

મનોભાર : સ્વભાવ અને સ્ત્રોતો - MCQs (30)

1. મનોભારનો મૂળ અર્થ શું થાય છે?

- A) આનંદ
- B) માનસિક શાંતિ
- C) દબાણ અથવા તાણ
- D) આરામ

ઉત્તર: C

2. મનોભારનું મુખ્ય લક્ષણ કયું છે?

- A) સંપૂર્ણ સંતોષ
- B) શરીર અને મનમાં અસંતુલન
- C) ઊંઘ વધવી
- D) ઊર્જા વધવી

ઉત્તર: B

3. મનોભારનો અભ્યાસ કઈ શાખા સાથે સંકળાયેલો છે?

- A) સમાજશાસ્ત્ર
- B) અર્થશાસ્ત્ર

- C) મનોચિકિત્સા
- D) ભૂગોળ

ઉત્તર: C

4. Stimulus Based Model મનોભારને શું માને છે?

- A) આંતરિક પ્રતિભાવ
- B) બાહ્ય પરિસ્થિતિ
- C) વ્યક્તિગત અનુભવ
- D) ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા

ઉત્તર: B

5. Stimulus Based Model અનુસાર મનોભારનું મુખ્ય કારણ શું છે?

- A) વિચારશક્તિ
- B) પર્યાવરણમાંથી આવતું દબાણ
- C) લાગણી
- D) આત્મવિશ્વાસ

ઉત્તર: B

6. Response Based Model મનોભારને કેવી રીતે વ્યાખ્યાયિત કરે છે?

- A) પરિસ્થિતિ તરીકે
- B) વ્યક્તિના શારીરિક પ્રતિભાવ તરીકે

- C) સામાજિક ઘટના તરીકે
- D) માનસિક રોગ તરીકે

ઉત્તર: B

7. Response Based Model સાથે કયા વૈજ્ઞાનિકનું નામ જોડાયેલું છે?

- A) ફ્રેઇડ
- B) પાવ્લોવ
- C) સેલ્વે
- D) લેઝરસ

ઉત્તર: C

8. Interaction Model મુજબ મનોભાર શું છે?

- A) માત્ર પર્યાવરણ
- B) માત્ર વ્યક્તિ
- C) વ્યક્તિ અને પર્યાવરણની પરસ્પર ક્રિયા
- D) માત્ર વિચાર

ઉત્તર: C

9. Interaction Model મનોભારને કયા દૃષ્ટિકોણથી જુએ છે?

- A) એકતરફી
- B) દ્વિપક્ષીય

- C) સામાજિક
- D) આધ્યાત્મિક

ઉત્તર: B

10. Transactional Model કોના દ્વારા રજૂ થયો?

- A) ફ્રેઇડ
- B) સ્કિનર
- C) લેઝરસ અને ફ્રોકમેન
- D) પિયાઝે

ઉત્તર: C

11. Transactional Modelમાં મનોભારનો મુખ્ય આધાર શું છે?

- A) પરિસ્થિતિ
- B) શારીરિક પ્રતિક્રિયા
- C) જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકન (Appraisal)
- D) દવા

ઉત્તર: C

12. લેઝરસ મુજબ મનોભાર ક્યારે અનુભવાય છે?

- A) કામ ઓછું હોય ત્યારે
- B) સંસાધનો પૂરતા હોય ત્યારે

- C) માંગ અને ક્ષમતામાં અસંતુલન હોય ત્યારે
D) આરામ દરમિયાન

ઉત્તર: C

13. Self-Control નો મનોભાર સાથે શું સંબંધ છે?

- A) મનોભાર વધે છે
B) મનોભાર ઘટે છે
C) કોઈ સંબંધ નથી
D) મનોભાર સ્થિર રહે છે

ઉત્તર: B

14. Self-Control એટલે શું?

- A) અન્ય પર નિયંત્રણ
B) પરિસ્થિતિ બદલવી
C) પોતાની લાગણીઓ અને વર્તન પર નિયંત્રણ
D) દબાણ ટાળવું

ઉત્તર: C

15. Frustration એટલે શું?

- A) સફળતા
B) અવરોધથી થતી નિરાશા

- C) આનંદ
- D) સંતોષ

ઉત્તર: B

16. Frustration મનોભારનું કારણ ક્યારે બને છે?

- A) લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે
- B) અવરોધ ન હોય ત્યારે
- C) લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં અવરોધ આવે ત્યારે
- D) આરામ દરમિયાન

ઉત્તર: C

17. Conflict નો અર્થ શું થાય છે?

- A) શાંતિ
- B) એક જ વિકલ્પ
- C) બે અથવા વધુ વિકલ્પોમાં માનસિક અથડામણ
- D) નિર્ણય ન લેવો

ઉત્તર: C

18. Conflict ના પ્રકારો કેટલા છે?

- A) એક
- B) બે

- C) ત્રણ
- D) ચાર

ઉત્તર: C

19. Change મનોભારનું કારણ કેમ બને છે?

- A) બદલાવ હંમેશા સુખદ હોય છે
- B) બદલાવ અનુકૂલનની માંગ કરે છે
- C) બદલાવ આરામ આપે છે
- D) બદલાવ મનોભાર ઘટાડે છે

ઉત્તર: B

20. નીચેમાંથી કયો બદલાવ મનોભાર પેદા કરી શકે?

- A) નોકરીમાં બદલી
- B) લગ્ન
- C) રહેણાંકમાં ફેરફાર
- D) ઉપરના બધા

ઉત્તર: D

21. Pressure નો અર્થ શું થાય છે?

- A) આરામ
- B) અપેક્ષાઓ અને ફરજોનું દબાણ

- C) આનંદ
- D) સહકાર

ઉત્તર: B

22. Pressure ના સ્ત્રોતોમાં કયું સામેલ છે?

- A) કુટુંબ
- B) કાર્યસ્થળ
- C) સમાજ
- D) ઉપરના બધા

ઉત્તર: D

23. મનોભારની શારીરિક અસર કઈ હોઈ શકે?

- A) ઊર્જા વધારો
- B) હૃદયગતિ વધવી
- C) આરામ
- D) સ્મૃતિમાં વધારો

ઉત્તર: B

24. મનોભારની માનસિક અસર કઈ છે?

- A) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો
- B) ચિંતા

- C) સંતોષ
- D) આનંદ

ઉત્તર: B

25. મનોભાર હંમેશા હાનિકારક હોય છે?

- A) હા
- B) ના
- C) ક્યારેક
- D) ખબર નથી

ઉત્તર: C

26. સકારાત્મક મનોભારને શું કહેવામાં આવે છે?

- A) Distress
- B) Stress
- C) Eustress
- D) Anxiety

ઉત્તર: C

27. નકારાત્મક મનોભારને શું કહેવામાં આવે છે?

- A) Eustress
- B) Distress
- C) Control
- D) Balance

ઉત્તર: B

28. મનોભાર નિયંત્રણમાં કઈ રીત વધુ અસરકારક છે?

- A) Self-Control
- B) નકારાત્મક વિચાર
- C) ટાળો
- D) ગુસ્સો

ઉત્તર: A

29. Lazarus Model મુજબ Coping નો અર્થ શું છે?

- A) મનોભાર ટાળવો
- B) મનોભારનો સામનો કરવાની રીત
- C) મનોભાર વધારવો
- D) મનોભાર અવગણવો

ઉત્તર: B

30. મનોભારનું યોગ્ય સંચાલન શું આપે છે?

- A) વધુ સમસ્યાઓ
- B) શારીરિક તકલીફ
- C) માનસિક સંતુલન
- D) નિરાશા

ઉત્તર: C

મનોભારના પ્રકારો

1. મનોભારના મુખ્ય પ્રકારો કેટલા માનવામાં આવે છે?

- A) એક
- B) બે
- C) ત્રણ
- D) ચાર

ઉત્તર: C

2. નીચેમાંથી કયો મનોભારનો પ્રકાર છે?

- A) સકારાત્મક મનોભાર
- B) નકારાત્મક મનોભાર
- C) તાત્કાલિક મનોભાર
- D) ઉપરના બધા

ઉત્તર: D

3. સકારાત્મક મનોભારને શું કહેવામાં આવે છે?

- A) Distress
- B) Eustress
- C) Anxiety
- D) Depression

ઉત્તર: B

4. નકારાત્મક મનોભારને શું કહે છે?

- A) Eustress
- B) Balance
- C) Distress
- D) Control

ઉત્તર: C

5. તાત્કાલિક મનોભાર (Acute Stress) શું છે?

- A) લાંબા સમય સુધી રહેતો મનોભાર
- B) અચાનક અને ટૂંકા સમયનો મનોભાર
- C) હળવો મનોભાર
- D) કોઈ અસર ન કરતો મનોભાર

ઉત્તર: B

6. દીર્ઘકાલીન મનોભાર (Chronic Stress) એટલે શું?

- A) ક્ષણિક મનોભાર
- B) વારંવાર અનુભવાતો મનોભાર
- C) લાંબા સમય સુધી ચાલતો મનોભાર
- D) માત્ર માનસિક મનોભાર

ઉત્તર: C

7. Life Events Stress નો અર્થ શું થાય છે?

- A) દૈનિક સમસ્યાઓથી થતો મનોભાર
- B) જીવનમાં મોટા ફેરફારોથી થતો મનોભાર
- C) કામના દબાણથી થતો મનોભાર
- D) પરીક્ષાનો મનોભાર

ઉત્તર: B

8. નીચેમાંથી કયું Life Events Stress નું ઉદાહરણ છે?

- A) ટ્રાફિકમાં ફસાવું
- B) પરીક્ષા તૈયારી
- C) લગ્ન
- D) હોમવર્ક

ઉત્તર: C

9. Daily Hassles નો અર્થ શું થાય છે?

- A) મોટા જીવન ફેરફારો
- B) દૈનિક જીવનની નાની-નાની મુશ્કેલીઓ
- C) લાંબા સમયની સમસ્યાઓ
- D) શારીરિક રોગ

ઉત્તર: B

10. નીચેમાંથી કયું Daily Hassles નું ઉદાહરણ છે?

- A) નોકરી છૂટવી
- B) વાહન બગડવું
- C) લગ્ન
- D) પ્રમોશન

ઉત્તર: B

11. Daily Hassles મનોભાર કેમ ઊભો કરે છે?

- A) એક વખત થાય છે
- B) સતત થતી હોવાથી
- C) આનંદ આપે છે
- D) ટાળવા સરળ હોવાથી

ઉત્તર: B

12. Role Stress નો અર્થ શું થાય છે?

- A) ભૂમિકા બદલવાથી થતો આનંદ
- B) ભૂમિકાથી સંબંધિત ગુચવણથી થતો મનોભાર
- C) શારીરિક થાક
- D) સામાજિક સહકાર

ઉત્તર: B

13. Role Stress ક્યારે વધુ જોવા મળે છે?

- A) એક જ ભૂમિકા હોય ત્યારે
- B) સ્પષ્ટ જવાબદારીઓ હોય ત્યારે
- C) અનેક ભૂમિકાઓ એકસાથે નિભાવવી પડે ત્યારે
- D) આરામ દરમિયાન

ઉત્તર: C

14. નીચેમાંથી કયું Role Stress નું ઉદાહરણ છે?

- A) વિદ્યાર્થી હોવું
- B) વિદ્યાર્થી અને નોકરી બંને કરવી
- C) આરામ કરવો
- D) રમત રમવી

ઉત્તર: B

15. Role Conflict એટલે શું?

- A) ભૂમિકા સ્વીકારવી
- B) બે ભૂમિકાઓ વચ્ચે અથડામણ
- C) ભૂમિકા છોડવી
- D) ભૂમિકા સફળતાપૂર્વક નિભાવવી

ઉત્તર: B

16. Role Ambiguity નો અર્થ શું થાય છે?

- A) ભૂમિકા સ્પષ્ટ હોવી
- B) ભૂમિકાની જવાબદારી અસ્પષ્ટ હોવી
- C) ભૂમિકા બદલવી
- D) ભૂમિકા માણવી

ઉત્તર: B

17. Examination Stress નો અર્થ શું થાય છે?

- A) રમત દરમિયાનનો મનોભાર
- B) પરીક્ષાથી સંબંધિત મનોભાર
- C) કુટુંબ મનોભાર
- D) નોકરી મનોભાર

ઉત્તર: B

18. પરીક્ષાકીય મનોભારનું મુખ્ય કારણ કયું છે?

- A) પૂરતો સમય
- B) ઊંચી અપેક્ષાઓ
- C) આરામ
- D) રમતો

ઉત્તર: B

19. નીચેમાંથી કયું પરીક્ષાકીય મનોભારનું કારણ બની શકે?

- A) અભ્યાસની અછત
- B) નિષ્ફળતાનો ભય
- C) સમય વ્યવસ્થાપનનો અભાવ
- D) ઉપરના બધા

ઉત્તર: D

20. પરીક્ષાકીય મનોભારનો માનસિક અસર કયો હોઈ શકે?

- A) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો
- B) ચિંતા
- C) આનંદ
- D) ઉત્સાહ

ઉત્તર: B

21. પરીક્ષાકીય મનોભારનો શારીરિક લક્ષણ કયું છે?

- A) શાંતિ
- B) ભૂખ વધવી
- C) હૃદયઘબકાર વધવી
- D) ઊર્જા વધવી

ઉત્તર: C

22. પરીક્ષાકીય મનોભાર ઘટાડવામાં કયું મદદરૂપ છે?

- A) છેલ્લી ક્ષણનું ભણતર
- B) સમયસર તૈયારી
- C) નકારાત્મક વિચાર
- D) ઊંઘ ટાળવી

ઉત્તર: B

23. Life Events Stress અને Daily Hassles માં શું તફાવત છે?

- A) બંને સમાન છે
- B) Life Events મોટા ફેરફાર છે
- C) Daily Hassles મોટા ફેરફાર છે
- D) કોઈ તફાવત નથી

ઉત્તર: B

24. Daily Hassles કયા પ્રકારના મનોભાર સાથે વધુ જોડાયેલા છે?

- A) તાત્કાલિક મનોભાર
- B) દીર્ઘકાલીન મનોભાર
- C) પરીક્ષાકીય મનોભાર
- D) સકારાત્મક મનોભાર

ઉત્તર: B

25. Role Stress વધુ જોવા મળે છે?

- A) ભૂમિકાઓ સ્પષ્ટ હોય ત્યારે
- B) જવાબદારી ઓછી હોય ત્યારે
- C) અપેક્ષાઓ વિરુદ્ધ હોય ત્યારે
- D) આરામ સમયે

ઉત્તર: C

26. પરીક્ષાકીય મનોભાર વિદ્યાર્થીઓમાં શું અસર કરે છે?

- A) સ્મૃતિમાં વધારો
- B) ધ્યાનમાં ઘટાડો
- C) કાર્યક્ષમતા વધારો
- D) શાંતિ

ઉત્તર: B

27. નીચેમાંથી કયું મનોભારનું સ્વસ્થ સ્વરૂપ છે?

- A) Distress
- B) Anxiety
- C) Eustress
- D) Fear

ઉત્તર: C

28. દૈનિક હેસલ્સ અવગણવાથી શું થઈ શકે?

- A) મનોભાર ઘટે
- B) મનોભાર વધે

- C) કોઈ અસર ન થાય
D) આનંદ મળે

ઉત્તર: B

29. Role Stress નું યોગ્ય સંચાલન શું કરે છે?

- A) ભૂમિકાઓમાં સંતુલન
B) વધુ જવાબદારી
C) અવગણના
D) ટાળો

ઉત્તર: A

30. પરીક્ષાકીય મનોભારનું યોગ્ય નિયંત્રણ શું આપે છે?

- A) નિષ્ફળતા
B) આત્મવિશ્વાસ અને સફળતા
C) વધુ ચિંતા
D) થાક

ઉત્તર: B

Stress and Physiological Health

મનોભાર : શારીરિક પ્રતિક્રિયા અને સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

(College Level – Tough MCQs)

1. મનોભાર દરમિયાન “Sympatho–Adreno–Medullary (SAM)” સિસ્ટમ સક્રિય થવાથી સૌપ્રથમ શું થાય છે?

- A) પાચન વધે છે
- B) એડ્રેનાલિન સાવમાં વધારો
- C) ઇન્સ્યુલિન સાવમાં વધારો
- D) પેરાસિમ્પેથેટિક પ્રવૃત્તિ વધે છે

ઉત્તર: B

2. Fight or Flight પ્રતિક્રિયામાં નીચેમાંથી કયું સીધું પરિણામ નથી?

- A) હૃદયઘબકાર વધવી
- B) પાચન પ્રવૃત્તિમાં વધારો
- C) માંસપેશીઓમાં રક્તપ્રવાહ વધવો
- D) શ્વાસની ગતિ વધવી

ઉત્તર: B

3. મનોભાર સમયે Hypothalamus–Pituitary–Adrenal (HPA) ધોરીમાર્ગનું અંતિમ હોર્મોન કયું છે?

- A) એડ્રેનાલિન
- B) ACTH
- C) કોર્ટેસોલ
- D) નોરએડ્રેનાલિન

ઉત્તર: C

4. દીર્ઘકાલીન મનોભાર દરમિયાન સતત ઊંચું કોર્ટેસોલ સ્તર શું અસર કરે છે?

- A) પ્રતિકાર શક્તિ વધે છે
- B) પ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે
- C) પાચન સુધરે છે
- D) ઊંઘમાં સુધારો થાય છે

ઉત્તર: B

5. Walter Cannon નું Fight or Flight Model મુખ્યત્વે કઈ પ્રણાલી પર આધારિત છે?

- A) એન્ડોક્રાઇન પ્રણાલી
- B) સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ
- C) સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ
- D) પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ

ઉત્તર: C

6. Fight or Flight પ્રતિક્રિયાનો મુખ્ય અનુકૂલનાત્મક હેતુ શું છે?

- A) લાંબા ગાળે રોગ અટકાવવો
- B) તાત્કાલિક જીવતરા માટે શરીરને તૈયાર કરવું
- C) ભાવનાત્મક સંતુલન લાવવું
- D) ઊંઘ વધારવી

ઉત્તર: B

7. General Adaptation Syndrome (GAS) નો કયો તબક્કો લાંબા ગાળે રોગ માટે સૌથી જોખમી છે?

- A) Alarm
- B) Resistance
- C) Exhaustion
- D) Adaptation

ઉત્તર: C

8. Alarm Stage દરમિયાન શરીરમાં કઈ ઘટના જોવા મળે છે?

- A) સંપૂર્ણ અનુકૂલન
- B) શારીરિક શક્તિનો ક્ષય
- C) Fight or Flight પ્રતિક્રિયાની શરૂઆત
- D) રોગપ્રતિકાર શક્તિ સંપૂર્ણ બંધ

ઉત્તર: C

9. Resistance Stage દરમિયાન શું થાય છે?

- A) શરીર મનોભાર સામે ટકી રહે છે
- B) શરીર તૂટી જાય છે
- C) કોઈ હોર્મોન સાવ થતો નથી
- D) પેરાસિમ્પેથેટિક સિસ્ટમ હાવી થાય છે

ઉત્તર: A

10. દીર્ઘકાલીન મનોભાર GAS ના કયા તબક્કામાં લઈ જાય છે?

- A) Alarm
- B) Resistance
- C) Exhaustion
- D) કોઈ તબક્કામાં નહીં

ઉત્તર: C

11. મનોભારથી બ્લડપ્રેશર વધવાનું મુખ્ય કારણ કયું છે?

- A) પાચન ધીમું થવું
- B) રક્તનાળીઓનું સંકોચન
- C) ઊંઘમાં ખલેલ
- D) પ્રતિકાર શક્તિ ઘટવી

ઉત્તર: B

12. મનોભાર અને હૃદયરોગ વચ્ચેનો સંબંધ મુખ્યત્વે કયા માર્ગો બને છે?

- A) ભાવનાત્મક માર્ગ
- B) નર્વસ માર્ગ

- C) હોર્મોનલ અને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર માર્ગ
D) માત્ર માનસિક માર્ગ

ઉત્તર: C

13. મનોભાર દરમિયાન પાચન પ્રણાલી દબાવાનું મુખ્ય કારણ શું છે?

- A) ઊર્જા બચાવવી
B) રક્ત પુરવઠો માંસપેશીઓ તરફ વાળવો
C) ભૂખ ઘટાડવી
D) હોર્મોન સ્ત્રાવ અટકાવવો

ઉત્તર: B

14. નીચેમાંથી કયું મનોભારનું શારીરિક પરિણામ નથી?

- A) માથાનો દુખાવો
B) અલ્સર
C) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો
D) હાઇપરટેન્શન

ઉત્તર: C

15. મનોભારથી ઊંઘમાં ખલેલ થવાનું મુખ્ય કારણ કયું છે?

- A) મેલેટોનિન સ્ત્રાવમાં ઘટાડો
B) ઇન્સ્યુલિન સ્ત્રાવ

- C) પાચન સુધારણ
- D) પેરાસિમ્પેથેટિક સક્રિયતા

ઉત્તર: A

16. દીર્ઘકાલીન મનોભાર કઈ બીમારી સાથે વધુ સંકળાયેલો છે?

- A) શરદી
- B) ડાયાબિટીસ
- C) તાત્કાલિક તાવ
- D) ચામડી એલર્જી

ઉત્તર: B

17. મનોભાર પ્રતિકાર શક્તિ (Immunity) ઘટાડે છે કારણ કે –

- A) લ્યુકોસાઇટ્સ વધે છે
- B) કોર્ટેસોલ ઇમ્યુન પ્રતિભાવ દબાવે છે
- C) ભૂંધ વધે છે
- D) પાચન સુધરે છે

ઉત્તર: B

18. મનોભાર દરમિયાન શ્વસન ગતિ વધવાનું મુખ્ય કારણ શું છે?

- A) કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ઘટાડવી
- B) વધુ ઓક્સિજન પુરવઠો

- C) આરામ માટે
- D) પાચન માટે

ઉત્તર: B

19. મનોભારથી માથાનો દુખાવો કેમ થાય છે?

- A) માંસપેશી તણાવ અને રક્તપ્રવાહ બદલાવ
- B) ઊંઘ વધવાથી
- C) ભૂખ વધવાથી
- D) પાચન સુધારવાથી

ઉત્તર: A

20. મનોભાર અને અલ્સર વચ્ચેનો સંબંધ મુખ્યત્વે કઈ પ્રક્રિયા દ્વારા બને છે?

- A) પાચન રસમાં વધારો
- B) મ્યુકસ સ્તર ઘટાડો
- C) પ્રતિકાર શક્તિ વધારો
- D) રક્તપ્રવાહ વધારો

ઉત્તર: B

21. લાંબા સમયના મનોભારથી ત્વચા પર શું અસર થાય છે?

- A) ત્વચા વધુ તેજસ્વી
- B) એકને અને એક્ઝેમા

- C) રંગ સમાન
- D) કોઈ અસર નહીં

ઉત્તર: B

22. મનોભાર દરમિયાન રક્તમાં ગ્લુકોઝ સ્તર વધે છે કારણ કે –

- A) ઇન્સ્યુલિન વધે છે
- B) ઊર્જાની તાત્કાલિક જરૂર
- C) પાચન ઝડપી થાય છે
- D) ઊંઘ વધે છે

ઉત્તર: B

23. નીચેમાંથી કયું મનોભારના સ્વાસ્થ્ય પરના અપ્રત્યક્ષ અસરનું ઉદાહરણ છે?

- A) હાઇપરટેન્શન
- B) ધુમ્રપાન વધવું
- C) હૃદયઘબકાર વધવી
- D) શ્વાસ ઝડપી થવો

ઉત્તર: B

24. મનોભાર અને ડિપ્રેશન વચ્ચેનો સંબંધ મુખ્યત્વે કઈ બાબત સાથે જોડાયેલો છે?

- A) પાચન
- B) હોર્મોનલ અસંતુલન

- C) રક્તપ્રવાહ
- D) ત્વચા

ઉત્તર: B

25. GAS મોડેલની મુખ્ય મર્યાદા કઈ છે?

- A) તે મનોભારને માનસિક રીતે સમજાવે છે
- B) તે વ્યક્તિગત તફાવત ધ્યાનમાં લેતું નથી
- C) તે હોર્મોન સમજાવતું નથી
- D) તે સ્વાસ્થ્ય પર અસર બતાવતું નથી

ઉત્તર: B

26. Fight or Flight પ્રતિક્રિયા વધુ સમય ચાલુ રહે તો શું થાય?

- A) સ્વાસ્થ્ય સુધરે
- B) શરીર અનુકૂલિત બને
- C) શારીરિક ક્ષય વધે
- D) ઊર્જા વધે

ઉત્તર: C

27. મનોભારનો સૌથી જોખમી પાસું કયું છે?

- A) તાત્કાલિક અસર
- B) દીર્ઘકાલીન શારીરિક નુકસાન

- C) ભાવનાત્મક ઉત્સાહ
- D) કાર્યક્ષમતા વધારો

ઉત્તર: B

28. મનોભારના યોગ્ય સંચાલનથી કઈ શારીરિક અસર ઘટે છે?

- A) હોર્મોન સ્ત્રાવ
- B) હાઇપરટેન્શન
- C) ઊર્જા
- D) ચેતનતા

ઉત્તર: B

29. નિયમિત કસરત મનોભાર ઘટાડે છે કારણ કે –

- A) કોર્ટેસોલ વધે છે
- B) એન્ડોર્ફિન સ્ત્રાવ વધે છે
- C) પાચન ધીમું થાય છે
- D) ઊંઘ ઘટે છે

ઉત્તર: B

30. મનોભાર અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનું શ્રેષ્ઠ નિવેદન કયું છે?

- A) મનોભાર હંમેશા નુકસાનકારક છે
- B) મનોભારનો સ્વરૂપ અને અવધિ સ્વાસ્થ્ય અસર નક્કી કરે છે

- C) મનોભાર સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતો નથી
D) મનોભાર માત્ર માનસિક છે

ઉત્તર: B

પ્રકરણ ૪ :

મનોભાર: મનોવૈજ્ઞાનિક પરિણામો અને સુધારકો (30 MCQ)

૧. મનોભારના કારણે વ્યક્તિની નિર્ણય લેવાની અક્ષમતાને શું કહેવાય?

(A) આવેગિક અક્ષમતા

(B) બોધાત્મક અક્ષમતા ✓

(C) શારીરિક અક્ષમતા

(D) આક્રમકતા

૨. 'શિક્ષિત અસહાયતા' (Learned Helplessness) નો ખ્યાલ કોણે આપ્યો?

(A) પાવલોવ

(B) સ્કીનર

(C) માર્ટિન સેલિગમેન ✓

(D) ફ્રોઈડ

૩. જ્યારે વ્યક્તિ મનોભારને લીધે કોઈ કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરી શકે, ત્યારે તેને શું કહેવાય?

(A) સ્મૃતિ ભ્રંશ

(B) બોધાત્મક કાર્યમાં ખલેલ ✓

(C) આક્રમકતા

(D) આવેગ નિયંત્રણ

૪. મનોભાર હેઠળ વ્યક્તિ ગુસ્સે થઈને બીજાને નુકસાન પહોંચાડે તે કઈ પ્રતિક્રિયા છે?

(A) આક્રમકતા ✓

(B) નિષ્ક્રિયતા

(C) સમજાવટ

(D) ધ્યાન

૫. નીચેનામાંથી કયું મનોભારનું આવેગિક પરિણામ છે?

(A) તાવ આવવો

(B) ભય અને ચિંતા ✓

(C) ભૂખ લાગવી

(D) નિર્ણય લેવો

૬. સતત નિષ્ફળતા મળવાથી વ્યક્તિ પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દે તેને શું કહેવાય?

(A) આક્રમકતા

(B) મનોભાર સુધારક

(C) શિક્ષિત અસહાયતા ✓

(D) બોધાત્મક સુધારણા

૭. મનોભારના કારણે કઈ ગ્રંથિના સ્રાવમાં ફેરફાર થાય છે જે સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરે છે?

(A) લાળ ગ્રંથિ

(B) એફ્રિનલ ગ્રંથિ ✓

(C) સ્વાદુપિંડ

(D) એક પણ નહીં

૮. 'ઘટેલું આવેગ નિયંત્રણ' એટલે શું?

(A) શાંત રહેવું

(B) વિચાર્યા વગર પ્રતિક્રિયા આપવી ✓

(C) વધુ પડતું વિચારવું

(D) ઊંઘી જવું

૯. નીચેનામાંથી કયો મનોભારનો 'મનોવૈજ્ઞાનિક સુધારક' છે?

(A) ઘોંઘાટ

(B) પ્રદૂષણ

(C) સામાજિક ટેકો ✓

(D) ગરીબી

૧૦. મનોભારની તંદુરસ્તી પર નકારાત્મક અસર એટલે...

(A) શક્તિ વધવી

(B) રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટવી ✓

(C) લોહીનું દબાણ ઘટવું

(D) વજન વધવું

૧૧. વ્યક્તિની પોતાની ક્ષમતા પરનો વિશ્વાસ (Self-efficacy) મનોભારને:

(A) વધારે છે

(B) ઘટાડે છે ✓

(C) બદલતો નથી

(D) ખતરનાક બનાવે છે

૧૨. મનોભાર દરમિયાન કયા હોર્મોનનું પ્રમાણ વધવાથી હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે?

(A) ઇન્સ્યુલિન

(B) કોર્ટિસોલ ✓

(C) ડોપામાઇન

(D) સેરોટોનિન

૧૩. બોધાત્મક અક્ષમતામાં મુખ્યત્વે શેની ખામી જોવા મળે છે?

(A) ચાલવાની

(B) વિચારવાની અને તર્ક કરવાની ✓

(C) જોવાની

(D) સાંભળવાની

૧૪. મનોભાર સામે લડવા માટે મિત્રો અને કુટુંબની મદદને શું કહેવાય?

(A) આંતરિક ટેકો

(B) સામાજિક ટેકો ✓

(C) આર્થિક ટેકો

(D) કાયદાકીય ટેકો

૧૫. આક્રમકતાના કેટલા પ્રકારો મનોવિજ્ઞાનમાં મુખ્ય છે?

(A) ૨ (શારીરિક અને શાબ્દિક) ✓

(B) ૪

(C) ૫

(D) ૬

૧૬. 'ટાઈપ A' વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિમાં કેવો મનોભાર જોવા મળે છે?

(A) ઓછો

(B) વધારે અને સ્પર્ધાત્મક ✓

(C) નહિવત

(D) સામાન્ય

૧૭. લાંબા ગાળાનો મનોભાર (Chronic Stress) કયા રોગ માટે જવાબદાર છે?

(A) મેલેરિયા

(B) ડાયાબિટીસ અને અલ્સર ✓

(C) ચામડીના રોગ

(D) શરદી

૧૮. હકારાત્મક મનોભારને (Positive Stress) શું કહેવામાં આવે છે?

(A) ડિસ્ટ્રેસ

(B) યુસ્ટ્રેસ (Eustress) ✓

(C) હાઈપોસ્ટ્રેસ

(D) હાઈપરસ્ટ્રેસ

૧૯. મનોભાર સુધારકોમાં 'વ્યક્તિત્વ' કેવું પરિબલ છે?

(A) બાહ્ય

(B) આંતરિક ✓

(C) સામાજિક

(D) આર્થિક

૨૦. કયા પ્રકારના શિક્ષણમાં વ્યક્તિ 'લાયારી' શીખે છે?

(A) શાસ્ત્રીય અભિસંધાન

(B) કારક અભિસંધાન (ઈડ દ્વારા) ✓

(C) આંતરદ્રષ્ટિ

(D) નિરીક્ષણ

૨૧. મનોભારના મનોવૈજ્ઞાનિક સુધારકોમાં નીચેનામાંથી કોનો સમાવેશ થાય છે?

(A) આશાવાદ

(B) સામાજિક ટેકો

(C) નિયંત્રણની શ્રદ્ધા

(D) ઉપરના તમામ ✓

૨૨. સ્મૃતિમાં અવરોધ આવવો એ મનોભારનું કેવું પરિણામ છે?

(A) આવેગિક

(B) બોધાત્મક ✓

(C) સામાજિક

(D) જૈવિક

૨૩. મનોભારની સ્થિતિમાં વ્યક્તિની ઊંઘ પર કેવી અસર થાય છે?

(A) ઊંઘ વધી જાય

(B) અનિદ્રા (Insomnia) થાય ✓

(C) ઊંઘ ગાઢ બને

(D) કોઈ અસર થતી નથી

૨૪. આક્રમકતા વધવાનું મુખ્ય કારણ શું હોઈ શકે?

(A) સફળતા

(B) હતાશા (Frustration) ✓

(C) શાંતિ

(D) સંતોષ

૨૫. વ્યક્તિ જ્યારે તણાવમાં હોય ત્યારે તેના લોહીના દબાણ (BP) માં શું ફેરફાર થાય છે?

(A) ઘટે છે

(B) વધે છે ✓

(C) સ્થિર રહે છે

(D) શૂન્ય થઈ જાય

૨૬. બોધાત્મક કાર્યમાં ખલેલ પડવાથી વ્યક્તિમાં કયો ગુણ ઘટે છે?

(A) શારીરિક શક્તિ

(B) સર્જનાત્મકતા ✓

(C) ઊંચાઈ

(D) બોલવાની ઝડપ

૨૭. મનોભાર સામે 'લડો અથવા ભાગો' (Fight or Flight) ની પ્રતિક્રિયા કોણે આપી?

(A) પાવલોવ

(B) વોલ્ટર કેનન ✓

(C) સ્કીનર

(D) થોરન્ડાઈક

૨૮. મનોભારમાં 'હતાશા' ક્યારે પેદા થાય છે?

(A) લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે

(B) લક્ષ્ય પ્રાપ્તિમાં અવરોધ આવે ત્યારે ✓

(C) મિત્રો મળે ત્યારે

(D) પૈસા મળે ત્યારે

૨૯. કયા પ્રકારનો સામાજિક ટેકો વ્યક્તિને માહિતી પૂરી પાડે છે?

(A) ભાવનાત્મક ટેકો

(B) માહિતીલક્ષી ટેકો ✓

(C) આર્થિક ટેકો

(D) ભૌતિક ટેકો

૩૦. મનોભાર ઘટાડવા માટેની 'યોગ' એ કેવી પદ્ધતિ છે?

(A) હાનિકારક

(B) સુધારક અને આરોગ્યપ્રદ ✓

(C) બોધાત્મક ખલેલકારક

(D) નકામી
