Paper Code – 3938

M.A. Sem – 3 (Old Course)

Mar-Jun - 2021

305 – Health and Welness (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.અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓનું નિયમન કઈ ગ્રંથીઓ દ્વારા થાય છે ?
(A)સ્વાદુપીંડ અને પીચ્યુટરી (B) એડ્રીનલ અને સ્વાદુપિંડ
(C)હાયપોથેલેમસ અને પીચ્યુટરી (D) એડ્રીનલ અને થેલેમસ

2. અપસ્માર એ ચેતાતંત્રના ભાગની ખામીને લીધે થતો રોગ છે ?
(A)અનુકંપી (B) પરિઘ (C) પરાનુંકંપી (D) કેન્દ્રીય

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

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

5.........પરસ્પર જોડાયેલ ચેતાતંતુઓનું જટિલ જાળું?
(A) કરોડરજ્જુ (B) થેલેમસ (C)મગજ (D) ચેતાતંત્ર

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

7.લોહીના દબાણની શોધ કોણે કરી હતી?
(A)વેબર અને સ્ટેફેન હેલ્સ ડી.ટી. (B) રેવરેન્ડ સ્ટેફેન હેલ્સ ડી.ટી.
(C) ડૉ.સ્ટોન અને સ્ટેફેન હેલ્સ (D) ડૉ.સ્ટોન અને સ્ટોન

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

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

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

11.એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટોન નામના બે હોર્મોન્સ શેમાં પેદા થાય છે ?
(A)અંડાશય (B) શુક્રપીંડ (C)કીડની (D)લીવર

12 કોનું ૨૩મુ રંગ સૂત્ર બાળકની જાતિ નક્કી કરવામાં મહત્વનું છે ?
(A)સ્ત્રી (B) સ્ત્રી-પુરુષ (C)પુરુષ (D) કહી ના શકાય

13રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે અંગ્રેજી શબ્દ કયો વપરાય છે ?
(A)પ્લાઝમા (B) ઇમ્યુનિટી (C)એન્ડ્રોકાઈટીસ (D) પ્લેટેલેટ્સ

14મનોભાર માટે અંગ્રેજી શબ્દ કયો વપરાય છે ?
(A)Pressure (B) Frustration (C)Depression (D) Stress

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

16સામાન્ય અનુકુલન લક્ષણ કોણે રજુ કરેલ છે ?
(A)એડવર (B) લેન્ડીસ અને વુડ (C)વોલ્ટર કેનન (D) હાન્સ સેલેય

17મનોભાર અંગે મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિબિંદુનો પ્રણેતા કોણ છે ?
(A)લેઝારસ (B) હાન્સ સેલેય (C)પેસ્ટોનજી (D)લેન્ડીસ

18મનોભારમાં હાયપોથેલેમસ કયા સ્ત્રાવને મુક્ત કરે છે ?
(A)ACF (B) CRF (C)RFC (D) FRC

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

20લક્ષ્ય પાપ્તિના માર્ગમાં આવતા અવરોધના પરિણામે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી ન શકવાના કારણે ઉભી થતી માનસિક પરિસ્થિતિ એટલે ?
(A)દબાણ (B) સંઘર્ષ (C)હતાશા (D) આઘાત

21મનોભાર નું કેન્દ્ર સ્થાન મગજના કયા અવયવને માનવામાં આવે છે
(A)થેલેમસ (B) સીમાવર્તી (C)હાઇપોથેલેમસ (D) પીચ્યટરી

22વ્યક્તિ 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

23 મનોભાર ના કારણે હૃદય રોગનું જોખમ કેટલા ટકા વધી જાય છે
(A)૨૬૭ (B) ૫૬૩ (C)૩૯૭ (D) ૫૦

24મનોભારની અસરોનું સંશોધન કાર્ય કોણે અને ક્યારે શરૂ કર્યું હતું ?
(A)એડવર્ડ ૧૯૬૦ (B) વુડ ૧૯૭૮ (C)હાન્સ સેલે ૧૯૫૬ (D)લેન્ડીસ ૧૯૭૫

25મૂળ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિને બદલે આક્રમણ ને બીજે વાળવું એટલે .
(A)સ્થાનાંતર (B) પ્રતિકાર (C)પ્રતિસ્થાનાંતર (D) સંઘર્ષ

26 “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
27ઈ.સ.૧૯૭૨માં અતાર્કિક માન્યતાઓ કોણે રજુ કરી હતી ?
(A)ફ્રોઈડ અને એડલર (B) હાર્પર અને એડલર
(C) હાર્પર અને યુંગ (D) એલીસ અને હાર્પરે
28 પ્રતિકાર શબ્દનો સૌપ્રથમ ઉપયોગ કોણે કર્યો હતો ?
(A)અન્ના ફ્રોઈડ (B) ડૉ.સિગમંડ ફ્રોઈડ (C)કાર્લ યુંગ (D) સ્લીવાન
29જીવન પરિવર્તનમાં મનોભારને માપવા માટે કયો સ્કેલ જાણીતો છે ?
(A)SRRS (B) SPRS (C)SRPD (D)RRSP
30“શરીરના રાસાયણિક તંત્રો મનોભાર પ્રત્યેની માંગણીને પહોચી વળવા વિચલિત થાય છે.આ અવસ્થાને શું કહે છે ?
(A)ડાયોસ્ટીક (B) સિસ્ટોલીક (C)એથેરોકેલેરોસિસ (D) એલોસ્ટેટીક
31 CSNનું પૂરું નામ શું છે ?
(A)Compact Stress Now (B) Combat Stress Now
(C)Client Stress Need (D)Camper Stress Need
32સેલેયના સામાન્ય અનુકુલન લક્ષણના કેટલા તબક્કા છે ?
(A)બે (B)ચાર (C)ત્રણ (D) પાંચ
33 તમારા પ્રતિકારને ઘટાડવા માટે મહત્વનું સોપાન કયું છે?
(A)અભિગમ (B) પૂર્વગ્રહ (C)મનોવલણ (D) હતાશા
34મનોભાર 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
35‘Stress’ શબ્દનો અર્થ કયા વિજ્ઞાનમાં ભૌતિક પદાર્થ પર લગાડેલ બાહ્યબળ કરવામાં આવ્યો છે ?
(A)જીવવિજ્ઞાન (B) ઈજનેરીવિજ્ઞાન (C)તત્વજ્ઞાન (D)રસાયણવિજ્ઞાન
36મનોભાર શરીરમાં કયા અંત:સ્ત્રાવોને વધારે છે
(A)કાર્ટીસોલ અને એડ્રીનલીન (B) એપીનેફ્રાઈન અને એડ્રીનલીન
(C)ઇન્સ્યુલીન અને એડ્રીનલીન (D)કાર્ટીસોલ અને એપીનેફ્રાઈન
37 ઈ.સ.૧૯૭૯માં મક્કમતાનો અભ્યાસ કોણે કર્યો હતો
(A)લેઝારસ (B) સેલેય (C)લેન્ડીસ (D) કોબાસા
38પ્રતિબદ્ધતાની સમજ,નિયંત્રણની માન્યતા અને પડકાર કોના ગુણ લક્ષણો છે ?
(A)આશાવાદ (B)નિરાશાવાદ (C)મક્કમતા (D) હતાશા
39પીડા એ કોનું રહસ્યમય અને અકળ પાસું છે?
(A)આઘાત અને સારવાર (B)માંદગી અને સારવાર
(C)વેદના અને સારવાર (D) સુખ અને વેદના
40ઈ.સ. ૧૯૫૯માં પીડાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજનાર તબીબ કોણ હતો ?
(A) લેન્ડીસ (B) વાયટન (C)લેઝારસ (D) બીચેર
41MAPનું પૂરું નામ શું છે ?
(A)Multiple Assessment of Pain (B) Multiaxial Assessment of Pain
(C)Memory Assessment of Pain (D) Multiracial Assessment of Pain
42ટૂર્ક અને રૂડી એ ઈ.સ. ૧૯૮૭માં કઈ સંશોધનિકા તૈયાર કરી હતી ?
(A)MAP (B) MIP (C)MMI (D)CPI
43ચિકિત્સાત્મક પીડાના બે પ્રકાર કયા છે ?
(A)મંદ અને સમકાલીન (B) સંમોહન અને તીવ્ર (C)સમકાલીન અને તીવ્ર (D) તીવ્ર અને દીર્ધકાલીન
44શિથિલીકરણની બીજી વૈકલ્પિક પદ્ધતિ કઈ છે?
(A)સંમોહન (B) ધ્યાન (C)કસરત (D) સમાધિ
45 એકયુપંકચર પદ્ધતિ કયા દેશમાં ૨000 વર્ષથી પણ વધારે સમયથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે ?
(A)જાપાન (B)અમેરિકા (C)ભારત (D) ચીન
46સૌ પ્રથમ પીડાના સંચાલનનો કાર્યક્રમ ક્યાં કરવામાં આવ્યો હતો?
(A)યુનિવર્સીટીઓફ શિકાગો (B) યુનિવર્સીટીઓફ બેલ્જીમ
(C)યુનિવર્સીટીઓફ વોશિંગ્ટન (D) યુનિવર્સીટીઓફ ઓક્સફોર્ડ
47એકયુપંકચર માટે લેટીન ભાષામાં કયો શબ્દ વપરાય છે?
(A)Meditation (B) Acus (C)Chi (D) Stress
48શિથિલિકરણની પદ્ધતિ શેમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે ?
(A)આવેગનો સામનો (B) પીડા નિયંત્રણ (C)મનોભારનો સામનો (D) એક પણ નહિ
49 પીડાના પ્રેરણાત્મક અને આવેગશીલ તત્વો ક્યા પ્રકારના ફાઈબર્સ દ્વારા વધારે પ્રબળ રીતે અસર પામે છે?
(A)એ-ફાઈબર્સ (B) ડી-ફાઈબર્સ (C)બી-ફાઈબર્સ (D) સી –ફાઈબર્સ
50એન્ડ્રોજીનિયસ,ઓપિઓઇડ અને પેપ્ટીડીસ વગેરે કોના નિયંત્રણ માટેની ટેકનીક છે ?
(A)સંવેદના (B) મનોભાર (C) પીડા (D) હતાશા