

14/10/19

# SYBA - Stress Mgt

X

XYGADA

Time : Three Hours

Marks : 100

Modarony

Please check whether you have got the right question paper

- Note :
- 1) All Questions are compulsory.
  - 2) All Questions carry equal marks.
  - 3) Figure to the right indicates marks to a sub-question.

Q.1) Attempt any two of the following.

- a) Define stress. Write a note on stressor, stress reactivity and strain. 10
- b) Explain the functioning of the hypothalamus and endocrine system when stressor is encountered. 10
- c) Discuss on stress management Goals? 10

Q.2) Attempt any two of the following.

- a) How is stress related with migraine and tension headaches? Explain. 10
- b) What is psychoneuroimmunology? Explain the functioning of the immune system of the human body. 10
- c) Explain psychosomatic disease. 10

Q.3) Attempt any two of the following.

- a) What is the meaning of interpersonal intervention? Explain the role of social support networking in dealing with stress. 10
- b) Write a note on nutrition and stress. 10
- c) Discuss different time management techniques to manage stress. 10

Q.4) Attempt any two of the following.

- a) Discuss the attitude of 'stop to smell the roses'. 10
- b) What is self- esteem? How does it affect our management of stress? 10
- c) What is locus of control? Explain its role as a perceptual intervention of stress. 10

Q.5) Attempt any two of the following.

- a) Write a note on General Adaptation Syndrome. 10
- b) Write a note on taking control of stress. 10
- c) Write a note on technostress. 10
- d) Discuss the role of hardiness and resiliency. 10

वेळ: तीन तास

गुण: 100

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

२) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

३) उजवीकडील आकडे उप-प्रश्नांचे गुण दर्शवते दर्शवितात .

४) मूळ प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानावी

प्रश्न.१) खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

अ) तणावाची व्याख्या करा. तणावाची कारणे, तणावपूर्ण प्रतिक्रिया व मानसिक ओढाताण ह्यावर टीप लिहा. १०

ब) तणावाला सामोरे जाताना हायपोथॅलॅमस व अंतःस्त्राव प्रणाली कसे कार्य करते, ते स्पष्ट करा. १०

क) ताण व तणाव व्यवस्थापनाचे ध्येय वर चर्चा करा? १०

प्रश्न.२) खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

अ) तीव्र डोकेदुखी व तणावामुळे होणारी डोकेदुखी ह्याचा तणावाशी कसा संबंध येतो, ते स्पष्ट करा १०

ब) मनोनसविज्ञान (सायकोनेयुरोइम्युनॉलॉजी) म्हणजे काय? मानवी शरीरातील रोगप्रतिकारशक्ती प्रणालीची, कार्ये स्पष्ट करा. १०

क) ज्या शारीरिक रोगाला मानसिक कारण असते अशा रोगासंबंधीचे (मानसशरीर / मनोदेहिक) रोग स्पष्ट करा १०

प्रश्न.३) खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

अ) आंतरवैयक्तिक प्रत्यक्ष मदत तंत्राचा अर्थ सांगा? तणावाला सामोरे जाण्या करता सामाजिक आधाराच्या जाळ्याच्या भूमिकेचे स्पष्टीकरण द्या. १०

ब) पोषण आहार व ताणतणाव ह्यावर टीप लिहा. १०

क) तणाव व्यवस्थापन करण्याकरिता वापरल्या जाणाऱ्या वेगवेगळ्या वेळ व्यवस्थापन तंत्राची चर्चा करा. १०

प्रश्न.४) खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

अ) 'गुलाबाचे वास घेण्यास थांबणे' ह्या वृत्तीची चर्चा करा. १०

ब) स्व:आदर म्हणजे काय? तणाव व्यवस्थापनावर त्याचा परिणाम कसा होतो? १०

क) नियंत्रणाचे केंद्रस्थान म्हणजे काय? तणावाचे बौद्धिक तंत्र म्हणून त्याची भूमिका स्पष्ट करा. १०

प्रश्न.५) खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

अ) सामान्य प्रतियोजन संलक्षण ( General Adaptation Syndrome ) यावर टीप लिहा. १०

ब) ताणावर नियंत्रण मिळविणे यावर टीप लिहा. १०

क) तंत्रज्ञानामुळे येणारा तणाव यावर टीप लिहा. १०

ड) कणखरपणा आणि लवचिकता यावर टीप लिहा. १०