

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

# AG-112

April-2023

B.A., Sem.-VI

## CC-316 : Psychology (Essays in Psychology – II)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચનાઓ : (i) કોઈપણ બે પ્રશ્નોના વિગતે જવાબ આપો.

(ii) બધા જ પ્રશ્નોનાં ગુણ સરખા છે.

1. સ્વાસ્થ્યવર્ધક વર્તન તરીકે કસરત (વ્યાયામ), આહાર (ડાયેટ) અને વજન નિયંત્રણની વિગતે સમજૂતી આપો. 35
2. યોગનો અર્થ આપી, શરીરના સાત ચક્રો, અષ્ટાંગ યોગ અને યોગની મનોશારીરિક અસરોની ચર્ચા કરો. 35
3. માનવ વિકાસના ઘટકો અને માનવ વિકાસને અસર કરતાં જૈવીય, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક પરિબળો વિગતે સમજાવો. 35
4. તણાવ એટલે શું ? તણાવનું સ્વરૂપ, તણાવમાંથી રાહત મેળવવાની રીતો અને તણાવનું વ્યવસ્થાપન કેવી રીતે કરી શકાય તેની ચર્ચા કરો. 35
5. શીખવાની અક્ષમતાનો અર્થ આપી, તેના લક્ષણો, કારણો અને તેનો ઉપચાર કેવી રીતે થાય છે તેની વિગતે સમજૂતી આપો. 35

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

# AG-112

April-2023

B.A., Sem.-VI

## CC-316 : Psychology (Essays in Psychology – II)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

- Instructions :** (i) Answer any **two** questions in detail.  
(ii) **All** questions carry equal marks.

1. Explain in detail the Exercise, Diet and Weight Control as a health-enhancing behaviour. 35
  
2. Give the meaning of Yoga and discuss the seven chakras of the body, Ashtanga Yoga and psychophysical effects of Yoga. 35
  
3. Explain in detail the components of Human Development and biological, psychological and social factors affecting Human Development. 35
  
4. What is Stress ? Explain the nature of Stress, ways to get relief from Stress and how Stress can be managed. 35
  
5. Give the meaning of learning disability and explain in detail its symptoms, causes and how it is treated. 35

\_\_\_\_\_