

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 8142

Unique Paper Code : 62116903

GC

Name of the Paper : Managing Stress

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

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

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

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

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 अंग्रेज़ी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

Attempt *All* questions.

सभी प्रश्न कीजिए।

1. Define stress. What are the different types of stress ? 5,10

तनाव को परिभाषित कीजिये। तनाव के विभिन्न प्रकार क्या हैं ?

Or

अथवा

Discuss different symptoms of stress in detail. 5,10

तनाव के विभिन्न लक्षणों पर विस्तार से चर्चा कीजिये।

P.T.O.

2. Discuss the concept of stressor. What are the different sources of stress ? 5,10

तनाव की अवधारणा पर चर्चा कीजिये। तनाव के विभिन्न स्रोत क्या हैं ?

Or

अथवा

Describe the different sources of chronic stress ? 15

पुराने तनाव के विभिन्न स्रोतों का वर्णन कीजिये।

3. What is coping process ? Describe yoga and meditation as coping strategies. 5,10

प्रक्रिया मुकाबला से क्या मतलब है ? योग और ध्यान का वर्णन मुकाबला करने की रणनीति के रूप में कीजिये।

Or

अथवा

Describe coping strategies. Discuss emotional-focused coping method in detail 5,10

मुकाबला करने की रणनीति का वर्णन करें। भावना केंद्रित मुकाबला विधि पर विस्तार से चर्चा कीजिये।

4. Discuss the physiology of stress. How does it affect the health 5,10

तनाव के शरीरक्रियाविज्ञान पर चर्चा कीजिये। यह स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है ?

Or

अथवा

How does stress affect physical and mental health ? 15

तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है ?

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

7.5+7.5

- (i) Problem focused coping method
- (ii) Relaxation techniques
- (iii) Individual differences in resistance to stress
- (iv) Immunity of stress.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

- (i) समस्या ध्यान केंद्रित मुकाबला
- (ii) विश्राम तकनीकें
- (iii) तनाव के लिए प्रतिरोध में व्यक्तिगत मतभेद
- (iv) प्रतिरक्षण और तनाव