



AAL-001-001488 Seat No. \_\_\_\_\_

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

**April / May - 2016**

**Psychology : Paper - IX (ECT)**

*(Health Psychology) (સ્વાસ્થ્યનું મનોવિજ્ઞાન)*

*(New Course)*

**Faculty Code : 001**

**Subject Code : 001488**

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

[Total Marks : 70

- સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નના જવાબ મુખ્ય ઉત્તરવહીમાંજ આપવાના રહેશે.  
(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

૧ નીચેના પ્રશ્નોના સાચા વિકલ્પ જણાવો. ૨૦

(૧) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ \_\_\_\_\_ છે.

- (A) સરળ  
(B) જટિલ  
(C) ન સમજાય તેવું  
(D) વિવિધતાવાળું

(૨) \_\_\_\_\_નો પ્રશ્ન જીવનના દરેક તબક્કામાં ઉપસ્થિત થાય છે.

- (A) સ્વાસ્થ્ય  
(B) પૈસા  
(C) પ્રતિષ્ઠા  
(D) પદ

(૩) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન કઈ સાલમાં અસ્તિત્વમાં આવ્યું ?

- (A) ૧૯૯૦  
(B) ૧૯૯૪  
(C) ૨૦૦૦  
(D) ૨૦૧૦

- (૪) TRAના અભ્યાસનું પુનરાવલોકન કોણે કર્યું છે ?
- (A) ગોલ્ડીન  
(B) આઝેન  
(C) ફિશબેન  
(D) શૈલી
- (૫) જૈવ મનોસામાજિક મોડેલનું વિરોધી મોડેલ કયું છે ?
- (A) જૈવતબીબી  
(B) મનોસાંસ્કૃતિક  
(C) જૈવમનોસામાજિક  
(D) સ્વાસ્થ્ય માન્યતા
- (૬) વ્યક્તિમાં શું હોવાની લાગણી તે સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે ?
- (A) સારા હોવાની  
(B) તંદુરસ્ત હોવાની  
(C) પ્રતિષ્ઠા હોવાની  
(D) પૈસાદાર હોવાની
- (૭) અતિસ્થુળતા ઓછી કરવાનો જુનો ઉપાય શો છે ?
- (A) ડાયેટિંગ  
(B) કસરતો  
(C) ચાલવું  
(D) દોડવું
- (૮) કયા લેખકે TRAની મર્યાદાઓ દર્શાવી છે ?
- (A) મિલરે  
(B) શેપાર્ડ  
(C) શેલીએ  
(D) ડીએમટોએ
- (૯) નોર્મલ વ્યક્તિઓ કેટલી મિનિટ સુધી કસરતો કરી શકે છે ?
- (A) ૩૦ મિનિટ  
(B) ૪૦ મિનિટ  
(C) ૪૫ મિનિટ  
(D) ૫૦ મિનિટ
- (૧૦) ધુમ્રપાન નહીં કરવાને સ્વાસ્થ્ય સામેનું સુરક્ષિત પગલું કોણે ગણ્યું હતું ?
- (A) હેરીશ  
(B) મિલર  
(C) આઝેન  
(D) ફિશબેન

- (૧૧) કયા પ્રકારનો આહાર વજન વધવા પર નિયંત્રણ રાખે છે ?
- (A) ચરબીયુક્ત  
(B) વિટામિન યુક્ત  
(C) રેસાયુક્ત  
(D) સ્થુગરવાળો
- (૧૨) અમેરિકામાં દર વર્ષે કેટલા લાખ લોકો હાયપર ટેન્શનથી પીડાય છે ?
- (A) ૪૮ લાખ  
(B) ૬૮ લાખ  
(C) ૫૮ લાખ  
(D) ૭૮ લાખ
- (૧૩) મન અને શરીર બન્ને સંયુક્ત રીતે સ્વાસ્થ્ય અને બીમારી પર અસર કરે છે. આ મત કોનો છે ?
- (A) શૈલી  
(B) જોસેફ મેટરાજ  
(C) ડીમેટો  
(D) માર્ક્સ અને મેર
- (૧૪) ઈન્સ્યુલીન શેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે ?
- (A) જઠરમાંથી  
(B) પેન્ક્રિયાસમાંથી  
(C) પેટમાંથી  
(D) આંતરડામાંથી
- (૧૫) સ્ત્રીઓમાં રક્તવાહીનીનો રોગ કયારે આવે છે ?
- (A) નાની ઉંમરે  
(B) મોનોપોઝ પછી  
(C) યુવાનીમાં  
(D) વૃદ્ધાવસ્થામાં
- (૧૬) કઈ ટેકનીકથી માનસિક તાણ ઘટે છે ?
- (A) કસરત  
(B) શિથિલીકરણ  
(C) ભોજન નિયંત્રણ  
(D) પ્રાર્થના
- (૧૭) હૃદયરોગમાં પુનર્વસનની સફળતા દર્દીના શેના પર અવલંબે છે ?
- (A) લાગણી  
(B) સહભાગીદારી  
(C) ક્રિયાશીલન  
(D) ઈચ્છા

(૧૮) દર્દીના મગજના જમણાભાગ પર સ્ટ્રોકનો હુમલો આવ્યો હોય તો તેને શું તકલીફ પડે છે ?

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

(૧૯) મનોભાર સંચાલનનાં કાર્યક્રમથી હૃદયરોગથી થતાં મૃત્યુના દરમાં કેટલા ટકા ઘટાડો થાય છે ?

- (A) ૨૫% (B) ૩૫%  
(C) ૪૫% (D) ૫૫%

(૨૦) સ્વ-નિયમન વિષે અપસ્મારના ૮૦ દર્દીઓનો સર્વે કોણે કર્યો હતો ?

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

- ૨ સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન એટલે શું ? વ્યાખ્યા આપી અર્થ સમજાવો. ૧૦  
અથવા
- ૨ સ્વાસ્થ્યનાં મોડેલ્સ (પ્રતિમાનો)ના પ્રકારો દર્શાવી મનોસાંસ્કૃતિક મોડેલ સવિસ્તર સમજાવો. ૧૦
- ૩ સ્વાસ્થ્ય અંગેના ભારતીય દૃષ્ટિબિંદુઓ સમજાવો. ૧૦  
અથવા
- ૩ સ્વાસ્થ્યના હાનિકારક વર્તન તરીકે સમસ્યારૂપ દારૂ પીવાની ચર્ચા કરો. ૧૦
- ૪ ટૂંકનોંધ લખો. ૧૬  
(A) બેમાંથી એક  
(૧) સ્વનિયમનની રીતો  
(૨) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ  
(B) બેમાંથી એક ૧૬  
(૧) જૈવતબીબી મોડેલ (પ્રતિમાન)  
(૨) કસરતના ફાયદાઓ.
- ૫ ટૂંકમાં ઉત્તર લખો : (કોઈપણ બે) ૧૪  
(૧) મનોભાર સમજાવો.  
(૨) ધૂમ્રપાનની અસરો સમજાવો.  
(૩) તર્કયુક્ત કાર્યનાં સિદ્ધાંતની ચર્ચા કરો.  
(૪) ડાયાબીટીસની સારવાર સમજાવો.

## ENGLISH VERSION

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

- 1 M.C.Q. – Choose correct option from the following : **20**
- (1) What is the nature of health psychology ?
    - (A) Simple
    - (B) Complex
    - (C) Not understable
    - (D) Variable
  - (2) \_\_\_\_\_ question is arised in every stage of life.
    - (A) Health
    - (B) Money
    - (C) Famous
    - (D) Status
  - (3) In which year health psychology branch came into existence ?
    - (A) 1990
    - (B) 1994
    - (C) 2000
    - (D) 2010
  - (4) Who did re-observation of TRA studies ?
    - (A) Goldin
    - (B) Azen
    - (C) Fishben
    - (D) Shely
  - (5) Which one is opposite model of Bio Psychological model ?
    - (A) Bio medical model
    - (B) Psycho-cultural model
    - (C) Health Belief model
    - (D) Psycho-socio model
  - (6) 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

- (7) What is the old way to decrease obesity ?  
(A) Dieting  
(B) Exercise  
(C) Walking  
(D) Running
- (8) Which author gives a limitation of TRA ?  
(A) Miler  
(B) Shapard  
(C) Shely  
(D) Demeto
- (9) How minutes long a normal person exercises ?  
(A) 30 minutes  
(B) 40 minutes  
(C) 45 minutes  
(D) 50 minutes
- (10) Who considers that non-smoking is the safer step for health ?  
(A) Harish  
(B) Miler  
(C) Azen  
(D) Fishben
- (11) Which types of food control the increasing of weight ?  
(A) Full of fat  
(B) Full of vitamins  
(C) Full of fibres  
(D) Full of sugar
- (12) How many people are suffered from hyper tension in America ?  
(A) 48 lakhs  
(B) 68 lakhs  
(C) 58 lakhs  
(D) 78 lakhs
- (13) "Mind and body both collectively effect on health and illness". Who gives this opinion ?  
(A) Shely  
(B) Joseph Metraz  
(C) Demeto  
(D) Marks and Mare

- (14) Which body part produces insulin ?  
(A) Stomach  
(B) Pancreas  
(C) Liver  
(D) Intestine
- (15) 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
- (16) Which technique helps to less the tension ?  
(A) Exercise  
(B) Relaxation  
(C) Food control  
(D) Prayer
- (17) On which condition the success of cardiac rehabilitation depends ?  
(A) Emotion  
(B) Cooperation  
(C) Activities  
(D) Desires
- (18) What problem creates when right brain strock has come to patient ?  
(A) Hearing  
(B) Seeing  
(C) Speaking  
(D) Remembering
- (19) How much percent less in death of heart diseases from stress management programme ?  
(A) 25%  
(B) 35%  
(C) 45%  
(D) 55%
- (20) Who had surveyed 80 patients of apoplexy about self regulation ?  
(A) Konard  
(B) Miller  
(C) Godin  
(D) Fishben

- 2** What is a health Psychology ? Give definition of health psychology. Explain meaning of health psychology. **10**
- OR**
- 2** Give name of models of health. Explain in detail psycho-cultural model. **10**
- 3** Describe the Indian view point about health. **10**
- OR**
- 3** Discuss the problem of drinking alcoholism as a harmful behaviour for health. **10**
- 4** (a) Write short note : (any one) **16**
- (1) Methods of self regulation. **8**
- (2) Nature of Health Psychology. **8**
- (b) Write short note : (any one)
- (1) Bio medical model. **8**
- (2) Benefits of Exercise. **8**
- 5** Write short answer : (any two) **14**
- (1) Explain stress
- (2) Explain effect of smoking
- (3) Discuss theory of reasoned action (TRA)
- (4) Explain diabetes.
-