Paper Code – 3935

M.A. Sem – 3 PSYCHOLOGY (Old Course)
Mar-Jun - 2021

EC-304 – STRESS AND HEALTH (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) વ્યક્તિનું બનાવો અંગેનું _______ મનોભાર પેદા કરે છે?
(A)વર્ણન (B)વર્ગીકરણ (C)મૂલ્યાંકન (D)પ્રમાણ

2) મનોભારના સ્ત્રોતો સાથે કોને સંબંધ નથી?
(A)હતાશા (B)સંઘર્ષ (C)દબાણ (D)સંતોષ

3) હતાશાની નિષેધક અસરોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
(A)માનસિક તંગદિલી (B)આનંદ (C)આક્રમકતા (D)પીછેહટ

4) જયારે કોઈ પ્રબળ પ્રેરણા બીજી પ્રબળ પ્રેરણા સાથે કે અનિવાર્ય પરિસ્થિતિ સાથે ટકરાય છે ત્યારે માનવી જે માનસિક અવસ્થા અનુભવે છે તેને _______ કહે છે.
(A)સંઘર્ષ (B)હતાશા (C)દબાણ (D)પરિવર્તન

5) અણગમતી કંટાળાજનક નોકરી ચાલુ રાખવી કે નોકરી છોડીને ઘરમાં બેકાર બેસી રહેવું એ કયા પ્રકારનો સંઘર્ષ છે?
(A)અભિગમન -અભિગમન સંઘર્ષ (B)પરિહરણ -પરિહરણ સંઘર્ષ
(C)અભિગમન -પરિહરણ સંઘર્ષ (D)બહુવિધ અભિગમન -પરિહરણ સંઘર્ષ

6) જયારે માનવી અમુક શારીરિક કે માનસિક જવાબદારી ઉપાડવા તૈયાર થાય છે ત્યારે તે જે માનસિક સ્થિતિ અનુભવે છે તેને શું કહે છે?
(A)નિપુણતા (B)સ્વ-અસરકારકતા (C)માનસિક તંગદિલી (D)દબાણ

7) દબાણ માટે કયું કારણ જવાબદાર નથી?
(A)સ્પર્ધા (B)સમયમર્યાદા (C)તંદુરસ્તી (D)અતિશય કામનો બોજો

8) Stress શબ્દ કઈ ભાષાના શબ્દ પરથી ઉતરી આવ્યો છે?
(A)ફ્રેન્ચ (B)ચાઈનીઝ (C)લેટિન (D)ગ્રીક

9) "મનોભાર ઉદીપક બનાવો પ્રત્યે પ્રાણીની વિશિષ્ટ અને અવિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયાઓની ભાત છે, જે સમતુલન જોખમાવે છે અને બોજો નાંખે છે અને તેને પહોંચી વાળવાની શક્તિઓમાં વધારો કરે છે. "-આ વ્યાખ્યા કોણે આપી?
(A)પી. જી. ઝિમ્બારડો (B)કારવેર (C)એ. બઉમ (D)વેઇટન

10) મનોભારકો અંગેના લુથાન્સના વર્ગીકરણમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
(A)ચિકિત્સા મનોભારકો (B)સંસ્થાકીય મનોભારકો (C)જૂથ મનોભારકો (D)વ્યક્તિગત મનોભારકો

11) મનોભાર સંબંધી મોડેલમાં _______ નો સમાવેશ થતો નથી.
(A)ઉદીપક આધારિત મોડેલ (B)પ્રતિક્રિયા આધારિત મોડેલ (C)પરિણામલક્ષી મોડેલ (D)આંતરક્રિયા મોડેલ

12) મનોભાર સંબંધી આંતરવ્યવહારગત મોડેલ કોણે રજૂ કર્યું?
(A)કારવેર (B)લેઝારસ અને ફોલ્કમાન (C)વેઇટન અને હામ્મેર (D)ગાર્ડનર

13) સ્વનિયંત્રણ અને મનોભારના સંદર્ભમાં સુઝાન કોબાસાએ કયો મહત્વનો ખ્યાલ આપ્યો છે?
(A)સંવેદનશીલતા (B)અપેક્ષા (C)મૂલ્યો (D)મક્કમતા

14) _________ મુસીબતો એવા બનાવો છે કે જેને કોઈ સ્વયંસંચાલિત, અનુકૂલનાત્મક પ્રતિભાવ હોતો નથી તથા તેમાં થોડુંક સમાયોજન જરૂરી છે.
(A) કાયમી (B)કુદરતી (C) મોટી (D)રોજિંદી

15) રોજિંદા જીવનની મુસીબતોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
(A) બસ ચુકી જવી (B)ચાવી ખોવાઈ જવી (C) છૂટાછેડા થઇ જવા (D)ચશ્મા આડા અવળા મૂકી દેવા

16) દફતુરના જીવન અનુભવ સ્કેલ (સુધારેલું સ્વરૂપ)માં કુલ કેટલી વિગતો હતી?
(A) 40 વિગતો (B)41 વિગતો (C) 42 વિગતો (D)43 વિગતો

17) રોજિંદી મુસીબતોના અભ્યાસ માટેની LEDS _______ પદ્ધતિ છે.
(A) પ્રશ્નાવલી પદ્ધતિ B)મુલાકાત પદ્ધતિ (C) ચિકિત્સા પદ્ધતિ (D)વર્ણનાત્મક પદ્ધતિ

18) ઉદય પરીખની દ્રષ્ટિએ ભૂમિકા સ્ટ્રેસના માપનમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી**?**
(A) **ભૂમિકા સંઘર્ષ સંદિગ્ધતા** (B)**ભૂમિકા કૌશલ્ય** (C) ભૂમિકા સંદિગ્ધતા (D)ભૂમિકા અતિબોજ

19) ઓક્યુપેશનલ સ્ટ્રેસ ઈન્ડેક્સ કસોટી કોના દ્વારા તૈયાર થઇ હતી?
(A)જી.પી.સિંહ (B)**જ્યોર્જ બ્રાઉન** (C)મકગીલ (D)**શ્રીવાસ્તવ અને સીંગ**

20) **ડોલાર્ડ અને અન્ય દ્વારા (**1939) _______ **ની સિદ્ધાંત કલ્પના રજૂ થઇ.**
(A)**આકાંક્ષામાં ઘટાડો** (B)**ઉદાસીનતા** (C)**પીછેહટ** (D)**હતાશા** - આક્રમકતા

21) **મનોભારના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી**?
(A)**જીવન અનુભવ મનોભાર** (B)**આત્મસંતોષ મનોભાર** (C)**વ્યવસાયિક મનોભાર** (D)**પરીક્ષાનો મનોભાર**

22) **સામાજિક પુનઃસમાયોજન માપન તુલા (**SRRS) **સ્કેલ _______ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો.**
(A)**હોલ્મ્સ અને રાહે** (B)**ડેવિડ અને ડાયેના** (C)**બ્રાઉન અને હેરિસ** (D)**રોબિન અને માર્ટિન**

23) SRRS તુલામાં દર્શાવેલ મનોભારયુક્ત બનાવો સાથે કયા બનાવને કોઈ સંબંધ નથી?
(A)**અપરાધ** (B)**મૃત્યુ અને મરી જવું** (C)**વ્યવસાયિક બાબતો** (D)**તંદુરસ્તી અને માંદગી**

24) **જીવન અનુભવ અંગેના ભારતીય સ્કેલમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી**?
(A)**બાટલીવાલાનો સ્કેલ** (B)**દુબેનો સ્કેલ** (C)**પાંડેનો સ્કેલ** (D)**સિંગનો સ્કેલ**

25) ORS સ્કેલ કોને તૈયાર કર્યો?
(A)ઉદય પરીખ (B)દફતુર (C)બી.બી.ખન્ના (D)ભાસ્કર
26) "ઝેબ્રાને અલ્સર કેમ થતું નથી " આ પુસ્તકના લેખક કોણ છે?
(A)બાંડોના (B)માર્ટનસોન (C)સાપોલ્સ્કી (D)ટેયલર
27) માનવી માટે સ્ટ્રેસનો હોર્મોન _______ છે.
(A)કોર્ટિસોલ (B)થાયરોક્સિન (C)એન્ડ્રોજીન (D)એસ્ટ્રોજીન
28) અલ્સર, એસિડિટી, હૃદયરોગ, કેન્સર જેવા રોગ શેનાથી થાય છે?
(A)શોક (B)ઉદાસીનતા (C)મનોભાર (D)પરિવર્તન
29) સ્ટ્રેસ (મનોભાર)ને લીધે ઉદભવતી શારીરિક માંદગીઓના સંદર્ભમાં કઈ વિકૃતિનો ખ્યાલ ઉદભવ્યો?
(A)કલ્પનાજન્ય માંદગી (B)પીડાવિકૃતિ (C)કાયજન્ય વિકૃતિ (D) મનોદૈહિક વિકૃતિ
30) વિવિધ શારીરિક બીમારીઓનો સામનો કરતા તંત્રને શું કહે છે?
(A)રૂધિરાભિસરણ તંત્ર (B)શ્વસન તંત્ર (C)રોગપ્રતિકાર તંત્ર (D)પાચન તંત્ર
31) આવેગિક પ્રતિક્રિયા સંબંધી નિષેધક આવેગો સાથે કોને સંબંધ નથી?
(A)ગુસ્સો (B)ભાવિ બીક (C)નિરાશા (D)પ્રેમભાવ
32) આંતરભૂમિકા અંતરને ટૂંકમાં કઈ રીતે ઓળખાય?
(A)IRD (B)SRD (C)RIN (D)REC
33) સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) ખ્યાલ એ કોનું પ્રદાન છે?
(A)મેકાર્થી (B)ટેઈલર (C)હાન્સ સેલાયે (D)મકઈવેન
34) મનોભારની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
(A)ચેતવણીની પ્રતિક્રિયા (B)પ્રતિકારનો તબક્કો (C)થાકનો તબક્કો (D)મનોજાતીય પ્રતિક્રિયા
35) લડો કે ભાગો પ્રતિભાવ એ કોનું પ્રદાન છે?
(A)કેનન (B)મેસન (C)સ્પાઇસમાન (D)ડેનિયલ
36) મનોરોગ મજ્જા પ્રતિકારશાસ્ત્રને અંગ્રેજીમાં ટૂંકમાં શું કહે છે?
(A)PIN (B)PNI (C)PPI (D)PRI
37)) ભોજન અરુચિની સારવાર માટે કંઈ મનોપચાર પદ્ધતિ વધુ ઉપયોગી બને છે?
(A) કૌટુંબિક મનોપચાર (B) ઔષધ મનોપચાર (C) જૂથ મનોપચાર (D) મનોવિશ્લેષણ મનોપચાર
38) વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની સ્થાપના કોણે કરી હતી?
(A)હોલ્મ્સ અને રાહે (B)માર્ટિન સેલિગમાન (C)રોબિન ડીમેટો (D)લેઝારસ
39) સ્ટ્રેસની નિષેધક માનસિક અસરોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?
(A)વજન ઘટવું (B)તાવ (C)એકાગ્રતાશક્તિમાં ઘટાડો (D)વાળ ઉતારવા
40) સ્ટ્રેસની નિષેધક શારીરિક અસરોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?
(A)નબળો નિર્ણય (B)રસ ઘટવો (C)ટૂંકો ધ્યાનવિસ્તાર (D)માથાનો દુખાવો
41) સ્ટ્રેસની નિષેધાત્મક આવેગાત્મક અસરોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?
(A)છાતીમાં દુખાવો (B)સ્નાયાવિક ખેંચ (C)ગુસ્સો (D)નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી
42) "સ્ટ્રેસને લીધે વિધાયક માનસ પરિવર્તનને બઢતી મળી શકે."-આ કોનું મંતવ્ય છે?
(A)ટેડેસ્ચી અને કોલહાઉન (B)ગોલ્ડસ્મિથ અને સાપિરો (C)વુડ અને ગ્રિફિથ (D)એનજી અને જેફ્રી
43) સતત મનોભારને લીધે ઉદભવેલ મનોવિકૃતિની સારવાર માટે કયો નિષ્ણાત દવા અને સર્જરીનો ઉપયોગ કરે છે?
(A)ચિકિત્સા સલાહકાર (B)મનોપચારક (C)મનોચિકિત્સક (D)મનોવિશ્લેષક
44) ડો.ફ્રોઇડે આપેલી પદ્ધતિ મુજબ મનોપચાર કરનાર નિષ્ણાતને શું કહે છે?
(A)મનોવિશ્લેષક (B)મનોપચારક (C)ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિક (D)મનોચિકિત્સાલક્ષી સામાજિક કાર્યકર
45) પુખ્ત વયના લોકોમાં જોવા મળતા ભયના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
(A)સ્વજનનું મૃત્યુ (B)આર્થિક ચિંતા (C)હાસ્યવૃત્તિ (D)ગંભીર માંદગી
46) કેટલાક યુવાનો સામાજિક કુરિવાજો પ્રત્યે પોતાનો ગુસ્સો વ્યક્ત કરીને સામાજિક સુધારણાનું કાર્ય કરે છે - આ ગુસ્સો કયા પ્રકારનો કહેવાય?
(A)નિષેધક (B)રચનાત્મક (C)ખંડનાત્મક (D)નુકસાનજનક
47) PTSD અંગ્રેજી ટૂંકો શબ્દ કઈ મનોવિકૃતિ માટે વાપરવામાં આવે છે?
(A)ભીતિ વિકૃતિ (B)વિયોજિત સ્મૃતિભ્રંશ (C)રૂપાંતર વિકૃતિ (D)પશ્ચાત આઘાત મનોભાર વિકૃતિ
48) બર્નઆઉટના પાંચ તબક્કા કોણે દર્શાવ્યા છે?
(A)રોજેનબર્ગ (B)કૂપર (C)વેનીંગા - સ્પ્રાક્લેપ (D)ક્રોસલયન
49) "બર્નઆઉટ એ સ્ટ્રેસ પ્રત્યેની સંચયી પ્રતિક્રિયા છે.આ પ્રતિક્રિયા વ્યવસાયિક મનોભારકો પ્રત્યે હોય છે. "-આ મંતવ્ય કોનું છે?
(A)માલાસ્ચ (B)નેલ્સન (C)ડેલોનગિસ (D)મોનરો
50) મનોભારના વાર્તનિક પરિણામો સાથે કોને સંબંધ નથી?
(A)આક્રમકતા (B)શિક્ષિત અસહાયતા (C)ઘરેલુ આવેગ નિયંત્રણ (D)સ્મૃતિ અવરોધ