

B.A. GENERAL (BAG)
Term-End Examination
December, 2022

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 of stress and discuss how stress can be measured. 3+7

2. Describe the effect of stress on performance and productivity. 10

3. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
 - (a) Fight or flight response
 - (b) Moderators of stress

4. Define coping. Describe its nature and goals. 3+7

SECTION II

5. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
- (a) Emotion-focused and Problem-focused coping
 - (b) Type A Personality
6. Describe relaxation techniques of stress management. 10
7. Explain cognitive restructuring using ABCDE technique and provide a suitable example. 10
8. Explain how effective communication can play a role in enhancing interpersonal skills. 10
-

बी.ए. सामान्य (बी.ए.जी.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2022

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 की व्याख्या कीजिए तथा तनाव के मापन पर चर्चा कीजिए। 3+7
2. प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10
3. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
(क) संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया
(ख) तनाव के मध्यस्थ कारक
4. सामना करने (कोपिंग) को परिभाषित कीजिए। इसकी प्रकृति एवं लक्ष्यों का वर्णन कीजिए। 3+7

खण्ड II

5. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (क) संवेग-केंद्रित और समस्या-केंद्रित सामना करना
- (ख) टाइप-ए व्यक्तित्व
6. तनाव प्रबंधन की विश्रांति तकनीकों का वर्णन कीजिए । 10
7. ABCDE (ए.बी.सी.डी.ई.) तकनीक का प्रयोग करते हुए संज्ञानात्मक पुनर्गठन की व्याख्या कीजिए और एक उपयुक्त उदाहरण प्रदान कीजिए । 10
8. अंतर्वैयक्तिक कौशलों को बढ़ाने में प्रभावी संचार किस प्रकार भूमिका निभा सकता है ? व्याख्या कीजिए । 10
-