

1. 2. 3. 4. 5. 6.

S. No. Of Question Paper:

Unique Paper Code: 62116903

Name of the Course: B.A. (Programme) Psychology

Name of Paper: AEEC-PSY-P-02: Managing Stress

Semester:

Duration: 3 hours

Maximum Marks: 75

*Attempt any FOUR questions.
Each question will be of 18.75 each.*

1. Describe the nature of stress. Discuss the symptoms of stress in detail.
तनाव की प्रकृति का वर्णन करें। तनाव के लक्षणों पर विस्तार से चर्चा करें।
2. Explain the role of cognitive appraisal of stressors .Why do individuals differ in their resistance to stress.
तनावों के संज्ञानात्मक मूल्यांकन की भूमिका स्पष्ट करें। व्यक्ति तनाव के प्रतिरोध में भिन्न क्यों हैं?
3. Discuss emotional-focused approaches to stress in detail with suitable example.
उपयुक्त उदाहरण के साथ विस्तार से तनाव के लिए भावनात्मक-फोकस दृष्टिकोणों पर चर्चा करें।
4. Explain the effects of stress on cardiovascular and psychophysiological disorder.
कार्डियोवास्कुलर और साइकोफिजियोलॉजिकल विकार पर तनाव के प्रभावों को स्पष्ट करें।
5. Discuss the environmental and psychological sources of stress.
तनाव के पर्यावरण और मनोवैज्ञानिक स्रोतों पर चर्चा करें।
6. Discuss yoga and meditation as stress management technique.
तनाव प्रबंधन तकनीक के रूप में योग और ध्यान पर चर्चा करें।