



BBE-1601270502040201 Seat No. _____

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

July - 2021

Psychology

(Stress Management) (Old Course)

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

[Total Marks : 70

- સૂચના : (1) બધા પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.
(2) કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

- | | | |
|----|--|----|
| 1 | સામાજિક આધારનો અર્થ આપી તેના પ્રકારોની ચર્ચા કરો. | 14 |
| 2 | સામાજિક આધારના કાર્યોની સમજૂતી આપો. | 14 |
| 3 | મનોભાર - સુખાકારીના પરિવર્તક તરીકે આશાવાદની ચર્ચા કરો. | 14 |
| 4 | A પ્રકારની વર્તનભાત અને મનોભાર વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. | 14 |
| 5 | એલિસની તાર્કિક - ભાવાત્મક વિચારણા પદ્ધતિની ચર્ચા કરો. | 14 |
| 6 | કોપિંગ એટલે શું ? તેના લક્ષણોનું વર્ણન કરો. | 14 |
| 7 | જેકોબ્સનની પ્રગત્યાત્મક શિથિલીકરણની પદ્ધતિ સમજાવો. | 14 |
| 8 | મનોભાર વ્યવસ્થાપનની પદ્ધતિ તરીકે વિપશ્યનાની ચર્ચા કરો. | 14 |
| 9 | ટૂંકનોંધ લખો :
(1) દૃઢતા / મક્કમતા
(2) આવેગ કેન્દ્રિત કોપિંગ | 14 |
| 10 | ટૂંકનોંધ નોંધ :
(1) નિંદ્રા
(2) કસરત. | 14 |

ENGLISH VERSION

Instructions : (1) All questions carry equal marks.
(2) Give the answer any five questions.

- | | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | Give meaning of social support and discuss its types. | 14 |
| 2 | Explain function of social support. | 14 |
| 3 | Discuss optimism as a moderators of stress and well-being. | 14 |
| 4 | Explain the relationship between type-A behaviour pattern and stress. | 14 |
| 5 | Discuss Ellis's rational emotive thinking method. | 14 |
| 6 | What is coping ? Describe its characteristics. | 14 |
| 7 | Explain Jacobson's progressive relaxation technique. | 14 |
| 8 | Discuss Vipasyana as a method of stress management. | 14 |
| 9 | Write short notes :
(1) Hardiness
(2) Emotion focused coping. | 14 |
| 10 | Write short notes :
(1) Sleep
(2) Exercise. | 14 |
-