

A-0940

Total Pages : 4

Roll No.

VAC-07

तनाव प्रबंधन

Examination, June 2025

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।*

A-0940/VAC-07

(1)

P.T.O.

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. Explain the concept and nature of stress.

तनाव की अवधारणा और प्रकृति की व्याख्या कीजिए।

2. Describe different types of stress.

तनाव के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

3. Describe relaxation techniques and meditation for managing stress.

तनाव प्रबंधन में विश्रांति तकनीक तथा ध्यान का वर्णन कीजिए।

4. Write an essay on self-acceptance.

आत्म-स्वीकृति पर एक निबन्ध लिखिए।

5. What do you mean by physiological and psychological stress ? Explain in detail.

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तनाव से आप क्या समझते हैं ?
विस्तार से समझाइए।

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. Environmental stress.

पर्यावरणीय तनाव।

2. Cognitive aspect of stress.

तनाव की संज्ञानात्मक पहलू।

3. Healthy lifestyle.

स्वस्थ जीवन शैली।

4. Define gratitude.

कृतज्ञता को परिभाषित कीजिए।

5. Problem-focused apprpaches.

समस्या-केन्द्रित उपागम।

6. Negative form of cognition.

संज्ञान का नकारात्मक स्वरूप।

7. Stress and health.

तनाव और स्वास्थ्य।

8. General adaptation towards stress

तनाव के प्रति सामान्य अनुकूलन।
