

This question paper contains 3 printed pages]

29/11/2018

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : 7136

Unique Paper Code : 62116903

Name of the Paper : Managing Stress

Name of the Course : B.A. (P) Psychology CBCS (SEC)

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Evening
IC

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

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 five questions.

Internal Choice is given in each question.

सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

आंतरिक विकल्प प्रत्येक प्रश्न में दिया गया है।

1. What is stress ? Explain the concept of General Adaption Syndrome (GAS) ? 5,15

तनाव क्या है ? जनरल एडैप्शन सिंड्रोम (जीएस) की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

P.T.O.

Or/(अथवा)

Discuss the nature of stress. Describe the mediating factors of stress. 7,8

तनाव की प्रकृति पर चर्चा कीजिए। तनाव के मध्यस्थता कारकों का वर्णन कीजिए।

2. Explain the effects of stress on immune system and health ? 15

प्रतिरक्षा प्रणाली और स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों को समझाइए।

Or/(अथवा)

Differentiate between Eustress and Distress ? Discuss the role of appraisal in perception of stress. 15

Eustress और परेशान तनाव के बीच क्या अंतर है ? तनाव की धारणा में मूल्यांकित की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

3. What are the different coping strategies of stress ? 15

तनाव की अलग-अलग मुकाबला रणनीतियाँ क्या हैं ?

Or/(अथवा)

Discuss the various symptoms of stress ? 15

तनाव के विभिन्न लक्षणों पर चर्चा कीजिए।

4. Discuss the role of problem focused and Emotional focused coping style in reducing stress ?

तनाव को कम करने में समस्या केंद्रित और भावनात्मक ध्यान केंद्रित कड़ाई शैली की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

Or/(अथवा)

What do you understand by Relaxation Technique ? Discuss their role in managing stress ? 7.5,7.5

विश्राम तकनीक क्या है ? तनाव प्रबंधन में उनकी भूमिका पर चर्चा कीजिए।

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

निम्न में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(a) Lazarus' cognitive appraisal of stress

तनाव के लाजारस के संज्ञानात्मक आकलन को समझाइये

(b) Yoga and Meditation

योग और ध्यान

(c) Psychological Stressors

तनाव के मनोवैज्ञानिक स्रोत

(d) Cognitive coping techniques

मुकाबला करने की संज्ञानात्मक तकनीक