



**DJJ-001-017404**

Seat No. \_\_\_\_\_

**M. A. (Sem. IV) (CBCS) Examination**

**May / June – 2015**

**Appli. of Behaviour Modification**

**Faculty Code : 001**

**Subject Code : 017404**

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Total Marks : 70

- સૂચના : (1) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.  
(2) જમણી બાજુ પ્રશ્નના પૂરા ગુણ દર્શાવ્યા છે.

1 કોઈ પણ એકનો જવાબ 1000 શબ્દોમાં લખો. 14

- (1) સ્વાસ્થ્ય સંભાળની જાગૃતિમાં વર્તન ફેરફારની પદ્ધતિઓની ભૂમિકા સમજાવો.  
(2) સ્મૃતિ વધારવા માટે શું કરી શકાય ?  
(3) રેશનલ ઈમોટીવ બિહેવિયર થેરાપી સમજાવો.

2 (અ) કોઈ પણ એકનો જવાબ 500 શબ્દોમાં લખો. 10

- (1) સમય વ્યવસ્થાપન  
(2) મનોભાર વ્યવસ્થાપન

(બ) કોઈ પણ એકનો જવાબ 500 શબ્દોમાં લખો. 10

- (1) સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન  
(2) પરીક્ષા ભયનાં મુખ્ય કારણો જણાવો.

3 (અ) કોઈપણ બેનાં જવાબ 50 શબ્દોમાં લખો. 10

- (1) વર્તન ફેરફારની કોઈપણ પ્રયુક્તિની સમજૂતી આપો.
- (2) બેકની બોધનાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ સમજાવો.
- (3) સર્જનાત્મકતા કેવી રીતે વધારી શકાય ?
- (4) 'સામાજિક આધાર વગર વર્તન ફેરફાર મુશ્કેલ છે.' સમજાવો.

3 (બ) કોઈપણ બેના જવાબ 50 શબ્દોમાં લખો. 10

- (1) વિશ્રાંતિનું મહત્ત્વ સમજાવો.
- (2) મેદસ્વિતા માટેનાં જવાબદાર કારણો જણાવો.
- (3) આત્મસન્માન તાલીમની પ્રક્રિયા સમજાવો.
- (4) ધૂમ્રપાન માટેના જવાબદાર કારણો જણાવો.

4 નીચેના જવાબો એક-બે લીટીમાં આપો. 6

- (1) સ્વ-સૂચન તાલીમ એટલે શું ?
- (2) વર્તન ફેરફાર એટલે શું ?
- (3) ટાઈપ-A વ્યક્તિત્વ એટલે શું ?
- (4) ટાઈપ-B વ્યક્તિત્વ એટલે શું ?
- (5) ક્રોધ શું છે ?
- (6) વિચારો અટકાવવા માટે શું કરી શકાય ?

(1) વર્તન ફેરફાર મનોવિજ્ઞાન ..... ની શાખા છે.

- (A) સમાજશાસ્ત્ર
- (B) સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાન
- (C) મનોવિજ્ઞાન
- (D) નૃવંશશાસ્ત્ર

(2) આગ્રહીપણાની તાલિમનું સૌ પ્રથમ ક્રમબદ્ધ વર્ણન કોણે આપ્યું ?

- (A) શાલ્ટન
- (B) મોરેનો
- (C) જ્યોર્જ
- (D) વુલ્પ

(3) ક્રોધ શું છે ?

- (A) આંતરિક સંઘર્ષ
- (B) આંતરિક આવેગાત્મક અનુભવ
- (C) સ્વ-ખ્યાલ
- (D) સંઘર્ષ

(4) 'બોધનાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિના' પ્રણેતા/પુસ્કર્તા કોણ છે ?

- (A) બેક
- (B) એલિસ
- (C) ફોઈડ
- (D) ઓલપાર્ટ

(5) અયોગ્ય વિચાર કે તર્કને સુધારનારી પદ્ધતિ

- (A) વ્યક્તિત્વ-તાલિમ છે.
- (B) પૂર્વગ્રહ તાલીમ છે.
- (C) સમસ્યા ઉકેલ તાલિમ છે.
- (D) મનોવલણ તાલીમ છે.

(6) બાળકને માન આપવું જોઈએ તે તાલિમનું નામ

- (A) વ્યક્તિત્વ તાલીમ
- (B) આત્મ-સન્માન
- (C) આત્મ સ્ફૂરણ
- (D) સ્વ-ખ્યાલ

(7) વર્તનવાદી અભિગમને અપનાવવાની હિમાયત કરનાર કોણ હતા ?

- (A) પાવલોવ
- (B) વોટ્સન
- (C) બેક
- (D) ફોઈડ

(8) સ્વ-સૂચન તાલિમની પદ્ધતિ કોણે રજૂ કરી ?

- (A) બેક
- (B) એલિસ
- (C) મકેનબાર્મ
- (D) ફોઈડ

(9) વર્તન ફેરફાર મનોવિજ્ઞાનના ..... વિજ્ઞાન છે.

- (A) કુદરતી
- (B) વ્યાવહારિક અને સૈદ્ધાંતિક
- (C) સામાજિક
- (D) વ્યાવહારિક

(10) ટાઈપ-A વ્યક્તિત્વ ..... સાથે સંકળાયેલું છે.

- (A) મનોભાર
- (B) પ્રવૃત્તિ
- (C) પ્રેરણા
- (D) મનોવલણ

(11) ખાવાના વર્તનનું સ્વ-વ્યવસ્થાપન ..... માટે મહત્વનું છે.

- (A) મનોભાર ઘટાડવા
- (B) વાર્તાનિક અભિગમ - વજન ઘટાડવા માટે
- (C) પ્રેરણા વધારવા
- (D) સ્વ-મૂલ્યાંકન માટે

(12) વર્તન ફેરફાર મનોવિજ્ઞાન .....નું વર્ણન, સમજૂતી અને આગાહીનો અભ્યાસ કરે છે.

- (A) માનવવર્તન
- (B) બાળવર્તન
- (C) સામાજિક જીવન
- (D) ઉપરના બધા જ

## ENGLISH VERSION

**Instructions :** (1) All questions are compulsory.

(2) Figures to the right indicate full marks.

**1** Write any one in 1000 words : **14**

(1) Explain the role of behaviour modification techniques for health care awareness.

(2) What can be done to Memory Enhancement ?

(3) Explain Rational emotive behaviour therapy.

**2** (a) Write any one in 500 words : **10**

(1) Time Management

(2) Stress Management

(b) Write any one in 500 words : **10**

(1) Conflict Management

(2) State the major causes of exam phobid.

**3 (a) Write any two in 50 words : 10**

(1) Explain any one techniques of behaviour modification.

(2) Explain the Beck's cognitive therapy.

(3) How creativity can be increased ?

(4) "Behaviour modification is difficult without social support." – Explain.

**(b) Write any two in 50 words : 10**

(1) Explain the importance of Relaxation.

(2) State the causes responsible for obesity.

(3) Explain the process of self esteem training.

(4) State the causes responsible for smoking.

**4 Write answers in one-two lines : 6**

(1) What is Self Instruction Training ?

(2) What is Behaviour Modification ?

- (3) What is type-A personality ?
- (4) What is type-B personality ?
- (5) What is Anger ?
- (6) What can be done for thought stopping ?

**5** Write answers of any ten M.C.Q. **10**

- (1) \_\_\_\_\_ is a branch of behaviour modification.
  - (A) Sociology
  - (B) Social Psychology
  - (C) Psychology
  - (D) Anthropology
- (2) Systematic description of assertiveness training was given by
  - (A) Shalton
  - (B) Mareno
  - (C) George
  - (D) Woulpe



- (3) What is Anger ?
- (A) Internal Conflict
  - (B) Internal Emotional Experience
  - (C) Self Concept
  - (D) Conflict
- (4) Who has founder the cognitive therapy ?
- (A) Beck
  - (B) Allis
  - (C) Fruid
  - (D) Allport
- (5) The technique with corrects faulty thinking or logic is
- (A) Personality training
  - (B) Prejudice training
  - (C) Problem solving training
  - (D) Attitude training
- (6) The training which says child should be respected is
- (A) Personality training
  - (B) Self esteem
  - (C) Self intuition
  - (D) Self concept

- (7) Who advocated for behaviourist approach ?
- (A) Pavlov
  - (B) Watson
  - (C) Beck
  - (D) Freud
- (8) Who presented the self-instruction training method ?
- (A) Beck
  - (B) Allis
  - (C) Maccanburn
  - (D) Freud
- (9) Behaviour modification psychology \_\_\_\_\_ science.
- (A) Natural
  - (B) Applied and theoretical
  - (C) Social
  - (D) Applied
- (10) Type-A personality is associated with
- (A) Stress
  - (B) Prejudice
  - (C) Motivation
  - (D) Attitude

(11) Self management of eating behaviour is important for

- (A) Reducing stress
- (B) Behavioural approach of weight reduction
- (C) To increase motivation
- (D) Self evaluation

(12) Behaviour modification psychology \_\_\_\_\_ studies the description, explanation and prediction of

- (A) Human behaviour
  - (B) Child behaviour
  - (C) Social life
  - (D) All of the above
-