

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               |

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 उद्विपणांचे 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

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) भूमिकेतील संदिग्धता

फ) भूमिकांमधील संघर्ष

ग) कुटुंबाची व्याख्या

ह) दत्तक बालके

२