JK

Roll No. ____________________________

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No. : | | | | | | | |

M.A. IV Semester (NEP) Examination, 2025-26

PSYCHOLOGY

(Psychology of Stress And Coping Strategy)

Paper Code							
A	0	9	1	0	0	8	T

Question Booklet Series
C

Time : 1 : 30 Hours] **[Maximum Marks : 75**

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. **All** questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as – A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on the last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। **सभी** प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C तथा D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

Rough Work

रफ कार्य

1. What is the ability to control one's emotions, behaviour and thoughts in the face of stress called?
   (A) Self - confidence
   (B) Self - management
   (C) Self - motivation
   (D) Self - Doubt
2. When Rahul receives negative feedback on his project, a good self-management approach is to :
   (A) Ignore the feedback
   (B) Get angry at the teacher
   (C) Learn from the feedback and improve the work
   (D) Stop working on the project
3. Which technique helps to calm the mind and reduce stress, representing a self-management strategy?
   (A) Yoga
   (B) Skipping meals
   (C) Working 24/7
   (D) Loud Music
4. What does 'Internal Self Awareness' in coping strategies primarily represent?
   (A) Understanding how others perceive us
   (B) Clarity in our own values, passions and emotional reactions
   (C) Ignoring emotions
   (D) Mimicking someone 'else's coping style
5. Which coping strategy is typically used by type A personalities to deal with challenges?
   (A) Emotion - focused coping
   (B) Avoidance - oriented coping
   (C) Task - oriented/Active coping
   (D) Denial
6. A person who always in hurrg, efforts twic works together and feels unsteady from events speed, He is showing -
   (A) Type B behavior
   (B) Type C behavior
   (C) Type A behavior
   (D) Type D behavior

1. तनाव के सामने अपनी भावनाओं, व्यवहार और विचारों को नियंत्रित करने की क्षमता क्या कहलाती है?
   (A) आत्मविश्वास
   (B) आत्म प्रबंधन
   (C) आत्म प्रेरणा
   (D) आत्म संदेह
2. जब राहुल को अपने प्रोजेक्ट पर नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है, तो एक अच्छा आत्म प्रबंधन दृष्टिकोण क्या है :
   (A) प्रतिक्रिया को नजरअंदाज करना
   (B) शिक्षक पर गुस्सा करना
   (C) प्रतिक्रिया से सीखना, काम में सुधार करना
   (D) प्रोजेक्ट पर काम बंद कर देना
3. कौन-सी तकनीक मन को शांत करने और तनाव को कम करने में मदद करती है, जो एक आत्म--प्रबंधन रणनीति है?
   (A) योग और ध्यान
   (B) भोजन छोड़ना
   (C) 24/7 काम करना
   (D) तेज संगीत
4. मुकाबला रणनीतियों में ''आंतरिक आत्म जागरूकता मुख्य रूप से क्या दर्शाती है?
   (A) यह समझना कि दूसरे हमें कौन देखते हैं
   (B) हमारे अपने मूल्यों, जुनून और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में स्पष्टता
   (C) भावनाओं को नजर अंदाज करना
   (D) किसी और की मुकाबला शैली की नकल करना
5. चुनौतियों से निपटने के लिये टाइप A व्यक्तित्व आमतौर पर किस प्रकार के मुकाबला का उपयोग करते हैं :
   (A) भावना - केंद्रित मुकाबला
   (B) परिहार - उन्मुख मुकाबला
   (C) कार्य - उन्मुख/संक्रिय मुकाबला
   (D) इनकार
6. एक व्यक्ति जो हमेशा जल्दी में रहता है, एक साथ दो काम करने की कोशिश करता है और घटनाओं की गति से अधीर महसूस करता है, वह प्रदर्शित कर रहा है :
   (A) टाइप B व्यवहार
   (B) टाइप C व्यवहार
   (C) टाइप A व्यवहार
   (D) टाइप D व्यवहार

7. Which of the following is the defining characteristic of a type of personality?
   (A) Relaxed and easygoing
   (B) High competitiveness, impatience and urgency
   (C) Low ambition and high cooperativeness
   (D) Calm and socially confident
8. How does understanding 'Annica' (Impermanence) help in coping with stress?
   (A) It makes you fearful of the future.
   (B) It helps to accept change and let go of attachment.
   (C) It encourages accumulating more things.
   (D) It has no effect on stress.
9. According to Eight fold path, which component helps in calming the mind and reducing anxiety.
   (A) Right view
   (B) Right Action
   (C) Right concentration/Meditation
   (D) Right speech
10. What are the "Four Noble Truths" in Buddhism regarding suffering?
   (A) Life is Joy, desire is good, control is bad, death is end
   (B) Life is suffering, suffering has a cause, suffering can and, these is a path to end suffering.
   (C) Life is short, karma is fake, Nirvans is imposeible, Action is meaningless
   (D) None of the above
11. Which Buddhist practice is directly used to cope with stress by being present in the moment?
   (A) Chanting
   (B) Mindfulness
   (C) Fasting
   (D) Pilgrimage

7. टाइप A व्यक्तित्व की मुख्य विशेषता क्या है?
   (A) शांत और लापरवाह
   (B) उच्च प्रतिस्पर्धात्मक, अधीरता और तात्कालिकता
   (C) कम महात्वाकांक्षी और उच्च सहयोगी
   (D) सामाजिक रूप से शांत
8. 'अनित्य' (अस्थिरता) को समझने से तनाव से निपटने में कैसे मदद मिलती है?
   (A) यह आपको भविष्य से डराता है।
   (B) यह परिवर्तन को स्वीकार करने और मोह छोड़ने में मदद करता है।
   (C) यह अधिक चीजे जमा करने के लिये प्रोत्साहित करता है।
   (D) तनाव पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
9. अष्टाँग मार्ग के अनुसार, कौन-सा घटक मन को शांत करने और चिंता को कम करने में मदद करता है :
   (A) सम्यक दृष्टि
   (B) सम्यक कर्म
   (C) सम्यक समाधि/ध्यान
   (D) सम्यक वाक
10. दुख के संबंध में बौद्ध धर्म में ''चार आर्य सत्य'' क्या है :
   (A) जीवन खुशी है, इच्छा अच्छी है, नियंत्रण बुरा है, मृत्यु अंत है
   (B) जीवन दुख है, दुख एक कारण है, दुख का अंत हो सकता है, दुख के अंत का एक रास्ता है
   (C) जीवन छोटा है, कर्म असत्य है, निर्वाण संभव है, कर्म अर्थहीन है
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
11. तनाव से निपटने के लिए वर्तमान में रहकर कौन-सी बौद्ध प्रथा सीधे प्रयोग की जाती है :
   (A) जप
   (B) जागरूकता/सति
   (C) उपवास
   (D) तीर्थ यात्रा

12. According to Buddhism, what is the root cause of stress and suffering :
   (A) Poverty
   (B) Desire/craving
   (C) Fate
   (D) Work
13. Which is not includedin the level of stress :
   (A) Minimal stress
   (B) Moderate stress
   (C) Significant stress
   (D) Furious stress
14. Supervisor support is considered a "negativity buffer" in stress management, what does this mean?
   (A) It increases the impact of stresses on health
   (B) It acts as a moderator that reduces the negative impact of work stress on well-being
   (C) It implies that supervisors are the cause of stress
   (D) It means the supervisors removes all tasks from the employee
15. In the context of occupational stress, how does supervisor support affect the relationship between job demands and employee burnout?
   (A) It eliminats all stresses
   (B) It acts as a moderator, weakening the negative effects of stress
   (C) It acts as a mediator, increasing the stresses
   (D) It has no effect on stress
16. Which are not the complications of stress :
   (A) Immune system
   (B) Digestive system
   (C) Cardiovascular system
   (D) Rehabilitation system

12. बौद्ध धर्म के अनुसार, तनाव और दुख का मूल कारण क्या है :
   (A) गरीबी
   (B) इच्छा/लालसा
   (C) भाग्य
   (D) काम
13. तनाव के स्तर में क्या शामिल नहीं है :
   (A) कम स्तर का तनाव
   (B) मध्यम तनाव
   (C) सार्थक तनाव
   (D) भयंकर तनाव
14. तनाव प्रबंधन में पर्यवेक्षक सहायता को ''नकारात्मक बफर'' माना जाता है। इसका क्या अर्थ है :
   (A) यह स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव को बढ़ाता है
   (B) यह एक मॉडरेटर के रूप में कार्य करता है जो भलाई पर कार्य तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करता है
   (C) इसका तात्पर्य है पर्यवेक्षक तनाव का कारण है
   (D) इसका मतलब है कि पर्यवेक्षक कर्मचारी से सभी कार्य ले लेते हैं
15. व्यावसायिक तनाव के संदर्भ में पर्यवेक्षक सहायता कार्य की मांगों और कर्मचारी बर्नआउट के बीच संबद्ध को कैसे प्रभावित करती है?
   (A) यह सभी तनावों को समाप्त कर देती है
   (B) यह एक मॉडरेटर के रूप में कार्य करती है जो तनावों के नकारात्मक प्रभावों को कमजोर करती है
   (C) यह एक मध्यस्थ के रूप में कार्य करती है जो तनावों को बढ़ाती है
   (D) तनाव पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
16. तनाव की समस्याओं में से इनमें से क्या नहीं है :
   (A) प्रतिरक्षा प्रणाली
   (B) पाचन तंत्र
   (C) हृदय प्रणाली
   (D) पुनर्वास प्रणाली

17. Which factor is essential for stress resilience :

(A) Helplessness
(B) Optimism
(C) Isolation
(D) Fearfulness

18. A sign of poor time management is :

(A) Punctuality
(B) Meeting deadlines
(C) Procrastination
(D) Planning

19. Which of the following is not a Psychological factor causing stress?

(A) Anxiety
(B) Depression
(C) Genetics
(D) Negative thinking

20. Which is an example of good mental health :

(A) Ignoring problems
(B) Managing emotions effectively
(C) Substance use
(D) Violent behaviour

21. A behaviour indicates of stress is :

(A) Increased productivity
(B) Isolation
(C) Improved relationships
(D) Healthy eating

22. A lifestyle change that helps reduce stress is :

(A) Isolation
(B) Regular exercise
(C) Overeating
(D) Excessive screen time

17. तनाव लचीलापन का एक सबसे आवश्यक कारक हैः

(A) सहायक न होना
(B) आशावादी होना
(C) एकाकीपन
(D) भय का होना

18. खराब समय प्रबंधन का एक संकेत है :

(A) पाबंद होना
(B) मीटिंग की समय सीमा
(C) टालमटोल करना
(D) योजना बनाना

19. इनमें से कौन-सा मनोवैज्ञानिक कारक तनाव का कारण नहीं है :

(A) चिंता
(B) अवसाद
(C) वंशानुगतता
(D) नकारात्मक चिंतन

20. बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का एक उदाहरण है :

(A) समस्याओं को ध्यान न देना
(B) संवेगों को प्रभावशाली ढंग से प्रबंधित करना
(C) मादक पदार्थों का उपयोग
(D) आक्रामक/हिंसक व्यवहार

21. तनाव का एक व्यवहार संकेत है :

(A) उत्पादकता को बढ़ाना
(B) एकाकीपन
(C) संबंधों को बढ़ाना
(D) स्वस्थ खाना

22. जीवन शैली परिवर्तन जो तनाव को कम करती है :

(A) एकान्तपन
(B) दैनिक व्यायाम
(C) अधिक खाना
(D) अधिक मात्रा में स्क्रीन देखना

23. Stress management does not include :
(A) Yoga
(B) Time management
(C) Avoiding responsibilities
(D) Positive thinking

24. A common physical symptom of stress is :
(A) Happiness
(B) Headache
(C) Calmness
(D) Motivation

25. Which of the following is a social factor that contributes to stress?
(A) Lack of time
(B) Peer pressure
(C) Poor health
(D) Financial issues

26. Internal conflict the can be derived by passive behaviour can lead to :
(A) Stress
(B) Resentment
(C) Feelings of victimization
(D) All of the Above

27. How can assertiveness help with stress management?
(A) By allowing you to take on more work
(B) By helping you set boundaries and say 'no' to unreasonable demands
(C) By encouraging you to fight with others
(D) It cannot help with stress

23. तनाव प्रबंधन में क्या सम्मिलित नहीं है :
(A) योग
(B) समय प्रबंधन
(C) जिम्मेदारियों से बचना
(D) सकारात्मक चिंतन

24. तनाव का एक सामान्य शारीरिक लक्षण है :
(A) खुशी
(B) सरदर्द
(C) शान्त रहना
(D) प्रेरणा

25. इनमें से कौन सा सामाजिक कारक तनाव में सहयोग करता है?
(A) समय की कमी
(B) साथी समूह दबाव
(C) खराब स्वास्थ्य
(D) वित्तीय मामले

26. निष्क्रिय व्यवहार से उत्पन्न होने वाला आंतरिक संघर्ष निम्नलिखित बातों को जन्म दे सकता है?
(A) तनाव
(B) क्रोध
(C) पीड़ित होने की भावना
(D) उपरोक्त सभी

27. असेर्टिव (मुखरता) तनाव प्रबंधन में कैसे मदद कर सकती है :
(A) आपको अधिक काम लेने की अनुमति देकर
(B) सीमाएँ निर्धारित करने और अनुचित माँगों के लिए 'ना' कहने में मदद करके
(C) आपको को दूसरों के साथ लड़ने के लिए प्रोत्साहित करके
(D) यह तनाव में मदद नहीं कर सकती

28. Passive - Aggressive behaviour is characterized by?
(A) Direct and honest communication
(B) Respecting other's feelings
(C) Expressing anger indirectly
(D) Clean, firm, Communication

29. What are the "3 Cs" of the Assertive Communication :
(A) Calm, Cool, Collected
(B) Confidence, Clarity, Control
(C) Care, Cooperation, Compromise
(D) Command, Control, Check

30. What does being "assertive" mean?
(A) Getting your own way by manipulating others
(B) Standing up for your rights while respecting others
(C) Being aggressive and shouting
(D) Agreeing with everything others lay to avoid conflict

31. Which of the following is an effective technique to manage stress?
(A) Procrastination
(B) Ignoring the problem
(C) Deep breathing, yoga and physical exercise
(D) Skipping meals

32. What are the "4 A's" of stress management?
(A) Act, Assess, Apply, Analyze
(B) Avoid, Alter, Accept, Adapt
(C) Anger, Anxiety, Aggression, Action
(D) Argue, Agree, Accept, Adjust

28. ''पैसिव-एग्रेसिव'' व्यवहार की क्या विशेषता है :
(A) प्रत्यक्ष और ईमानदार संचार
(B) दूसरों की भावनाओं का सम्मान
(C) अप्रत्यक्ष रूप से गुस्सा जाहिर करना
(D) स्पष्ट, दृढ़ संचार

29. (Assertive) (असेर्टिव) संचार के ''3 C'' क्या हैं:
(A) शांत, नरम, एकत्रित होना
(B) आत्मविश्वास, स्पष्टता, नियंत्रण
(C) देखभाल, सहयोग, समझौता
(D) कमांड, नियंत्रण, रोकना

30. ''असेर्टिव'' (Assertive) होने का क्या अर्थ है?
(A) दूसरों को हेरफेर करके अपनी बात मनवाना
(B) दूसरों को सम्मान करते हुये अपने अधिकारों के लिये खड़ा होना
(C) आक्रामक होना और चिल्लाना
(D) संघर्ष से बचने के लिय दूसरों की हर बात से सहमत होना

31. तनाव को प्रबंधित करने के लिये कौन सी तकनीक प्रभावी है :
(A) काम टालना
(B) समस्या को अनदेखा करना
(C) गहरी सांस लेना, योग और शारीरिक व्यायाम
(D) भोजन छोड़ना

32. तनाव प्रबंधन के '4 A' क्या हैं?
(A) कार्य करना, मूल्यांकन करना, स्वीकार करना, विश्लेषण करना
(B) बचना, बदलना, स्वीकार, अनुकूलन करना
(C) क्रोध, चिंता, आक्रामकता, क्रिया
(D) बहस करना, सहमत होना, स्वीकार करना, समायोजन

33. Which of the following physiological functions is commonly measured by biofeedback?
   (A) Blood sugar levels
   (B) Muscle tension and skin temperatures
   (C) Digestion speed
   (D) Bone density

34. The primary goal of biofeedback in stress management is to :
   (A) Eliminate the stresses from the environment
   (B) Teach individuals to consciously regulate involuntary body functions
   (C) Increase the body's stress response
   (D) Replace medication with technology

35. Which of the following is a common physiological function monitored during biofeedback for stress-reduction?
   (A) Heart - rate variability (HRV)
   (B) Muscle tension (EMG)
   (C) Skin temperature
   (D) All of the above

36. Biofeedback is a technique that :
   (A) Focuses only on pharmaceutical interventions
   (B) Encourages avoidance of all stressful situations
   (C) Provide real-time feedback on physiological functions to help individuals gain control over them
   (D) Enhances interpersonal communication skills

33. बायोफीडबैक द्वारा आमतौर पर कौन से शारीरिक कार्य मापे जाते हैं?
   (A) रक्त शर्करा का स्तर
   (B) मांसपेशियों का तनाव और त्वचा का तापमान
   (C) पाचन की गति
   (D) अस्थि घनत्व

34. तनाव - प्रबंधन में बायोफीडबैक का प्राथमिक लक्ष्य है :
   (A) पर्यावरण से तनाव को दूर करना
   (B) व्यक्तियों को अनैच्छिक शारीरिक कार्यों को सचेत रूप से विनियमित करना सिखाना
   (C) शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को बढ़ावा
   (D) तकनीक के साथ दवा का बदलना

35. तनाव कम करने के लिये बायोफीडबैक के दौरान सामान्यतः कौन-सा शारीरिक कार्य मॉनिटर किया जाता है :
   (A) हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV)
   (B) मांसपेशियों में तनाव (EMG)
   (C) त्वचा का तापमान
   (D) उपरोक्त सभी

36. बायोफीडबैक एक तकनीक है जो :
   (A) केवल औषधीय हस्तक्षेपों पर ध्यान केंद्रित करती है
   (B) सभी तनावपूर्ण स्थितियों से बचने के लिये प्रोत्साहित करती है
   (C) व्यक्तियों को शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करने में मदद करने के लिये रीयल टाइम फीडबैक प्रदान करती है
   (D) पारस्परिक संचार कौशल को बढ़ाती है

37. What is primary purpose of biofeedback in stress management?
   (A) To eliminate all stress from a person life
   (B) To teach individuals how to voluntarily control involuntary bodily functions
   (C) To provide medication for anxiety
   (D) To monitor brain activity

38. Socially constructed roles (Gender) can causes stress in men due to :
   (A) Expectations to be emotional
   (B) Pressure to be the primary breadwinner
   (C) Lack of social support
   (D) All of the above

39. Which hormone is believed to modulate the stress response differently in women compared to men?
   (A) Testosterone
   (B) Estrogen
   (C) Insulin
   (D) Melatonin

40. Men are more likely to exhibit which type of reaction to active stress?
   (A) Internalizing (anxiety/depression)
   (B) Tend and befriend
   (C) Passive withdrawal
   (D) Outward, aggressive reactions

37. तनाव प्रबंधन में बायोफीडबैक का प्राथमिक लक्ष्य है:
   (A) व्यक्ति के जीवन से पूर्ण तनाव को हटाना
   (B) व्यक्तियों को अनैच्छिक शारीरिक कार्यों को सचेत रुप से विनियमित करना सिखाना
   (C) चिंता / तनाव के लिये दवाईयाँ देना
   (D) मस्तिष्क क्रिया का निरीक्षण करना

38. सामाजिक रूप से निर्मित भूमिकाओं के कारण पुरूषों में तनाव का कारण हो सकता है :
   (A) भावुक होने की अपेक्षाएं
   (B) प्राथमिक कमाने वाला होने का दबाव
   (C) सामाजिक समर्थन की कमी
   (D) उपरोक्त सभी

39. माना जाता है कि कौन-सा हार्मोन महिलाओं में तनाव प्रतिक्रिया को पुरुषों की तुलना में अलग तरह से नियंत्रित करता है :
   (A) टेस्टोस्टेरोन
   (B) एस्ट्रोजन
   (C) इंसुलिन
   (D) मेलाटोनिन

40. तीव्र - तनाव के प्रति पुरुषों में किस प्रकार की प्रतिक्रिया होने की अधिक संभावना है?
   (A) आंतरिक प्रतिक्रिया (चिंता/अवसाद)
   (B) देखभाल और मित्रता
   (C) निष्क्रिय अलगाव
   (D) आक्रामक और बाहरी प्रतिक्रियाएँ

41. What is the typical "tend and be-friend stress response pattern often observed more in women?
(A) Fight or flight
(B) Aggressive outward reaction
(C) Seeking social support and protecting offspring
(D) Ignoring the stresses

42. According to research, how do new born boys and girls generally respond to stress?
(A) Identically
(B) Boys are generally more immune to stress
(C) Differently, suggesting genetic, hormonal or temperament differences
(D) Girls are always more stressed

43. Journaling or writing thoughts drawn helps in stress management by?
(A) ignoring emotions
(B) Clarifying emotions and reducing mental load
(C) Increasing stress
(D) Avoiding responsibilities

44. Which of the following is NOT a self-management stress coping strategy?
(A) Setting realistic goal
(B) Avoiding Physical activity
(C) Practicing relaxation techniques
(D) Maintaining a healthy lifestyle

45. Preparing a study schedule before Exams is an example of :
(A) Emotion focused coping
(B) Problem focused coping
(C) Avoidance coping
(D) Random coping

41. ''देखभाल और मित्रता'' तनाव प्रतिक्रिया पैटर्न जो महिलाओं में अधिक देखा जाता है, उसका क्या अर्थ है :
(A) लड़ो या भागो (Fight or flight)
(B) आक्रामक, बाहरी प्रतिक्रिया
(C) सामाजिक समर्थन मांगना और बच्चों की रक्षा करना
(D) तनाव को नजर अंदाज करना

42. शोध के अनुसार, नवजात लड़के और लड़कियाँ तनाव के प्रति सामान्यतः कैसे प्रतिक्रिया करते हैं?
(A) समान रूप से
(B) लड़के आमतौर पर तनाव के प्रति अधिक प्रतिरक्षित होते हैं
(C) अलग-अलग, आनुवांशिक संकेत, हॉर्मोनल या स्वभावगत विभिन्नताएं
(D) लड़कियाँ सदैव अधिक तनाव ग्रस्त होती हैं।

43. जर्नलिंग या अपने विचार लिखना तनाव प्रबंधन में कैसे मदद करता है?
(A) भावनाओं को अनदेखा करना
(B) भावनाओं को स्पष्ट करना और मानसिक भार कम करना
(C) तनाव बढ़ाना
(D) जिम्मेदारी से बचना

44. निम्नलिखित में से कौन-सी आत्म-प्रबंधन तनाव का सामना करने की रणनीति नहीं है :
(A) वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करना
(B) शारीरिक गतिविधि से बचना
(C) विश्राम तकनीक का अभ्यास
(D) स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखना

45. परीक्षा से पहले अध्ययन का शेड्यूल तैयार करना किसका उदाहरण है :
(A) भावना केंद्रित सामना
(B) समस्या केंद्रित सामना
(C) बचाव रणनीति
(D) अनियमित सामना

46. Regular exercise during exam preparation helps by :
   (A) Reduces cortisol levels
   (B) Increases stress
   (C) Causes fatigue only
   (D) Disrupts sleep

47. Physical symptoms of Examination stress may include :
   (A) Muscle tension
   (B) Stomach problems
   (C) Sleep disturbance
   (D) All of the above

48. Which coping strategy help reduce exam stress effectively?
   (A) Time management
   (B) Ignoring studies
   (C) Procrastination
   (D) Overloading study

49. Which hormone is released during exam stress :
   (A) Insulin
   (B) Cortisol
   (C) Adrenaline
   (D) Melatonin

50. Examination stress is mainly a type of :
   (A) Chronic stress
   (B) Acute stress
   (C) Daily hassle
   (D) Traumatic stress

46. परीक्षा की तैयारी के दौरान नियमित व्यायाम कैसे मदद करता है :
   (A) कोर्टिसोल स्तर कम करना
   (B) तनाव बढ़ाता है
   (C) केवल थकान पैदा करता है
   (D) नींद में व्यवधान लाता है

47. परीक्षा तनाव के शारीरिक लक्षणों में शामिल हो सकते हैं :
   (A) मांसपेशियों में तनाव
   (B) पेट की समस्यायें
   (C) नींद में समस्या
   (D) उपरोक्त सभी

48. कौन-सा सामना रणनीति परीक्षा तनाव की प्रभावी ढंग से कम करती है?
   (A) समय प्रबंधन
   (B) पढ़ाई को नजरअंदाज करना
   (C) टालमटोल करना
   (D) अत्यधिक पढ़ाई

49. परीक्षा तनाव के दौरान कौन सा हार्मोन रिलीज होता है?
   (A) इंसुलिन
   (B) कोर्टिसोल
   (C) एड्रेनालाईन
   (D) मेलाटोनिन

50. परीक्षा तनाव मुख्यतः किस प्रकार का तनाव है :
   (A) दीर्घकालिक तनाव
   (B) तीव्र तनाव
   (C) दैनिक झंझट
   (D) आघातजन्य तनाव

51. Accumulation of small daily stresses may lead to :

(A) Improved health

(B) Chronic Stress

(C) Instant happiness

(D) High motivation only

52. Who introduced the concept of "Daily Hassles" :

(A) Richard Lazarus

(B) Sigmund Freud

(C) Ivan Pavlov

(D) B.F. Skinner

53. Which of the following is a positive life event that can still cause stress?

(A) Marriage

(B) Failure in exam

(C) Job loss

(D) Serious illness

54. According to research, high life events scores are linked to :

(A) Better immunity

(B) Increased risk of illness

(C) High intelligence

(D) Physical strength

55. Life Change Units (LCU) are associated with?

(A) I.Q. measurement

(B) Stress score of life events

(C) Happiness index

(D) Memory Test

51. छोटे दैनिक तनावों का संचय किसका कारण बन सकता है?

(A) बेहतर स्वास्थ्य

(B) दीर्घकालिक तनाव

(C) तुरंत खुशी

(D) केवल उच्च प्रेरणा

52. ''डेली हैसल्स'' की अवधारणा किसने प्रस्तुत की?

(A) रिचर्ड लेजारस

(B) सिगमंड फ्रायड

(C) ईवान पावलाव

(D) बी.एफ.स्किनर

53. निम्नलिखित में से कौन-सी सकारात्मक जीवन घटना भी तनाव पैदा कर सकती है?

(A) विवाह

(B) परीक्षा में असफलता

(C) नौकरी खोना

(D) गंभीर बीमारी

54. अनुसंधान के अनुसार उच्च जीवन घटना स्कोर किससे जुड़ा होता है :

(A) बेहतर प्रतिरक्षा

(B) बीमारी का बढ़ा जोखिम

(C) उच्च बुद्धिमत्ता

(D) शारीरिक शक्ति

55. लाइफ चेंज यूनिट (LCU) किससे संबंधित है :

(A) आई क्यू मापन

(B) जीवन घटनाओं का तनाव स्कोर

(C) खुशी सूचकांक

(D) स्मृति परीक्षण

56. Which life event is considered highly stressful according to SRRS?

(A) Minor rule violation

(B) Change in eating habits

(C) Death of a spouse

(D) Vacation

57. The Social Readjustment Rating Scale measure :

(A) Intelligence level

(B) Personality traits

(C) Stress from life events

(D) Emotional intelligence

58. Meditation primarily helps in :

(A) Increasing attachment

(B) Controlling others

(C) Calming the mind

(D) Escaping from responsibility

59. The Bhagvad Geeta suggests coping through?

(A) Escaping from duty

(B) Karma yoga

(C) Ignoring society

(D) Isolation

60. Yoga as a coping strategy originated in :

(A) China

(B) Japan

(C) India

(D) Greece

56. SRRS के अनुसार कौन-सी जीवन घटना अत्यधिक तनावपूर्ण मानी जाती है :

(A) छोटे नियम का उल्लंघन

(B) खाने की आदतों में बदलाव

(C) जीवनसाथी की मृत्यु

(D) छुट्टी

57. सोशल रीडजस्टमेंट रेटिंग स्केल क्या मापता है?

(A) बुद्धि स्तर

(B) व्यक्तित्व गुण

(C) जीवन घटनाओं से उत्पन्न तनाव

(D) भावनात्मक बुद्धिमता

58. ध्यान मुख्य रूप से किसमें सहायक है?

(A) आसक्ति बढ़ाने में

(B) दूसरों को नियंत्रित करने में

(C) मन को शांत करने में

(D) जिम्मेदारी से बचने में

59. भगवद्गीता के अनुसार सामना करने का तरीका क्या है :

(A) कर्तव्य से भागना

(B) कर्म योग (निष्काम कर्म)

(C) समाज को अनदेखा करना

(D) एकांत

60. योग एक सामना करने की रणनीति के रूप में कहाँ से उत्पन्न हुई?

(A) चीन

(B) जापान

(C) भारत

(D) ग्रीस

61. The concept of mindfulness is mainly derived from :

(A) Christianity

(B) Islam

(C) Buddhism

(D) Judaism

62. In Eastern philosophy, stress is often caused by :

(A) Lack of money

(B) Attachment

(C) Climate

(D) Education

63. Which therapy focuses on changing negative thought patterns?

(A) Psychoanalysis

(B) Behaviour therapy

(C) Cognitive Behavioral therapy

(D) Gestalt therapy

64. The concept of karma is related to coping in :

(A) Western

(B) Eastern

(C) Behavioural

(D) Humanistic

65. Yoga as stress management originated in :

(A) Europe

(B) America

(C) India

(D) Australia

61. माइंडफुलनेस की अवधारणा किससे उत्पन्न हुई है :

(A) ईसाई धर्म

(B) इस्लाम

(C) बौद्ध धर्म

(D) यहूदी धर्म

62. पूर्वी दर्शन में तनाव का मुख्य कारण क्या माना जाता है :

(A) धन की कमी

(B) आसक्ति (माया)

(C) जलवायु

(D) शिक्षा

63. कौन-सी थेरेपी नकारात्मक विचारों को बदलने पर केंद्रित है?

(A) मनोविश्लेषण

(B) व्यवहार थेरेपी

(C) संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी

(D) गेस्टाल्ट थेरेपी

64. कर्म की अवधारणा किस निपटान दृष्टिकोण से संबंधित है?

(A) पाश्चात्य

(B) पूर्वी

(C) व्यवहारपरक

(D) मानवतावादी

65. तनाव प्रबंधन के रूप में योग की उत्पत्ति हुई :

(A) यूरोप

(B) अमेरिका

(C) भारत

(D) आस्ट्रेलिया

66. Problem - Focused coping is mainly emphasized in :

(A) Western perspective

(B) Eastern perspective

(C) Mythological approach

(D) Superstitious approach

67. The transactional model of stress and coping was proposed by :

(A) Richard Lazarus

(B) Hans Selye

(C) Sigmund Freud

(D) Carl Jung

68. Western coping theories mainly emphasize :

(A) Spiritual surrender

(B) Individual control and problem solving

(C) Karma Theory

(D) Detachment from world

69. Which Hormone increases heart rate and elevates blood pressure during stress?

(A) Cortisol

(B) Progesterone

(C) Adrenaline

(D) Dopamine

70. People who are highly competitive, impatient, and aggressive have a :

(A) Type A personality

(B) Type B personality

(C) Type C Personality

(D) Type D Personality

66. समस्या-केंद्रित निपटान मुख्य रूप से किस दृष्टिकोण में पाया जाता है?

(A) पाश्चात्य दृष्टिकोण

(B) पूर्वी दृष्टिकोण

(C) पौराणिक दृष्टिकोण

(D) अंधविश्वास दृष्टिकोण

67. तनाव और निपटान मॉडल किसने दिया?

(A) रिचर्ड लेजारस

(B) हैन्स सीले

(C) सिगमंड फ्रायड

(D) कार्ल जुंग

68. पाश्चात्य निपटान सिद्धांत मुख्य रूप से किस पर जोर देते हैं?

(A) आध्यात्मिक समर्पण

(B) व्यक्तिगत नियंत्रण और समस्या समाधान

(C) कर्म सिद्धांत

(D) संसार से विरक्ति

69. किस हार्मोन से तनाव के दौरान हृदय गति और रक्त चाप बढ़ जाता है :

(A) कोर्टिसोल

(B) प्रोजेस्ट्रोन

(C) एड्रनलीन

(D) डोपामीन

70. जो लोग अधिक प्रतिस्पर्धात्मक, अधैर्य और आक्रामक होते हैं :

(A) टाइप A व्यक्तित्व

(B) टाइप B व्यक्तित्व

(C) टाइप C व्यक्तित्व

(D) टाइप D व्यक्तित्व

71. Which personality trait is characterized by commitment, control, and challenge, often acting as a buffer" against stress?

(A) Type A

(B) Type B

(C) Hardiness

(D) Neuroticism

72. Relaxation response was proposed by :

(A) Herbert Benson

(B) Freud

(C) Pavlov

(D) Maslow

73. Deep breathing is a :

(A) Disorder

(B) Relaxation technique

(C) Conflict

(D) Stressor

74. Mindfulness means :

(A) Thinking about past

(B) Present Awareness

(C) Future Worry

(D) Ignoring reality

75. Hardiness includes :

(A) Commitment

(B) Control

(C) Challenge

(D) All of these

71. व्यक्तित्व का कौन सा शीलगुण समर्पण, नियंत्रण और चुनौती द्वारा विशेषता प्राप्त करता है एवं अक्सर तनाव के विरोध में ''बफर'' के रुप में कार्य करता है :

(A) टाइप A

(B) टाइप B

(C) कठिनाई

(D) मनस्ताप

72. रिलेक्सेशन प्रतिक्रिया किसने प्रस्तावित किया?

(A) हर्बर्ट बेन्सन

(B) फ्रायड

(C) पावलव

(D) मैश्लो

73. गहरी श्वाँस है :

(A) विकार

(B) रिलेक्सेशन तकनीकि

(C) तनाव घटक

(D) तनावकारक

74. माइंडफुलनेस का अर्थ है :

(A) अतीत के बारे में चिंतन

(B) वर्तमान जागरूकता

(C) भविष्य की चिंता

(D) वास्तविकता से अनजान

75. हार्डीनेस में शामिल है :

(A) समर्पण

(B) नियंत्रण

(C) चुनौती

(D) उपरोक्त सभी

76. Stress can be best described as :

(A) A mental illness

(B) A response to environmental demands

(C) A personality disorder

(D) A physical injury

77. Resilience means :

(A) Giving

(B) Recovering from stress

(C) Avoiding Problems

(D) Fighting others

78. Holmes and Rahe developed :

(A) Coping Scale

(B) Stress Hormone theory

(C) Social Readjustment Rating Scale

(D) Intelligence test

79. Daily hassles are :

(A) Major life events

(B) Minor routine stressors

(C) Severe trauma

(D) Illness

80. Secondary appraisal involves :

(A) Assessing coping ability

(B) Fear reaction

(C) Disease

(D) Panic

76. तनाव को सबसे अच्छी तरह से वर्णित किया जा सकता है :

(A) मानसिक बीमारी

(B) पर्यावरणीय माँगों के प्रति प्रतिक्रिया

(C) व्यक्तित्व विकार

(D) शारीरिक चोट

77. लचीलापन का अर्थ है :

(A) छोड़ देना

(B) तनाव से मुक्त होना

(C) समस्या से बचना

(D) दूसरों से लड़ना

78. होम्स और राहे ने क्या विकसित किया?

(A) सामना स्केल (Coping Scale)

(B) तनाव हार्मोन सिद्धांत

(C) सोशल रीडजस्टमेंट रेटिंग स्केल

(D) बुद्धि परीक्षण

79. दैनिक परेशानियाँ क्या हैं?

(A) बड़ी जीवन घटनाएँ

(B) छोटी नियमित तनावकारक

(C) गंभीर आघात

(D) बीमारी

80. द्वितीयक मूल्यांकन में क्या शामिल है?

(A) सामना करने की क्षमता का आकलन

(B) भय प्रतिक्रिया

(C) रोग

(D) घबराहट

81. Primary appraisal refers to:

(A) Evaluation of coping resources

(B) Evaluation of threat

(C) Ignoring stress

(D) Physical reaction

82. Cognitive appraisal theory was proposed by :

(A) Richard Lazarus

(B) Hana Selye

(C) B.F. Skinner

(D) Erik Erikson

83. Stressors are :

(A) Responses

(B) Demands

(C) Causes of stress

(D) Diseases

84. Chronic stress may lead to :

(A) Improved immunity

(B) Hypertension

(C) Increased sleep

(D) Happiness

85. The first stage of GAS is :

(A) Resistance

(B) Exhaustion

(C) Alarm

(D) Recovery

81. प्राथमिक मूल्यांकन का अर्थ है?

(A) संसाधनों का मूल्यांकन

(B) खतरे का मूल्यांकन

(C) तनाव की अनदेखी

(D) शारीरिक प्रतिक्रिया

82. संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत किसने दिया?

(A) रिचर्ड लाजरस

(B) हांस सेलिए

(C) बी.एफ.स्किनर

(D) एरिक एरिक्सन

83. प्रतिबलक है :

(A) प्रतिक्रियाएँ

(B) माँगे

(C) प्रतिबल के कारक

(D) रोग

84. दीर्घकालिक तनाव से क्या हो सकता है :

(A) बेहतर प्रतिरक्षा

(B) उच्च रक्तचाप

(C) अधिक नींद

(D) खुशी

85. GAS का पहला चरण है :

(A) प्रतिरोध

(B) थकावट

(C) अलार्म

(D) पुनर्प्राप्ति

86. General Adaptation Syndrome has how many stages?

(A) Two

(B) Three

(C) Four

(D) Five

87. Distress refers to :

(A) Pleasant stress

(B) Harmful stress

(C) Excitement

(D) Motivation

88. Eu stress refers to :

(A) Negative stress

(B) Harmful stress

(C) Positive stress

(D) Chronic stress

89. The term "Stress" in psychology was popularized by :

(A) Walter Cannon

(B) Hans Selye

(C) Sigmund Freud

(D) Carl Jung

90. Stress is best defined as :

(A) A pleasant emotion

(B) A response to demand

(C) A mental disorder

(D) A physical disease

86. जनरल अडेप्टेशन सिंड्रोम में कितने चरण होते हैं?

(A) दो

(B) तीन

(C) चार

(D) पाँच

87. डिस्ट्रेस का अर्थ है :

(A) सुखद तनाव

(B) हानिकारक तनाव

(C) उत्साह

(D) प्रेरणा

88. यू स्ट्रेस का अर्थ है :

(A) नकारात्मक तनाव

(B) हानिकारक तनाव

(C) सकारात्मक तनाव

(D) दीर्घकालिक तनाव

89. मनोविज्ञान में ''तनाव'' शब्द को लोकप्रिय बनाने वाले थे?

(A) वॉल्टर कैनन

(B) हाँस सेलिए

(C) सिगमंड फ्रायड

(D) कार्ल युंग

90. तनाव क्या है?

(A) सुखद भावना

(B) माँग के प्रति प्रतिक्रिया

(C) मानसिक रोग

(D) शारीरिक बीमारी

91. Burnout is commonly associated with :
   (A) Sudden trauma
   (B) Chronic occupational stress
   (C) Phobia
   (D) Intelligence

92. Social support acts as a :
   (A) Stress enhancer
   (B) Stress buffer
   (C) Stress creation
   (D) Stress elimination

93. Which hormone is mainly associated with stress response?
   (A) Insulin
   (B) Thyroxine
   (C) Cortisol
   (D) Melatonin

94. The resistance stage in GAS is characterized by :
   (A) Shock
   (B) Adaptation to stress
   (C) Complete exhaustion
   (D) Death

95. Emotion - Focused coping primarily deals with :
   (A) Solving the problem
   (B) Managing emotional response
   (C) Ignoring the stressor
   (D) Physical exercise

91. बर्नआउट सामान्यतः किससे संबंधित है?
   (A) अचानक आघात
   (B) दीर्घकालिक कार्यस्थल तनाव
   (C) फोबिया
   (D) बुद्धिमता

92. सामाजिक समर्थन कार्य करता है :
   (A) तनाव बढ़ाने वाला
   (B) तनाव को कम करने वाला
   (C) तनाव उत्पन्न करने वाला
   (D) तनाव समाप्त करने वाला

93. तनाव प्रतिक्रिया से मुख्यतः कौन-सा हार्मोन संबंधित है?
   (A) इंसुलिन
   (B) थायरॉक्सिन
   (C) कॉर्टिसोल
   (D) मेलाटोनिन

94. GAS के प्रतिरोध चरण (Resistance Stage) की विशेषता है :
   (A) आघात
   (B) तनाव के प्रति अनुकूलन
   (C) पूर्ण थकावट
   (D) मृत्यु

95. भावना-केंद्रित सामना (Emotion - Focused Coping) मुख्यतः किससे संबंधित है :
   (A) समस्या का समाधान
   (B) भावनात्मक प्रतिक्रिया का प्रबंधन
   (C) तनाव कारक की उपेक्षा
   (D) शारीरिक व्यायाम

96. Problem - Focused coping aims to :

(A) Reduce emotional distress
(B) Change the Stressful situation
(C) Avoid the problem
(D) Deny the stress

97. The "Fight on Flight" response was given by :

(A) Walter Cannon
(B) Hans Selye
(C) Carl Rogers
(D) B.F. Skinner

98. According to Lazarus, Stress depends mainly on :

(A) Biological reaction
(B) Environmental stimulus
(C) Cognitive appraisal
(D) Social pressure

99. General Adaptation Syndrome (GAS) was proposed by :

(A) Richard Lazarus
(B) Hans Selye
(C) Aaron Beck
(D) Ivan Pavlov

100. Who defined stress as "the non-specific response of the body to any demand placed upon it"?

(A) Walter Cannon
(B) Hans Selye
(C) Sigmund Freud
(D) Albert Bandura

96. समस्या-केंद्रित सामना (Problem-Focused Coping) का उद्देश्य है :

(A) भावनात्मक तनाव कम करना
(B) तनावपूर्ण स्थिति को बदलना
(C) समस्या से बचना
(D) तनाव से इंकार करना

97. ''लड़ो या भागो'' प्रतिक्रिया किसने दी?

(A) वाल्टर कैनन
(B) हांस सेलिए
(C) कार्ल रोजर्स
(D) बी.एफ.स्किनर

98. लाजरस के अनुसार तनाव मुख्यतः किस पर निर्भर करता है?

(A) जैविक प्रतिक्रिया
(B) पर्यावरणीय उत्तेजना
(C) संज्ञानात्मक मूल्यांकन
(D) सामाजिक दबाव

99. जनरल अडेप्टेशन सिंड्रोम का प्रतिपादन किसने किया?

(A) रिचर्ड लाजरेस
(B) हांस सेलिए
(C) एरॉन बैक
(D) इवान पावलोव

100. तनाव को शरीर की किसी भी माँग के प्रति गैर विशिष्ट प्रतिक्रिया किसने कहा?

(A) वॉल्टर कैनन
(B) हॉन्स सेलिए
(C) सिगमंड फ्रायड
(D) अल्बर्ट बंडूरा

Rough Work

रफ कार्य

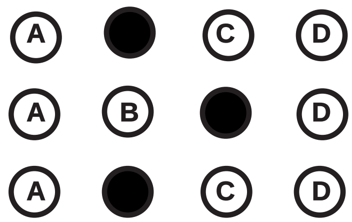
Example :

Question :

Q. 1

Q. 2

Q. 3



5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. After the completion of the examination candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question booklet, then after showing it to the invigilator, get another question booklet of the same series.

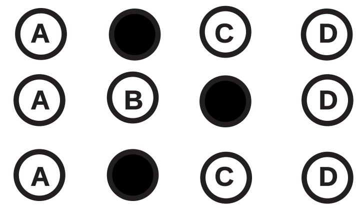
उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1

प्रश्न 2

प्रश्न 3



5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
7. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण : प्रश्न-पुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्न-पुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।