



Paper Code

MAP-303

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2018

M.A. Psychology (Semester : Third)

Psychology (Paper : Third)

Health Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. जीवन-शैली प्रबंधन में योग एवं ध्यान का क्या योगदान है? विस्तार से लिखें।
What are the role of yoga and meditation in lifestyle management? Write in detail.
2. स्वास्थ्य से समझौता करने वाला व्यवहार कौन-सा है और उसे कैसे रोका जा सकता है?
What is health compromising behavior and how it can be prevented?
3. तनाव का सामना करने की विभिन्न युक्तियाँ क्या हैं और व्यक्तिगत विशेषताओं का उनमें क्या योगदान है?
What are the different coping strategies for stress and what is the role of individual characteristics in that?
4. विश्वस्तर पर स्वास्थ्य चलन को प्रभावित करने में समाजिक-आर्थिक कारकों का क्या योगदान है?
What is the role of socio-economic factors in influencing the global health trends?
5. बायोसाइकोसोशल मॉडल और बायोमेडिकल मॉडल की व्याख्या करते हुए दोनों के बीच भेद करें।
Elaborating the bio-psychosocial model and bio-medical model, differentiate between the two.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. किसी एक तनाव संबंधित बीमारी का वर्णन करें।
Describe any one stress related health problem.
2. स्व-जागरूकता का स्वस्थ व्यवहार में क्या योगदान है?
What is the role of self-awareness in health behavior?
3. क्रमबद्ध असंवेदीकरण पर लघु टिप्पणी लिखें।
Write a short note on systematic desensitization?

4. संज्ञानात्मक व्यवहार उपागम क्या है?
What is cognitive behavior approach?
5. तनाव के इन्ट्रैक्सन मॉडल का वर्णन करें।
Describe the interaction model of stress.
6. बायोसाइकोसोशल मॉडल की नदानिक उपयोगिताएँ क्या हैं?
What are the clinical implementations of bio-psychosocial model?

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. रोगजनक कारक निम्न होता है
(अ) एक रोग
(ब) जनसंख्या में बीमारी का प्रारूप
(स) कोई भी सूक्ष्मजीवी, जैसे बैक्टीरिया या वायरस जो रोग पैदा करता है।
(द) प्रकृति की उपचारक क्षमता
A Pathogen is
(A) A disease
(B) Pattern of illness in a population
(C) Any agent, such as a microorganism or virus, that causes disease
(D) One of the healing force of nature
2. जीर्ण रोग
(अ) दीर्घ समयावधि में विकसित होते और पनपते ह
(ब) संक्रमण फैलाने वाले कारकों के कारण हैं जैसे बैक्टीरिया या वायरस
(स) 19वीं शताब्दी जितने आज सामान्य नहीं रह गये
(द) इंप्लूएन्जा और निमोनिया को शामिल करते है
Chronic Diseases
(A) Develop and persist over a period of time
(B) Are due to infectious agents such as bacteria or viruses
(C) Not as common today as during 19th century
(D) Includes influenza and pneumonia
3. स्वास्थ्य मनोविज्ञान है
(अ) मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से जुड़ी हुई औषधीय विज्ञान की शाखा
(ब) मनोविज्ञान के अंतर्गत मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से जुड़ी विद्या शाखा
(स) मनोशारीरिक स्वास्थ्य का नया नाम
(द) मनोविज्ञान के अंतर्गत स्वास्थ्य से जुड़ी विशिष्टता
Health psychology is
(A) Branch of medicine related to psychological health
(B) Discipline within psychology related to psychological health
(C) New name for psychosomatic health
(D) Specialty within psychology related to health
4. वर्तमान में चिकित्सक और स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक इस बात पर सहमति रखते हैं कि मनोशारीरिक बीमारियाँ निम्न होती हैं
(अ) पीड़ा का सामना करने की प्राथमिक युक्ति
(ब) बीमार व्यक्ति के मस्तिष्क में
(स) जैविक मनोवैज्ञानिक और समाजिक कारकों की जटिल संरचना
(द) अज्ञात कारकों से प्रेरित
Presently, physicians and health psychologists agree that psychosomatic illness are
(A) Primary means of coping with acute pain
(B) All in the head of the person with illness
(C) Linked to a complex of biological, psychological and social factors
(D) Flow from unconscious factors

5. व्यावहारिक औषधि अनुमानित करती है
- (अ) स्वास्थ्य और व्यवहार के मध्य संबंध (ब) किसी विशिष्ट परजीवी का अस्तित्व
(स) रोग का नियंत्रण किया जा सकता है परन्तु स्वास्थ्य का नहीं
(द) औषधी विज्ञान और मनोविज्ञान के लक्ष्य का समान न होना
- Behavioral medicine assumes
- (A) A link between behavior and health (B) Existence of a specific pathogen
(C) Disease can be controlled but health cannot
(D) Goals of medicine and psychology are incompatible
6. किशोरावस्था में संतान के लिए अपने माता-पिता की मृत्यु अत्यंत गंभीर घटना होती है, जैसे एक सदस्य की दूसरे के लिए दांपत्य जीवन में।
- (अ) दैनिक समस्या (ब) जीवन परिवर्तनीय घटना
(स) द्वंद्व (द) दबाव
- For an adolescent, death of a parent is known as one of the hardest, as death of a spouse is for an adult.
- (A) Daily hassles (B) Life Change event
(C) Conflicts (D) Pressures
7. निम्न में-से कौन-से व्यक्तित्व में कोरोनरी हृदय रोग होने की संभावना सर्वाधिक होती है
- (अ) टाइप डी (ब) टाइप बी
(स) आशावादी (द) टाइप ए
- Personalities are at a greater risk for coronary heart disease
- (A) Type D (B) Type B
(C) Optimistic (D) Type A
8. तनाव की दीर्घकालिक अवस्था में हाइपोथेलेमस द्वारा निम्न को सक्रिय कर दिया जाता है
- (अ) एन्डोर्फिनस (ब) ए.सी.टी.एच. हॉर्मोन
(स) सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र (द) पीयूष ग्रंथि
- During periods of prolonged stress the hypothalamus triggers the
- (A) Endorphins (B) ACTH Hormone
(C) Sympathetic nervous system (D) Pituitary gland
9. निम्न द्वंद्व को सर्वाधिक तनावपूर्ण माना जाता है क्योंकि इसमें चयन हेतु दोनों ही आकर्षक और अनाकर्षक प्रभाव होते हैं
- (अ) वर्जित - वर्जित प्रकार (ब) प्रस्तावित - प्रस्तावित प्रकार
(स) प्रस्तावित - वर्जित प्रकार (द) जीवन अवसर
- Which of these Conflict is considered the most stressful because the choice has both an appealing and unappealing effect
- (A) Avoidance – avoidance (B) Approach - approach
(C) Approach – avoidance (D) Life chance
10. हेन्स शैले की जी.ए.एस. माडल की किस अवस्था में सिम्पैथेटिक तंत्रिका सक्रिय हो जाता है
- (अ) विरोध (ब) सतर्क
(स) एक्हाँसन (द) अस्वीकृती
- During which stage of Hans Selye's GAS model, the sympathetic nervous system activated ...
- (A) Resistance (B) Alarm
(C) Exhaustion (D) Denial

-----X-----