



MBW-001-017406

Seat No. _____

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

April / May - 2018

Psychology : Paper - VIII - ECT

(Stress Management (Old - 2010))

(Old Course)

Faculty Code : 001

Subject Code : 017406

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

[Total Marks : 70

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

- | | | |
|---|---|----|
| ૧ | સામાજિક આધારનો અર્થ આપી, તેના પ્રકારોની ચર્ચા કરો. | ૧૪ |
| | અથવા | |
| ૧ | મનોભાર પ્રતિચારના મીડીએટર અંગેના સિદ્ધાંતો વર્ણવો. | ૧૪ |
| ૨ | મનોભાર અને સુખાકારીના પરિવર્તક તરીકે નિયંત્રણ કેન્દ્રની સમજૂતી આપો. | ૧૪ |
| | અથવા | |
| ૨ | A પ્રકારની વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. | ૧૪ |
| ૩ | કોપિંગનો અર્થ આપી, તેના લક્ષણોની ચર્ચા કરો. | ૧૪ |
| | અથવા | |
| ૩ | કોપિંગ પ્રયુક્તિ તરીકે ધ્યાનની ચર્ચા કરો. | ૧૪ |
| ૪ | મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં પોષણની ભૂમિકા સમજાવો. | ૧૪ |
| | અથવા | |
| ૪ | વાર્તાનિક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિની ચર્ચા કરો. | ૧૪ |
| ૫ | કોઈપણ બે પર નોંધ લખો :
(૧) સમય વ્યવસ્થાપન
(૨) એલીસની તાર્કિક વિચારણા પદ્ધતિ
(૩) મક્કમતા - દૃઢતા
(૪) સામાજિક આધારની બફરિંગ અસરની અટકળ. | ૧૪ |

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 its types. 14

OR

1 Describe theories about mediators of stress response. 14

2 Explain the locus of control as a moderator of stress and well-being. 14

OR

2 Explain the relationship between type-A behavior pattern and health. 14

3 Give the meaning of coping and discuss its characteristics. 14

OR

3 Discuss the meditation as a coping strategy. 14

4 Explain the role of nutrition in stress management. 14

OR

4 Discuss achieving behavioral control. 14

5 Write notes on any two : 14

- (1) Time management
- (2) Ellis's rational thinking method
- (3) Hardness
- (4) Buffering effect hypothesis of social support.