



**AT-7524**

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

**M. A. (Part - II) (Non CBCS) Examination**

**March / April – 2016**

**Psychology : Paper - X**

**(Stress Emotion Copings & Health) (New Course)**

Time : 3 Hours]

[Total Marks : 100

સૂચના : (૧) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.  
(૨) બધા પ્રશ્નોના ગુણ સમાન છે.

૧ મનોભારનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, ભારતીય પરંપરામાં મનોભારનો ખ્યાલ સમજાવો. ૨૦

**અથવા**

૧ લડો અથવા ભાગો (Fight or Flight) પ્રતિક્રિયા અને સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણો (GAS) મનોભાર સાથે શી રીતે સંકળાયેલ છે ? ચર્ચો. ૨૦

૨ મનોભારનો સામનો (Coping) એટલે શું ? આવેગકેન્દ્રિત અને સમસ્યાકેન્દ્રિત પ્રયુક્તિઓની સમજૂતી આપો. ૨૦

**અથવા**

૨ A પ્રકારની વર્તનભાત (TABP) ધરાવતા લોકો શા માટે વધુ મનોભાર અનુભવે છે ? TABPમાં શી રીતે સુધારણા કરી શકાય ? ૨૦

૩ માનસિક સ્વાસ્થ્યના મહત્વના ચિહ્ન તરીકે ખિન્નતાની પ્રતિક્રિયા સમજાવો. ૨૦

**અથવા**

૩ નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને સખત વ્યક્તિત્વ (Hardiness) મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય સાથે શી રીતે સંબંધિત છે તે સમજાવો. ૨૦

૪ નિંદ્રા અને કસરત મનોભાર વ્યવસ્થાપનમાં શી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે ? ૨૦

**અથવા**

૪ સામાજિક ટેકાની વ્યાખ્યા સમજાવો. તેની સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડતી અસર સ્પષ્ટ કરો. ૨૦

૫ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) ૨૦

- (૧) સમય વ્યવસ્થાપન
- (૨) યોગિક ધ્યાન
- (૩) પરીક્ષાલક્ષી મનોભાર
- (૪) રોજિંદી સમસ્યાઓનો મનોભાર
- (૫) અર્જિત નિઃસહાય દશા.

## ENGLISH VERSION

**Instructions :** (1) All questions are compulsory.  
(2) All questions carry equal marks.

- 1 Define the meaning of stress. Explain the concept of stress in the Indian tradition. **20**

**OR**

- 1 Describe how Fight or Flight response and General Adaption Syndrome (GAS) are related to stress. **20**
- 2 What do we mean by coping stress ? Explain the strategies of problem focussed and emotion coping stress. **20**

**OR**

- 2 Why the people having type-A behaviour pattern (TABP) experience more stress ? How can TABP be modified ? **20**
- 3 Explain the reactions of depression as an important factor of psychological health. **20**

**OR**

- 3 Explain how locus of control and hardy personality are related to stress and health. **20**
- 4 How can the sleep and exercise be helpful in stress management ? **20**

**OR**

- 4 Explain the meaning of social support and its effects on health. **20**
- 5 Write notes : (any **two**) **20**
- (1) Time Management
  - (2) Yogic Meditation
  - (3) Examination stress
  - (4) Daily Hassler
  - (5) Learned helplessness.