

TIME : 2 Hrs.

MARKS : 50

Instructions :-

- 1) Question No. 6 is compulsory.
- 2) Attempt any 3 questions from the rest
- 3) Figures to the right indicate marks.

- Q.1 Define Stress and discuss how stress affects an individual. [12]
- Q.2. Explain briefly any three diseases caused by stress. [12]
- Q.3. Discuss fully Interpersonal life intervention. [12]
- Q. 4. How does social perception help in managing stress ? [12]
- Q.5. Briefly discuss the various relaxation techniques. [12]
- Q.6. Write notes on. (any 2) [14]
- 1) Factors of stress
 - 2) Repression
 - 3) Conflict management
 - 4) Meditation
 - 5) Autogenic imagery

वेळ : २ तास

मराठी भाषांतर

गुण : ५०

- सूचना : १) प्रश्न क्र. ६ अनिवार्य.
२) उर्वरित प्रश्नांनपैकी ३ प्रश्न सोडवावेत.
३) उजवीकडील अंक गुण दर्शवितात.

- प्र. १. तणावाची व्याख्या करा व तणावाचा परिणाम व्यक्तिवर कसा होतो याची चर्चा करा. (१२)
- प्र. २. तणावामुळे निर्माण होणारे कोणत्याही तीन आजारपण विषद करा. (१२)
- प्र. ३. आंतरवैयक्तिक हस्तक्षेप या घटकाची पूर्ण चर्चा करा. (१२)
- प्र. ४. परिस्थिती संवेदन ताणतणावाचे नियोजन करण्यास कशी मदत करते ? (१२)
- प्र. ५. विविध सैलीकरण तंत्राची थोडक्यात चर्चा करा. (१२)
- प्र. ६. टीपा लिहा. (कोणत्याही २) (१४)
- १) तणावाचे घटक
 - २) दडपशाही
 - ३) संघर्ष नियोजन
 - ४) ध्यान धारणा
 - ५) ऑटोजेनीक इमेजरी

