

IJ12AAZ

TIME : 2 Hrs.

MARKS : 50

- NB:** 1) Question No. 6 is compulsory  
2) Attempt **ANY 3** questions from the remaining.  
3) Figures to the right indicate marks.
- Q.1** Define stress and explain stress psychophysiology. (12)
- Q.2** Explain how heartdisease and diabites are caused by stress. (12)
- Q.3** Describe the various intrapersonal life interventions. (12)
- Q.4** How spirituality helps in the management of stress. (12)
- Q.5** Discuss in detail the various relaxation techniques used for stress management. (12)
- Q.6 Write Notes on (ANY 4)** (14)
- a) Physiology of stress  
b) Interpersonal situation - interventions  
c) The role of perception in reducing stress  
d) Meditation  
e) Reversing heart disease through stress management

\* \* \* \* \*

वेळ : २ तास

गुण : ५०

- सूचना : १) प्रश्न क्र. ६ अनिवार्य.  
२) उर्वरित प्रश्नांपैकी कोणतेही ३ प्रश्न सोडवावेत.  
३) उजवीकडील अंक गुण दर्शवतात.  
४) मूळ इंग्रजी प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानावी.
- प्र. १ ताणतणावांची व्याख्या करुन ताणतणावांची मनोकायिकता स्पष्ट करा. (१२)
- प्र. २ हृदयरोग व मधुमेह, ताणतणावांमुळे कसे होतात ते स्पष्ट करुन दाखवा. (१२)
- प्र. ३ व्यक्तीनिष्ठ संघर्षामधील प्रत्यक्ष मदत तंत्राचे वर्णन करा. (१२)
- प्र. ४ ताणतणाव नियोजनात आध्यात्मिकतेचा कसा उपयोग होऊ शकतो? (१२)
- प्र. ५ ताणतणाव नियोजनासाठी वापरण्यात येणाऱ्या विविध सैलीकरण तंत्रांची साकल्याने चर्चा करा. (१२)
- प्र. ६ टीपा लिहा. (कोणत्याही ४) (१४)
- अ) ताणाचे शरीरशास्त्र  
ब) आंतरवैयक्तिक संघर्षातील प्रत्यक्ष मदत  
क) दृष्टीकोन बदलाची ताण कमी करण्यातील मदत