

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

**SN-113**

September-2020

B.A., Sem.-VI

**Core-316 : Psychology**  
**(Essays in Psychology – II)**

**Time : 2 Hours]**

**[Max. Marks : 50**

નીચેનામાંથી કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

**25 × 2 = 50**

1. સ્વાસ્થ્ય વર્ધક વર્તન તરીકે વ્યાયામ(કસરત), વજન નિયંત્રણ અને આહાર(ડાયેટ)ની વિગતે સમજૂતી આપો.
2. યોગનો અર્થ આપી, શરીરના સાત ચક્રો, અષ્ટાંગ યોગ અને યોગની મનોશારીરિક અસરોની ચર્ચા કરો.
3. માનવ વિકાસના ઘટકો જણાવી, માનવ વિકાસને અસર કરતાં જૈવીય, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક પરિબલોની વિગતે ચર્ચા કરો.
4. શિક્ષણમાં અક્ષમતાનો અર્થ આપી, શિક્ષણમાં અક્ષમતાના લક્ષણો, પ્રકારો અને કારણોની વિગતે ચર્ચા કરો.
5. તણાવનું સ્વરૂપ જણાવી, તણાવમાંથી રાહત મેળવવાની રીતો અને તણાવ વ્યવસ્થાપન વિગતે ચર્ચા કરો.

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

**SN-113**

**September-2020**

**B.A., Sem.-VI**

**Core-316 : Psychology  
(Essays in Psychology – II)**

**Time : 2 Hours]**

**[Max. Marks : 50**

Write answer any **two** questions from the following :

**25 × 2 = 50**

1. Explain in detail the Exercises, Weight control and Diet as a health-enhancing behaviour.
2. Give the meaning of Yoga and discuss the seven chakras of the body, Ashtanga Yoga and psychophysical effects of yoga.
3. State the components of human development and discuss in detail the biological, psychological and social factors affecting human development.
4. Give the meaning of learning disability and discuss in details the symptoms (characteristics), types and causes of learning disability.
5. State the nature of Stress and discuss in detail the ways to get Relief from Stress and Management of Stress.

\_\_\_\_\_