

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 4 (CBCS) Examination**May/June-2021 (NEW COURSE)****Stress Management (Int Dis-2)****Time: 1:30 Hours****Marks: 42****Instructions:**

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

-
- પ્રશ્ન.૧ મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર નો સિધ્ધાંત સમજાવો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૨ વ્યક્તિત્વ મનોભારની પ્રક્રિયાને શી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે ? ચર્ચા કરો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૩ મનોભારનો સામનો એટલે શું ?આવેગ કેન્દ્રિત પ્રયુક્તિની સમજૂતી આપો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૪ વાર્તાનીક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ માટેની વર્તન સુધારણા પ્રક્રિયા સમજાવો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૫ ટૂંકનોંધ લખો.(કોઈપણ બે) (૧૪)
- (૧) આગ્રહીપણાની તાલીમ ના સોપાનો
- (૨) વિપશ્યના
- (૩) આશાવાદ
- (૪) યોગ

ENGLISH VERSION

- Q.1 Describe theories about mediators of stress response. (14)
- Q.2 How personality can affect stress process? Discuss. (14)
- Q.3 What do we mean by coping stress? Explain the emotion focused strategies. (14)
- Q.4 Describe the process of behavior modification for achieving behavior control. (14)
- Q.5 Write Short notes: (Any two) (14)
1. The stages of assertiveness training.
 2. Vipasyana.
 3. Optimism
 4. Yoga.
