

No. of Printed Pages : 6

BPCS–186

BACHELOR'S PROGRAMME

(BP)

Term-End Examination

June, 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.

D–3328/BPCS–186

P. T. O.

Section-A

1. Explain the types of stress. Discuss the fight or flight response and General Adaptation Syndrome (GAS). 3+7
2. Define stress proneness and describe the factors contributing to stress proneness. 10
3. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
 - (a) Moderators of stress
 - (b) Cognitive appraisal model of stress
4. Describe the effect of stress on performance and productivity. 10

Section-B

5. Define coping and describe adaptive and maladaptive coping. 10
6. Describe relaxation techniques and mindfulness as stress management techniques. 5+5

7. Explain effective and systematic management of time. Elucidate the techniques of time management. 5+5
8. Explain problem solving as a method of managing stress. Elucidate the steps in problem solving. 4+6

BPCS-186**स्नातक कार्यक्रम****(बी.पी.)****सत्रांत परीक्षा****जून, 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।

खण्ड-अ

1. तनाव के प्रकारों की व्याख्या कीजिए। संघर्ष या पलायन प्रतिक्रिया एवं सामान्य अनुकूलन संलक्षण पर चर्चा कीजिए।

3+7

2. तनाव प्रवणता को परिभाषित कीजिए और तनाव प्रवणता में योगदान देने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 10
3. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (अ) तनाव के मध्यस्थ कारक
- (ब) तनाव के संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रतिरूप
4. प्रदर्शन और उत्पादकता पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

खण्ड-ब

5. कोपिंग (सामना करना) को परिभाषित कीजिए और अनुकूल और प्रतिकूल कोपिंग को वर्णित कीजिए। 10
6. तनाव प्रबंधन तकनीकों के रूप में, विश्रांति (रिलैक्सेशन) तकनीकों और संचेतन (माइंडफुलनेस) का वर्णन कीजिए। 5+5

7. समय के प्रभावी और व्यवस्थित प्रबंधन की व्याख्या कीजिए। समय प्रबंधन की तकनीकों को स्पष्ट कीजिए।

5+5

8. तनाव प्रबंधन की एक विधि के रूप में समस्या समाधान की व्याख्या कीजिए। समस्या समाधान के चरणों को स्पष्ट कीजिए।

4+6

x x x x x