

CN ARTS AND BD COMMERCE COLLEGE KADI

સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન

સેમ.: 3 CC/CE -304

➤ યુનિવર્સિટીની પરીક્ષામાં આ રીતના MCQ પૂછાઈ શકે છે.

યુનિટ-1

1. સ્વાસ્થ્ય શબ્દ કયા શબ્દ સાથે સંકળાયેલો છે?

Ans. ક્ષેમકુશળતા

2. પૂર્વ ઐતિહાસિક કાળમાં સ્વાસ્થ્ય બહારથી દાખલ થનાર _____ છે. તેમ મનાતું.

Ans. આત્મા

3. સ્વાસ્થ્ય શબ્દ શેમાંથી ઉતરી આવ્યો છે?

Ans. એન્ગ્લો-સેક્સન

4. સ્વાસ્થ્ય વિષેની જાણકારી માટે કયા ગ્રીક વૈદ્યને યાદ કરવો પડે?

Ans. ગેલન

5. _____ માનતો હતો કે કે શરીરનું બંધારણ સ્વભાવ કે અવસ્થા એ અતિશય ઠંડુ, શુકાપણું કે ભેજ દ્વારા અસંતુલન ઊભું થાય છે?

Ans. ગેલન

6. સ્વાસ્થ્ય એટલે શરીરીકલ, માનસિક અને સામાજિક – આધ્યાત્મિક ક્ષેમકુશળતાની સંપૂર્ણ અવસ્થા અને ફક્ત રોગોની ગેર હાજરી કે દૌર્બલ્ય નહીં આમ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે?

Ans. Who

7. આરોગ્ય એટલે સંપૂર્ણ માનવ હોવું, મન અને આત્માની દ્રષ્ટિએ સાત્વિક હોવું આવું કોણ જણાવે છે?

Ans. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ

8. સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધન કે બઢતી શબ્દ સૌથી પહેલા કઈ સાલમાં ઉપયોગમાં લેવાયો હતો?

Ans. 1974

9. સ્વાસ્થ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક બનવા માટે મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં કઈ ડિગ્રી જોઈએ.

Ans. Ph.D

10. કોણ મતે સ્વાસ્થ્ય અને માંદગી એ તબીબી સ્થિતિઓ ઉપર આધારિત નથી પરંતુ વાતાવરણ અને તંદુરસ્તીની સ્થિતિઓ પર છે. આવું કોણ જણાવે છે?

Ans. માર્કલાલોન્ડે

11. મનોવિજ્ઞાનની કઈ નવીન શાખા તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ ધરાવે છે?

Ans. વિધાયક મનોવિજ્ઞાન

12. સ્વાસ્થ્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો ક્યાં-ક્યાં કામ કરી રહ્યા છે?

Ans. હોસ્પિટલ, ચિકિત્સાલય, યુનિવર્સિટીના શૈક્ષણિક વિભાગોમાં

13. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન લોકો કેવી રીતે સ્વસ્થ રહે છે. શા માટે તેઓ માંદા પડે છે અને તેઓ માંદા પડે છે ત્યારે કેવો પ્રતિભાવ આપે છે. તેની મનોવૈજ્ઞાનિક અસર સમજવા માટે સમર્પિત છે. આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે?

Ans. શેલ્લેય ઈ. ટેલર

14. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન એ આંતર વિધયકીય ક્ષેત્ર છે જે મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાન અને ટેકનિકને સ્વાસ્થ્ય, માંદગી અને સ્વાસ્થ્ય સતોષવામાં લાગુ પાડવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે?

Ans. ડેવિસ એફ માર્કસ

15. કોનો હેતુ એ વ્યક્તિ અને સમાજ તથા સમુદાયની ક્ષેમકુશળતા બઢતી આપવી અને તેની જાળવણી કરવી તે છે?

Ans. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન

16. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનો હેતુ એ વ્યક્તિ અને સમાજ તથા સમુદાયની _____ને બઢતી આપવી અને તેની જાળવણી કરવી તે છે.

Ans. ક્ષેમકુશળતા

17. કોણે પોતાની વ્યાખ્યામાં સ્વાસ્થ્ય સંભાળ તંત્ર કે રીતે તથા સ્વાસ્થ્યનીતિ ઘડતરનું પ્રથક્કરણ અને સુધારણ ઉપર ખાસ ભાર મૂકે છે?

Ans. અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક મંડળ APA

18. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રની જરૂરત શા માટે પડે છે? તેમ ક્યાં મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે?

Ans. બીમારીની બદલાતી જાતિ ભાતો, ટેકનોલોજી અને સંશોધનમાં પ્રગતિ, રોગહેતુ વિજ્ઞાનની અસર.

19. સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનના ઉદયમાં સૌથી વધારે મહત્વનું ઘટક એ બદલાતી જતી _____ની ભાતો છે.

Ans. બીમારી

20. હાલ બીમારીનો પ્રકાર અને સારવારની પદ્ધતિ બંને બદલાયા છે. આવું કોણ જણાવે છે?

Ans. લિંડા બ્રેનોન અને ફેઇસ્ટ

21. હાલમાં કયા રોગની મહામારીને કારણે સમગ્ર દેશમાં લોકડાઉન કરવું પડ્યું હતું?

Ans. કોરોના

22. અમેરિકન સાયન્સ જર્નલ (2004)ના અભ્યાસ પ્રમાણે મહિલાઓમાં ખતરનાક જીન્સ આધારિત સ્તન કેન્સરના નિદાન માટે _____ જેવી પદ્ધતિ કારગત નિવદે છે.

Ans. FMRI

23. કોઈ એવી વિદ્યાશાખા છે જે સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન સાથે સઘન રીતે સંકળાયેલી છે?

Ans. રોહૈતુ વિજ્ઞાન

24. ભારતમાં કયા રાજ્યમાં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે?

Ans. ગુજરાત

25. “ધ થર્ડ વેવ (1980)” નામનું પુસ્તક કોણે લખ્યું છે?

Ans. ટોફલર

26. વિજ્ઞાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ કઈ છે?

Ans. પ્રયોગ

27. સ્વાસ્થ્ય અને માંદગી એ કયા ઘટકો વચ્ચેની આતરક્રિયા છે?

Ans. જૈવીય, મનોવિજ્ઞાનીક, સમાજિક

28. જૈવમનોસામાજિક મોડલમાં કયા ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે?

Ans. જૈવીય, મનોવિજ્ઞાનીક અને સમાજિક

યુનિટ-2

29. શરીર વિષે સમજવા માટે કઈ બે બાબતો ખાસ સમજવી પડે?

Ans. એનાટોમી અને ફિજીઓલોજી

30. આપણા શરીરમાં કયા તંત્રો કાર્ય કરી રહ્યા છે?

Ans. શ્વસન તંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, પાચન તંત્ર, મૂત્ર ઉત્સર્જન તંત્ર અને રોગ પ્રતિકારક તંત્ર.

31. રુધિરાભિસરણ તંત્રમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?

Ans. હૃદય, રક્તવાહિનીઓ, રક્ત.

32. હૃદયની કઈ બાજુમાં ક્ષેપક અને કર્ણક ઓક્સીજન યુક્ત લોહી લઈ તેને મહાધમનીમાં પોહચડે છે?

Ans. ડાબી બાજુના

33. લોહીનું કામ કોષોને શું પહોંચાડવાનું છે?

Ans. ઓક્સીજન અને પોષકતત્ત્વો

34. હૃદય તાલબદ્ધ રીતે વર્તે છે તેને શું કહેવાય છે?

Ans. કાર્ડિયાક સાયકલ

35. બ્લડ પ્રેસર માપ્તિ વખતે કયા બે શબ્દો વપરાય છે?

Ans. ડાયસ્ટોલીક અને સિસ્ટોલીક

36. રુધિરાભિસરણ તંત્રની વિકૃતિઓમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?

Ans. એથેરોકલેરોસીસ, સંધિજ્વર અને લોહી દબાણ

37. ઈંગ્લેન્ડમાં ઈ.સ. 1709થી 1761ની વચ્ચે કોણે લોહીના દબાણની શોધ કરી હતી?

Ans. રેવરન્ડ સ્ટેફન હેલ્સ ડી. ટી.

38. લોહીના ઊંચા દબાણના કારણોમાં મુખ્યત્વે કયા બે કારણો જવાબદાર છે?

Ans. કાર્ડિયાક આઉટપુટ અને વધારે પડતો પરિઘવર્તી પ્રતિકાર

39. હૃદય રોગના દર્દીને કઈ સર્જરી કરાવવી પડે છે?

Ans. બાયપાસ સર્જરી

40. સંધિજ્વર કે જન્મગત હૃદયનો ભોગ બનેલા લોકોને કયો રોગ થાય છે?

Ans. એન્ડોકાર્ડિટીસ

41. પુખ્તવયની વ્યક્તિમાં કેટલું હોય છે?

Ans. 5 લિટર

42. લોહીના જથ્થાનો કેટલો ભાગ પ્લાઝમાનો અને કેટલો ભાગ કોષોનો બનેલો છે?

Ans. 55% અને 45%

43. લોહિમાન કણોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?

Ans. રક્તકણો, શ્વેતકણો, ત્રાકકણો.

44. લોહીના કયા કણોમાં એવી કણિકાઓ હોય છે જેમાંથી પાચક ઉત્સેચકો જરૂર છે?

Ans. શ્વેતકણો

45. લોહીના રક્તકણોનું મહત્વ એટલા માટે છે કે તેમ_____ હોય છે. જે શરીરમાં ઓક્સીજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ના વહન માટે ઉપયોગી છે.

Ans. હિમોગ્લોબિન

46. કયા કોષો દેખાવમાં ચપટા અને નાની ત્રાસક જેવા હોય છે?

Ans. ત્રાક કણો

47. રક્તવાહિનીમાં જે છિદ્રો કે કાણાં પડે તેને કયા કોષો પૂરી નાખે છે?

Ans. શ્વેત કણો/ શ્વેત કોષો

48. કયા કોષોને શરીરના સૈનિક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે?

Ans. શ્વેત કોષો

49. સ્ત્રીઓમાં અને પુરુષોમાં હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે?

Ans. 12 અને 14

50. મગજ તરફ જતી રક્તવાહિનીઓમાં લોહીનો ગભ્રો જામી જેતો તેને શું કહે છે?

Ans. સેરેબ્રલ થ્રોમ્બોસિસ

51. આપણે શ્વાસોશ્વાસમાં શું લઈએ છીએ અને ઉચ્છ્વાસમાં શું બહાર કાઢીએ છીએ?

Ans. ઓક્સીજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ

52. શ્વસનતંત્રમાં કયા અવયવો નો સમાવેશ થાય છે?

Ans. શ્વાસનળી, ફેફસા, ઉદરપટલ

53. ત્રાક કોષોને બીજા કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે?

Ans. પ્લેટલેટ્સ

54. પેપ્ટીક અલ્સર એ કયા તંત્રની વિકૃતિ છે?

Ans. પાચનતંત્ર

55. _____ એટલે યકૃતનો સોજો.

Ans. હિપેટાઇટીસ

56. _____ નું મુખ્ય કાર્ય ઇન્સ્યુલીન પેદા કરવાનું છે.

Ans. પેનક્રિયાસ/ સ્વાદુપિંડ

57. પક્વાશય તરીકે _____ ઓળખાય છે.

Ans. નાના આંતરડાનો 12 ઇંચ જેટલો ભાગ

58.. જઠરનું કાર્ય _____ છે.

Ans. ખોરાક ને વલોવવાનું અને જંતુ રહિત કરવાનું.

59. _____ એ ફેફસાની આંતરિક ત્વચાનો/ ઉપર નો સોજો છે.

Ans. પ્લુરસી

60. શ્વસનતંત્રના કાર્યો કયા છે?

Ans. ઓક્સીજન લેવો, કાર્બન ડાયોક્સાઇડ બહાર કાઢવો, લોહીના સાપેક્ષ બંધારણનું જતન કરવું.

યુનિટ 3

61. તંદુરસ્તીની ટેવ એટલે _____ વિના દૃઢ રીતે સ્થાપેલું વર્તન.

Ans. સભાનતા

62. તંદુરસ્તીની ટેવો મોટાભાગે જીવનના કયા તબક્કામાં સ્થપાય છે?

Ans. બાળપણમાં

63. તંદુરસ્તીની ટેવો મોટાભાગે જીવનના કયા તબક્કામાં સ્થિર થાય છે?

Ans. 11 કે 12 વર્ષની ઉંમરમાં

64. બ્રેસલોવ અને બેલ્લોક દ્વારા ક્યાંના રહેવાસીઓ પર અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો?

Ans. અલામેડા કન્ટ્રી, કેલિફોર્નિયાના રહેવાસીઓ

65. ટેવ એટલે _____.

Ans. અનાયસે થતું વર્તન

66. રોગને અટકાવવાનું પ્રાથમિક કાર્ય કયું છે?

Ans. સારીટેવો જાળવવી અને નબળી ટેવોને બદલવી

67. પ્રાથમિક રીતે રોગને અટકાવવાની કેટલી વ્યહ રચનાઓ છે?

Ans. 2

68. સૌથી સામાન્ય વ્યહ રચના લોકોને તેમની તંદુરસ્તી મત એ_____ ફેરફાર લાવવાનું છે.

Ans. સમસ્યારૂપ વર્તનમાં

69. વર્તમાન અભિગમ લોકોને _____ થી દૂર રાખવાનો અભિગમ છે.

Ans. નબળી તંદુરસ્તીની ટેવોથી

70. એરોબિક કસરતો શેના સાથે સંકળાયેલી છે?

Ans. હૃદયનલિકાની યુસ્તતા, સહનશક્તિના વધારા સાથે, હૃદયરોગના ઘટેલા જોખમ સાથે.

71. વૃદ્ધો માટે સૌથી વધુ મહત્વની તંદુરસ્તીની ટેવ કઈ છે?

Ans. કસરત

72. તંદુરસ્તીની કંગાળ ટેવ કઈ છે?

Ans. દારૂપીવો, સીગરેટ પીવી, કેફી દ્રવ્યોનું સેવન કરવું વગેરે.

73. સામાન્ય રીતે પુખ્તવયની વ્યક્તિએ કેટલો સમય કસરત કરવી જોઈએ?

Ans. 30 મિનિટ મધ્યમ તીવ્રતા વાળી

74. નિર્બળ વૃદ્ધો માટે કેવી કસરતની ભલામણ કરવામાં આવે છે?

Ans. ટૂંક ગાળાની ચાલવાની કસરત

75. કસરત દરમ્યાન કયા હોર્મોન્સ મુક્ત થાય છે?

Ans. એડ્રીનલ અને બીજા હોર્મોન

76. મનોભાર વખતે મુક્ત થતાં એડ્રીનલ હોર્મોનના સાવથી શેને નુકસાન થાય છે?

Ans. હૃદયની માંસ પેશીઓમાં ઇજા

77. વ્યક્તિ જેના પ્રત્યે તે ઈરાદો ધરાવે છે તેવી પરિસ્થિતિમાં કયો હોર્મોન મુક્ત થાય છે?

Ans. એડ્રીનલ

78. મનોભારની પરિસ્થિતિમાં કી વસ્તુ સક્રિય થાય છે?

Ans. હાયપોટહેલેમિક પિટ્યુટરી એડ્રેનોકોર્ટિલ (HPA)

79. મનોભારની શરીર પર થતી વિપરીત અસરો માટે શું જવાબદાર છે?

Ans. હાયપોટહેલેમિક પિટ્યુટરી એડ્રેનોકોર્ટિલ (HPA)

80. કસરત મનોભાર કરતાં બીજા કયા તંત્ર જોડે/સાથે સંકળાયેલું છે?

Ans. મજ્જા-જૈવિય અને આવેગીક તંત્ર

81. કસરત દરમિયાન _____ કસરત કરવાના ગમાને વધારે છે.

Ans. સામાજિક ટેકો

82. કસરતને શેની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે?

Ans. બિન્નતા અને મેનોપોજ/ રજોનિવૃત્તિ કાળ

83. કસરત _____ વધારે છે તે હકીકત છે.

Ans. ક્ષેમકુશળતા

84. કસરત કરનાર તરુણો મનોભારને પહોંચી વળવા વાદગારે સક્ષમ હતા ક નહીં તે જાણવાનો પ્રયાસ કોણે કર્યો હતો?

Ans. જે. ડી. બ્રાઉન અને સીઈગેલ 1988

85. કસરતની કક્ષા વધારવાથી મનોભારયુક્ત બનાવના જીવન અનુભવની તંદુરસ્તી પર થતી _____ ઘટે છે.

Ans. નિષેધક

86. કસરતનો કયો તબક્કો નિર્ણાયક હોય છે?

Ans. શરૂઆતના 3 થી 6 મહિના

87. વ્યક્તિગત કસરતના કાર્યક્રમને વિકસાવવામાં કઈ બાબતની મદદ મળે છે?

Ans. વ્યક્તિના પ્રેરણ અને મનોવલણોને કસરતના સંદર્ભમાં સમજવું

યુનિટ 4

88. સ્વાસ્થ્ય અવરોધક વર્તનો કયા કયા છે?

Ans. ધુમ્રપાન કરવું, દારૂનું સેવન કરવું, કેફી દ્રવ્યોનું સેવન વગેરે

89. સ્વાસ્થ્ય અવરોધક વર્તનો _____માં પ્રગટ થાય છે.

Ans. તરુણાવસ્થામાં

90. સ્વાસ્થ્ય અવરોધક વર્તનો એ _____ પ્રક્રિયા સાથે નિકટતાથી જોડાયેલા છે.

Ans. સ્વ-રજૂઆતની

91. સમસ્યારૂપ વર્તન એ _____ સાથે સંબંધિત છે?

Ans. વિશાળ સામાજિક માળખા

92. કોઈ વ્યક્તિ પદાર્થ પર આધારિત હોય એ તેને વારંવાર તે પદાર્થ કે દ્રવ્ય લેવું પડે તેને શું કહે છે?

Ans. પદાર્થની અધીનતા

93. વ્યક્તિ શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે અમુક સમય માટે પદાર્થ પર આધારિત થાય થયારે _____ ઊભું થાય છે.

Ans. વ્યસન

94. કઈ બાબતને 1997માં સંજીવ મેડિકલ એસોસીસન દ્વારા “એક રોગ” ગણવામાં આવ્યો છે?

Ans. દારૂડિયા પણું/ મધ્યપાન/ આલ્કોહોલીજમ

95. આલ્કોહોલીજમની/ દારૂડિયાપણાંની વિકૃતિમાં વ્યક્તિઓમાં _____ પ્રકારની અસરો જોવા મળે છે.

Ans. લોહીનું ઊંચું દબાણ, સ્ટ્રોક, લિવરનો સોજો, સોરાસીસ, કેન્સરના સ્વરૂપો, પ્રાણ ઘાતક આલ્કોહોલ લક્ષણ, બાળકોની માનસિક દુર્બળતાની સ્થિતિ વગેરે

96. વધુ પડતાં દારૂડિયાપણાને લીધે _____ ક્ષતિઓ ઊભી થાય છે.

Ans. મહત્વ પૂર્ણ બોધાત્મક

97. કોના મુજબ આલ્કોહોલ એ આક્રમકતાને બેકાબૂ જાતિયતા તરફ દોરી જાય છે?

Ans. વેઇન હાર્ટ અને અન્ય 2002

98. આલ્કોહોલિક પદ એ શેન માટે અનામત રાખવામાં આવ્યું છે?

Ans. આલ્કોહોલના બંધાણી માટે

99. આલ્કોહોલિજમ એ _____ લક્ષણો ધરાવે છે.

Ans. નિવર્તનના

100. કયા લોકોને સામાજિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને તબીબી પ્રશ્નો હોય છે?

Ans. આલ્કોહોલિક

101. વાંવાર દારૂ પીવાનું વર્તન એ _____ ઊભી કરે છે.

Ans. નિવર્તનની તીવ્રતા

102. મનોભાર ઘટાડવામાં શું ઉપયોગી છે?

Ans. સુર્ય નમસ્કાર, પ્રાણાયામ, કસરત

103. વ્યાયામ કયા પ્રકારનું વર્તન છે?

Ans. સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધક

104. BSCTનું પૂરું નામ આપો.

Ans. Behaviour Self Control Training

105. દારૂડિયાપણું અટકાવવા માટે કઈ દવાનો ઉપયોગ થાય છે?

Ans. નાલટ્રેક્સોન