

M.A. (PSY) SEMESTER - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2024 (As Per Syllabus Year-2023)
Stress Management (Ele-3)

Time: 2:30 Hours

Marks: 70

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

-
- પ્રશ્ન-૧ મનોભાર (તાણ) એટલે શું? તેનું સ્વરૂપ સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૧ મનોભાર (તાણ)ના પાયાના સ્ત્રોત સવિસ્તાર ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૨ મનુષ્યના જીવન દરમિયાન જોવા મળતા સામાન્ય મનોભાર સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૨ વ્યવસાયિક જીવન દરમિયાન અનુભવાતા મનોભાર સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૩ મનોભારની જીવનમાં પડતી પ્રત્યક્ષ અસર જણાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૩ મનોભારની જીવનમાં પડતી પરોક્ષ અસર જણાવો.
- પ્રશ્ન-૪ મનોભારનું વ્યવસ્થાપન એટલે શું? વિગતવાર સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન-૪ મનોભાર પ્રત્યેની આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ લખો.
- પ્રશ્ન-૫ કોઈ પણ બે ટૂંક નોંધ લખો. (૧૪)
 (૧) સંઘર્ષના પ્રકાર
 (૨) પરીક્ષાનો મનોભાર
 (૩) લડો અને ભાગોની પ્રતિક્રિયા
 (૪) ચિંતા

ENGLISH VERSION

- Que-1 What is stress? Explain its nature. (14)
 OR
- Que-1 Explain the basic sources of stress with detailed examples.
- Que-2 Explain the common stress found throughout human life. (14)
 OR
- Que-2 Explain the stress experienced during professional life.
- Que-3 State the direct effect of stress in life. (14)
 OR
- Que-3 State the indirect effect of stress in life.
- Que-4 What is stress management? Explain in detail. (14)
 OR
- Que-4 Write the impulsive reactions (Emotional Responses) to stress.
- Que-5 Write any two short notes. (14)
 (1) Types of conflict
 (2) Stress of examination
 (3) Fight-or- Flight Response
 (4) Anxiety
