

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 8343

GC

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 12113902

Name of the Paper : STRESS MANAGEMENT

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

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all 5 questions.
3. Internal choice is given in each question.
4. Answers may be written either in English or in 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।
2. सभी 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये।
3. प्रत्येक प्रश्न में आन्तरिक विकल्प दिए गए हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Defines Stress. Examine the nature of stress. (5,10)
तनाव को परिभाषित कीजिए। तनाव के स्वरूप का परीक्षण कीजिए।

Or / अथवा

Identify the major symptoms of stress. (15)
तनाव के मुख्य लक्षणों की पहचान कीजिए।

2. What are Stressors ? Discuss the factors influencing impact of a stressor on an individual. (6,9)

P.T.O.

तनाव स्रोत क्या होते हैं ? किसी व्यक्ति पर एक तनाव स्रोत के प्रभाव को निर्धारित करने वाले तत्वों की विवेचना कीजिए ।

Or / अथवा

Identify psychological stressors with examples. (15)

उदाहरणों के साथ तनाव के मनोवैज्ञानिक स्रोतों की पहचान कीजिए ।

3. Discuss the mechanisms behind the effects of stress on health. How does stress influence the immune system ? (5,10)

स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव की क्रिया की चर्चा कीजिए । रोग-प्रतिकार शक्ति को तनाव कैसे प्रभावित करता है ?

Or / अथवा

Explain the effects of stress on cardiovascular and psycho-physiological disorders. (7½,7½)

हृदय रोग एवं मानसिक-शारीरिक विकारों पर तनाव के प्रभाव को समझाइए ।

4. What do you understand by Relaxation techniques? How are they helpful in managing stress ? Discuss. (5,10)

विश्राम विधियों से आप क्या समझते हैं ? वे तनाव प्रबंधन में कैसे उपयोगी होती है ? विवेचना कीजिए ।

Or / अथवा

Discuss Yoga and Meditation as stress management techniques. (7½,7½)

तनाव प्रबंधन विधियों के रूप में योग और ध्यान की चर्चा कीजिए ।

5. Write short notes on any **two** of the following : (7½,7½)

(a) General Adaptation Syndrome

(b) Environmental stressors

(c) Eustress

(d) Problem focused and emotion focused coping styles

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(क) सामान्य अनुकूलन समष्टि

(ख) पर्यावरणीय तनाव स्रोत

(ग) यूस्ट्रेस

(घ) समस्या - केंद्रित और भावना केंद्रित सामना करने की शैलियाँ