

No. of Printed Pages : 6

BPCS–186

BACHELOR OF ARTS (GENERAL)
(BAG)

Term-End Examination

June, 2026

BPCS–186 : MANAGING STRESS

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Note : (i) Answer any **five** questions.

(ii) Select at least **two** questions from
each Section.

(iii) Answer each question in about
300 words.

(iv) All questions carry equal marks.

Section—I

1. Explain the concept and nature of stress. 10
2. Explain fight and flight response and general adaptation syndrome. 10
3. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
 - (a) Measurement of stress
 - (b) Type 'A' personality
4. Describe the effect of stress on relationships. 10

Section—II

5. Define coping and discuss emotion focused and problem focused coping. 3+7
6. Explain Yoga as a technique of stress management. 10

7. Describe various techniques of time management. 10
8. Write short notes on the following in about 150 words each : 5+5
- (a) Emotional intelligence
 - (b) Steps in problem solving

BPCS-186

कला स्नातक (सामान्य)

(बी. ए. जी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2026

बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबंधन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : (i) किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ii) प्रत्येक खण्ड से कम-से-कम दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) प्रत्येक प्रश्नों का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।

(iv) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

खण्ड—I

1. तनाव की अवधारणा और प्रकृति की व्याख्या कीजिए। 10
2. संघर्ष और पलायन प्रतिक्रिया एवं सामान्य अनुकूलन संलक्षण की व्याख्या कीजिए। 5+5
3. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5

(क) तनाव का मापन

(ख) टाइप-ए व्यक्तित्व
4. सम्बन्धों पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

खण्ड—II

5. सामना करने (कोपिंग) को परिभाषित कीजिए एवं संवेग केन्द्रित और समस्या केन्द्रित सामना करने (कोपिंग) पर चर्चा कीजिए। 3+7

6. तनाव प्रबन्धन की एक तकनीक के रूप में योग की व्याख्या कीजिए। 10
7. समय प्रबन्धन की विभिन्न तकनीकों का वर्णन कीजिए। 10
8. निम्नलिखित पर लगभग 150 शब्दों (प्रत्येक) में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5
- (क) सांवेगिक बुद्धि
- (ख) समस्या समाधान के चरण

× × × × ×