

BACHELOR'S PROGRAMME
(BP)

Term-End Examination

December, 2025

BPCS–186 : MANAGING STRESS

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Note : Attempt any **five** questions, selecting at least **two** questions from each Section. Answer each question in about **300** words. All questions carry equal marks.

Section—A

1. Elucidate the types of stress and describe the various methods of measurement of stress. 3+7

2. Define stress proneness. Explain the factors contributing to stress proneness. 3+7
3. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
- (a) Learned helplessness/learned pessimism
 - (b) Moderators of stress
4. Describe the effect of stress on relationships.

10

Section—B

5. Define and describe the nature of coping. Explain emotion-focused coping and problem-focused coping. 3+7
6. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
- (a) Meditation
 - (b) Biofeedback

7. Explain cognitive restructuring with a focus
on ABCDE technique. 10
8. Define and describe emotional intelligence
and conflicts resolution. 5+5

BPCS-186**स्नातक कार्यक्रम****(बी.पी.)****सत्रांत परीक्षा****दिसम्बर, 2025****बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन**

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक खण्ड से कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

भाग—क

1. तनाव के प्रकारों को स्पष्ट कीजिए और तनाव के मापन के विभिन्न तरीकों का वर्णन कीजिए। 3+7

C-2294/BPCS-186

2. तनाव प्रवणता को परिभाषित कीजिए। तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। 3+7
3. निम्नलिखित पर लगभग 150-150 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (क) अधिगत विवशता/अधिगत निराशावाद
- (ख) तनाव के मध्यस्थ कारक
4. सम्बन्धों पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

भाग—ख

5. कोपिंग (सामना करना) की प्रकृति को परिभाषित और वर्णन कीजिए। संवेग-केंद्रित कोपिंग और समस्या-केंद्रित कोपिंग की व्याख्या कीजिए। 3+7
6. निम्नलिखित पर लगभग 150-150 शब्दों में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (क) ध्यान
- (ख) जैवप्रतिपुष्टि (बायोफीडबैक)

7. ए. बी. सी. डी. ई. तकनीक पर ध्यान देते हुए, संज्ञानात्मक

पुनर्गठन की व्याख्या कीजिए।

10

8. सांवेगिक बुद्धि और द्वंद्वों के समाधान को परिभाषित कीजिए

और वर्णित कीजिए।

5+5

× × × × ×