

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 3307

Unique Paper Code : 2203602006

Name of the Paper : Adolescent Relationships and Well-being

Name of the Course : B.Sc. (Pass) H.Sc. NEP-UGCF

Semester : IV, DSE

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

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

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any four questions.

All questions carry equal marks.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Define adolescence and explain the concept of social construction in relation to adolescence. How do cultural and social influences shape adolescent experiences ?

7.5,7.5

किशोरावस्था को परिभाषित कीजिये और किशोरावस्था के सामाजिक निर्माण पर चर्चा कीजिये। सांस्कृतिक और सामाजिक प्रभाव किशोरों के अनुभवों को कैसे आकार देते हैं ?

P.T.O.

2. Explain the significant physical, emotional and psychological changes that occur during adolescence. Discuss how lifestyle choices influence adolescent well-being. 7.5,7.5

किशोरावस्था के दौरान होने वाले महत्वपूर्ण शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक परिवर्तनों को स्पष्ट कीजिए। चर्चा कीजिये कि जीवनशैली के विकल्प किशोरों की भलाई को कैसे प्रभावित करते हैं ?

3. Identify key stressors in adolescent life. How do peer relationships help in managing stress ? Illustrate with examples from the Indian cultural context. 5,10

किशोरावस्था में जीवन के मुख्य तनावों की पहचान कीजिए। समकक्ष (पीयर) संबंध तनाव को प्रबंधित करने में कैसे मदद करते हैं ? भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ से उदाहरण देकर इसे स्पष्ट कीजिए।

4. What is a life skill ? Explain the role of various life skills education such as counseling, yoga, meditation and mindfulness in promoting adolescent well-being. 5,10

जीवन कौशल क्या है ? किशोरों की भलाई को बढ़ाना देने में विभिन्न जीवन कौशल शिक्षा जैसे कि काउंसलिंग, योग, ध्यान और मानसिक सतर्कता (माइंडफुलनेस) की भूमिका को स्पष्ट कीजिये।

5. How does the holistic well-being of adolescents depend on their growing-up experiences ? Illustrate with examples how yoga and meditation contribute to stress management and overall well-being ? 7,8

किशोरों की समग्र भलाई उनके पालन-पोषण के अनुभवों पर कैसे निर्भर करती है ? उदाहरणों के साथ स्पष्ट कीजिये कि योग और ध्यान तनाव प्रबंधन और समग्र भलाई में कैसे योगदान करते हैं ?

6. Describe the key challenges faced by adolescents while developing their self-identity. How do family and peer relationships contribute to identifying development ? 7,8

किशोरों को अपनी आत्म-पहचान विकसित करते समय जिन प्रमुख चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, उन्हें वर्णित कीजिए। परिवार और समकक्ष (पीयर) संबंध आत्म-पहचान विकास में कैसे योगदान करते हैं ?

7. Write short notes on any *three* of the following : 5+5+5=15

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) Adolescent self-care and holistic well-being

किशोरों की आत्म-देखभाल और समग्र भलाई

- (b) Emotional intelligence and resilience

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रत्यास्थता

- (c) Strategies for coping with academic and social pressures

शैक्षिक और सामाजिक दबाव से निपटने की रणनीतियाँ

- (d) Common psychological challenges during adolescence

किशोरावस्था में सामान्य मानसिक चुनौतियाँ

- (e) Relevance of context in well-being of adolescents

किशोरों के कल्याण में संदर्भ की प्रासंगिकता