

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

# FF-108

February-2025

M.A., Sem.-I

## 406 : Psychology (Health Psychology)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

કોઈપણ એકનો જવાબ આપો :

1. સારાક્રિનો દ્વારા આપવામાં આવેલી આરોગ્ય મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપો અને આરોગ્ય પરના જૈવિક-માનસિક-સામાજિક (બાયોસાયકોસોશિયલ) પરિપ્રેક્ષ્યની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

1. રેખાકૃતિની મદદથી, તમારી પસંદગીમાંથી કોઈપણ એકની ચર્ચા કરો : 14  
(a) પાચનતંત્ર  
(b) રક્તવાહિની તંત્ર

કોઈપણ એકનો જવાબ આપો :

2. યોગ્ય ઉદાહરણની મદદથી, લોકોના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વર્તણૂકો શું નિર્ધારિત કરે છે તે સમજાવો. 14

અથવા

2. કયા પરિબલો વજન નિયંત્રણમાં ફાળો આપે છે ? ઉદાહરણોની મદદથી ચર્ચા કરો. 14

કોઈપણ એકનો જવાબ આપો :

3. તણાવ વ્યાખ્યાયિત કરો. તણાવના કયા પરિબલો આપણા સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે ? ઉદાહરણો સાથે સમજાવો. 14

અથવા

3. વ્યક્તિ તેના જીવનમાં તણાવની સંભાવનાને કેવી રીતે ઘટાડી શકે છે ? વિવિધ અભિગમોની ચર્ચા કરો. 14

કોઈપણ એકનો જવાબ આપો :

4. પીડા શું છે ? પીડાના ગુણવત્તા અને પરિમાણોની ચર્ચા કરો. 14

અથવા

4. પીડાની વિવિધ આકારણી પદ્ધતિઓ શું છે ? વિગતવાર સમજાવો. 14

5. કોઈપણ સાતનો જવાબ આપો :

- (1) રૂપાંતર ઉન્માદ પર \_\_\_\_\_ ના પ્રારંભિક કાર્ય એ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને બદલી નાખ્યું.  
 (a) સિગ્મંડ ફ્રોઈડ (b) વિલિયમ જેમ્સ  
 (c) વિલ્હેમ વુન્ટ (d) જહોન વોટ્સન
- (2) \_\_\_\_\_ ચોક્કસ કારણોને લીધે મૃત્યુની સંખ્યાનો ઉલ્લેખ કરે છે.  
 (a) મૃત્યુ દર (b) જન્મ દર  
 (c) સહવર્તિતા (d) વ્યાપ
- (3) સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રનું નિયમન \_\_\_\_\_ અને \_\_\_\_\_ દ્વારા થાય છે.
- (4) \_\_\_\_\_ એ કાર્બનિક રસાયણો છે જે ચયાપચય અને શરીરના કાર્યોને નિયંત્રિત કરે છે.  
 (a) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (b) ખનીજ  
 (c) પ્રોટીન (d) વિટામિન
- (5) નિયમિત કસરતના કોઈપણ 2 સ્વાસ્થ્ય લાભ આપો.
- (6) કોઈપણ 3 મહત્ત્વપૂર્ણ સારી સ્વાસ્થ્ય આદતોના નામ આપો.
- (7) નીચેનામાંથી કયો રક્તવાહિની વિકૃતિનો એક પ્રકાર છે જે તણાવ સાથે સંબંધિત છે ?  
 (a) સંધિવા (b) હાયપરટેન્શન  
 (c) અસ્થમા (d) કેન્સર
- (8) ઘણા તણાવ વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમોમાં સમય વ્યવસ્થાપન અને આયોજનની તાલીમનો સમાવેશ થાય છે. (સાયું/ખોટું)
- (9) \_\_\_\_\_ એ તણાવ ઘટાડવાની ટેકનિક છે જેમાં વ્યક્તિઓને સ્નાયુઓને વૈકલ્પિક રીતે કડક અને આરામ કરતી વખતે ચોક્કસ સ્નાયુ જૂથો પર તેમનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની સૂચના આપવામાં આવે છે.  
 (a) પ્રગતિશીલ સ્નાયુ છૂટછાટ (b) સિસ્ટેમેટિક ડીસેન્સીટાઈઝેશન  
 (c) પ્રોલોંગેડ એક્સપોઝર (d) બાયોફીડબેક
- (10) નીચેનામાંથી કયું MPQનું પૂર્ણ સ્વરૂપ છે ?  
 (a) મેક.ગિલ સાઈકોટિક ક્વેશ્ચનનેર (b) મેક.ગિલ પેઈન ક્વેશ્ચનનેર  
 (c) મેક.ગિલ સાયકોલોજી ક્વેશ્ચનનેર (d) મેક.ગિલ સાયકોસોમેટિક ક્વેશ્ચનનેર
- (11) પીડાના વર્તનના કોઈપણ બે ઉદાહરણો આપો.
- (12) \_\_\_\_\_ એ પીડાને નિયંત્રિત કરવા માટેની સૌથી જૂની તકનીકોમાંની એક છે.  
 (a) સંમોહન (b) જ્ઞાનાત્મક અને વર્તન સારવાર  
 (c) વિક્ષેપ (d) માર્ગદર્શિત છબી

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

# FF-108

February-2025

M.A., Sem.-I

## 406 : Psychology (Health Psychology)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

Answer any **one** :

1. Give the definition of Health Psychology given by Sarafino and discuss the biopsychosocial perspective on health. 14

**OR**

1. With the help of diagram, discuss any **one** of your choice :  
(a) The digestive system  
(b) The cardiovascular system 14

Answer any **one** :

2. With the help of appropriate examples, explain what is determined by people's health related behaviour. 14

**OR**

2. Which are the factors that contribute to weight control ? Discuss with the help of examples. 14

Answer any **one** :

3. Define stress. Which are the factors of stress that affect our health ? Explain with examples. 14

**OR**

3. How can one reduce the potential for stress in his/her life ? Discuss different approaches. 14

Answer any **one** :

4. What is pain ? Discuss the qualities and dimensions of pain. 14

**OR**

4. What are the various assessment methods of pain ? Explain in detail. 14

5. Answer any **seven** : 14

(1) \_\_\_\_\_'s early work on conversion hysteria changed the modern psychology.

- (a) Sigmund Freud                      (b) William James  
(c) Wilhelm Wundt                      (d) John Watson

- (2) \_\_\_\_\_ refers to the number of deaths due to particular causes.
- (a) Mortality (b) Birth rate  
(c) Comorbidity (d) Prevalence
- (3) Regulation of the autonomic nervous system occurs via the \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.
- (4) \_\_\_\_\_ are organic chemicals that regulate metabolism and functions of the body.
- (a) Carbohydrates (b) Minerals  
(c) Proteins (d) Vitamins
- (5) Give any 2 health benefits of regular exercise.
- (6) Name any 3 important good health habits.
- (7) Which of the following is a type of heart condition associated with stress ?
- (a) Arthritis (b) Hypertension  
(c) Asthma (d) Cancer
- (8) Many stress management programs include training in time management and planning. (True / False)
- (9) \_\_\_\_\_ is a stress reduction technique in which individuals are instructed to focus their attention on specific muscle groups while alternately tightening and relaxing these muscles.
- (a) Progressive muscle relaxation  
(b) Systematic desensitization  
(c) Prolonged exposure  
(d) Biofeedback
- (10) Which of the following is the full form of MPQ ?
- (a) McGill Psychotic Questionnaire  
(b) McGill Pain Questionnaire  
(c) McGill Psychology Questionnaire  
(d) McGill Psychosomatic Questionnaire
- (11) Give any two examples of pain behaviour.
- (12) \_\_\_\_\_ is one of the oldest techniques for managing pain.
- (a) Hypnosis (b) Cognitive and behavioural treatment  
(c) Distraction (d) Guided imagery
-