

S. No. H.Q.P. 8212

Unique Paper Code

: 42553450

Name of the Paper

: SEC - 2 (vii) Stress Management

Name of the Course

: B Sc. (Physical Education, Health education & Sports)

Semester

: IV - May/June-2023-2024

Duration: 3 Hours

Maximum Marks: 75

Instruction for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. The student is required to attempt any Three questions from Part A and Four question from Part B.
3. Each question in Part A carry 5 marks and each question in Part B carries 15 marks each.

PART A

- Q1. Music therapy.
- Q2. Causes of stress.
- Q3. Preparing Hostility log.
- Q4. Role of physical activity for stress management.
- Q5. Causes of student stress.

PART B

- Q6. What do you understand by Stress? Explain different causes of anger.
- Q7. Write an essay on the relationship between stress and disease.
- Q8. Briefly explain elements of self awareness.
- Q9. How mental imagery be used as a technique for stress management.
- Q10. What is Coping .Explain different coping strategies.

Sl. No. Q.P. : 8212

यूनिक पेपर कोड

: 42553450

पेपर का नाम

: SEC - 2 (vii) स्ट्रेस मैनेजमेंट

कोर्स का नाम

: बी एससी। (शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा और खेल) सीबीसीएस

सेमेस्टर

: IV- मई जून -2023/2024

अवधि: 3 घंटे

अधिकतम अंक: 75

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

- 1। इस प्रश्न पत्र के प्राप्त होते ही सबसे ऊपर अपना अनुक्रमांक लिखें।
- 2। छात्र को भाग ए से किन्हीं तीन प्रश्नों और भाग बी से चार प्रश्नों का प्रयास करना आवश्यक है।
- 3। भाग ए में प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है और भाग बी में प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है।

भाग ए

प्रश्न 1। संगीतीय उपचार।

प्रश्न 2। तनाव के कारण।

प्रश्न 3। शत्रुता लॉग तैयार करना।

प्रश्न 4। तनाव प्रबंधन के लिए शारीरिक गतिविधि की भूमिका।

प्रश्न 5। छात्र तनाव के कारण।

भाग ख

प्रश्न 6। तनाव से आप क्या समझते हैं? क्रोध के विभिन्न कारणों की व्याख्या कीजिए।

प्रश्न 7। तनाव और बीमारी के बीच संबंध पर एक निबंध लिखिए।

प्रश्न 8। आत्म जागरूकता के तत्वों को संक्षेप में समझाइए।

प्रश्न 9। कैसे तनाव प्रबंधन के लिए एक तकनीक के रूप में मानसिक कल्पना का उपयोग किया जाए।

प्रश्न 10। मुकाबला क्या है। अलग-अलग मुकाबला रणनीतियों की व्याख्या करें।