

**[Maximum Marks : 100]**

**नोट :-** प्रत्येक खण्ड से पूछे गये प्रश्नों के अंक समान है। प्रत्येक खण्ड का उत्तर नवीन पृष्ठ से प्राप्त करें। समस्त प्रश्नों को अनिवार्यतः हल करें। उत्तर पुस्तिका की संख्या सामान्यतः 16 पृष्ठ से अधिक न हो। विद्यार्थी द्वारा स्वयं की हस्तालिपि में उत्तर लिखना अनिवार्य है। विद्यार्थी उत्तर पुस्तिका का प्रथम पृष्ठ विश्वविद्यालय की वेबसाइट [www.bubhopal.ac.in](http://www.bubhopal.ac.in) से प्राप्त करें। (प्रत्येक प्रश्न का उत्तर सामान्यतः 250 शब्दों से अधिक न हों।)

**Note :-** All questions from each section carry equal marks. All questions are compulsory and answer limit are approximately 250 words. Start the answer of each section from new page. Maximum limit of pages of answer booklet are approximately 16 pages. Answer should be written by the student in his/her own handwriting mandatory. The first page of answersheet should be download by the student from university website [www.bubhopal.ac.in](http://www.bubhopal.ac.in) is mandatory.

1. तनाव प्रबन्धन में आहार की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

Explain the role of Diet in Stress Management.

2. तनाव प्रबन्धन की संज्ञानात्मक व्यवहारपरम्परा चिकित्सा को सविस्तार समझाइये।

Explain the Cognitive Behavioral Therapy of Stress Management in Detail.

3. अभिप्रेरण के अर्थ को समझाते हुए तनाव प्रबन्धन में अभिप्रेरण के महत्व की चर्चा कीजिए।

Describe the meaning of Motivation. Explain the importance of Motivation in Stress Management.

4. तर्कसंगत व्यवहार चिकित्सा को सविस्तार समझाइये।

Explain Rational Emotive Therapy (RET) in detail.

5. तनाव प्रबन्धन में सकारात्मक चिन्तन एवं समय प्रबन्धन के महत्व की चर्चा कीजिए।

Discuss the importance of Positive Thinking and Time Management in Stress Management.