

M.A. (PSY) SEMESTER - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2026 (As Per Syllabus Year-2023)
Stress Management (Ele-3)

Time: 2:30 Hours**Marks:70****Instructions:**

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

પ્રશ્ન-૧	મનોભાર (તાણ) એટલે શું? તેનું સ્વરૂપ સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	સંઘર્ષ એટલે શું? તેનાં પ્રકાર સવિસ્તાર ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૨	મનુષ્યના જીવન દરમિયાન જોવા મળતા સામાન્ય મનોભાર સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	વ્યવસાયિક જીવન દરમિયાન અનુભવાતા મનોભાર સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૩	મનોભારની જીવનમાં પડતી પ્રત્યક્ષ અસર જણાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૩	પરીક્ષાલક્ષી મનોભાર એટલે શું? તેની પડતી અસર જણાવો.	
પ્રશ્ન-૪	મનોભારનું વ્યવસ્થાપન એટલે શું? વિગતવાર સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૪	મનોભાર પ્રત્યેની આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ લખો.	
પ્રશ્ન-૫	ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે)	(૧૪)
	1) દબાણ ના પ્રકાર	
	2) વ્યવસાયીક (ધંધાકીય) મનોભારકો	
	3) લડો અને ભાગોની પ્રતિક્રિયા	
	4) ચિંતાનું વ્યવસ્થાપન	

ENGLISH VERSION

Que.1	What is stress? Explain its nature.	(14)
	OR	
Que.1	What is Conflict? Explain types of conflict with detailed examples.	
Que.2	Explain the common stress found throughout human life.	(14)
	OR	
Que.2	Explain the stress experienced during professional life.	
Que.3	State the direct effect of stress in life.	(14)
	OR	
Que.3	What is Examination Stress? State its effect in life.	
Que.4	What is stress management? Explain in detail.	(14)
	OR	
Que.4	Write the impulsive reactions (Emotional Responses) to stress.	
Que.5	Write Short Note. (Any Two)	(14)
	1) Types of Pressure	
	2) Occupational / Organizational Stressor	
	3) Fight-or- Flight Response	
	4) Anxiety management	
