

M.A. Semester - 4 (CBCS) Examination**May/June-2021 (OLD COURSE)****STRESS MANAGEMENT (ELECTIVE - 6/INTER DES)****Time: 1:30 Hours****Marks: 42****Instructions:**

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

-
- પ્રશ્ન-૧ ટાઈપ 'A' વર્તનભાત એટલે શું ? 'A' પ્રકારની વર્તનભાત અને મનોભાર સમજાવો . (૧૪)
- પ્રશ્ન-૨ નિદ્રા અને કસરત મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે? (૧૪)
- પ્રશ્ન-૩ સામાજિક આધારનો ખ્યાલ સમજાવી તેના પ્રકારો વિગતે ચર્ચો. (૧૪)
- પ્રશ્ન-૪ આવેગ કેન્દ્રિત કોપિંગ એટલે શું? વિવિધ બચાવ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરી લોકો શી રીતે કોપિંગ કરે છે? (૧૪)
- પ્રશ્ન-૫ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (૧૪)
1. સામાજિક આધારના કાર્યો
 2. યોગીક ધ્યાન
 3. આત્મ ગૌરવ અને કાર્ય-સાધકતા
 4. કોપિંગના લક્ષણો

English Version

- Que-1 What is Type 'A' Behavior Pattern. Explain the type 'A' Behavior Pattern and Stress. (14)
- Que-2 How can the Sleep and exercise be helpful in Stress Management? (14)
- Que-3 Explain the Concept of Social Support and discuss its Types in detail. (14)
- Que-4 What is meant by emotion focused Coping? How People cope using different mechanism technique. (14)
- Que-5 Write short notes (Any Two) (14)
1. Function of Social Support
 2. Yogic Meditation
 3. Esteem and self Efficacy
 4. Characteristics of Coping
