

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 4 (CBCS) Examination
Oct/Nov - 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 | સામાજિક આધારનો ખ્યાલ સમજાવી, તેના કાર્યો વિગતે ચર્ચો. | (૧૪) |
| | અથવા | |
| પ્રશ્ન.૧ | મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર નો સિધ્ધાંત સમજાવો. | |
| પ્રશ્ન.૨ | ટાઇપ A પ્રકારના વર્તનભાત ધરાવતાં લોકો શા માટે વધુ મનોભાર અનુભવે છે સમજાવો. | (૧૪) |
| | અથવા | |
| પ્રશ્ન.૨ | મનોભાર નો સામનો એટલે શું ? આવેગ કેન્દ્રિત પ્રયુક્તિ ની સમજૂતી આપો. | |
| પ્રશ્ન.૩ | પરીવર્તક ચલ એટલે શું? મનોભારના પરીવર્તક ચલ તરીકે નિયંત્રણ કેન્દ્રની ચર્ચા કરો. | (૧૪) |
| | અથવા | |
| પ્રશ્ન.૩ | વ્યક્તિત્વ મનોભારની પ્રક્રિયા ને શી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે ? ચર્ચા કરો. | |
| પ્રશ્ન.૪ | વાર્તાનીક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ માટેની વર્તન સુધારણા પ્રક્રિયા સમજાવો. | (૧૪) |
| | અથવા | |
| પ્રશ્ન.૪ | આગ્રહીપણાની તાલીમ ના સોપાનો વર્ણવો. | |
| પ્રશ્ન.૫ | ટૂંક નોંધ લખો. (કોઈ પણ બે) | (૧૪) |
| | (૧) કોપીંગ નું સ્વરૂપ. | |
| | (૨) વિપશ્યના. | |
| | (૩) આશાવાદ. | |
| | (૪) યોગ. | |

ENGLISH VERSION

- | | | |
|-----|---|------|
| Q.1 | Explain the concept of social support and discuss it's functions in detail. | (14) |
| | OR | |
| Q.1 | Describe theories about mediators of stress response. | |
| Q.2 | Why the people having A type behavior pattern experience more stress? Explain. | (14) |
| | OR | |
| Q.2 | What do we mean by coping stress? Explain the emotion focused strategies. | |
| Q.3 | What is moderator variable? Discuss locus of control as a moderator variable of stress. | (14) |
| | OR | |
| Q.3 | How personality can affect stress process? Discuss. | |
| Q.4 | Describe the process of behavior modification for achieving behavior control. | (14) |
| | OR | |
| Q.4 | Describe the stages of assertiveness training. | |
| Q.5 | Write short note. (Any Two) | (14) |
| | (1) Nature of coping | |
| | (2) Vipasyana. | |
| | (3) Optimism | |
| | (4) Yoga. | |
