Roll. No. ....

O.M.R. Serial No. | | | | | | | | |

Question Booklet Number

M.A. (SEM.-IV) (NEP) (SUPPLE.) EXAMINATION, 2024-25

PSYCHOLOGY

(Health Psychology)

Paper Code							
A	0	9	1	0	0	2	T

Question Booklet Series
A

Time : 1 : 30 Hours **Max. Marks : 75**

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct / answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Which of the following best defines health psychology?

A. A branch of psychology that focuses solely on mental health

B. A field that studies how mental, emotional, and social factors affect health

C. A discipline concerned only with physical rehabilitation

D. A study of how to treat psychological disorders

1. निम्नलिखित में से कौन स्वास्थ्य मनोविज्ञान को सबसे अच्छी तरह परिभाषित करता है?

A. एक मनोविज्ञान की शाखा जो केवल मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करती है

B. एक क्षेत्र जो यह अध्ययन करता है कि मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक तत्व स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं

C. एक अनुशासन जो केवल शारीरिक पुनर्वास से संबंधित है

D. एक अध्ययन जो मानसिक विकारों के उपचार के तरीकों का अध्ययन करता है

2. Which of the following is a goal of health psychology?

A. To develop new drugs for the treatment of physical illnesses

B. To investigate how psychological factors can improve health behaviors

C. To study only the brain's role in health

D. To diagnose patients with physical illnesses

2. निम्नलिखित में से कौन सा स्वास्थ्य मनोविज्ञान का लक्ष्य है?

A. शारीरिक बीमारियों के उपचार के लिए नई दवाइयाँ विकसित करना

B. यह अध्ययन करना कि मानसिक तत्व कैसे स्वास्थ्य व्यवहारों में सुधार कर सकते हैं

C. केवल स्वास्थ्य में मस्तिष्क की भूमिका का अध्ययन करना

D. शारीरिक बीमारियों के रोगियों का निदान करना

3. Which of the following is NOT a focus area of health psychology?

A. Health promotion and prevention

B. Stress management

C. Diagnosing physical diseases

D. Enhancing coping mechanisms for chronic illness

3. निम्नलिखित में से कौन सा स्वास्थ्य मनोविज्ञान का फोकस क्षेत्र नहीं है?

A. स्वास्थ्य संवर्धन और रोकथाम

B. तनाव प्रबंधन

C. शारीरिक बीमारियों का निदान

D. पुरानी बीमारी के लिए सहनशीलता तंत्र को बढ़ाना

4. Health psychology is most concerned with which of the following models of health?

A. Biopsychosocial model

B. Medical model

C. Cognitive-behavioral model

D. Psychoanalytic model

4. स्वास्थ्य मनोविज्ञान निम्नलिखित में से किस स्वास्थ्य मॉडल से सबसे अधिक संबंधित है?

A. बायोसायकोसोशल मॉडल

B. चिकित्सा मॉडल

C. संज्ञानात्मक-व्यवहारिक मॉडल

D. मनोविश्लेषणात्मक मॉडल

5. According to Hans Selye's General Adaptation Syndrome, what is the final stage of the stress response?

A. Alarm reaction

B. Stage of resistance

C. Stage of exhaustion

D. Recovery stage

5. हान्स सैली के सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम के अनुसार, तनाव प्रतिक्रिया का अंतिम चरण कौन-सा होता है?

A.सतर्कता की प्रतिक्रिया

B. प्रतिरोध का चरण

C. थकावट का चरण

D. पुनः स्वस्थ होने का चरण

6. What is secondary appraisal in the stress process?

(A) Evaluating the effectiveness of the coping strategy used

(B) Determining if a situation is stressful

(C) Assessing what coping resources and options are available

(D) The physiological response to a stressor

6. तनाव प्रक्रिया में द्वितीयक मूल्यांकन क्या होता है?

(A) प्रयुक्त मुकाबला रणनीति की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना

(B) यह निर्धारित करना कि कोई स्थिति तनावपूर्ण है या नहीं

(C) यह आंकलन करना कि उपलब्ध मुकाबला संसाधन और विकल्प कौन-कौन से हैं

(D) तनाव कारक के प्रति शरीर की शारीरिक प्रतिक्रिया

7. The term "Health psychology" was first introduced in:

(E) A. 1920s

(F) B. 1940s

(G) C. 1970s

(H) D. 1980s

7. "स्वास्थ्य मनोविज्ञान" शब्द पहली बार कब प्रयोग किया गया था?

(I) A. 1920 का दशक

(J) B. 1940 का दशक

(K) C. 1970 का दशक

(L) D. 1980 का दशक

8. Health Belief Model was developed by:

(A) Albert Bandura

(B) Abraham Maslow

(C) Sigmund Freud

(D) Rosenstock

8. स्वास्थ्य विश्वास मॉडल किसके द्वारा विकसित किया गया था:

(A) अल्बर्ट बंडुरा

(B) अब्राहम मास्लो

(C) सिगमंड फ्रायड

(D) रोसेनस्टॉक

9. Compared to pessimists, optimists tend to:

(A) Experience more distress

(B) Be less able to cope with stress

(C) Be confident about solving problems

(D) Doubt that they can solve problems

9. निराशावादियों की तुलना में, आशावादी लोग:

(A) अधिक परेशानी का अनुभव करते हैं

(B) तनाव से निपटने में कम सक्षम होते हैं

(C) समस्याओं को हल करने के बारे में आश्वस्त होते हैं

(D) संदेह करते हैं कि वे समस्याओं को हल कर सकते हैं

10. In the context of stress research, GAS stands for:

(A) Generalized Anxiety Symptom

(B) General Adaptation Syndrome

(C) Gustatory Alimentary System

(D) Generic Adrenal Sensitivity

10. तनाव अनुसंधान के संदर्भ में, GAS का अर्थ है:

(A) जेनरलाइज़्ड एंग्जायटी सिम्प्टम

(B) जनरल ऐडप्टेशन सिंड्रोम

(C) गस्टटोरी एलिमेंटरी सिस्टम

(D) जेनेरिक एड्रेनल सेंस्टिविटी

11. Which of the following is considered a physiological response to stress?

(A) Increased heart rate

(B) Reappraisal of the stressor

(C) Seeking social support

(D) Problem solving

11. निम्नलिखित में से किसे तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया माना जाता है?

(A) हृदय गति में वृद्धि

(B) तनाव के कारण का पुनर्मूल्यांकन

(C) सामाजिक समर्थन की तलाश

(D) समस्या समाधान

12. Which of the following is an example of a social factor in the Biopsychosocial model?

A. Stress levels

B. A family's financial status

C. Sleep patterns

D. Neurotransmitter levels

12. बायोसायकोसोशल मॉडल में सामाजिक तत्व का एक उदाहरण क्या है?

A. तनाव स्तर

B. एक परिवार की वित्तीय स्थिति

C. नींद की आदतें

D. न्यूरोट्रांसमीटर स्तर

13. What is the term for a stress management technique that involves writing down thoughts and emotions to gain clarity and perspective?

(A) Meditation

(B) Deep Breathing

(C) Journaling

(D) Exercise

13. तनाव प्रबंधन तकनीक के लिए क्या शब्द है जिसमें स्पष्टता और परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के लिए विचारों और भावनाओं को लिखना शामिल है?

(A) ध्यान

(B) गहरी साँस लेना

(C) जर्नलिंग

(D) व्यायाम

14. Which of the following statements is true?

(A) In small quantities, stress is good.

(B) Too much stress is harmful.

(C) All stress is bad.

(D) Only A and B is correct.

14. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?

(A) कम मात्रा में तनाव अच्छा है।

(B) बहुत अधिक तनाव हानिकारक है।

(C) सभी तनाव बुरे हैं।

(D) केवल A और B सही हैं।

15. Which of the following is NOT a common consequence of chronic stress?

(A) Heart disease

(B) Sleep disturbances

(C) Improved immune system

(D) Memory problems

15. निम्नलिखित में से कौन सा क्रोनिक तनाव का सामान्य परिणाम नहीं है?

(A) हृदय रोग

(B) नींद की गड़बड़ी

(C) बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली

(D) स्मृति समस्याएं

16. What aspect of health does health psychology specifically focus on?

A. Only psychological conditions

B. Physical treatments for disease

C. How behavior and mental processes influence physical health

D. The biology of diseases

16. स्वास्थ्य मनोविज्ञान विशेष रूप से किस पहलू पर ध्यान केंद्रित करता है?

A. केवल मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ

B. बीमारी के लिए शारीरिक उपचार

C. यह अध्ययन करना कि कैसे व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाएँ शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं

D. रोगों की जैविकी

17. The Biopsychosocial model was introduced as an alternative to which model?

A. Cognitive model

B. Behavioral model

C. Biomedical model

D. Psychoanalytic model

17. बायोसायकोसोशल मॉडल को किस मॉडल के विकल्प के रूप में प्रस्तुत किया गया था?

A. संज्ञानात्मक मॉडल

B. व्यवहारिक मॉडल

C. जैवचिकित्सीय मॉडल

D. मनोविश्लेषणात्मक मॉडल

18. What are the health benefits of regular exercise?

(A) Improved cardiovascular health and reduced risk of heart disease

(B) Increased risk of weight gain and muscle loss

(C) Enhanced sleep quality and better mood regulation

(D) Reduced flexibility and decreased bone density

18. नियमित व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ क्या हैं?

(A) हृदय संबंधी स्वास्थ्य में सुधार और हृदय रोग का जोखिम कम होना

(B) वजन बढ़ने और मांसपेशियों के नुकसान का जोखिम बढ़ जाना

(C) नींद की गुणवत्ता में सुधार और मूड का बेहतर विनियमन

(D) लचीलापन कम होना और हड्डियों का घनत्व कम होना

19. What is a common cause of stress?

(A) Balanced diet

(B) Good sleep

(C) Work pressure

(D) Morning walk

19. तनाव का एक सामान्य कारण क्या है?

(A) संतुलित आहार

(B) अच्छी नींद

(C) कार्य का दबाव

(D) सुबह की सैर

20. What is the full form of W.H.O.?

(A) World Human Organization

(B) World Health Organization

(C) Wide Health Organization

(D) None of the above

20. डब्ल्यू.एच.ओ. का पूरा नाम क्या है?

(A) वर्ल्ड ह्यूमन ऑर्गनाइजेशन

(B) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन

(C) वाइड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

21. Which of the following helps in maintaining good mental health?

(A) Isolation

(B) Regular physical exercise

(C) Substance abuse

(D) Sleep deprivation

21. निम्नलिखित में से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में क्या मदद करता है?

(A) अकेलापन

(B) नियमित शारीरिक व्यायाम

(C) नशे का सेवन

(D) नींद की कमी

22. Which hormone is commonly associated with stress?

(A) Insulin

(B) Cortisol

(C) Estrogen

(D) Adrenaline

22. तनाव से संबंधित सामान्य हार्मोन कौन सा है?

(A) इंसुलिन

(B) कॉर्टिसोल

(C) एस्ट्रोजन

(D) एड्रेनालिन

23. Stress affects which system of the body the most?

(A) Digestive system

(B) Immune system

(C) Skeletal system

(D) Muscular system

23. तनाव शरीर की किस प्रणाली को सबसे अधिक प्रभावित करता है?

(A) पाचन तंत्र

(B) प्रतिरक्षा प्रणाली

(C) कंकाल तंत्र

(D) मांसपेशीय तंत्र

24. What does ‘coping’ refer to in health psychology?

(A) Ignoring health problems

(B) Strategies to deal with stress

(C) Avoiding physical activity

(D) Medical treatment only

24. स्वास्थ्य मनोविज्ञान में 'कोपिंग' का क्या अर्थ है?

(A) स्वास्थ्य समस्याओं की अनदेखी करना

(B) तनाव से निपटने की रणनीतियाँ

(C) शारीरिक गतिविधि से बचना

(D) केवल चिकित्सीय उपचार

25. Who proposed the stages of behavioral change model?

(A) Freud and Jung

(B) Maslow and Rogers

(C) Prochaska and DiClemente

(D) Skinner and Pavlov

25. किसने व्यवहार परिवर्तन के चरणों का मॉडल प्रस्तावित किया?

(A) फ्रायड और युंग

(B) मास्लो और रॉजर्स

(C) प्रोचास्का और डी-क्लेमेंटे
(D) स्किनर और पावलोव

26. The "fight or flight" response is triggered by which system in the body?

(A) Digestive system

(B) Sympathetic nervous system

(C) Endocrine system

(D) Muscular system

26. "लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया शरीर की किस प्रणाली द्वारा सक्रिय होती है?

(A) पाचन तंत्र

(B) सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम

(C) अंतःस्रावी तंत्र

(D) मांसपेशीय तंत्र

27. What is cognitive restructuring in stress management?

(A) Taking medication to reduce anxiety

(B) Changing negative thought patterns

(C) Doing physical exercise

(D) Avoiding stress completely

27. तनाव प्रबंधन में 'संज्ञानात्मक पुनर्निर्माण' क्या है?

(A) चिंता कम करने के लिए दवा लेना

(B) नकारात्मक सोच के पैटर्न को बदलना

(C) शारीरिक व्यायाम करना

(D) तनाव से पूरी तरह बचना

28. Which of the following is a commonly used relaxation technique to manage stress?

(A) Multitasking

(B) Overthinking

(C) Deep breathing

(D) Fast walking

28. तनाव प्रबंधन के लिए निम्नलिखित में से कौन सी सामान्य विश्राम तकनीक है?

(A) एक साथ कई काम करना

(B) अधिक सोच-विचार करना

(C) गहरी सांस लेना

(D) तेज चलना

29. Who is considered the "Father of Health Psychology"?

(A) Sigmund Freud

(B) B.F. Skinner

(C) George Engel

(D) Carl Rogers

29. स्वास्थ्य मनोविज्ञान के "पिता" किसे माना जाता है?

(A) सिग्मंड फ्रायड

(B) बी. एफ. स्किनर

(C) जॉर्ज एंगल

(D) कार्ल रॉजर्स

30. Which of the following contributed to the development of Health Psychology?

(A) Advances in medicine and technology

(B) Recognition of the role of behavior in health

(C) Growing interest in prevention and health promotion

(D) All of the above

30. निम्नलिखित में से किसने स्वास्थ्य मनोविज्ञान के विकास में योगदान दिया?

(A) चिकित्सा और प्रौद्योगिकी में प्रगति

(B) स्वास्थ्य में व्यवहार की भूमिका की मान्यता

(C) रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन में बढ़ती रुचि

(D) उपरोक्त सभी

31. Which organization officially recognized Health Psychology as a specialty in 1978?

(A) World Health Organization

(B) American Medical Association

(C) American Psychological Association

(D) National Institutes of Health

31. किस संगठन ने 1978 में स्वास्थ्य मनोविज्ञान को एक विशेषता के रूप में आधिकारिक रूप से मान्यता दी थी?

(A) विश्व स्वास्थ्य संगठन

(B) अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन

(C) अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन

(D) नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ

32. What virus causes AIDS?

(A) HCV

(B) HSV

(C) HIV

(D) HPV

32. AIDS किस वायरस के कारण होता है?

(A) HCV

(B) HSV

(C) HIV

(D) HPV

33. AIDS affects which system in the human body the most?

(A) Digestive system

(B) Muscular system

(C) Immune system

(D) Respiratory system

33. एड्स मानव शरीर की किस प्रणाली को सबसे अधिक प्रभावित करता है?

(A) पाचन तंत्र
(B) मांसपेशीय तंत्र
(C) प्रतिरक्षा तंत्र
(D) श्वसन तंत्र

34. Which test is commonly used for HIV detection?

(A) CT scan

(B) ELISA test

(C) MRI

(D) Biopsy

34. एच.आई.वी. का पता लगाने के लिए सामान्यतः कौन-सा परीक्षण किया जाता है?

(A) सीटी स्कैन

(B) एलआईएसए परीक्षण

(C) एमआरआई

(D) बायोप्सी

35. How is HIV most commonly transmitted?

(A) Through air

(B) Through unprotected sexual contact

(C) Through sharing utensils

(D) Through coughing or sneezing

35. एच.आई.वी का सबसे सामान्य रूप से संचरण कैसे होता है?

(A) हवा के माध्यम से

(B) असुरक्षित यौन संपर्क के माध्यम से

(C) बर्तन साझा करने से

(D) खाँसने या छींकने से

36. Which cancer is the leading cause of cancer-related deaths in men in India?

(A) Stomach Cancer

(B) Oral Cancer

(C) Lung Cancer

(D) Liver Cancer

36. भारत में पुरुषों में कैंसर से संबंधित मौतों का प्रमुख कारण कौन सा कैंसर है?

(A) पेट का कैंसर

(B) मुख का कैंसर

(C) फेफड़ों का कैंसर

(D) जिगर का कैंसर

37. Which virus is most commonly associated with cervical cancer?

(A) HIV

(B) HPV

C) HCV

D) H1N1

37. सर्वाइकल कैंसर सबसे अधिक किस वायरस से जुड़ा होता है?

(A) एचआईवी

(B) एचपीवी

(C) एचसीवी

D) एच1एन1

38. The symptoms of CHD include all, EXCEPT:

(A) Shortness of breath

(B) Nausea

(C) High self-confidence

(D) Chest pain

38. सी.एच.डी. के लक्षणों में ये सभी शामिल हैं, सिवाय:

(A) सांस फूलना

(B) मतली

(C) अत्यधिक आत्मविश्वास

(D) सीने में दर्द

39. The symptoms of Diabetes include all, EXCEPT:

(A) Feeling Elated

(B) Feeling Thirsty

(C) Urinating frequently

(D) Feeling exhausted

39. मधुमेह के लक्षणों में ये सभी शामिल हैं, सिवाय:

(A) प्रसन्न महसूस करना

(B) प्यास लगना

(C) बार-बार पेशाब आना

(D) थकावट महसूस करना

40. Which of the following statements is true about stress management?

(A) Stress management is learning about the connection between mind and body.

(B) Stress management helps us control our health in a positive sense.

(C) Stress management teaches us to avoid all kinds of stress.

(D) Only A and B is correct.

40. तनाव प्रबंधन के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?

(A) तनाव प्रबंधन मन और शरीर के बीच संबंध के बारे में सीखना है।

(B) तनाव प्रबंधन हमें सकारात्मक अर्थों में अपने स्वास्थ्य को नियंत्रित करने में मदद करता है।

(C) तनाव प्रबंधन हमें सभी प्रकार के तनाव से बचना सिखाता है।

(D) केवल A और B सही हैं।

41. Which type of diabetes is primarily associated with the body's inability to produce insulin?

(A) Type 1 diabetes

(B) Type 2 diabetes

(C) Gestational diabetes

(D) All of the above

41. मधुमेह का कौन सा प्रकार मुख्य रूप से शरीर की इंसुलिन का उत्पादन करने में असमर्थता से जुड़ा हुआ है?

(A) टाइप 1 मधुमेह

(B) टाइप 2 मधुमेह

(C) गर्भावधि मधुमेह

(D) उपरोक्त सभी

42. Which of the following is a primary cause of obesity and overweight?

(A) Energy imbalance

(B) Energy balance

(C) Energy imbalance between calories consumed and calories expended

(D) None of the above

42. निम्नलिखित में से कौन मोटापे और अधिक वजन का मुख्य कारण है?

(A) ऊर्जा असंतुलन

(B) ऊर्जा संतुलन

(C) खपत की गई कैलोरी और खर्च की गई कैलोरी के बीच ऊर्जा असंतुलन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

43. Which of these is considered a behavioral immunogen?

(A) Alcohol consumption

(B) Drug abuse

(C) Stress management

(D) Skipping meals

43. इनमें से कौन एक व्यवहारिक इम्यूनोजेन माना जाता है?

(A) शराब का सेवन

(B) मादक द्रव्यों का सेवन

(C) तनाव प्रबंधन

(D) भोजन छोड़ना

44. Which of the following is the first step in modifying unhealthy behavior?

(A) Goal setting

(B) Self-monitoring

(C) Reinforcement

(D) Punishment

44. अस्वस्थ व्यवहार को संशोधित करने में निम्नलिखित में से पहला कदम कौन सा है?

(A) लक्ष्य निर्धारण

(B) स्वयं निगरानी

(C) प्रोत्साहन

(D) दंड

45. What role does reinforcement play in behavior modification?

(A) It eliminates behavior permanently

(B) It strengthens desired behavior

(C) It punishes wrong actions

(D) It delays behavioral change

45. व्यवहार संशोधन में प्रोत्साहन की क्या भूमिका होती है?

(A) यह व्यवहार को स्थायी रूप से समाप्त करता है

(B) यह वांछित व्यवहार को मजबूत करता है

(C) यह गलत कार्यों को दंडित करता है

(D) यह व्यवहार परिवर्तन में देरी करता है

46. Cognitive-behavioral therapy is effective in modifying health behaviors by:

(A) Increasing medication dosage

(B) Changing irrational thoughts and behavior

(C) Promoting genetic testing

(D) Using hypnosis only

46. संज्ञानात्मक-व्यवहारिक थेरेपी स्वास्थ्य व्यवहार को संशोधित करने में किस प्रकार प्रभावी होती है?

(A) दवा की खुराक बढ़ाकर

(B) अतार्किक विचारों और व्यवहार को बदलकर

(C) आनुवंशिक परीक्षण को बढ़ावा देकर

(D) केवल सम्मोहन का उपयोग करके

47. What is the main goal of health promotion?

(A) To treat diseases

(B) To diagnose illnesses

(C) To improve overall well-being and prevent diseases

(D) To increase hospital visits

47. स्वास्थ्य संवर्धन का मुख्य उद्देश्य क्या है?

(A) रोगों का इलाज करना

(B) बीमारियों का निदान करना

(C) समग्र कल्याण में सुधार करना और बीमारियों को रोकना

(D) अस्पताल यात्राओं को बढ़ाना

48. Which of these is an example of a preventive health measure?

(A) Chemotherapy

B) Surgery

(C) Vaccination

(D) Dialysis

48. निम्नलिखित में से कौन एक रोकथाम संबंधी स्वास्थ्य उपाय का उदाहरण है?

(A) कीमोथेरेपी

(B) सर्जरी

(C) टीकाकरण

D) डायलिसिस

49. WHO's Ottawa Charter emphasizes which of the following for health promotion?

(A) Building healthy public policy

(B) Increasing hospital beds

(C) Reducing taxes on tobacco

(D) Encouraging self-medication

49. WHO के ओटावा चार्टर में स्वास्थ्य संवर्धन के लिए निम्नलिखित में से किस पर जोर दिया गया है?

(A) स्वस्थ सार्वजनिक नीति बनाना

(B) अस्पतालों में बिस्तरों की संख्या बढ़ाना

(C) तंबाकू पर करों को कम करना

(D) स्व-चिकित्सा को प्रोत्साहित करना

50. According to social learning theorists what personality trait confers protection against peer group pressure to drink excessively?

(A) Introversion

(B) Pessimism

(C) Self-efficacy

(D) Locus of control

50. सामाजिक अधिगम सिद्धांतकारों के अनुसार कौन सा व्यक्तित्व गुण अत्यधिक शराब पीने के लिए साथियों के दबाव से सुरक्षा प्रदान करता है?

(A) अंतर्मुखता

(B) निराशावाद

(C) आत्म-प्रभावकारिता

(D) नियंत्रण का स्थान

51. Which gland is related with diabetes?

(A) Endocrine glands
(B) Pituitary
(C) Pancreas
(D) Hypothalamus

51. मधुमेह से कौन सी ग्रंथि संबंधित है?

(A) अंतःस्रावी ग्रंथियाँ

(B) पिट्यूटरी

(C) अग्न्याशय

(D) हाइपोथैलेमस

52. Health compromising behaviors can lead to:

(A) Better mental health

(B) Reduced risk of chronic diseases

(C) Increased lifespan

(D) Increased risk of chronic diseases

52. स्वास्थ्य से समझौता करने वाले व्यवहार से निम्न हो सकता है:

(A) बेहतर मानसिक स्वास्थ्य

(B) दीर्घकालिक बीमारियों का कम जोखिम

(C) जीवनकाल में वृद्धि

(D) दीर्घकालिक बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है

53. Which psychological factor is commonly associated with the development and progression of Coronary Heart Disease?

(A) Chronic stress

(B) High self- esteem

(C) Optimism

(D) Mindfulness

53. कोरोनरी हृदय रोग के विकास और प्रगति के साथ आमतौर पर कौन सा मनोवैज्ञानिक कारक जुड़ा हुआ है?

(A) दीर्घकालिक तनाव

(B) उच्च आत्म-सम्मान

(C) आशावाद

(D) माइंडफुलनेस

54. Untreated diabetes may result in all of the following EXCEPT:

(A) Cardiovascular disease

(B) Blindness

(C) Kidney disease

(D) HIV/AIDS

54. अनुपचारित मधुमेह के परिणामस्वरूप निम्नलिखित सभी हो सकते हैं सिवाय:

(A) हृदय रोग

(B) अंधापन

(C) गुर्दे की बीमारी

(D) एचआईवी/एड्स

55. Which model of health considers emotional, spiritual, and social well-being in addition to physical health?

(A) Biomedical Model

(B) Holistic Model

(C) Public Health Model

(D) Disease-Centered Model

55. स्वास्थ्य का कौन सा मॉडल शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक कल्याण को भी शामिल करता है?

(A) बायोमेडिकल मॉडल

(B) होलिस्टिक मॉडल

(C) पब्लिक हेल्थ मॉडल

(D) रोग-केंद्रित मॉडल

56. The wellness model of health emphasizes:

(A) Treating existing diseases

(B) Preventive care and lifestyle choices

(C) Hospital-based care

(D) Only physical health

56. स्वास्थ्य का वेलनेस मॉडल किस पर ज़ोर देता है?

(A) मौजूदा बीमारियों का इलाज

(B) रोकथाम देखभाल और जीवनशैली संबंधी विकल्प

(C) अस्पताल आधारित देखभाल

(D) केवल शारीरिक स्वास्थ्य

57. Health psychologists help individuals by:

(A) Encouraging substance abuse

(B) Modifying unhealthy behaviors

(C) Avoiding emotional discussions

(D) Providing nutritional supplements

57. स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक व्यक्तियों की कैसे मदद करते हैं?

(A) नशीले पदार्थों के सेवन को प्रोत्साहित करके

(B) अस्वस्थ व्यवहार को संशोधित करके

(C) भावनात्मक चर्चाओं से बचकर

(D) पोषण संबंधी सप्लीमेंट देकर

58. A key contribution of psychologists in health campaigns is:

(A) Designing behavior change strategies

(B) Distributing medication

(C) Building hospitals

(D) Diagnosing infections

58. स्वास्थ्य अभियानों में मनोवैज्ञानिकों का एक मुख्य योगदान क्या है?

(A) व्यवहार परिवर्तन की रणनीतियाँ तैयार करना

(B) दवाइयों का वितरण करना

(C) अस्पतालों का निर्माण करना

(D) संक्रमणों का निदान करना

59. In health promotion, psychologists often work to:

(A) Develop vaccines

(B) Change health-related attitudes and beliefs

(C) Perform medical procedures

(D) Reduce the number of hospitals

59. स्वास्थ्य संवर्धन में, मनोवैज्ञानिक आमतौर पर किस कार्य में लगे रहते हैं:

(A) टीके विकसित करना

(B) स्वास्थ्य-संबंधी दृष्टिकोण और विश्वासों को बदलना

(C) चिकित्सीय प्रक्रियाएं करना

(D) अस्पतालों की संख्या को कम करना

60. A major goal of the mental health approach is to:

(A) Eliminate all criminal behavior

(B) Address the broader structural causes of poverty

(C) Prevent mental health problems and promote mental well-being

(D) Create global health policies

60. मानसिक स्वास्थ्य उपागम का एक प्रमुख उद्देश्य है:

(A) सभी आपराधिक व्यवहारों को समाप्त करना

(B) गरीबी के व्यापक संरचनात्मक कारणों को संबोधित करना

(C) मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम करना और मानसिक भलाई को बढ़ावा देना

(D) वैश्विक स्वास्थ्य नीतियाँ बनाना

61. What is the term for the study of how behavior and environment influence health and illness?

A. Pathology

B. Behavioral medicine

C. Neurology

D. Public health

61. उस अध्ययन को क्या कहा जाता है जिसमें व्यवहार और पर्यावरण का स्वास्थ्य और बीमारी पर प्रभाव देखा जाता है?

A. पैथोलॉजी

B. बिहैवियरल मेडिसिन

C. न्यूरोलॉजी

D. पब्लिक हेल्थ

62. Sleep deprivation primarily affects which of the following?

A. Liver function

B. Cognitive performance and mood

C. Bone density

D. Skin pigmentation

62. नींद की कमी मुख्य रूप से किसे प्रभावित करती है?

A. यकृत का कार्य

B. संज्ञानात्मक प्रदर्शन और मूड

C. हड्डियों की घनता

D. त्वचा का रंग

63. How much moderate-intensity exercise is recommended for adults per week by the WHO?

A. 30 minutes

B. 75 minutes

C. 150 minutes

D. 300 minutes

63. WHO के अनुसार, वयस्कों के लिए प्रति सप्ताह कितनी मध्यम तीव्रता वाली कसरत की सिफारिश की जाती है?

A. 30 मिनट

B. 75 मिनट

C. 150 मिनट

D. 300 मिनट

64. What hormone is most commonly associated with the 'fight or flight' response?

A. Dopamine

B. Insulin

C. Adrenaline

D. Estrogen

64. 'फाइट या फ्लाइट' प्रतिक्रिया से सबसे अधिक जुड़ा हुआ हार्मोन कौन-सा है?

A. डोपामिन

B. इंसुलिन

C. एड्रेनालिन

D. एस्ट्रोजन

65. Division 38 of the APA is associated with:
A. Clinical neuropsychology
B. Developmental psychology
C. Health psychology
D. Forensic psychology

65. ए.पी.ए. का डिवीजन 38 किससे संबंधित है?

A. क्लिनिकल न्यूरोसाइकोलॉजी

B. विकासात्मक मनोविज्ञान

C. स्वास्थ्य मनोविज्ञान

D. फॉरेंसिक मनोविज्ञान

66. Health psychology research often uses which type of approach?

A. Purely qualitative

B. Only experimental

C. Multidisciplinary and evidence-based

D. Fictional case studies

66. स्वास्थ्य मनोविज्ञान अनुसंधान सामान्यतः किस प्रकार की पद्धति का उपयोग करता है?
A. केवल गुणात्मक
B. केवल प्रायोगिक
C. बहु-विषयक और साक्ष्य-आधारित
D. काल्पनिक केस स्टडीज़

67. Which of the following is a limitation of the biomedical model?

A. It considers psychological and social factors

B. It focuses on prevention and wellness

C. It ignores the role of the mind in illness

D. It includes alternative medicine practices

67. निम्नलिखित में से जैव-चिकित्सीय मॉडल की एक सीमा क्या है?

A. यह मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों पर विचार करता है

B. यह रोकथाम और कल्याण पर ध्यान केंद्रित करता है

C. यह बीमारी में मन की भूमिका को नजरअंदाज करता है

D. यह वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों को शामिल करता है

68. Which of the following is most important for effective patient-provider communication?

A. Use of medical jargon

B. One-way communication

C. Active listening and empathy

D. Focus only on physical symptoms

68. प्रभावी रोगी-प्रदाता संचार के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा सबसे अधिक महत्वपूर्ण है?

A. चिकित्सकीय शब्दावली का उपयोग

B. एकतरफा संचार

C. सक्रिय रूप से सुनना और सहानुभूति दिखाना

D. केवल शारीरिक लक्षणों पर ध्यान देना

69. Which psychological factor can negatively affect recovery from illness?

A. Optimism

B. Stress

C. Social support

D. Positive coping strategies

69. कौन-सा मनोवैज्ञानिक कारक बीमारी से ठीक होने की प्रक्रिया को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है?

A. आशावाद

B. तनाव

C. सामाजिक समर्थन

D. सकारात्मक मुकाबला रणनीतियाँ

70. Which communication style is most associated with increased patient satisfaction?

A. Paternalistic style

B. Authoritarian style

C. Collaborative/Shared decision-making style

D. Dismissive style

70. रोगी की संतुष्टि में वृद्धि के साथ सबसे अधिक संबंधित संचार शैली कौन-सी है?

A. पितृसत्तात्मक शैली

B. अधिकारवादी शैली

C. सहयोगात्मक / साझा निर्णय-निर्माण शैली

D. उपेक्षात्मक शैली

71. Which of the following best describes a patient-centered approach?

A. The doctor makes all decisions without patient input

B. The patient is blamed for their illness

C. The patient's values, preferences, and emotions are considered

D. Focus is only on curing disease

71.निम्नलिखित में से कौन-सा विकल्प रोगी-केंद्रित दृष्टिकोण का सबसे अच्छा वर्णन करता है?

A. डॉक्टर बिना रोगी की राय लिए सभी निर्णय लेते हैं

B. रोगी को उसकी बीमारी के लिए दोषी ठहराया जाता है

C. रोगी के मूल्य, पसंद और भावनाओं पर विचार किया जाता है

D. केवल बीमारी को ठीक करने पर ध्यान दिया जाता है

72. Eustress refers to:

A. Harmful stress

B. Long-term chronic stress

C. Positive, motivating stress

D. A form of emotional breakdown

72. यूस्ट्रेस का क्या अर्थ है?

A. हानिकारक तनाव

B. दीर्घकालिक पुराना तनाव

C. सकारात्मक, प्रेरणादायक तनाव

D. भावनात्मक टूटने का एक रूप

73. Which type of stress is most likely to lead to burnout in professionals?

A. Acute stress

B. Eustress

C. Chronic occupational stress

D. Physical stress

73. पेशेवर व्यक्तियों में बर्नआउट होने की सबसे अधिक संभावना किस प्रकार के तनाव से होती है?

A. तीव्र तनाव

B. यूस्ट्रेस

C. पुराना व्यावसायिक तनाव

D. शारीरिक तनाव

74. Which coping strategy involves confronting the stressor directly?

A. Avoidance coping

B. Emotion-focused coping

C. Problem-focused coping

D. Passive coping

74. कौन-सी मुकाबला रणनीति तनावकारक का सीधे सामना करने से संबंधित है?

A. परिहार आधारित मुकाबला

B. भावना-केंद्रित मुकाबला

C. समस्या-केंद्रित मुकाबला

D. निष्क्रिय मुकाबला

75. Which of the following best defines stress?

A. A physical disease

B. A state of complete relaxation

C. A psychological and physiological response to a perceived threat or challenge

D. An emotional disorder

75. निम्नलिखित में से कौन-सा तनाव की सबसे अच्छी परिभाषा है?

A. एक शारीरिक रोग

B. पूर्ण विश्राम की स्थिति

C. एक मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया जो किसी संभावित खतरे या चुनौती के प्रति होती है

D. एक भावनात्मक विकार

76. Which of the following is NOT one of the core components of the Health Belief Model?

A. Perceived susceptibility

B. Perceived severity

C. Perceived power

D. Perceived barriers

76. निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य विश्वास मॉडल का मूल घटक नहीं है?

A. संभावित संवेदनशीलता

B. संभावित गंभीरता

C. संभावित शक्ति

D. संभावित बाधाएँ

77. The Theory of Planned Behavior includes all of the following components EXCEPT:

A. Attitude toward the behavior

B. Subjective norms

C. Perceived behavioral control

D. Stages of change

77. नियोजित व्यवहार सिद्धांत में निम्नलिखित में से कौन-सा घटक शामिल नहीं है?

A. व्यवहार के प्रति दृष्टिकोण

B. व्यक्तिपरक मानदंड

C. प्रत्याशित व्यवहार नियंत्रण

D. परिवर्तन के चरण

78. Which model of health behavior change emphasizes the role of intention in performing health-related behaviors?

A. Biomedical Model

B. Theory of Planned Behavior

C. Transtheoretical Model

D. Biopsychosocial Model

78. स्वास्थ्य व्यवहार परिवर्तन का कौन-सा मॉडल स्वास्थ्य-संबंधी कार्यों को करने में इच्छा की भूमिका पर ज़ोर देता है?

A. जैव-चिकित्सीय मॉडल

B. नियोजित व्यवहार सिद्धांत

C. ट्रान्सथियॉरिटिकल मॉडल

D. जैव-मनो-सामाजिक मॉडल

79. In the Health Belief Model, what prompts an individual to take health-related action?

A. External regulations

B. Cues to action

C. Peer pressure

D. Medical diagnosis

79. हेल्थ बिलीफ मॉडल में, कौन-सी चीज़ व्यक्ति को स्वास्थ्य से संबंधित कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करती है?

A. बाहरी नियम

B. कार्रवाई के संकेत

C. साथियों का दबाव

D. चिकित्सा निदान

80. The Biopsychosocial Model differs from the Biomedical Model in that it:

A. Focuses only on biological factors

B. Includes psychological and social influences on health

C. Ignores environmental factors

D. Is not used in modern health psychology

80. बायोप्सायकोसोशल मॉडल बायोमेडिकल मॉडल से किस प्रकार भिन्न है?

A. यह केवल जैविक कारकों पर केंद्रित होता है

B. यह स्वास्थ्य पर मनोवैज्ञानिक और सामाजिक प्रभावों को शामिल करता है

C. यह पर्यावरणीय कारकों की अनदेखी करता है

D. यह आधुनिक स्वास्थ्य मनोविज्ञान में उपयोग नहीं किया जाता

81. Which coping strategy is considered problem-focused?

A. Avoiding the issue

B. Seeking emotional support

C. Creating a plan of action

D. Denial

81. कौन-सी मुकाबला रणनीति समस्या-केंद्रित मानी जाती है?

A. समस्या से बचना

B. भावनात्मक सहारा लेना

C. कार्ययोजना बनाना

D. इनकार करना

82. Which system of the body is most immediately activated during acute stress?

A. Digestive system

B. Immune system

C. Endocrine system

D. Sympathetic nervous system

82. तीव्र तनाव के दौरान शरीर की कौन-सी प्रणाली तुरंत सक्रिय हो जाती है?

A. पाचन तंत्र

B. प्रतिरक्षा तंत्र

C. अंतःस्रावी तंत्र

D. सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम

83. Which psychological theory explains how people evaluate stressors and cope with them?

A. Drive Theory

B. Maslow’s Hierarchy

C. Lazarus and Folkman’s Cognitive Appraisal Theory

D. Classical Conditioning

83. कौन-सा मनोवैज्ञानिक सिद्धांत बताता है कि लोग तनावों का मूल्यांकन कैसे करते हैं और उनसे कैसे निपटते हैं?

A. ड्राइव थ्योरी

B. मास्लो का आवश्यकता सिद्धांत

C. लाज़ारस और फोकमैन का कॉग्निटिव एप्रीज़ल थ्योरी

D. शास्त्रीय कंडीशनिंग

84. Stressors are more likely to affect health if they are which of the following?

A. Long lasting

B. Highly disruptive

C. Difficult to control

D. All of the above

84. तनाव उत्पन्न करने वाले कारक स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित तब करते हैं जब वे निम्न में से कौन-से होते हैं?

A. लंबे समय तक बने रहने वाले

B. अत्यधिक विघटनकारी

C. नियंत्रित करना कठिन

D. उपरोक्त सभी

85. What is the term for a state of emotional, physical and mental exhaustion caused by prolonged stress?

A. Fatigue

B. Anxiety

C. Depression

D. Burnout

85. लंबे समय तक बने रहने वाले तनाव के कारण उत्पन्न भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक थकावट की स्थिति को क्या कहा जाता है?

A. थकान

B. चिंता

C. अवसाद

D. बर्नआउट

86. What is Burnout Stress Syndrome (BOSS)?

A. A type of anxiety disorder

B. A form of chronic stress

C. A physical injury caused by overworking

D. A type of sleep disorder

86. बर्नआउट स्ट्रेस सिंड्रोम क्या है?

A. एक प्रकार की चिंता संबंधी विकार

B. पुरानी तनाव की एक अवस्था

C. अत्यधिक कार्य करने से होने वाली शारीरिक चोट

D. नींद से संबंधित विकार का एक प्रकार

87. Which coping strategy involves actively seeking solutions and strategies to address stressors?

A. Problem-solving

B. Avoidance

C. Social support

D. Exercise

87. कौन-सी मुकाबला रणनीति तनावकारकों से निपटने के लिए सक्रिय रूप से समाधान और रणनीतियाँ खोजने में शामिल होती है?

A. समस्या-समाधान

B. टालमटोल

C. सामाजिक समर्थन

D. व्यायाम

88. What is the definition of coping strategies?

A. Techniques used to avoid problems

B. Ways to manage stress and difficult situations

C. Methods to ignore emotions

D. Strategies to blame others for problems

88. मुकाबला रणनीतियों की परिभाषा क्या है?

A. समस्याओं से बचने की तकनीकें

B. तनाव और कठिन परिस्थितियों को प्रबंधित करने के तरीके

C. भावनाओं को अनदेखा करने के तरीके

D. समस्याओं के लिए दूसरों को दोष देने की रणनीतियाँ

89. Social support can act as a buffer against the negative effects of:

A. Stress

B. Happiness

C. Success

D. Isolation

89. सामाजिक समर्थन निम्न में से किसके नकारात्मक प्रभावों के विरुद्ध एक सुरक्षा कवच के रूप में कार्य कर सकता है?

A. तनाव

B. खुशी

C. सफलता

D. एकाकीपन

90. Peer support can offer individuals:

A. Constructive feedback

B. Emotional validation

C. Opportunities for socialization

D. All of the above

90. साथियों का समर्थन व्यक्तियों को क्या प्रदान कर सकता है?

A. रचनात्मक प्रतिक्रिया

B. भावनात्मक मान्यता

C. सामाजिक मेलजोल के अवसर

D. उपरोक्त सभी

91. How can humor and laughter help in managing stress?

A. By increasing stress levels

B. By promoting relaxation and reducing tension

C. By distracting from stressors

91. हास्य और हँसी तनाव प्रबंधन में कैसे मदद कर सकते हैं?

A. तनाव के स्तर को बढ़ाकर

B. विश्राम को बढ़ावा देकर और तनाव को कम करके

C. तनावों से ध्यान हटाकर

92. What is the primary cause of Decay of Immune System (DIS)?

A. Genetics

B. Environmental factors

C. Aging

D. Lack of exercise

92. प्रतिरक्षा प्रणाली के ह्रास का मुख्य कारण क्या है?

A. आनुवंशिकी

B. पर्यावरणीय कारक

C. वृद्धावस्था

D. व्यायाम की कमी

93. What is the primary characteristic of a type A personality?

A. Relax and easy going

B. Competitive and ambitious

C. Introverted and shy

D. Patient and laid-back

93. टाइप A व्यक्तित्व की मुख्य विशेषता क्या है?

A. शांत और सहज स्वभाव

B. प्रतिस्पर्धी और महत्त्वाकांक्षी

C. अंतर्मुखी और शर्मीला

D. धैर्यवान और शांत स्वभाव

94. Assertion (A): Prolonged stress can lead to burnout.

Reason (R): Burnout is a state of emotional, physical, and mental exhaustion caused by long-term stress.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C. A is true, but R is false.

D. A is false, but R is true.

94. कथन (A): लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव बर्नआउट का कारण बन सकता है।
तर्क (R): बर्नआउट एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति दीर्घकालिक तनाव के कारण भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक रूप से थक जाता है।

A. दोनों A और R सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।
B. दोनों A और R सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता है।
C. A सत्य है, लेकिन R असत्य है।
D. A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

95. Assertion (A): Social support reduces the negative effects of stress.

Reason (R): Peer support provides emotional validation and constructive feedback.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C. A is true, but R is false.

D. A is false, but R is true.

95. कथन (A): सामाजिक समर्थन तनाव के नकारात्मक प्रभावों को कम करता है।
तर्क(R): साथियों का समर्थन भावनात्मक मान्यता और रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करता है।

A. दोनों A और R सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।
B. दोनों A और R सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता है।
C. A सत्य है, लेकिन R असत्य है।
D. A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

96. Assertion (A): People with Type A personalities are more prone to stress-related illnesses.

Reason (R): Type A individuals are competitive, ambitious, and have a high sense of urgency.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C.A is true, but R is false.

D. A is false, but R is true.

96. कथन (A): टाइप A व्यक्तित्व वाले लोग तनाव से संबंधित बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
तर्क (R): टाइप A व्यक्ति प्रतिस्पर्धी, महत्वाकांक्षी होते हैं और उनमें कार्य को शीघ्रता से पूरा करने की तीव्र भावना होती है।

A. दोनों A और R सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।

B. दोनों A और R सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता है।

C. A सत्य है, लेकिन R असत्य है।

D. A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

97. Assertion (A): Cognitive appraisal helps in evaluating and coping with stress.
Reason (R): According to Lazarus and Folkman, stress is not only a stimulus but also a result of how individuals interpret events.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C. A is true, but R is false.

D.A is false, but R is true.

97. कथन (A): संज्ञानात्मक मूल्यांकन तनाव का मूल्यांकन करने और उससे निपटने में मदद करता है।
कारण (R): लेज़रस और फॉल्कमैन के अनुसार, तनाव केवल एक उत्तेजक नहीं है, बल्कि यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि व्यक्ति घटनाओं की व्याख्या कैसे करता है।

A. A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

B. A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

C. A सही है, लेकिन R गलत है।

D. A गलत है, लेकिन R सही है।

98. Assertion (A): Sympathetic nervous system gets activated during acute stress.
Reason (R): It prepares the body for "fight or flight" response by slowing down digestion and increasing heart rate.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C. A is true, but R is false.

D.A is false, but R is true.

98. कथन (A): तीव्र तनाव की स्थिति में सहानुभूतितंत्र सक्रिय हो जाता है।

कारण (R): यह शरीर को "लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है, जिसमें पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और हृदय गति बढ़ जाती है।

A. A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

B. A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

C. A सही है, लेकिन R गलत है।

D. A गलत है, लेकिन R सही है।

99. Assertion (A): Stressors that are long-lasting and hard to control are more harmful to health.

Reason (R): Chronic stress triggers hormonal imbalance, which affects immune function.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C. A is true, but R is false.

D.A is false, but R is true.

99. कथन (A): लंबे समय तक बने रहने वाले और नियंत्रित करना कठिन तनावजनक कारक स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक होते हैं।

कारण (R): दीर्घकालिक तनाव हार्मोनल असंतुलन को उत्पन्न करता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है।

A. A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।

B. A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

C. A सही है, लेकिन R गलत है।

D. A गलत है, लेकिन R सही है।

100. Assertion (A): Humor and laughter help in reducing stress levels.

Reason (R): Laughter promotes relaxation and reduces physical tension.

A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

C. A is true, but R is false.

D. A is false, but R is true.

100. कथन (A): हास्य और हँसी तनाव के स्तर को कम करने में मदद करते हैं।
तर्क (R):हँसी विश्राम को बढ़ावा देती है और शारीरिक तनाव को कम करती है।
A. दोनों A और R सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।
B. दोनों A और R सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता है।
C. A सत्य है, लेकिन R असत्य है।
D. A असत्य है, लेकिन R सत्य है।

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.

6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.

7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.

8. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.

9. There will be no negative marking.

10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.

11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.

12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।

6. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।

7. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।

8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।

9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।

11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।

12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्णः प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।