

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

- (a) Role of cognitive appraisal in stress
- (b) General Adaptation Syndrome
- (c) Burnout
- (d) Emotion focused coping.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) तनाव में संज्ञानात्मक मूल्यांकन की भूमिका
- (b) सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम
- (c) ईधनांत
- (d) भावना केंद्रित उपयोग।

This question paper contains 4 printed pages]

Roll No.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

S. No. of Question Paper : 2111

Unique Paper Code : 62116903

Name of the Paper : **Managing Stress**

Name of the Course : **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.)

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.

All questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Discuss the nature of Stress. Describe the different types of stress. 10,5

तनाव की प्रकृति पर चर्चा कीजिये। तनाव के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिये।

Or/(अथवा)

Describe the various theoretical perspectives that explain the phenomena of stress. 15

तनाव की घटनाओं की व्याख्या करने वाले विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोणों का वर्णन कीजिये।

2. What are stressors ? Discuss factors that modify the impact of a stressor on an individual. 6,9

तनाव स्रोत क्या होते हैं? किसी व्यक्ति को प्रभावित करने वाले तनाव स्रोत को संशोधित करने वाले तत्वों की विवेचना कीजिये।

Or/(अथवा)

Elaborate how sources in the community and society can contribute to stress in an individual's life. 15

विस्तृत कीजिये कि समुदाय और समाज के स्रोत किसी व्यक्ति के जीवन में तनाव में कैसे योगदान कर सकते हैं?

3. What do you understand by relaxation techniques ? Discuss in detail their usefulness in managing stress. 8,7

विश्राम तकनीक से आप क्या समझते हैं? तनाव को प्रबंधित करने में उनकी उपयोगिता पर विस्तार से चर्चा कीजिये।

Or/(अथवा)

Discuss impact of meditation and yoga in coping with stress. 15

चर्चा कीजिये कि तनाव से मुकाबला करने में ध्यान और योग कैसे प्रभावित करते हैं?

4. Describe coping strategies. Discuss Problem focused coping in detail. 6,9

परछती रणनीतियों का वर्णन कीजिये। समस्या केंद्रित उपयोग पर विस्तार से चर्चा कीजिये।

Or/(अथवा)

Discuss in detail the psychosocial aspects of stress. 15

तनाव के मनोसामाजिक पहलुओं पर विस्तार से चर्चा कीजिये।