

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) How to Meditate? Explain Different types of Meditation?

OR

B) Discuss a model of family stress and other stressors?

Q.2) Attempt either A or B.**(15)**

A) Describe physiological arousal interventions of Health and Exercise?

OR

B) Discuss occupational stress and stress cycle?

Q.3) Write Short Note (Any 3)**(15)**

- A) Imaginary technique
- B) Repetitive Prayer
- C) Biofeedback
- D) Marriage
- E) Divorce
- F) Family planning

Q.4) Write Short Note (Any 3)**(15)**

- A) Principles of exercise
- B) Self monitoring
- C) Professional help
- D) Role problems in occupational stress
- E) Sexual harassment at work
- F) Gender and occupational stress

Q.5) Explain the Terms in brief (Any 5)**(15)**

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| a) Meditation | b) Progressive Relaxation |
| c) Health Behavior | d) Lifestyle Behavior |
| e) Role Ambiguity | f) Role Conflict |
| g) Define family | h) Adoption |

सूचना: १). सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

२). उजवीकडील अंक गुण सूचित करतात.

३). अंतर्गत पर्याय दिले आहेत.

४) मूळ प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानावी

प्रश्न . १) अ किंवा ब सोडवणे.

(१५)

अ) ध्यान कसे लावावे ? विविध प्रकारचे ध्यान स्पष्ट करावे ?

किंवा

ब) कौटुंबिक ताण आणि इतर तणावाचे कारण या मॉडेलवर चर्चा करा ?

प्रश्न . २) अ किंवा ब सोडवणे.

(१५)

अ) व्यायामामुळे होणाऱ्या शारीरिक उद्विपनांचे वर्णन करा

किंवा

ब) व्यावसायिक ताण आणि तणाव आवर्तनावर चर्चा करा ?

प्रश्न . ३) थोडक्यात टिपा लिहा (कोणतेही ३)

(१५)

अ) काल्पनिक तंत्र

ब) प्रार्थनेची पुनरावृत्ती

क) जैवप्रतिक्रिया

ड) विवाह

इ) घटस्फोट

फ) कुटुंब नियोजन

प्रश्न . ४) थोडक्यात टिपा लिहा (कोणतेही ३)

(१५)

अ) व्यायामाची तत्त्वे

ब) स्वतः ची देखरेख

क) निष्णात व्यक्तींची मदत

OP3AGM

- ड) भूमिका व व्यावसायिक ताण
इ) कामाच्या ठिकाणी होणारा लैंगिक छळ
फ) लिंग आणि व्यावसायिक ताण

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

(१५)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| अ) ध्यान | ब) प्रगतीशील विश्रांती |
| क) आरोग्य वर्तणूक | ड) जीवनशैली वर्तणूक |
| इ) भूमिका असमंजसपणा | फ) भांडण तंटे |
| ग) कुटुंबाची व्याख्या | ह) दत्तक बालके |