

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 4 (CBCS) Examination
April/May-2023 (NEW COURSE)
Stress Management(Int Dis-2)

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, તેના સ્ત્રોત વિગતે ચર્ચો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૧ મનોભાર પ્રતિચારનો વાર્તનીક અને સંજ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૨ ટાઇપ A પ્રકારના વર્તનભાત ધરાવતાં લોકો શા માટે વધુ મનોભાર અનુભવે છે સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૨ મનોભારનો સામનો એટલે શું ?આવેગ કેન્દ્રિત પ્રયુક્તિની સમજૂતી આપો.
- પ્રશ્ન.૩ કોપિંગ એટલે શું?મનોભારના પરીવર્તક ચલ તરીકે કોપિંગની ચર્ચા કરો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૩ વ્યક્તિત્વ એટલે શું?વ્યક્તિત્વ મનોભારની પ્રક્રિયાને શી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે ? ચર્ચા કરો.
- પ્રશ્ન.૪ વાર્તનીક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ માટેની વર્તન સુધારણા પ્રક્રિયા સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૪ આગ્રહીપણાની તાલીમના સોપાનો વર્ણવો.
- પ્રશ્ન.૫ ટૂંક નોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (૧૪)
1. સામાજિક આધારની ઝાઝળ ફાયદાઓ
 2. C અને D પ્રકારના વ્યક્તિત્વ
 3. આશાવાદ
 4. યોગ

ENGLISH VERSION

- Q.1 Explain the concept of social support and discuss its sources in detail. (14)
 OR
- Q.1 Describe Behavioral and Cognitive 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 Coping? Discuss Coping as a moderator variable of stress. (14)
 OR
- Q.3 What is Personality? 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. Benefits of Social Support Network
 2. C and D Types of Personality.
 3. Optimism
 4. Yoga.
