

Serial No. of Question Paper

: 9182

University Paper code

: 42553450

Name of the Course

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

Name of the Paper

: SEC - 2: Stress Management

Semester

: IV-(May/June 2025)

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.

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

- 1 इस प्रश्न पत्र के प्राप्त होते ही सबसे ऊपर अपना अनुक्रमांक लिखें।
- 2 छात्र को भाग ए में किन्हीं तीन प्रश्नों और भाग बी में 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।

PART A

- Q1 Explain Sleep Disorder in short.
- Q2 How does physical activity play a role in management of stress?
- Q3. How does Yoga play role in stress reduction?
- Q4 List the various reasons why people get stressed.
- Q5 Describe stress-free living.

PART B

- Q6. Describe the stress reframe adaption process.
- Q7. Write an essay about progressive mental relaxation.
- Q8. Give a brief explanation of Redford William's twelve steps for managing anger.
- Q9. What do you mean by stress? Describe the stress process.
- Q10. Give a brief explanation of the various coping strategies.

भाग ए

- प्रश्न 1 नींद विकार को संक्षेप में समझाएँ।
- प्रश्न 2 तनाव के प्रबंधन में शारीरिक गतिविधि किस प्रकार भूमिका निभाती है?
- प्रश्न 3. तनाव कम करने में योग किस प्रकार भूमिका निभाता है?
- प्रश्न 4 लोगों के तनावग्रस्त होने के विभिन्न कारणों की सूची बनाएँ।
- प्रश्न 5 तनाव मुक्त जीवन का वर्णन करें।

भाग ख

- प्रश्न 6. तनाव पुनर्रचना अनुकूलन प्रक्रिया का वर्णन करें।
- प्रश्न 7. प्रगतिशील मानसिक विश्राम के बारे में एक निबंध लिखें।
- प्रश्न 8. क्रोध के प्रबंधन के लिए रेडफोर्ड विलियम के बारह चरणों की संक्षिप्त व्याख्या करें।
- प्रश्न 9. तनाव से आपका क्या अभिप्राय है? तनाव प्रक्रिया का वर्णन करें।
- प्रश्न 10. विभिन्न मुकाबला रणनीतियों की संक्षिप्त व्याख्या करें।