

Seat No. : _____

MR-111

March-2019

B.A., Sem.-VI

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

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : નીચેનામાંથી કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. સ્વાસ્થ્ય વર્ધક વર્તન તરીકે વ્યાયામ (કસરત) અને આહાર (ડાયેટ)ની ચર્ચા કરો. 35
2. યોગ એટલે શું ? યોગની મનોશારીરિક અસરોની વિગતે ચર્ચા કરો. 35
3. માનવ વિકાસના ઘટકો જણાવી, માનવ વિકાસને અસર કરતાં પરિબળો વિગતે સમજાવો. 35
4. તણાવ એટલે શું ? તણાવમાંથી રાહત મેળવવાની રીતો અને તણાવનું વ્યવસ્થાપન કેવી રીતે કરી શકાય તેની વિગતે ચર્ચા કરો. 35

Seat No. : _____

MR-111

March-2019

B.A., Sem.-VI

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

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

Instruction : Write answer on any **two** questions of the following.

1. Discuss the Exercises and Diet as a health-enhancing behaviour. **35**
2. What is Yoga ? Discuss in detail the psychophysical effects of Yoga. **35**
3. State the components of human development and explain in detail the factors affecting human development. **35**
4. What is Stress ? Discuss in detail the ways to get relief from Stress and how can be management of stress. **35**
