



AAI-001-001424

Seat No. _____

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

March / April – 2016

Psychology : Paper - IX

(Health Psychology) (New Course) (ECT)

Faculty Code : 001

Subject Code : 001424

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

[Total Marks : 70

- સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ મુખ્ય ઉત્તરવહીમાં જ આપવાના રહેશે.
(૨) દરેક પ્રશ્નના ગુણ જમણી બાજુ દર્શાવેલ છે.

૧ નીચેના પ્રશ્નો (M.C.Q.)ના સાચા વિકલ્પ જણાવો. ૨૦

(૧) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન કઈ સાલમાં અસ્તિત્વમાં આવ્યું ?

- (A) ૧૯૯૦ (B) ૧૯૯૪
(C) ૨૦૦૦ (D) ૨૦૧૦

(૨) TRA ના અભ્યાસોનું પુનરાવલોકન કોણે કર્યું છે ?

- (A) ગોલ્ડીન (B) આઝેન
(C) ફિશબેન (D) શૈલી

(૩) અતિસ્થૂળતા ઓછી કરવાનો જૂનો ઉપાય શો છે ?

- (A) ડાયેટિંગ (B) કસરતો
(C) ચાલવું (D) દોડવું

(૪) વજનના નિયંત્રણનું અગત્યનું ઘટક કયું છે ?

- (A) પ્રોટીન લેપ્ટીન (B) પ્રજીવકો
(C) ચરબી (D) સ્યુગર

- (પ) ધૂમ્રપાન નહીં કરવાનું સ્વાસ્થ્ય સામેનું સુરક્ષિત પગલું કોણે ગણ્યું હતું ?
- (A) હેરીશ (B) મીલર
(C) આઝેન (D) ફિશબેન
- (દ) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ કેવું છે ?
- (A) સરળ (B) જટીલ
(C) ન સમજાય તેવું (D) વિવિધતાવાળું
- (૭) કસરત હૃદય અને ફેફસાંની _____ વધારે છે.
- (A) કાર્યદક્ષતા (B) શક્તિ
(C) સક્રિયતા (D) તીવ્રતા
- (૮) હૃદયરોગ થવાનું મહત્ત્વનું કારણ કયું છે ?
- (A) કોલેસ્ટ્રોલ (B) શારીરિક નબળાઈ
(C) શ્વાસની તકલીફો (D) ડાયાબિટીસ
- (૯) વ્યક્તિમાં શું હોવાની લાગણી તે સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે ?
- (A) સારા હોવાની (B) તંદુરસ્ત હોવાની
(C) પ્રતિષ્ઠિત હોવાની (D) પૈસાદાર હોવાની
- (૧૦) નોર્મલ વ્યક્તિઓ કેટલી મિનિટ સુધી કસરતો કરી શકે છે ?
- (A) ૩૦ મિનિટ (B) ૪૦ મિનિટ
(C) ૪૫ મિનિટ (D) ૫૦ મિનિટ
- (૧૧) અમેરિકામાં દર વર્ષે કેટલા લાખ લોકો હાયપરટેન્શનથી પીડાય છે ?
- (A) ૪૮ લાખ (B) ૫૮ લાખ
(C) ૬૮ લાખ (D) ૭૮ લાખ
- (૧૨) કઈ ટેકનીકથી માનસિક તાણ ઘટે છે ?
- (A) કસરત (B) શિથિલીકરણ
(C) ભોજન નિયંત્રણ (D) પ્રાર્થના

(૧૩) અમેરિકામાં કેન્સરથી થતા મૃત્યુમાં કેટલા ટકા મૃત્યુ ધૂમ્રપાનને લીધે થાય છે ?

- (A) ૩૦% (B) ૪૦%
(C) ૫૦% (D) ૬૦%

(૧૪) “મન અને શરીર બંને સંયુક્ત રીતે સ્વાસ્થ્ય અને બીમારી પર અસર કરે છે.”
આ મત કોનો છે ?

- (A) શૈલી (B) જોસેફ મેટરાજ
(C) ડીમેટો (D) માર્ક્સ અને મેર

(૧૫) બીમારીના માત્ર એક જ ઘટકને ધ્યાનમાં લેતું મોડેલ કયું છે ?

- (A) જૈવ તબીબી (B) મનોસાંસ્કૃતિક
(C) જૈવ મનોસામાજિક (D) સામાજિક

(૧૬) સ્ત્રીઓમાં રક્તવાહિનીનો રોગ ક્યારે આવે છે ?

- (A) નાની ઉંમરે (B) મેનોપોઝ પછી
(C) યુવાનીમાં (D) વૃદ્ધાવસ્થામાં

(૧૭) ઈન્સ્યુલીન શેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે ?

- (A) જઠરમાંથી (B) પેન્ક્રિયાસમાંથી
(C) પેટમાંથી (D) આંતરડામાંથી

(૧૮) વ્યક્તિમાં મનોભારની કક્ષા ઊંચી ક્યારે થાય છે ?

- (A) શરીર નબળું થઈ જાય છે ત્યારે
(B) વાતાવરણમાં નોંધપાત્ર સમાયોજન સાધવું પડે ત્યારે
(C) ગંભીર શારીરિક રોગ થાય ત્યારે
(D) ગંભીર માનસિક રોગ થાય ત્યારે

(૧૯) સ્વ-નિયમન વિશે અપસ્મારના ૮૦ દર્દીઓનો સર્વે કોણે કર્યો હતો ?

- (A) કોનાર્ડ (B) મિલર
(C) ગોડીન (D) ફિશબેન

(૨૦) દર્દીના મગજના જમણા ભાગ પર સ્ટ્રોકનો હુમલો આવ્યો હોય તો તેને શું તકલીફ પડે છે ?

- (A) સાંભળવામાં (B) જોવામાં
(C) બોલવામાં (D) સ્મરણમાં

૨ સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના વિકાસની રૂપરેખા આપો. ૧૦

અથવા

૨ સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના મનોસાંસ્કૃતિક મોડેલની સમજૂતી આપો. ૧૦

૩ ડાયાબિટીસ એટલે શું ? તેના સંચાલન (વ્યવસ્થાપન)ની સમસ્યાઓ સમજાવો. ૧૦

અથવા

૩ સ્વાસ્થ્યના હાનિકારક વર્તન તરીકે ઘૂંઘ્રપાનની સમસ્યાની ચર્ચા કરો. ૧૦

૪ ટૂંક નોંધ લખો : ૧૬

(અ) બેમાંથી એક ૮

(૧) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ અને સ્વરૂપ.

(૨) આયોજિત વર્તનનો સિદ્ધાંત.

(બ) બેમાંથી એક : ૮

(૧) મદ્યપાન

(૨) મનોભાર.

૫ ટૂંકમાં ઉત્તર લખો. (કોઈ પણ બે) ૧૪

(૧) સ્વાસ્થ્ય માન્યતા મોડેલ સમજાવો.

(૨) સ્વનિયમનની રીતો સમજાવો.

(૩) સ્વાસ્થ્ય અંગેના ભારતીય દ્રષ્ટિબિંદુઓ વર્ણવો.

(૪) હૃદયરોગના વ્યવસ્થાપન (સંચાલન)ની રીતો ચર્ચો.

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Write answer to all questions in main answer sheet.
(2) Figures at the right indicate full marks.

1 Choose correct option from the following (M.C.Q.) **20**

- (1) In which year health psychology branch came into existence ?
(A) 1990 (B) 1994
(C) 2000 (D) 2010
- (2) Who did the re-observation of TRA studies ?
(A) Goldin (B) Azen
(C) Fishben (D) Shely
- (3) What is the old way to decrease obesity ?
(A) Dieting (B) Exercise
(C) Walking (D) Running
- (4) Which factor is main to control the weight ?
(A) Protein Laptin (B) Vitamins
(C) Fat (D) Sugar
- (5) Who considers that non-smoking is the safer step for health ?
(A) Haris (B) Miler
(C) Azen (D) Fishben
- (6) What is the nature of health psychology ?
(A) Simple (B) Complex
(C) Non understable (D) Variable
- (7) Exercise is increase the _____ of heart and langus.
(A) Effeciency (B) Strength
(C) Activeness (D) Sharpness

- (8) What is the main causes of heart diseases ?
(A) Cholesterol (B) Physical weakness
(C) Respiratory problems (D) Diabetes
- (9) Which is in a person is a sign of health ?
(A) To be good (B) To be healthy
(C) To be famous (D) To be rich
- (10) How many minutes a normal person exercises ?
(A) 30 minutes (B) 40 minutes
(C) 45 minutes (D) 50 minutes
- (11) How many lacs of people are suffered from hyper tension in America ?
(A) 48 Lacs (B) 58 Lacs
(C) 68 Lacs (D) 78 Lacs
- (12) Which technique helps to less the tension ?
(A) Exercise (B) Relaxation
(C) Food control (D) Prayer
- (13) What is the percentage of death caused by cancer due to smoking in America ?
(A) 30% (B) 40%
(C) 50% (D) 60%
- (14) "Mind and body both collectively effect on health and illness." Who gives this opinion ?
(A) Shely (B) Joseph Metraz
(C) Demato (D) Marks and Mare
- (15) Which model takes ony one aspect of illness ?
(A) Bio-medical (B) Psycho-cultural
(C) Bio-psycho-social (D) Social

- (16) When does the diseases of blood vein come in women ?
 (A) Before young age (B) After menopause
 (C) In young age (D) In old age
- (17) Which body part produces insuline ?
 (A) Stomach (B) Pencreas
 (C) Liver (D) Intestine
- (18) When does the level of stress becomes high in a person ?
 (A) When body becomes weak
 (B) Making notable adjustment with environment
 (C) Serious physical diseases
 (D) Serious Mental diseases
- (19) Who had surveyed 80 patients of Epilepsy about self regulation ?
 (A) Konard (B) Miler
 (C) Godin (D) Fishben
- (20) Which problem creates when right brain strock has come to patient ?
 (A) Hearing (B) Seeing
 (C) Speaking (D) Remembering

2 Explain in detail the outline of health psychology. **10**

OR

2 Explain the psycho-cultural model of health psychology. **10**

3 What is diabetes ? Discuss its problem to manage it. **10**

OR

3 Discuss the problem of smoking as harmful behaviour for health. **10**

- 4 Write short notes : 16
- (a) Any one : 8
- (1) Meaning and nature of health psychology.
- (2) Theory of planned behaviour.
- (b) Any one : 8
- (1) Alcoholism.
- (2) Stress.
-
- 5 Write short answers : (any two) 14
- (1) Explain health belief model.
- (2) Explain the methods used for self regulation.
- (3) Describe the Indian view point about health.
- (4) Discuss the methods for managing heart diseases.
-