

Time : 2hrs.

CODE - UJJAIN

Marks : 50

- N.B. 1) Question No. 6 is compulsory.**
2) Attempt any 3 from the rest.
3) Figures to the right indicates marks.
- Q.1** What is meditation? Discuss the physiological and psychological effects of meditation. **12**
- Q.2** Explain fully autogenic training and imagery. **12**
- Q.3** Discuss different types of exercises as a way to healthy life. **12**
- Q.4** Define 'occupational stress' & discuss the various types of occupational stressors & their effects. **12**
- Q.5** Explain fully the stress experienced by elderly people in our society. **12**
- Q.6 Write notes on any two.** **14**
- 1) Relaxation Technique.
 - 2) Physiological & Psychological effects of Exercise.
 - 3) Burnout effect.
 - 4) Workoholism.
 - 5) Sexual harassment at work.

मराठी रुपांतर

वेळ - २ तास

गुण - ५०

सूचना : १) प्रश्न क्रमांक ६ अनिवार्य.

२) उर्वरित प्रश्नांनपैकी तीन प्रश्न सोडवावे

३) उजवीकडील अंक गुण दर्शावितात.

- प्र.१ ध्यान म्हणजे का? ध्यानाचे शारीरिक व मनोवैज्ञानिक परिणामाची चर्चा करा. **१२**
- प्र.२ ऑटोजेनिक ट्रेनिंग व इमेजरी उत्पत्ति विषय करा. **१२**
- प्र.३ निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली असलेल्या विविध व्यायामप्रकारांची चर्चा करा. **१२**
- प्र.४ कार्यनिगाडीत तणावाची व्याख्या करून, विविध प्रकारचे कार्यतणाव व त्यांच्या परिणामांची चर्चा करा. **१२**
- प्र.५ वरिष्ठ नगरिकांना अनुभवास येणाऱ्या तणाचे सखोल स्पष्टीकरण करा. **१२**
- प्र.६ कोणत्याही दोहोवर टीपा लिहा. **१४**
१. चिंतामुक्त तंत्रे
 २. व्यायामाचे शरीरावर व मनावर होणारे परिणाम
 ३. Burnout effect
 ४. कार्यव्यसनाधिनत्व
 ५. कामाच्या ठिकाणी होणारे लैंगिक शोषण
