

M.A. (PSY) SEMESTER - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2025 (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. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૧ સંઘર્ષ એટલે શું? તેનાં પ્રકાર સવિસ્તાર ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.
 પ્રશ્ન.૨ મનુષ્યના જીવન દરમિયાન જોવા મળતા સામાન્ય મનોભાર સમજાવો. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૨ પરીક્ષા દરમિયાન અનુભવાતા મનોભાર વિગતે સમજાવો.
 પ્રશ્ન.૩ મનોભારની જીવનમાં પડતી પ્રત્યક્ષ અસર જણાવો. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૩ મનોભારની જીવનમાં પડતી પરોક્ષ અસર જણાવો.
 પ્રશ્ન.૪ મનોભારનું વ્યવસ્થાપન એટલે શું? વિગતવાર સમજાવો. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૪ મનોભાર પ્રત્યેની આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ લખો.
 પ્રશ્ન.૫ કોઈ પણ બે ટૂંક નોંધ લખો. (14)
 1) હતાશા
 2) વ્યવસાયિક મનોભાર
 3) લડો અને ભાગોની પ્રતિક્રિયા
 4) ચિંતા

ENGLISH VERSION

- Que.1 What is stress? Explain its nature. (14)
 OR
 Que.1 What is conflict? Explain its types with detailed examples.
 Que.2 Explain the common stress found throughout human life. (14)
 OR
 Que.2 Explain the stress experienced during examination.
 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) Frustration
 2) Occupational Stress
 3) Fight-or-Flight Response
 4) Anxiety
