

M.A. (PSY) SEMESTER - 4 (CBCS) Examination
March/April-2026 (As Per Syllabus Year June-2024)
Stress and Coping(ICT-2 (New-23))

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 લાભ વિગતે ચર્ચો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટરના સિધ્ધાંત તરીકે વાર્તાનીક સિધ્ધાંત સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૨	કયાં પ્રકારના વ્યક્તિત્વ ધરાવતાં લોકો 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	મનોભાર નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ માટેની વિવિધ પદ્ધતિઓ સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૪	આગ્રહીપણાની તાલીમના સોપાનો વર્ણવો.	
પ્રશ્ન-૫	ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે)	(૧૪)
	1) કોપીંગનું સ્વરૂપ	
	2) વિપશ્યના અને યોગ	
	3) વ્યક્તિત્વ એટલે શું?	
	4) પોષકતત્વ અને મનોભાર	

ENGLISH VERSION

Que.1	Explain the concept of social support and discuss its benefits in detail.	(14)
	OR	
Que.1	Describe behavioral theories about mediators of stress response.	
Que.2	Explain which personality type people feel more stressed.	(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	Explain the various methods for achieving stress management.	(14)
	OR	
Que.4	Describe the stages of assertiveness training.	
Que.5	Write short note. (Any Two)	(14)
	1) Nature of coping	
	2) Vipasyana and Yoga.	
	3) What is Personality?	
	4) Nutrition and stress	
