



PAT-1901270302020201 Seat No. _____

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

August / September - 2020

ECT-04 : Psychology

(Stress and Stress Management) (New Course)

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

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

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

અથવા

1 લેઝારસ અને ફોકમેનનું સોદાબાજીનું પ્રતિમાન સમજાવો. 14

2 A પ્રકારની વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. 14

અથવા

2 સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલાની ચર્ચા કરો. 14

3 મનોભારના પરિવર્તક તરીકે મક્કમતા અને આશાવાદની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

3 એલિસની તાર્કિક-ભાવાત્મક પદ્ધતિ વર્ણન કરો. 14

4 બર્નઆઉટ મનોભાર લક્ષણ સમૂહ સમજાવો. 14

અથવા

4 ભય, ચિંતા અને આઘોતોત્તર મનોભાર વિકૃતિ સમજાવો. 14

5 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) 14

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

ENGLISH VERSION

- Instruction :** (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 Explain the transactional model of Lazarus and Folkman. 14

2 Explain relationship between type-A behaviour pattern and health. 14

OR

2 Discuss problem focused coping. 14

3 Discuss hardiness and optimism as moderator of stress. 14

OR

3 Describe retrain-emotive method of Ellis. 14

4 Explain the Burnout stress syndrome. 14

OR

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

5 Write short notes : (any two) 14

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