

Seat No. : \_\_\_\_\_

**SN-113 (H)**  
**September-2020**  
**B.A., Sem.-VI**  
**Core-316 : Psychology**  
**(Essays in Psychology – II)**

**Time : 2 Hours]**

**[Max. Marks : 50**

**(Hindi Version)**

निम्न में से किन्हीं दो प्रश्नों का उत्तर दीजिए :

**25 × 2 = 50**

1. स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार के रूप में व्यायाम, वजन नियंत्रण और आहार (डायट) को सविस्तार समझाइए ।
2. योग का अर्थ बताते हुए शरीर के सात चक्र अष्टांग योग और योग के मनोशारीरिक प्रभाव की चर्चा कीजिए ।
3. मानव विकास के घटक बताइए तथा मानव विकास पर प्रभाव डालने वाले जैवीय मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों की चर्चा कीजिए ।
4. शिक्षण अक्षमता का अर्थ बताते हुए शिक्षण अक्षमता के लक्षणों, प्रकारों और कारणों की सविस्तार चर्चा कीजिए ।
5. तनाव का स्वरूप बताइए तथा तनाव से मुक्ति की रीतियों और तनाव व्यवस्थापन की सविस्तार चर्चा कीजिए ।