

M.A. (Psychology) Semester - 4 (CBCS) Examination
April/May-2022 (OLD COURSE)
STRESS MANAGEMENT(ELECTIVE - 6/INTER DES)

Time: 2:30 Hours

Marks: 70

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

-
- પ્રશ્ન-૧ મનોભારનો સામનો એટલે શું? સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલો સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૧ ટાઈપ A વર્તનભાત એટલે શું? A પ્રકારની વર્તનભાત અને મનોભાર સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૨ સામાજિક આધારનો ખ્યાલ સમજાવી તેના પ્રકારો વિગતે ચર્ચો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૨ મનોભાર વ્યવસ્થાપન એટલે શું? યોગીક ધ્યાન સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૩ આગ્રહીપણાની તાલીમ સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૩ નિંદ્રા અને કસરત મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે.
- પ્રશ્ન-૪ સામાજિક આધારના સ્ત્રોતની ચર્ચો કરો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૪ નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને સખત વ્યક્તિત્વ (Hardiness) મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય સાથે શી રીતે સંબંધિત છે સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૫ ટૂંકનોંધ લખો.(કોઈ પણ બે) (૧૪)
 ૧. બફરિંગ અસરની અટકળ
 ૨. આત્મ ગૌરવ અને કાર્ય-સાધકતા
 ૩. વિપશ્યના
 ૪. સમય વ્યવસ્થાપન

ENGLISH VERSION

- Que-1 What do we mean by Coping Stress. Explain the Problem-Focused Coping. (14)
 OR
- Que-1 What is Type 'A' Behavior Pattern.? Explain the type 'A' Behavior Pattern and Stress.
- Que-2 Explain the Concept of Social Support and Discuss it it's types in detail. (14)
 OR
- Que-2 What is Stress Management ? Discuss the Yogic Meditation.
- Que-3 Explain the Assertiveness Training. (14)
 OR
- Que-3 How can the Sleep and exercise be helpful in Stress Management.
- Que-4 Discuss the sources of Social Support (14)
 OR
- Que-4 Explain how locus of Control and hardy Personality are Related to Stress and Well being.
- Que-5 write short notes (any two) (14)
 1. Buffering Effect Hypothesis
 2. Esteem and self Efficacy
 3. Vipashyana
 4. Time Management
