

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 4 (CBCS) Examination
March/April - 2026 (As Per Syllabus Year June-2019)
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 કાર્યો વિગતે ચર્ચો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર નો સિધ્ધાંત સમજાવો	
પ્રશ્ન-૨	ટાઇપ A પ્રકારના વર્તનભાત ધરાવતાં લોકો શા માટે વધુ મનોભાર અનુભવે છે સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	મનોભાર નો સામનો એટલે શું ? આવેગ કેન્દ્રિત પ્રયુક્તિ ની સમજૂતી આપો.	
પ્રશ્ન-૩	પરીવર્તક ચલ એટલે શું? મનોભારના પરીવર્તક ચલ તરીકે નિયંત્રણ કેન્દ્રની ચર્ચા કરો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૩	વ્યક્તિત્વ મનોભારની પ્રક્રિયા ને શી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે ? ચર્ચા કરો.	
પ્રશ્ન-૪	વાર્તનીક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ માટેની વર્તન સુધારણા પ્રક્રિયા સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૪	આગ્રહીપણાની તાલીમ ના સોપાનો વર્ણવો.	
પ્રશ્ન-૫	ટૂંક નોંધ લખો. (કોઈ પણ બે)	(૧૪)
	(1) કોપીંગ નું સ્વરૂપ	
	(2) વિપશ્યના	
	(3) આશાવાદ	
	(4) યોગ	

ENGLISH VERSION

Que.1	Explain the concept of social support and discuss it's functions 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.	
