

No. of Printed Pages : 4

**BPCS-186**

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

**BPCS-186 : MANAGING STRESS**

*Time : 2 Hours*

*Maximum Marks : 50*

---

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

---

---

**Section—I**

1. Define stress and explain its sources. 3+7
2. Explain Fight and Flight Response and General Adaptation Syndrome. 5+5
3. Elucidate Type A Personality. Explain the moderators of stress. 5+5
4. Describe the effect of stress on performance and productivity. 10

**P. T. O.**

**Section—II**

5. Explain the nature and goals of coping with stress. 10
6. Describe relaxation techniques and meditation for managing stress. 5+5
7. Describe cognitive restructuring with a focus on ABCDE technique. 10
8. Explain problem solving with a focus on its steps and strategies. 10

**BPCS-186**

बी. ए. सामान्य ( बी. ए. जी. )

सत्रांत परीक्षा

जून, 2022

बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

---

**नोट :** निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग से कम से कम दो प्रश्नों के उत्तर अवश्य दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।

---

---

**भाग-I**

1. तनाव को परिभाषित कीजिए तथा इसके स्रोतों की व्याख्या कीजिए। 3+7

2. संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया और सामान्य अनुकूलन संलक्षण का वर्णन कीजिए। 5+5
3. टाइप-ए व्यक्तित्व पर प्रकाश डालिए। तनाव के मध्यस्थ कारकों की व्याख्या कीजिए। 5+5
4. प्रदर्शन एवं उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

### भाग-II

5. तनाव का सामना करने (कोपिंग) की प्रकृति एवं लक्ष्यों की व्याख्या कीजिए। 10
6. तनाव प्रबंधन विश्रांति तकनीक तथा ध्यान का वर्णन कीजिए। 5+5
7. ए. बी. सी. डी. ई. तकनीक पर ध्यान केन्द्रित करते हुए संज्ञानात्मक पुनर्गठन की व्याख्या कीजिए। 10
8. समस्या समाधान के चरणों एवं रणनीतियों का वर्णन कीजिए। 10