

SYBA .

2414118

2 to 5

pages 2 .

# Stress Management.

35

Q.P. Code :31874

[Time: Three Hours]

[ Marks:100]

Please check whether you have got the right question paper.

- N.B:
1. All five questions carry 20 marks each.
  2. All questions are compulsory.

- Q1 Answer any two of the following
- a) What is progressive relaxation? How is it different from meditation and autogenic training? 10
  - b) Explain the physiological benefits of meditation. 10
  - c) What is biofeedback? Explain its phases and physiological benefits. 10
- Q2 Answer any two of the following
- a) What are aerobic and anaerobic exercises? Write a note on the benefits of aerobic exercises. 10
  - b) Suggest methods for decreasing stressful behaviours. 10
  - c) Write a note on walking and bicycling as exercise programs. 10
- Q3 Answer any two of the following
- a) What is occupational stress? Explain the occupational stress model. 10
  - b) Write a detailed note on workaholism. 10
  - c) Explain job sharing, flexible work schedules and home-based work policies for working women. 10
- Q4 Answer any two of the following:
- a) What is a family? What are the needs that are satisfied by the family? 10
  - b) Write a note on dual-career family. 10
  - c) Write a detailed note on financial stressors of a family life. 10
- Q5 Answer any two of the following:
- a) What is mindfulness? Write a note on the various mindfulness activities. 10
  - b) How can theories help change behavior? Explain the stages of change theory. 10
  - c) Suggest life situational and perceptual interventions of occupational stress. 10
  - d) Discuss the changing trends in divorce, single parent and LBGT families today. 10

Q.P. Code :31874

[वेळ: 3 तास ]

[ गुण:१००]

Please check whether you have got the right question paper.

- सूचना :
- १) सर्व प्रश्नांना प्रत्येकी २० गुण आहेत.
  - २) सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहेत.
  - ३) मूळ प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानवी.

- प्र.१ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.
- अ) प्रगतीशील शिथिलीकरण म्हणजे काय? ते ध्यानधारणा व ते ऑटोजेनिक प्रशिक्षणापासून वेगळे कसे आहे. १०
  - ब) ध्यान धारणेचे शारीरिक फायदे स्पष्ट करा. १०
  - क) जैव प्रतीभरण (बयोफिडबॅक) म्हणजे काय? त्याच्या अवस्था व शारीरिक दृष्ट्या होणारे फायदे स्पष्ट करा. १०
- प्र.२ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.
- अ) अॅरोबीक आणि अॅनोरोबीक व्यायाम म्हणजे कार्य? १०  
अॅरोबीक व्यायामाच्या फायद्यांवर टीप लिहा.
  - ब) तणावपूर्ण वर्तन कमी करण्याच्या काही पद्धती सूचवा. १०
  - क) सायकल चालवणे व चालणे या व्यायाम कार्यक्रमांवर टीप लिहा. १०
- प्र.३ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.
- अ) व्यवसायिक तणाव म्हणजे काय? व्यावसायिक तणावाची प्रारूपे (मॉडेल) स्पष्ट करा. १०
  - ब) कार्यमग्नता - यावर टीप लिहा १०
  - क) नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांसाठीचे, काम वाटून घेणे, लवचिक वेळापत्रक कार्य आणि घरून काम करण्याचे धोरण स्पष्ट करा. १०
- प्र.४ खालीलपैकी कोणतेही दोन प्रश्न सोडवा.
- अ) कुटुंब म्हणजे काय? कुटुंबाकडून कोणत्या गरजा पूर्ण केल्या जातात? १०
  - ब) द्वी व्यवसायिक (ड्यूल करियर) कुटुंब यावर सविस्तर टीप लिहा. १०
  - क) कौटुंबिक जीवनातील आर्थिक तणाव यावर सविस्तर टीप लिहा.
- प्र.५ कोणतेही दोन प्रश्न लिहा.
- अ) अवधानपूर्ण कृती (मांडडफुल अॅक्टिव्हिटी ) म्हणजे काय? अशा विविध कृतींचे उदाहरणे लिहा. १०
  - ब) वर्तन बदलण्यामधे सिद्धांत कशी मदत करतात? बदल सिद्धांताचे (चेंज भिहेविअर) टीप लिहा. १०
  - क) व्यावसायिक ताण कमी करण्यासाठी काही जीवन प्रसंग आणि संवेदानिक तंत्रे स्पष्ट करा. १०
  - ड) घटस्फोटीत कुटुंबे, एक पालक कुटुंबे व LGBT कुटुंबे यातील बदलते प्रवाह लिहा. १०