

M.A. Semester - 4 (CBCS) Examination
August/September -2020 [OLD COURSE]
STRESS MANAGEMENT (ELECTIVE - 6/INTER DES)

Time: 2:00 Hours

Marks: 56

Instructions:

1. Figures to the right indicate marks.
2. There are five questions in the question paper.
3. Answer any four of the following questions.

-
- પ્રશ્ન.૧ સામાજિક આધારનો ખ્યાલ સમજાવી તેના પ્રકારો વિગતે ચર્ચો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૧ મનોભારનો સામનો એટલે શું? સમસ્યા કેન્દ્રીત મુકાબલો સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૨ મનોભાર વ્યવસ્થાપન એટલે શું? યોગિક ધ્યાન સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૨ નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને સખત વ્યક્તિત્વ (Hardiness) મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય સાથે શી રીતે સંબંધિત છે. સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૩ ટાઈપ A વર્તનભાત એટલે શું? A પ્રકારની વર્તનભાત અને મનોભાર સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૩ નિદ્રા અને કસરત મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે?
- પ્રશ્ન.૪ આગ્રહીપણાની તાલીમ સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૪ સામાજિક આધારના કાર્યો ચર્ચો.
- પ્રશ્ન.૫ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (૧૪)
1. આશાવાદ.
 2. સમય વ્યવસ્થાપન.
 3. આત્મગૌરવ અને કાર્ય સાધકતા.
 4. વિપશ્યના.

ENGLISH VERSION

- Q.1 Explain the concept of social support and discuss its types in detail. (14)
 OR
- Q.1 What do we mean by coping stress explain the problem-focused coping.
- Q.2 What is stress management? Discuss the yogic meditation. (14)
 OR
- Q.2 Explain how locus of control and hardy personality are related to stress and well being.
- Q.3 What is type 'A' behaviour pattern? Explain the type 'A' behaviour pattern and stress. (14)
 OR
- Q.3 How can the sleep and exercise be helpful in stress management?
- Q.4 Explain the asserfiveness training. (14)
 OR
- Q.4 Discuss the function of social support.
- Q.5 Write notes. (any two) (14)
1. Optimism.
 2. Time management.
 3. Esteem and self efficacy.
 4. Vipasyana.
