

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 4 (CBCS) Examination
August/September -2020 [NEW COURSE]
Stress Management (Int Dis-2)

Time: 2:00 Hours

Marks: 56

Instructions:

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

-
- પ્રશ્ન.૧ મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર અંગેના સિધ્ધાંતો વર્ણવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૧ મનોભાર અને સુખાકારીના પરિવર્તક તરીકે આત્મગૌરવ અને સ્વકાર્ય આધકતાની સમજૂતી આપો.
- પ્રશ્ન.૨ સામાજિક આધારનો ખ્યાલ સમજાવી, તેના પ્રકારો વિગતે ચર્ચો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૨ આવેગ કેન્દ્રિત કોપિંગ એટલે શું? વિવિધ બચાવ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરી લોકો શી રીતે કોપિંગ કરે છે.
- પ્રશ્ન.૩ 'A' પ્રકારની વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૩ સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલો એટલે શું? વ્યવસ્થિત સમસ્યા ઉકેલ પ્રયુક્તિના તબક્કાઓ વર્ણવો.
- પ્રશ્ન.૪ મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કસરતની ભૂમિકા સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૪ આગ્રહીપણાની તાલીમના સોપાનો વર્ણવો.
- પ્રશ્ન.૫ કોઈપણ બે પર નોંધ લખો. (૧૪)
1. દૃઢતા/મક્કમતા.
 2. બફરિંગ અસરની અટકળ.
 3. વિપશ્યના.
 4. સમયનો વધુ અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવો.

ENGLISH VERSION

- Q.1 Describe theories about mediators of stress response. (14)
 OR
- Q.1 Explain the self esteem and self efficacy as moderators of stress and well-being.
- Q.2 Explain the concept of social support and discuss its Types in detail. (14)
 OR
- Q.2 What is meant by emotion focused coping? How people cope using different mechanism technique.
- Q.3 Explain the relationship between type- 'A' behavior pattern and Health. (14)
 OR
- Q.3 What is meant by problem focused coping Describe the stages of systematic problem solving technique.
- Q.4 Explain the role of exercise in stress management. (14)
 OR
- Q.4 Describe the stages of assertiveness Training.
- Q.5 Write notes on any two. (14)
1. Hardiness.
 2. Buffering Effect Hypothesis.
 3. Vipasyana.
 4. Using Time more Effectively.
