

5. Write short notes on any two of the following : 7.5+7.5

- (i) Role of cognitive appraisal in stress
- (ii) Physiology of stress
- (iii) Relaxation techniques
- (iv) Problem focused coping.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर एक छोटी टिप्पणी लिखिये :

- (i) तनाव में संज्ञानात्मक मूल्यांकन की भूमिका
- (ii) तनाव की फिजियोलॉजी
- (iii) विश्राम तकनीकें
- (iv) समस्या ध्यान केंद्रित मुकाबला विधि।

This question paper contains 4 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 2529

Unique Paper Code : 62116903

HC

Name of the Paper : Managing Stress

Name of the Course : AEEC—CBCS for B.A. (Programme)

Psychology—SEC

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note :— Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt All questions.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

1. Discuss the nature of Stress. What are the different types of stress ? 5,10

तनाव की प्रकृति पर चर्चा कीजिए। तनाव के विभिन्न प्रकार बताइये।

Or

(अथवा)

Explain how stress makes people more susceptible to illness ? 15

तनाव कैसे लोगों को बीमारी का शिकार बनाता है ? व्याख्या कीजिए।

2. Explain the major symptoms of stress in present life. 15  
वर्तमान जीवन में तनाव का प्रमुख लक्षण समझाइए।

Or

(अथवा)

With the help of examples, discuss the psychological stressors. 15

उदाहरण की मदद से मानसिक तनाव पर चर्चा कीजिए।

3. Explain the sources of stress in detail. 15

विस्तार से तनाव के स्रोतों के बारे में बताइए।

Or

(अथवा)

Discuss the concept of stress. Describe any two techniques of stress management. 5,10

तनाव की अवधारणा की व्याख्या कीजिए। तनाव प्रबंधन की किन्हीं दो तकनीकों पर चर्चा कीजिए।

4. What do you understand by coping strategies ? Discuss emotion focused coping method in detail. 5,10

आप रणनीतियों मुकाबला से क्या समझते हैं ? भावनात्मक केंद्रित मुकाबला विधि द्वारा तनाव से निपटने के लिए रणनीति पर चर्चा कीजिए।

Or

(अथवा)

Discuss coping process. How yoga and meditation helps in coping stress ? 5,10

मुकाबला प्रक्रिया की चर्चा कीजिए। कैसे योग और ध्यान तनाव मुकाबला करने में मदद करता है ?