

- NOTE : 1) All the questions are compulsory.
2) Internal options are mentioned.
3) Figures to the right indicate marks.

Q.1) Attempt either A or B.

(15)

A) Discuss on stress management Goals?

OR

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

Q.2) Attempt either A or B.

(15)

A) Explain psychosomatic disease.

OR

B) Discuss the relationship between Nutrition and stress.

Q.3) Write Short Note (Any 3 out of 6)

(15)

A) Eustress and the Model

B) Assertiveness

C) Communication

D) Stress theory

E) Stressor

F) Psycho-physiology Stress

Q.4) Write Short Note (Any 3 out of 6)

(15)

A) Locus of control

B) Self esteem

C) Anxiety Management

D) Hot Reactors.

E) Stress and Serum Cholesterol

F) Ulcers

Q.5) Explain the Terms in brief (Any 5 out of 8)

(15)

a) Definition of stress

b) Definition of stressor

c) Psychogenic

d) Somatogenic

e) Intervention

f) Intrapersonal

g) Self-talk

h) Thought stopping

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

2) उजवीकडील अंक गुण दर्शवितात .

3) अंतर्गत पर्याय दिले आहेत.

Q.1) Attempt either A or B. (15)

A) ताण व तणाव व्यवस्थापनाचे ध्येय वर चर्चा करा ?
किंवा

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

Q.2) Attempt either A or B. (15)

A) ज्या शारीरिक रोगाला मानसिक कारण असते अशा रोगासंबंधीचे रोग स्पष्ट करा.
किंवा

B) पोषण आणि तणाव यांच्यातील संबंध स्पष्ट करा.

Q.3) थोडक्यात टिपा लिहा (कोणत्याही 3) (15)

- A) Eustress आणि नमुना (आदर्श)
- B) आग्रहीपणा
- C) दळणवळण (संवाद)
- D) ताण सिद्धांत
- E) ताण देणारे
- F) ताण मनोशरीरविज्ञानशास्त्र

Q.4) थोडक्यात टिपा लिहा (कोणत्याही 3) (15)

- A) नियंत्रण बिंदुमार्ग
- B) स्व दबदबा
- C) काळजी आणि चिंता व्यवस्थापन
- D) उष्ण प्रतिघातक
- E) ताण आणि सीरम कोलेस्टेरॉल
- F) अल्सर

Q.5) थोडक्यात संज्ञा स्पष्ट करा (कोणत्याही 5) (15)

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| a) तणावची व्याख्या | b) (Stressor) ताण देणारांची व्याख्या |
| c) मनामधून निर्माण होणारे | d) शरीरामधून निर्माण होणारे |
| e) हस्तक्षेप | f) आंतरवैयक्तिक (व्यक्तिगत) |
| g) स्वतः स्वतःशी चर्चा | h) विचार थांबवणे |