

No. of Printed Pages : 4

**BPCS–186**

**B. A. (GENERAL) (BAG)**  
**Term-End Examination**  
**June, 2024**

**BPCS–186 : MANAGING STRESS**

*Time : 2 Hours*

*Maximum Marks : 50*

---

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

(ii) All questions carry equal marks.

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

---

---

**Section—A**

1. Explain various sources of stress with the help of suitable examples. What are the ways in which stress can be measured ? 5+5
2. Compare between General Adaptation Syndrome (GAS) and Cognitive Appraisal Model of Stress. 10

**P. T. O.**

3. Write short notes on the following in about **150** words each : 5+5
- (a) Perfectionism as a factor contributing to stress proneness
- (b) Type A Personality
4. Describe the effect of stress on health, performance and productivity. 10

### Section—B

5. Elucidate coping styles. 10
6. Describe relaxation technique and meditation for stress management. 10
7. Describe time management matrix. Elucidate the techniques of time management. 5+5
8. Define problem solving as a technique to manage stress. Elucidate the steps involved in problem solving. 4+6

**BPCS-186****बी. ए. ( सामान्य ) ( बी. ए. जी. )****सत्रांत परीक्षा****जून, 2024****बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन**

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

**नोट :** (i) प्रत्येक भाग में से कम से कम दो प्रश्न चुनते हुए, किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

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

**भाग—अ**

1. उपयुक्त उदाहरण के साथ तनाव के स्रोतों की व्याख्या कीजिए। तनाव को मापने के तरीके क्या हैं ? 5+5
2. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) और संज्ञानात्मक मूल्यांकन तनाव प्रतिरूप की तुलना कीजिए। 10

3. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5  
 (अ) तनाव की प्रवणता में योगदान करने वाले कारक के रूप में विलंबन  
 (ब) टाइप ए व्यक्तित्व
4. स्वास्थ्य, निष्पादन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

### भाग—ब

5. सामना करने (कोपिंग) की शैलियों की व्याख्या कीजिए। 10
6. तनाव प्रबंधन के लिए विश्रांति तकनीक एवं सचेतनता का वर्णन कीजिए। 10
7. समय प्रबंधन मैट्रिक्स का वर्णन कीजिए। समय प्रबंधन तकनीकों को स्पष्ट कीजिए। 5+5
8. तनाव प्रबंधन की एक तकनीक के रूप में समस्या समाधान को परिभाषित कीजिए। समस्या समाधान के चरणों को स्पष्ट कीजिए। 4+6