



BBI-1901270302020201 Seat No. _____

M. A. (Sem. II) (CBCS) (WEF-2019) Examination

July - 2021

Psychology : ECT-4

(Stress and Stress Management)

(New Course)

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

[Total Marks : 70

સૂચના : (1) બધા પ્રશ્નના ગુણ સરખા છે.
(2) કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નના ઉત્તર આપો.

- 1 લેઝારસ અને ફોકમેનનું સોદાબાજીનું પ્રતિમાન સમજાવો. 14
- 2 ટાઈપ-A પ્રકારની વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. 14
- 3 સમસ્યા કેન્દ્રિત મુકાબલાની ચર્ચા કરો. 14
- 4 મનોભારના મૂળ સ્ત્રોતો તરીકે હતાશા અને સંઘર્ષનું વર્ણન કરો. 14
- 5 મનોભારના પરિવર્તક તરીકે મક્કમતા અને આશાવાદની ચર્ચા કરો. 14
- 6 બર્નઆઉટ (BOSS) મનોભાર લક્ષણ સમૂહ સમજાવો. 14
- 7 એલિસની તાર્કિક-ભાવાત્મક પદ્ધતિ વર્ણન કરો. 14
- 8 ભય, ચિંતા અને આઘોતોતર મનોભાર વિકૃતિ સમજાવો. 14
- 9 ટૂંકનોંધ લખો : 14
(1) ખાવાની વિકૃતિ.
(2) બચાવ પ્રયુક્તિ.
- 10 ટૂંકનોંધ લખો : 14
(1) કોપિંગના લક્ષણો.
(2) સામાજિક આધારના પ્રકારો.

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) All questions carry equal marks.
(2) Answer any five questions.

- 1 Explain the transactional model of Lazarus and Folkman. 14
 - 2 Explain relationship between type-A behaviour pattern and health. 14
 - 3 Discuss problem focused coping. 14
 - 4 Describe frustration and conflict as sources of stress. 14
 - 5 Discuss hardiness and optimism as moderator of stress. 14
 - 6 Explain the Burnout stress syndrome (BOSS). 14
 - 7 Describe ration-emotive method of Ellis. 14
 - 8 Explain fear, anxiety and post-traumatic stress disorder. 14
 - 9 Write short notes : 14
 - (1) Eating disorder
 - (2) Defence mechanism.
 - 10 Write short notes : 14
 - (1) Characteristics of coping.
 - (2) Types of social support.
-