

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 4 (CBCS) Examination
March/April - 2024 (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 અને પ્રકાર વિગતે ચર્ચો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટરના સિધ્ધાંત 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	પરીવર્તક ચલ એટલે શું? મનોભારના પરીવર્તક ચલ તરીકે નિયંત્રણ કેન્દ્રની ચર્ચા કરો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૩	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. (કોઈ પણ બે)	(૧૪)
	(૧) કોપીંગનું સ્વરૂપ	
	(૨) વિપશ્યના	
	(૩) આશાવાદ	
	(૪) યોગ	

ENGLISH VERSION

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