

## QUESTION BANK

BA

PSYCHOLOGY (HONOURS)

SEMESTER - 6

PAPER - STRESS MANAGEMENT

CODE - DSE-4

[Sample Questions | (Descriptive type) Set - I]

By

DR. SANJU KUMARI

ASSISTANT PROFESSOR

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

MARWARI COLLEGE, RANCHI

BA

SEMESTER - 6

PAPER - STRESS MANAGEMENT

CODE - DSE - 4

- DR SANJU KUMARI  
ASSISTANT PROFESSOR  
MARWARI COLLEGE, RANCHI

DESCRIPTIVE TYPE

UNIT I

- Q1. What is stress? Discuss its nature?  
तनाव क्या है? इसके स्वरूप की विवेचना करें।
- Q2. Discuss the symptoms of stress?  
तनाव के लक्षणों की विवेचना करें।

UNIT II

- Q1. Describe the various sources of stress?  
तनाव के विभिन्न स्रोतों का वर्णन करें।
- Q2. Discuss the environmental sources of stress?  
तनाव के पर्यावरणीय स्रोतों की चर्चा करें।
- Q3. Describe the psychological sources of stress?  
तनाव के मनोवैज्ञानिक स्रोतों का वर्णन करें।
- Q4. Discuss the social sources of stress?  
तनाव के सामाजिक स्रोतों पर विवेचना करें।
- Q5. Discuss the physical sources of stress?  
तनाव के भौतिक स्रोतों के बारे में चर्चा करें।

UNIT III

- Q1. Describe the effect of stress on mental and physical health of a person?  
व्यक्ति के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों का वर्णन करें।

Q2. Discuss the consequences of stress on mental health?

मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के परिणाम की विवेचना करें।

Q3. Describe the outcome of stress on Physical health?

शारीरिक स्वास्थ्य में तनाव के परिणामों की चर्चा करें।

#### UNIT - IV

Q1. Discuss various skills for stress management?

तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न कौशलों की विवेचना करें।

Q2. Discuss techniques of coping with stress?

तनाव से मुकाबला करने की तकनीकों पर विवेचना करें।

Q3. Describe the strategies for coping stress?

तनाव से मुकाबला करने के लिए रणनीतियों का वर्णन करें।

Q4. Explain problem-focussed and emotion-focussed approach of managing stress?

तनाव प्रबंधन के समस्या-केंद्रित एवं संवेग-केंद्रित उपागमों की व्याख्या करें।

Q5. Discuss various approaches of managing stress?

तनाव प्रबंधन करने में विभिन्न उपागमों की विवेचना करें।

Q6. Explain yoga and meditation as a method of stress management?

योग एवं ध्यान की व्याख्या तनाव प्रबंधन विधि के रूप में करें।