

Roll No. :

Total No. of Questions : 11]

[Total No. of Printed Pages : 4

J-461

B.Sc. (Part-III) Examination, 2023

YOGIC SCIENCE

Paper - BYS-IX

(Stress Management and Yoga Research)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 45

Section-A

(Marks : $1\frac{1}{2} \times 10 = 15$)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit **50** words). Each question carries $1\frac{1}{2}$ marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : $1\frac{1}{2} \times 10 = 15$)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **50** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न $1\frac{1}{2}$ अंक का है।

Section-B

(Marks : $3 \times 5 = 15$)

Note :- Answer all *five* questions. Each question has internal choice (Answer limit **200** words). Each question carries **3** marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : $3 \times 5 = 15$)

नोट :- सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न में विकल्प का चयन कीजिए (उत्तर-सीमा **200** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है।

Section-C

(Marks : $5 \times 3 = 15$)

Note :- Answer any *three* questions out of five (Answer limit **500** words). Each question carries **5** marks.

(खण्ड-स)

(अंक : $5 \times 3 = 15$)

नोट :- पाँच में से किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **500** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है।

BRI-465

(1)

J-461 P.T.O.

Section-A

(खण्ड-अ)

1. (i) Write any *three* symptoms of stress.
तनाव के किन्ही **तीन** लक्षणों को लिखिए।
- (ii) Which Kosha is first affected by Stress ?
तनाव से सर्वप्रथम कौनसा कोश प्रभावित होता है ?
- (iii) What name has Maharshi Patanjali given to Stress ?
महर्षि पतंजलि ने तनाव को क्या नाम दिया है ? बताइये।
- (iv) What is Point Awareness ?
बिन्दु सजगता क्या है ?
- (v) Name the stress hormones.
तनाव हार्मोनों के नाम लिखिए।
- (vi) What are the types of awareness ?
सजगता कितने प्रकार की होती हैं ? बताइये।
- (vii) Write the meaning of Research.
शोध (रिसर्च) का अर्थ लिखिए।
- (viii) Write the definition of Correlation.
सहसंबंध की परिभाषा लिखिए।
- (ix) Write the formula of mode.
बहुलक का सूत्र लिखिए।
- (x) What is linear regression ?
रेखीय प्रतिगमन क्या है ?

Section-B

(खण्ड-ब)

2. Write ORT in order.

ORT को क्रमानुसार लिखिए।

Or

(अथवा)

What is Stimualtion - Relaxation ?

उत्प्रेरणा-विश्रान्ति क्या है ? बताइए।

3. Into how many parts are the measures of central tendency divided ?

केंद्रीय प्रवृत्ति के मापों को कितने भागों में बाँटा गया है? बताइए।

Or

(अथवा)

Explain group consciousness.

समूह सजगता को समझाइये।

4. Explain the main types of Research.

शोध के प्रमुख प्रकारों को समझाइये।

Or

(अथवा)

State the properties of Median.

माध्यिका के गुण लिखिए।

5. Explain what is holistic life style ?

समग्र जीवन पद्धति क्या है ? समझाइये।

Or

(अथवा)

Write the main steps of cycle meditation.

आवर्तन ध्यान के प्रमुख चरण लिखिए।

6. State the types of correlation.

सहसंबंध के प्रकारों को बताइए।

Or

(अथवा)

Explain Eustress with examples.

सुखद तनाव को उदाहरण सहित समझाइए।

Section-C

(खण्ड-स)

7. What is the need of Research in Yoga ? Explain in detail.

योग में रिसर्च की क्या आवश्यकता है ? विस्तारपूर्वक समझाइए।

8. Explain how we can remove stress by Yoga.

हम योग द्वारा तनाव को कैसे दूर कर सकते हैं ? समझाइए।

9. Explain in detail what changes are seen in your body when you are under stress.

जब आप तनाव में होते हैं तो आपके शरीर में क्या परिवर्तन देखने को मिलते हैं ? विस्तारपूर्वक समझाइए।

10. Calculate Mean, Mode and Median from the following series :

निम्नलिखित सारणी से माध्य, बहुलक तथा माध्यिका ज्ञात कीजिए :

Income (आय)	100-200	200-300	300-400	400-500	500-600
No. of Persons (व्यक्तियों की संख्या)	15	18	30	20	17

11. Find the arithmetic mean from the following data :

निम्नलिखित आँकड़ों से समान्तर माध्य ज्ञात कीजिए :

Age	Less than 20	Less than 30	Less than 40	Less than 50	Less than 60	Less than 70	Less than 80
	16	21	35	57	65	78	94