

No. of Printed Pages : 4

BPCS–186

B. A. (GENERAL) (BAG)

Term-End Examination

December, 2023

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 various sources of stress with suitable examples. 10
2. Describe the models of stress. 10
3. Write short notes on the following in about **150** words each : 5+5
 - (a) Types and symptoms of stress
 - (b) Learned helplessness/learned pessimism
4. Describe the effect of stress on health. 10

P. T. O.

Section—II

5. Define coping and describe various coping styles. 3+7
6. Explain meditation as a technique of stress management. 10
7. Write short notes on the following in about **150** words each : 5+5
 - (a) Biofeedback
 - (b) Self-awareness
8. Explain time management with a focus on time management matrix. 10

BPCS-186

बी. ए. सामान्य (बी. ए. जी.)
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2023

बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : प्रत्येक भाग 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।

भाग-I

1. उपर्युक्त उदाहरण के साथ तनाव के स्रोतों के विषय में बताइए। 10
2. तनाव के प्रतिरूप का वर्णन कीजिए। 10
3. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
 (अ) तनाव के प्रकार एवं लक्षण
 (ब) अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद

4. स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

भाग-II

5. सामना करने (कोपिंग) को परिभाषित कीजिए तथा विभिन्न सामना करने (कोपिंग) की शैलियों का वर्णन कीजिए। 3+7
6. तनाव प्रबंधन की तकनीक के रूप में ध्यान की व्याख्या कीजिए। 10
7. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
 (अ) जैवप्रतिपुष्टि (बायोफीडबैक)
 (ब) आत्म-जागरूकता
8. समय प्रबंधन मैट्रिक्स पर ध्यान केंद्रित करते हुए समय प्रबंधन की व्याख्या कीजिए। 10