





## SECTION – B

## ವಿಭಾಗ - ಬಿ

Answer **any five** of the following :

(4×5=20)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

1. Write a note on distress.  
ಸಂಕಟದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
2. What are the sources of stress ?  
ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು ?
3. How does stress impact emotions ?  
ಒತ್ತಡವು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ?
4. How can organisational implement stress control workshops ?  
ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬಹುದು ?
5. What are the different techniques for coping with stress ?  
ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು ಯಾವುವು ?
6. Write a note on physical exercise.  
ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
7. Explain the role of communication in managing stress and work performance.  
ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂವಹನದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

## SECTION – C

## ವಿಭಾಗ - ಸಿ

Answer **any three** of the following :

(3×10=30)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

1. Describe the characteristics of stress.  
ಒತ್ತಡದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿರಿ.
2. What are coping strategies that organisation can use to enhance role clarity ?  
ಪಾತ್ರದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬಳಸಬಹುದಾದ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಯಾವುವು ?
3. How does emotion intelligence related to conflict management ?  
ಸಂಘರ್ಷ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ?
4. What are the types of counselling ?  
ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ?
5. Explain the stress management based on Indian philosophy.  
ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

