



**AAL-001-001494**

Seat No. \_\_\_\_\_

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

**April / May – 2016**

**Psychology**

*(Health Psychology)*

*(Elective-1) (New Course)*

**Faculty Code : 001**

**Subject Code : 001494**

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

[Total Marks : 70

સૂચના : (૧) જવાબ મુદ્દાસર લખો.

(૨) M.C.Q. આન્સરશીટમાં જ આપવા.

1 સાચો વિલ્કપ પસંદ કરી જવાબ લખો: 20

(1) જૈવ મનોસામાજિક મોડલનું વિરોધી મોડલ કયું છે ?

(A) જૈવમનોસામાજિક

(B) જૈવ તબીબી

(C) મનોસાંસ્કૃતિક

(D) સ્વાસ્થ્ય માન્યતા

(2) “સ્વાસ્થ્ય એ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાની પૂર્ણ અવસ્થા છે, તે માત્ર બીમારી કે નિર્બળતાની ગેરહાજરી નથી.” - આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?

(A) UNO

(B) APA

(C) WHO

(D) શેલીએ

(3) સ્વાસ્થ્યનાં મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ કઈ બાબત સમજવા માટે થયો છે ?

(A) સ્વાસ્થ્ય કલ્યાણનાં કાર્યક્રમો

(B) આરોગ્ય વૃદ્ધિ

(C) ભોજન નિયંત્રણ

(D) કસરતોની નિયમિતતા

(4) નીચેનામાંથી શેનો પ્રશ્ન જીવનના દરેક તબક્કામાં ઉપસ્થિત થાય છે ?

(A) સ્વાસ્થ્ય

(B) પૈસા

(C) પ્રતિષ્ઠા

(D) પદ

- (5) માર્ક્સ અને તેના શાથીઓએ કઈ સાલમાં લોકોનાં સ્વાસ્થ્ય અંગે સંશોધનો કર્યા ?
- (A) ૧૯૭૭ (B) ૧૯૮૭  
(C) ૧૯૯૭ (D) ૨૦૦૭
- (6) સ્વાસ્થ્યની સમજૂતી આપવા કેટલાં મોડેલ્સ દર્શાવવામાં આવ્યાં છે ?
- (A) બે (B) ચાર  
(C) ત્રણ (D) પાંચ
- (7) સ્વાસ્થ્ય સંબંધી બધા પ્રકારનું વર્તન કયા મોડલને આધારે નક્કી થાય છે ?
- (A) જૈવ તબીબી (B) જૈવ-મનોસામાજિક  
(C) મનોસાંસ્કૃતિક (D) સ્વાસ્થ્ય માન્યતા
- (8) બીમારીના માત્ર એક જ ઘટકને ધ્યાનમાં લેતું મોડેલ કયું છે ?
- (A) જૈવ તબીબી (B) મનોસાંસ્કૃતિક  
(C) જૈવમનોસામાજિક (D) સામાજિક
- (9) આયોજિત વર્તનનો સિદ્ધાંત કયા ખ્યાલ પરથી નિષ્પન્ન થયેલો છે ?
- (A) સ્વ-જ્ઞાન (B) સ્વ-અસરકારતા  
(C) સ્વ-નિયંત્રણ (D) સ્વ-સૂચન
- (10) ધૂમ્રપાન નહીં કરવાને સ્વાસ્થ્ય સામેનું સુરક્ષિત પગલું કોણે ગણ્યું હતું ?
- (A) હેરીશ (B) મીલર  
(C) આઝેન (D) ફિશબેન
- (11) યોગના આઠ અંગ કોણે દર્શાવ્યાં છે ?
- (A) શ્રીકૃષ્ણ (B) શ્રી શંકરાચાર્ય  
(C) મહર્ષિ પતંજલી (D) વેદ વ્યાસ
- (12) TRAનાં ત્રણેય ઘટકોની સમજૂતી કોણે આપી છે ?
- (A) મિલર (B) આઝેન  
(C) ટેલર (D) ફિશબેન

- (13) ખોરાકનાં નિયમનમાં કઈ દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ?
- (A) ન્યૂરોએક્ટીવ સ્ટીરોઈડ (B) એન્ટીબાયોટીક્સ  
(C) એન્ટીડીપ્રેશન્ટ (D) પેઈનકીલર
- (14) ખોરાકના ઘટકોની શાની સાથે સંબંધ છે ?
- (A) ચયાપચયનની ક્રિયા સાથે (B) શ્વાસના દર સાથે  
(C) હૃદયની ગતિ સાથે (D) સીરીયમ કોલેસ્ટ્રોલ સાથે
- (15) અમેરિકામાં આજે કેટલા ટકા લોકો વધુ વજનવાળા છે ?
- (A) ૮૦% (B) ૭૦%  
(C) ૬૦% (D) ૫૦%
- (16) ઉચ્ચ સામાજિકવર્ગમાં દારૂની સારવારની સફળતાના દરની ટકાવારી કેટલી હોય છે ?
- (A) ૮૮% (B) ૭૮%  
(C) ૬૮% (D) ૫૮%
- (17) અમેરિકામાં દર વર્ષે કેટલા લાખ લોકો હાઈપરટેન્શનથી પીડાય છે ?
- (A) ૪૮ લાખ (B) ૫૮ લાખ  
(C) ૬૮ લાખ (D) ૭૮ લાખ
- (18) હૃદયરોગ થવાનું મહત્ત્વનું કારણ કયું છે ?
- (A) શ્વાસની તકલીફ (B) ડાયાબીટીસ  
(C) કોલેસ્ટ્રોલ (D) શારીરિક નબળાઈ
- (19) ડાયાબીટીસના પ્રકારો કેટલા છે ?
- (A) પાંચ (B) ચાર  
(C) ત્રણ (D) બે
- (20) મનોભાર સંચાલનનાં કાર્યક્રમથી હૃદયરોગથી થતાં મૃત્યુના દરમાં કેટલા ટકા ઘટાડો થયો છે ?
- (A) ૨૫ (B) ૩૫  
(C) ૪૦ (D) ૪૫

- 2 સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન એટલે શું ? સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના વિકાસની રૂપરેખા શું છે? 10
- અથવા**
- 2 સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનું જૈવ તબીબી મોડેલ (પ્રતિમાન) સમજાવો. 10
- 3 સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધક વર્તન તરીકે કસરતની ભૂમિકા સમજાવો. 10
- અથવા**
- 3 મનોભાર એટલે શું ? મનોભારની સ્વાસ્થ્ય પર પડતી અસરો વર્ણવો. 10
- 4 (અ) ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ એક) 8
- (1) મનોસાંસ્કૃતિક મોડેલ (પ્રતિમાન)
- (2) સ્વ-નિયમનનો સિદ્ધાંત.
- (બ) ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ એક) 8
- (1) સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજનની જાળવણી
- (2) હૃદયરોગનું વ્યવસ્થાપન.
- 5 ટૂંકમાં ઉત્તર લખો : (કોઈ પણ બે) 14
- (1) આયોજિત વર્તનનો સિદ્ધાંત સમજાવો
- (2) ડાયાબીટીસની સારવારની પદ્ધતિઓ સમજાવો
- (3) ધૂમ્રપાનની અસરો જણાવો
- (4) વજન ઓછું કરવાની રીતો.

## ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Write answers to the point  
(2) Give answers in answer sheet.

- 1 Choose appropriate answers from given options : 20
- (1) Which is the opposite model of Bio-psycho-sociological model ?
- (A) Bio-psycho-socio                      (B) Bio-medical
- (C) Psycho-cultural                      (D) Health beliefs

- (2) "Health means a complete state of physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or disability" - whose definition is this ?
- (A) UNO (B) APA  
(C) WHO (D) Shelley
- (3) Why Health Psychology is developed ?
- (A) Health Welfare Programme  
(B) Improving Health  
(C) Guidance for diet control  
(D) Regularity in exercise
- (4) Which question of problem arises in every stage of life ?
- (A) Health (B) Money  
(C) Prestige (D) Post
- (5) When did Marks and his associates research about public health ?
- (A) 1977 (B) 1987  
(C) 1997 (D) 2007
- (6) How many models are shown for explaining health ?
- (A) Two (B) Four  
(C) Three (D) Five
- (7) Which model determines all types of behaviour related health ?
- (A) Bio-medical (B) Bio psychosocial  
(C) Psycho cultural (D) Health belief
- (8) Which model takes only one aspect of illness ?
- (A) Bio-medical (B) Psycho-cultural  
(C) Bio-psycho-social (D) Social

- (9) From which concept the idea of planned behaviour theory is derived ?
- (A) Self-knowledge
  - (B) Self-efficiency
  - (C) Self-control
  - (D) Self-suggestion
- (10) Who considers that non-smoking is the safer step for health ?
- (A) Haris
  - (B) Miller
  - (C) Azen
  - (D) Fishben
- (11) Who gave eight limbs of Yoga ?
- (A) Shri Krishna
  - (B) Shri Shankarcharya
  - (C) Maharshi Patanjali
  - (D) Ved Vyas
- (12) Who explained three factors of TRA ?
- (A) Miller
  - (B) Azon
  - (C) Taylor
  - (D) Fishben
- (13) Which medicine is used to control eating ?
- (A) Neuro active steroid
  - (B) Antibiotics
  - (C) Antidepressant
  - (D) Pain killer
- (14) With which food ingredients have relationship ?
- (A) Digestion
  - (B) Rate of breathing
  - (C) Speed of Heart
  - (D) Serum Cholesterol

- (15) Today in America what percentage of people are over-weighted ?  
(A) 80% (B) 90%  
(C) 60% (D) 50%
- (16) What is the success rate in the treatment of Alcohol in high society ?  
(A) 88% (B) 78%  
(C) 68% (D) 58%
- (17) How many people suffer are from hypertension in America ?  
(A) 48 lakh (B) 58 lakh  
(C) 68 lakh (D) 78 lakh
- (18) Which is the chief reason for heart attack ?  
(A) Breathing problem  
(B) Diabetes  
(C) Cholesterol  
(D) Physical weakness
- (19) How many types of diabetes are there ?  
(A) Five (B) Four  
(C) Three (D) Two
- (20) How many percentage death ratio of CHD is decreased by stress management programme ?  
(A) 25% (B) 35%  
(C) 40% (D) 45%

**2** What is health psychology ? What is the outline of health psychology ? **10**

**OR**

**2** Explain in detail bio-medical model of health psychology. **10**

- 3** Explain the role of exercise as health improving behaviour. **10**
- OR**
- 3** What is stress ? Discuss the effects of stress on health. **10**
- 4** (a) Write short notes : (any one) **8**
- (1) Psycho-cultural model
  - (2) Self regulation theory.
- (b) Write short notes : (any one) **8**
- (1) Maintaining a healthy diet
  - (2) Management of heart disease.
- 5** Write short answers : (any two) **14**
- (1) Explain in detail the theory of planned behaviour
  - (2) Explain the methods of diabetes treatment
  - (3) Discuss the effects of smoking
  - (4) Methods of weight control.
-