

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : 13100

Unique Paper Code : 2114000014

Name of the Paper : GE : Psychology of Adjustment

Name of the Course : Psychology Common Pool

Semester : III/IV

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

(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 three questions from Q. Nos. 1 to 5 and

Q. No. 6 is mandatory.

प्रश्न क्र. 1 से 5 तक कोई भी तीन प्रश्न हल कीजिए तथा

प्रश्न संख्या 6 अनिवार्य है।

P.T.O.

1. Define adjustment. What are the factors that affect adjustment ? 5,15
समायोजन को परिभाषित कीजिए। समायोजन को प्रभावित करने वाले कारक कौनसे हैं ?
2. Discuss the impact of bullying, peer pressure and social exclusion on youth. 20
युवाओं पर बदमाशी, साथियों के दबाव और सामाजिक बहिष्कार के प्रभाव पर चर्चा कीजिए।
3. Elaborate on the dissolution of relationships in the context of divorce and death and the process of adjustment that follows. 20
तलाक और मृत्यु के संदर्भ में रिश्तों के विघटन और उसके बाद होने वाली समायोजन की प्रक्रिया पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
4. What do you understand by job satisfaction ? Discuss some of the techniques to enhance job satisfaction at work. 20
कार्य संतुष्टि से आप क्या समझते हैं ? कार्यस्थल पर कार्य संतुष्टि बढ़ाने की कुछ तकनीकों पर चर्चा कीजिए।
5. Explore the evolution of the "self" in the technological world. 20
तकनीकी दुनिया में "स्वयं" के विकास का अन्वेषण कीजिए।
6. Write short notes on any *three* of the following : 10+10+10
 - (a) Explain "adjustment as a lifelong process".
 - (b) Illusion of choice
 - (c) One strategy to adjust in the digital world
 - (d) Sexual harassment in the workplace
 - (e) Mindfulness-Based Stress Reduction technique at work.

(e) काम पर दिमागीपन-आधारित तनाव कम करने की तकनीक।

(d) कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न

(c) डिजिटल दुनिया में तालमेल बिठाने की एक रणनीति

(b) पसंद का भ्रम

(a) "समायोजन को जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में" समझाए

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :