

Roll. No. : .....

## VAC-07

**Second Semester Examination, 2024 (June)**

**[Managing Stress / तनाव प्रबंधन]**

**Time : 2 Hours ]**

**[ Maximum Marks : 100**

**Note :** This paper is of hundred (100) marks divided into two (2) 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.

यह प्रश्न पत्र सौ (100) अंकों का है जो दो (2) 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 उत्तरों वाले प्रश्न)**

VAC-07/4

( 1 )

[P.T.O.]

**Note :** Section 'A' contains five (5) long answer type questions of Twenty six (26) marks each. Learners are required to answer any two (2) questions only. **2 × 26 = 52**

खण्ड (क) में पाँच (5) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

**1.** What is stress ? Explain the nature, symptoms and different sources of stress.

तनाव क्या है? तनाव की प्रकृति, लक्षण एवं विभिन्न स्रोतों को समझाइए।

**2.** Describe the behavioral and cognitive aspects of stress.

What is the effect of negative cognition on stress ?

तनाव के व्यवहारिक एवं संज्ञानात्मक पहलुओं का वर्णन करें।  
तनाव पर नकारात्मक संज्ञान का क्या प्रभाव पड़ता है?

**3.** "Healthy Diet and Lifestyle are the base of stress free life."

Explain this sentence in detail.

“स्वस्थ खान-पान व जीवनशैली तनावमुक्त जीवन का आधार है।” इस वाक्य को विस्तार से समझाइए।

**4.** Differentiate between emotion focused approach and problem focused approach of stress management.

तनाव प्रबंधन के भावना केंद्रित उपागम तथा समस्या केंद्रित उपागम के मध्य अन्तर स्पष्ट करें।

**5.** Explain the importance of stress management. Throw light

on the importance of Yoga and meditation on stress management.

तनाव प्रबंधन के महत्व को समझाएं। तनाव प्रबंधन में योग एवं ध्यान के महत्व पर प्रकाश डालें।

### SECTION—B

खण्ड—ख

#### (Short Answer Type Questions)

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

**Note :** Section 'B' contains eight (8) short answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any four (4) questions only. **4 × 12 = 48**

खण्ड (ख) में आठ (8) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Explain the following in short :

निम्नलिखित को संक्षिप्त में समझाएं—

1. General adaptation towards stress.  
तनाव के प्रति सामान्य अनुकूलन।
2. Differentiate between Eustress and Distress.  
युस्ट्रेस व डिस्ट्रेस में अन्तर स्पष्ट करें।
3. Importance of gratitude and forgiveness.  
कृतज्ञता तथा क्षमा का महत्व।

VAC-07/4

( 3 )

[P.T.O.]

4. Measures of stress management.  
तनाव प्रबंधन के उपाय ।
5. Importance of Self acceptance and self care in stress management.  
आत्म स्वीकृति एवं आत्म सुरक्षा का तनाव प्रबंधन में महत्व ।
6. Adaptive and non adaptive models of stress  
तनाव के अनुकूली व गैर अनुकूली मॉडल ।
7. Effect of stress on health.  
तनाव का स्वास्थ्य पर प्रभाव ।
8. Relaxation Techniques.  
विश्राम तकनीकें ।

\*\*\*\*\*