

C.U.SHAH UNIVERSITY

Summer Examination-2019

Subject Name: Aveg ane Manobharnu Manovigyan

Subject Code: 5AH04PES1

Branch: M.A. (Psychology)

Semester: 4

Date: 22/04/2019

Time: 02:30 To 05:30

Marks : 70

Instructions:

- (1) Use of Programmable calculator and any other electronic instrument is prohibited.
- (2) Instructions written on main answer book are strictly to be obeyed.
- (3) Draw neat diagrams and figures (if necessary) at right places.
- (4) Assume suitable data if needed.

SECTION – I

Q-1 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો એક વક્યમા આપો. **(07)**

- a. હળવાથી મધ્યમ પ્રકારનો મનોભાર.....વર્તન તરફ દોરી જાય છે.
- b. મનોભારનો સામનો કરવા માટે વ્યક્તિ જે પ્રયાસો કરે છે તેને શુ કહેવાય?
- c.એક એવું નિષ્ક્રિય વર્તન છે જે અનિયંત્રણક્ષમ એવી પ્રતિકુળ કે અણગમતી ઘટનાઓના અનુભવને કારણે ઉદભવે છે.
- d. કેટલીક વ્યક્તિઓ મનોભાર પ્રત્યે ખૂબ ઉંચો પ્રતિકાર ધરાવતિ હોય છે તેને હાર્ડિનેસ (hardiness) તરીકે કોણે ઓળખાવી?
- e.એટલે મનોભારને ઘટાડવા માટેની વાર્તાનિક પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરવો અને કોપિંગ કૌશલ્યોમા સુધારણા કરવી.
- f. કયા પ્રકારની વ્યક્તિમા સ્પર્ધાત્મક અભિમુખતા, સમયની ખેચ અને શત્રુતાની ભાવના કે ક્રોધ જેવા લક્ષણો સામેક હોય છે?
- g. વિશ્રાંતિ પ્રતિયાર પ્રયુક્તિ(Relaxation Response Technique) કોણે આપી.

Q-2 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નો જવાબ આપો. **(14)**

મનોભારની વર્તનીક પ્રતિક્રિયાઓ તરીકે આક્રમણ અને નિ:સહાય વર્તન સમજાવો

અથવા

મનોભારક – સુખાકારી સબંધોના પરિવર્તક તરીકે વ્યક્તિત્વ નિયંત્રણ કેન્દ્ર સમજાવો



Q-3 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)
મનોભારક - સુખાકારી સંબંધોના પરિવર્તક તરીકે વ્યક્તિત્વ દ્રઢતા અને આશાવાદ સમજાવો

અથવા

કોપિંગના કાર્યો અને પ્રયુક્તિઓ સમજાવો

SECTION – II

Q-4 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો એક વક્યમા આપો. (07)

- હતાશા- આક્રમકતા અટકાવ કોણે રજૂ કરી?
- સ્થાનાંતર શબ્દનો સૌપ્રથમ ઉપયોગ કોણે કર્યો?
- અર્જિત નિઃસહાયતા સિદ્ધાંત કોણે રજૂ કર્યો?
- ECGનું પુરૂ નામ આપો.
- મનોભાર વ્યવસ્થાપનની પ્રયુક્તિઓને કેટલા વર્ગોમા વર્ગીકૃત કરી શકાય છે?
-એટલે અન્ય લોકો કે જુથોમાંથી વ્યક્તિને મળતી મદદ, આશ્વાસન, કાળજી અને સન્માન.
- પ્રગત્યાત્મક શિથિલીકરણ પદ્ધતિ (Progressive Relaxation Technique) કોણે આપી?

Q-5 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

મનોભારની વર્તનીક પ્રતિક્રિયાઓ તરીકે અસચમી ભોગવટો અને બચાવજનક મુકાબલો?

અથવા

સામાજિક આધારનો અર્થ અને તેના પ્રકારો સમજાવો ?

Q-6 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

મનોભાર - સુખાકારી સંબંધોના પરિવર્તક તરીકે કોપિંગનો અર્થ અને લક્ષણો સમજાવો?

અથવા

વિશ્રાંતિની તરકીબો તરીકે જેકોબ્સનની પ્રાગત્યાત્મક શિથિલીકરણ (

Jacobsen progressive relaxation) પદ્ધતિ સમજાવો?

