DXX-001-017306 Seat No. ________

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

May / June – 2015

Psychology-ECT-06

(Stress & Health)

Faculty Code : 001
Subject Code : 017306

Time : $2\frac{1}{2}$ Hours] [Total Marks : **70**

સૂચના : (1) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(2) જમણી બાજુના અંકો દરેક પ્રશ્નના ગુણ દર્શાવે છે.

1 નીચેનામાંથી કોઈ **એક** પર **1000** શબ્દોમાં જવાબ લખો. **14**

(1) મનોભારનું ઉદ્દીપક-આધારિત પ્રતિમાન સમજાવી તેની ખામીઓ વર્ણવો.

(2) રોગપ્રતિકારકતંત્ર અને અંતસ્રાવીતંત્ર પર મનોભારની થતી નુકસાનકારક અસરો વર્ણવો.

(3) બર્નઆઉટ એટલે શું ? તેના કારણો અને ઉપચાર અંગે ચર્ચા કરો.

2 (અ) નીચેનામાંથી કોઈ **એક** પર નોંધ લખો (**500** શબ્દોમાં) **10**

(1) મનોભારના મૂળ સ્રોત તરીકે સંઘર્ષ

(2) પરીક્ષા મનોભાર ઘટાડવા માટેના સૂચનો.

(બ) નીચેનામાંથી કોઈ **એક** પર નોંધ લખો (**500** શબ્દોમાં) **10**

(1) પરીકનું ભૂમિકા મનોભારકોનું વર્ગીકરણ

(2) લડો અથવા ભાગો પ્રતિચાર.

3 (અ) નીચેનામાંથી કોઈ **બે**ના ઉત્તર આપો (પ્રત્યેક ઉત્તર **50** શબ્દોમાં) **10**

(1) સેલ્યેનો ચેતવણી પ્રતિક્રિયાનો તબક્કો એટલે શું ?

(2) લેઝારસનો દ્વૈતિયિક મૂલ્યાંકનનો ખ્યાલ શું છે ?

(3) મનોભારની સંચયી અસરો શું છે ?

(4) વ્યવસાય મનોભારના અભ્યાસની શી અગત્ય છે ?

(બ) નીચેનામાંથી કોઈ **બે**ના ઉત્તર આપો (પ્રત્યેક ઉત્તર 50 શબ્દોમાં) **10**

(1) મનોભારની સ્વાસ્થ્ય પર પરોક્ષ અસરો શી છે ?

(2) મનોભાર રુધિરાભિસરણ તંત્રમાં કેવા ફેરફારો ઉત્પન્ન કરે છે ?

(3) આઘાતોત્તર મનોભાર વિકાર (PTSD) શું છે ?

(4) મનોભાર પ્રત્યેના રચનાત્મક મુકાબલાની શી લાક્ષણિકતાઓ છે ?

4 **એક-બે** વાક્યોમાં ઉત્તર આપો. **6**

(1) જીવનમાં વિધાયક ફેરફારો શા માટે મનોભાર ઉત્પન્ન કરે છે ?

(2) લેઝારસ અને તેના સાથીઓએ રોજિંદા મનોભારને માપવા માટે કઈ તુલા બનાવી છે ?

(3) બાહ્ય સંસ્થાકીય મનોભારકો એટલે શું ?

(4) ACTHની મનોભારમાં શી ભૂમિકા છે ?

(5) હતાશા-આક્રમકતા અટકળ શું છે ?

(6) સંજ્ઞાનાત્મક બગાડ એટલે શું ?

5 નીચેનામાંથી કોઈ પણ **દસ** MCQsના જવાબ આપો. **10**

(1) મનોભાર એટલે....

(A) પડકારજનક ઉદ્દીપકો પ્રત્યે પ્રતિચાર

(B) જીવનના નિષેધક ફેરફારો

(C) નિષેધક વિચારો અને આવેગો

(D) ઉપરના એક પણ નહીં.

(2) હાન્સ સેલ્યેના GASના કયા તબક્કામાં અનુકંપીતંત્ર સક્રિય થાય છે ?

(A) પ્રતિકાર (B) ચેતવણી

(C) થાક (D) એન્ડોરફીક

(3) તીવ્ર મનોભારની અવસ્થામાં એડ્રીનલ મેડ્યુલા ________ છોડે છે જે હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોશ્વાસમાં વધારો કરે છે.

(A) ડોપામાઈન (B) કેટેકોલામાઈન્સ

(C) કોર્ટિકોસ્ટીરોઈડ્સ (D) એસીટીલકોલિન

(4) "Life Chart" સાથે કોનું નામ સંકળાયેલ છે ?

(A) હોમ્સ અને રાહી (B) એડોલ્ફ મેયર

(C) રાહી અને આર્થર (D) હોમ્સ અને આર્થર

(5) સંખ્યાત્મક અલ્પ કાર્યભારમાં.....

(A) કામ વધુ પણ સમય ઓછો હોય છે.

(B) કામ ઓછું પણ સમય વધુ હોય છે.

(C) કામ વધુ અને સમય પણ વધુ હોય છે.

(D) કામ ઓછું અને સમય પણ ઓછો હોય છે.

(6) ટેનિસ અને ક્રેયીએ પરીક્ષાના દિવસે બાળકોના મૂત્રમાં _________ ના પ્રમાણની ચકાસણી કરી હતી.

(A) કોર્ટિઝોલ (B) એડ્રીનાલિન

(C) નોરએડ્રિનાલિન (D) ઉપરના એક પણ નહીં

(7) હાર સ્વીકાર લક્ષણ સમૂહનું પ્રતિમાન કોણે વિકસાવ્યું છે ?

(A) ડોલાર્ડ (B) કૂપર

(C) સેલીગમેન (D) સૂથરલેન્ડ

(8) નીચેનામાંથી કોણે બર્નઆઉટને મનોભારના સંબંધાત્મક પ્રતિમાનના સંદર્ભમાં સમજાવ્યો છે ?

(A) કૂપર અને તેના સાથીઓ (B) બ્રાડલી અને રિચેલ્યન

(C) ક્રિષ્ટિના મેસલેચ (D) હાન્સ સેલ્યે

(9) આઘાતોત્તર મનોભારી વિકૃતિ (PTSD) ઘટના બન્યા પછી....

(A) તરત જ વિકસી શકે

(B) કેટલાંક અઠવાડિયાં કે મહિનાઓ પછી વિકસી શકે

(C) કેટલાંક વર્ષો પછી વિકસી શકે

(D) ઉપરના બધા

(10) બાર્બીચ્યુરેટ કેવા પ્રકારની દવા છે ?

(A) નિદ્રાપ્રેરક

(B) ચિંતાશામક

(C) ખિન્નતા શામક

(D) ઉપરની એક પણ નહીં

(11) લખવા-વાંચવામાં રસ ધરાવતી વ્યક્તિને સેલ્સમેનની ભૂમિકા સ્વીકારવી પડે તો તે કયા પ્રકારનો મનોભાર અનુભવશે ?

(A) સ્વ-ભૂમિકા અંતર

(B) ભૂમિકા અપેક્ષા સંઘર્ષ

(C) આંતર-ભૂમિકા અંતર

(D) ભૂમિકા સંદિગ્ધતા

(12) નીચેનામાંથી કોને મનોભારનું મનોવૈજ્ઞાનિક પરિણામ કહી શકાય નહીં ?

(A) સંજ્ઞાનાત્મક બગાડ (B) અસંયમી ભોગવટો

(C) ખિન્નતા (D) ભય અને ચિંતા

ENGLISH VERSION

Instructions : (1) All questions are compulsory.

(2) Figure to the right indicate marks of each questions.

1 Write any **one** answer from the following in **1000** words : **14**

(1) Explain the stimulus based model of stress and describe its limitations.

(2) Describe the damaging effects of stress on immune and hormonal systems.

(3) What is Burnout ? Discuss about its causes and cure.

2 (a) Write a note on any **one** of the following : (in **500** words) **10**

(1) Conflict as a basic source of stress.

(2) Suggestions to reduce examination stress.

(b) Write a note on any **one** of the following : (in **500** words) **10**

(1) Pareek's classification of role stressors.

(2) Fight-or-Flight response.

3 (a) Write answer of any **two** of the following : **10**

(each answer in **50** words)

(1) What is Selye's stage of alarm response ?

(2) What is Lazarus concept of secondary appraisal ?

(3) What is meant by cumulative effects of stress ?

(4) What is the importance of the study of occupational stress ?

(b) Write answer of any **two** of the following : **10**

(each answer in **50** words)

(1) What are the indirect effects of stress on health ?

(2) What types of change are produced by stress in cardiovascular system ?

(3) What is post-traumatic stress disorder (PTSD) ?

(4) What are the characteristics of constructive coping of stress ?

4 Answer in **one** or **two** lines : **6**

(1) Why positive changes in life produce stress ?

(2) Which scale is developed by Lazarus and his associates to measure daily hassles ?

(3) What is meant by extra organizational stressors ?

(4) What is the role of ACTH in stress ?

(5) What is frustration-aggression hypothesis ?

(6) What is meant by cognitive impairment ?

5 Attempt any **ten** MCQs from the following : **10**

(1) Stress is __________

(A) a response to challenging stimuli

(B) negative changes of life

(C) negative thoughts and emotions

(D) none of the above

(2) In which stage of Hans Selye's GAS sympathetic system activates ?

(A) Resistance (B) Alarm

(C) Exhaustion (D) Endorphic

(3) In hyper stress situation adrenal medulla releases _________ that increases heart rates and breathing rates.

(A) Dopamine (B) Catecholamines

(C) Corticosteroids (D) Acetylcholin

(4) Whose name is associated with 'Life Chart' ?

(A) Holmes and Rahe (B) Adolf Mayer

(C) Rahe and Arthur (D) Holmes and Arthur

(5) In quantitative underload __________

(A) work is more but time is less

(B) work is less but time is more

(C) work is more and time is also more

(D) work is less and time is also less

(6) Tennes and Kreye examined the level of _________ in children's urine on examination day.

(A) cortisol (B) adrenalin

(C) noradrenalin (D) none of the above

(7) Who developed the model of defeat acceptance syndrome ?

(A) Dolard (B) Cooper

(C) Seligman (D) Sutherland

(8) Who explained burnout with reference to transaction model ?

(A) Cooper and his associates

(B) Bradley and Richelson

(C) Cristina Maslach

(D) Hans Selye

(9) Post traumatic stress disorder (PTSD) __________ after the occurance of event.

(A) can develop immediately

(B) can develop within weeks or months

(C) can develop after years

(D) all the above

(10) Which type of medicine is barbiturate ?

(A) Sleep originating (B) antianxiety

(C) antidepression (D) none of the above

(11) Which type of stress is experienced by a person interested in writing-reading has to accept the role of a salesman ?

(A) Self-role distance

(B) Role-expectation conflict

(C) Inter-role distance

(D) Role ambiguity

(12) Which of the following can not be called a psychological consequence of stress ?

(A) Cognitive impairment

(B) Indulging self

(C) Depression

(D) Fear and anxiety