



DBZ-1901270302020201 Seat No. _____

M. A. (Sem. II) (CBCS) Examination

July - 2022

Psychology : ECT-4

(Stress & Stress Management) (New Course)

Time : $2\frac{1}{2}$ Hours]

[Total Marks : 70

- સૂચના : (1) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(2) જમણી બાજુના અંક પૂરા ગુણ દર્શાવે છે.

1 મનોભાર મૂળ સ્ત્રોતો તરીકે હતાશા અને સંઘર્ષનું વર્ણન કરો. 14

અથવા

1 મનોભારના પરિવર્તક તરીકે મક્કમતા અને આશાવાદની ચર્ચા કરો. 14

2 લેઝારસ અને ફોકમેનનું સોદાબાજીનું પ્રતિમાન સમજાવો. 14

અથવા

2 સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલાની ચર્ચા કરો. 14

3 ટાઈપ A પ્રકારની વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. 14

અથવા

3 એલિસની તાર્કિક-ભાવાત્મક પદ્ધતિ વર્ણન કરો. 14

4 બર્ન આઉટ (Boss) મનોભાર લક્ષણ સમૂહ સમજાવો. 14

અથવા

4 ભય, ચિંતા અને આધોતોતર મનોભાર વિકૃતિ સમજાવો. 14

5 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) 14

- (1) બચાવ પ્રયુક્તિઓ
- (2) ખાવાની વિકૃતિ
- (3) કોપિંગના લક્ષણો
- (4) સામાજિક આધારના પ્રકારો

ENGLISH VERSION

Instructions : (1) All questions are compulsory.
(2) Figures to the right indicate full marks of the questions.

1 Describe frustration and conflict as sources of stress. 14

OR

1 Discuss hardiness and optimism as moderator of stress. 14

2 Explain the transactional model of Lazarus and Folkman. 14

OR

2 Discuss problem focused coping. 14

3 Explain relationship between type-A behavior pattern and health. 14

OR

3 Describe rational - emotive method of Ellis. 14

4 Explain the burnout stress syndrome (Boss). 14

OR

4 Explain fear, anxiety and post traumatic stress disorder. 14

5 Write short note : (any two) 14

- (1) Defence mechanisms
- (2) Eating disorder
- (3) Characteristics of coping
- (4) Types of social support
