



NBY-001-017406 Seat No. \_\_\_\_\_

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

April / May - 2017

Psychology : ECT-08

(Stress Management)

Faculty Code : 001

Subject Code : 017406

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

[Total Marks : 70

સૂચના :

- (1) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
- (2) જમણી બાજુના અંક પ્રશ્નના પુરા ગુણ દર્શાવે છે.

1 મનોભાર પ્રતિચારના મીડિએટર અંગેના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

1 સામાજિક આધાર અંગેની અટકળો વર્ણવી આવેગાત્મક આધાર અને ગૌરવરૂપ આધાર વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો. 14

2 પરિવર્તક ચલ એટલે શું ? મનોભારના પરિવર્તક ચલ તરીકે નિયંત્રણ કેન્દ્રની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

2 વ્યક્તિત્વ મનોભારની પ્રક્રિયાને શી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે ? આત્મ-ગૌરવ અને સ્વ-કાર્યસાધકતાની મનોભારમાં ભૂમિકા વર્ણવો. 14

3 સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલો એટલે શું ? વ્યવસ્થિત સમસ્યા ઉકેલ પ્રયુક્તિના તબક્કાઓ વર્ણવો. 14

અથવા

3 આવેગ-કેન્દ્રિત કોપિંગ એટલે શું ? વિવિધ બચાવ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરી લોકો શી રીતે કોપિંગ કરે છે ? 14

4	વાર્તાનિક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ માટેની વર્તન સુધારણા પ્રક્રિયા વર્ણવો.	14
<b>અથવા</b>		
4	આગ્રહીપણાની તાલીમના સોપાનો વર્ણવો.	14
5	નીચેનામાંથી કોઈ પણ બે પર નોંધ લખો :	14
	(1) કોપિંગ પ્રક્રિયાનું સ્વરૂપ	
	(2) A પ્રકારની વર્તનભાતના મુખ્ય લક્ષણો	
	(3) બેન્સનની વિશ્રાંતિ પ્રતિચાર પ્રયુક્તિ	
	(4) વિપશ્યના	

## ENGLISH VERSION

### Instructions :

- (1) All questions are compulsory.
- (2) Figures to the right indicate full marks of the question.

1 Discuss the theories about mediators of stress response. 14

**OR**

1 Describe the hypotheses about social support and explain the difference between emotional support and esteem support. 14

2 What is meant by a moderator variable ? Discuss locus of control as a moderator variable of stress. 14

**OR**

2 How personality can affect stress process ? Describe the role of self-esteem and self-efficacy in stress. 14

3 What is meant by problem focused coping ? Describe the stages of systematic problem solving technique. 14

**OR**

3 What is meant by emotion focussed coping ? How people cope using different defense mechanism technique ? 14

4 Describe the process of behaviour modification for achieving behavioural control. 14

**OR**

4 Describe the stages of assertiveness training. 14

5 Write notes on any **two** of the following : 14

- (1) The nature of coping process
  - (2) Major characteristics of type A behaviour pattern
  - (3) Benson's relaxation response technique
  - (4) Vipasyana
-