

(d) Work-based interventions to increase adjustment

(e) Conflict management

निम्नलिखित में से 3 पर संक्षिप्त नोट्स लिखें-

(क) साथियों का दबाव

(ख) समायोजन एक आजीवन प्रक्रिया

(ग) तकनीकी दुनिया में स्वयं

(घ) समायोजन बढ़ाने के लिए कार्य-आधारित हस्तक्षेप

(ङ) विवाद प्रबंधन

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5007

J

Unique Paper Code : 2114000014 (NEP : UGCF)

Name of the Paper : Psychology of Adjustment

Name of the Course : **B.A. (Hons)**

Semester : IV

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. From the **first 5** questions, do **any 3** questions. Question 6 (short notes) is compulsory.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. पहले 5 प्रश्नों में से कोई 3 प्रश्न करें। प्रश्न 6 (संक्षिप्त नोट्स) अनिवार्य है।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Discuss the concept of adjustment and the factors that influence it. How can psychology promote adjustment among the youth? (15+5)

समायोजन की अवधारणा और इसे प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें। मनोविज्ञान युवाओं में समायोजन को कैसे बढ़ावा दे सकता है?

2. How does adjustment take place within the context of families? Explain using examples and research from the Indian setting. (20)

परिवारों के संदर्भ में समायोजन कैसे होता है? भारतीय परिवेश से उदाहरणों और शोध का उपयोग करके समझाएँ।

3. In the context of technology's influence on daily life, how do issues like multiple selves and information overload challenge the concept of adjustment? Suggest strategies for managing digital stress and a meaningful relationship with technology. (10+10)

दैनिक जीवन पर प्रौद्योगिकी के प्रभाव के संदर्भ में, एकाधिक स्व और सूचना अधिभार जैसे मुद्दे समायोजन की अवधारणा को कैसे चुनौती देते हैं? डिजिटल तनाव और प्रौद्योगिकी के साथ सार्थक संबंध को प्रबंधित करने के लिए रणनीतियाँ सुझाएँ।

4. What are the issues that arise in work-place adjustment? How is multi-culturalism at the workplace both a challenge and an opportunity? (20)

कार्यस्थल समायोजन में कौन से मुद्दे सामने आते हैं? कार्यस्थल पर बहु-संस्कृतिवाद किस प्रकार एक चुनौती और अवसर दोनों है?

5. Elaborate on the processes of adjusting to loss with emphasis on the dissolution of relationships and bereavement. (20)

रिश्तों के विघटन और शोक पर जोर दे हुए नुकसान को समायोजित करने की प्रक्रियाओं पर विस्तार से चर्चा करें।

6. Write Short notes on **any 3** of the following : (10×3=30)

- (a) Peer pressure
(b) Adjustment as life long
(c) Self in a technological world