



PV-1601270502040201 Seat No. \_\_\_\_\_

M. A. (CBCS) (Sem. IV) (w.e.f. 2016) Examination

August - 2020

Psychology

(Stress Management) (New Course)

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

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

1 મનોભાર પ્રતિચાર અંગેના સિદ્ધાંતો સમજાવો. 14

અથવા

1 મનોભારનાં મધ્યસ્થી તરીકે સામાજિક આધારની સમજૂતી આપો. 14

2 વ્યક્તિત્વ એટલે શું ? મનોભાર અને સુખાકારીનાં પરિવર્તક તરીકે ઘટકો સમજાવો. 14

અથવા

2 મનોભાર અને સુખાકારીના સંદર્ભમાં A પ્રકારના વર્તનભાતનો ખ્યાલ સમજાવો. 14

3 આવેગ કેન્દ્રિત રક્ષણાત્મક કોપિંગની સમજૂતી આપો. 14

અથવા

3 કોપિંગનો અર્થ આપી, મનોભારની અસર તરીકે કોપિંગની સમજૂતી આપો. 14

4 સમસ્યા કેન્દ્રિત કોપિંગની સમજૂતી આપો. 14

અથવા

4 મનોભારના વ્યવસ્થાપનમાં કસરત અને ઊંઘની ચર્ચા કરો. 14

5 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) 14

- (1) ટાઈપ C અને D વ્યક્તિત્વ  
(2) સંગીત અને મસાજ ઉપચાર  
(3) બાયોફિડબેક  
(4) ધ્યાન.

## **ENGLISH VERSION**

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

1 Describe the related theories of mediator of stress response. 14

**OR**

1 Explain the social support as a mediator of stress. 14

2 What is Personality ? Describe the factors as a moderator of stress and well-being. 14

**OR**

2 Explain the concept of A-type behavior in terms of stress and well-being. 14

3 Explain the Emotion Focused Constructive Coping. 14

**OR**

3 Give the meaning the coping, explain the coping as an effect. 14

4 Explain the Emotion Focused Coping. 14

**OR**

4 Discuss the exercise and sleep in the management of stress. 14

5 Write short note : (any **two**) 14

- (1) Type C and Type D Personality
- (2) Music and massage therapy
- (3) Biofeedback
- (4) Meditating.

---