

B.A. (PHYSICAL EDUCATION) SEM – VI (CBCS - 2015 COURSE)

: SUMMER - 2018

SUBJECT: STRESS MANAGEMENT

Day : **Friday**
Date : **20/04/2018**

S-2018-0559

Time : **10.00 AM TO 01.00 PM**
Max. Marks: 60.

N.B.:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) Figures to the **RIGHT** indicate full marks.
-

Q.1 Define stress and anger? Explain two main emotions of stress-fear and anger. **(12)**

OR

Explain concept of 'Stress' and 'Anger'? Explain the causes of stress and anger.

Q.2 What is peer stress and what way it can be managed? **(12)**

OR

What effect does meditation have on the mind and the body?

Q.3 What is the relationship between stress and spirituality? **(12)**

OR

Which are the stresses related diseases? Explain sexual and emotional disorder.

Q.4 Explain in detail muscular tension reduction and emotional tension reduction. **(12)**

OR

What is stress management and self awareness? Explain stress management through recreation?

Q.5 Write short notes (**ANY THREE**) **(12)**

- a) Music for relaxation technique
- b) Mental image
- c) Stress free living
- d) Causes of stress and anger

* * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ तणाव आणि रागाची व्याख्या करा. ताणतणाव आणि संताप या दोन मुख्य (१२)
भावना समजावून सांगा.

किंवा

'तणाव' आणि 'राग' या संकल्पनांचे स्पष्टीकरण द्या? तणाव आणि क्रोध चे
कारण स्पष्ट करा.

प्र.२ विद्यार्थी ताण काय आहे आणि तो कशा प्रकारे विस्थापित केला जाऊ शकतो? (१२)

किंवा

ध्यानाचा मन आणि शरीरावर काय परिणाम होतो?

प्र.३ ताण आणि अध्यात्म यांच्यातील संबंध काय आहेत? (१२)

किंवा

ताण संबंधित रोग कोणते आहेत? लैंगिक आणि भावनिक व्याधी स्पष्ट करा.

प्र.४ स्नायुंचा ताण आणि भावनिक तणाव कमी करण्यातील तपशील स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

राग व्यवस्थापन म्हणजे काय? रेडफोर्ड विल्यम्सला क्रॉस मॅनेजमेंटचे १२
चरण स्पष्ट करा.

प्र.५ टीपा लिहा (कोणतेही तीन) (१२)

अ) विश्रांती तंत्रासाठी संगीत

ब) मानसिक प्रतिमा

क) तणावमुक्त जीवनशैली

ड) ताण आणि क्रोध चे कारण

* * *