



DE-001-001494

Seat No. _____

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

April / May – 2015

Psychology : Paper - IX

(Health Psychology) (Elective-I) (Old Course)

Faculty Code : 001

Subject Code : 001494

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના : પ્રશ્ન-૧ના MCQના જવાબ ઉત્તરવહીમાં જ આપવા.

1 MCQ

- (1) “મન અને શરીર બન્ને સંયુક્ત રીતે સ્વાસ્થ્ય અને બીમારી પર અસર કરે છે” - આ મત કોનો છે ?
- (A) શેલી (B) જોસેફ મેટરીઝ
(C) ડીમેટો (D) માર્ક્સ અને મેર
- (2) કઈ ટેકનિક માનસિક તાણ ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે ?
- (A) કસરત (B) શિથિલીકરણ
(C) ભોજન (D) પ્રાર્થના
- (3) દર્દીના મગજના જમણા ભાગમાં સ્ટ્રોક આવ્યો હોય તો તેને શું તકલીફ પડે છે ?
- (A) સ્મરણમાં (B) સાંભળવામાં
(C) જોવામાં (D) બોલવામાં
- (4) વ્યક્તિમાં _____ ત્યારે મનોભારની ક્ષમા ઊંચી થાય છે.
- (A) શરીર નબળું થઈ જાય
(B) ગંભીર શારીરિક રોગો થાય
(C) ગંભીર માનસિક રોગો થાય
(D) વાતાવરણમાં નોંધપાત્ર સમાયોજન સાધવું પડે

- (5) ઉચ્ચ સામાજિક વર્ગમાં દારૂની સારવારની સફળતાના દરની ટકાવારી કેટલી હોય છે?
- (A) 68% (B) 78%
- (C) 88% (D) 98%
- (6) અતિસ્થૂળતા _____ થી ઓછી કરવાનો જૂનો ઉપાય છે.
- (A) કસરત (B) ડાયેટીંગ
- (C) ચાલવા (D) દોડવા
- (7) “ધુમ્રપાન નહીં કરવું; સ્વાસ્થ્ય સામે આ સુરક્ષિત છે” આ કોને કહ્યું ?
- (A) મીલર (B) ઓઝેન
- (C) હેરીશ (D) ફિશમેન
- (8) નોર્મલ વ્યક્તિ કેટલી મિનિટ સુધી કસરતો કરી શકે ?
- (A) 50 મિનિટ (B) 45 મિનિટ
- (C) 40 મિનિટ (D) 30 મિનિટ
- (9) અમેરિકામાં _____ મૃત્યુ ધુમ્રપાનથી થતા કેન્સરથી થાય છે.
- (A) 30% (B) 40%
- (C) 50% (D) 60%
- (10) ઈન્સ્યુલીન શેમાંથી ઝરે છે ?
- (A) પેન્ક્રિયાસમાંથી (B) જઠરમાંથી
- (C) પેટમાંથી (D) આંતરડામાંથી
- (11) મનોભાર સંચાલનના કાર્યક્રમથી હૃદયરોગના મૃત્યુદરમાં કેટલા ટકા ઘટાડો થાય છે ?
- (A) 25% (B) 35%
- (C) 45% (D) 55%
- (12) આયોજિત વર્તનનો સિદ્ધાંત કયા ખ્યાલ પરથી આવ્યો છે ?
- (A) સ્વ-જ્ઞાન (B) સ્વ-અસરકારકતા
- (C) સ્વ-ઉપદેશ (D) સ્વ-નિયંત્રણ
- (13) વજનના નિયંત્રણનું અગત્યનું ઘટક _____ છે.
- (A) પ્રોટીન લેપટીન (B) પ્રજીવકો
- (C) ચરબી (D) સાકર

- (14) અમેરિકામાં કેટલા ટકા લોકો વધુ વજન ધરાવે છે ?
 (A) 60 (B) 50
 (C) 80 (D) 70
- (15) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન જાહેર સ્વાસ્થ્યની સુધારણા માટે _____ કરે છે.
 (A) સંગઠિત પ્રયાસો (B) મર્યાદિત પ્રયાસો
 (C) ઉપયોગી પ્રયાસો (D) નકામા પ્રયાસો
- (16) કયો પ્રશ્ન જીવનના દરેક તબક્કામાં ઉપસ્થિત થાય છે ?
 (A) પૈસા (B) પ્રતિષ્ઠા
 (C) પદ (D) સ્વાસ્થ્ય
- (17) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન કેવું અને પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન છે ?
 (A) જૈવિક (B) વાસ્તવિક
 (C) આનુભવિક (D) શારીરિક
- (18) જૈવ તબીબી મોડેલ _____ મોડેલ છે.
 (A) જટિલ (B) સરળ
 (C) પૃથક્કરણાત્મક (D) સામાન્ય
- (19) તર્કયુક્ત કાર્યના સિદ્ધાંત (TRA)ના મુખ્ય કેટલા ઘટકો છે ?
 (A) પાંચ (B) ચાર
 (C) બે (D) ત્રણ
- (20) કસરત હૃદય અને ફેફસાની _____ વધારે છે.
 (A) શક્તિ (B) ઘનતા
 (C) તીવ્રતા (D) કાર્યક્ષમતા

2 સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન એટલે શું ? તેનું કાર્યક્ષેત્ર ચર્ચો. 10

અથવા

2 હૃદયરોગનો અર્થ આપી, હૃદયરોગના સંચાલનની રીતો વર્ણવો. 10

3 સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનું મનો-સાંસ્કૃતિક પ્રતિમાન સમજાવો. 10

અથવા

3 ડાયાબિટીસની વ્યાખ્યા આપી, તેના સંચાલનની સમસ્યા જણાવો. 10

- 4 (અ) ટૂંક નોંધ લખો : (કોઈ પણ એક) 8
 (૧) આયોજિત વર્તનનો સિદ્ધાંત
 (૨) મનોભાર.
- (બ) ટૂંક નોંધ લખો : (કોઈ પણ એક) 8
 (૧) સ્વનિયમનની રીતો
 (૨) મદ્યપાન.
- 5 ટૂંકમાં ઉત્તર લખો : (કોઈ પણ બે) ૧૪
 (૧) ધુમ્રપાનની અસરો જણાવો.
 (૨) સ્વાસ્થ્ય અંગેના ભારતીય દષ્ટિબિંદુઓ જણાવો.
 (૩) સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજનની જાળવણી ચર્ચો.
 (૪) સ્વાસ્થ્ય માન્યતા મોડેલ.

ENGLISH VERSION

Instruction : Write the answers of M.C.Q. in answer book only.

- 1 M.C.Q. 20
- (1) 'Mind and body both collectively affect on health and illness'
 Who gave this opinion ?
 (A) Shelly (B) Joseph Metraz
 (C) Demato (D) Mark and Mera
- (2) Which Technique helps to lessen the tension ?
 (A) Exercise (B) Relaxation
 (C) Food (D) Prayer
- (3) Which problem creates when right brain stroke has come to patient ?
 (A) Remembering (B) Hearing
 (C) Seeing (D) Speaking
- (4) _____ the dose level of stress become high in a person.
 (A) When body becomes weak
 (B) Serious physical diseases
 (C) Serious mental diseases
 (D) Making notable adjustment with environment

- (5) What is the success rate in the treatment of Alcohol in high society ?
- (A) 68% (B) 78%
(C) 88% (D) 98%
- (6) _____ is the old way to decrease obesity ?
- (A) Exercises (B) Dieting
(C) Walking (D) Running
- (7) Who saye that "non-smoking is the safer step for health ?
- (A) Miller (B) Azen
(C) Haris (D) Fishmen
- (8) How long a normal person can exercise ?
- (A) 50 minutes (B) 45 minutes
(C) 40 minutes (D) 30 minutes
- (9) _____ percentage of death caused by cencer is due to smoking in America.
- (A) 30 (B) 40
(C) 50 (D) 60
- (10) Which part of body produces insuline ?
- (A) Pancreas (B) Stomach
(C) Abdomin (D) Intestine
- (11) How much percent less is the death of heart diseases by stress management programme ?
- (A) 25 (B) 35
(C) 45 (D) 55
- (12) From which concept of the theory of planned behaviour is derived ?
- (A) Self-knowledge (B) Self-efficiency
(C) Self-preaching (D) Self-controlled
- (13) _____ is the element important in controlling weight ?
- (A) Protein leptin (B) Plazma
(C) Fat (D) Sugar

- (14) What percentage of people are overweight in America ?
 (A) 60 (B) 50
 (C) 80 (D) 70
- (15) _____ is the Social Health Improvement by Health Psychology.
 (A) Organized Attempts
 (B) Limited Attempts
 (C) Useful Attempts
 (D) Not useful Attempts
- (16) Which problem is present in every stage of life ?
 (A) Money (B) Status
 (C) Position (D) Health
- (17) How and Natural Science is Health Psychology ?
 (A) Biological (B) Real
 (C) Experienced (D) Physical
- (18) _____ model as per Bio-medical model.
 (A) Complex (B) Simple
 (C) Analytical (D) General
- (19) How many factors are of Logical Mark Principle ?
 (A) Five (B) Four
 (C) Two (D) Three
- (20) Exercise increases _____ of Heart and Lung.
 (A) Power (B) Density
 (C) Intensity (D) Efficiency

2 What is Health Psychology ? Discuss its scope. **10**

OR

2 Give the meaning of Heart disease. Describe the methods **10**
 for managing heart disease.

3 Explain the model of Psycho-Cultural of Health Psychology. **10**

OR

3 Give the definition of Diabetes. Explain its managing **10**
 problems.

- 4 (a) Write short note : (any **one**) 8
- (1) Theory of planned behaviour
 - (2) Stress.
- (b) Write short note : (any **one**) 8
- (1) Methods of self regulation
 - (2) Alcohol.
- 5 Write short answers : (any **two**) 14
- (1) Explain the effect of smoking
 - (2) Explain the Indian point of view of Health
 - (3) Discuss the maintenance a healthy diet
 - (4) Explain health belief model.
-