



AAN-001-0014131 Seat No. _____

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

April / May - 2016

ECT - Psychology : Paper - IX

(Health Psychology - સ્વાસ્થ્યનું મનોવિજ્ઞાન)

(New Course) (Elective-II)

Faculty Code : 001

Subject Code : 0014131

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

[Total Marks : 70

- સૂચના : (1) બધાં જ પ્રશ્નોના જવાબ મુખ્ય ઉત્તરવહીમાં જ લખવાના રહેશે
(2) દરેક પ્રશ્નના ગુણ જમણી બાજુ દર્શાવેલ છે.

1 (MCQ) નીચેના પ્રશ્નોના સાચા વિકલ્પ જણાવો : 20

(1) સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાની પૂર્ણ અવસ્થા છે, તે માત્ર બિમારી કે નિર્બળતાની ગેરહાજરી નથી. આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?

- (A) UNO (B) APA
(C) WHO (D) શૈલી

(2) સ્વાસ્થ્યનું મનોવિજ્ઞાન જાહેર સ્વાસ્થ્યની સુધારણા માટે કેવા પ્રયાસો કરે છે ?

- (A) સંગઠિત (B) સનિષ્ઠ
(C) સહકારી (D) ઉપયોગી

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

- (A) સ્વાસ્થ્ય કલ્યાણનાં કાર્યક્રમો
(B) આરોગ્ય વૃદ્ધિ
(C) ભોજન નિયંત્રણ
(D) કસરતોની નિયમિતતા

- (4) સ્વાસ્થ્યનું મનોવિજ્ઞાન કઈ સાલમાં અસ્તિત્વમાં આવ્યું ?
- (A) 1990 (B) 1994
(C) 2000 (D) 2010
- (5) સ્વાસ્થ્યની સમજૂતી આપવા કેટલા મોડેલ દર્શાવવામાં આવ્યા છે ?
- (A) બે (B) ચાર
(C) ત્રણ (D) પાંચ
- (6) TRA ના ત્રણેય ઘટકોની સમજૂતી કોણે આપી છે ?
- (A) મિલર (B) આઝેન
(C) ટેલર (D) ફિશબેન
- (7) સ્વાસ્થ્ય સંબંધી બધા પ્રકારનું વર્તન કયા મોડેલને આધારે નક્કી થાય છે ?
- (A) જૈવ-તબીબી (B) જૈવ-મનોસામાજિક
(C) મનોસાંસ્કૃતિક (D) સ્વાસ્થ્ય માન્યતા
- (8) માર્ક્સ અને તેના સાથીઓએ કઈ સાલમાં લોકોનાં સ્વાસ્થ્ય અંગે સંશોધનો કર્યા ?
- (A) 1977 (B) 1987
(C) 1997 (D) 2007
- (9) ધૂમ્રપાન નહીં કરવાનું સ્વાસ્થ્ય સામેનું સુરક્ષિત પગલું કોણે ગણ્યું હતું ?
- (A) મિલર (B) આઝેન
(C) ફિશબેન (D) હેરીસ
- (10) અતિસ્થુળતા ઓછી કરવાનો જૂનો ઉપાય શો છે ?
- (A) ડાયેટીંગ (B) કસરતો
(C) ચાલવું (D) દોડવું
- (11) આયોજિત વર્તનનો સિદ્ધાંત કયા ખ્યાલ પરથી નિષ્પન્ન થયેલો છે ?
- (A) સ્વ-જ્ઞાન (B) સ્વઅસરકારકતા
(C) સ્વનિયંત્રણ (D) સ્વ-સૂચન

- (12) આયુર્વેદ મુજબ વિધાયક સ્વાસ્થ્ય મેળવવાના મુખ્ય બે ઘટકો કયા છે ?
- (A) આહાર અને ઔષધ (B) આહાર અને કસરત
(C) કસરત અને ઔષધ (D) આહાર અને પાણી
- (13) દારૂ લોહીનાં કયા ઘટકોની તીવ્રતાને વધારી દે છે ?
- (A) શ્વેતકણ (B) રક્તકણ
(C) કોલેસ્ટ્રોલ (D) હિમોગ્લોબીન
- (14) ખોરાકમાં નિયમનમાં કઈ દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ?
- (A) ન્યુરો એક્ટીવ સ્ટીરોઈડ (B) એન્ટીબાયોટીક્સ
(C) એન્ટી ડિપ્રેશન્ટ (D) પેઈન કીલર
- (15) અમેરિકામાં આજે કેટલા લોકો વધુ વજનવાળા છે ?
- (A) 40% (B) 50%
(C) 60% (D) 70%
- (16) અતિસ્થૂળતામાં જનીનતત્વોનાં ફાળા વિશેનાં પુરાવાઓ કોના અભ્યાસ પરથી મળ્યા છે ?
- (A) પ્રાણીઓ (B) પક્ષીઓ
(C) જોડીયા બાળકો (D) પેઢીઓ
- (17) સ્ત્રીઓમાં રક્તવાહિનીનો રોગ ક્યારે આવે છે ?
- (A) નાની ઉંમરે (B) યુવાનીમાં
(C) મેનોપોઝ પછી (D) વૃદ્ધાવસ્થામાં
- (18) અમેરિકામાં કેટલા મિલિયન લોકોને ડાયાબીટીસ હોય છે ?
- (A) 127 (B) 137
(C) 147 (D) 157
- (19) કઈ ટેકનીકથી માનસિક તાણ ઘટે છે ?
- (A) કસરત (B) શિથિલીકરણ
(C) ભોજન નિયંત્રણ (D) પ્રાર્થના
- (20) ઈન્સ્યુલીન શેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે ?
- (A) જઠરમાંથી (B) પેન્ક્રિયાસમાંથી
(C) પેટમાંથી (D) આંતરડામાંથી

2 સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન એટલે શું ? તેનું સ્વરૂપ સમજાવો. 10

અથવા

2 જૈવતબીબી મોડેલ તેમજ મનોસાંસ્કૃતિક મોડેલની સમજૂતી આપો. 10

3 સ્વાસ્થ્યસંવર્ધક તરીકે કસરતની ભૂમિકા સમજાવો. 10

અથવા

3 ડાયાબીટીસનો અર્થ તથા પ્રકારો વર્ણવી તથા સ્વસંચાલનની સમસ્યાઓ સમજાવો. 10

4 (અ) ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ એક) 8

(1) સ્વનિયમનનો સિદ્ધાંત

(2) મનોભારની સ્વાસ્થ્ય પર અસરો.

(બ) ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ એક) 8

(1) હૃદયરોગનું વ્યવસ્થાપન

(2) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ.

5 ટૂંકમાં ઉત્તર આપો : (કોઈપણ બે) 14

(1) કસરતના ફાયદાઓ

(2) વજન નિયંત્રણની રીતો

(3) મદ્યપાનની અસરો

(4) ભોજનના વિકારો.

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Write answers of all questions in main answer book only.
(2) Figures at the right indicate full marks.

1 M.C.Q.

20

- (1) "Health means a complete state of physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or disability" Who gave this definition ?
- (A) UNO (B) APA
(C) WHO (D) Shelley
- (2) Which types of steps health psychology takes for public health improvement ?
- (A) Organized (B) Honest
(C) Co-operative (D) Useful
- (3) Why health psychology is developed ?
- (A) Health welfare programme
(B) Improving health
(C) Guidance for diet control
(D) Regularity in exercise
- (4) In which year health psychology branch came into existence ?
- (A) 1990 (B) 1994
(C) 2000 (D) 2010
- (5) How many models are shown for explaining health ?
- (A) Two (B) Four
(C) Three (D) Five
- (6) Who explained three factors of TRA ?
- (A) Miller (B) Azen
(C) Taylor (D) Fishben

- (7) Which model determines all types of behaviour related health ?
- (A) Bio-medical (B) Bio-psychosocial
(C) Psycho-cultural (D) Health belief
- (8) When did Marx and his associates researched about public health ?
- (A) 1977 (B) 1987
(C) 1997 (D) 2007
- (9) Who considered that non smoking is the safer step for health ?
- (A) Miller (B) Azen
(C) Fishben (D) Haris
- (10) What is the old way to decrease obesity ?
- (A) Dieting (B) Exercise
(C) Walking (D) Running
- (11) From which concept the idea of planned behaviour theory is derived ?
- (A) Self-knowledge (B) Self-efficiency
(C) Self-control (D) Self-suggestion
- (12) Which two factors maintain positive health according to Ayurveda ?
- (A) Food and medicine
(B) Food and exercise
(C) Exercise and medicine
(D) Food and water
- (13) Intensity of which factor of blood is increased by alcohol ?
- (A) White cells (B) Red cells
(C) Cholesterol (D) Hemoglobin

- (14) Which medicine is used to control eating ?
- (A) Neuro active steroid
 - (B) Antibiotics
 - (C) Anti depressant
 - (D) Pain killer
- (15) How much percentage of people are over-weighted in America ?
- (A) 40%
 - (B) 50%
 - (C) 60%
 - (D) 70%
- (16) Whose researches proves that genes are responsible for obesity ?
- (A) Animals
 - (B) Birds
 - (C) Twins
 - (D) Generation
- (17) When the disease of vein is shown in women ?
- (A) In childhood
 - (B) Young age
 - (C) After menopause
 - (D) Old age
- (18) How many million people suffer from diabetes in America ?
- (A) 127
 - (B) 137
 - (C) 147
 - (D) 157
- (19) Which technique helps to less the tension ?
- (A) Exercise
 - (B) Relaxation
 - (C) Food control
 - (D) Prayer
- (20) Which body parts produces insulin ?
- (A) Stomach
 - (B) Pancreas
 - (C) Liver
 - (D) Intestine

2 What is health psychology ? Explain the nature of it. 10

OR

2 Explain the bio-medical model and psycho cultural model. 10

3 Explain the role of exercise as health improving behaviour. 10

OR

3 Describe the meaning and types of diabetes and problems of self management. 10

4 (a) Write short note : (any **one**) 8

(1) Self regulation theory

(2) Effects of stress on health.

(b) Write short note : (any **one**) 8

(1) Management of heart disease

(2) Development of health psychology.

5 Write answer in short : (any **two**) 14

(1) Benefits of exercise

(2) Methods of weight control

(3) Alcohol and its effects

(4) Eating disorders.
