

MENTAL HEALTH
Psychology Sem-V
Minor- 502A
MCQ
UNIT 1

Concepts and symptoms of mental health

પ્રશ્ન 1: માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ શું દર્શાવે છે?

- (a) માત્ર માનસિક બીમારીનો અભાવ
- (b) વ્યક્તિની પોતાની ક્ષમતાઓને સમજવાની, જીવનના સામાન્ય તણાવનો સામનો કરવાની અને ઉત્પાદક રીતે કાર્ય કરવાની ક્ષમતા
- (c) ફક્ત ખુશ રહેવાની સ્થિતિ
- (d) શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હોવું

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિની પોતાની ક્ષમતાઓને સમજવાની, જીવનના સામાન્ય તણાવનો સામનો કરવાની અને ઉત્પાદક રીતે કાર્ય કરવાની ક્ષમતા

પ્રશ્ન 2: માનસિક ગતિવિધિના પાસાઓમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

- (a) માત્ર શરીરની ગતિ
- (b) લાગણીઓ, વિચારો, વર્તન અને સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ
- (c) ફક્ત શારીરિક અંગોનું કાર્ય
- (d) આર્થિક સ્થિતિ

સાચો જવાબ: (b) લાગણીઓ, વિચારો, વર્તન અને સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ

પ્રશ્ન 3: માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિનું લક્ષણ શું છે?

- (a) પોતાની લાગણીઓ છુપાવવી
- (b) પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં પણ ભાવનાત્મક સ્થિરતા જાળવવી
- (c) અન્ય લોકો પર સંપૂર્ણપણે નિર્ભર રહેવું
- (d) સામાજિક સંબંધો ટાળવા

સાચો જવાબ: (b) પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં પણ ભાવનાત્મક સ્થિરતા જાળવવી

પ્રશ્ન 4: સારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય (Good Physical Fitness) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે?

- (a) તેનો કોઈ સંબંધ નથી
- (b) સારો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક સુખાકારી પર સકારાત્મક અસર કરે છે
- (c) તે ફક્ત થાકનું કારણ બને છે
- (d) તે ફક્ત દેખાવને સુધારે છે

સાચો જવાબ: (b) સારો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક સુખાકારી પર સકારાત્મક અસર કરે છે

પ્રશ્ન 5: સંતોષકારક સામાજિક સંબંધો (Satisfying Social Relationships) માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) તે ફક્ત સમયનો બગાડ છે
- (b) તે ટેકો પૂરો પાડે છે, એકલતા ઘટાડે છે અને લાગણીઓને વહેંચવામાં મદદ કરે છે
- (c) તે અન્ય લોકો પર નિર્ભરતા વધારે છે

(d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) તે ટેકો પૂરો પાડે છે, એકલતા ઘટાડે છે અને લાગણીઓને વહેંચવામાં મદદ કરે છે

પ્રશ્ન 6: વ્યક્તિગત મહત્વ અથવા આત્મસન્માન (Personality importance or Self-esteem) નું શું મહત્વ છે?

(a) તે ફક્ત અહંકાર દર્શાવે છે

(b) તે વ્યક્તિને પોતાની જાતને મૂલ્યવાન સમજવામાં અને પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે

(c) તે અન્ય લોકો સાથેના સંબંધોને નકારાત્મક અસર કરે છે

(d) તે ફક્ત આત્મ-કેન્દ્રિત બનાવે છે

સાચો જવાબ: (b) તે વ્યક્તિને પોતાની જાતને મૂલ્યવાન સમજવામાં અને પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે

પ્રશ્ન 7: જીવનના ફિલસૂફી (Philosophy of Life) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કેવી રીતે જોડાયેલી છે?

(a) તે ફક્ત ધાર્મિક બાબત છે

(b) તે વ્યક્તિને જીવનનો અર્થ અને હેતુ શોધવામાં મદદ કરે છે, જે માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે

(c) તે રોજિંદા કાર્યોમાં દખલ કરે છે

(d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) તે વ્યક્તિને જીવનનો અર્થ અને હેતુ શોધવામાં મદદ કરે છે, જે માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે

પ્રશ્ન 8: માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિયમો (Rules of Mental Health) માં શાનો સમાવેશ થાય છે?

(a) ફક્ત દવાઓ લેવી

(b) નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ અને તણાવ વ્યવસ્થાપન

(c) સામાજિક સંબંધો ટાળવા

(d) પોતાની લાગણીઓને દબાવી દેવી

સાચો જવાબ: (b) નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ અને તણાવ વ્યવસ્થાપન

પ્રશ્ન 9: માનસિક સ્વાસ્થ્યનું શું મહત્વ છે?

(a) તે ફક્ત વ્યક્તિને ખુશ રાખે છે

(b) તે વ્યક્તિના એકંદર સુખાકારી, ઉત્પાદકતા અને સંબંધોની ગુણવત્તા માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે

(c) તેનો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર કોઈ અસર થતી નથી

(d) તે ફક્ત મનોચિકિત્સકો માટે મહત્વપૂર્ણ છે

સાચો જવાબ: (b) તે વ્યક્તિના એકંદર સુખાકારી, ઉત્પાદકતા અને સંબંધોની ગુણવત્તા માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે

પ્રશ્ન 10: માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ કઈ બાબતમાં સક્ષમ હોય છે?

(a) વારંવાર ગુસ્સો કરવો

(b) સમસ્યાઓનો સામનો કરવો અને તેનો ઉકેલ લાવવો

(c) અન્યને દોષિત ઠેરવવા

(d) નિર્ણય લેવામાં સંકોચ અનુભવવો

સાચો જવાબ: (b) સમસ્યાઓનો સામનો કરવો અને તેનો ઉકેલ લાવવો

પ્રશ્ન 11: માનસિક ગતિવિધિના કયા પાસામાં જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓનો સમાવેશ થાય છે?

(a) ફક્ત ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ

(b) વિચારવું, શીખવું, યાદ રાખવું અને નિર્ણય લેવો

(c) શારીરિક હલનચલન

(d) સામાજિક પ્રસંગોમાં ભાગ લેવો

સાચો જવાબ: (b) વિચારવું, શીખવું, યાદ રાખવું અને નિર્ણય લેવો

પ્રશ્ન 12: માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિના સારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું એક ઉદાહરણ શું છે ?

(a) વધુ પડતું વજન હોવું

(b) સંતુલિત આહાર અને નિયમિત વ્યાયામ દ્વારા શારીરિક સંતુલન જાળવવું

(c) અયોગ્ય આહાર લેવો

(d) અનિયમિત ઊંઘ લેવી

સાચો જવાબ: (b) સંતુલિત આહાર અને નિયમિત વ્યાયામ દ્વારા શારીરિક સંતુલન જાળવવું

પ્રશ્ન 13: નબળા સામાજિક સંબંધો માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે ?

(a) તે આત્મસન્માન વધારે છે

(b) તે એકલતા, ઉદાસી અને તણાવમાં વધારો કરી શકે છે

(c) તે વ્યક્તિને વધુ ઉત્પાદક બનાવે છે

(d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) તે એકલતા, ઉદાસી અને તણાવમાં વધારો કરી શકે છે

પ્રશ્ન 14: આત્મસન્માન વધારવા માટે કયું પગલું મદદરૂપ થઈ શકે છે ?

(a) પોતાની ખામીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

(b) પોતાની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓને ઓળખવી અને તેની કદર કરવી

(c) અન્ય લોકો સાથે સતત સરખામણી કરવી

(d) ટીકાનો સ્વીકાર ન કરવો

સાચો જવાબ: (b) પોતાની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓને ઓળખવી અને તેની કદર કરવી

પ્રશ્ન 15: માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જીવનનો હેતુ અને અર્થ (Philosophy of Life) શા માટે જરૂરી છે ?

(a) તે ફક્ત વ્યક્તિને ધાર્મિક બનાવે છે

(b) તે પડકારોનો સામનો કરવા માટે પ્રેરણા અને સ્થિતિસ્થાપકતા પૂરી પાડે છે

(c) તે વ્યક્તિને વ્યવહારુ બનતા અટકાવે છે

(d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) તે પડકારોનો સામનો કરવા માટે પ્રેરણા અને સ્થિતિસ્થાપકતા પૂરી પાડે છે

પ્રશ્ન 16: માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તણાવ વ્યવસ્થાપન (Stress Management) શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?

(a) તે તણાવને સંપૂર્ણપણે દૂર કરે છે

(b) તે તણાવની નકારાત્મક અસરોને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે

(c) તે ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે

(d) તે અન્ય લોકોને તણાવ આપે છે

સાચો જવાબ: (b) તે તણાવની નકારાત્મક અસરોને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે

પ્રશ્ન 17: માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ સમાજ માટે શું છે ?

(a) તે ફક્ત વ્યક્તિગત સુખાકારી માટે છે

(b) સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ વધુ ઉત્પાદક, સક્રિય અને સુમેળભર્યા સમાજનું નિર્માણ કરે છે

(c) તે સમાજમાં સમસ્યાઓ વધારે છે

(d) તેનો સમાજ સાથે કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ વધુ ઉત્પાદક, સક્રિય અને સુમેળભર્યા સમાજનું નિર્માણ કરે છે

પ્રશ્ન 18: માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ કયા પ્રકારની ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા દર્શાવે છે ?

(a) લાગણીઓને દબાવી દેવી

(b) લાગણીઓને ઓળખવી, વ્યક્ત કરવી અને યોગ્ય રીતે નિયંત્રિત કરવી

(c) આવેગજનક રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી

(d) હંમેશા ખુશ રહેવું

સાચો જવાબ: (b) લાગણીઓને ઓળખવી, વ્યક્ત કરવી અને યોગ્ય રીતે નિયંત્રિત કરવી

પ્રશ્ન 19: માનસિક ગતિવિધિના કયા પાસામાં 'વર્તન' (Behavior) નો સમાવેશ થાય છે?

(a) ફક્ત આંતરિક વિચારો

(b) બાહ્ય ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ જે અવલોકન કરી શકાય છે

(c) ફક્ત ભાવનાત્મક સ્થિતિ

(d) યાદશક્તિ

સાચો જવાબ: (b) બાહ્ય ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ જે અવલોકન કરી શકાય છે

પ્રશ્ન 20: શારીરિક રીતે બીમાર હોવા છતાં વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહી શકે છે ?

(a) ના, ક્યારેય નહીં

(b) હા, મજબૂત માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતા અને અનુકૂળનક્ષમતા સાથે

(c) ફક્ત જો તે યુવાન હોય

(d) ફક્ત જો તે ખૂબ જ શ્રીમંત હોય

સાચો જવાબ: (b) હા, મજબૂત માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતા અને અનુકૂળનક્ષમતા સાથે

પ્રશ્ન 21: સામાજિક સંબંધોમાં સંતોષ મેળવવા માટે શું જરૂરી છે ?

(a) ફક્ત અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવી

(b) પ્રમાણિકતા, વિશ્વાસ અને પરસ્પર આદર જાળવવા

(c) વિવાદો ટાળવા

(d) હંમેશા અન્ય પર આધાર રાખવો

સાચો જવાબ: (b) પ્રમાણિકતા, વિશ્વાસ અને પરસ્પર આદર જાળવવા

પ્રશ્ન 22: ઓછું આત્મસન્માન ધરાવતી વ્યક્તિમાં કઈ સમસ્યા જોવા મળી શકે છે ?

(a) ઉચ્ચ આત્મવિશ્વાસ

(b) અનિર્ણાયકતા, આત્મ-શંકા અને સામાજિક ચિંતા

(c) વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ

(d) સ્વસ્થ સંબંધો બાંધવાની ક્ષમતા

સાચો જવાબ: (b) અનિર્ણાયકતા, આત્મ-શંકા અને સામાજિક ચિંતા

પ્રશ્ન 23: 'જીવનના ફિલસૂફી' માં શું શામેલ હોઈ શકે છે ?

(a) ફક્ત વૈજ્ઞાનિક તથ્યો

(b) વ્યક્તિગત મૂલ્યો, માન્યતાઓ અને જીવન પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ

(c) ફક્ત રાજકીય મંતવ્યો

(d) અન્ય લોકોના વિચારોનું આંધળું અનુકરણ

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિગત મૂલ્યો, માન્યતાઓ અને જીવન પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ

પ્રશ્ન 24: માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પૂરતી ઊંઘ (Sufficient Sleep) શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) તે ફક્ત શારીરિક થાક દૂર કરે છે

(b) તે મગજને આરામ આપે છે, મૂડ સુધારે છે અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે

(c) તે ફક્ત સ્વપ્ના જોવા માટે જરૂરી છે

(d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) તે મગજને આરામ આપે છે, મૂડ સુધારે છે અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે

પ્રશ્ન 25: માનસિક સ્વાસ્થ્યના અભાવના પરિણામો શું હોઈ શકે છે?

(a) ઉચ્ચ શૈક્ષણિક પ્રદર્શન

(b) સંબંધોમાં તણાવ, કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

(c) વધુ સારી નોકરીની તકો

(d) સામાજિક સ્વીકૃતિમાં વધારો

સાચો જવાબ: (b) સંબંધોમાં તણાવ, કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

પ્રશ્ન 26: માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિની લાક્ષણિકતા કઈ છે?

(a) અન્યના મંતવ્યોને હંમેશા નકારવા

(b) પોતાની ભૂલો સ્વીકારવી અને તેમાંથી શીખવું

(c) હંમેશા સંપૂર્ણ હોવાનો દેખાવ કરવો

(d) અન્યને દોષિત ઠેરવવા

સાચો જવાબ: (b) પોતાની ભૂલો સ્વીકારવી અને તેમાંથી શીખવું

પ્રશ્ન 27: માનસિક ગતિવિધિના કયા પાસામાં 'લાગણીઓ' (Emotions) નો સમાવેશ થાય છે?

(a) ફક્ત લોહીનું પરિભ્રમણ

(b) સુખ, દુઃખ, ગુસ્સો, ભય જેવી આંતરિક અનુભૂતિઓ

(c) શારીરિક તાપમાનનું નિયમન

(d) પાચન પ્રક્રિયા

સાચો જવાબ: (b) સુખ, દુઃખ, ગુસ્સો, ભય જેવી આંતરિક અનુભૂતિઓ

પ્રશ્ન 28: શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ (Physical Activities) માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શા માટે ફાયદાકારક છે?

(a) તે ફક્ત સ્નાયુઓ બનાવે છે

(b) તે એન્ડોર્ફિન્સ છોડે છે જે મૂડ સુધારે છે અને તણાવ ઘટાડે છે

(c) તે ઊંઘમાં ઘટાડો કરે છે

(d) તે ફક્ત દેખાવને સુધારે છે

સાચો જવાબ: (b) તે એન્ડોર્ફિન્સ છોડે છે જે મૂડ સુધારે છે અને તણાવ ઘટાડે છે

પ્રશ્ન 29: જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહી હોય , ત્યારે મદદ માટે ક્યાં જવું જોઈએ?

(a) મિત્રો સાથે જ ચર્ચા કરવી

(b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક (દા.ત. મનોચિકિત્સક, મનોવૈજ્ઞાનિક) ની મદદ લેવી

(c) સમસ્યાઓને અવગણવી

(d) ફક્ત આલ્કોહોલનું સેવન કરવું

સાચો જવાબ: (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક (દા.ત. મનોચિકિત્સક, મનોવૈજ્ઞાનિક) ની મદદ લેવી

પ્રશ્ન 30: માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં 'આત્મ-સંભાળ' (Self-care) નું શું મહત્વ છે?

(a) તે ફક્ત સ્વાસ્થી વર્તન છે

(b) તે વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા માટે સમય કાઢવાનો સમાવેશ કરે છે

(c) તે અન્ય લોકોની જરૂરિયાતોને અવગણવામાં મદદ કરે છે

(d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી

સાચો જવાબ: (b) તે વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા માટે સમય કાઢવાનો સમાવેશ કરે છે

UNIT 2
FACTORS AFFECTING MENTAL HEALTH

પ્રશ્ન 1: બાળકોના યોગ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની સાચી પદ્ધતિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક દેખાવ સુધારે છે.
 - (b) સારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક સુખાકારી અને વિકાસનો આધાર પૂરો પાડે છે.
 - (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
 - (d) તે ફક્ત રમવામાં મદદ કરે છે.
- સાચો જવાબ: (b) સારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક સુખાકારી અને વિકાસનો આધાર પૂરો પાડે છે.

પ્રશ્ન 2: બાળકો માટે માનસિક રીતે સ્વસ્થ વાતાવરણનો અર્થ શું છે ?

- (a) ફક્ત શારીરિક સ્વચ્છતા જાળવવી.
- (b) પ્રેમ, સુરક્ષા, સમજણ અને સકારાત્મક પ્રોત્સાહનથી ભરેલું વાતાવરણ.
- (c) બાળકોને કોઈપણ નિયંત્રણો વિના છોડી દેવા.
- (d) ફક્ત મોંઘા રમકડાં પૂરા પાડવા.

સાચો જવાબ: (b) પ્રેમ, સુરક્ષા, સમજણ અને સકારાત્મક પ્રોત્સાહનથી ભરેલું વાતાવરણ.

પ્રશ્ન 3: પારિવારિક જીવનની જવાબદારી માટે માતા-પિતા દ્વારા બાળકને યોગ્ય તાલીમનો અભાવ કઈ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે ?

- (a) તે બાળકને વધુ સ્વતંત્ર બનાવે છે.
- (b) તે બાળકમાં અનિર્ણાયકતા, તણાવ અને જવાબદારી ટાળવાની વૃત્તિ વિકસાવી શકે છે.
- (c) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે બાળકને વધુ સર્જનાત્મક બનાવે છે.

સાચો જવાબ: (b) તે બાળકમાં અનિર્ણાયકતા, તણાવ અને જવાબદારી ટાળવાની વૃત્તિ વિકસાવી શકે છે.

પ્રશ્ન 4: બાળકોના બૌદ્ધિક અને વ્યક્તિત્વ વિકાસની દ્રષ્ટિએ યોગ્ય અભ્યાસ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?

- (a) તે ફક્ત સારા ગ્રેડ મેળવવામાં મદદ કરે છે.
- (b) તે જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ, આત્મવિશ્વાસ અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા વિકસાવે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત નોકરી મેળવવામાં મદદ કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) તે જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ, આત્મવિશ્વાસ અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા વિકસાવે છે.

પ્રશ્ન 5: બાળકોના માનસિક તણાવ પર માર્ગદર્શન (Guidance on children's mental distress) શા માટે જરૂરી છે ?

- (a) તે બાળકોને તેમની સમસ્યાઓ છુપાવવા શીખવે છે.
- (b) તે બાળકોને તેમની લાગણીઓને ઓળખવામાં, વ્યક્ત કરવામાં અને તણાવનો સામનો કરવા માટે મદદ કરે છે.
- (c) તે ફક્ત માતા-પિતાનો બોજ વધારે છે.
- (d) તેનો કોઈ ઉપયોગ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે બાળકોને તેમની લાગણીઓને ઓળખવામાં, વ્યક્ત કરવામાં અને તણાવનો સામનો કરવા માટે મદદ કરે છે.

પ્રશ્ન 6: બાળકોના યોગ્ય શાળાકીય સામાજિક વિકાસ (Proper school social development) નું મહત્વ શું છે ?

- (a) તે ફક્ત શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સુધારે છે.
- (b) તે સામાજિક કૌશલ્યો, સહાનુભૂતિ અને સંબંધો બાંધવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત રમતગમતમાં મદદ કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) તે સામાજિક કૌશલ્યો, સહાનુભૂતિ અને સંબંધો બાંધવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે.

પ્રશ્ન 7: માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જવાબદાર પરિબલો (Factors responsible for mental health) પરની માહિતીની તપાસ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) તે ફક્ત નિષ્ણાતો માટે જરૂરી છે.
- (b) તે સમસ્યાઓના મૂળને સમજવામાં અને અસરકારક નિવારણ તથા સારવાર યોજનાઓ બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- (c) તે ફક્ત ભૂતકાળની ભૂલો શોધવા માટે છે.
- (d) તેનો કોઈ વ્યવહારુ ઉપયોગ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે સમસ્યાઓના મૂળને સમજવામાં અને અસરકારક નિવારણ તથા સારવાર યોજનાઓ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

પ્રશ્ન 8: માનસિક બીમારીમાં સાંસ્કૃતિક તફાવતો (Cultural differences in mental illness) ને સમજવું શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) તે ફક્ત સાંસ્કૃતિક ઓળખ જાળવવા માટે છે.
- (b) તે વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં માનસિક બીમારીની અભિવ્યક્તિ, સમજણ અને સારવારના અભિગમોને પ્રભાવિત કરે છે.
- (c) તેનો સારવાર સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત પૂર્વગ્રહોને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સાચો જવાબ: (b) તે વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં માનસિક બીમારીની અભિવ્યક્તિ, સમજણ અને સારવારના અભિગમોને પ્રભાવિત કરે છે.

પ્રશ્ન 9: વ્યક્તિગત રીતે નાગરિકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં યોગદાન (Individual contribution of citizens) શું હોઈ શકે છે?

- (a) ફક્ત પોતાની સંભાળ રાખવી.
- (b) જાગૃતિ ફેલાવવી, કલંક ઘટાડવું અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયને પ્રોત્સાહન આપવું.
- (c) અન્યની સમસ્યાઓથી દૂર રહેવું.
- (d) ફક્ત સરકાર પર આધાર રાખવો.

સાચો જવાબ: (b) જાગૃતિ ફેલાવવી, કલંક ઘટાડવું અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રશ્ન 10: માતા-પિતા દ્વારા બાળકના શારીરિક સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય જાળવણીમાં શાનો સમાવેશ થાય છે?

- (a) ફક્ત બાળકને મોંઘો ખોરાક આપવો.
- (b) સંતુલિત આહાર, પૂરતી ઊંઘ અને નિયમિત કસરત પૂરી પાડવી.
- (c) બાળકને વધુ પડતા રમવાથી રોકવા.
- (d) કોઈપણ બીમારીને અવગણવી.

સાચો જવાબ: (b) સંતુલિત આહાર, પૂરતી ઊંઘ અને નિયમિત કસરત પૂરી પાડવી.

પ્રશ્ન 11: બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ઘરમાં સુરક્ષિત અને ખુલ્લું વાતાવરણ (Mentally sound healthy environment) કેવી રીતે મદદ કરે છે?

(a) તે બાળકોને લાગણીઓ છુપાવવા શીખવે છે.

(b) તે બાળકોને તેમની લાગણીઓ મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા અને મદદ માંગવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

(c) તે બાળકોને શિસ્તબદ્ધ બનાવે છે.

(d) તે ફક્ત શારીરિક વિકાસમાં મદદ કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) તે બાળકોને તેમની લાગણીઓ મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા અને મદદ માંગવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

પ્રશ્ન 12: બાળકમાં પારિવારિક જવાબદારીની ભાવના (Responsibility for family life) વિકસાવવાથી શું ફાયદો થાય છે?

(a) તે બાળકને ફક્ત બોજારૂપ બનાવે છે.

(b) તે આત્મસન્માન, સ્વતંત્રતા અને સામાજિક કુશળતા વિકસાવે છે.

(c) તે બાળકને વધુ પડતો ચિંતિત બનાવે છે.

(d) તેનો કોઈ ફાયદો નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે આત્મસન્માન, સ્વતંત્રતા અને સામાજિક કુશળતા વિકસાવે છે.

પ્રશ્ન 13: શાળામાં બાળકોના બૌદ્ધિક વિકાસ (Intellectual development) ને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શું જરૂરી છે?

(a) ફક્ત યાદ રાખવા પર ભાર મૂકવો.

(b) જિજ્ઞાસાને પ્રોત્સાહન આપવું, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા વિકસાવવી.

(c) ફક્ત ઉચ્ચ ગુણ મેળવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

(d) કોઈપણ નવી વસ્તુ શીખવાનું ટાળવું.

સાચો જવાબ: (b) જિજ્ઞાસાને પ્રોત્સાહન આપવું, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા વિકસાવવી.

પ્રશ્ન 14: શાળામાં બાળકોના માનસિક તણાવને ઓળખવા અને તેને સંચાલિત કરવામાં શિક્ષકોની ભૂમિકા શું છે?

(a) તેમને અવગણવા.

(b) સહાયક વાતાવરણ પૂરું પાડવું અને જરૂર પડ્યે વ્યાવસાયિક મદદ માટે ભલામણ કરવી.

(c) ફક્ત શૈક્ષણિક બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

(d) બાળકોને વધુ પડતું દબાણ કરવું.

સાચો જવાબ: (b) સહાયક વાતાવરણ પૂરું પાડવું અને જરૂર પડ્યે વ્યાવસાયિક મદદ માટે ભલામણ કરવી.

પ્રશ્ન 15: બાળકોના યોગ્ય શાળાકીય સામાજિક વિકાસ માટે શું મહત્વપૂર્ણ છે?

(a) ફક્ત સ્પર્ધા પર ભાર મૂકવો.

(b) સહકાર, મિત્રતા અને વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિના બાળકો સાથે સકારાત્મક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન આપવું.

(c) તેમને એકલા રમવા દેવા.

(d) ફક્ત શિક્ષકો સાથે વાતચીત કરવી.

સાચો જવાબ: (b) સહકાર, મિત્રતા અને વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિના બાળકો સાથે સકારાત્મક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રશ્ન 16: માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જવાબદાર સામાજિક પરિબલો (Social factors responsible for mental health) માં શાનો સમાવેશ થાય છે?

(a) ફક્ત વ્યક્તિગત આનુવંશિકતા.

(b) ગરીબી, ભેદભાવ, સામાજિક સમર્થન પ્રણાલીઓ અને સમુદાયિક સંસાધનો.

(c) ફક્ત વ્યક્તિગત ખોરાકની પસંદગીઓ.

(d) ફક્ત હવામાન.

સાચો જવાબ: (b) ગરીબી, ભેદભાવ, સામાજિક સમર્થન પ્રણાલીઓ અને સમુદાયિક સંસાધનો.

પ્રશ્ન 17: માનસિક બીમારીમાં સાંસ્કૃતિક તફાવતોના અભ્યાસનું ઉદાહરણ શું છે ?

(a) ફક્ત દવાઓની અસરકારકતાનું પરીક્ષણ કરવું.

(b) વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં ડિપ્રેશન અથવા ચિંતાના લક્ષણો કેવી રીતે પ્રગટ થાય છે તે સમજવું.

(c) ફક્ત આહારની આદતોનો અભ્યાસ કરવો.

(d) ફક્ત ભાષાકીય તફાવતોનું વિશ્લેષણ કરવું.

સાચો જવાબ: (b) વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં ડિપ્રેશન અથવા ચિંતાના લક્ષણો કેવી રીતે પ્રગટ થાય છે તે સમજવું.

પ્રશ્ન 18: નાગરિકો દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય કલંક (Stigma) ઘટાડવા માટે શું કરી શકાય ?

(a) માનસિક બીમારી વિશે વાત કરવાનું ટાળવું.

(b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે ખુલ્લેઆમ વાત કરવી અને સહાનુભૂતિ દર્શાવવી.

(c) માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકોને અલગ પાડવા.

(d) ફક્ત સરકારી નીતિઓ પર આધાર રાખવો.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે ખુલ્લેઆમ વાત કરવી અને સહાનુભૂતિ દર્શાવવી.

પ્રશ્ન 19: માતા-પિતાની યોગ્ય તાલીમ બાળકને ભાવનાત્મક રીતે કેવી રીતે મદદ કરે છે ?

(a) તે બાળકોને લાગણીઓ દબાવવા શીખવે છે.

(b) તે બાળકોને તેમની લાગણીઓને ઓળખવા અને સ્વસ્થ રીતે વ્યક્ત કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

(c) તે બાળકોને ભાવનાત્મક રીતે નિર્ભર બનાવે છે.

(d) તેનો ભાવનાત્મક વિકાસ સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે બાળકોને તેમની લાગણીઓને ઓળખવા અને સ્વસ્થ રીતે વ્યક્ત કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

પ્રશ્ન 20: શાળામાં બાળકોના વ્યક્તિત્વ વિકાસ (Personality development) માં શિક્ષકોની ભૂમિકા શું છે ?

(a) ફક્ત શૈક્ષણિક જ્ઞાન આપવું.

(b) આત્મવિશ્વાસ, આત્મસન્માન અને સામાજિક જવાબદારી જેવા ગુણો વિકસાવવામાં મદદ કરવી.

(c) બાળકોને ફક્ત પાઠ્યપુસ્તકોમાંથી શીખવા દેવા.

(d) બાળકોની વ્યક્તિગત પસંદગીઓને અવગણવી.

સાચો જવાબ: (b) આત્મવિશ્વાસ, આત્મસન્માન અને સામાજિક જવાબદારી જેવા ગુણો વિકસાવવામાં મદદ કરવી.

પ્રશ્ન 21: માનસિક સ્વાસ્થ્યના પુનર્વસન (Recapitalization of mental health) માં સામાજિક પરિબળોનું યોગદાન શું છે ?

(a) ફક્ત વ્યક્તિગત સારવાર પૂરી પાડવી.

(b) સામુદાયિક આધાર, રોજગારની તકો અને સામાજિક સમાવેશ દ્વારા પુનઃપ્રાપ્તિને પ્રોત્સાહન આપવું.

(c) ફક્ત દવાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

(d) સામાજિક કાર્યક્રમોને ટાળવા.

સાચો જવાબ: (b) સામુદાયિક આધાર, રોજગારની તકો અને સામાજિક સમાવેશ દ્વારા પુનઃપ્રાપ્તિને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રશ્ન 22: સાંસ્કૃતિક રીતે સંવેદનશીલ (Culturally sensitive) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓનો અર્થ શું છે ?

- (a) ફક્ત એક જ સંસ્કૃતિના લોકો માટે સેવાઓ પૂરી પાડવી.
- (b) વ્યક્તિની સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિને ધ્યાનમાં રાખીને સારવાર પદ્ધતિઓ અપનાવવી.
- (c) તમામ સંસ્કૃતિઓમાં સમાન સારવાર લાગુ કરવી.
- (d) સાંસ્કૃતિક તફાવતોને અવગણવા.

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિની સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિને ધ્યાનમાં રાખીને સારવાર પદ્ધતિઓ અપનાવવી.

પ્રશ્ન 23: નાગરિકો દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય (Mental health support) ને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શું કરી શકાય?

- (a) ફક્ત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને ટાળવા.
- (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો માટે ટેકો, સમજણ અને સંસાધનો પૂરા પાડવા.
- (c) તેમને તેમના નસીબ પર છોડી દેવા.
- (d) ફક્ત પોતાના પરિવાર પૂરતી જ મર્યાદિત રહેવું.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો માટે ટેકો, સમજણ અને સંસાધનો પૂરા પાડવા.

પ્રશ્ન 24: માતા-પિતા દ્વારા બાળકના સારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં કયું સૌથી ઓછું મહત્વનું છે ?

- (a) નિયમિત રસીકરણ.
- (b) વાર્ષિક રજાઓનું આયોજન.
- (c) સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું.
- (d) દૈનિક કસરત માટે પ્રોત્સાહન.

સાચો જવાબ: (b) વાર્ષિક રજાઓનું આયોજન.

પ્રશ્ન 25: શાળામાં બાળકોના માનસિક તણાવને ઘટાડવા માટે કઈ પ્રવૃત્તિ મદદ કરી શકે છે ?

- (a) ફક્ત સખત શૈક્ષણિક દબાણ.
- (b) રમતગમત, કલા અને ધ્યાન જેવી તણાવ ઘટાડતી પ્રવૃત્તિઓ.
- (c) વધુ ગૃહકાર્ય આપવું.
- (d) બાળકોને વધુ પડતા સ્પર્ધાત્મક બનાવવું.

સાચો જવાબ: (b) રમતગમત, કલા અને ધ્યાન જેવી તણાવ ઘટાડતી પ્રવૃત્તિઓ.

પ્રશ્ન 26: માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં સંશોધન અભ્યાસ (Exploratory study facility) શા માટે જરૂરી છે ?

- (a) તે ફક્ત વૈજ્ઞાનિકો માટે છે.
- (b) તે માનસિક બીમારીઓના કારણો, નિદાન અને સારવાર વિશે નવી સમજણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.
- (c) તે ફક્ત જૂના સિદ્ધાંતોને પુનરાવર્તિત કરે છે.
- (d) તેનો કોઈ વ્યવહારુ ઉપયોગ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે માનસિક બીમારીઓના કારણો, નિદાન અને સારવાર વિશે નવી સમજણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

પ્રશ્ન 27: સામાજિક કલંક (Social stigma) માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે નકારાત્મક અસર કરે છે ?

- (a) તે લોકોને મદદ લેવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.
- (b) તે લોકોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે વાત કરતા અટકાવે છે અને તેમને અલગ પાડે છે.
- (c) તે સમુદાયને મજબૂત બનાવે છે.
- (d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે લોકોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે વાત કરતા અટકાવે છે અને તેમને અલગ પાડે છે.

પ્રશ્ન 28: બાળકોને પારિવારિક જવાબદારીઓ (Family responsibilities) માં સામેલ કરવાથી શું ફાયદો થાય છે?

(a) તે ફક્ત માતા-પિતાનું કામ ઘટાડે છે.

(b) તે જવાબદારીની ભાવના, આત્મવિશ્વાસ અને પારિવારિક સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે.

(c) તે બાળકોને થકવી દે છે.

(d) તે બાળકોને ફક્ત આજ્ઞાકારી બનાવે છે.

સાચો જવાબ: (b) તે જવાબદારીની ભાવના, આત્મવિશ્વાસ અને પારિવારિક સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે.

પ્રશ્ન 29: શાળામાં બાળકોના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે કયા પાસાને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ?

(a) ફક્ત સ્પર્ધાત્મકતા.

(b) સહાનુભૂતિ, કડુણા અને અન્યો પ્રત્યે આદર.

(c) ફક્ત વ્યક્તિગત સિદ્ધિઓ.

(d) ફક્ત આત્મ-કેન્દ્રિતતા.

સાચો જવાબ: (b) સહાનુભૂતિ, કડુણા અને અન્યો પ્રત્યે આદર.

પ્રશ્ન 30: માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં 'નિવારક અભ્યાસ' (Preventive study) નો હેતુ શું છે?

(a) ફક્ત બીમાર લોકોને ઓળખવા.

(b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ શરૂ થતા પહેલા તેને અટકાવવા માટેના પરિબળો અને વ્યૂહરચનાઓનો અભ્યાસ કરવો.

(c) ફક્ત સારવારની નવી પદ્ધતિઓ શોધવી.

(d) ફક્ત જૂના કેસોનું વિશ્લેષણ કરવું.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ શરૂ થતા પહેલા તેને અટકાવવા માટેના પરિબળો અને વ્યૂહરચનાઓનો અભ્યાસ કરવો.

UNIT 3
Mental Health Movement

પ્રશ્ન 1: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનની શરૂઆતનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શું હતો ?

- (a) માત્ર માનસિક રોગોનો ઇલાજ શોધવો.
- (b) માનસિક રીતે બીમાર વ્યક્તિઓ પ્રત્યે માનવીય વર્તન અને સંભાળ સુનિશ્ચિત કરવી.
- (c) ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવું.
- (d) સમાજમાં ગુનાખોરી ઘટાડવી.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક રીતે બીમાર વ્યક્તિઓ પ્રત્યે માનવીય વર્તન અને સંભાળ સુનિશ્ચિત કરવી.

પ્રશ્ન 2: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનના વિશ્લેષણમાં 'સામાજિક મૂલ્યોનું મૂલ્યાંકન' (Evaluation of social values) શા માટે મહત્વનું છે?

- (a) તે ફક્ત સમાજની પરંપરાઓ દર્શાવે છે.
- (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સમાજનો દૃષ્ટિકોણ અને કલંકની સમજણ માટે.
- (c) તેનો આંદોલન સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત આર્થિક વિકાસને અસર કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સમાજનો દૃષ્ટિકોણ અને કલંકની સમજણ માટે.

પ્રશ્ન 3: ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનો વિશેની અસંગતતા (Inconsistency about the Means of Attaining the Goal) માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલન માટે શું પડકાર ઊભો કરે છે ?

- (a) તે આંદોલનને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- (b) તે આંદોલનની પ્રગતિને ધીમી પાડે છે અને મૂંઝવણ ઊભી કરે છે.
- (c) તે ફક્ત નવા વિચારોને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- (d) તેનો કોઈ પ્રભાવ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે આંદોલનની પ્રગતિને ધીમી પાડે છે અને મૂંઝવણ ઊભી કરે છે.

પ્રશ્ન 4: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનમાં 'જાહેર જનતાનો સહકાર' (Co-Operation of the Public) શા માટે આવશ્યક છે ?

- (a) ફક્ત ભંડોળ મેળવવા માટે.
- (b) કલંક ઘટાડવા, જાગૃતિ વધારવા અને સમુદાય સ્તરે સમર્થન પ્રદાન કરવા.
- (c) તેનો કોઈ ખાસ ઉપયોગ નથી.
- (d) ફક્ત સરકાર પર દબાણ લાવવા.

સાચો જવાબ: (b) કલંક ઘટાડવા, જાગૃતિ વધારવા અને સમુદાય સ્તરે સમર્થન પ્રદાન કરવા.

પ્રશ્ન 5: 'વિવિધ વિજ્ઞાનોનો અસમાન વિકાસ' (Uneven development of different sciences) માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે ?

- (a) તે આંદોલનને વધુ સંતુલિત બનાવે છે.
- (b) તે માનસિક બીમારીના વ્યાપક સમજણ અને સારવારમાં અવરોધ ઊભો કરે છે.
- (c) તે ફક્ત એક જ ક્ષેત્રમાં પ્રગતિને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- (d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે માનસિક બીમારીના વ્યાપક સમજણ અને સારવારમાં અવરોધ ઊભો કરે છે.

પ્રશ્ન 6: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનના મુખ્ય ક્ષેત્રોમાં 'વ્યક્તિગત સમાયોજન' (Personal adjustments) નો અર્થ શું છે?

- (a) ફક્ત શારીરિક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો.
- (b) વ્યક્તિની પોતાની લાગણીઓ, વિચારો અને વર્તનનું સંચાલન કરીને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવો.
- (c) અન્ય લોકો પર નિર્ભર રહેવું.
- (d) સામાજિક સંબંધો ટાળવા.

સાચો જવાબ: (b) વ્યક્તિની પોતાની લાગણીઓ, વિચારો અને વર્તનનું સંચાલન કરીને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવો.

પ્રશ્ન 7: 'કૌટુંબિક સમાયોજન' (Family adjustment) માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલન માટે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

- (a) તે ફક્ત કુટુંબનું કદ ઘટાડે છે.
- (b) કુટુંબના સભ્યો વચ્ચેના સુમેળભર્યા સંબંધો અને એકબીજાને ટેકો આપવાની ક્ષમતા પર ભાર મૂકે છે.
- (c) તેનો કોઈ પ્રભાવ નથી.
- (d) તે ફક્ત નાણાકીય સ્થિતિ સુધારે છે.

સાચો જવાબ: (b) કુટુંબના સભ્યો વચ્ચેના સુમેળભર્યા સંબંધો અને એકબીજાને ટેકો આપવાની ક્ષમતા પર ભાર મૂકે છે.

પ્રશ્ન 8: 'શાળા સમાયોજન' (School adjustment) બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનમાં શું ભૂમિકા ભજવે છે?

- (a) તે ફક્ત શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સુધારે છે.
- (b) બાળકોના સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શૈક્ષણિક વાતાવરણ સાથેના અનુકૂળનને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત રમતગમત માટે છે.

સાચો જવાબ: (b) બાળકોના સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શૈક્ષણિક વાતાવરણ સાથેના અનુકૂળનને પ્રોત્સાહન આપે છે.

પ્રશ્ન 9: 'વૃદ્ધાવસ્થા સમાયોજન' (Aging adjustment) માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનનો એક મહત્વપૂર્ણ ક્ષેત્ર શા માટે છે?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક વૃદ્ધત્વ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.
- (b) વૃદ્ધાવસ્થાના પડકારો (જેમ કે એકલતા, આરોગ્ય સમસ્યાઓ) નો સામનો કરવા અને જીવનની ગુણવત્તા જાળવવા માટે મદદ પૂરી પાડવી.
- (c) તેનો યુવાનો સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત તબીબી સારવાર માટે છે.

સાચો જવાબ: (b) વૃદ્ધાવસ્થાના પડકારો (જેમ કે એકલતા, આરોગ્ય સમસ્યાઓ) નો સામનો કરવા અને જીવનની ગુણવત્તા જાળવવા માટે મદદ પૂરી પાડવી.

પ્રશ્ન 10: વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (World Health Organization – WHO) આંતરરાષ્ટ્રીય માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનમાં કઈ ભૂમિકા ભજવે છે?

- (a) ફક્ત શારીરિક રોગો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.
- (b) વૈશ્વિક સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિઓ, ધોરણો અને કાર્યક્રમોનું નિર્માણ અને પ્રચાર કરવો.
- (c) ફક્ત વિકાસશીલ દેશોને મદદ કરવી.
- (d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) વૈશ્વિક સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિઓ, ધોરણો અને કાર્યક્રમોનું નિર્માણ અને પ્રચાર કરવો.

પ્રશ્ન 11: યુનાઈટેડ નેશન્સ એજ્યુકેશનલ, સાયન્ટિફિક એન્ડ કલ્ચરલ ઓર્ગેનાઈઝેશન (UNESCO) માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનમાં કઈ રીતે યોગદાન આપે છે?

- (a) ફક્ત શિક્ષણ અને વિજ્ઞાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.
- (b) શિક્ષણ, વિજ્ઞાન અને સંસ્કૃતિ દ્વારા માનસિક સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવું.
- (c) ફક્ત રાજકીય મુદ્દાઓનો સામનો કરવો.
- (d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) શિક્ષણ, વિજ્ઞાન અને સંસ્કૃતિ દ્વારા માનસિક સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રશ્ન 12: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનના પ્રારંભિક તબક્કામાં કઈ મુખ્ય સમસ્યા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું હતું?

- (a) તણાવ વ્યવસ્થાપન.
- (b) માનસિક આશ્રયસ્થાનોમાં અમાનવીય પરિસ્થિતિઓ.
- (c) બાળપણનો આઘાત.
- (d) વૃદ્ધાવસ્થાનો ડિપ્રેશન.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક આશ્રયસ્થાનોમાં અમાનવીય પરિસ્થિતિઓ.

પ્રશ્ન 13: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનની 'ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનો વિશેની અસંગતતા' નું ઉદાહરણ શું છે?

- (a) ફક્ત એક જ સારવાર પદ્ધતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.
- (b) દવાઓ અને મનોચિકિત્સા જેવી વિવિધ સારવાર પદ્ધતિઓ વચ્ચે શ્રેષ્ઠતા અંગેનો મતભેદ.
- (c) બધી સારવાર પદ્ધતિઓને એકસાથે લાગુ કરવી.
- (d) કોઈપણ સારવાર પદ્ધતિનો ઉપયોગ ન કરવો.

સાચો જવાબ: (b) દવાઓ અને મનોચિકિત્સા જેવી વિવિધ સારવાર પદ્ધતિઓ વચ્ચે શ્રેષ્ઠતા અંગેનો મતભેદ.

પ્રશ્ન 14: જાહેર જનતાનો સહકાર મેળવવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલને શું કરવું જોઈએ?

- (a) ફક્ત વ્યાવસાયિકો દ્વારા કાર્ય કરવું.
- (b) જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને શિક્ષણ દ્વારા માહિતીનો પ્રસાર કરવો.
- (c) મીડિયાને ટાળવું.
- (d) ફક્ત સરકાર પર આધાર રાખવો.

સાચો જવાબ: (b) જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને શિક્ષણ દ્વારા માહિતીનો પ્રસાર કરવો.

પ્રશ્ન 15: વિજ્ઞાનોના અસમાન વિકાસને કારણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનમાં કઈ સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે?

- (a) સારવાર પદ્ધતિઓનો વધુ પડતો વિકાસ.
- (b) જૈવિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક પરિબળોની સમજણમાં અસંતુલન.
- (c) ફક્ત નવા સંશોધનનો અભાવ.
- (d) ફક્ત એક જ ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ.

સાચો જવાબ: (b) જૈવિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક પરિબળોની સમજણમાં અસંતુલન.

પ્રશ્ન 16: વ્યક્તિગત સમાયોજનમાં સુધારો કરવાથી શું ફાયદો થાય છે?

- (a) તે ફક્ત આત્મવિશ્વાસ વધારે છે.
- (b) તે તણાવ ઘટાડે છે, સંબંધો સુધારે છે અને જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરે છે.
- (c) તે અન્ય લોકો પર નિર્ભરતા વધારે છે.

(d) તેનો કોઈ ફાયદો નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે તણાવ ઘટાડે છે, સંબંધો સુધારે છે અને જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરે છે.

પ્રશ્ન 17: કૌટુંબિક સમાયોજનમાં સુધારો કરવા માટે શું મહત્વપૂર્ણ છે ?

(a) ફક્ત વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

(b) ખુલ્લો સંવાદ, પરસ્પર આદર અને સહાયક વાતાવરણનું નિર્માણ.

(c) કોઈપણ પ્રકારના મતભેદો ટાળવા.

(d) બાળકોને કોઈપણ નિયંત્રણો વિના છોડી દેવા.

સાચો જવાબ: (b) ખુલ્લો સંવાદ, પરસ્પર આદર અને સહાયક વાતાવરણનું નિર્માણ.

પ્રશ્ન 18: શાળા સમાયોજનમાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતા બાળકોને કેવી રીતે મદદ કરી શકાય ?

(a) તેમને શાળા બદલવા માટે કહીને.

(b) શિક્ષકો, વાલીઓ અને કાઉન્સેલરો દ્વારા સંકલિત પ્રયાસો દ્વારા.

(c) તેમને અવગણીને.

(d) ફક્ત શૈક્ષણિક દબાણ વધારીને.

સાચો જવાબ: (b) શિક્ષકો, વાલીઓ અને કાઉન્સેલરો દ્વારા સંકલિત પ્રયાસો દ્વારા.

પ્રશ્ન 19: વૃદ્ધાવસ્થા સમાયોજનમાં ડિપ્રેશનનું જોખમ ઘટાડવા માટે શું કરી શકાય ?

(a) તેમને એકલા છોડી દેવા.

(b) સામાજિક જોડાણ, અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ અને તબીબી સહાય પૂરી પાડવી.

(c) ફક્ત શારીરિક કસરત કરાવવી.

(d) ભૂતકાળ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

સાચો જવાબ: (b) સામાજિક જોડાણ, અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ અને તબીબી સહાય પૂરી પાડવી.

પ્રશ્ન 20: WHO માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કઈ વૈશ્વિક પહેલને પ્રોત્સાહન આપે છે ?

(a) ફક્ત રસીકરણ કાર્યક્રમો.

(b) યુનિવર્સલ હેલ્થ કવરેજમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ.

(c) ફક્ત રોગચાળા નિવારણ.

(d) ફક્ત પ્રાથમિક સારવાર.

સાચો જવાબ: (b) યુનિવર્સલ હેલ્થ કવરેજમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ.

પ્રશ્ન 21: UNESCO કયા માધ્યમથી માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપે છે ?

(a) ફક્ત શસ્ત્ર નિયંત્રણ.

(b) શિક્ષણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘટકોનો સમાવેશ, કલંક વિરોધી ઝુંબેશ અને સાંસ્કૃતિક સંવાદ.

(c) ફક્ત આર્થિક વિકાસ.

(d) ફક્ત રાજકીય સ્થિરતા.

સાચો જવાબ: (b) શિક્ષણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘટકોનો સમાવેશ, કલંક વિરોધી ઝુંબેશ અને સાંસ્કૃતિક સંવાદ.

પ્રશ્ન 22: માનસિક સ્વાસ્થ્ય આંદોલનની પ્રારંભિક રજૂઆતનો મુખ્ય પ્રણેતા કોણ હતા ?

(a) સિગ્મંડ ફ્રોઈડ

(b) ક્લિફોર્ડ બીયર્સ (Clifford Beers)

(c) ઇવાન પાવલોવ

(d) બી.એફ. સ્કિનર

સાયો જવાબ: (b) ક્લિફોર્ડ બીયર્સ (તેમણે 'A Mind That Found Itself' પુસ્તક લખી આંદોલનની શરૂઆત કરી)

પ્રશ્ન 23: ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનો વિશેની અસંગતતાને કેવી રીતે ઘટાડી શકાય ?

(a) ફક્ત એક જ પદ્ધતિ પર ભાર મૂકીને.

(b) સહયોગી સંશોધન, પુરાવા-આધારિત પ્રથાઓ અને વિવિધ અભિગમો વચ્ચે સંવાદ દ્વારા.

(c) બધા વૈકલ્પિક અભિગમોને નકારી કાઢીને.

(d) જાહેર ચર્ચાઓ ટાળીને.

સાયો જવાબ: (b) સહયોગી સંશોધન, પુરાવા-આધારિત પ્રથાઓ અને વિવિધ અભિગમો વચ્ચે સંવાદ દ્વારા.

પ્રશ્ન 24: કલંક ઘટાડવામાં જાહેર જનતાનો સહકાર શા માટે નિર્ણાયક છે ?

(a) તે ફક્ત મીડિયાનું ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે.

(b) કલંકિત વલણ સામાજિક સ્તરે બદલાય ત્યારે જ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓનો સ્વીકાર વધે છે.

(c) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

(d) તે ફક્ત પૈસા બચાવે છે.

સાયો જવાબ: (b) કલંકિત વલણ સામાજિક સ્તરે બદલાય ત્યારે જ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓનો સ્વીકાર વધે છે.

પ્રશ્ન 25: વિજ્ઞાનોના અસમાન વિકાસની ભરપાઈ કરવા માટે શું કરવું જોઈએ ?

(a) ફક્ત એક જ વિજ્ઞાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

(b) આંતરશાખાકીય સંશોધન અને સહયોગને પ્રોત્સાહન આપવું.

(c) જૂના સિદ્ધાંતોને અવગણવા.

(d) નવા વિજ્ઞાનોને ટાળવા.

સાયો જવાબ: (b) આંતરશાખાકીય સંશોધન અને સહયોગને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રશ્ન 26: વ્યક્તિગત સમાયોજનના પડકારનું એક ઉદાહરણ શું છે ?

(a) નવી નોકરી શરૂ કરવી.

(b) તણાવ, ચિંતા અથવા હતાશા જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો.

(c) નવા મિત્રો બનાવવા.

(d) નવો શોખ અપનાવવો.

સાયો જવાબ: (b) તણાવ, ચિંતા અથવા હતાશા જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો.

પ્રશ્ન 27: કૌટુંબિક સમાયોજનમાં અવરોધ ઊભો કરતું પરિબળ શું હોઈ શકે છે ?

(a) ખુલ્લો સંવાદ.

(b) અયોગ્ય સંચાર અને વણઉકેલાયેલા પારિવારિક સંઘર્ષો.

(c) પરસ્પર આદર.

(d) એકબીજાને ટેકો આપવો.

સાયો જવાબ: (b) અયોગ્ય સંચાર અને વણઉકેલાયેલા પારિવારિક સંઘર્ષો.

પ્રશ્ન 28: શાળા સમાયોજનમાં સામાજિક વિકાસનો અભાવ ધરાવતા બાળકને કઈ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડી શકે છે ?

- (a) ઉચ્ચ શૈક્ષણિક પ્રદર્શન.
- (b) સામાજિક અલગતા, ગુંડાગીરીનો ભોગ બનવું અથવા સંબંધો બાંધવામાં મુશ્કેલી.
- (c) ઉચ્ચ આત્મસન્માન.
- (d) નેતૃત્વ ગુણધર્મોનો વિકાસ.

સાચો જવાબ: (b) સામાજિક અલગતા, ગુંડાગીરીનો ભોગ બનવું અથવા સંબંધો બાંધવામાં મુશ્કેલી.

પ્રશ્ન 29: WHO અને UNESCO જેવા આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠનો માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં શા માટે રોકાયેલા છે ?

- (a) ફક્ત રાજકીય પ્રભાવ વધારવા માટે.
- (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વૈશ્વિક સ્તરનો પડકાર છે જેને સહયોગી પ્રયાસોની જરૂર છે.
- (c) તે ફક્ત એક ફેશન છે.
- (d) ફક્ત આર્થિક સહાય પૂરી પાડવા.

સાચો જવાબ: (b) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વૈશ્વિક સ્તરનો પડકાર છે જેને સહયોગી પ્રયાસોની જરૂર છે.

પ્રશ્ન 30: વૃદ્ધાવસ્થા સમાયોજનમાં 'જીવનની ગુણવત્તા જાળવવા' નો અર્થ શું છે?

- (a) ફક્ત શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું.
- (b) શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક રીતે સંતોષકારક જીવન જીવવું.
- (c) ફક્ત યુવાનો પર આધાર રાખવો.
- (d) કોઈપણ નવી પ્રવૃત્તિઓ ટાળવી.

સાચો જવાબ: (b) શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક રીતે સંતોષકારક જીવન જીવવું.

UNIT 4
Causes of mental illness

પ્રશ્ન 1: માનસિક બીમારીના જૈવિક કારણોમાં 'આનુવંશિકતા' (Heredity) નો શું અર્થ છે?

- (a) માત્ર વારસાગત શારીરિક લક્ષણો.
- (b) જનીનો દ્વારા માનસિક બીમારીઓ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતાનું વહન.
- (c) ફક્ત વારસાગત બુદ્ધિમત્તા.
- (d) માતા-પિતાના વ્યવસાયની અસર.

સાચો જવાબ: (b) જનીનો દ્વારા માનસિક બીમારીઓ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતાનું વહન.

પ્રશ્ન 2: 'શારીરિક બંધારણ' (Physical Constitution) માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

- (a) ફક્ત વ્યક્તિના દેખાવ પર આધાર રાખીને.
- (b) અમુક શારીરિક બંધારણ માનસિક બીમારીઓ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત શારીરિક શક્તિ નક્કી કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) અમુક શારીરિક બંધારણ માનસિક બીમારીઓ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે.

પ્રશ્ન 3: 'ગ્રંથીય પ્રણાલી' (Glandular system) નું અસંતુલન માનસિક બીમારીનું કારણ કેવી રીતે બની શકે છે?

- (a) ફક્ત પાચનક્રિયાને અસર કરીને.
- (b) હોર્મોનલ અસંતુલન મૂડ, ઊર્જા અને માનસિક કાર્યોને અસર કરી શકે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત વૃદ્ધિ અને વિકાસને અસર કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) હોર્મોનલ અસંતુલન મૂડ, ઊર્જા અને માનસિક કાર્યોને અસર કરી શકે છે.

પ્રશ્ન 4: 'સ્નાયુ પ્રણાલી' (Muscle system) માનસિક સ્વાસ્થ્યના જૈવિક કારણોમાં કેવી રીતે શામેલ છે?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે જરૂરી છે.
- (b) લાંબા સમયથી તણાવને કારણે સ્નાયુઓમાં તણાવ, જે ચિંતા અને ડિપ્રેશન સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત શરીરને આકાર આપે છે.

સાચો જવાબ: (b) લાંબા સમયથી તણાવને કારણે સ્નાયુઓમાં તણાવ, જે ચિંતા અને ડિપ્રેશન સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે.

પ્રશ્ન 5: 'પ્રાપ્ત શારીરિક ખામીઓ' (Acquired physical defects) માનસિક બીમારીનું કારણ કેવી રીતે બની શકે છે?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે.
- (b) શારીરિક ઈજાઓ, મગજને નુકસાન અથવા ગંભીર રોગો માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે.
- (c) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- (d) તે ફક્ત બાહ્ય દેખાવને અસર કરે છે.

સાચો જવાબ: (b) શારીરિક ઈજાઓ, મગજને નુકસાન અથવા ગંભીર રોગો માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે.

પ્રશ્ન 6: મનોવૈજ્ઞાનિક કારણોમાં 'પ્રારંભિક વંચિતતા' (Early Deprivation) નો અર્થ શું છે?

- (a) ફક્ત ભૌતિક સંપત્તિનો અભાવ.

(b) બાળપણમાં પ્રેમ, સંભાળ અને સુરક્ષા જેવા આવશ્યક જરૂરિયાતોનો અભાવ.

(c) ફક્ત શૈક્ષણિક તકોનો અભાવ.

(d) પ્રારંભિક બાળપણમાં રમકડાંનો અભાવ.

સાચો જવાબ: (b) બાળપણમાં પ્રેમ, સંભાળ અને સુરક્ષા જેવા આવશ્યક જરૂરિયાતોનો અભાવ.

પ્રશ્ન 7: 'રોગકારક કુટુંબ' (Pathogenic Family) કઈ રીતે માનસિક બીમારીનું કારણ બની શકે છે?

(a) ફક્ત કુટુંબમાં રોગોનો ઇતિહાસ હોવો.

(b) કુટુંબમાં સંઘર્ષ, દુર્વ્યવહાર, અયોગ્ય સંચાર અથવા ભાવનાત્મક ટેકાનો અભાવ.

(c) કુટુંબમાં ખૂબ જ પ્રેમ અને સ્નેહ હોવો.

(d) કુટુંબમાં વધુ પડતા સભ્યો હોવા.

સાચો જવાબ: (b) કુટુંબમાં સંઘર્ષ, દુર્વ્યવહાર, અયોગ્ય સંચાર અથવા ભાવનાત્મક ટેકાનો અભાવ.

પ્રશ્ન 8: 'પ્રારંભિક માનસિક આઘાત' (Early Psychic Trauma) શું છે?

(a) ફક્ત શારીરિક ઈજા.

(b) બાળપણમાં દુર્વ્યવહાર, ઉપેક્ષા અથવા ગંભીર ભાવનાત્મક ઘટનાઓનો અનુભવ.

(c) બાળપણમાં નાની-મોટી ઈજા.

(d) બાળપણમાં રમતગમત દરમિયાન પડવું.

સાચો જવાબ: (b) બાળપણમાં દુર્વ્યવહાર, ઉપેક્ષા અથવા ગંભીર ભાવનાત્મક ઘટનાઓનો અનુભવ.

પ્રશ્ન 9: 'ખામીયુક્ત કિશોરાવસ્થા' (Defective adolescence) માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

(a) તે ફક્ત શારીરિક ફેરફારો દર્શાવે છે.

(b) ઓળખનો સંઘર્ષ, પીઅર પ્રેશર અને જોખમી વર્તન જેવી સમસ્યાઓ.

(c) તે ફક્ત શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને અસર કરે છે.

(d) તેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) ઓળખનો સંઘર્ષ, પીઅર પ્રેશર અને જોખમી વર્તન જેવી સમસ્યાઓ.

પ્રશ્ન 10: 'ખામીયુક્ત પુખ્તાવસ્થા' (Defective adulthood) માં કયા પરિબલો માનસિક બીમારીનું કારણ બની શકે છે?

(a) ફક્ત કારકિર્દીની સફળતા.

(b) તણાવપૂર્ણ નોકરીઓ, સંબંધોની સમસ્યાઓ, નાણાકીય મુશ્કેલીઓ અથવા જીવનના મુખ્ય સંક્રમણો.

(c) ફક્ત લગ્ન કરવું.

(d) બાળકોનો ઉછેર કરવો.

સાચો જવાબ: (b) તણાવપૂર્ણ નોકરીઓ, સંબંધોની સમસ્યાઓ, નાણાકીય મુશ્કેલીઓ અથવા જીવનના મુખ્ય સંક્રમણો.

પ્રશ્ન 11: 'ખામીયુક્ત જીવન ફિલોસોફી' (Defective Life Philosophy) નો અર્થ શું છે?

(a) ફક્ત ધાર્મિક માન્યતાઓનો અભાવ.

(b) નિરાશાવાદી દૃષ્ટિકોણ, જીવનનો અર્થ અથવા હેતુનો અભાવ, અથવા નકારાત્મક સ્વ-છબી.

(c) ફક્ત તત્વજ્ઞાનનો અભ્યાસ ન કરવો.

(d) ફક્ત વ્યવહારુ ન હોવું.

સાચો જવાબ: (b) નિરાશાવાદી દૃષ્ટિકોણ, જીવનનો અર્થ અથવા હેતુનો અભાવ, અથવા નકારાત્મક સ્વ-છબી.

પ્રશ્ન 12: સમાજશાસ્ત્રીય કારણોમાં 'ખામીયુક્ત પડોશી વિસ્તારો' (Defective Neighborhoods) નો શું અર્થ છે?

- (a) ફક્ત ગંદા પડોશ.
- (b) ઉચ્ચ ગુનાખોરી, હિંસા, ગરીબી અથવા સામાજિક વિસંગતતાવાળા વિસ્તારો.
- (c) ફક્ત વધુ પડતા અવાજવાળા પડોશ.
- (d) નવા લોકોનો અભાવ.

સાચો જવાબ: (b) ઉચ્ચ ગુનાખોરી, હિંસા, ગરીબી અથવા સામાજિક વિસંગતતાવાળા વિસ્તારો.

પ્રશ્ન 13: 'ખામીયુક્ત શાળા' (Defective School) માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

- (a) ફક્ત ખરાબ શૈક્ષણિક પ્રદર્શન.
- (b) ગુંડાગીરી, દબાણયુક્ત વાતાવરણ, શિક્ષકોનો અભાવ અથવા શીખવામાં મુશ્કેલીઓનો અપૂરતો આધાર.
- (c) ફક્ત જૂના શૈક્ષણિક સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ.
- (d) આધુનિક ટેકનોલોજીનો અભાવ.

સાચો જવાબ: (b) ગુંડાગીરી, દબાણયુક્ત વાતાવરણ, શિક્ષકોનો અભાવ અથવા શીખવામાં મુશ્કેલીઓનો અપૂરતો આધાર.

પ્રશ્ન 14: 'ખામીયુક્ત સમુદાય અને સમાજ' (Defective community and society) માં કયા પરિબલો માનસિક બીમારીનું કારણ બની શકે છે?

- (a) ફક્ત નાના સમુદાયો.
- (b) સામાજિક સમર્થનનો અભાવ, ભેદભાવ, સંસાધનોનો અભાવ અથવા સામાજિક અસમાનતા.
- (c) ફક્ત ખૂબ મોટા શહેરો.
- (d) ધાર્મિક સ્થળોનો અભાવ.

સાચો જવાબ: (b) સામાજિક સમર્થનનો અભાવ, ભેદભાવ, સંસાધનોનો અભાવ અથવા સામાજિક અસમાનતા.

પ્રશ્ન 15: 'સામાજિક તણાવ' (Social Tension) માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક તણાવ વધારે છે.
- (b) બેરોજગારી, આર્થિક સંઘર્ષો, રાજકીય અસ્થિરતા અથવા સામાજિક અશાંતિ.
- (c) તે સામાજિક સંબંધોને સુધારે છે.
- (d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) બેરોજગારી, આર્થિક સંઘર્ષો, રાજકીય અસ્થિરતા અથવા સામાજિક અશાંતિ.

પ્રશ્ન 16: 'યુદ્ધ અને યુદ્ધના ભય' (War and War threats) માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કઈ નકારાત્મક અસર કરે છે?

- (a) તે ફક્ત શારીરિક ઈજાઓનું કારણ બને છે.
- (b) આઘાત, PTSD, ચિંતા, હતાશા અને લાંબા ગાળાના મનોવૈજ્ઞાનિક નુકસાન.
- (c) તે રાષ્ટ્રીય ભાવનાને મજબૂત બનાવે છે.
- (d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) આઘાત, PTSD, ચિંતા, હતાશા અને લાંબા ગાળાના મનોવૈજ્ઞાનિક નુકસાન.

પ્રશ્ન 17: 'જાતિગત ભેદભાવ' (Racial Discrimination) માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

- (a) તે ફક્ત સામાજિક અલગતા બનાવે છે.
- (b) તે તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અને આત્મસન્માનમાં ઘટાડો તરફ દોરી શકે છે.
- (c) તે વ્યક્તિને મજબૂત બનાવે છે.

(d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અને આત્મસન્માનમાં ઘટાડો તરફ દોરી શકે છે.

પ્રશ્ન 18: 'ઝડપી સામાજિક પરિવર્તનો' (Fast social Changes) માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કઈ અસર કરી શકે છે ?

(a) તે ફક્ત પ્રગતિ લાવે છે.

(b) તે અનિશ્ચિતતા, મૂલ્ય સંઘર્ષો અને અનુકૂળનની મુશ્કેલીઓ તરફ દોરી શકે છે.

(c) તે સમાજને વધુ સ્થિર બનાવે છે.

(d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે અનિશ્ચિતતા, મૂલ્ય સંઘર્ષો અને અનુકૂળનની મુશ્કેલીઓ તરફ દોરી શકે છે.

પ્રશ્ન 19: જૈવિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક કારણો વચ્ચેનો સંબંધ શું છે ?

(a) તેઓ હંમેશા એકબીજાથી સ્વતંત્ર હોય છે.

(b) તેઓ ઘણીવાર એકબીજા સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે અને માનસિક બીમારીના વિકાસમાં ફાળો આપે છે.

(c) જૈવિક કારણો હંમેશા વધુ શક્તિશાળી હોય છે.

(d) મનોવૈજ્ઞાનિક કારણો હંમેશા વધુ શક્તિશાળી હોય છે.

સાચો જવાબ: (b) તેઓ ઘણીવાર એકબીજા સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે અને માનસિક બીમારીના વિકાસમાં ફાળો આપે છે.

પ્રશ્ન 20: પ્રારંભિક વંચિતતાના કારણે બાળકમાં કયા માનસિક સ્વાસ્થ્ય મુદ્દાઓ વિકસી શકે છે ?

(a) ઉચ્ચ આત્મસન્માન.

(b) જોડાણ સમસ્યાઓ, ડિપ્રેશન અને ચિંતા.

(c) વધુ સારું સામાજિક વર્તન.

(d) ઉચ્ચ બુદ્ધિમત્તા.

સાચો જવાબ: (b) જોડાણ સમસ્યાઓ, ડિપ્રેશન અને ચિંતા.

પ્રશ્ન 21: 'ખામીયુક્ત જીવન ફિલસૂફી' ધરાવતી વ્યક્તિમાં કયા પ્રકારનું વર્તન જોવા મળી શકે છે ?

(a) આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ.

(b) આશાહીનતા, નિષ્ઠિયતા અને સતત નકારાત્મક વિચારસરણી.

(c) સકારાત્મક ઉર્જા.

(d) સામાજિક રીતે સક્રિય રહેવું.

સાચો જવાબ: (b) આશાહીનતા, નિષ્ઠિયતા અને સતત નકારાત્મક વિચારસરણી.

પ્રશ્ન 22: ખામીયુક્ત પડોશી વિસ્તારોને કારણે બાળકોમાં કઈ સમસ્યાઓ વિકસી શકે છે ?

(a) ઉચ્ચ શૈક્ષણિક પ્રદર્શન.

(b) વર્તણૂકલક્ષી સમસ્યાઓ, તણાવ અને અપૂરતા વિકાસ.

(c) વધુ સામાજિક કુશળતા.

(d) શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો.

સાચો જવાબ: (b) વર્તણૂકલક્ષી સમસ્યાઓ, તણાવ અને અપૂરતા વિકાસ.

પ્રશ્ન 23: યુદ્ધ અને યુદ્ધના ભયનો અનુભવ કરનારા સૈનિકોમાં કઈ માનસિક બીમારીનું જોખમ વધારે હોય છે ?

(a) ઓટીઝમ.

(b) પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (PTSD).

(c) સ્કિઝોફ્રેનિયા.

(d) ધ્યાન ખામી હાયપરએક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર (ADHD).

સાચો જવાબ: (b) પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (PTSD).

પ્રશ્ન 24: જાતિગત ભેદભાવને કારણે વ્યક્તિમાં કઈ ભાવનાઓ વિકસી શકે છે ?

(a) ગર્વ અને આત્મવિશ્વાસ.

(b) ક્રોધ, હતાશા, અપમાન અને અસુરક્ષા.

(c) સંતોષ અને શાંતિ.

(d) ઉચ્ચ આત્મસન્માન.

સાચો જવાબ: (b) ક્રોધ, હતાશા, અપમાન અને અસુરક્ષા.

પ્રશ્ન 25: ઝડપી સામાજિક પરિવર્તનોને કારણે સમાજમાં કયા પ્રકારનો તણાવ વધી શકે છે ?

(a) ફક્ત પર્યાવરણીય તણાવ.

(b) ઓળખનો કટોકટી, અનુકૂળનશીલ મુશ્કેલીઓ અને સામાજિક વિસંગતતા.

(c) ફક્ત આર્થિક વૃદ્ધિ.

(d) સાંસ્કૃતિક સ્થિરતા.

સાચો જવાબ: (b) ઓળખનો કટોકટી, અનુકૂળનશીલ મુશ્કેલીઓ અને સામાજિક વિસંગતતા.

પ્રશ્ન 26: મગજની રચનામાં વારસાગત ખામીઓ કઈ માનસિક બીમારીનું કારણ બની શકે છે ?

(a) સામાન્ય શરદી.

(b) સ્કિઝોફ્રેનિયા અથવા બાયપોલર ડિસઓર્ડર જેવા ગંભીર માનસિક રોગો.

(c) ફ્લૂ.

(d) ડાયાબિટીસ.

સાચો જવાબ: (b) સ્કિઝોફ્રેનિયા અથવા બાયપોલર ડિસઓર્ડર જેવા ગંભીર માનસિક રોગો.

પ્રશ્ન 27: બાળપણમાં થયેલા માનસિક આઘાતની વ્યક્તિના પુખ્ત જીવન પર શું અસર થઈ શકે છે ?

(a) વધુ સારા સંબંધો.

(b) PTSD, સંબંધોમાં મુશ્કેલીઓ, ડિપ્રેશન અને વ્યસનો.

(c) ઉચ્ચ કારકિર્દીની સફળતા.

(d) વધુ સામાજિક અનુકૂળન.

સાચો જવાબ: (b) PTSD, સંબંધોમાં મુશ્કેલીઓ, ડિપ્રેશન અને વ્યસનો.

પ્રશ્ન 28: ખામીયુક્ત પુખ્તાવસ્થામાં 'નાણાકીય મુશ્કેલીઓ' માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે ?

(a) તે ફક્ત શારીરિક તણાવનું કારણ બને છે.

(b) તે ચિંતા, હતાશા અને આત્મહત્યાના વિચારો તરફ દોરી શકે છે.

(c) તે વ્યક્તિને વધુ સર્જનાત્મક બનાવે છે.

(d) તેનો કોઈ સંબંધ નથી.

સાચો જવાબ: (b) તે ચિંતા, હતાશા અને આત્મહત્યાના વિચારો તરફ દોરી શકે છે.

પ્રશ્ન 29: 'ખામીયુક્ત શાળા' વાતાવરણથી બાળકને કયા પ્રકારના નુકસાન થઈ શકે છે ?

(a) ઉચ્ચ આત્મવિશ્વાસ.

(b) શીખવાની મુશ્કેલીઓ, શાળા ફોબિયા, અથવા વર્તણૂકલક્ષી સમસ્યાઓ.

(c) સામાજિક કૌશલ્યમાં સુધારો.

(d) સુખદ બાળપણનો અનુભવ.

સાચો જવાબ: (b) શીખવાની મુશ્કેલીઓ, શાળા ફોબિયા, અથવા વર્તણૂકલક્ષી સમસ્યાઓ.

પ્રશ્ન 30: સમાજીક , મનોવૈજ્ઞાનિક અને જૈવિક કારણો વચ્ચે શું સંબંધ છે?

(a) તેઓ હંમેશા એકબીજાથી સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરે છે.

(b) તેઓ એકબીજા સાથે જટિલ રીતે જોડાયેલા છે અને માનસિક બીમારીના વિકાસમાં સંયુક્ત રીતે ફાળો આપે છે.

(c) સમાજશાસ્ત્રીય કારણો હંમેશા સૌથી મહત્વપૂર્ણ હોય છે.

(d) જૈવિક કારણો હંમેશા સૌથી મહત્વપૂર્ણ હોય છે.

સાચો જવાબ: (b) તેઓ એકબીજા સાથે જટિલ રીતે જોડાયેલા છે અને માનસિક બીમારીના વિકાસમાં સંયુક્ત રીતે ફાળો આપે છે.