

Total No. of Questions - 9]  
(2022)

[Total Pages : 4

**9082**

**M.A. Examination**

**PSYCHOLOGY**

(Stress, Emotion, Coping and Health)

Paper-XXV

(Semester-IV)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 48

*The candidates shall limit their answers precisely within the answer-book (40 pages) issued to them and no supplementary/continuation sheet will be issued.*

परीक्षार्थी अपने उत्तरों को दी गयी उत्तर-पुस्तिका (40 पृष्ठ) तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त पृष्ठ जारी नहीं किया जाएगा।

**Note:** Attempt *five* questions in all. Attempt any *four* questions from Section A. Question No. 9 of Section B is compulsory.

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दें। खण्ड-अ से कोई चार प्रश्न करें। खण्ड-ब का प्रश्न संख्या 9 अनिवार्य है।

## SECTION-A

### ( खण्ड-अ )

1. Describe the Lazarus and Folkman's model of stress. 10

तनाव के लोजारस तथा फोकमैन के माडल का वर्णन करें।

2. Highlight the eastern conceptualization of stress and various sources of stress. 10

तनाव के पूर्वी सम्प्रत्यकरण पर प्रकाश डालें तथा तनाव के स्रोत भी बताएं।

3. Citing studies explain the stress-health relationship. 10

अध्ययनों की सहायता से तनाव तथा स्वास्थ्य के सम्बन्ध की व्याख्या करें।

4. Discuss anger as vital emotional sign of health and suggest some techniques for its management. 10

स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण संवेगात्मक लक्षण के रूप में क्रोध की प्रकृति का विवेचन करें तथा इसके प्रबन्धन की प्रविधियाँ सुझाएँ।

5. Discuss the role of sociodemographic factors in the moderation of stress-health relationship. 10

तनाव तथा स्वास्थ्य के सम्बन्ध के माडरेटर के रूप में सामाजिक-डेमोग्राफिक कारकों की भूमिका का विवेचन करें।

6. Describe the effectiveness of emotion focused coping strategy in moderating stress-wellbeing relationship. 10

तनाव-खुशामदेह सम्बन्ध के माडरेटर के रूप में संवेग केन्द्रित कोपिंग उपागम की प्रभावपूर्णता का वर्णन करें।

7. What do you know about social support ? How far it is effective in moderating stress-health relationship ? 10

आप सामाजिक सहायता के बारे में क्या जानते हैं? तनाव-स्वास्थ्य के सम्बन्ध को माडरेट करने में यह कितना प्रभावकारी है?

8. It is said that "one who is able to manage his/her time is able to manage himself/herself". Discuss. 10

यह कहा जाता है कि "वह जो अपना समय प्रबन्धन कर लेता है अपना स्वयं का प्रबन्धन भी कर लेता है।" विवेचना करें।

## SECTION-B

( खण्ड-ब )

### Compulsory Question

( अनिवार्य प्रश्न )

9. Write notes on any *two* of the following :

- (a) Life event stress.
- (b) Type 'A' Behaviour Pattern.
- (c) Yoga and health.
- (d) Burnout.

4,4

निम्न में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें :

(क) जीवन धारणा तनाव।

(ख) प्रकार 'अ' व्यवहार प्रतिमान।

(ग) योग तथा स्वास्थ्य।

(घ) बर्नआउट।