1. અંગ્રેજી શબ્દ ‘Stress’નો અર્થ જણાવો ?

➢ અંગ્રેજી શબ્દ ’Stress’ નો અર્થ થાય છે, “ભૌતિક પદાર્થ પર લગાડેલ બાહ્ય બળ.”

2. મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા કઈ હોય છે?

➢ મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા લડો અથવા ભાગી છૂટો (Fight or Flight)ની હોય છે.

3. રિચાર્ડ લેઝારસે કયા સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા હતા?

➢ રિચાર્ડ લેઝારસે વિચાર અને લાગણી સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા હતા.

4. ‘મનોભારક’ કોને કહેવાય?

➢ મનોભારને ઉત્પન્ન કરનાર વૈવિધ્યપૂર્ણ બાહ્ય અને ઉદ્દીપકના સમૂહને ‘મનોભારક’ કહેવાય.

5. ‘સામાજિક સંસાધનો’ એટલે શું?

➢ સામાજિક સંસાધનો એટલે સામાજિક આધાર, કુટુંબ, સ્વજનો, જ્ઞાતિમંડળો વગેરે તરફથી મળતી સહાય, વ્યાવસાયિક સહાય વગેરે.

6. લેઝારસે મૂલ્યાંકનને કયા બે તબક્કાઓમાં વર્ગીકૃત કર્યું છે?

➢ લેઝારસે મૂલ્યાંકનને આ બે તબક્કાઓમાં વર્ગીકૃત કર્યું છે :

  ✓ પ્રાથમિક મૂલ્યાંકન અને

  ✓ દ્રતીયિક મૂલ્યાંકન.

7. મનોભાર સામે આપવામાં આવતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું ઉગમસ્થાન કર્યું છે?

➢ મનોભાર સામે આપવામાં આવતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું ઉદગમસ્થાન મગજમાં આવેલું હાઈપોથેલેમસ છે, જેને મનોભાવના, કેન્દ્ર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

8. હળવા મનોભારમાં વ્યક્તિનું પ્રેરિત વર્તન કર્યું હોય છે?

➢ હળવા મનોભારમાં વ્યક્તિનું પ્રેરિત વર્તન ધ્યેયપ્રાપ્તિનું હોય છે,જે કાર્યમાં સુધારો લાવે છે. દા. ત., ખાવું, જાતીય વર્તન કરવું, આક્રમક બનવું વગેરે.

9. મનોશારીરિક રોગો એટલે શું ?

➢ મનોશારીરિક રોગો એટલે એવા રોગ કે જેનાં કારણો મનોવૈજ્ઞાનિક હોય છે, પરંતુ તેનાં પરિણામો શારીરિક રોગના સ્વરૂપમાં દેખાય છે.

10. ‘માનસિક સ્વાસ્થય’ એટલે શું?

➢ વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ, “માનસિક સ્વાસ્થ એટલે વ્યક્તિના જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ અને જીવનની પ્રવૃત્તિઓ તથા મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિસ્થાપકતા પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસો વચ્ચે સમતુલા સ્થાપિત કરવી.”

11. ‘ઉપલબ્ધ સંસાધનો’ એટલે શું?

➢ ‘ઉપલબ્ધ સંસાધનો’ એટલે વ્યક્તિ પાસે મનોભારને સામનો કરવા માટેનાં સાધનો અથવા આધારો.

12. યોગની ભેટ વિશ્વને કોણે આપી?

➢ યોગની ભેટ વિશ્વને ભારતના પતંજલિ ઋષિ અને અન્ય મહાન ઋષિમુનિઓ તથા તપસ્વીઓએ આપી

13. મનોભાર પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા થશે તેનો આધાર કઈ ત્રણ બાબતો પર છે?

➢ મનોભાર પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા થશે તેનો આધાર આ ત્રણ બાબતો પર છે :
- ✓ મનોભારકોનું સ્વરૂપ,
- ✓ વ્યક્તિનાં લક્ષણો અને
- ✓ મનોભારનો સામનો કરવાનાં ઉપલબ્ધ સંસાધનો.

14. મનોભારની પ્રતિક્રિયાઓ મુખ્યત્વે કેટલા પ્રકારની છે ?

➢ મનોભારની પ્રતિક્રિયાઓ મુખ્યત્વે આ ચાર પ્રકારની છે :
- ✓ શારીરિક પ્રતિક્રિયા,
- ✓ વાર્તનિક પ્રતિક્રિયા,
- ✓ બોધાત્મક પ્રતિક્રિયા અને
- ✓ આવેગાત્મક પ્રતિક્રિયા.

15. સંઘર્ષના કયા ત્રણ પ્રકારો છે?

➢ સંઘર્ષના આ ત્રણ પ્રકારો છે :
- ✓ અભિગમન - અભિગમન સંઘર્ષ,
- ✓ વિગમન - વિગમન સંઘર્ષ અને
- ✓ અભિગમન - વિગમન સંઘર્ષ.