



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 ઘ્યાલ સમજાવો. ૨૦

અથવા

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

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

અથવા

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

૩ માનસિક સ્વાસ્થના મહત્વના ચિહ્નન તરીકે બિન્નતાની પ્રતિક્રિયા સમજાવો. ૨૦

અથવા

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

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)

- (૧) સમય વ્યવસ્થાપન
- (૨) યોગિક ધ્યાન
- (૩) પરીક્ષાલક્ષી મનોભાર
- (૪) રોજિંદ્રી 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 **20** in the Indian tradition.

OR

1 Describe how Fight or Flight response and General **20** Adaption Syndrome (GAS) are related to stress.

2 What do we mean by coping stress ? Explain the strategies **20** of problem focussed and emotion coping stress.

OR

2 Why the people having type-A behaviour pattern (TABP) **20** experience more stress ? How can TABP be modified ?

3 Explain the reactions of depression as an important factor **20** of psychological health.

OR

3 Explain how locus of control and hardy personality are **20** related to stress and health.

4 How can the sleep and exercise be helpful in stress **20** management ?

OR

4 Explain the meaning of social support and its effects on **20** health.

5 Write notes : (any **two**) **20**

- (1) Time Management
- (2) Yogic Meditation
- (3) Examination stress
- (4) Daily Hassler
- (5) Learned helplessness.