

M.A. Semester - 4 (CBCS) Examination

March/April- 2019

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 આધાર એટલે શું? સામાજિક આધારના પ્રકારો ચર્ચો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	મનોભાર પ્રતિચાર મીડિએટર અંગેના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો.	
પ્રશ્ન-૨	મનોભારનો સામનો (coping) એટલે શું? આવેગ કેન્દ્રિત પ્રયુક્તિઓની સમજૂતી આપો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	કોપિંગ પ્રયુક્તિ તરીકે ધ્યાનની ચર્ચા કરો.	
પ્રશ્ન-૩	A પ્રકારની વર્તન ભાત ધરાવતાં લોકો શા માટે વધુ મનોભાર અનુભવે છે?	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૩	A પ્રકારની વર્તન ભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૪	મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કસરતની ભૂમિકા સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૪	મનોભાર વ્યવસ્થાપનની પ્રયુક્તિ તરીકે આગ્રહીપણાની તાલીમ ચર્ચો.	
પ્રશ્ન-૫	કોઇપણ બે પર નોંધ લખો.	(૧૪)
	(૧) આશાવાદ	
	(૨) એલીસની તાર્કિક વિચારણા પદ્ધતિ	
	(૩) પ્રત્યક્ષ અસર અને બફરિંગ અસર અટકળ	
	(૪) વિપશ્યના	

ENGLISH VERSION

Que-1	What is social support? Discuss the types of social support.	(14)
	OR	
Que-1	Discuss theories about mediators of stress response.	
Que-2	What is coping of stress? Explain the emotion focused strategies.	(14)
	OR	
Que-2	Discuss the meditation as a coping strategy.	
Que-3	Why the people having type-A behavior pattern experience more stress?	(14)
	OR	
Que-3	Explain the relationship between type-A behavior pattern and health.	
Que-4	Explain the role of Exercise in stress management.	(14)
	OR	
Que-4	Discuss assertiveness training as a strategy of stress management.	
Que-5	Write notes on any two.	(14)
	(1) Optimism	
	(2) Ellis rational thinking method	
	(3) Direct effect and Buffering effect hypothesis	
	(4) Vipasyana	
