

खण्ड व / SECTION - B

लघु उत्तरीय प्रश्न / Short Answer Type Questions
प्रश्न संख्या 1 से 20 तक लघु उत्तरीय हैं। किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक के लिए निर्धारित है : $10 \times 2 = 20$

1. आत्म (स्व) किसे कहते हैं ?

Ans- आत्म (स्व) का अर्थ है, व्यक्ति का अपने बारे में धारणा, विचार, भावनाएँ और अनुभव. यह व्यक्ति की अपनी पहचान, व्यक्तित्व, और स्वयं के प्रति समझ को दर्शाता है. दूसरे शब्दों में, आत्म वह है जो व्यक्ति खुद को मानता है, सोचता है और महसूस करता है

2. टाइप 'A' प्रकार के व्यक्तित्व का वर्णन करें।

Ans- टाइप ए व्यक्ति आक्रामक, महत्वाकांक्षी, नियंत्रण करने वाले, अत्यधिक प्रतिस्पर्धी, स्थिति से ग्रस्त, काम के प्रति जुनूनी, शत्रुतापूर्ण और धैर्य की कमी वाले होते हैं।

3. तनाव (प्रतिबल) को कम करने के तीन उपायों का वर्णन कीजिए ।

Ans- तनाव (प्रतिबल) को कम करने के तीन उपाय हैं: नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार और पर्याप्त नींद।

4. तनाव की परिभाषा दीजिए ।

Ans- तनाव एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति दबाव, चिंता या अभिभूत महसूस करता है।

5. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) क्या है ?

Ans- सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (GAS) एक तीन-चरणीय प्रक्रिया है जो तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया का वर्णन करती है।

6. आत्म संप्रत्यय से आप क्या समझते हैं?

Ans- कोई व्यक्ति अपने बारे में कैसा सोचता है, उसका मूल्यांकन कैसे करता है, और खुद को कैसे देखता है।

7. व्यक्तिगत एवं सामाजिक आत्म (स्व) में भेद कीजिए

Ans- व्यक्तिगत आत्म व्यक्ति के निजी गुणों, भावनाओं और विचारों पर केंद्रित होता है, जबकि सामाजिक आत्म व्यक्ति के समाज में स्थान, भूमिकाओं और दूसरों के साथ संबंधों पर आधारित होता है।

8. आत्म-सक्षमता की अवधारणा व्याख्या करें ।

Ans- एक व्यक्ति की यह विश्वास है कि वह किसी विशेष कार्य या स्थिति में सफल होने में सक्षम है।

9. समायोजन क्या है ?

Ans- किसी भी स्थिति या वातावरण में खुद को ढालना, अनुकूलित करना या तालमेल बिठाना।

10. अभिघातज उत्तर-तनाव विकार क्या है ?

Ans- एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो किसी दर्दनाक घटना का अनुभव करने या देखने के बाद विकसित होती है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न / Long Answer Type Questions
प्रश्न संख्या 21 से 28 वीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित है: $4 \times 5 = 20$

21. स्व से आप क्या समझते हैं? इसके प्रकारों का वर्णन करें ।

Ans- स्व, या "स्वयं", से तात्पर्य किसी व्यक्ति की अपनी पहचान, व्यक्तित्व और स्वयं की भावना से है। यह एक जटिल अवधारणा है जिसमें व्यक्ति के विचार, भावनाएँ, विश्वास, और व्यवहार शामिल होते हैं। स्व को कई अलग-अलग तरीकों से देखा जा सकता है, जैसे कि वास्तविक स्व, आदर्श स्व, सामाजिक स्व, और आध्यात्मिक स्व।

22. व्यक्तिगत एवं सामाजिक तादात्म्यता को उदाहरण सहित समझाइए ।

Ans- व्यक्तिगत और सामाजिक तादात्म्य, जिसे "पहचान" भी कहा जाता है, किसी व्यक्ति के अपने बारे में और समाज में अपनी जगह के बारे में धारणा को संदर्भित करता है। व्यक्तिगत तादात्म्य किसी व्यक्ति की अद्वितीय विशेषताओं, जैसे कि व्यक्तित्व, रुचियों और मूल्यों को संदर्भित करता है। सामाजिक तादात्म्य किसी व्यक्ति की सामाजिक समूहों (जैसे लिंग, जातीयता, राष्ट्रीयता, आदि) के साथ अपनी पहचान को संदर्भित करता है।

23. व्यक्तित्व से आप क्या समझते हैं ?

Ans- व्यक्तित्व का मतलब है किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के विशिष्ट तरीकों का संग्रह। यह एक व्यक्ति की अद्वितीय पहचान है, जो उसे दूसरों से अलग बनाती है।

24. तनाव क्या है? इसके प्रमुख कारणों का वर्णन करें ।

Ans- तनाव एक ऐसी भावना है जो तब होती है जब हम दबाव, अभिभूत या सामना करने में असमर्थ महसूस करते हैं। यह एक सामान्य प्रतिक्रिया है जो शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक रूप से प्रकट हो सकती है। तनाव के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें जीवन की प्रमुख घटनाएं, काम से संबंधित समस्याएं, वित्तीय समस्याएं, रिश्ते की समस्याएं, और स्वास्थ्य समस्याएं शामिल हैं।

bsebcareer.com