

No. of Printed Pages : 6

BPCS–186

**BACHELOR'S DEGREE
PROGRAMME
(BDP)**

Term-End Examination

December, 2024

BPCS-186 : MANAGING STRESS

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Note : *Attempt any **five** questions, selecting at least **two** questions from each Section. All questions carry equal marks. Answer each question in about **300** words.*

Section—A

1. Explain the concept of stress and describe its types and sources. 4+6

2. Describe any *three* models of stress. 10
3. Write short notes on the following in about
150 words each : 5+5
- (a) Effect of stress on health
- (b) Goals of coping with stress
4. Describe the effect of stress on relationships.
Elucidate the moderators of stress. 5+5

Section—B

5. Write short notes on the following in about
150 words each : 5+5
- (a) Emotion focused coping
- (b) Types of Asanas
6. Describe ABCDE technique of REBT with the
help of a suitable example. 10

7. Explain self-awareness and emotional intelligence as interpersonal skills. 5+5
8. Elucidate the time management matrix and describe the techniques of time management. 5+5

BPCS-186

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

(बी. डी. पी.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2024

बी.पी.सी.एस.-186 : तनाव प्रबन्धन

समय : 2 घण्टे

अधिकतम अंक : 50

नोट : प्रत्येक भाग में से कम-से-कम दो प्रश्न चुनते हुए,

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के

अंक समान हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग

300 शब्दों में दीजिए।

भाग-क

1. तनाव की अवधारणा की व्याख्या कीजिए और इसके प्रकार एवं स्रोतों का वर्णन कीजिए। 4+6

2. तनाव के किन्हीं **तीन** प्रतिरूपों का वर्णन कीजिए। 10

3. निम्नलिखित में से प्रत्येक पर लगभग **150** शब्दों में

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5

(क) स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव

(ख) तनाव से निपटने के लक्ष्य

4. सम्बन्धों पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए। तनाव

के नियामकों को स्पष्ट कीजिए। 5+5

भाग-ख

5. निम्नलिखित में से प्रत्येक पर लगभग **150** शब्दों में

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5

(क) संवेग-केन्द्रित कोपिंग

(ख) आसन के प्रकार

6. उपयुक्त उदाहरण के साथ तर्कसंगत संवेगात्मक व्यवहार चिकित्सा में ए. बी. सी. डी. ई. (ABCDE) तकनीक का वर्णन कीजिए। 10
7. अंतर्वैयक्तिक कौशल के रूप में आत्म-जागरूकता और संवेगिक बुद्धि की व्याख्या कीजिए। 5+5
8. समय प्रबन्धन मैट्रिक्स को स्पष्ट कीजिए और समय प्रबन्धन तकनीकों का वर्णन कीजिए। 5+5

× × × × × × ×