

S. No. 5276

Roll No.

Unique Paper Code : 12113902
Name of the Paper : AEEC-PSY-02: Stress Management (LOCF)
Name of the Course : BA (Hons) Psychology
Semester : IV
Duration : 3 Hours
Maximum Marks : 75

Instructions for the Candidates

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

(इस प्रश्न पत्र की प्राप्ति पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।)

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

नोट: उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखा जा सकता है, लेकिन पूरे प्रश्न-पत्र के लिए एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

Attempt all questions
सभी प्रश्नों का उत्तर दे

All questions carry equal marks.
सभी प्रश्नों के समान अंक हैं

1. "Stress comes from your thoughts about your circumstances." Explain this line with the help of suitable examples. (15)

"तनाव आपकी परिस्थितियों के बारे में आपके विचारों से आता है।" उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से इस पंक्ति की व्याख्या करें।

OR

अथवा

Define stress. Discuss in detail the various symptoms of stress. (5, 10)

तनाव को परिभाषित करें। तनाव के विभिन्न लक्षणों की विस्तार से चर्चा करें।

2. Describe the different sources of chronic stress. Support with suitable examples. (15)

चिरकालिक तनाव के विभिन्न स्रोतों का वर्णन कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों के साथ समर्थन करें।

OR

अथवा

Discuss in detail the factors influencing the impact of a stressor on an individual. (15)

व्यक्ति पर तनाव के प्रभाव को प्रभावित करने वाले कारकों की विस्तार से चर्चा करें।

3. Explain the relationship between stress and psycho-physiological disorders. (15)

तनाव और मनो-शारीरिक विकारों के बीच संबंध को स्पष्ट करें।

OR

अथवा

Distinguish between eustress and distress. Give the positive effects of stress. (8, 7)

अच्छे तनाव (यूस्ट्रेस) और बुरे तनाव के बीच अंतर करें। तनाव के सकारात्मक प्रभाव बताएं।

4. What do you understand by relaxation techniques? How are they helpful in dealing with stress? Discuss. (15)

विश्राम तकनीक से आप क्या समझते हैं? वे तनाव से निपटने में कैसे सहायक होते हैं? चर्चा करें।

OR

अथवा

Discuss problem-focused and emotion-focused approaches to dealing with stress. (15)

तनाव से निपटने के लिए समस्या-केंद्रित और भावना-केंद्रित दृष्टिकोणों पर चर्चा करें।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

a. General Adaptation Syndrome (GAS)

सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जीएएस)

b. Daily hassles

दैनिक परेशानियां

c. Immunity and stress

प्रतिरक्षा और तनाव

d. Meditation as a coping tool for stress

तनाव से निपटने के उपकरण के रूप में ध्यान