



DKK-001-017406 Seat No. _____

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

May / June - 2015

Psychology : Paper - ECT-08

(Stress Management)

Faculty Code : 001

Subject Code : 017406

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

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

- 1 નીચેનામાંથી કોઈ એક પ્રશ્નનો જવાબ 1000 શબ્દોમાં લખો. 14
(1) સામાજિક આધાર એટલે શું ? સામાજિક આધારના કાર્યો વર્ણવો.
(2) A પ્રકારની વર્તનભાત મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય સાથે શી રીતે સંકળાયેલ છે ?
(3) વિવિધ સમસ્યા કેન્દ્રિત કોપિંગ પ્રયુક્તિઓની ચર્ચા કરો.
- 2 (અ) નીચેનામાંથી કોઈ એક નોંધ 500 શબ્દોમાં લખો. 10
(1) મનોભાર પ્રત્યાચારના મીડીએટર અંગેનો વર્તનવાદી સિદ્ધાંત
(2) મનોભારમાં નિયંત્રણ કેન્દ્રની ભૂમિકા
- (બ) નીચેનામાંથી કોઈ એક નોંધ 500 શબ્દોમાં લખો. 10
(1) કાર્ય પરિસ્થિતિમાં મનોભાર વ્યવસ્થાપન
(2) જેકોબસનની પ્રગત્યાત્મક શિથિલીકરણ પદ્ધતિ
- 3 (અ) નીચેનામાંથી કોઈ બે પ્રશ્નોના જવાબ લખો : (પ્રત્યેક જવાબ 50 શબ્દોમાં) 10
(1) મક્કમ વ્યક્તિત્વની મનોભારમાં શી ભૂમિકા છે.
(2) A પ્રકારના વર્તનમાં સુધારણાનો બહુપરિમાણી અભિગમ શું છે ?
(3) ઉંચો આત્મ-ગૌરવ મનોભારકોના વિપરીત પરિણામોથી વ્યક્તિને શી રીતે બચાવે છે?
(4) સામાજિક આધાર ઉંમર સાથે શી રીતે સંકળાયેલ છે.

(બ) નીચેનામાંથી કોઈ બે પ્રશ્નોના જવાબ લખો. (પ્રત્યેક જવાબ 50 શબ્દોમાં) 10

- (1) કોપિંગ પ્રયાસોમાં કેવા પ્રકારની વિવિધતા જોવા મળે છે ?
- (2) ઝેનની તાલીમમાં કઈ પાંચ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે ?
- (3) ચયાપચયી લક્ષણ સમૂહ એટલે શું ?
- (4) લોકો શી રીતે પોતાના સમયને વેડફી નાખે છે ?

4 નીચેના પ્રશ્નોના એક બે વાક્યોમાં જવાબ લખો. 6

- (1) સંખ્યાત્મક અને ગુણાત્મક નેટવર્ક વચ્ચે શો તફાવત છે ?
- (2) સેલિગમેન મુજબ નિરાશાવાદી અને આશાવાદી સમજૂતી શૈલી વચ્ચે શો તફાવત છે ?
- (3) યૌક્તિકીકરણ એટલે શું ?
- (4) યોગમાં પ્રત્યાહાર તબક્કો શું છે ?
- (5) વાર્તનિક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ પ્રક્રિયામાં વિધાપક પ્રબલનનો ઉપયોગ શી રીતે કરાય છે ?
- (6) અલ્પ અસરવાળી કસરતના શું ફાયદાઓ છે ?

5 નીચેનામાંથી કોઈપણ 10 વિકલ્પનાં જવાબ આપો. 10

- (1)ને મનોભારનું વ્યક્તિગત પરિવર્તક ચલ કહી શકાય.
(A) ઉંમર (B) મુકાબલાની શૈલી
(C) વ્યક્તિત્વ લક્ષણો (D) ઉપરના બધા
- (2) નીચેનામાંથી કોણે આશાવાદ અંગે સંશોધનો કર્યા છે ?
(A) માર્કલ સ્કેઈઅર (B) માર્કલ ગાઝાનીગા
(C) માર્કલ લેડરર (D) ઉપરના એક પણ નહીં
- (3) એન્ડોરફિન પ્રત્યાચાર દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે.
(A) હોપામાઈન (B) સીરોટોનિન
(C) જીએબીએ (D) કેટેકોલામાઈન

- (4) નીચેનામાંથી કઈ બાબતને આધારયુક્ત કાર્ય કહી શકાય ?
- (A) નેટવર્કનું કદ (B) સામાજિક સંરચના
(C) સલાહ આપવી (D) ઉપરના એક પણ નહીં
- (5) નિમ્ન આત્મ-ગૌરવવાળી વ્યક્તિઓ
- (A) સામાજિક સંકેતો પર વધુ આધાર રાખે છે.
(B) સ્વ-ખ્યાલ વિશે વધુ સ્પષ્ટતા ધરાવે છે.
(C) સ્વ-આલોચનાત્મક નથી હોતા.
(D) વધુ સંપૂર્ણ સ્વ-ખ્યાલ ધરાવતા હોય છે.
- (6) નીચેનામાંથી કોણે આગ્રહીવર્તન માટે તાલીમ પદ્ધતિ વિકસાવી છે.
- (A) રોટર (B) વુલ્પે
(C) સરાફીનો (D) બર્કમેન
- (7) પેશીઓના સમારકામ માટે શરીરમાંની જરૂર પડે છે.
- (A) પ્રોટિન (B) મેગ્નેશિયમ
(C) પ્રોટેશિયમ (D) કેલ્શિયમ
- (8) વિપશ્યનામાં પ્રજ્ઞાનો તબક્કો દિવસનો હોય છે.
- (A) સાડા ત્રણ (B) સાડા ચાર
(C) સાડા પાંચ (D) સાડા છ
- (9) મનોભાર વ્યવસ્થાપનની કઈ પદ્ધતિમાં સ્નાયુ ક્રિયામાં પરિવર્તન કરવાનું શીખવવામાં આવે છે ?
- (A) વિપશ્યના (B) વાર્તનિક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ
(C) જૈવપ્રતિ પુષ્ટિ (D) આગ્રહીપણાની તાલીમ
- (10) સારી નિદ્રા માટે રૂમનું તાપમાન થી ફેરનહીટ વચ્ચેનું હોવું જોઈએ.
- (A) 54:75 (B) 56:78
(C) 40:82 (D) ઉપરના એક પણ નહીં.

(11) આલ્બર્ટ એલીસે નીચેનામાંથી કઈ પદ્ધતિ વિકસાવી છે ?

- (A) જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ
- (B) તાર્કિક-ભાવાત્મક મનો સારવાર (RET)
- (C) વાર્તાનિક નિયંત્રણ પ્રાપ્તિ પદ્ધતિ
- (D) વિસંવેદિકરણ પદ્ધતિ

(12) કોલેસ્ટ્રોલના નિમ્ન સ્તરને સાથે સંબંધ છે.

- (A) ખિન્નતા
- (B) આત્મહત્યા
- (C) અકસ્માત
- (D) ઉપરના બધા

ENGLISH VERSION

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

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

- (1) What is social support ? Describe functions of social support.
- (2) How is Type A behaviour pattern related to stress and health ?
- (3) Discuss the various problem-focused coping strategies.

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

- (1) Behavioural theory about mediator of stress response.
- (2) Role of locus of control in stress.

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

- (1) Stress management in work situation.
- (2) Jacobson's progressive relaxation technique.

- 3** (a) Write answer of any two of the following : (each answer in 50 words) **10**
- (1) What is the role of hardy personality in stress ?
 - (2) What is the multidimensional approach of modification in Type A behaviour pattern ?
 - (3) How high self-esteem defends an individual against adverse effects of stressors ?
 - (4) How social support is related to age ?
- (b) Write answer of any two of the following : (each answer in 50 words) **10**
- (1) What types of variation are found in coping efforts ?
 - (2) What five things are included in training of Zen ?
 - (3) What is metabolism syndrome ?
 - (4) How people waste their time ?
- 4** Answer the following questions in one or two lines : **6**
- (1) What is the difference between quantitative and qualitative network ?
 - (2) What according to Seligman is the difference between pessimistic and optimistic explanatory style ?
 - (3) What is meant by nationalization ?
 - (4) What is the stage of pratyahara in Yoga ?
 - (5) How is positive reinforcement used in behavioural control process ?
 - (6) What are the benefits of Anaerobic exercise ?

5 Attempt any ten MCQs of the following :

10

- (1) _____ can be called individual moderator variable of stress.
(A) Age (B) Coping style
(C) Personality traits (D) All the above
- (2) Who from the following has conducted researches on optimism ?
(A) Michael Scheier (B) Michael Gazzaniga
(C) Michael Lehrer (D) None of the above
- (3) Endorphins response gets affected by _____.
(A) Dopamine (B) Serotonin
(C) GABA (D) Catecholamine
- (4) Which of the following can be called a supportive act ?
(A) Size of network (B) Social structure
(C) Giving advice (D) None of the above
- (5) People with low self-esteem _____.
(A) depend more on social cues
(B) possess more clarity about self-concept
(C) are not self-critical
(D) possess more complete self-concept
- (6) From the following who has established the training method for Persistent behaviour ?
(A) Roter (B) Wulf
(C) Sarafino (D) Berkmen
- (7) _____ is needed for repairing of tissues.
(A) Protein (B) Magnesium
(C) Potassium (D) Calcium
- (8) The stage of pragna in Vipasyana lasts for _____ days.
(A) three and half (B) four and half
(C) five and half (D) six and half

- (9) In which of the stress management technique a person is taught about making changes in muscular activities ?
- (A) Vipasyana
 - (B) Achieving behaviour control
 - (C) Bio feedback
 - (D) Assertiveness training
- (10) The room temperature should be between _____ and _____ fahrenheit for a sound sleep.
- (A) 54 : 75
 - (B) 56 : 78
 - (C) 40 : 82
 - (D) None of the above
- (11) Which of the following technique is developed by Albert Elis ?
- (A) Bio feedback
 - (B) Rational-emotive therapy (RET)
 - (C) Method of achieving behavioural control
 - (D) Desensitization method
- (12) The low level of colesterol is related to _____.
- (A) depression
 - (B) suicide
 - (C) accident
 - (D) All the above
-