



BBE-001-017406

Seat No. _____

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

July - 2021

ECT-08 : Psychology
(Stress Mangement) (Old Course)

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 પૂરા ગુણ દર્શાવે છે.

- 1 મનોભારના મિડિએટર એટલે શું ? મનોભાર પ્રતિચારના મિડિએટર અંગેના કોઈ 14
પણ બે સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો.

અથવા

- 1 સામાજિક આધાર એટલે શું ? તેની પ્રત્યક્ષ અસર અને બફરિંગ અસર અંગેની 14
અટકળો વર્ણવો.

- 2 ટાઈપ-A વર્તનભાતના લક્ષણો વર્ણવી તે મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય સાથે શી રીતે 14
સંબંધિત છે તે સમજાવો.

અથવા

- 2 હાર્ડી વ્યક્તિત્વ એટલે શું ? તે મનોભાર સામે શી રીતે રક્ષણ આપે છે. 14

- 3 કોપિંગ એટલે શું ? સમસ્યા કેન્દ્રિત કોપિંગ પ્રયુક્તિઓ વર્ણવો. 14

અથવા

- 3 કોપિંગના લક્ષણો વર્ણવી આવેગ કેન્દ્રિત કોપિંગ પ્રયુક્તિઓની ચર્ચા કરો. 14

- 4 આગ્રહીપણાની તાલીમના સોપાનો વર્ણવો. 14

અથવા

- 4 પોષણ મનોભાર સાથે શી રીતે સંબંધિત છે ? 14

- 5 નીચેનામાંથી કોઈ પણ બે પર નોંધ લખો : 14
- (1) સામાજિક આધારના પ્રકારો
 - (2) નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને મનોભાર
 - (3) યોગની પ્રક્રિયાના સોપાનો
 - (4) કાર્ય પરિસ્થિતિમાં મનોભાર વ્યવસ્થાપન.

ENGLISH VERSION

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

- 1 What is a mediator of stress ? Discuss any two theories about mediator of stress response. 14

OR

What is meant by social support ? Describe direct effect and buffering effect hypothesis about it.

- 2 Describe the characteristics of type A behaviour pattern and explain how it is related to stress and health. 14

OR

What is hardy personality ? How it protects against stress ?

- 3 What is coping ? Describe problem focused coping strategies. 14

OR

Describe the characteristics of coping and discuss emotion focused coping strategies.

- 4 Describe the assertiveness training stages. 14

OR

How nutrition is related to stress.

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

- (1) Types of social support.
- (2) Locus of control and stress
- (3) Stages of yogic process.
- (4) Stress management in work situation.