

5407A

SEM-IV

64

Paper / Subject Code: 96508 / Stress Management

SYBA sem IV (Regular)

18.4.19

Q.P. Code :31875

18/4/2019

2.30 to 5.30 p.m.

Pages 02

[Time: Three Hours]

[Marks:100]

Please check whether you have got the right question paper.

- N.B:
1. All five questions carry 20 marks each.
 2. All questions are compulsory.

- Q1 Answer any two of the following:
- a) What is autogenic training? Trace its history. 10
 - b) How is yoga and stretching useful as stress management interventions? 10
 - c) Write a note on pets and stress. 10
- Q2 Answer any two of the following
- a) Write a note on swimming and walking as exercise programs. 10
 - b) What is physical fitness? Explain the physical activity pyramid. 10
 - c) Explain how social support, contracting and shaping can be employed to decrease stressful behaviours. 10
- Q3 Answer any two of the following.
- a) Discuss the link between occupational stress and disease. 10
 - b) What are occupational stressors? Explain how lack of participation and role problems can be occupational stressors. 10
 - c) Distinguish between burnout and workaholism. What are the symptoms of burnout? 10
- Q4 Answer any two of the following:
- a) Who are boomerang children? Write a detailed note on children as family stressors. 10
 - b) Explain how child abuse and intimate partner violence can be a huge source of family stress. 10
 - c) Suggest life situations interventions for family stress. 10
- Q5 Answer any two of the following:
- a) Write a note on massage as a stress management technique. 10
 - b) Explain the use of Health Belief Model and Self Efficacy theory to change behaviours. 10
 - c) Describe occupational stress. Write a note on women and retirement. 10
 - d) Suggest strategies to prevent family financial stress. 10

6

Please check whether you have got the right question paper.

- सूचना : १) सर्व प्रश्नांना प्रत्येकी २० गुण आहेत.
२) सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहेत.
३) मूळ प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानवी.

प्र.१ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.

- अ) ऑटोजेनेटिक प्रशिक्षण म्हणजे काय? या प्रशिक्षणाच्या इतिहासाची माहिती लिहा. १०
ब) योगा आणि शरीराला ताण देणे यांच्या तणाव व्यवस्थापन तंत्रे म्हणून कसा उपयोग होतो ते लिहा. १०
क) पाळीव प्राणी व तणाव यावर टीप लिहा. १०

प्र.२ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.

- अ) पोहणे व चालणे या व्यायाम कार्यक्रमांवर टीप लिहा. १०
ब) शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे काय? शारीरिक कृतींचा मनोरा(पिरॅमिड) स्पष्ट करा. १०
क) तणावपूर्ण वर्तन कमी करण्यासाठी सामाजिक पाठींबा, आंकुचन आणि वर्तनाला आकार देणे याचा कसा उपयोग करता येईल ते लिहा. १०

प्र.३ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.

- अ) व्यावसायिक तणाव व रोग/आजार यातील संबंध यावर चर्चा करा. १०
ब) व्यावसायिक तणाव कोणती आहेत? भूमिकेशी संबंधीत समस्या व कमी सहभाग यांचे व्यावसायिक ताणाचे म्हणून स्पष्टीकरण करा. १०
क) कार्यमग्नता व बर्नआउट यातील फरक लिहा. बर्नआउटची लक्षणे कोणती ? १०

प्र.४

- अ) बूमरॅंग बाळके कोण असतात? "बाळके म्हणजे कौटुंबिक ताणाचे" यावर सविस्तर टीप लिहा. १०
ब) बालकांचा छळ व जोडीदाराने केलेला हिंसाचार यामुळे कुटुंबात मोठ्या प्रमाणात तणाव कसा निर्माण होतो ते स्पष्ट करा. १०
क) कौटुंबिक तणाव कमी करण्यासाठी काही जीवन प्रसंग तंत्रे सूचवा. १०

प्र.५ खालीलपैकी कोणतेही दोन लिहा.

- अ) तणाव व्यवस्थापनाचे तंत्र म्हणून "मसाज" वर टीप लिहा. १०
ब) आरोग्य विश्वास प्रारूप (हल्थ बिलीफ मोडल) आणि स्व सामर्थ सिद्धांत (सेल्फ एफिकसी थियरी) यांचा वापर वर्तन बदलण्यासाठी कसा होऊ शकतो ते स्पष्ट करा. १०
क) व्यवसायिक तणावाचे वर्णन करा. स्त्रिया व कार्यनिवृत्ती यावर टीप लिहा. १०
ड) कौटुंबिक आर्थिक तणाव रोखण्यासाठी काही तंत्रे सूचवा. १०