

PSYCHOLOGY

Paper: GEC-PSY-201

STRESS MANAGEMENT

Time: 2½ Hours

Total Mark: 60

(The figures in the right margin indicate full marks of the questions)

1. Answer in brief: 1×6=6

চমুকৈ উত্তৰ দিয়া —

a) What is coping?

মোকাবিলা (coping) কৰাটো কি?

b) Who gave the General Adaptation Syndrome (GAS) Model?

জেনেৰেল এডাপ্টেচন চিণ্ড্রম (GAS) মডেল কোনে দিছিল?

c) Give any one way of achieving behaviour control in stress management.

মানসিক চাপ ব্যৱস্থাপনাত আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ লাভ কৰাৰ এটা উপায় দিয়া।

d) Give one example of daily hassle.

দৈনিক অসুবিধাৰ এটা উদাহৰণ দিয়া।

e) Give one benefit of humor as a stress reducer.

মানসিক চাপ হ্ৰাসকাৰী হিচাপে হাস্যৰস (humor) এটা সুবিধা দিয়া।

f) Define social support.

সামাজিক সমৰ্থনৰ সংজ্ঞা দিয়া।

2. Answer the following question: 3×4=12

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া—

a) Define emotion-focused constructive coping citing an example.

আৱেগকেন্দ্ৰিক গঠনমূলক মোকাবিলা কি এটা উদাহৰণসহ সংজ্ঞা দিয়া।

b) Describe any three causes of stress.

মানসিক চাপৰ তিনিটা কাৰণ বৰ্ণনা কৰা।

c) How exercise helps in stress management.

ব্যায়ামে (exercise) মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণত কেনেদৰে সহায় কৰে চমুকৈ লিখাঁ।

d) Describe social support as moderator of stress.

মানসিক চাপৰ মডাৰেটৰ হিচাপে সামাজিক সমৰ্থনৰ বিষয়ে চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰাঁ।

3. Explain problem-focused constructive coping. Give a real life example

of how an individual uses this technique to deal with stress. 6+4=10

সমস্যাকেন্দ্ৰিক গঠনমূলক মোকাবিলা কৰাৰ বৰ্ণনা কৰাঁ। এজন ব্যক্তিয়ে মানসিক চাপৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ এই কৌশল কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰে তাৰ বাস্তৱ জীৱনৰ এটা উদাহৰণ দিয়াঁ।

4. Explain the psychological consequences of stress with reference to the fight or flight response. 10

যুঁজ বা পলায়নৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ উল্লেখ কৰি মানসিক চাপৰ শাৰীৰিক পৰিণতিৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰাঁ।

Or /অথবা

Explain Stimulus-based model of stress.

10

মানসিক চাপৰ উদ্দীপক-ভিত্তিক আৰ্হিৰ সাৰাংশ লিখাঁ।

5. Describe how instrumental (tangible) support and informational support helps in reducing stress with suitable example. 6+5=11

উপযুক্ত উদাহৰণৰ সৈতে যন্ত্ৰৰ সমৰ্থন (instrumental support) আৰু তথ্যমূলক সমৰ্থনে (informational support) মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰাত কেনেদৰে সহায় কৰে সেই বিষয়ে বৰ্ণনা কৰাঁ।

6. Stress is a major issue in student's life. Discuss some strategies to prevent stress among students. 11

ছাত্ৰৰ জীৱনত মানসিক চাপ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজত মানসিক চাপ ৰোধ কৰিবলৈ কিছুমান কৌশলৰ আলোচনা কৰাঁ।

Or /অথবা

Discuss how yoga and proper nutrition helps in managing stress and contribute to a better physical and mental well-being. 11

যোগাসন আৰু সঠিক পুষ্টিয়ে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণত কেনেদৰে সহায় কৰে আৰু উন্নত শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থতাত অৰিহণা যোগায় সেই বিষয়ে আলোচনা কৰাঁ।
