

TIME : 2 ½ Hrs

MARKS : 75

- 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) Stress and stress reactivity explain.

OR

B) Define Personality. Explain the Big-Five Model of Personality.

Q.2) Attempt either A or B.

(15)

A) Discuss specific conditions of coronary Heart Disease and Tension headaches.

OR

B) Explain effective Time Management techniques for stress management.

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

(15)

- A) Success Analysis
- B) Assertiveness
- C) Communication
- D) Stress theory
- E) Stressor
- F) Symptoms and stress

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

(15)

- A) Coping Techniques
- B) Self esteem
- C) Anxiety Management
- D) Migraine Headaches
- E) Stress and Serum Cholesterol
- F) Backache

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

(15)

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| a) Definition of stress | b) Pioneers |
| c) Psychogenic | d) Allergies |
| e) Intervention | f) Interpersonal |
| g) Self-talk | h) Environmental planning |

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

२) उजवीकडील अंक गुण दर्शवितात .

३) अंतर्गत पर्याय दिले आहेत.

४) मूळ प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानावी.

प्रश्न . १) अ किंवा ब सोडवणे.

(१५)

अ) तणाव आणि तणाव अभिक्रियाशीलता (reactivity) स्पष्ट करा .

किंवा

ब) व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या लिहा. व्यक्तिमत्त्वाचे बिग - फाईव मॉडेल समजावून सांगा.

प्रश्न . २) अ किंवा ब सोडवणे.

(१५)

अ) चक्रीय हृदयरोग आणि तणावाचे डोकेदुखी या विशिष्ट स्थितींवर चर्चा करा .

किंवा

ब) तणाव व्यवस्थापनातील प्रभावी वेळेचे व्यवस्थापन तंत्र स्पष्ट करा.

प्रश्न . ३) थोडक्यात टिपा लिहा (कोणतेही ३)

(१५)

अ) यशस्वी विश्लेषण

ब) आग्रहीपणा

क) दळणवळण (संवाद)

ड) ताण सिद्धांत

इ) ताण देणारे

फ) लक्षणे आणि तणाव

प्रश्न . ४) थोडक्यात टिपा लिहा (कोणतेही ३)

(१५)

अ) सामना करण्यासाठी तंत्रांचा वापर

ब) स्व दबदबा

क) काळजी आणि चिंता व्यवस्थापन

ड) तीव्र डोकेदुखी

0P10A CB

इ) ताण आणि सीरम कोलेस्टेरॉल

फ) पाठदुखी

प्रश्न . ५) थोडक्यात संज्ञा स्पष्ट करा (कोणतेही ५)

(१५)

अ) तणावची व्याख्या

ब) आयप्रवर्तक

क) मनामधून निर्माण होणारे

ड) प्रत्यूर्जता (अधिहृषता)

इ) हस्तक्षेप

फ) परस्परवैयक्तिक (व्यक्तिगत)

ग) स्वतः स्वतःशी चर्चा

ह) पर्यावरण नियोजन