



MBW-1601270502040201 Seat No. _____

M. A. (Sem. IV) (CBCS) (W.E.F. 2016) Examination

April / May - 2018

Psychology

(Stress Management)

(New Course)

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

[Total Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(૨) જમણી બાજુના અંક પ્રશ્નનાં પૂરા ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ સામાજિક આધારનો અર્થ આપી, સામાજિક આધારના કાર્યોની ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
- ૧ મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર અંગેના સિદ્ધાંતો વર્ણવો. ૧૪
- ૨ A પ્રકારની વર્તનભાત ધરાવતા લોકો શા માટે વધુ મનોભાર અનુભવે છે. ૧૪
અથવા
- ૨ મનોભારનો સામનો (coping) એટલે શું ? આવેગ કેન્દ્રિત પ્રયુક્તિઓની સમજૂતી આપો. ૧૪
- ૩ મનોભાર અને સુખાકારીના પરિવર્તક તરીકે આત્મ-ગૌરવ અને સ્વ-કાર્ય સાધકતાની સમજૂતી આપો. ૧૪
અથવા
- ૩ મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં કસરતની ભૂમિકા સમજાવો. ૧૪
- ૪ યોગના સોપાનોની ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
- ૪ મનોભાર વ્યવસ્થાપનની પ્રયુક્તિ તરીકે આગ્રહીપણાની તાલીમ ચર્ચો. ૧૪
- ૫ કોઈપણ બે પર નોંધ લખો : ૧૪
(૧) આશાવાદ
(૨) જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ
(૩) એલીસની તાર્કિક વિચારણા પદ્ધતિ
(૪) સામાજિક આધારનાં પ્રકારો.

ENGLISH VERSION

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

1 Give the meaning of social support and discuss functions of social support. 14

OR

1 Describe theories about mediators of stress response. 14

2 Why the people having type-A behavior pattern experience more stress ? 14

OR

2 What is coping of stress ? Explain the emotion focussed strategies. 14

3 Explain the self-esteem and self-efficacy as moderators of stress and well-being. 14

OR

3 Explain the role of exercise in stress management. 14

4 Discuss the steps of yoga. 14

OR

4 Discuss assertiveness training as a strategy of stress management. 14

5 Write notes on any two : 14

- (1) Optimism
- (2) Bio-feedback
- (3) Ellis's rational thinking method
- (4) Types of social support.