

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

# MF-113

March-2022

M.A., Sem.- I

406 : Psychology

(Health Psychology – I)

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

## વિભાગ – I

નીચેનામાંથી કોઈપણ ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ આપો : (દરેક પ્રશ્ન માટે 14 ગુણ)

1. સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન અન્ય વિજ્ઞાન ક્ષેત્રો સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે તે સમજાવો.
2. પાચનતંત્ર અથવા શ્વસનતંત્રને વિગતવાર સમજાવો.
3. સ્વાસ્થ્યની વર્તણૂકને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વર્તનમાં સામાન્ય પરિબલોની ચર્ચા કરો.
4. વજન નિયંત્રણ અને ખોરાક વિશે ટૂંકનોંધ લખો.
5. તણાવની સંભાવના કેવી રીતે ઘટાડવી ?
6. તણાવ વ્યવસ્થાપનમાં કોઈપણ ત્રણ વર્તણૂક અને જ્ઞાનાત્મક પદ્ધતિઓની ચર્ચા કરો.
7. પીડાને વ્યાખ્યાયિત કરો અને પીડાના મૂલ્યાંકનમાં સ્વ-અહેવાલ પદ્ધતિઓ સમજાવો.
8. પીડાની સારવાર માટે સંમોહનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય ?

## વિભાગ – II

9. નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર MCQનો જવાબ આપો : (દરેક માટે 2 ગુણ)
- (1) \_\_\_\_\_ એટલે ચોક્કસ સમયગાળા દરમિયાન નોંધાયેલા નવા કેસોની સંખ્યા.
- (a) વ્યાપ્તિ (b) મહામારી  
(c) મૃત્યુદર (d) રોગિષ્ટતા
- (2) WHO એટલે \_\_\_\_\_.
- (a) વાઈડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (b) વેસ્ટર્ન હેમિસ્ફિર ઓફિસ  
(c) વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (d) વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન
- (3) સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વર્તણૂક શીખતી વખતે નીચેનામાંથી કયાને પરિણામ તરીકે ગણવામાં આવે છે ?
- (a) પ્રબલીકરણ (b) લુપ્તતા  
(c) સજા (d) ઉપરોક્ત તમામ
- (4) જો BMI 25 કે તેથી વધુ પ્રાપ્તાંક મેળવે તો તેને \_\_\_\_\_ તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે.
- (a) પાતળું (b) વધારે વજન  
(c) મેદસ્વી (d) ઓછું વજન
- (5) શારીરિક અથવા માનસિક રીતે પડકારરૂપ ઘટનાઓ અથવા સંજોગો \_\_\_\_\_ કહેવાય છે.
- (a) તાણ (b) તણાવ વ્યવસ્થાપન  
(c) તણાવ આપનાર (d) પ્રતિકાર
- (6) સમય-વ્યવસ્થાપનમાં કેટલા તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે ?
- (a) 3 (b) 2  
(c) 5 (d) 4
- (7) કેટલા પ્રકારની પીડા વર્તણૂકોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે ?
- (a) 5 (b) 3  
(c) 4 (d) 2
- (8) “પુનઃ અર્થઘટનાત્મક નિવેદનો” \_\_\_\_\_ માં મદદરૂપ છે.
- (a) પીડા મૂલ્યાંકન (b) પીડા પુનઃવ્યાખ્યા  
(c) પીડા વ્યવસ્થાપન (d) પીડા નિવારણ

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

# MF-113

March-2022

M.A., Sem.- I

406 : Psychology

(Health Psychology – I)

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

## SECTION – 1

Answer any **three** of the following questions (14 marks each) :

1. What is Health ? Explain how health psychology is related to other science fields.
2. Explain Digestive System **OR** Respiratory System in detail.
3. Explain health behaviour in brief and discuss general factors in health related behaviour.
4. Write a short-note on weight control and diet.
5. How the possibility of stress is to be reduced ?
6. Discuss any three behavioural and cognitive methods in stress management.
7. Define Pain and explain Self-report Methods in the assessment of pain.
8. How can hypnosis be used for the treatment of pain ?

## SECTION – 2

9. Answer any **four** of the following MCQs (2 marks each) :

- (1) \_\_\_\_\_ refers to the number of new cases reported during a specified period of time.
    - (a) Incidence
    - (b) Epidemic
    - (c) Mortality
    - (d) Morbidity
  - (2) WHO stands for \_\_\_\_\_.
    - (a) Wide Health Organization
    - (b) Western Hemisphere Office
    - (c) World Healthy Organization
    - (d) World Health Organization
  - (3) Which among the following is/are considered as consequences while learning health related behaviour ?
    - (a) Reinforcement
    - (b) Extinction
    - (c) Punishment
    - (d) All of the above
  - (4) If BMI scores are 25 or above, then it is classified as \_\_\_\_\_.
    - (a) Thin
    - (b) Over- Weight
    - (c) Obese
    - (d) Under- Weight
  - (5) Physically or psychologically challenging events or circumstances are called \_\_\_\_\_.
    - (a) Strain
    - (b) Stress Management
    - (c) Stressor
    - (d) Resistance
  - (6) How many elements does time-management include ?
    - (a) 3
    - (b) 2
    - (c) 5
    - (d) 4
  - (7) How many types of pain behaviours are studied ?
    - (a) 5
    - (b) 3
    - (c) 4
    - (d) 2
  - (8) "Reinterpretative statements" are helpful in \_\_\_\_\_.
    - (a) Pain Evaluation
    - (b) Pain Redefinition
    - (c) Pain Management
    - (d) Pain Alleviation
-