Roll No. (In figures):-----

अनुक्रमांक अंकों में

Roll No. (in words) :-----

अनुक्रमांक शब्दों में

Examination Centre: -----

परीक्षा केन्द्र

*Invigilator's Signature*

**DO NOT OPEN THE BOOKLET UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO.**

जब तक कहा न जाये, पुस्तिका न खोलें।

FIRST READ ALL THE INSTRUCTIONS / पहले सभी निर्देशों को पढ़ लें।

**Important Instructions / महत्वपूर्ण निर्देश**

1. This paper consists of 100 multiple choice questions (M.C.Q.). All questions are Compulsory and carry 01 mark each. There is no negative marking.  
इस प्रश्न पत्र में 100 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं व प्रत्येक प्रश्न 01 अंक का है। गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।
2. Each question has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to choose an appropriate answer option and mark it on the OMR sheet.  
प्रत्येक प्रश्न के चार उत्तर विकल्प (A), (B), (C) एवं (D) दिए गए हैं। आपको उपयुक्त उत्तर विकल्प का चुनाव कर उत्तर ओ.एम.आर प्रपत्र पर अंकित करना है।
3. For marking answers on OMR sheet, follow the detailed instructions given on the OMR Sheet.  
ओ0एम0आर0 प्रपत्र पर अपने सही उत्तर को चिन्हित करने के लिए प्रपत्र पर अंकित निर्देशों का पालन कीजिए।
4. Use only Blue or Black ball point pen for marking on OMR.  
ओ0एम0आर0 पर चिन्ह लगाने के लिए केवल नीली या काली बॉल प्वाइन्ट पेन का ही इस्तेमाल कीजिए।

1. What is the literal meaning of "Stress"?

- (A) Pressure
- (B) Relaxation
- (C) Pleasure
- (D) Motivation

तनाव का शाब्दिक अर्थ क्या है?

- (A) दबाव
- (B) विश्राम
- (C) सुख
- (D) प्रेरणा

2. From which language is the word "Stress" derived?

- (A) Greek
- (B) Latin
- (C) French
- (D) German

"Stress" शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है?

- (A) ग्रीक
- (B) लैटिन
- (C) फ्रेंच
- (D) जर्मन

3. Who was the first to study stress scientifically?

- (A) Sigmund Freud
- (B) Hans Selye
- (C) Abraham Maslow
- (D) William James

तनाव का अध्ययन सबसे पहले किसने किया था?

- (A) सिगमंड फ्रायड
- (B) हांस सैली
- (C) अब्राहम मैस्लो
- (D) विलियम जेम्स

4. Which of the following is a physiological symptom of stress?

- (A) Loss of appetite
- (B) Increase in self-esteem

(C) Self-awareness

(D) Increased motivation

निम्नलिखित में से कौन तनाव का शारीरिक लक्षण है?

(A) भूख की कमी

(B) आत्म-सम्मान में वृद्धि

(C) आत्म-जागरूकता

(D) प्रेरणा में वृद्धि

5. Which of the following is not a source of stress?

(A) Environmental

(B) Social

(C) Psychological

(D) Spiritual

निम्न में से कौन-सा तनाव का स्रोत नहीं है?

(A) पर्यावरणीय

(B) सामाजिक

(C) मनोवैज्ञानिक

(D) आत्मिक

6. Which is an example of environmental stress?

(A) Air pollution

(B) Financial issues

(C) Family conflict

(D) Self-blame

पर्यावरणीय तनाव का एक उदाहरण क्या है?

(A) वायु प्रदूषण

(B) आर्थिक समस्या

(C) परिवार में कलह

(D) आत्म-दोष

7. What is the main nature of stress?

(A) Only negative

(B) Only positive

(C) Neutral

(D) Both positive and negative

तनाव की मुख्य प्रकृति क्या है?

- (A) केवल नकारात्मक
- (B) केवल सकारात्मक
- (C) तटस्थ
- (D) दोनों सकारात्मक व नकारात्मक

8. What can be a major cause of social stress?

- (A) Social pressure
- (B) Temperature
- (C) Heredity
- (D) Lack of sleep

सामाजिक तनाव का प्रमुख कारण क्या हो सकता है?

- (A) सामाजिक दबाव
- (B) तापमान
- (C) अनुवांशिकता
- (D) नींद की कमी

9. Which of the following is an example of psychological stress?

- (A) Exam anxiety
- (B) Noise pollution
- (C) Obesity
- (D) Climate change

मनोवैज्ञानिक तनाव का एक उदाहरण कौन-सा है?

- (A) परीक्षा का भय
- (B) ध्वनि प्रदूषण
- (C) मोटापा
- (D) मौसम परिवर्तन

10. When was the term "Stress" first used in the medical field?

- (A) 1920s
- (B) 1930s
- (C) 1940s
- (D) 1950s

"तनाव" शब्द का पहला प्रयोग चिकित्सा क्षेत्र में कब हुआ था?

- (A) 1920s
- (B) 1930s
- (C) 1940s

(D) 1950s

11. In which year did Hans Selye propose the General Adaptation Syndrome?

(A) 1936

(B) 1946

(C) 1956

(D) 1966

Hans Selye ने "General Adaptation Syndrome" किस वर्ष प्रस्तावित किया था?

(A) 1936

(B) 1946

(C) 1956

(D) 1966

12. Which of the following is a psychological symptom of stress?

(A) Increased heart rate

(B) Reduced concentration

(C) High blood pressure

(D) Sweating

तनाव के लक्षणों में से एक मानसिक लक्षण क्या है?

(A) हृदयगति बढ़ना

(B) एकाग्रता में कमी

(C) रक्तचाप बढ़ना

(D) पसीना आना

13. Which of the following is a social source of stress?

(A) Relationship conflict

(B) Climate change

(C) Illness

(D) Lack of nutrition

निम्नलिखित में से कौन तनाव के सामाजिक स्रोतों में आता है?

(A) संबंधों में तनाव

(B) जलवायु परिवर्तन

(C) रोग

(D) पोषण की कमी

14. Which aspect of stress depends on personal experience and perception?

- (A) Psychological
- (B) Physiological
- (C) Environmental
- (D) Biological

तनाव का कौन-सा पहलू व्यक्ति के अनुभव और दृष्टिकोण पर निर्भर करता है?

- (A) मनोवैज्ञानिक
- (B) शारीरिक
- (C) पर्यावरणीय
- (D) जैविक

15. What response does the body show in the initial stage of stress?

- (A) Exhaustion response
- (B) Alarm reaction
- (C) Adaptation response
- (D) Recovery response

तनाव के प्रारंभिक चरण में शरीर किस प्रतिक्रिया को प्रदर्शित करता है?

- (A) थकावट प्रतिक्रिया
- (B) चेतावनी प्रतिक्रिया
- (C) अनुकूलन प्रतिक्रिया
- (D) पुनर्प्राप्ति प्रतिक्रिया

16. Which part of the body shows the first long-term effect of stress?

- (A) Heart
- (B) Liver
- (C) Kidneys
- (D) Skin

तनाव का दीर्घकालिक प्रभाव शरीर के किस भाग पर सबसे पहले दिखाई देता है?

- (A) हृदय
- (B) यकृत
- (C) गुर्दे
- (D) त्वचा

17. Which of the following diseases can be caused by excessive stress?

- (A) Diabetes
- (B) Hypertension

- (C) Asthma
- (D) All of the above

अत्यधिक तनाव से कौन-सी बीमारी उत्पन्न हो सकती है?

- (A) मधुमेह
- (B) हाइपरटेंशन
- (C) अस्थमा
- (D) उपरोक्त सभी

18. Stress increases the secretion of which hormone in the body?

- (A) Oxytocin
- (B) Cortisol
- (C) Insulin
- (D) Serotonin

तनाव शरीर में किस हार्मोन का स्राव बढ़ाता है?

- (A) ऑक्सीटोसिन
- (B) कोर्टिसोल
- (C) इंसुलिन
- (D) सेरोटोनिन

19. Who first researched the relationship between stress and health?

- (A) Pavlov
- (B) Hans Selye
- (C) Skinner
- (D) Rogers

तनाव और स्वास्थ्य के संबंध पर सबसे पहले किसने शोध किया था?

- (A) पावलोव
- (B) हांस सैली
- (C) स्किनर
- (D) रोजर्स

20. Which of the following is a psychological effect of stress?

- (A) Insomnia
- (B) Headache
- (C) Sweating
- (D) Loss of appetite

निम्न में से कौन तनाव का मानसिक प्रभाव है?

- (A) अनिद्रा
- (B) सिरदर्द
- (C) पसीना आना
- (D) भूख की कमी

21. How does stress affect the immune system?

- (A) Increases it
- (B) Decreases it
- (C) No effect
- (D) Keeps it stable

तनाव से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- (A) इसे बढ़ाता है
- (B) इसे घटाता है
- (C) कोई प्रभाव नहीं डालता
- (D) इसे स्थिर रखता है

22. Chronic stress is mainly linked to which types of diseases?

- (A) Infectious diseases
- (B) Lifestyle diseases
- (C) Genetic diseases
- (D) Childhood diseases

दीर्घकालिक तनाव का प्रभाव किस प्रकार के रोगों में देखा जाता है?

- (A) संक्रामक रोग
- (B) जीवनशैली संबंधी रोग
- (C) आनुवंशिक रोग
- (D) बाल्यकालीन रोग

23. How does stress affect heart rate?

- (A) It decreases
- (B) It increases
- (C) Remains the same
- (D) Becomes irregular

तनाव के कारण हृदय गति में क्या परिवर्तन होता है?

- (A) यह घटती है
- (B) यह बढ़ती है
- (C) यह समान रहती है

(D) यह अनियमित हो जाती है

24. What is the effect of stress on sleep?

- (A) Sleep quality improves
- (B) Sleep duration increases
- (C) Sleep disturbances occur
- (D) No effect on sleep

तनाव के कारण नींद पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- (A) नींद की गुणवत्ता बढ़ जाती है
- (B) नींद का समय बढ़ जाता है
- (C) नींद की समस्या उत्पन्न होती है
- (D) नींद पर कोई प्रभाव नहीं

25. Which of the following behaviours is not related to stress?

- (A) Irritability
- (B) Lack of concentration
- (C) Increased social participation
- (D) Fear

निम्नलिखित में से कौन सा तनाव से संबंधित व्यवहार नहीं है?

- (A) चिड़चिड़ापन
- (B) ध्यान की कमी
- (C) सामाजिक सहभागिता में वृद्धि
- (D) भय

26. Which hormonal balance is disturbed due to stress?

- (A) Thyroid hormones
- (B) Cortisol and Adrenaline
- (C) Progesterone
- (D) Melatonin

तनाव के कारण व्यक्ति में कौन-सा हार्मोन संतुलन बिगड़ता है?

- (A) थायरॉयड हार्मोन
- (B) कोर्टिसोल और एड्रेनालिन
- (C) प्रोजेस्टेरोन
- (D) मेलाटोनिन

27. Which theory explains the relationship between stress and illness?

- (A) Social Learning Theory
- (B) General Adaptation Syndrome
- (C) Self-Determination Theory
- (D) Motivation Theory

तनाव और रोग के बीच का संबंध किस सिद्धांत से स्पष्ट किया जाता है?

- (A) सामाजिक अधिगम सिद्धांत
- (B) सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम
- (C) आत्म-निर्धारण सिद्धांत
- (D) प्रेरणा सिद्धांत

28. What can be a short-term effect of stress?

- (A) Increased blood pressure
- (B) Obesity
- (C) Heart disease
- (D) Diabetes

तनाव का अल्पकालिक प्रभाव क्या हो सकता है?

- (A) रक्तचाप बढ़ना
- (B) मोटापा
- (C) दिल की बीमारी
- (D) मधुमेह

29. Which psychological disorder may result from extreme stress?

- (A) Depression
- (B) Confidence
- (C) Motivation
- (D) Satisfaction

अत्यधिक तनाव के कारण कौन-सा मनोवैज्ञानिक विकार उत्पन्न हो सकता है?

- (A) अवसाद
- (B) आत्मविश्वास
- (C) प्रेरणा
- (D) संतोष

30. How does the immune system respond in a stressed person?

- (A) Becomes stronger
- (B) Becomes weaker

(C) Remains unchanged

(D) Becomes overactive

तनावग्रस्त व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली किस प्रकार प्रतिक्रिया करती है?

(A) मजबूत होती है

(B) कमजोर होती है

(C) अपरिवर्तित रहती है

(D) अधिक सक्रिय होती है

31. What does the term "Eustress" mean?

(A) Negative stress

(B) Positive stress

(C) Severe stress

(D) Continuous stress

"Eustress" शब्द का क्या अर्थ है?

(A) नकारात्मक तनाव

(B) सकारात्मक तनाव

(C) गंभीर तनाव

(D) निरंतर तनाव

32. Which of the following is an example of eustress?

(A) Motivation arising from exam preparation

(B) Fear of job loss

(C) Family conflict

(D) Financial insecurity

निम्नलिखित में से कौन-सा यूस्ट्रेस का उदाहरण है?

(A) परीक्षा की तैयारी से उत्पन्न प्रेरणा

(B) नौकरी छूटने का भय

(C) पारिवारिक कलह

(D) आर्थिक असुरक्षा

33. What is the primary outcome of distress?

(A) Improved performance

(B) Anxiety and depression

(C) Increased confidence

(D) Enhanced motivation

"Distress" का प्रमुख परिणाम क्या होता है?

- (A) प्रदर्शन में सुधार
- (B) चिंता और अवसाद
- (C) आत्मविश्वास में वृद्धि
- (D) प्रेरणा में वृद्धि

34. On what basis did Hans Selye differentiate between eustress and distress?

- (A) Emotional reaction
- (B) Motivation level
- (C) Duration of stress
- (D) Physiological reaction

Hans Selye ने यूस्ट्रेस और डिस्ट्रेस के बीच अंतर किस आधार पर किया था?

- (A) भावनात्मक प्रतिक्रिया
- (B) प्रेरणा स्तर
- (C) तनाव की अवधि
- (D) शारीरिक प्रतिक्रिया

35. Which type of stress motivates a person toward goal achievement?

- (A) Distress
- (B) Eustress
- (C) Chronic stress
- (D) Acute stress

कौन-सा तनाव व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है?

- (A) डिस्ट्रेस
- (B) यूस्ट्रेस
- (C) क्रोनिक तनाव
- (D) एक्यूट तनाव

36. What can be the result of excessive eustress?

- (A) Fatigue and frustration
- (B) Self-confidence
- (C) Increased motivation
- (D) Feeling of pleasure

अत्यधिक यूस्ट्रेस का परिणाम क्या हो सकता है?

- (A) थकान और निराशा
- (B) आत्मविश्वास
- (C) प्रेरणा में वृद्धि

(D) आनंद की अनुभूति

37. How does distress affect an individual's behaviour?

- (A) Positive attitude
- (B) Decrease in efficiency
- (C) Goal orientation
- (D) Self-satisfaction

डिस्ट्रेस का व्यक्ति के व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- (A) सकारात्मक दृष्टिकोण
- (B) कार्यकुशलता में कमी
- (C) लक्ष्य-उन्मुखता
- (D) आत्म-संतोष

38. Which of the following is not a feature of eustress?

- (A) Motivational effect
- (B) Temporary nature
- (C) Increase in productivity
- (D) Negative thinking

निम्न में से कौन सा यूस्ट्रेस की विशेषता नहीं है?

- (A) प्रेरणादायक प्रभाव
- (B) अस्थायी प्रकृति
- (C) उत्पादकता में वृद्धि
- (D) नकारात्मक सोच

39. Distress most adversely affects which area of an individual?

- (A) Social relationships
- (B) Self-control
- (C) Financial status
- (D) Motivation level

डिस्ट्रेस से व्यक्ति के किस क्षेत्र पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है?

- (A) सामाजिक संबंध
- (B) आत्म-नियंत्रण
- (C) आर्थिक स्थिति
- (D) प्रेरणा स्तर

40. Eustress activates which system of the body?

- (A) Immune system
- (B) Motivational system
- (C) Nervous system
- (D) Digestive system

यूस्ट्रेस व्यक्ति के किस तंत्र को सक्रिय करता है?

- (A) प्रतिरक्षा तंत्र
- (B) प्रेरक तंत्र
- (C) तंत्रिका तंत्र
- (D) पाचन तंत्र

41. The term "Good stress" refers to:

- (A) Distress
- (B) Eustress
- (C) Emotional stress
- (D) Chronic stress

"Good stress" शब्द का उपयोग किसके लिए किया जाता है?

- (A) Distress
- (B) Eustress
- (C) Emotional stress
- (D) Chronic stress

42. What can be a long-term effect of distress?

- (A) Increased immunity
- (B) High blood pressure
- (C) Improved concentration
- (D) Self-satisfaction

डिस्ट्रेस का दीर्घकालिक प्रभाव क्या हो सकता है?

- (A) रोग प्रतिरोधकता में वृद्धि
- (B) उच्च रक्तचाप
- (C) ध्यान की वृद्धि
- (D) आत्म-संतोष

43. Which condition of eustress helps an individual accept challenges?

- (A) Self-motivation
- (B) Exhaustion

- (C) Frustration
- (D) Demotivation

यूस्ट्रेस की कौन-सी स्थिति व्यक्ति को चुनौती स्वीकारने में मदद करती है?

- (A) आत्म-प्रेरणा
- (B) थकावट
- (C) निराशा
- (D) हतोत्साह

44. What kind of thinking does a person show in distress?

- (A) Optimistic
- (B) Negative
- (C) Creative
- (D) Positive

डिस्ट्रेस की स्थिति में व्यक्ति किस प्रकार की सोच प्रदर्शित करता है?

- (A) आशावादी
- (B) नकारात्मक
- (C) रचनात्मक
- (D) सकारात्मक

45. What is the best way to manage eustress?

- (A) Avoiding work
- (B) Relaxation and self-regulation
- (C) Increasing stress
- (D) Ignoring problems

यूस्ट्रेस को प्रबंधित करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है?

- (A) कार्य से बचना
- (B) विश्राम और आत्म-नियंत्रण
- (C) तनाव बढ़ाना
- (D) समस्याओं की अनदेखी करना

46. What is meant by the behavioural aspect of stress?

- (A) Thinking process
- (B) Emotional reaction
- (C) Change in individual's behaviour
- (D) Biological reaction

तनाव के व्यवहारत्मक पहलू का अर्थ क्या है?

- (A) सोचने की प्रक्रिया
- (B) भावनात्मक प्रतिक्रिया
- (C) व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन
- (D) जैविक प्रतिक्रिया

47. What is the main purpose of adaptive behaviour?

- (A) To increase stress
- (B) To cope with stress
- (C) To ignore stress
- (D) To create stress

अनुकूलनात्मक व्यवहार (Adaptive behaviour) का मुख्य उद्देश्य क्या होता है?

- (A) तनाव बढ़ाना
- (B) तनाव से निपटना
- (C) तनाव को नज़रअंदाज़ करना
- (D) तनाव उत्पन्न करना

48. What does non-adaptive behaviour indicate?

- (A) Healthy response
- (B) Unhealthy response
- (C) Self-control
- (D) Self-awareness

गैर-अनुकूलनात्मक व्यवहार (Non-adaptive behaviour) किसे दर्शाता है?

- (A) स्वस्थ प्रतिक्रिया
- (B) अस्वस्थ प्रतिक्रिया
- (C) आत्म-नियंत्रण
- (D) आत्म-जागरुकता

49. Which behaviour is considered adaptive during stress?

- (A) Solving the problem
- (B) Running away from the problem
- (C) Blaming others
- (D) Self-blame

तनाव के दौरान व्यक्ति का कौन-सा व्यवहार अनुकूलनात्मक माना जाता है?

- (A) समस्या का समाधान करना
- (B) समस्या से भागना
- (C) दूसरों पर दोष डालना

(D) आत्म-दोष लगाना

50. Which of the following is an example of non-adaptive behaviour?

(A) Meditation and relaxation

(B) Positive thinking

(C) Substance use

(D) Exercise

गैर-अनुकूलनात्मक व्यवहार का एक उदाहरण है-

(A) ध्यान और विश्राम

(B) सकारात्मक सोच

(C) नशे का सेवन

(D) व्यायाम

51. An individual's response to stress depends on:

(A) Environmental condition

(B) Economic status

(C) Individual differences

(D) All of the above

तनाव के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया किस पर निर्भर करती है?

(A) पर्यावरणीय स्थिति

(B) आर्थिक स्तर

(C) व्यक्तिगत भिन्नताएं

(D) उपरोक्त सभी

52. How do cultural differences affect stress behaviour?

(A) No effect

(B) Affect the expression of stress

(C) Eliminate stress

(D) Increase stress directly

सांस्कृतिक भिन्नताओं का तनाव के व्यवहार पर क्या प्रभाव होता है?

(A) कोई प्रभाव नहीं

(B) तनाव की अभिव्यक्ति को प्रभावित करते हैं

(C) तनाव को समाप्त करते हैं

(D) तनाव बढ़ाते हैं

53. Which of the following is not adaptive behaviour?

- (A) Self-control
- (B) Problem-solving
- (C) Excessive anger
- (D) Social support

निम्नलिखित में से कौन-सा अनुकूलनात्मक व्यवहार नहीं है?

- (A) आत्म-संयम
- (B) समस्या का समाधान
- (C) अत्यधिक क्रोध
- (D) सामाजिक सहयोग

54. What does an individual gain through adaptive behaviour?

- (A) Relief from stress
- (B) Self-doubt
- (C) Insecurity
- (D) Hopelessness

अनुकूलनात्मक व्यवहार के माध्यम से व्यक्ति क्या प्राप्त करता है?

- (A) तनाव से राहत
- (B) आत्म-संदेह
- (C) असुरक्षा
- (D) निराशा

55. What is caused by non-adaptive behaviour ?

- (A) Improvement in mental health
- (B) Increase in stress
- (C) Improved self-regulation
- (D) Social support

गैर-अनुकूलनात्मक व्यवहार के कारण क्या होता है?

- (A) मानसिक स्वास्थ्य में सुधार
- (B) तनाव में वृद्धि
- (C) आत्म-नियंत्रण में वृद्धि
- (D) सामाजिक समर्थन

56. Who studied cultural differences extensively?

- (A) Hofstede
- (B) Sigmund Freud

(C) Piaget

(D) Skinner

सांस्कृतिक भिन्नताओं का अध्ययन किसने प्रमुखता से किया?

(A) हॉफस्टेड

(B) सिगमंड फ्रायड

(C) पियाजे

(D) स्किनर

57. Which behaviour is most common in Indian culture to deal with stress?

(A) Meditation and prayer

(B) Aggression

(C) Withdrawal

(D) Addiction

भारतीय संस्कृति में तनाव से निपटने का प्रमुख व्यवहार कौन-सा है?

(A) ध्यान और प्रार्थना

(B) आक्रोश

(C) पलायन

(D) व्यसन

58. Adaptive behaviour is what type of response?

(A) Positive

(B) Negative

(C) Passive

(D) Antisocial

अनुकूलनात्मक व्यवहार किस प्रकार की प्रतिक्रिया है?

(A) सकारात्मक

(B) नकारात्मक

(C) निष्क्रिय

(D) असामाजिक

59. Non-adaptive behaviour leads an individual towards:

(A) Mental balance

(B) Self-destruction

(C) Self-satisfaction

(D) Motivation

गैर-अनुकूलनात्मक व्यवहार व्यक्ति को किस ओर ले जाता है?

- (A) मानसिक संतुलन
- (B) आत्म-विनाश
- (C) आत्म-संतोष
- (D) प्रेरणा

60. What is essential to develop adaptive behaviour towards stress?

- (A) Self-awareness and positive attitude
- (B) Despair and avoidance
- (C) Anger and aggression
- (D) Self-blame and anxiety

तनाव के प्रति अनुकूलनात्मक व्यवहार विकसित करने के लिए क्या आवश्यक है?

- (A) आत्म-जागरुकता और सकारात्मक दृष्टिकोण
- (B) निराशा और पलायन
- (C) क्रोध और आक्रोश
- (D) आत्म-दोष और चिंता

61. What does the term Cognition mean?

- (A) Bodily response
- (B) Process of thinking, understanding, and remembering
- (C) Physical fatigue
- (D) Emotional reaction

संज्ञान (Cognition) का अर्थ क्या है?

- (A) शरीर की प्रतिक्रिया
- (B) सोचने, समझने और याद रखने की प्रक्रिया
- (C) शारीरिक थकान
- (D) भावनात्मक प्रतिक्रिया

62. Cognitive aspects of stress are related to:

- (A) Emotions
- (B) Thoughts and perceptions
- (C) Eating habits
- (D) Physical exercise

तनाव के संज्ञानात्मक पहलू किससे संबंधित हैं?

- (A) भावनाओं से
- (B) सोच और धारणा से
- (C) भोजन की आदतों से

(D) शारीरिक व्यायाम से

63. The cognitive phase of the General Adaptation Syndrome is linked with:

- (A) Alarm stage
- (B) Resistance stage
- (C) Exhaustion stage
- (D) Motivation stage

"General Adaptation Syndrome" का संज्ञानात्मक चरण किससे जुड़ा है?

- (A) अलार्म चरण
- (B) प्रतिरोध चरण
- (C) थकावट चरण
- (D) प्रेरणा चरण

64. What is the result of negative cognition?

- (A) Increase in self-confidence
- (B) Increase in stress and anxiety
- (C) Improved motivation
- (D) Improved self-awareness

नकारात्मक संज्ञान (Negative cognition) का परिणाम क्या होता है?

- (A) आत्मविश्वास में वृद्धि
- (B) तनाव और चिंता में वृद्धि
- (C) प्रेरणा में वृद्धि
- (D) आत्म-जागरूकता में सुधार

65. Which cognitive behaviour increases stress?

- (A) Positive thinking
- (B) Self-doubt
- (C) Self-acceptance
- (D) Problem solving

कौन-सा संज्ञानात्मक व्यवहार तनाव को बढ़ाता है?

- (A) सकारात्मक सोच
- (B) आत्म-संदेह
- (C) आत्म-स्वीकृति
- (D) समस्या समाधान

66. What is the effect of stress on memory?

- (A) Improved memory
- (B) Memory weakens
- (C) No effect
- (D) Formation of new memory

तनाव के दौरान स्मृति पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- (A) स्मृति में सुधार
- (B) स्मृति कमजोर होती है
- (C) कोई प्रभाव नहीं पड़ता
- (D) नई स्मृति बनती है

67. Which cognitive element helps in reducing stress?

- (A) Negative thinking
- (B) Self-awareness
- (C) Self-blame
- (D) Fear

कौन-सा संज्ञानात्मक तत्व तनाव को कम करने में सहायक है?

- (A) नकारात्मक सोच
- (B) आत्म-जागरूकता
- (C) आत्म-दोष
- (D) भय

68. According to Hans Selye, how many stages are there in the General Adaptation Syndrome?

- (A) Two
- (B) Three
- (C) Four
- (D) Five

Hans Selye के अनुसार, "General Adaptation Syndrome" के कितने चरण होते हैं?

- (A) दो
- (B) तीन
- (C) चार
- (D) पाँच

69. Which of the following is an example of negative cognition?

- (A) "I am a failure"
- (B) "I am capable"

(C) "I can succeed"

(D) "I will try"

नकारात्मक संज्ञान का एक उदाहरण कौन-सा है?

(A) "मैं असफल हूँ"

(B) "मैं सक्षम हूँ"

(C) "मैं सफल हो सकता हूँ"

(D) "मैं प्रयास करूँगा"

70. Cognitive adaptation to stress means:

(A) Avoiding the problem

(B) Changing thinking patterns

(C) Blaming others

(D) Having a negative outlook

तनाव के संज्ञानात्मक अनुकूलन का अर्थ है-

(A) समस्या से भागना

(B) सोच के पैटर्न को बदलना

(C) दूसरों को दोष देना

(D) नकारात्मक दृष्टिकोण रखना

71. Which is an example of cognitive distortion?

(A) "Everything is going wrong"

(B) "I can change my situation"

(C) "The problem is temporary"

(D) "I can learn"

संज्ञानात्मक विकृति (Cognitive distortion) का उदाहरण कौन-सा है?

(A) "सब कुछ गलत हो रहा है"

(B) "मैं अपनी स्थिति बदल सकता हूँ"

(C) "समस्या अस्थायी है"

(D) "मैं सीख सकता हूँ"

72. How does stress affect decision-making ability?

(A) Decision-making improves

(B) Decision-making decreases

(C) Remains constant

(D) Decisions become automatic

तनाव की अवस्था में निर्णय लेने की क्षमता पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- (A) निर्णय शक्ति बढ़ जाती है
- (B) निर्णय शक्ति घट जाती है
- (C) निर्णय शक्ति समान रहती है
- (D) निर्णय स्वतः हो जाते हैं

73. What is the relationship between memory and cognition?

- (A) Both are independent
- (B) Memory is a part of cognition
- (C) Cognition is a result of memory
- (D) No relation

स्मृति और संज्ञान का आपसी संबंध क्या है?

- (A) दोनों स्वतंत्र हैं
- (B) स्मृति संज्ञान का हिस्सा है
- (C) संज्ञान स्मृति का परिणाम है
- (D) कोई संबंध नहीं है

74. Which cognitive approach is useful in stress management?

- (A) Cognitive restructuring
- (B) Self-blaming approach
- (C) Passive approach
- (D) Aggressive approach

कौन-सा संज्ञानात्मक दृष्टिकोण तनाव प्रबंधन में उपयोगी है?

- (A) संज्ञानात्मक पुनर्संरचना
- (B) आत्म-दोष दृष्टिकोण
- (C) निष्क्रिय दृष्टिकोण
- (D) आक्रोश दृष्टिकोण

75. Which psychologist is most known for explaining cognitive aspects of stress?

- (A) Aaron Beck
- (B) Sigmund Freud
- (C) Skinner
- (D) Maslow

तनाव के संज्ञानात्मक पहलू को समझने के लिए कौन-सा मनोवैज्ञानिक सबसे प्रसिद्ध है?

- (A) आरोन बेक
- (B) सिगमंड फ्रायड
- (C) स्किनर

(D) मैसलो

76. What is the literal meaning of Yoga?

- (A) Union or integration
- (B) Control
- (C) Freedom
- (D) Relaxation

योग का शाब्दिक अर्थ क्या है?

- (A) एकता या मिलन
- (B) नियंत्रण
- (C) स्वतंत्रता
- (D) विश्राम

77. What is the main purpose of meditation?

- (A) To increase stress
- (B) To focus the mind
- (C) To promote negative thinking
- (D) To reduce sleep

ध्यान (Meditation) का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- (A) तनाव बढ़ाना
- (B) मन को केंद्रित करना
- (C) नकारात्मक विचारों को बढ़ाना
- (D) नींद कम करना

78. Which of the following is not a relaxation technique?

- (A) Deep breathing
- (B) Increasing muscle tension
- (C) Progressive muscle relaxation
- (D) Meditation

निम्न में से कौन-सा विश्राम तकनीक (Relaxation technique) नहीं है?

- (A) गहरी श्वास
- (B) मांसपेशियों का तनाव बढ़ाना
- (C) प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम
- (D) ध्यान

79. In yoga, Pranayama is related to:

- (A) Body posture
- (B) Breath control
- (C) Meditation focus
- (D) Dietary regulation

योग में "प्राणायाम" किससे संबंधित है?

- (A) शरीर की मुद्रा
- (B) श्वास-प्रश्वास नियंत्रण
- (C) ध्यान केंद्र
- (D) भोजन नियम

80. Which part of the brain benefits most from meditation practice?

- (A) Amygdala
- (B) Prefrontal cortex
- (C) Cerebellum
- (D) Hippocampus

ध्यान अभ्यास से मस्तिष्क के किस भाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है?

- (A) एमिग्डाला
- (B) प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स
- (C) सेरीबेलम
- (D) हिप्पोकैम्पस

81. Which yoga posture helps in reducing stress?

- (A) Shavasana
- (B) Dhanurasana
- (C) Tadasana
- (D) Trikonasana

कौन-सी योग मुद्रा तनाव कम करने में सहायक है?

- (A) शवासन
- (B) धनुरासन
- (C) ताड़ासन
- (D) त्रिकोणासन

82. Who developed the Progressive Muscle Relaxation technique?

- (A) Joseph Wolpe
- (B) Edmund Jacobson

- (C) Aaron Beck
- (D) William James

प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (PMR) तकनीक को किसने विकसित किया था?

- (A) जोसेफ वोल्फे
- (B) एडमंड जैकबसन
- (C) आरोन बेक
- (D) विलियम जेम्स

83. Which hormone balance is maintained through yoga and meditation?

- (A) Cortisol
- (B) Adrenaline
- (C) Serotonin
- (D) Thyroxine

योग और ध्यान से शरीर में कौन-सा हार्मोन संतुलन बनता है?

- (A) कोर्टिसोल
- (B) एड्रेनालिन
- (C) सेरोटोनिन
- (D) थायरॉक्सिन

84. The word "Meditation" is derived from which language?

- (A) Sanskrit
- (B) Latin
- (C) Greek
- (D) Arabic

"ध्यान" शब्द किस भाषा से लिया गया है?

- (A) संस्कृत
- (B) लैटिन
- (C) यूनानी
- (D) अरबी

85. In which ancient text is yoga first mentioned?

- (A) Bhagavad Gita
- (B) Upanishads
- (C) Patanjali Yoga Sutra
- (D) Vedas

योग का पहला उल्लेख किस ग्रंथ में मिलता है?

- (A) भगवद्गीता
- (B) उपनिषद
- (C) पतंजलि योगसूत्र
- (D) वेद

86. Which of the following is a major type of meditation?

- (A) Mindfulness meditation
- (B) Cognitive distortion
- (C) Stress enhancement
- (D) Memory blockage

ध्यान का एक प्रमुख प्रकार कौन-सा है?

- (A) माइंडफुलनेस मेडिटेशन
- (B) संज्ञानात्मक विकृति
- (C) तनाव प्रवर्धन
- (D) स्मृति अवरोध

87. What is the primary purpose of relaxation techniques?

- (A) To reduce stress
- (B) To waste energy
- (C) To increase anxiety
- (D) To cause depression

विश्राम तकनीक का प्रमुख उद्देश्य क्या है?

- (A) तनाव को घटाना
- (B) ऊर्जा को नष्ट करना
- (C) चिंता बढ़ाना
- (D) अवसाद उत्पन्न करना

88. Which psychological benefit is achieved through yoga practice?

- (A) Enhanced self-awareness
- (B) Reduced motivation
- (C) Memory loss
- (D) Social isolation

योग के अभ्यास से कौन-सा मनोवैज्ञानिक लाभ प्राप्त होता है?

- (A) आत्म-जागरूकता में वृद्धि
- (B) प्रेरणा में कमी
- (C) स्मृति हास
- (D) सामाजिक अलगाव

89. Which brain waves are dominant during meditation?

- (A) Beta waves
- (B) Theta waves
- (C) Delta waves
- (D) Gamma waves

ध्यान के दौरान मस्तिष्क की कौन-सी तरंगें सक्रिय होती हैं?

- (A) बीटा तरंगें
- (B) थीटा तरंगें
- (C) डेल्टा तरंगें
- (D) गामा तरंगें

90. Yoga, meditation, and relaxation collectively fall under which type of stress management?

- (A) Physio-psychological
- (B) Medicinal
- (C) Social
- (D) Economic

योग, ध्यान और विश्राम का संयोजन किस प्रकार के तनाव प्रबंधन में आता है?

- (A) शारीरिक-मानसिक
- (B) औषधीय
- (C) सामाजिक
- (D) आर्थिक

91. What are the two main approaches to stress management?

- (A) Cognitive and behavioural
- (B) Problem-focused and emotion-focused
- (C) Physical and mental
- (D) Positive and negative

तनाव प्रबंधन के दो प्रमुख दृष्टिकोण कौन-से हैं?

- (A) संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक

- (B) समस्या-केंद्रित और भावना-केंद्रित
- (C) शारीरिक और मानसिक
- (D) सकारात्मक और नकारात्मक

92. What is the main goal of the problem-focused approach?

- (A) To avoid the problem
- (B) To solve the problem
- (C) To suppress emotion
- (D) To increase stress

समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण का उद्देश्य क्या है?

- (A) समस्या से बचना
- (B) समस्या का समाधान करना
- (C) भावना को दबाना
- (D) तनाव को बढ़ाना

93. What is the main aim of the emotion-focused approach?

- (A) To change the problem
- (B) To regulate emotions
- (C) To increase stress
- (D) To amplify the problem

भावना-केंद्रित दृष्टिकोण का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- (A) समस्या को बदलना
- (B) भावनाओं को नियंत्रित करना
- (C) तनाव बढ़ाना
- (D) समस्या को बढ़ाना

94. Which of the following is a problem-focused strategy?

- (A) Seeking information
- (B) Negative thinking
- (C) Crying
- (D) Distraction

निम्नलिखित में से कौन समस्या-केंद्रित रणनीति है?

- (A) जानकारी प्राप्त करना
- (B) नकारात्मक सोच

- (C) रोना
- (D) ध्यान भटकाना

95. Which approach focuses on changing external circumstances?

- (A) Emotion-focused
- (B) Problem-focused
- (C) Physical-focused
- (D) Mind-focused

कौन-सा दृष्टिकोण बाहरी परिस्थितियों को बदलने पर केंद्रित है?

- (A) भावना-केंद्रित
- (B) समस्या-केंद्रित
- (C) शारीरिक-केंद्रित
- (D) मानसिक-केंद्रित

96. Which approach is based on controlling internal emotional reactions?

- (A) Emotion-focused
- (B) Problem-focused
- (C) Biological-focused
- (D) Social-focused

कौन-सा दृष्टिकोण आंतरिक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के नियंत्रण पर आधारित है?

- (A) भावना-केंद्रित
- (B) समस्या-केंद्रित
- (C) जैविक-केंद्रित
- (D) सामाजिक-केंद्रित

97. "Acceptance" belongs to which coping strategy?

- (A) Emotion-focused
- (B) Problem-focused
- (C) Physical-focused
- (D) Social-focused

"Acceptance" किस प्रकार की रणनीति है?

- (A) भावना-केंद्रित
- (B) समस्या-केंद्रित
- (C) शारीरिक-केंद्रित

(D) सामाजिक-केंद्रित

98. Planning during a stressful situation is an example of which approach?

- (A) Emotion-focused
- (B) Problem-focused
- (C) Motivation-focused
- (D) Cognitive-focused

तनाव की स्थिति में योजना बनाना किस दृष्टिकोण का उदाहरण है?

- (A) भावना-केंद्रित
- (B) समस्या-केंद्रित
- (C) प्रेरक-केंद्रित
- (D) संज्ञानात्मक-केंद्रित

99. Which approach provides immediate emotional relief?

- (A) Problem-focused
- (B) Emotion-focused
- (C) Cognitive-focused
- (D) Behavioural-focused

कौन-सा दृष्टिकोण तत्काल भावनात्मक राहत प्रदान करता है?

- (A) समस्या-केंद्रित
- (B) भावना-केंद्रित
- (C) संज्ञानात्मक-केंद्रित
- (D) व्यवहारात्मक-केंद्रित

100. Which of the following is an example of an emotion-focused approach?

- (A) Meditation or Yoga
- (B) Analysis
- (C) Information gathering
- (D) Decision making

भावना-केंद्रित दृष्टिकोण का एक उदाहरण कौन-सा है?

- (A) ध्यान या योग
- (B) विश्लेषण
- (C) जानकारी जुटाना
- (D) निर्णय लेना

\*\*\*\*\*