

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5386A

Roll No.....

Unique Paper Code : 255414

Name of the Paper : Anger & Stress Management

Name of the Course : B.Sc. (PEHE & S) ...

Semester : IV (2016)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 25

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consist of two parts, A and B.
3. Attempt any 5 questions from Part – A & any 3 questions from Part – B.
4. The questions of Part – A shall carry 2 marks each and questions for Part – B shall carry 5 marks each.
5. Answers may be written either in English or 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. प्रश्नपत्र दो भागों में है, भाग अ एवं भाग ब।
3. भाग-अ से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर दीजिए तथा भाग ब से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दीजिए।
4. भाग-अ का प्रत्येक प्रश्न 2 नम्बर का है तथा भाग ब का प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

1. What is the concept of anger ?

क्रोध की धारणा क्या है ?

2. Write the types of stress.

तनाव के प्रकार लिखो ।

3. How does stress affect the immune system ?

प्रतिरोधात्मक प्रक्रिया को तनाव कैसे प्रभावित करता है ?

4. What is family stress ?

पारिवारिक तनाव क्या है ?

5. How does mental imagery affect stress ?

मानसिक कल्पना तनाव को कैसे प्रभावित करती है ?

6. How does massage influence the stress ?

मालिश तनाव को कैसे प्रभावित करती है ?

7. Explain any one technique for anger management.

क्रोध प्रबन्धन की कोई एक तकनीक का वर्णन कीजिए।

8. Explain the relationship of stress with substance abuse.

पदार्थ दुरुपयोग तथा तनाव के सम्बन्ध को समझाइये।

PART - B

(भाग 'ख')

9. Explain any two relaxation technique for managing stress.

तनाव प्रबन्धन की कोई दो तकनीकों का वर्णन कीजिए।

10. Explain stress related diseases.

तनाव सम्बन्धी बिमारियों का वर्णन कीजिए।

11. Explain about the coping strategies of stress.

तनाव की सहन करने वाली स्ट्रेटजी के बारे में वर्णन कीजिए।

12. There are certain life style factors which can cause stress and may lead to diseases, yet we are unable to change our behaviour. Explain Why?

तनाव के होने के कारण बहुत हैं जैसे जीवनशैली तत्व तथा उनके कारण बिमारियाँ होती हैं फिर भी हम अपना व्यवहार क्यों नहीं बदलते ? वर्णन कीजिए क्यों ?

P.T.O.

5386A

4

13. How does physical activity regulate the stress ?

तनाव को शारीरिक गतिविधि कैसे ठीक करती है ?