

S.Y.B.A. SEM-III Questions for Stress Management 54BA

Unit – I

- 1) Discuss on stress management Goals?
1) ताण व तणाव व्यवस्थापनाचे ध्येय वर चर्चा करा ?
- 2) Discuss on stress and stressor ?
2) तणाव आणि ताण देणारे) stressor) यावर चर्चा करा ?
- 3) Stress and stress reactivity explain.
3) तणाव आणि तणाव अभिक्रियाशीलता) reactivity) स्पष्ट करा .
- 4) Explain the various parts and functions of the human brain.
4) मेंदूच्या विविध भागांचे व त्याच्या कार्यांचे स्पष्टीकरण द्या.
- 5) Explain the functioning of cardiovascular and gastrointestinal system during stress.
5) तणावाखाली असताना हृदय व रक्तसंबंधीचा आणि जठर व आतड्यांविषयी च्या प्रणालीचे कार्य स्पष्ट करा.

Unit – II

- 1) Explain psychosomatic disease.
1) ज्या शारीरिक रोगाला मानसिक कारण असते अशा रोगासंबंधीचे रोग स्पष्ट करा .
- 2) Discuss specific conditions of coronary Heart Disease and Tension headaches
2) चक्रीय हृदयरोग आणि तणावाचे डोकेदुखी या विशिष्ट स्थितींवर चर्चा करा .
- 3) Discuss stress and the immunological system.
3) ताण आणि इन्मुनोलोगीकल प्रणाली यावर चर्चा करा.
- 4) Write a note on stress and hypertension.
4) तणाव आणि अतितणाव / उच्चरक्तदाब ह्यावर टीप लिहा.

Unit – III

1) Explain effective Time Management techniques for stress management.

1) तणाव व्यवस्थापनातील प्रभावी वेळेचे व्यवस्थापन तंत्र स्पष्ट करा .

2) Discuss the relationship between Nutrition and stress.

2) पोषण आणि तणाव यांच्यातील संबंध स्पष्ट करा .

3) What is emotional intelligence? Explain its role as an interpersonal intervention.

3) भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे काय? आंतरवैयक्तिक हस्तक्षेपात त्याची भूमिका स्पष्ट करा.

4) Discuss Interventions of noise and stress.

4) आवाज आणि ताण हस्तक्षेप याबाबत चर्चा करा .

Unit – IV

1) Explain the perspective and selective awareness.

1) तणावतील दृष्टीकोन आणि निवडसक्षम जागरूकता स्पष्ट करा.

2) Discuss on 'stop to smell the roses'.

2) 'गुलाबाचे वास घेणे थांबवा' वर चर्चा करा.

3) What is self esteem? How does it affect our management of stress ?

3) स्व-आदर म्हणजे काय? तणाव व्यवस्थापनावर त्याचा परिणाम कसा होतो?

4) Discuss on an Attitude of Gratitude.

4) कृतज्ञता च्या वृत्तीवर चर्चा करा .