

Psychology Sem-V
PSYCHOLOGY OF SEX AND MARRIED LIFE
Minor-502
MCQ
UNIT 1
Sexuality and Marriage

પ્રશ્ન 1: પરિપક્વ વ્યક્તિના મુખ્ય લક્ષણોમાંનું એક શું છે?

- (a) વધુ પડતી ભાવનાત્મકતા અને પ્રતિક્રિયાશીલતા
- (b) પોતાની લાગણીઓ અને વર્તનનું નિયમન કરવાની ક્ષમતા
- (c) અન્યો પર નિર્ભરતા અને જવાબદારી ટાળવી
- (d) ફક્ત પોતાના ફાયદા માટે કાર્ય કરવું

સાચો જવાબ: (b) પોતાની લાગણીઓ અને વર્તનનું નિયમન કરવાની ક્ષમતા

પ્રશ્ન 2: લગ્ન માટે પરિપક્વતાનું એક મહત્વપૂર્ણ લક્ષણ કયું છે?

- (a) તત્કાળ સંતોષની અપેક્ષા રાખવી
- (b) સંઘર્ષ ટાળવો અને સમસ્યાઓથી દૂર રહેવું
- (c) ભાગીદારની જરૂરિયાતો અને ભાવનાઓને સમજવાની અને સ્વીકારવાની ક્ષમતા
- (d) વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતાને કોઈપણ ભોગે જાળવી રાખવી

સાચો જવાબ: (c) ભાગીદારની જરૂરિયાતો અને ભાવનાઓને સમજવાની અને સ્વીકારવાની ક્ષમતા

પ્રશ્ન 3: લગ્નની પરિપક્વતામાં કયા પાસાનો સમાવેશ થાય છે?

- (a) માત્ર રોમેન્ટિક લાગણીઓ પર આધાર રાખવો
- (b) નાણાકીય સુરક્ષા પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું
- (c) વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખવી અને સંબંધોમાં પડકારોનો સામનો કરવા તૈયાર રહેવું
- (d) ભાગીદારને બદલવાની સતત કોશિશ કરવી

સાચો જવાબ: (c) વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખવી અને સંબંધોમાં પડકારોનો સામનો કરવા તૈયાર રહેવું

પ્રશ્ન 4: લગ્ન માટે 'ફિટનેસ' નો અર્થ શું છે?

- (a) ફક્ત શારીરિક આકર્ષણ અને દેખાવ
- (b) વ્યક્તિની સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અને સંપત્તિ
- (c) ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સંબંધ માટે તૈયાર હોવું
- (d) વહેલા લગ્ન કરવાની ઉતાવળ

સાચો જવાબ: (c) ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સંબંધ માટે તૈયાર હોવું

પ્રશ્ન 5: લગ્નનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શું હોઈ શકે?

- (a) માત્ર સામાજિક દબાણ અથવા પરંપરાનું પાલન કરવું
- (b) વ્યક્તિગત સુખ અને સંતોષ મેળવવો, ભલે તે ભાગીદારના ભોગે હોય
- (c) જીવનસાથી સાથે સ્થિર, સહાયક અને પ્રેમભર્યો સંબંધ બાંધવો અને કુટુંબ શરૂ
- (d) આર્થિક લાભ અને સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવી

સાચો જવાબ: (c) જીવનસાથી સાથે સ્થિર, સહાયક અને પ્રેમભર્યો સંબંધ બાંધવો અને કુટુંબ શરૂ કરવું

પ્રશ્ન 6: માનવ જાતીયતા શિક્ષણની જરૂરિયાત શા માટે છે?

- (a) માત્ર રોગોના પ્રસારને રોકવા માટે
- (b) જાતીય વર્તન માટે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવા માટે
- (c) સ્વસ્થ સંબંધો, સંમતિ અને જવાબદાર જાતીય આરોગ્ય વિશે જાણકારી પૂરી પાડવા માટે
- (d) વ્યક્તિગત ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન કરવા માટે

સાચો જવાબ: (c) સ્વસ્થ સંબંધો, સંમતિ અને જવાબદાર જાતીય આરોગ્ય વિશે જાણકારી પૂરી પાડવા માટે

પ્રશ્ન 7: માનવ જાતીયતા શિક્ષણ શું છે?

- (a) ફક્ત જૈવિક પ્રજનન પ્રક્રિયાઓનું અધ્યયન
- (b) વ્યક્તિના જાતીય સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, લાગણીઓ અને અધિકારો વિશેની વ્યાપક જાણકારી
- (c) ફક્ત જાતીય રોગો વિશેની માહિતી
- (d) વ્યક્તિગત નૈતિક મૂલ્યોનું પ્રચાર

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિના જાતીય સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, લાગણીઓ અને અધિકારો વિશેની વ્યાપક જાણકારી

પ્રશ્ન 8: જાતીયતાના ખ્યાલમાં કયા પરિબલો શામેલ છે?

- (a) માત્ર શારીરિક પ્રજનન ક્ષમતા
- (b) વ્યક્તિની લૈંગિક ઓળખ, ભૂમિકા, જાતીય અભિગમ, આનંદ અને સંબંધો
- (c) આર્થિક સ્થિતિ અને સામાજિક દરજ્જો
- (d) ફક્ત સમાજ દ્વારા લાદવામાં આવેલા ધોરણો

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિની લૈંગિક ઓળખ, ભૂમિકા, જાતીય અભિગમ, આનંદ અને સંબંધો

પ્રશ્ન 9: પરિપક્વ વ્યક્તિના ભાવનાત્મક નિયંત્રણનું ઉદાહરણ શું છે?

- (a) ગુસ્સામાં ઝડપથી પ્રતિક્રિયા આપવી
- (b) પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં શાંત રહેવું અને તર્કસંગત નિર્ણય લેવો
- (c) અન્યના દોષનો આરોપ કરવો
- (d) લાગણીઓને સંપૂર્ણપણે દબાવી દેવી

સાચો જવાબ: (b) પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં શાંત રહેવું અને તર્કસંગત નિર્ણય લેવો

પ્રશ્ન 10: લગ્ન માટે પરિપક્વતા દર્શાવતી એક વર્તણૂક કઈ છે?

- (a) ભાગીદારની ખામીઓને સતત નિર્દેશ કરવી
- (b) ભાગીદાર સાથે ખુલ્લો અને પ્રામાણિક સંવાદ જાળવવો, ભલે વિષયો અઘરા હોય
- (c) દરેક નિર્ણય ભાગીદાર પર છોડી દેવો
- (d) વિવાદોને અવગણીને બધું સારું હોવાનો ઢોંગ કરવો

સાચો જવાબ: (b) ભાગીદાર સાથે ખુલ્લો અને પ્રામાણિક સંવાદ જાળવવો, ભલે વિષયો અઘરા હોય

પ્રશ્ન 11: લગ્નની પરિપક્વતામાં 'અનુકૂલનક્ષમતા' નો અર્થ શું છે?

- (a) ફક્ત પોતાની ઈચ્છાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું
- (b) બદલાતી પરિસ્થિતિઓ અને ભાગીદારની જરૂરિયાતોને અનુકૂલન કરવાની ક્ષમતા
- (c) હંમેશા અન્યના મંતવ્યોને આંધળોપણે અનુસરવું

(d) કોઈપણ પ્રકારના બદલાવનો વિરોધ કરવો

સાચો જવાબ: (b) બદલાતી પરિસ્થિતિઓ અને ભાગીદારની જરૂરિયાતોને અનુકૂળ કરવાની ક્ષમતા

પ્રશ્ન 12: લગ્ન માટે 'ફિટનેસ' માં કયું પાસું સૌથી ઓછું મહત્વનું છે ?

(a) ભાવનાત્મક સ્થિરતા

(b) સંચાર કૌશલ્ય

(c) બહારના દેખાવ અને શારીરિક સુંદરતા

(d) સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા

સાચો જવાબ: (c) બહારના દેખાવ અને શારીરિક સુંદરતા

પ્રશ્ન 13: લગ્નનો એક સંભવિત દ્વિતીયક ઉદ્દેશ શું હોઈ શકે ?

(a) વ્યક્તિગત વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટેનું પ્લેટફોર્મ

(b) સામાજિક જીવનમાંથી છટકી જવું

(c) માત્ર માતા-પિતાની ઈચ્છા પૂરી કરવી

(d) ભાગીદાર પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ મેળવવું

સાચો જવાબ: (a) વ્યક્તિગત વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટેનું પ્લેટફોર્મ

પ્રશ્ન 14: માનવ જાતીયતા શિક્ષણનો એક ગેરફાયદો શું માનવામાં આવે છે (જે વાસ્તવમાં ગેરસમજ છે) ?

(a) તે જાતીય પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે

(b) તે વિદ્યાર્થીઓને વધુ જાણકાર બનાવે છે

(c) તે કુટુંબમાં ખુલ્લા સંવાદને પ્રોત્સાહન આપે છે

(d) તે જાતીય રોગો વિશે જાગૃતિ લાવે છે

સાચો જવાબ: (a) તે જાતીય પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે

પ્રશ્ન 15: જાતીયતા શિક્ષણમાં 'સંમતિ' (consent) ના ખ્યાલનું શિક્ષણ શા માટે મહત્વનું છે ?

(a) ફક્ત કાનૂની જોગવાઈઓનું પાલન કરવા માટે

(b) વ્યક્તિગત અધિકારો અને સીમાઓનો આદર કરવા માટે

(c) જાતીય પ્રવૃત્તિઓને મર્યાદિત કરવા માટે

(d) માત્ર પુખ્ત વયના લોકો માટે જરૂરી છે

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિગત અધિકારો અને સીમાઓનો આદર કરવા માટે

પ્રશ્ન 16: જાતીયતાના કયા પાસાને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબલો દ્વારા પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે ? (a) શારીરિક રચના અને જૈવિક કાર્યો

(b) વ્યક્તિની લૈંગિક ભૂમિકાઓ અને જાતીય વર્તનના ધોરણો

(c) આંતરિક હોર્મોનલ સ્તરો

(d) પ્રજનન ક્ષમતાની મૂળભૂત ગતિશીલતા

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિની લૈંગિક ભૂમિકાઓ અને જાતીય વર્તનના ધોરણો

પ્રશ્ન 17: પરિપક્વ વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે કઈ બાબતમાં વધુ સક્ષમ હોય છે ?

(a) આવેગજનક નિર્ણયો લેવામાં

(b) વિચારપૂર્વક અને લાંબા ગાળાના પરિણામોને ધ્યાનમાં રાખીને નિર્ણયો લેવામાં

(c) અન્યને નિયંત્રિત કરવામાં

(d) પોતાની ભૂલો સ્વીકારવામાં અનિચ્છા

સાચો જવાબ: (b) વિચારપૂર્વક અને લાંબા ગાળાના પરિણામોને ધ્યાનમાં રાખીને નિર્ણયો લેવામાં

પ્રશ્ન 18: લગ્ન માટે પરિપક્વતામાં 'સ્વ-જવાબદારી' નો અર્થ શું છે?

(a) માત્ર પોતાના કાર્યો માટે જવાબદાર રહેવું અને ભાગીદારની જવાબદારીઓને અવગણવી

(b) પોતાના કાર્યો, લાગણીઓ અને વર્તન માટે જવાબદારી સ્વીકારવી

(c) ભાગીદારની દરેક સમસ્યા માટે પોતાને દોષિત ઠેરવવો

(d) કોઈપણ જવાબદારી ટાળવી

સાચો જવાબ: (b) પોતાના કાર્યો, લાગણીઓ અને વર્તન માટે જવાબદારી સ્વીકારવી

પ્રશ્ન 19: લગ્નની પરિપક્વતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે કયું પગલું મદદરૂપ થઈ શકે છે ?

(a) લગ્ન પહેલાં પૂરતો સમય ડેટિંગમાં પસાર કરવો જેથી એકબીજાને સારી રીતે ઓળખી શકાય (b) જેટલું વહેલું બને તેટલું વહેલું લગ્ન કરી લેવું

(c) ભાગીદારના પરિવાર સાથે કોઈપણ સંપર્ક ટાળવો

(d) નાણાકીય બાબતો વિશે સંપૂર્ણપણે અજાણ રહેવું

સાચો જવાબ: (a) લગ્ન પહેલાં પૂરતો સમય ડેટિંગમાં પસાર કરવો જેથી એકબીજાને સારી રીતે ઓળખી શકાય

પ્રશ્ન 20: લગ્નનો એક અનિવાર્ય ઉદ્દેશ શું છે ?

(a) ફક્ત સામાજિક સ્વીકૃતિ મેળવવી

(b) આજીવન સાથીત્વ અને પરસ્પર સહાય પૂરી પાડવી

(c) સંપૂર્ણપણે નાણાકીય સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી

(d) બધા મતભેદો ટાળવા

સાચો જવાબ: (b) આજીવન સાથીત્વ અને પરસ્પર સહાય પૂરી પાડવી

પ્રશ્ન 21: માનવ જાતીયતા શિક્ષણ શા માટે કિશોરો માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?

(a) તે તેમને પુખ્ત વયના લોકોની જેમ વર્તન કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે

(b) તે તેમને જાતીય પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રાખે છે

(c) તે તેમને સ્વસ્થ સંબંધો, જાતીય આરોગ્ય અને સંમતિ વિશે જાણકારી આપે છે

(d) તે તેમને તેમના માતા-પિતાથી દૂર રાખે છે

સાચો જવાબ: (c) તે તેમને સ્વસ્થ સંબંધો, જાતીય આરોગ્ય અને સંમતિ વિશે જાણકારી આપે છે

પ્રશ્ન 22: 'જાતીયતા' નો ખ્યાલ કઈ વય જૂથને લાગુ પડે છે ?

(a) ફક્ત પુખ્ત વયના લોકોને

(b) ફક્ત કિશોરોને

(c) જન્મથી મૃત્યુ સુધીના તમામ વય જૂથના લોકોને

(d) ફક્ત પ્રજનન સક્ષમ વયના લોકોને

સાચો જવાબ: (c) જન્મથી મૃત્યુ સુધીના તમામ વય જૂથના લોકોને

પ્રશ્ન 23: પરિપક્વ વ્યક્તિની નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં શું શામેલ હોય છે ?

(a) ઝડપી અને આવેગજનક પસંદગીઓ

(b) બધા ઉપલબ્ધ વિકલ્પો અને તેમના સંભવિત પરિણામોનું કાળજીપૂર્વક વિશ્લેષણ

(c) અન્યના દબાણ હેઠળ નિર્ણયો લેવા

(d) પોતાના અનુભવોમાંથી શીખવામાં નિષ્ફળતા

સાચો જવાબ: (b) બધા ઉપલબ્ધ વિકલ્પો અને તેમના સંભવિત પરિણામોનું કાળજીપૂર્વક વિશ્લેષણ

પ્રશ્ન 24: લગ્ન માટે પરિપક્વતામાં 'વ્યક્તિગત સીમાઓ' (personal boundaries) નો આદર શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) ભાગીદારો વચ્ચે અંતર વધારવા માટે

(b) ભાગીદાર પર નિયંત્રણ મેળવવા માટે

(c) દરેક વ્યક્તિની સ્વતંત્રતા અને આત્મસન્માન જાળવવા માટે

(d) સંઘર્ષ ટાળવા માટે

સાચો જવાબ: (c) દરેક વ્યક્તિની સ્વતંત્રતા અને આત્મસન્માન જાળવવા માટે

પ્રશ્ન 25: લગ્નની પરિપક્વતાના સંદર્ભમાં, 'ભાવનાત્મક પરાધીનતા' (emotional dependency) નો અભાવ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) તે ભાગીદારોને એકબીજાથી દૂર કરે છે

(b) તે વ્યક્તિગત વિકાસને અવરોધે છે

(c) તે સંઘર્ષને પ્રોત્સાહન આપે છે

(d) તે નાણાકીય સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે

સાચો જવાબ: (b) તે વ્યક્તિગત વિકાસને અવરોધે છે

પ્રશ્ન 26: લગ્નમાં 'ફિટનેસ' માં સામાન્ય રીતે કયા પાસાનો સમાવેશ થાય છે?

(a) બેંક ખાતામાં મોટી રકમ (b) ભાગીદારો વચ્ચે મૂલ્યો અને જીવનશૈલીમાં સુસંગતતા

(c) સમાન મિત્ર વર્તુળ

(d) ભૂતકાળમાં કોઈ મતભેદ ન હોવા

સાચો જવાબ: (b) ભાગીદારો વચ્ચે મૂલ્યો અને જીવનશૈલીમાં સુસંગતતા

પ્રશ્ન 27: લગ્નનો ઉદ્દેશ્ય 'સામાજિક જવાબદારી' તરીકે કયા સંદર્ભમાં જોઈ શકાય છે? (a) માત્ર કરવેરાના લાભો મેળવવા માટે

(b) સમાજમાં સ્થિર કુટુંબ એકમ બનાવવું અને આગલી પેઢીને ઉછેરવી

(c) અન્ય લોકો શું કહેશે તેની ચિંતા કરવી

(d) વ્યક્તિગત આનંદ પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

સાચો જવાબ: (b) સમાજમાં સ્થિર કુટુંબ એકમ બનાવવું અને આગલી પેઢીને ઉછેરવી

પ્રશ્ન 28: માનવ જાતીયતા શિક્ષણના કયા પાસાને ઘણીવાર અવગણવામાં આવે છે?

(a) જૈવિક પાસાઓ

(b) રોગ નિવારણ

(c) ભાવનાત્મક અને સંબંધોના પાસાઓ

(d) સંમતિનો ખ્યાલ

સાચો જવાબ: (c) ભાવનાત્મક અને સંબંધોના પાસાઓ

પ્રશ્ન 29: જાતીયતાના ખ્યાલમાં 'લૈંગિક ઓળખ' (gender identity) નો અર્થ શું છે?

(a) જન્મ સમયે નિર્ધારિત જૈવિક લિંગ

(b) વ્યક્તિની પોતાની આંતરિક ભાવના કે તે સ્ત્રી છે, પુરુષ છે, બંને છે, અથવા એક પણ નથી

(c) વ્યક્તિ કોના પ્રત્યે જાતીય આકર્ષણ અનુભવે છે

(d) સમાજ દ્વારા લાદવામાં આવેલી લૈંગિક ભૂમિકાઓ

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિની પોતાની આંતરિક ભાવના કે તે સ્ત્રી છે, પુરુષ છે, બંને છે, અથવા એક પણ નથી

પ્રશ્ન 30: પરિપક્વ વ્યક્તિમાં 'અન્ય પ્રત્યે સહાનુભૂતિ' (empathy) નું ઉદાહરણ શું છે?

(a) અન્યની લાગણીઓને અવગણવી

(b) અન્યની લાગણીઓ અને દૃષ્ટિકોણને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો, ભલે તે પોતાનાથી અલગ હોય (c) ફક્ત પોતાના અનુભવો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

(d) અન્યની સમસ્યાઓ માટે તેમને દોષિત ઠેરવવા

સાચો જવાબ: (b) અન્યની લાગણીઓ અને દૃષ્ટિકોણને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો, ભલે તે પોતાનાથી અલગ હોય

પ્રશ્ન 31: લગ્ન માટે પરિપક્વતામાં 'નાણાકીય જવાબદારી' શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) માત્ર પૈસાદાર દેખાવા માટે

(b) ભાગીદારના ખર્ચાઓ પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ મેળવવા માટે

(c) નાણાકીય સ્થિરતા પ્રદાન કરવા અને ભવિષ્ય માટે આયોજન કરવા

(d) ફક્ત પોતાના માટે પૈસા બચાવવા માટે

સાચો જવાબ: (c) નાણાકીય સ્થિરતા પ્રદાન કરવા અને ભવિષ્ય માટે આયોજન કરવા

પ્રશ્ન 32: લગ્નની પરિપક્વતા માટે 'મતભેદોને રચનાત્મક રીતે હલ કરવાની ક્ષમતા' શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) સંઘર્ષને કાયમ માટે ટાળવા માટે

(b) ભાગીદારોમાંથી એકની હંમેશા જીત થાય તેની ખાતરી કરવા માટે

(c) સંબંધોમાં તણાવ ઘટાડવા અને પરસ્પર સમજણ વધારવા માટે

(d) ભાગીદારની લાગણીઓને અવગણવા માટે

સાચો જવાબ: (c) સંબંધોમાં તણાવ ઘટાડવા અને પરસ્પર સમજણ વધારવા માટે

પ્રશ્ન 33: લગ્ન માટે 'ફિટનેસ' માં માનસિક આરોગ્યનું મહત્વ શું છે?

(a) તે માત્ર વ્યક્તિગત સમસ્યા છે, લગ્ન પર અસર કરતી નથી

(b) તે તણાવ, ચિંતા અને હતાશા જેવી સમસ્યાઓને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરે છે

(c) તે ભાગીદારને સંપૂર્ણપણે નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા આપે છે

(d) તે ફક્ત વ્યક્તિને ખુશ રાખે છે, સંબંધને નહીં

સાચો જવાબ: (b) તે તણાવ, ચિંતા અને હતાશા જેવી સમસ્યાઓને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરે છે

પ્રશ્ન 34: લગ્નનો ઉદ્દેશ્ય 'સાથીત્વ અને મિત્રતા' શા માટે છે?

(a) માત્ર એકબીજાના શોખમાં રસ લેવા માટે

(b) જીવનના ઉતાર-ચઢાવમાં એકબીજાને ટેકો આપવા અને ખુશીઓ વહેંચવા માટે

(c) અન્ય સામાજિક સંબંધોને બદલવા માટે

(d) ફક્ત સમારંભોમાં સાથે જવા માટે

સાચો જવાબ: (b) જીવનના ઉતાર-ચઢાવમાં એકબીજાને ટેકો આપવા અને ખુશીઓ વહેંચવા માટે

પ્રશ્ન 35: માનવ જાતીયતા શિક્ષણમાં 'શારીરિક આરોગ્ય' ના પાસામાં શું શામેલ હોય છે?

- (a) ફક્ત કસરત અને આહાર
- (b) પ્રજનન અંગોનું જ્ઞાન, જાતીય સંક્રમિત રોગો (STIs) અને ગર્ભનિરોધક વિશેની માહિતી
- (c) શારીરિક દેખાવ અને વજનનું સંચાલન
- (d) માત્ર હોર્મોનલ અસંતુલનનું નિદાન

સાચો જવાબ: (b) પ્રજનન અંગોનું જ્ઞાન, જાતીય સંક્રમિત રોગો (STIs) અને ગર્ભનિરોધક વિશેની માહિતી

પ્રશ્ન 36: જાતીયતાના ખ્યાલમાં 'જાતીય અભિગમ' (sexual orientation) નો અર્થ શું છે?

- (a) વ્યક્તિની પોતાની જાતીય ઓળખ
- (b) વ્યક્તિ કોના પ્રત્યે રોમેન્ટિક અને/અથવા જાતીય આકર્ષણ અનુભવે છે
- (c) વ્યક્તિના જાતીય વર્તનનો ઇતિહાસ
- (d) સામાજિક જૂથનું લિંગ

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિ કોના પ્રત્યે રોમેન્ટિક અને/અથવા જાતીય આકર્ષણ અનુભવે છે

પ્રશ્ન 37: પરિપક્વ વ્યક્તિમાં જોવા મળતું 'આત્મ-સન્માન' (self-respect) નું ઉદાહરણ શું છે?

- (a) અન્યને સતત ખુશ કરવાનો પ્રયાસ કરવો
- (b) પોતાની જરૂરિયાતો, મૂલ્યો અને સીમાઓને ઓળખવી અને તેનો આદર કરવો
- (c) અન્યના મંતવ્યોને સંપૂર્ણપણે અવગણવા
- (d) વધુ પડતો અભિમાન અને ઘમંડ

સાચો જવાબ: (b) પોતાની જરૂરિયાતો, મૂલ્યો અને સીમાઓને ઓળખવી અને તેનો આદર કરવો

પ્રશ્ન 38: લગ્ન માટે પરિપક્વતાના સંદર્ભમાં, 'પ્રતિકૂળતાનો સામનો કરવાની ક્ષમતા' (resilience) શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) સમસ્યાઓને અવગણવા માટે
- (b) મુશ્કેલ સમયમાં ભાવનાત્મક અને માનસિક રીતે પુનઃપ્રાપ્ત થવા અને આગળ વધવા માટે
- (c) ફક્ત ભાગીદાર પર આધાર રાખવા માટે
- (d) કોઈપણ સમસ્યાને સંપૂર્ણપણે ટાળવા માટે

સાચો જવાબ: (b) મુશ્કેલ સમયમાં ભાવનાત્મક અને માનસિક રીતે પુનઃપ્રાપ્ત થવા અને આગળ વધવા માટે

પ્રશ્ન 39: લગ્નની પરિપક્વતા માટે 'ભવિષ્યલક્ષી વિચારસરણી' (future-oriented thinking) શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) માત્ર તાત્કાલિક જરૂરિયાતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે
- (b) સાથે મળીને લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો અને આયોજન કરવા માટે
- (c) ફક્ત ભૂતકાળની ભૂલો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે
- (d) ભાગીદારને નિયંત્રિત કરવા માટે

સાચો જવાબ: (b) સાથે મળીને લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો અને આયોજન કરવા માટે

પ્રશ્ન 40: જાતીયતા શિક્ષણમાં 'સલામત જાતીય વર્તન' (safe sexual behavior) ના ખ્યાલમાં શું શામેલ છે?

- (a) જાતીય પ્રવૃત્તિઓથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું
- (b) વ્યક્તિગત જોખમો ઘટાડવા માટે ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ, STI નિવારણ અને સંમતિનું પાલન
- (c) જાતીય સ્વાસ્થ્ય વિશે કોઈપણ પ્રકારની ચર્ચા ટાળવી
- (d) ફક્ત પોતાના માટે નિર્ણયો લેવા

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિગત જોખમો ઘટાડવા માટે ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ, STI નિવારણ અને સંમતિનું પાલન

UNIT 2 The Biology of Marriage

પ્રશ્ન 1: પુરુષના બાહ્ય જાતીય અંગોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

- (a) શુક્રપિંડ અને શુક્રવાહિની
- (b) શિશ્ન અને વૃષણકોથળી
- (c) મૂત્રાશય અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ
- (d) ઉપવૃષણ અને શુક્રાશય

સાચો જવાબ: (b) શિશ્ન અને વૃષણકોથળી

પ્રશ્ન 2: પુરુષમાં શુક્રકોષોનું ઉત્પાદન કયા અંગમાં થાય છે?

- (a) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ (b) શિશ્ન (c) શુક્રપિંડ (d) મૂત્રમાર્ગ

સાચો જવાબ: (c) શુક્રપિંડ

પ્રશ્ન 3: વૃષણકોથળીનું મુખ્ય કાર્ય શું છે?

- (a) પેશાબનો સંગ્રહ કરવો
- (b) શુક્રપિંડના તાપમાનને નિયંત્રિત કરવું
- (c) વીર્ય ઉત્પન્ન કરવું
- (d) હોર્મોન્સનો સ્રાવ કરવો

સાચો જવાબ: (b) શુક્રપિંડના તાપમાનને નિયંત્રિત કરવું

પ્રશ્ન 4: પુરુષના આંતરિક જાતીય અંગોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે? (a) શિશ્ન અને વૃષણકોથળી

(b) શુક્રાશય અને બલ્બોયુરેથ્રલ ગ્રંથિ

(c) મૂત્રમાર્ગ અને મૂત્રાશય

(d) ઉપવૃષણ અને શુક્રપિંડ

સાચો જવાબ: (b) શુક્રાશય અને બલ્બોયુરેથ્રલ ગ્રંથિ (નોંધ: શુક્રપિંડ અને ઉપવૃષણ પણ આંતરિક રીતે ગણાય છે, પરંતુ વિકલ્પોમાં શુક્રાશય અને બલ્બોયુરેથ્રલ ગ્રંથિ એ વધુ સ્પષ્ટ આંતરિક ગ્રંથિઓ છે)

પ્રશ્ન 5: શુક્રવાહિની (Vas Deferens) નું કાર્ય શું છે?

(a) શુક્રકોષોનો સંગ્રહ કરવો

(b) શુક્રકોષોને ઉપવૃષણમાંથી મૂત્રમાર્ગ સુધી પહોંચાડવા

(c) હોર્મોન્સનો સ્રાવ કરવો

(d) મૂત્ર અને વીર્ય બંનેનું વહન કરવું

સાચો જવાબ: (b) શુક્રકોષોને ઉપવૃષણમાંથી મૂત્રમાર્ગ સુધી પહોંચાડવા

પ્રશ્ન 6: પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ દ્વારા સ્રાવ થતો પ્રવાહી શેમાં મદદ કરે છે?

(a) શુક્રકોષોને પોષણ પૂરું પાડવું

(b) શિશ્નના ઉત્થાનમાં મદદ કરવી

(c) વીર્યને આલ્કલાઇન બનાવી શુક્રકોષોનું રક્ષણ કરવું

(d) ટેસ્ટોસ્ટેરોન ઉત્પન્ન કરવું

સાચો જવાબ: (c) વીર્યને આલ્કલાઇન બનાવી શુક્રકોષોનું રક્ષણ કરવું

પ્રશ્ન 7: સ્ત્રીના બાહ્ય જાતીય અંગોને સામૂહિક રીતે શું કહેવાય છે?

(a) ગર્ભાશય (b) અંડાશય (c) યોનિમાર્ગ (d) ભગ્ન (વલ્વા)

સાચો જવાબ: (d) ભગ્ન (વલ્વા)

પ્રશ્ન 8: ભગ્ન (Labia) નું કાર્ય શું છે?

(a) મૂત્રનો સંગ્રહ કરવો

(b) બાહ્ય જાતીય અંગોનું રક્ષણ કરવું

(c) ઇંડા ઉત્પન્ન કરવા

(d) જાતીય સંભોગ દરમિયાન આનંદ આપવો

સાચો જવાબ: (b) બાહ્ય જાતીય અંગોનું રક્ષણ કરવું

પ્રશ્ન 9: ભગશિશ્ન (Clitoris) નું મુખ્ય કાર્ય શું છે?

(a) મૂત્રત્યાગ કરવો

(b) પ્રજનનમાં મદદ કરવી

(c) જાતીય સંવેદના અને આનંદ પૂરો પાડવો

(d) ઇંડાનું ઉત્પાદન કરવું

સાચો જવાબ: (c) જાતીય સંવેદના અને આનંદ પૂરો પાડવો

પ્રશ્ન 10: સ્ત્રીના આંતરિક જાતીય અંગોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

(a) ભગ્ન અને ભગશિશ્ન (b) યોનિમાર્ગ અને મૂત્રમાર્ગ

(c) ગર્ભાશય અને અંડાશય (d) પેશાબની નળી અને ગુદા

સાચો જવાબ: (c) ગર્ભાશય અને અંડાશય

પ્રશ્ન 11: અંડાશય (Ovaries) નું મુખ્ય કાર્ય શું છે?

(a) ભૂણનો વિકાસ કરવો (b) ઇંડા (ઓવા) ઉત્પન્ન કરવા અને હોર્મોન્સનો સ્રાવ કરવો

(c) શુક્રકોષોનો સંગ્રહ કરવો (d) જાતીય સંભોગ દરમિયાન લુબ્રિકેશન પૂરું પાડવું

સાચો જવાબ: (b) ઇંડા (ઓવા) ઉત્પન્ન કરવા અને હોર્મોન્સનો સ્રાવ કરવો

પ્રશ્ન 12: ફેલોપિયન ટ્યુબ (ગર્ભાશય નળી) નું કાર્ય શું છે?

(a) મૂત્રનો નિકાલ કરવો

(b) શુક્રકોષોનું ઉત્પાદન કરવું

(c) ઇંડાને અંડાશયમાંથી ગર્ભાશય સુધી પહોંચાડવું અને ફલનનું સ્થાન પૂરું પાડવું

(d) બાળકના જન્મ માટે માર્ગ પૂરો પાડવો

સાચો જવાબ: (c) ઇંડાને અંડાશયમાંથી ગર્ભાશય સુધી પહોંચાડવું અને ફલનનું સ્થાન પૂરું પાડવું

પ્રશ્ન 13: ગર્ભાશય (Uterus) નું મુખ્ય કાર્ય શું છે?

(a) જાતીય આનંદ પૂરો પાડવો

(b) ફલિત ઇંડાને રોપવું અને ભૂણના વિકાસ માટે વાતાવરણ પૂરું પાડવું

(c) હોર્મોન્સનો સ્ત્રાવ કરવો

(d) શુક્રકોષોનો સંગ્રહ કરવો

સાયો જવાબ: (b) ફલિત ઇંડાને રોપવું અને ભૂણના વિકાસ માટે વાતાવરણ પૂરું પાડવું

પ્રશ્ન 14: યોનિમાર્ગ (Vagina) નું કાર્ય શું છે?

(a) માત્ર પેશાબનો નિકાલ કરવો

(b) માસિક સાવના પ્રવાહ માટે, જાતીય સંભોગ માટે અને બાળજન્મ માટે માર્ગ પૂરો પાડવો

(c) ઇંડાનું ઉત્પાદન કરવું

(d) હોર્મોન્સનો સંગ્રહ કરવો

સાયો જવાબ: (b) માસિક સાવના પ્રવાહ માટે, જાતીય સંભોગ માટે અને બાળજન્મ માટે માર્ગ પૂરો પાડવો

પ્રશ્ન 15: પુરુષ પ્રજનન તંત્રમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું ઉત્પાદન ક્યાં થાય છે?

(a) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ

(b) શિશ્ન

(c) શુક્રપિંડ

(d) શુક્રાશય

સાયો જવાબ: (c) શુક્રપિંડ

પ્રશ્ન 16: સ્ત્રી પ્રજનન તંત્રમાં કયા હોર્મોન્સ અંડાશય દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે?

(a) ટેસ્ટોસ્ટેરોન

(b) ઇન્સ્યુલિન

(c) એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન

(d) થાઇરોક્સિન

સાયો જવાબ: (c) એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન

પ્રશ્ન 17: પુરુષના મૂત્રમાર્ગ (Urethra) માંથી શું પસાર થાય છે?

(a) માત્ર પેશાબ

(b) માત્ર વીર્ય

(c) પેશાબ અને વીર્ય બંને

(d) શુક્રકોષો સિવાયનું પ્રવાહી

સાયો જવાબ: (c) પેશાબ અને વીર્ય બંને

પ્રશ્ન 18: ગર્ભાશયના નીચલા સાંકડા ભાગને શું કહેવાય છે, જે યોનિમાર્ગ સાથે જોડાય છે?

(a) ફેલોપિયન ટ્યુબ (b) અંડાશય (c) સર્વિક્સ (ગ્રીવા) (d) યોનિમાર્ગ

(b) સાયો જવાબ: (c) સર્વિક્સ (ગ્રીવા)

પ્રશ્ન 19: કયું અંગ શુક્રકોષોને પરિપક્વ થવા અને સંગ્રહિત કરવામાં મદદ કરે છે?

(a) શુક્રાશય

(b) ઉપવૃષણ (Epididymis)

(c) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ (d) શુક્રપિંડ

સાચો જવાબ: (b) ઉપવૃષણ (Epididymis)

પ્રશ્ન 20: સ્ત્રીઓમાં મૂત્રમાર્ગ (Urethra) નું કાર્ય શું છે?

(a) માત્ર જાતીય સંભોગ માટે

(b) માત્ર ઇંડાના પસાર થવા માટે

(c) મૂત્રનો નિકાલ કરવો

(d) બાળજન્મ માટે માર્ગ પૂરો પાડવો

સાચો જવાબ: (c) મૂત્રનો નિકાલ કરવો

પ્રશ્ન 21: પુરુષના શિશ્નના ટેરવા પરના સંવેદનશીલ ભાગને શું કહેવાય છે?

(a) કોર્પસ કેવર્નોસમ (b) કોર્પસ સ્પોન્જિયોસમ

(c) ગ્લાન્સ શિશ્ન (Glans Penis) (d) પ્રીપ્યુસ

સાચો જવાબ: (c) ગ્લાન્સ શિશ્ન (Glans Penis)

પ્રશ્ન 22: સ્ત્રીના બાહ્ય જાતીય અંગોમાં સૌથી સંવેદનશીલ ભાગ કયો છે?

(a) લઘુ ભગોષ્ઠ

(b) બૃહદ ભગોષ્ઠ

(c) ભગશિશ્ન (Clitoris)

(d) યોનિમાર્ગનું મુખ

સાચો જવાબ: (c) ભગશિશ્ન (Clitoris)

પ્રશ્ન 23: સ્ત્રી પ્રજનન તંત્રમાં ફલન ક્યાં થાય છે?

(a) ગર્ભાશય (b) અંડાશય

(c) યોનિમાર્ગ (d) ફેલોપિયન ટ્યુબ

સાચો જવાબ: (d) ફેલોપિયન ટ્યુબ

પ્રશ્ન 24: કઈ ગ્રંથિ પુરુષમાં વીર્યનો મુખ્ય ભાગ (લગભગ 60%) ઉત્પન્ન કરે છે?

(a) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ (b) બલ્બોયુરેથ્રલ ગ્રંથિ

(c) શુક્રાશય (Seminal Vesicles) (d) શુક્રપિંડ

સાચો જવાબ: (c) શુક્રાશય (Seminal Vesicles)

પ્રશ્ન 25: સ્ત્રીના આંતરિક પ્રજનન અંગોમાં કયું અંગ માસિક ચક્રમાં રક્તસ્રાવ માટે જવાબદાર છે? (a)

અંડાશય (b) ફેલોપિયન ટ્યુબ

(c) ગર્ભાશય (d) યોનિમાર્ગ

સાચો જવાબ: (c) ગર્ભાશય

પ્રશ્ન 26: પુરુષના જાતીય અંગોમાં કયો ભાગ પેશાબ અને વીર્ય બંનેના માર્ગ તરીકે કામ કરે છે?

(a) શુક્રવાહિની (b) ઉપવૃષણ

(c) મૂત્રમાર્ગ (Urethra) (d) સ્ખલન નળી

સાચો જવાબ: (c) મૂત્રમાર્ગ (Urethra)

પ્રશ્ન 27: સ્ત્રીના બાહ્ય જાતીય અંગોમાં કયા બંધારણો યોનિમાર્ગના પ્રવેશદ્વારને સુરક્ષિત કરે છે?

(a) ભગશિશ્ન (b) ભગોષ્ઠ (Labia)

(c) મૂત્રમાર્ગ (d) સર્વિક્સ

સાચો જવાબ: (b) ભગોષ્ઠ (Labia)

પ્રશ્ન 28: ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ભૂણને પોષણ અને રક્ષણ કયું અંગ પૂરું પાડે છે?

(a) ફેલોપિયન ટ્યુબ (b) અંડાશય

(c) ગર્ભાશય (d) યોનિમાર્ગ

સાચો જવાબ: (c) ગર્ભાશય

પ્રશ્ન 29: પુરુષ પ્રજનન તંત્રમાં શુક્રપિંડ પેટની બહાર શા માટે સ્થિત હોય છે?

(a) વધુ સારી સુરક્ષા માટે

(b) શુક્રોષોના ઉત્પાદન માટે નીચા તાપમાનની જરૂરિયાતને કારણે

(c) ટેસ્ટોસ્ટેરોનના ઉત્પાદન માટે

(d) સરળતાથી શુક્રોષોના નિકાલ માટે

સાચો જવાબ: (b) શુક્રોષોના ઉત્પાદન માટે નીચા તાપમાનની જરૂરિયાતને કારણે

પ્રશ્ન 30: સ્ત્રીના પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય માટે નિયમિત માસિક ચક્ર કયા અંગના કાર્ય પર આધાર રાખે છે? (a)

યોનિમાર્ગ (b) ફેલોપિયન ટ્યુબ

(c) ગર્ભાશય અને અંડાશય (d) ભગશિશ્ન

સાચો જવાબ: (c) ગર્ભાશય અને અંડાશય

UNIT 3

Sexual Adjustment in Marriage

પ્રશ્ન 1: લગ્નમાં જાતીય સમાયોજન (Sexual Adjustment) નો અર્થ શું છે?

- (a) માત્ર શારીરિક સંતોષ મેળવવો
- (b) જાતીય ઈચ્છાઓ અને જરૂરિયાતો અંગે ભાગીદારો વચ્ચે પરસ્પર સમજણ અને સંતોષ
- (c) જાતીય સંબંધોને સંપૂર્ણપણે ટાળવા
- (d) ફક્ત એક ભાગીદારની ઈચ્છાઓનું પાલન કરવું

સાચો જવાબ: (b) જાતીય ઈચ્છાઓ અને જરૂરિયાતો અંગે ભાગીદારો વચ્ચે પરસ્પર સમજણ અને સંતોષ

પ્રશ્ન 2: નબળા જાતીય સમાયોજનનું એક મુખ્ય કારણ શું હોઈ શકે છે?

- (a) ઉત્તમ સંચાર કૌશલ્ય
- (b) જાતીય બાબતો વિશે ખુલ્લો સંવાદનો અભાવ
- (c) ઉચ્ચ જાતીય ઈચ્છા
- (d) ભાગીદારો વચ્ચે સંપૂર્ણ સુસંગતતા

સાચો જવાબ: (b) જાતીય બાબતો વિશે ખુલ્લો સંવાદનો અભાવ

પ્રશ્ન 3: જાતીય સમાગમ (Coitus) માં 'પરસ્પરતા' (Mutuality) નો શું અર્થ થાય છે?

- (a) એક ભાગીદાર દ્વારા બીજાને સંતોષ આપવો
- (b) બંને ભાગીદારોની સંમતિ, ઈચ્છા અને આનંદની ભાગીદારી
- (c) ફક્ત શારીરિક ક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું
- (d) એક ભાગીદારની જરૂરિયાતોને અવગણવી

સાચો જવાબ: (b) બંને ભાગીદારોની સંમતિ, ઈચ્છા અને આનંદની ભાગીદારી

પ્રશ્ન 4: જાતીય ઈચ્છાની તીવ્રતા (Intensity of Sexual Drive) શાના પર આધાર રાખી શકે છે?

- (a) માત્ર વ્યક્તિની ઉંમર
- (b) શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને હોર્મોનલ પરિબલો
- (c) ફક્ત લગ્નની અવધિ
- (d) આર્થિક સ્થિતિ

સાચો જવાબ: (b) શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને હોર્મોનલ પરિબલો

પ્રશ્ન 5: જાતીય દુર્વ્યવહાર (Sexual Abuse) ના મનોવૈજ્ઞાનિક પરિણામોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

- (a) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો
- (b) સંબંધોમાં વિશ્વાસ અને આત્મીયતામાં ઘટાડો
- (c) ભાવનાત્મક સ્થિરતા
- (d) ઉચ્ચ જાતીય સંતોષ

સાચો જવાબ: (b) સંબંધોમાં વિશ્વાસ અને આત્મીયતામાં ઘટાડો

પ્રશ્ન 6: લગ્નમાં નબળા જાતીય સમાયોજનને કારણે કઈ સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે?

- (a) દંપતી વચ્ચે મજબૂત બંધન
- (b) ભાવનાત્મક અંતર અને સંબંધોમાં તણાવ
- (c) વધુ ખુલ્લો સંવાદ
- (d) ઉચ્ચ સ્તરની સંતોષ

સાચો જવાબ: (b) ભાવનાત્મક અંતર અને સંબંધોમાં તણાવ

પ્રશ્ન 7: જાતીય સમાગમની આવર્તન (Frequency of Coitus) કયા પરિબલોથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે?

- (a) માત્ર સમાજિક ધોરણો
- (b) ભાગીદારોની ઉંમર, સ્વાસ્થ્ય, જાતીય ઈચ્છા અને તણાવનું સ્તર
- (c) ફક્ત બાળકોની સંખ્યા
- (d) ઘરનું કદ

સાચો જવાબ: (b) ભાગીદારોની ઉંમર, સ્વાસ્થ્ય, જાતીય ઈચ્છા અને તણાવનું સ્તર

પ્રશ્ન 8: જાતીય ઈચ્છાની તીવ્રતામાં તફાવત (Differing Intensities of Sexual Drive) દંપતીના સંબંધોને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

- (a) હંમેશા સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે
- (b) જો સંવાદ અને સમજણ ન હોય તો તણાવ અને નિરાશા તરફ દોરી શકે છે
- (c) જાતીય સમાગમની આવર્તન વધારી શકે છે
- (d) કોઈ અસર કરતું નથી

સાચો જવાબ: (b) જો સંવાદ અને સમજણ ન હોય તો તણાવ અને નિરાશા તરફ દોરી શકે છે

પ્રશ્ન 9: લગ્નમાં જાતીય સમાયોજન સુધારવા માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ પાસું શું છે?

- (a) જાતીય પ્રવૃત્તિઓની સંખ્યામાં વધારો કરવો
- (b) એકબીજાની જાતીય જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ વિશે ખુલ્લી અને પ્રામાણિક વાતચીત
- (c) જાતીય સમસ્યાઓને અવગણવી
- (d) ફક્ત પુસ્તકોમાંથી માહિતી મેળવવી

સાચો જવાબ: (b) એકબીજાની જાતીય જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ વિશે ખુલ્લી અને પ્રામાણિક વાતચીત

પ્રશ્ન 10: નબળા જાતીય સમાયોજનના શારીરિક કારણોમાં શાનો સમાવેશ થઈ શકે છે?

- (a) નાણાકીય સમસ્યાઓ
- (b) તણાવ અને ચિંતા
- (c) અમુક તબીબી પરિસ્થિતિઓ અથવા દવાઓની આડઅસરો
- (d) સાંસ્કૃતિક તફાવતો

સાચો જવાબ: (c) અમુક તબીબી પરિસ્થિતિઓ અથવા દવાઓની આડઅસરો

પ્રશ્ન 11: જાતીય સમાગમમાં 'પરસ્પરતા' નો અભાવ શેમાં પરિણમી શકે છે?

- (a) સંતોષકારક જાતીય જીવન
- (b) એક અથવા બંને ભાગીદારોમાં અસંતોષ અને રોષ
- (c) જાતીય ઈચ્છામાં વધારો
- (d) વધુ સાકું ભાવનાત્મક જોડાણ

સાચો જવાબ: (b) એક અથવા બંને ભાગીદારોમાં અસંતોષ અને રોષ

પ્રશ્ન 12: જાતીય ઈચ્છાની તીવ્રતા પર કયું મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલ અસર કરી શકે છે?

- (a) ભૌતિક સંપત્તિ
- (b) આત્મસન્માન અને શરીરની છબી (Body Image)
- (c) ધરનું કદ
- (d) હવામાન

સાચો જવાબ: (b) આત્મસન્માન અને શરીરની છબી (Body Image)

પ્રશ્ન 13: જાતીય દુર્વ્યવહારનો ભોગ બનેલા વ્યક્તિમાં લાંબાગાળે કઈ મનોવૈજ્ઞાનિક અસર જોવા મળી શકે છે?

- (a) સુરક્ષાની ઉન્નત ભાવના
- (b) જાતીય સંબંધો પ્રત્યે ડર, ચિંતા અથવા અણગમો
- (c) સામાજિક રીતે વધુ સક્રિય બનવું
- (d) ઉચ્ચ સ્તરની જાતીય ઈચ્છા

સાચો જવાબ: (b) જાતીય સંબંધો પ્રત્યે ડર, ચિંતા અથવા અણગમો

પ્રશ્ન 14: જાતીય સમાગમની આવર્તનમાં અચાનક ઘટાડો થવા પાછળ કયું કારણ હોઈ શકે છે?

- (a) ફક્ત એકસાથે વધુ સમય પસાર કરવો
- (b) તણાવ, માંદગી અથવા સંબંધોમાં સમસ્યાઓ
- (c) નવી નોકરી શરૂ કરવી
- (d) નવા શોખ વિકસાવવા

સાચો જવાબ: (b) તણાવ, માંદગી અથવા સંબંધોમાં સમસ્યાઓ

પ્રશ્ન 15: લગ્નમાં જાતીય સમાયોજન શા માટે સંબંધની એકંદર ગુણવત્તા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) તે ફક્ત પ્રજનન માટે જરૂરી છે
- (b) તે દંપતી વચ્ચે ભાવનાત્મક અને શારીરિક આત્મીયતાને પ્રોત્સાહન આપે છે
- (c) તે દંપતીને વધુ નાણાં કમાવવામાં મદદ કરે છે
- (d) તે દંપતીને સામાજિક પ્રસંગોમાં ભાગ લેવામાં મદદ કરે છે

સાચો જવાબ: (b) તે દંપતી વચ્ચે ભાવનાત્મક અને શારીરિક આત્મીયતાને પ્રોત્સાહન આપે છે

પ્રશ્ન 16: નબળા જાતીય સમાયોજનના ભાવનાત્મક કારણોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

- (a) નવી મૂવી જોવી
- (b) ગુસ્સો, રોષ અથવા ઉકેલાઈ ન હોય તેવી દલીલો
- (c) નિયમિત કસરત
- (d) સ્વસ્થ આહાર

સાચો જવાબ: (b) ગુસ્સો, રોષ અથવા ઉકેલાઈ ન હોય તેવી દલીલો

પ્રશ્ન 17: જાતીય સમાગમમાં 'પરસ્પરતા' સુનિશ્ચિત કરવા માટે શું જરૂરી છે?

- (a) એક ભાગીદાર બીજાને દબાણ કરે
- (b) બંને ભાગીદારોની સ્પષ્ટ અને સ્વૈચ્છિક સંમતિ
- (c) અગાઉના અનુભવો પર આધાર રાખવો
- (d) વાતચીત ટાળવી

સાચો જવાબ: (b) બંને ભાગીદારોની સ્પષ્ટ અને સ્વૈચ્છિક સંમતિ

પ્રશ્ન 18: જાતીય ઈચ્છાની તીવ્રતામાં અચાનક ઘટાડો કઈ આરોગ્ય સમસ્યાનો સંકેત હોઈ શકે છે?

- (a) સામાન્ય શરદી
- (b) હોર્મોનલ અસંતુલન (જેમ કે લો ટેસ્ટોસ્ટેરોન) અથવા ડિપ્રેશન
- (c) શારીરિક કસરતનો અભાવ
- (d) વધુ પડતી ઊંઘ

સાચો જવાબ: (b) હોર્મોનલ અસંતુલન (જેમ કે લો ટેસ્ટોસ્ટેરોન) અથવા ડિપ્રેશન

પ્રશ્ન 19: જાતીય દુર્વ્યવહારના કિસ્સામાં, ભોગ બનેલા વ્યક્તિ માટે કયું પગલું લેવું મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) તેને ગુપ્ત રાખવું
- (b) વ્યાવસાયિક મદદ (થેરાપી, કાઉન્સેલિંગ) લેવી
- (c) દુર્વ્યવહાર કરનારને માફ કરી દેવો
- (d) સમસ્યાને અવગણવી

સાચો જવાબ: (b) વ્યાવસાયિક મદદ (થેરાપી, કાઉન્સેલિંગ) લેવી

પ્રશ્ન 20: લગ્નમાં જાતીય સમાગમની ઓછી આવર્તન હંમેશા નબળા સમાયોજનનો સંકેત છે?

- (a) હા, હંમેશા
- (b) ના, જો બંને ભાગીદારો સંમત અને સંતુષ્ટ હોય તો નહીં
- (c) ફક્ત જો કોઈ બાળક ન હોય તો
- (d) ફક્ત જો દંપતી વૃદ્ધ હોય તો

સાચો જવાબ: (b) ના, જો બંને ભાગીદારો સંમત અને સંતુષ્ટ હોય તો નહીં

પ્રશ્ન 21: જાતીય સમાયોજનમાં સુધારણા માટે કયા પ્રકારનું કાઉન્સેલિંગ મદદરૂપ થઈ શકે છે?

- (a) ફક્ત વ્યક્તિગત કારકિર્દી કાઉન્સેલિંગ
- (b) માત્ર નાણાકીય કાઉન્સેલિંગ

(c) યુગલ કાઉન્સેલિંગ અથવા જાતીય થેરાપી

(d) માત્ર શૈક્ષણિક કાઉન્સેલિંગ

સાચો જવાબ: (c) યુગલ કાઉન્સેલિંગ અથવા જાતીય થેરાપી

પ્રશ્ન 22: ભાગીદારો વચ્ચે જાતીય સમાગમની આવર્તન અંગેનો ખુલ્લો સંવાદ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) એક ભાગીદાર બીજા પર નિયંત્રણ મેળવી શકે

(b) પરસ્પર અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાતોને સમજવા અને પૂરી કરવા

(c) જાતીય ઈચ્છા ઘટાડવા માટે

(d) ફક્ત વાર્તાલાપ ટાળવા માટે

સાચો જવાબ: (b) પરસ્પર અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાતોને સમજવા અને પૂરી કરવા

પ્રશ્ન 23: જાતીય ઈચ્છાની તીવ્રતામાં તફાવતોને સંચાલિત કરવા માટે કયું વલણ સૌથી યોગ્ય છે?

(a) એક ભાગીદારે બીજાને દબાણ કરવું

(b) સમાધાન, સમજણ અને વૈકલ્પિક આત્મીયતાના માર્ગો શોધવા

(c) જાતીય સંબંધોને સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દેવા

(d) તફાવતોને અવગણવા

સાચો જવાબ: (b) સમાધાન, સમજણ અને વૈકલ્પિક આત્મીયતાના માર્ગો શોધવા

પ્રશ્ન 24: જાતીય દુર્વ્યવહારના કિસ્સામાં, 'સંમતિ' (Consent) ના સિદ્ધાંતનું ઉલ્લંઘન કઈ રીતે થાય છે?

(a) જ્યારે બંને પક્ષો ખુશીથી સહમત હોય

(b) જ્યારે એક પક્ષ કોઈપણ સ્વરૂપમાં દબાણ, ધમકી અથવા બળજબરી હેઠળ હોય

(c) જ્યારે જાતીય પ્રવૃત્તિ રોમેન્ટિક હોય

(d) જ્યારે ભાગીદારો લાંબા સમયથી સંબંધમાં હોય

સાચો જવાબ: (b) જ્યારે એક પક્ષ કોઈપણ સ્વરૂપમાં દબાણ, ધમકી અથવા બળજબરી હેઠળ હોય

પ્રશ્ન 25: લગ્નમાં જાતીય સંતોષ માટે 'ગુણવત્તા' અને 'આવર્તન' વચ્ચે શું સંબંધ છે?

(a) આવર્તન હંમેશા ગુણવત્તા કરતાં વધુ મહત્વપૂર્ણ છે

(b) ગુણવત્તા ઘણીવાર આવર્તન કરતાં વધુ મહત્વપૂર્ણ હોય છે, પરંતુ બંને સંબંધની સુખાકારીમાં ફાળો આપે છે

(c) ગુણવત્તા અપ્રસ્તુત છે, ફક્ત આવર્તન મહત્વપૂર્ણ છે

(d) બંને એકબીજાથી સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્ર છે

સાચો જવાબ: (b) ગુણવત્તા ઘણીવાર આવર્તન કરતાં વધુ મહત્વપૂર્ણ હોય છે, પરંતુ બંને સંબંધની સુખાકારીમાં ફાળો આપે છે

પ્રશ્ન 26: લગ્નમાં નબળા જાતીય સમાયોજનના સંકેતોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

(a) જાતીયતા વિશે ખુલ્લી ચર્ચાઓ

(b) જાતીય પ્રવૃત્તિ ટાળવી, નિરાશા અથવા જાતીય અસંતોષની લાગણીઓ

(c) વઘેલી ભાવનાત્મક નિકટતા

(d) એકબીજાની જરૂરિયાતોની સમજણ

સાચો જવાબ: (b) જાતીય પ્રવૃત્તિ ટાળવી, નિરાશા અથવા જાતીય અસંતોષની લાગણીઓ

પ્રશ્ન 27: જાતીય સંબંધોમાં 'પરસ્પર આદર' શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) તે એક ભાગીદારને નિયંત્રણ રાખવામાં મદદ કરે છે

(b) તે બંને ભાગીદારોની સીમાઓ અને ઈચ્છાઓનું સન્માન સુનિશ્ચિત કરે છે

(c) તે જાતીય ઈચ્છા ઘટાડે છે

(d) તે જાતીય સંબંધોને યાંત્રિક બનાવે છે

સાચો જવાબ: (b) તે બંને ભાગીદારોની સીમાઓ અને ઈચ્છાઓનું સન્માન સુનિશ્ચિત કરે છે

પ્રશ્ન 28: જાતીય ઈચ્છાની તીવ્રતા પર અસર કરતા જીવનશૈલી પરિબલોમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

(a) ફક્ત હવામાન

(b) તણાવ, ઊંઘનો અભાવ, આહાર અને કસરત

(c) સામાજિક વર્તુળનું કદ

(d) ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ

સાચો જવાબ: (b) તણાવ, ઊંઘનો અભાવ, આહાર અને કસરત

પ્રશ્ન 29: જાતીય દુર્વ્યવહારના લાંબાગાળાના નકારાત્મક પરિણામોમાં કયું મુખ્ય પાસું છે?

(a) ભાવનાત્મક સ્થિતિસ્થાપકતામાં વધારો

(b) PTSD (પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર), ડિપ્રેશન અને ચિંતા જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

(c) આત્મવિશ્વાસમાં સુધારો

(d) સ્વસ્થ જાતીય સંબંધો બાંધવાની ક્ષમતામાં વધારો

સાચો જવાબ: (b) PTSD (પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર), ડિપ્રેશન અને ચિંતા જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

પ્રશ્ન 30: લગ્નમાં જાતીય સમાગમની આવર્તનના સંદર્ભમાં, 'સામાન્ય' શું ગણી શકાય?

(a) દરરોજ જાતીય સમાગમ કરવો

(b) દર અઠવાડિયે એકવાર જાતીય સમાગમ કરવો

(c) જાતીય સમાગમની કોઈ એક "સામાન્ય" આવર્તન નથી, તે દંપતીની જરૂરિયાતો અને સુખાકારી પર આધાર રાખે છે

(d) મહિનામાં એકવાર જાતીય સમાગમ કરવો

સાચો જવાબ: (c) જાતીય સમાગમની કોઈ એક "સામાન્ય" આવર્તન નથી, તે દંપતીની જરૂરિયાતો અને સુખાકારી પર આધાર રાખે છે

UNIT 4
Health and Happiness in Marriage

પ્રશ્ન 1: લગ્નમાં દંપતીના સ્વાસ્થ્ય માટે શું સૌથી મહત્વનું છે?

- (a) માત્ર શારીરિક તંદુરસ્તી
- (b) શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય
- (c) ફક્ત આર્થિક સ્થિરતા
- (d) સામાજિક પ્રસંગોમાં ભાગ લેવો

સાચો જવાબ: (b) શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય

પ્રશ્ન 2: લગ્ન માટે યોગ્ય ઉંમર નક્કી કરવામાં કયા પરિબલો ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ?

- (a) ફક્ત કાનૂની વય મર્યાદા
- (b) વ્યક્તિગત પરિપક્વતા, શૈક્ષણિક સ્થિતિ અને કારકિર્દીની તૈયારી
- (c) માત્ર શારીરિક દેખાવ
- (d) મિત્રો ક્યારે લગ્ન કરે છે

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિગત પરિપક્વતા, શૈક્ષણિક સ્થિતિ અને કારકિર્દીની તૈયારી

પ્રશ્ન 3: પ્રથમ ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન (Planning the First Pregnancy) શા માટે મહત્વનું છે?

- (a) માત્ર સામાજિક અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા
- (b) ભાવિ માતા-પિતાના શારીરિક, માનસિક અને નાણાકીય સ્વાસ્થ્યને સુનિશ્ચિત કરવા
- (c) ફક્ત જાતીય સમાગમની આવર્તન વધારવા
- (d) કુટુંબનું કદ ઝડપથી વધારવા

સાચો જવાબ: (b) ભાવિ માતા-પિતાના શારીરિક, માનસિક અને નાણાકીય સ્વાસ્થ્યને સુનિશ્ચિત કરવા

પ્રશ્ન 4: સામાન્ય યોનિમાર્ગ સ્રાવ (Vaginal Discharges) વિશે શું સાચું છે?

- (a) તે હંમેશા ચેપનો સંકેત છે
- (b) તે માસિક ચક્ર દરમિયાન સામાન્ય અને કુદરતી હોય છે
- (c) તે ફક્ત જાતીય સંભોગ પછી થાય છે
- (d) તે માત્ર વૃદ્ધ મહિલાઓમાં જોવા મળે છે

સાચો જવાબ: (b) તે માસિક ચક્ર દરમિયાન સામાન્ય અને કુદરતી હોય છે

પ્રશ્ન 5: ગર્ભનિરોધક (Contraception) અને જાતીય સમાયોજન વચ્ચે શું સંબંધ છે?

- (a) ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ જાતીય સમાયોજનને નકારાત્મક અસર કરે છે
- (b) ગર્ભનિરોધક દંપતીને ગર્ભાવસ્થાના 5૨ વિના જાતીય આત્મીયતાનો આનંદ માણવામાં મદદ કરી શકે છે, જે સમાયોજન સુધારે છે
- (c) ગર્ભનિરોધક જાતીય ઈચ્છા ઘટાડે છે

(d) ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ ફક્ત અનિચ્છનીય ગર્ભાવસ્થાને અટકાવે છે, સમાયોજન સાથે સંબંધિત નથી સાચો જવાબ: (b) ગર્ભનિરોધક દંપતીને ગર્ભાવસ્થાના ડર વિના જાતીય આત્મીયતાનો આનંદ માણવામાં મદદ કરી શકે છે, જે સમાયોજન સુધારે છે

પ્રશ્ન 6: જાતીય સમાગમની આવર્તન (Frequencies of Intercourse) શાના પર આધાર રાખે છે?

- (a) ફક્ત દંપતીના ધર્મ પર
- (b) વ્યક્તિગત ઈચ્છા, ઉંમર, આરોગ્ય અને સંબંધોની ગુણવત્તા
- (c) ફક્ત લગ્નની અવધિ
- (d) સામાજિક અપેક્ષાઓ

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિગત ઈચ્છા, ઉંમર, આરોગ્ય અને સંબંધોની ગુણવત્તા

પ્રશ્ન 7: જાતીય ઈચ્છા (Sexual Desire) અને પ્રજનનક્ષમતા (Fertility) ના તાલમેલ (Rhythms) ને સમજવું શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) ફક્ત જન્મ નિયંત્રણ માટે
- (b) કુટુંબ નિયોજન અને જાતીય સંતોષ બંને માટે
- (c) માત્ર જાતીય રોગોને અટકાવવા
- (d) ફક્ત આર્થિક સ્થિતિ સુધારવા

સાચો જવાબ: (b) કુટુંબ નિયોજન અને જાતીય સંતોષ બંને માટે

પ્રશ્ન 8: લગ્નમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું શું મહત્વ છે?

- (a) તે ફક્ત વ્યક્તિગત બાબત છે
- (b) તે દંપતી વચ્ચેના સંચાર, ભાવનાત્મક જોડાણ અને એકંદર સુખાકારીને સીધી અસર કરે છે
- (c) તેનો લગ્નના સંબંધો સાથે કોઈ સંબંધ નથી
- (d) તે ફક્ત આર્થિક સ્થિરતા માટે જરૂરી છે

સાચો જવાબ: (b) તે દંપતી વચ્ચેના સંચાર, ભાવનાત્મક જોડાણ અને એકંદર સુખાકારીને સીધી અસર કરે છે

પ્રશ્ન 9: ભારતીય સમાજમાં લગ્ન માટેની યોગ્ય ઉંમર વિશે કઈ ગેરસમજ પ્રચલિત છે?

- (a) ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ લગ્ન કરવા જોઈએ
- (b) નાની ઉંમરે (લઘુત્તમ કાનૂની વય કરતાં વહેલા) લગ્ન કરવાથી વધુ બાળકો થાય છે
- (c) કાનૂની વય કરતાં મોડેથી લગ્ન કરવાથી ફાયદા થાય છે
- (d) સામાજિક દબાણ હેઠળ લગ્ન કરવા એ શ્રેષ્ઠ નિર્ણય છે

સાચો જવાબ: (b) નાની ઉંમરે (લઘુત્તમ કાનૂની વય કરતાં વહેલા) લગ્ન કરવાથી વધુ બાળકો થાય છે (નોંધ: આ એક ગેરસમજ છે, વાસ્તવિકતામાં વહેલા લગ્ન ઘણી સામાજિક અને સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.)

પ્રશ્ન 10: પ્રથમ ગર્ભાવસ્થાના આયોજનમાં કયું પગલું શામેલ નથી?

- (a) પ્રી-કન્સેપ્શન હેલ્થ ચેક-અપ
 - (b) નાણાકીય આયોજન
 - (c) ભાવિ બાળકનું નામ નક્કી કરવું (આયોજનનો ભાગ નથી)
 - (d) જીવનશૈલીમાં ફેરફાર (જેમ કે ધૂમ્રપાન છોડવું)
- સાચો જવાબ: (c) ભાવિ બાળકનું નામ નક્કી કરવું (આયોજનનો ભાગ નથી)

પ્રશ્ન 11: કયા પ્રકારનો યોનિમાર્ગ સાવ ચિંતાનો વિષય હોઈ શકે છે?

- (a) સ્પષ્ટ અથવા સહેજ સફેદ સાવ
- (b) ગંધ, રંગ અથવા સુસંગતતામાં અસામાન્ય ફેરફારો સાથેનો સાવ
- (c) માસિક સાવ પહેલાં થતો સાવ
- (d) સહેજ ભીનો સાવ

સાચો જવાબ: (b) ગંધ, રંગ અથવા સુસંગતતામાં અસામાન્ય ફેરફારો સાથેનો સાવ

પ્રશ્ન 12: ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરતા દંપતીમાં જાતીય સમાયોજન કેવી રીતે સુધરી શકે છે?

- (a) ગર્ભાવસ્થાના ભયને કારણે જાતીય સમાગમ ઓછો કરવો
- (b) સુરક્ષાની ભાવના અને જાતીય સ્વતંત્રતામાં વધારો થવાથી
- (c) જાતીય ઈચ્છામાં ઘટાડો થવાથી
- (d) જાતીય સંબંધો ટાળવાથી

સાચો જવાબ: (b) સુરક્ષાની ભાવના અને જાતીય સ્વતંત્રતામાં વધારો થવાથી

પ્રશ્ન 13: જાતીય સમાગમની આવર્તન અંગે દંપતી વચ્ચે મતભેદ હોય તો શું કરવું જોઈએ?

- (a) એકબીજાને અવગણવા
- (b) ખુલ્લો સંવાદ કરવો અને સમાધાન શોધવાનો પ્રયાસ કરવો
- (c) ત્રીજા પક્ષકારને સામેલ કરવો
- (d) જાતીય સંબંધો બંધ કરી દેવા

સાચો જવાબ: (b) ખુલ્લો સંવાદ કરવો અને સમાધાન શોધવાનો પ્રયાસ કરવો

પ્રશ્ન 14: સ્ત્રીઓમાં જાતીય ઈચ્છા અને પ્રજનનક્ષમતાના તાલમેલને સમજવાથી કઈ પ્રજનન પદ્ધતિમાં મદદ મળે છે?

- (a) કાયમી ગર્ભનિરોધક
- (b) કુદરતી કુટુંબ નિયોજન પદ્ધતિઓ (Natural Family Planning)
- (c) તાત્કાલિક ગર્ભનિરોધક
- (d) કૃત્રિમ ગર્ભધારણ

સાચો જવાબ: (b) કુદરતી કુટુંબ નિયોજન પદ્ધતિઓ (Natural Family Planning)

પ્રશ્ન 15: લગ્નમાં આરોગ્ય જાળવવા માટે દંપતીએ શું કરવું જોઈએ?

- (a) ફક્ત પોતાની સંભાળ રાખવી

(b) એકબીજાના સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી અને જરૂર પડે ત્યારે સહાય પૂરી પાડવી

(c) ફક્ત સારા ખોરાક લેવો

(d) કસરત કરવાનું ટાળવું

સાચો જવાબ: (b) એકબીજાના સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી અને જરૂર પડે ત્યારે સહાય પૂરી પાડવી

પ્રશ્ન 16: લગ્ન માટેની વયની પરિપક્વતામાં ભાવનાત્મક પરિપક્વતાનું શું મહત્વ છે?

(a) તેનો કોઈ સંબંધ નથી

(b) તે ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરવા, તણાવનો સામનો કરવા અને સંબંધોને સ્વસ્થ રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરે છે

(c) તે ફક્ત શારીરિક વિકાસ દર્શાવે છે

(d) તે ફક્ત બાળકો પેદા કરવા માટે જરૂરી છે

સાચો જવાબ: (b) તે ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરવા, તણાવનો સામનો કરવા અને સંબંધોને સ્વસ્થ રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરે છે

પ્રશ્ન 17: પ્રથમ ગર્ભાવસ્થાના આયોજનમાં પૂર્વ-ગર્ભધારણ પરામર્શ (Pre-conception counseling) શા માટે જરૂરી છે?

(a) બાળકના લિંગની આગાહી કરવા

(b) માતા-પિતાના સ્વાસ્થ્યનું મૂલ્યાંકન કરવા અને કોઈપણ સંભવિત જોખમોને ઘટાડવા

(c) ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓ પસંદ કરવા

(d) ફક્ત આહારની સલાહ આપવા

સાચો જવાબ: (b) માતા-પિતાના સ્વાસ્થ્યનું મૂલ્યાંકન કરવા અને કોઈપણ સંભવિત જોખમોને ઘટાડવા

પ્રશ્ન 18: જો યોનિમાર્ગ સાવમાં ખંજવાળ, બળતરા અથવા દુર્ગંધ હોય, તો શું કરવું જોઈએ?

(a) ઘરેલું ઉપચાર કરવો

(b) તાત્કાલિક તબીબી સલાહ લેવી

(c) તેને અવગણવો

(d) જાતીય પ્રવૃત્તિઓ વધારવી

સાચો જવાબ: (b) તાત્કાલિક તબીબી સલાહ લેવી

પ્રશ્ન 19: કઈ પરિસ્થિતિમાં ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ જાતીય સમાયોજન માટે પડકારરૂપ બની શકે છે?

(a) જ્યારે ગર્ભનિરોધકની પસંદ કરેલી પદ્ધતિ બંને ભાગીદારોને સંતોષકારક હોય

(b) જ્યારે ગર્ભનિરોધકની આડઅસરો જાતીય ઈચ્છા અથવા આનંદને અસર કરે

(c) જ્યારે ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરવાની કોઈ જરૂર ન હોય

(d) જ્યારે દંપતીને પહેલેથી જ બાળકો હોય

સાચો જવાબ: (b) જ્યારે ગર્ભનિરોધકની આડઅસરો જાતીય ઈચ્છા અથવા આનંદને અસર કરે

પ્રશ્ન 20: દંપતીમાં જાતીય સમાગમની આવર્તનમાં સામાન્ય સ્વીકૃતિ શું છે?

- (a) દરરોજ એકવાર
- (b) અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત
- (c) "સામાન્ય" આવર્તન જેવું કંઈ નથી, તે દંપતીની પરસ્પર ઈચ્છા પર આધાર રાખે છે
- (d) મહિનામાં એકવાર

સાચો જવાબ: (c) "સામાન્ય" આવર્તન જેવું કંઈ નથી, તે દંપતીની પરસ્પર ઈચ્છા પર આધાર રાખે છે

પ્રશ્ન 21: સ્ત્રીઓમાં જાતીય ઈચ્છા અને પ્રજનનક્ષમતાના તાલમેલમાં કયું હોર્મોન મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે?

- (a) ઇન્સ્યુલિન
- (b) થાઇરોક્સિન
- (c) એસ્ટ્રોજન
- (d) ટેસ્ટોસ્ટેરોન (સ્ત્રીઓમાં પણ ઓછી માત્રામાં હોય છે, પરંતુ એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન વધુ પ્રભાવી છે)

સાચો જવાબ: (c) એસ્ટ્રોજન

પ્રશ્ન 22: લગ્નમાં તણાવ (Stress) સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે
- (b) તે રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડી શકે છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે
- (c) તે ઊર્જા સ્તરમાં વધારો કરે છે
- (d) તે જાતીય ઈચ્છામાં વધારો કરે છે

સાચો જવાબ: (b) તે રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડી શકે છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે

પ્રશ્ન 23: ભારતમાં કાયદેસર લગ્ન માટે છોકરી અને છોકરા માટે ન્યૂનતમ ઉંમર કેટલી છે?

- (a) છોકરી 18, છોકરો 18
- (b) છોકરી 18, છોકરો 21
- (c) છોકરી 21, છોકરો 21
- (d) છોકરી 16, છોકરો 18

સાચો જવાબ: (b) છોકરી 18, છોકરો 21 (વર્તમાન કાયદા મુજબ, સરકાર લગ્નની ઉંમર 21 કરવા પર વિચાર કરી રહી છે, પરંતુ હાલમાં આ અમલમાં છે)

પ્રશ્ન 24: પ્રથમ ગર્ભાવસ્થાના આયોજનમાં કઈ બાબતને અવગણવી જોઈએ નહીં?

- (a) ફક્ત બાળકના કપડાં ખરીદવા
- (b) દંપતીના ભાવનાત્મક બંધનનું મૂલ્યાંકન
- (c) ફક્ત પ્રસૂતિ હોસ્પિટલની પસંદગી
- (d) બાળકના રમકડાં ખરીદવા

સાચો જવાબ: (b) દંપતીના ભાવનાત્મક બંધનનું મૂલ્યાંકન

પ્રશ્ન 25: યોનિમાર્ગના સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે શું કરવું જોઈએ?

- (a) સુગંધિત સાબુનો ઉપયોગ કરવો
- (b) યોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવી અને કડક રસાયણો ટાળવા
- (c) વારંવાર ડુચિંગ કરવું
- (d) સિન્થેટિક અન્ડરવેર પહેરવું

સાચો જવાબ: (b) યોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવી અને કડક રસાયણો ટાળવા

પ્રશ્ન 26: ગર્ભનિરોધકની પસંદગી કરતી વખતે દંપતીએ કયા પરિબલો ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ?

- (a) ફક્ત તેની કિંમત
- (b) તેની અસરકારકતા, આડઅસરો, ઉપયોગમાં સરળતા અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો
- (c) ફક્ત મિત્રોની ભલામણો
- (d) તેની લોકપ્રિયતા

સાચો જવાબ: (b) તેની અસરકારકતા, આડઅસરો, ઉપયોગમાં સરળતા અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો

પ્રશ્ન 27: જાતીય સમાગમની આવર્તન અને દંપતીના સંતોષ વચ્ચે શું સંબંધ છે?

- (a) ઉચ્ચ આવર્તન હંમેશા ઉચ્ચ સંતોષ તરફ દોરી જાય છે
- (b) આવર્તન કરતાં ગુણવત્તા અને પરસ્પર સંતોષ વધુ મહત્વપૂર્ણ છે
- (c) ઓછી આવર્તન હંમેશા અસંતોષ સૂચવે છે
- (d) કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) આવર્તન કરતાં ગુણવત્તા અને પરસ્પર સંતોષ વધુ મહત્વપૂર્ણ છે

પ્રશ્ન 28: સ્ત્રીના માસિક ચક્ર દરમિયાન જાતીય ઈચ્છામાં પરિવર્તનનું કારણ શું હોઈ શકે છે?

- (a) હવામાનમાં ફેરફાર
- (b) હોર્મોનલ સ્તરોમાં વધઘટ
- (c) આહારમાં ફેરફાર
- (d) સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સાચો જવાબ: (b) હોર્મોનલ સ્તરોમાં વધઘટ

પ્રશ્ન 29: લગ્નમાં તંદુરસ્ત સંબંધો જાળવવા માટે દંપતીના સ્વાસ્થ્યની કઈ બાબત સૌથી વધુ મદદરૂપ થાય છે?

- (a) ફક્ત શારીરિક કસરત
- (b) પરસ્પર સંભાળ, સહાય અને ખુલ્લો સંવાદ
- (c) ફક્ત નાણાકીય સુરક્ષા
- (d) બહારના લોકો સાથે ઓછા સંબંધો

સાચો જવાબ: (b) પરસ્પર સંભાળ, સહાય અને ખુલ્લો સંવાદ

પ્રશ્ન 30: પ્રથમ ગર્ભાવસ્થાના આયોજનમાં પુરુષની ભૂમિકા શું છે?

(a) ફક્ત નાણાકીય સહાય પૂરી પાડવી

(b) શારીરિક અને માનસિક રીતે તૈયાર રહેવું, પૂર્વ-ગર્ભધારણ પરામર્શમાં ભાગ લેવો અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવો

(c) ફક્ત સ્ત્રીના નિર્ણયોનું પાલન કરવું

(d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) શારીરિક અને માનસિક રીતે તૈયાર રહેવું, પૂર્વ-ગર્ભધારણ પરામર્શમાં ભાગ લેવો અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવો