

M.A. Semester - 4 (CBCS) Examination

Oct/Nov -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 મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર અંગેના સિધ્ધાંતો વર્ણવો.
- પ્રશ્ન.૨ મનોભાર અને સુખાકારીના પરિવર્તક તરીકે આત્મગૌરવ અને સ્વકાર્ય સાધકતાની સમજૂતી આપો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન.૨ A પ્રકારની વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૩ આવેગ કેન્દ્રિત કોપિંગ એટલે શું? વિવિધ બચાવ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરી લોકો શી રીતે કોપિંગ કરે છે? (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન.૩ સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલો એટલે શું? વ્યવસ્થિત સમસ્યા ઉકેલ પ્રયુક્તિના તબક્કાઓ વર્ણવો.
- પ્રશ્ન.૪ આગ્રહીપણાની તાલીમના સોપાનો વર્ણવો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન.૪ મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કસરતની ભૂમિકા સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૫ કોઇપણ બે પર નોંધ લખો. (૧૪)
1. વિપશ્યતા.
 2. દૃઢતા/મક્કમતા.
 3. સમયનો વધુ અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવો.
 4. બફરિંગ અસરની અટકળ.

ENGLISH VERSION

- Q.1 Explain the concept of social support and Discuss it's types in detail. (14)
OR
- Q.1 Describe theories about mediators of stress response.
- Q.2 Explain the self esteem and self efficacy as moderators of stress and well-being. (14)
OR
- Q.2 Explain the relationship between type-A behavior pattern and health.
- Q.3 What is meant by emotion focused coping? How people cope using different mechanism technique? (14)
OR
- Q.3 What is meant by problem focused coping? Describe the stages of systematic problem solving technique.
- Q.4 Describe the stages of assertiveness training. (14)
OR
- Q.4 Explain the role of exercise in stress management.
- Q.5 Write notes on any two. (14)
1. Vipasyana.
 2. Hardiness.
 3. Using time more effectively.
 4. Buffering effect hypothesis.
