Paper Code – 4038

M.A. Sem – 3 YGOLOHCYSP (New Course)
Mar-Jun - 2021
305 – Health and Wellness (Theory)

કુલ સમય :– ૬૦ મીનીટ **કુલ પ્રશ્નો : ૫૦** **વિદ્યાર્થીએ ટીક કરવાના પ્રશ્નો : ૩૫**

નોંધ : વિદ્યાર્થીએ માત્ર ૩૫ પ્રશ્નો જ ટીક કરવાના રહેશે. જો વધારે ટીક કરેલ હશે તો પ્રથમ ૩૫ પ્રશ્નો જ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

1.અંત:સ્રાવી ગ્રંથીઓનું નિયમન કઈ ગ્રંથીઓ દ્વારા થાય છે ?
(A)હાયપોથેલેમસ અને પીચ્યુટરી (B) એડ્રીનલ અને સ્વાદુપિંડ
(C) સ્વાદુપીંડઅને પીચ્યુટરી (D) એડ્રીનલ અને થેલેમસ

2. ઇન્સ્યુલીન પેદા કરવાનું મુખ્ય કાર્ય કોનું છે
(A)પકવાશય (B) પેનક્રિયાસ (C)થાઈરોઈડ (D) થેલેમસ

૩. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા માટે અંગ્રેજી શબ્દ કયો વપરાય છે
(A) HWO (B)OHW (C)WHO (D)WOH

4.મગજનો આકાર કોના જેવો છે ?
(A)કાજુ (B) બદામ (C)અખરોટ (D)પીસ્તા

5_____ એ ચેતાતંત્રના ભાગની ખામીને લીધે થતો રોગ છે ?
(A)અપસ્માર (B) ઓસીડી (C)ખિન્નતા (D) એક પણ નહિ

6.શરીર રચનાનું શાસ્ત્ર એટલે ?
(A) એનોટોમી (B)ફિઝીઓલોજી (C)યુરોલોજી (D) ગેસ્ટ્રોલોજી

7.ચેતાતંત્રના મુખ્ય ભાગો કેટલા છે ?
(A)છ (B) ત્રણ (C) બે (D) ચાર

8. લોહીમાં સુગરની માત્રા નોર્મલ કરતાં વધી જાય ત્યારે કયો રોગ થાય છે?
(A) કેન્સર (B)હાર્ટ એટેક (C) ડાયાબિટીસ (D) સ્ટ્રોક

9. ન્યુમોનિયાએ કયા તંત્રમાં ખરાબીના કારણે થતો રોગ છે ?
(A)રુધિરાભિસરણતંત્ર (B) પાચનતંત્ર (C)શ્વસનતંત્ર (D) મુત્રઉત્સર્ગ તંત્ર

10.રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે અંગ્રેજી શબ્દ કયો વપરાય છે ?
(A)પ્લેટેલેટ્સ (B) ઇમ્યુનિટી (C)એન્ડ્રોકાઈટીસ (D) પ્લાઝમા

11.લોહીના કેટલા ઘટકો છે ?
(A)૨ (B)૪ (C)૩ (D)૫

12હૃદયનું વજન કેટલું હોય છે?
(A)૫૦ – ૭૫ ગ્રામ (B) ૧૦૦ – ૨૦૦ ગ્રામ (C)૩૦૦ – ૩૦૦ ગ્રામ (D)૫૦૦ – ૬૦૦ ગ્રામ

13. લ્યુકેમિયા એ શેનો પ્રકાર છે ?
(A)સ્ટ્રોક (B) હાર્ટ અટેક (C)કેન્સર (D) કોરોના

14મૂળ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિને બદલે આક્રમણ ને બીજે વાળવું એટલે .
(A)સ્થાનાંતર (B) પ્રતિકાર (C)પ્રતિસ્થાનાંતર (D) સંઘર્ષ

15વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે બે કે બેથી વધારે વિકલ્પો હોય અને તેમાંથી કોઈ એક વિકલ્પ પસંદ કરવાનો હોય ત્યારે ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિ એટલે
(A)સંઘર્ષ (B)હતાશા (C)દબાણ (D)આઘાત

16મનોભારની અસરોનું સંશોધન કાર્ય કોણે અને ક્યારે શરૂ કર્યું હતું ?
(A)એડવર્ડ ૧૯૬૦ (B) વુડ ૧૯૭૮ (C)હાન્સ સેલે ૧૯૫૬ (D)લેન્ડીસ ૧૯૭૫

17સામાન્ય અનુકુલન લક્ષણ કોણે રજુ કરેલ છે ?
(A)એડવર (B) લેન્ડીસ અને વુડ (C)વોલ્ટર કેનન (D) હાન્સ સેલેય

18મનોભાર અંગે મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિબિંદુનો પ્રણેતા કોણ છે ?
(A)લેઝારસ (B) હાન્સ સેલેય (C)પેસ્ટોનજી (D) લેન્ડીસ

19 હતાશા,દબાણ,સંઘર્ષ અને આઘાત વગેરે કયા પ્રકારના મનોભારકો છે.
(A)મનોવૈજ્ઞાનિક (B) સામાજિક (C) પર્યાવરણીય (D) કહી ના શકાય

20મનોભારમાં હાયપોથેલેમસ કયા સ્ત્રાવને મુક્ત કરે છે ?
(A)ACF (B) CRF (C)RFC (D) FRC

21લક્ષ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આવતા અવરોધના પરિણામે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી ન શકવાના કારણે ઉભી થતી માનસિક પરિસ્થિતિ એટલે ?
(A)દબાણ (B) સંઘર્ષ (C)હતાશા (D) આઘાત

22"લડો અથવા ભાગો" નો ખ્યાલ કોણે રજુ કર્યો
(A)ઝીમ્બારડો (B) વોલ્ટર કેનન (C)એટ વોટર (D)પેસ્ટોનજી

23 મનોભારના કારણે હૃદય રોગનું જોખમ કેટલા ટકા વધી જાય છે
(A)૨૬૭ (B) ૫૬૩ (C)૩૬૭ (D) ૫૦

24મનોભાર નું કેન્દ્ર સ્થાન મગજના કયા અવયવને માનવામાં આવે છે
(A)થેલેમસ (B) સીમાવર્તી (C)હાઈપોથેલેમસ (D) પીચ્યુટરી

25મનોભાર માટે અંગ્રેજી શબ્દ કયો વપરાય છે ?

(A)Pressure (B) Frustration (C)Depression (D) Stress

26ઈ.સ.૧૯૭૯માં મક્કમતાનો અભ્યાસ કોણે કર્યો હતો

(A)લેઝારસ (B) સેલેય (C)લેન્ડીસ (D) કોબાસા

27'Stress' શબ્દનો અર્થ કયા વિજ્ઞાનમાં ભૌતિક પદાર્થ પર લગાડેલ બાહ્યબળ કરવામાં આવ્યો છે ?

(A)જીવવિજ્ઞાન (B) ઈજનેરીવિજ્ઞાન (C)તત્વજ્ઞાન (D)રસાયણવિજ્ઞાન

28"શરીરના રાસાયણિક તંત્રો મનોભાર પ્રત્યેની માંગણીને પહોચી વળવા વિચલિત થાય છે.આ અવસ્થાને શું કહે છે?

(A)ડાયોસ્ટીક (B) સિસ્ટોલીક (C)એથેરોકેલેરોસિસ (D) એલોસ્ટેટીક

29CSN નું પૂરું નામ શું છે ?

(A)Compact Stress Now (B) Combat Stress Now (C)Client Stress Need (D)Camper Stress Need

૩૦પ્રતિકાર શબ્દનો સૌપ્રથમ ઉપયોગ કોણે કર્યો હતો ?

(A)અન્ના ફ્રોઈડ (B) ડૉ.સિગમંડ ફ્રોઈડ (C)કાર્લ યુંગ (D) સ્લ્લીવાન

31જીવન પરિવર્તનમાં મનોભારને માપવા માટે કયો સ્કેલ જાણીતો છે ?

(A)SRRS (B) SPRS (C)SRPD (D)RRSP

32મનોભાર નિયમનમાં વિદ્યાર્થીઓને પોતાના જ વર્તનને નજીકથી નિહાળવા માટે જે તાલીમ આપવામાં આવે તેને શું કહે છે ?

(A)સ્વ-પ્રસ્તુતિકરણ (B) સ્વ-મુલ્યાંકન (C)સ્વ-નિયમન (D) સ્વ-આવિષ્કાર

33મનોભાર શરીરમાં કયા અંત:સ્ત્રાવોને વધારે છે

(A)કાર્ટીસોલ અને એડ્રીનલીન (B) એપીનેફ્રાઈન અને એડ્રીનલીન

(C)ઇન્સ્યુલીન અને એડ્રીનલીન (D)કાર્ટીસોલ અને એપીનેફ્રાઈન

34સેલેયના સામાન્ય અનુકુલન લક્ષણના કેટલા તબક્કા છે ?

(A)બે (B)ચાર (C)ત્રણ (D) પાંચ

35ઈ.સ.૧૯૭૨માં અતાર્કિક માન્યતાઓ કોણે રજુ કરી હતી ?

(A)ફ્રોઈડ અને એડલર (B) હાર્પર અને એડલર (C) હાર્પર અને યુંગ (D) એલીસ અને હાર્પરે

36તમારા પ્રતિકારને ઘટાડવા માટે મહત્વનું સોપાન કયું છે?

(A)અભિગમ (B) પૂર્વગ્રહ (C)મનોવલણ (D) હતાશા

37"કાંતો કડવી દવા પી અથવા ઇન્જેક્શન લે " આ પરિસ્થિતિમાં કયા પ્રકારનો સંઘર્ષ કહેવાય ?

(A)અભિગમન-વિગમન (B) અભિગમન-અભિગમન (C)વિગમન-વિગમન (D) બેવડો વિગમન

38શિથિલિકરણની પદ્ધતિ શેમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે ?

(A)આવેગનો સામનો (B) પીડા નિયંત્રણ (C)મનોભારનો સામનો (D) એક પણ નહિ

39કયા પ્રકારના ફાઈબર્સ દ્વારા પીડાના પ્રેરણાત્મક અને આવેગશીલ તત્વો વધારે પ્રબળ રીતે અસર પામે છે?

(A)એ-ફાઈબર્સ (B) ડી-ફાઈબર્સ (C)બી-ફાઈબર્સ (D) સી –ફાઈબર્સ

40એન્ડ્રોજીનિયસ,ઓપિઓઇડ અને પેપ્ટીડીસ વગેરે કોના નિયંત્રણ માટેની ટેકનીક છે ?

(A)સંવેદના (B) મનોભાર (C) પીડા (D) હતાશા

41કયા દેશમાં એકયુપંકચર પદ્ધતિ ૨૦૦૦ વર્ષથી પણ વધારે સમયથી અસ્તિત્વમાં છે ?

(A)જાપાન (B)અમેરિકા (C)ભારત (D) ચીન

42એકયુપંકચર માટે લેટીન ભાષામાં કયો શબ્દ વપરાય છે ?

(A)Meditation (B) Acus (C)Chi (D) Stress

43સૌ પ્રથમ પીડાના સંચાલનનો કાર્યક્રમ ક્યાં કરવામાં આવ્યો હતો?

(A)યુનિવર્સીટીઓફ શિકાગો (B) યુનિવર્સીટીઓફ બેલ્જીમ

(C)યુનિવર્સીટીઓફ વોશિંગ્ટન (D) યુનિવર્સીટીઓફ ઓક્સફોર્ડ

44શિથિલીકરણની બીજી વૈકલ્પિક પદ્ધતિ કઈ છે?

(A)સંમોહન (B) ધ્યાન (C)કસરત (D) સમાધિ

45MAP નું પૂરું નામ શું છે ?

(A)Multiple Assessment of Pain (B) Multiaxial Assessment of Pain

(C)Memory Assessment of Pain (D) Multiracial Assessment of Pain

46નીચે માંથી ચિકિત્સાત્મક પીડાના પ્રકાર કયા છે ?

(A)મંદ અને સમકાલીન (B) સંમોહન અને તીવ્ર (C)સમકાલીન અને તીવ્ર (D) તીવ્ર અને દીર્ઘકાલીન

47 ઈ.સ. ૧૯૮૭માં ટૂર્ક અને રૂડી એ કઈ સંશોધનિકા તૈયાર કરી હતી ?

(A)MAP (B) MIP (C)MMI (D)CPI

48ઈ.સ. ૧૯૫૯માં પીડાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજનાર તબીબ કોણ હતો ?

(A) લેન્ડીસ (B) વાયટન (C)લેઝારસ (D) બીચેર

49પીડા એ શાનું રહસ્યમય અને અકળ પાસું છે?

(A)આઘાત અને સારવાર (B)માંદગી અને સારવાર (C)વેદના અને સારવાર (D) સુખ અને વેદના

50પ્રતિબદ્ધતાની સમજ,નિયંત્રણની માન્યતા અને પડકાર કોના ગુણ લક્ષણો છે તે જણાવો?

(A)આશાવાદ (B)નિરાશાવાદ (C)મક્કમતા (D) હતાશા