

647510

MA04PsyI0211

Seat No: _____

M.A. Semester - 4 (CBCS) Examination

March/April- 2018

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 સામાજિક આધારનો ખ્યાલ સમજાવી, તેનાં પ્રકારો વિગતે ચર્ચો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન-૧ ટાઇપ A વર્તનભાત એટલે શું? A પ્રકારની વર્તનભાત અને મનોભાર સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૨ નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને સખત વ્યક્તિત્વ (Hardiness) મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય સાથે શી રીતે સંબંધિત છે. (૧૪)
સમજાવો.
- અથવા
- પ્રશ્ન-૨ મનોભારનો સામનો એટલે શું? સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલો સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૩ મનોભાર વ્યવસ્થાપન એટલે શું? યોગિક ધ્યાન સમજાવો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન-૩ નિંદ્રા અને કસરત મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કઈ રીતે ઉપયોગી છે.
- પ્રશ્ન-૪ સામાજિક આધારનાં કાર્યો ચર્ચો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન-૪ આગ્રહીપણાની તાલીમ સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૫ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઇપણ બે) (૧૪)
(૧) આત્મગૌરવ અને કાર્યસાધકતા. (૨) આવેગ કેન્દ્રિત કોપિંગ (૩) વિપશ્યના. (૪) યોગ.

ENGLISH VERSION

- Que-1 Explain the concept of social support and discuss it's types in detail. (14)
OR
- Que-1 What is type 'A' behavior pattern? Explain the types 'A' behavior pattern and stress.
- Que-2 Explain how locus of control and hardy personality are related to stress and well being. (14)
OR
- Que-2 What do we mean by coping stress? Explain the problem-focused coping.
- Que-3 What is stress management? Discuss the yogic meditation. (14)
OR
- Que-3 How can the sleep and exercise be helpful in stress management?
- Que-4 Discuss the function of social support. (14)
OR
- Que-4 Explain the Assertiveness Training.
- Que-5 Write short note. (Any Two) (14)
(1) Esteem and self Efficacy.
(2) Emotion Focused coping.
(3) Vipasyana.
(4) Yoga.
