

No. of Printed Pages : 4

BPCS-186

B. A. (GENERAL) (BAG)
Term-End Examination
June, 2023

BPCS-186 : MANAGING STRESS

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Note : (i) Answer any **five** questions ensuring at least **two** questions from each Section.

(ii) All questions carry equal marks.

(iii) Answer each question in around **300** words.

Section-I

1. Describe the concept and measurement of stress. 5+5
2. Discuss any *three* models of stress. 10

P. T. O.

3. Explain perfectionism, hostility and learned helplessness as factors contributing to stress proneness. 10
4. Describe various styles of coping with stress. 10

Section-II

5. Discuss the effect of stress on health and relationship. 5+5
6. Explain meditation and Yoga as techniques of stress management. 5+5
7. Explain the concept of time management with a focus on time management matrix. 10
8. Describe effective communication and self-awareness as interpersonal skills. 6+4

BPCS-186

बी. ए. (सामान्य)

(बी. ए. जी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2023

बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : (i) निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से कम से कम दो प्रश्नों के उत्तर अवश्य दीजिए।

(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

(iii) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।

भाग-I

1. तनाव की अवधारणा और तनाव के मापन की व्याख्या कीजिए। 5+5

2. तनाव के किन्हीं **तीन** प्रतिरूपों पर चर्चा कीजिए। 10
3. तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारकों क रूप में पूर्णतावाद, विद्वेष तथा अधिगत विवशता की व्याख्या कीजिए। 10
4. तनाव का सामना करने (कोपिंग) की शैलियों का वर्णन कीजिए। 10

भाग-II

5. स्वास्थ्य एवं संबंधों पर तनाव क प्रभाव की चर्चा कीजिए। 5+5
6. ध्यान एवं योग को तनाव प्रबंधन की तकनीकों के रूप में समझाइए। 5+5
7. समय प्रबंधन मैट्रिक्स पर ध्यान केंद्रित करते हुए समय प्रबंधन की अवधारणा की व्याख्या कीजिए। 10
8. अंतवैयक्तिक कौशल के संदर्भ में प्रभावी संचार तथा आत्म-जागरूकता का वर्णन कीजिए। 6+4