

**B.A. (Physical Education) Sem – VI (CBCS - 2015 Course) : WINTER -
2018**

SUBJECT: STRESS MANAGEMENT

Day : Saturday
Date : 13/10/2018

W-2018-0606

Time : 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.
Max. Marks: 60.

N.B.:

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

Q.1 What is 'Stress'? Explain in detail process of stress and anger. (12)

OR

Define stress and anger? Explain two main emotions of stress-fear and anger.

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

OR

Explain in detail occupational stress and family stress.

Q.3 Which are the stresses related diseases? Explain sexual and emotional disorder. (12)

OR

What is the relationship between stress and spirituality?

Q.4 What is stress management? Explain the methods for stress management. (12)

OR

Explain in detail muscular tension reduction and emotional tension reduction.

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

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

* * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ 'ताण' म्हणजे काय? ताण आणि रागाच्या तपशीलवार प्रक्रियेत स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

तणाव आणि रागाची व्याख्या करा. ताणतणाव आणि संताप या दोन मुख्य भावना समजावून सांगा.

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

किंवा

व्यावसायिक ताण आणि कौटुंबिक तणावाचे वर्णन करा.

प्र.३ ताण संबंधित रोग कोणते आहेत? लैंगिक व भावनिक व्याधी स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

ताण आणि अध्यात्म यांच्यातील संबंध काय आहेत?

प्र.४ ताण व्यवस्थापन काय आहे? ताण व्यवस्थापनासाठीच्या पद्धती स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

स्नायुंचा ताण आणि भावनिक तणाव कमी करण्यातील तपशील स्पष्ट करा.

प्र.५ टीपा लिहा (कोणतेही तीन) (१२)

अ) विश्रांती तंत्रासाठी संगीत

ब) तणाव मुक्त जीवनशैली

क) ताण आणि क्रोध प्रक्रिया

ड) ताण आणि क्रोध चे कारण

* * *