



**DX-1601270502040201**

Seat No. \_\_\_\_\_

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

**April - 2022**

**Psychology**

**(Stress Management)**

**(Old Course)**

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

[Total Marks : 70

સૂચના : બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

- ૧ મનોભાર એટલે શું ? સામાજિક આધાર સમજાવો. ૧૪  
અથવા
- ૧ વાર્તાનિક અને બોધાત્મક થીયરી સમજાવો. ૧૪
- ૨ વ્યક્તિત્વનો અર્થ આપી, વ્યક્તિત્વના શીલ ગુણો ચર્ચો. ૧૪  
અથવા
- ૨ ટાઈપ-A વ્યક્તિત્વ સમજાવો. ૧૪
- ૩ કોપિંગ પ્રયુક્તિના લક્ષણો સમજાવો. ૧૪  
અથવા
- ૩ સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલો ચર્ચો. ૧૪
- ૪ મનોભાર વ્યવસ્થાપન તરીકે યોગની ચર્ચા કરો. ૧૪  
અથવા
- ૪ જૈવપ્રતિ પુષ્ટિ સમજાવો. ૧૪
- ૫ કોઈ પણ બે ટૂંકનોંધ લખો : ૧૪  
(૧) બફરિંગ અસરની અટકળ  
(૨) સુખાકારી સંબંધો  
(૩) બચાવ પ્રયુક્તિ  
(૪) કસરત.

## ENGLISH VERSION

**Instruction :** All questions are compulsory.

1 What is Stress ? Explain social support. 14

**OR**

1 Explain behavioural and cognitive theory. 14

2 Give meaning of personality and discussion of traits of personality. 14

**OR**

2 Explain to Type-A personality. 14

3 Explain characteristics of coping strategies. 14

**OR**

3 Discuss of problem focused coping. 14

4 Discussion of yoga for stress management. 14

**OR**

4 Explain Biofeedback. 14

5 Any two write short notes : 14

(1) Buffering effect hypothesis

(2) Well being relationship

(3) Defense Mechanism

(4) Exercise.

---