

28/11/2019 (Monday)

3

[This question paper contains 3 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2663

JC

Unique Paper Code : 12113301

27/11/19

(M)

Name of the Paper : Stress Management

Name of the Course : B.A. (H) Applied Psychology  
CBCS - SEC ✓

Semester

: III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 38

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **All three** questions.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

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

P.T.O.

2663

2

2. सभी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. What is stress? Discuss the various kinds of stressors. (15)

तनाव क्या है ? विभिन्न प्रकार के तनावों पर चर्चा करें ।

OR

Elaborate with examples the physiological and behavioural symptoms of stress.

तनाव के शारीरिक और व्यवहार के लक्षण उदाहरणों के साथ विस्तृत करें ।

2. Discuss the Environmental and Psychological sources of stress? (15)

तनाव के पर्यावरण और मनोवैज्ञानिक स्रोतों पर चर्चा करें ।

OR

2663

3

Discuss some cognitive techniques of managing stress.

तनाव प्रबंधन के कुछ संज्ञानात्मक तकनीकों पर चर्चा करें ।

3. Write short notes on any **two** of the following :-

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(a) Vipasana

विपश्यना

(b) Yoga as stress management technique

तनाव प्रबंधन तकनीक के रूप में योग

(c) Problem focused coping styles

समस्या पर ध्यान केंद्रित कड़ाई शैलियों

(d) Behavioural response to stress (4+4)

तनाव की व्यवहारिक प्रतिक्रिया

(400)