

SYBA
stress mgmt
NO3AEI

12/3/15
IV sem
nov/15

TIME: 2 ½ Hrs

MARKS: 75

N.B.: 1. All questions are compulsory.

2. Internal options are mentioned.

3. Figures to the right indicate marks.

Q.1 A) Describe the process of Meditation. (15)

OR

B) Explain in detail what is Autogenic Training?

Q.2 A) How Exercise reduces stress. Explain. (15)

OR

B) Discuss physical and psychological effects of Exercise.

Q.3 A) What is Occupational Stress? Explain types of stressors. (15)

OR

B) Explain how Occupational Stress can be overcome.

Q.4A) Define 'Family Stress'. Discuss various interventions to overcome it. (15)

OR

B) Explain in detail factors leading to Family Stress.

Q.5 Write Short Notes on:- (Any THREE) (15)

1. Imagery

2. Self-monitoring and Tailoring

3. Workaholic

4. Divorce as a family stressor

5. Any two types of Exercises

सूचना: १. सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

२. आंतरिम पर्याय मांडलेले आहेत.

३. उजवीकडील अंक गुण दर्शवितात.

४. मूळ इंग्रजी प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानावी.

Q.१अ) ध्यानाच्या पद्धतींचे वर्णन करा.

(१५)

किंवा

ब) स्व-गत प्रशिक्षण ह्यावर सखोलपणे स्पष्टीकरण द्या:

Q.२अ) व्यायामामुळे ताणतणाव कसा कमी होतो, ते स्पष्ट करा.

(१५)

किंवा

ब) व्यायामाच्या शारीरिक व मानसिक परिणामांची चर्चा करा.

Q.३अ) व्यावसायिक ताणतणाव म्हणजे काय? त्याच्या विविध कारणांचे स्पष्टीकरण द्या.

(१५)

किंवा

ब) व्यावसायिक ताणतणावावर मात कशी करू शकतो, ते स्पष्ट करा.

Q.४अ) 'कौटुंबिक ताणतणावाची' व्याख्या करा. त्याच्यावर मात करण्यासाठी वापरण्यात

येणाऱ्या विविध सकारात्मक हस्तक्षेप तंत्रावर चर्चा करा.

(१५)

किंवा

ब) कौटुंबिक ताणतणावाला कारणीभूत ठरणार्या घटकांचे स्पष्टीकरण द्या.

Q.५ टिपा लिहा:- (कोणत्याही ३)

(१५)

- १) प्रतिमा
- २) स्व देखरेख व स्व नियोजन
- ३) सतत कार्यशील असलेला व्यक्ती (वर्कोहोलिक)
- ४) घटस्फोटामुळे निर्माण होणारे कौटुंबिक ताणतणाव
- ५) व्यायामाचे कोणतेही दोन प्रकार