



Seat No. _____

HV-1901270302020201

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

May - 2023

Psychology : Paper - ECT - 4

(Stress & Stress Management) (New Course)

Time : $2\frac{1}{2}$ / Total Marks : 70

- સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(2) બધા જ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

1 લેઝારસ અને ફોકમેનનું સોદાબાજીનું પ્રતિમાન સમજાવો. 14

અથવા

1 વાર્તાનિક સિદ્ધાંત સમજાવો. 14

2 મનોભારના પરિવર્તક તરીકે વ્યક્તિત્વ સમજાવો. 14

અથવા

2 ટાઈપ એ વર્તનભાત અને સ્વાસ્થ્ય સમજાવો. 14

3 એલિસની તાર્કિક ચિંતન પદ્ધતિ સમજાવો. 14

અથવા

3 કોપિંગ પ્રયુક્તિઓ વિશે જણાવો. 14

4 મનોભારની વાર્તાનિક પ્રતિક્રિયાઓ જણાવો. 14

અથવા

4 ઉત્તર આઘાત તણાવ વિકૃતિ જણાવો. 14

- 5 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) 14
- (1) તણાવનું સામાન્ય સ્વરૂપ
- (2) સ્વગૌરવ અને સ્વ કાર્ય સાધકતા
- (3) સમસ્યા ઉકેલ
- (4) બર્ન આઉટ સ્ટ્રેસ સિન્ડ્રોમ.

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) All questions are compulsory.
(2) All questions carry equal marks.

- 1 Explain Lazarus and Folkman's transactional model. 14
- OR**
- 1 Explain Behavioural theory. 14
- 2 Explain some personality traits as moderators of stress. 14
- OR**
- 2 Explain Type A behaviour pattern and health. 14
- 3 Explain Ellis's rational thinking. 14
- OR**
- 3 Explain about coping strategies. 14
- 4 Explain behaviour consequences of stress. 14
- OR**
- 4 Explain PTSD. 14
- 5 Write short notes : (any **two**) 14
- (1) General Nature of Stress
- (2) Self esteem and self efficacy
- (3) Problem solving
- (4) Burnout stress syndrome.