

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

- (i) Social exclusion and bullying as adjustment issues
- (ii) Cyber-victimization and Intrusive social media messages as a challenge
- (iii) The Role of Psychology in Promoting Adjustment
- (iv) Mindfulness based stress reduction at work
- (v) Role of communication and conflict management in relationships

निम्नलिखित में से 3 पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

- (i) समायोजन के मुद्दे के रूप में सामाजिक बहिष्कार और बुलीईंग
- (ii) साइबर-पीड़ितकरण और घुसपैठिया सोशल मीडिया सदेश की चुनौतियां
- (iii) समायोजन को बढ़ावा देने में मनोविज्ञान की भूमिका
- (iv) कार्यस्थल पर माइंडफुलनेस आधारित तनाव कम करने की तकनीक
- (v) संबंधों में संचार और संघर्ष प्रबंधन की भूमिका

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4566

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. Using relevant examples, explain the concept and nature of adjustment as a lifelong process. What are the major factors that influence psychological adjustment? (10+10)

प्रासंगिक उदाहरणों का उपयोग करते हुए, समायोजन की अवधारणा और प्रकृति को एक आजीवन प्रक्रिया के रूप में समझाइए। मनोवैज्ञानिक समायोजन को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक क्या हैं?

2. Elaborate on the strategies to negotiate autonomy and agency within complex family dynamics. Explain using examples and research from the Indian context. (20)

जटिल पारिवारिक गतिशीलता के भीतर स्वायत्तता और एजेंसी पर बातचीत करने की रणनीतियों को विस्तार से बताएं। भारतीय संदर्भ में उदाहरणों और शोध का उपयोग करके समझाइए।

3. What are the main challenges young Indians face as they negotiate their lives in an increasingly digitalised world? Elaborate. (20)

विस्तार में बताइये की बढ़ती हुयी डिजिटल दुनिया में अपने जीवन को आगे बढ़ने में भारतीय युवाओं को किन चुनौतियां का सामना करना पड़ता है।

4. What are the key factors that influence job satisfaction? Discuss how burnout and unemployment can affect an employees work based adjustment. (10+10)

नौकरी की संतुष्टि को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक क्या हैं? चर्चा करें कि बर्नआउट और बेरोजगारी किस तरह से कर्मचारियों के काम आधारित समायोजन को प्रभावित कर सकते हैं।

5. Explore the challenges of gender diversity and multiculturalism in the workplace that hinder employee adjustment. Elaborate on the strategies to improve employee well-being and support effective adjustment in the workplace. (10+10)

कार्यस्थल में लैंगिक विविधता और बहुसंस्कृतिवाद की चुनौतियों को समझाइए जो कर्मचारी समायोजन में बाधा डालती हैं। कर्मचारी कल्याण में सुधार करने और कार्यस्थल में प्रभावी समायोजन का समर्थन करने की रणनीतियों को विस्तार से बताएँ।