

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

# AB-103

April-2021

M.A., Sem.-I

## 406 : Psychology (Health Psychology)

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

### વિભાગ-I

નીચેના આઠમાંથી કોઈપણ ત્રણના જવાબ આપો :

42

1. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપો અને હાલની પરિસ્થિતિમાં સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનની જરૂરિયાત સમજાવો.
2. પાચનતંત્ર પર ટૂંકનોંધ લખો.
3. પૌષ્ટિક આહારનું મહત્ત્વ સમજાવો.
4. કસરતનાં પ્રકારો જણાવો અને તેના ફાયદાઓ પર ટૂંકનોંધ લખો.
5. મનોભારની વ્યાખ્યા આપો અને રુધિરાભિસરણતંત્ર પર તેની અસર ચર્ચો.
6. સામાજિક સમર્થનમાં વૃદ્ધિની મનોભાર પર શું અસર કરે છે ?
7. પીડાના મૂલ્યાંકનની ભિન્ન-ભિન્ન પદ્ધતિઓ પર ટૂંકનોંધ લખો.
8. પીડાના ઉપચારમાં વપરાતી વાર્તાનિક અને બોદ્ધાત્મક પદ્ધતિઓ વિસ્તારથી ચર્ચો.

### વિભાગ-II

9. નીચેના સોળમાંથી કોઈપણ આઠનો જવાબ આપો :

8

(1) WHO નું પૂર્ણ સ્વરૂપ આપો.

(a) વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન

(b) વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન

(c) વર્લ્ડ હેલ્થ ઓફિસ

(d) વર્લ્ડલી હેલ્થ ઓફિસ

(2) ચેતાતંત્ર રસાયણોના માધ્યમથી કાર્ય કરે છે, જેને \_\_\_\_\_ કહેવામાં આવે છે અને તે ચેતાતંત્રની કામગીરીને નિયંત્રિત કરે છે.

(a) કેટાકોલામઈન્સ

(b) એપિનેફ્રાઈન

(c) નોર-એપિનેફ્રાઈન

(d) ચેતાપ્રેષક

(3) એડ્રેનલ ગ્રંથી \_\_\_\_\_ ની ટોચ પર સ્થિત છે.

(a) ચક્રત

(b) પિત્તાશય

(c) સ્વાદુપિંડ

(d) કિડની

- (4) \_\_\_\_\_ એ શ્વેત રક્તકણોની ઊણપ છે.  
 (a) એનિમિયા (b) લ્યુકેમિયા (c) લ્યુકોપેનિયા (d) લ્યુકોસાઈટોસિસ
- (5) પુખ્તવયના લોકો માટે શારીરિક માસ ઈન્ડેક્સ (BMI) ની સામાન્ય શ્રેણી \_\_\_\_\_ માનવામાં આવે છે.  
 (a) 18.5 થી ઓછું (b) 18.5 – 24.9 (c) 25.0 – 29.9 (d) 30.0 થી વધારે
- (6) નીચેનામાંથી કયું પૌષ્ટિક આહારનું ઉદાહરણ છે ?  
 (a) ફળ (b) તળેલો નાસ્તો  
 (c) સોડા (d) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
- (7) નીચેનામાંથી કયો કસરતનો એક પ્રકાર છે ?  
 (a) દોડવું (b) તરવું (c) ઝૂંબા (d) ઉપરોક્ત તમામ
- (8) પૌષ્ટિક આહાર કયા પ્રકારના કેન્સરને રોકવામાં મદદરૂપ થાય છે ?  
 (a) પેટનું કેન્સર (b) સ્વાદુપિંડનું કેન્સર (c) સ્તનનું કેન્સર (d) ઉપરોક્ત તમામ
- (9) મનોભારના કેટલા પ્રકાર છે ?  
 (a) 2 (b) 4 (c) 6 (d) 8
- (10) સામાજિક સમર્થનના કેટલા પ્રકાર છે ?  
 (a) 12 (b) 4 (c) 16 (d) 8
- (11) મનોભારના કારણે શરીરના કયા ભાગ/તંત્રો પર ખરાબ અસર જોવા મળે છે ?  
 (a) હૃદય (b) પાચનતંત્ર  
 (c) (a) અને (b) બંને (d) ઉપરોક્ત એકપણ નહીં
- (12) મનોભારનાં સંચાલન માટે કઈ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થાય છે ?  
 (a) દવાઓ (b) વાર્તાનિક-બોદ્ધાત્મક પદ્ધતિઓ  
 (c) રાહત (d) ઉપરોક્ત તમામ
- (13) SPA નું પૂર્ણ સ્વરૂપ આપો.  
 (a) સ્ટ્રિમ્યૂલેશન પ્રોજ્યુસ એનાલજેસીયા (b) સ્ટ્રિમ્યૂલેટિંગ પ્રોજ્યુસ એનાલજેસીયા  
 (c) સ્ટ્રિમ્યૂલેટ પ્રોજ્યુસ એનાલજેસીયા (d) સ્ટ્રિમ્યૂલેટ પ્રોડક્શન એનાલજેસીયા
- (14) પીડાવર્તનના કેટલા પ્રકાર છે ?  
 (a) 6 (b) 8 (c) 4 (d) 2
- (15) નીચે આપેલમાંથી કઈ પીડા પ્રશ્નાવલિ છે ?  
 (a) મેકડૂગલ પીડા પ્રશ્નાવલિ (b) મેકગીલ પીડા પ્રશ્નાવલિ  
 (c) મેકડોનાલ્ડ પીડા પ્રશ્નાવલિ (d) મિનેસોટા પીડા પ્રશ્નાવલિ
- (16) EEG નું પૂર્ણ સ્વરૂપ આપો.  
 (a) ઈલેક્ટ્રોએન્ડોગ્રાફ (b) ઈલેક્ટ્રિકએન્ડોગ્રાફ  
 (c) ઈલેક્ટ્રિકએનસીફલોગ્રાફ (d) ઈલેક્ટ્રિક એન્ડોફેલોગ્રાફ

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

# AB-103

April-2021

M.A., Sem.-I

## 406 : Psychology (Health Psychology)

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

### Section – I

Answer any **three** out of **eight** :

42

1. Define Health Psychology and explain the need of health psychology in the present scenario.
2. Write a short note on the Digestive System.
3. Explain the importance of a Healthy Diet.
4. Mention the types of Exercise and write a short note on the benefits of Exercise.
5. Define stress and discuss its effect on the Cardio-vascular System.
6. How does enhanced social support reduce stress ?
7. Write a short note on different methods for assessing pain.
8. Discuss in detail the behavioural and cognitive methods for treating pain.

### Section – II

9. Answer any **eight** out of **sixteen** :

8

- (1) Give the full form of WHO.
  - (a) World Healthy Organization
  - (b) World Health Organization
  - (c) World Health Office
  - (d) Worldly Health Office
- (2) The nervous system functions by means of chemicals called \_\_\_\_\_ which regulate the nervous system functioning.
  - (a) Catecholamines
  - (b) Epinephrine
  - (c) Nor-epinephrine
  - (d) Neurotransmitters
- (3) The adrenal glands are located on the top of \_\_\_\_\_.
  - (a) Liver
  - (b) Gall bladder
  - (c) Pancreas
  - (d) Kidneys
- (4) \_\_\_\_\_ is the deficiency of white blood cells.
  - (a) Anemia
  - (b) Leukemia
  - (c) Leukopenia
  - (d) Leukocytosis

- (5) \_\_\_\_\_ is considered to be the normal range of Body Mass Index (BMI) for adults.
- (a) Below 18.5 (b) 18.5 – 24.9  
(c) 25.0 – 29.9 (d) 30.0 and above
- (6) Which of the following is an example of a healthy diet ?
- (a) Fruits (b) Fried snacks  
(c) Soda (d) None of the above
- (7) Which of the following is a type of exercise ?
- (a) Running (b) Swimming  
(c) Zumba (d) All of the above
- (8) Healthy diet helps to stop which type of cancer ?
- (a) Stomach cancer (b) Pancreatic cancer  
(c) Breast cancer (d) All of the above
- (9) How many types of stress are there ?
- (a) 2 (b) 4  
(c) 6 (d) 8
- (10) How many types of social support are there ?
- (a) 12 (b) 4  
(c) 16 (d) 8
- (11) Adverse effects of stress are observed on which part/systems of the body ?
- (a) Heart (b) Digestive system  
(c) Both (a) and (b) (d) None of the above
- (12) Which methods are used for the management of stress ?
- (a) Medicines (b) Behavioural-cognitive methods  
(c) Relaxation (d) All of the above
- (13) Give the full form of SPA.
- (a) Stimulation Produced Analgesia (b) Stimulating Produced Analgesia  
(c) Stimulate Produced Analgesia (d) Stimulate Production Analgesia
- (14) How many types of pain behaviour are there ?
- (a) 6 (b) 8  
(c) 4 (d) 2
- (15) Which of the following is a Pain Questionnaire ?
- (a) McDougall Pain Questionnaire (b) McGill Pain Questionnaire  
(c) McDonald Pain Questionnaire (d) Minnesota Pain Questionnaire
- (16) Give the full form of EEG.
- (a) Electroendograph (b) Electricendograph  
(c) Electricencephalograph (d) Electricendophalograph
-