

Seat No. : _____

DV-104

December-2013

M.A. (Sem.-I)

406 : Psychology

(Health Psychology)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

1. (A) શું તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે જાગૃત છો ? તમારા પ્રમાણે સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસની જરૂરિયાત કેમ છે ? 7
Are you health conscious ? According to you, why do you think we need to study the field of Health Psychology ?
અથવા/OR
સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના જૈવિક મનોસામાજિક મોડેલને સમજાવો.
Discuss the Biopsychosocial model in health psychology.
- (B) શ્વાસોશ્વાસતંત્રના કોઈપણ બે રોગોની ચર્ચા કરો. 7
Explain any two disorders of the respiratory system.
અથવા/OR
પાચનતંત્રના રોગ તરીકે આંતરડાંની ચાંદી અને હિપેટાઈટીસને સમજાવો.
Explain peptic ulcer and hepatitis as disorders of the digestive system.
2. (A) સ્વાસ્થ્ય વર્તનને બદલવામાં અને સારી રીતે ચાલુ કઈ રીતે રાખી શકાય છે ? 7
How can a psychologist successfully practice and change health behaviours ?
અથવા/OR
સ્વાસ્થ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક બાળકો અને કિશોર અવસ્થાના વ્યક્તિઓ સાથે કઈ રીતે પ્રત્યાયનો કરી શકે ?
How can a health psychologist do intervention with children and adolescents ?
- (B) માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે, કસરત કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે ? 7
Exercise is important in maintaining mental and physical health. Show how ?
અથવા/OR
સ્થૂળતાની સારવારને ટૂંકમાં વર્ણન કરો.
Discuss the treatment of obesity in short.
3. (A) મનોભાર માટે હેંસ સેલીએ આપેલા સામાન્ય અનુકૂલનના લક્ષણોની ચર્ચા કરો. 7
Discuss the General Adaptation Syndrome of stress by Hans Selye.
અથવા/OR
'કાર્યસ્થળ ઉપર મનોભાર'ના કોઈપણ બે પરીબળોની ચર્ચા કરો.
Comment on any two issues regarding 'Stress in the workplace'
- (B) સામાજિક સમર્થનના કોઈપણ બે પરીબળોની અસરો બતાવો. 7
Write any two effects of social support.
અથવા/OR
મનોભારના આયોજનમાં CBT કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે ?
How can CBT help in stress management ?

4. (A) દર્દી-સહાયક સંદેશાવ્યવહારને કઈ રીતે સુધારી શકાય છે ? 7
How can you improve patient provider communication ?
અથવા/OR
દર્દી-સહાયક સંદેશાવ્યવહારના સ્વરૂપના કોઈપણ બે મુદ્દાઓની ચર્ચા કરો.
Discuss any two issues relating to the nature of patient – provider communication.
- (B) ‘પીડાના છુપાયેલા સ્વરૂપ’નો અર્થ તમે શું સમજો છો ? 7
What do you understand by elusive nature of pain ?
અથવા/OR
પીડા અને વ્યક્તિત્વ વચ્ચે શું સંબંધ છે ?
What is the connection between pain and personality.
5. એક કે બે વાક્યમાં જવાબ આપો : 14
Answer in a line or **two** :
- (1) દીર્ઘકાલીન માંદગીઓના નામ આપો.
Name some chronic illnesses.
 - (2) લાંબાગાળાનું સંશોધન એટલે શું ?
What is a long term research ?
 - (3) હૃદયનું કાર્ય શું હોય છે ?
What is the function of the heart ?
 - (4) ઉંચો લોહીનો દબાવ, દીર્ઘકાલીન માંદગીના પ્રમાણે _____ કહેવાય છે.
Chronically high blood pressure is called _____.
 - (5) શ્વાસોશ્વાસના ત્રણ મુખ્ય કાર્ય _____, _____ અને _____ છે.
Respiration has 3 main functions; they are _____, _____ and _____.
 - (6) ફેફસાના કેન્સરને _____ કહેવાય છે.
Lung cancer is also called _____ of the lung.
 - (7) ‘પ્રાથમિક રીતે અટકાવવું’ એટલે શું ?
What is the meaning of primary prevention ?
 - (8) CBT માં સ્વનિરીક્ષણ અને સ્વનિયમ શું છે ?
What is self observation and self monitoring in CBT ?
 - (9) ઉથલો એટલે શું ?
What is relapse ?
 - (10) એક સામાન્ય વ્યક્તિને કસરત _____ મિનિટ, _____ તીવ્રતા અને અઠવાડિયાના _____ દિવસો સુધી કરવી જોઈએ.
A normal person must exercise for _____ minutes , _____ intensity and _____ days of the week.
 - (11) ખોરાક કેમ જરૂરી છે ?
Why is diet important ?
 - (12) દરરોજ રાત્રે એક વ્યક્તિએ _____ થી _____ કલાકો સુધી સુઈ જવું જોઈએ.
One should sleep for _____ to _____ hours every night.
 - (13) PTSD નું પુરૂં નામ આપો.
Give full form of PTSD.
 - (14) તીવ્ર પીડા અને દીર્ઘકાલીન પીડા એટલે શું ?
What is acute and chronic pain ?