

TIME : 2 hrs.

March 09

BUTYL

(6)

MARK : 50

- Instruction :**
- 1) Question No.6 is compulsory
 - 2) Attempt any three questions from rest.
 - 3) Figures to the right indicate marks.

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Q.1 | Explain fully autogenic training and Imagery and Benefits of Autogenic training | 12 |
| Q.2 | Discuss fully meditation and the benefits of meditation. | 12 |
| Q.3 | Define "occupational stress." and what are the various types of occupational stress. | 12 |
| Q.4 | Define exercise, which are the various types of exercise programmes in this respect? | 12 |
| Q.5 | Discuss fully the stress experienced by elderly people. | 12 |
| Q.6 | Write a short notes on (<u>any two</u>). | 14 |
| | 1) effects of exercise on mind and body. | |
| | 2) Burn out effects. | |
| | 3) Relaxation Technique. | |
| | 4) Sexual Harassment at work. | |
| | 5) workoholism. | |



मराठी भाषांतर

वेळ : २ तास

गुण : ५०

- सूचना :-**
- १) प्रश्न क्रमांक ६ अनिवार्य.
 - २) उर्वरित प्रश्नांपैकी तीन प्रश्न सोडवावे.
 - ३) उजवीकडील अंक गुण दर्शवितात.

| | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| प्र. १ | ऑटोजेनिक व कल्पनाचित्र तंत्र विषद करून, ऑटोजेनिक तंत्राचे फायदे स्पष्ट करा. | १ २ |
| प्र. २ | ध्यान धारणा स्पष्ट करून ध्यान साधनेतील फायदे स्पष्ट करा. | १ २ |
| प्र. ३ | कार्यतणाव स्पष्ट करून कार्यतणावाच्या विविध प्रकारांची चर्चा करा. | १ २ |
| प्र. ४ | व्यायामाची व्याख्या करून, व्यायामातील विविध प्रकारांचे स्पष्टीकरण करा. | १ २ |
| प्र. ५ | वृद्ध व्यक्तींना अनुभवास येणाऱ्या ताणतणावाची चर्चा करा. | १ २ |
| प्र. ६ | टीपा लिहा. (<u>कोणत्याही दोन</u>) | १ ४ |
| | १) व्यायामामुळे मन व शरीरांवर होणारे परिणाम. | |
| | २) 'बर्न आऊट', परिणाम | |
| | ३) 'रिलॅक्सेशन' तंत्र | |
| | ४) कामाच्या ठिकाणी होणारे शारीरिक शोषण | |