

**BA GENERAL  
(BAG)**

**Term-End Examination**

**December, 2021**

**BPCS-186 : MANAGING STRESS**

*Time : 2 hours*

*Maximum Marks : 50*

---

**Note :** Answer any **five** questions, selecting at least **two** questions from each section. All questions carry equal marks. Answer each question in around 300 words.

---

---

**SECTION I**

1. Explain the concept and nature of stress. 5+5
2. Describe various factors contributing to stress proneness. 10
3. Elucidate General Adaptation Syndrome and Cognitive Appraisal Model with the help of suitable diagrams. 5+5
4. Describe the effect of stress on health. 10

## SECTION II

5. Define coping and explain various coping styles. 3+7
  6. Explain mindfulness and biofeedback as techniques of stress management. 5+5
  7. Explain various techniques of time management. 10
  8. Describe emotional intelligence and conflict resolution as interpersonal skills. 5+5
-

बी.ए. सामान्य  
(बी.ए.जी.)  
सत्रांत परीक्षा  
दिसम्बर, 2021

बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

**नोट :** प्रत्येक खण्ड में से कम-से-कम दो प्रश्न चुनते हुए, किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए ।

**खण्ड I**

1. तनाव की अवधारणा एवं प्रकृति की व्याख्या कीजिए । 5+5
2. तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले विभिन्न कारकों का वर्णन कीजिए । 10
3. सामान्य अनुकूलन संलक्षण एवं संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप को उचित चित्रों की सहायता से स्पष्ट कीजिए । 5+5
4. स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए । 10

## खण्ड II

5. सामना करने (कोपिंग) की परिभाषा दीजिए एवं सामना करने (कोपिंग) की विभिन्न शैलियों की व्याख्या कीजिए । 3+7
6. तनाव प्रबंधन की तकनीकों के रूप में संचेतन (माइंडफुलनेस) एवं जैवप्रतिपुष्टि (बायोफीडबैक) की व्याख्या कीजिए । 5+5
7. समय प्रबंधन की विभिन्न तकनीकों की व्याख्या कीजिए । 10
8. अंतर्वैयक्तिक कौशल के रूप में सांवेगिक बुद्धि तथा द्वंद्व समाधान का वर्णन कीजिए । 5+5
-