1. કયા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવીના 'સારાપણા' અને 'અનોખાપણા' પર ભાર મૂક્યો છે?

➢ મેસ્સો અને રોજર્સ જેવા માનવવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવીના 'સારાપણા' અને 'અનોખાપણો' પર ભાર મૂક્યો છે.

2. વીસમી સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં માનવવર્તનનાં કયાં જ્યાં નિષેધક પાસાઓના અભ્યાસ પર વધુ ભાર અપાયો હતો?

➢ વીસમી સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં ચિંતા, હતાશા, મનોભાર, પામતા. મનોવિકૃતિઓ વગેરે જેવા માનવવર્તનનાં નિષેધક પાસાઓના અભ્યાસ પર વધુ ભાર અપાયો હતો.

3. કોના મતે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રને પુનઃકેન્દ્રિત કરવાનું છે?

➢ માર્ટિન સેલિગમૅનના મતે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રને પુનઃકેન્દ્રિત કરવાનું છે.

4. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?

➢ સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં આવક, ઉંમર, વ્યવસાય, નોકરી, હોદો વગેરે જેવા આર્થિક અને સામાજિક સુચકોનો સમાવેશ થાય છે.

5. સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દષ્ટિકોણ મુજબ શેના માટે મથતા રહેવું એ માનવજીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે?

➢ સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દષ્ટિકોણ મુજબ સુખ અને સંતોષ માટે મથતા રહેવું એ માનવજીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે.

6. લગ્નજીવનના અંતથી શેમાં ખોટ પડે છે અને ઘટાડો થાય છે?

➢ લગ્નજીવનના અંતથી સંગાથ, હૂંફ, પ્રેમ, લાગણી અને આવેગિક સમર્થનમાં ખોટ પડે છે અને આર્થિક સ્રોતમાં ઘટાડો થાય છે.

7. વ્યક્તિ કોના તરફથી મળતી સૂચનાઓ દ્વારા સંસ્કૃતિની રીતો આત્મસાત્ કરે છે?

➢ વ્યક્તિ માતાપિતા, શાળા, સમવયસ્કો અને સમૂહ માધ્યમો તરફથી મળતી સૂચનાઓ દ્વારા સંસ્કૃતિની રીતો આત્મસાત કરે છે.

8. સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ માટે કઈ બાબતો જવાબદાર છે?

➢ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ માટે રાષ્ટ્રીય વારસો, ભાષા, ધર્મ, સમુદાય, વંશ અને વંશીયતા, જાતિ, ઉંમર, ભૌગોલિક વૈવિધ્ય, ઐતિહાસિક ઘટનાઓ વગેરે બાબતો જવાબદાર છે.

9. સુખના પ્રકારો જણાવો ?

➢ વિધાયક મનોવિજ્ઞાન સુખના આ બે પ્રકારો દર્શાવે છે :

- ✓ વ્યક્તિલક્ષી સુખ અને
- ✓ સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ

10. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની તુલાઓ જણાવો ?

➢ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની તુલાઓ આ પ્રમાણે છે :

- ✓ જીવનસંતોષ માપનતુલા,
- ✓ વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલા વગેરે.

11. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનને કેવા અભ્યાસો કરવામાં રસ છે?

➢ વિધાયક મનોવિજ્ઞાનને એવા અભ્યાસો કરવામાં રસ છે જેનાથી માનવીમાં રહેલી શક્તિઓ કે સામર્થ્ય, સદ્ગુણો અને ઉત્કૃષ્ટતા પ્રદાન કરતાં પરિબળોને ઓળખી શકાય .

12. સુખ અને સુખાકારી અંગેના વ્યક્તિના વ્યક્તિલક્ષી માપદંડોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે?

➢ સુખ અને સુખાકારી અંગેના વ્યક્તિના વ્યક્તિલક્ષી માપદંડોમાં જીવન અંગેનો સંતોષ, વિધાયક આવેગિક અનુભવોની હાજરી અને નિષેધક આવેગિક અનુભવોનું ઓછું પ્રમાણ વગેરે બાબતનો સમાવેશ થાય છે.

13. વર્તમાન સંશોધન અભ્યાસોમાં વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારીને કયાં ત્રણ પ્રાથમિક તત્ત્વો દ્વારા માપવામાં આવે છે?

➢ વર્તમાન સંશોધન અભ્યાસોમાં વ્યક્તિલક્ષી સુખા આ ત્રણ પ્રાથમિક તત્ત્વો દ્વારા માપવામાં આવે છે :

- ✓ (1) જીવનસં.
- ✓ (2) વિધાયક ભાવ અને
- ✓ (3) નિષેધક ભાવ.

14. જીવનસંતોષ કઈ બાબત સાથે સંબંધ ધરાવે છે?

➢ જીવનસંતોષ અને વ્યક્તિ પોતે પોતાના જીવનથી કેટલી સંતુષ્ટ છે તે અંગેના વ્યક્તિના બોધાત્મક નિર્ણય સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

15. વિધાયક ભાવ વ્યક્તિની પોતાના જીવન અંગેની કેવી લાગણીઓને દર્શાવે છે?

➢ વિધાયક ભાવ વ્યક્તિની પોતાના જીવન અંગેની સુખાકારી અને પ્રસન્નતા જેવા ખુશનુમા આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાની લાગણીઓને દર્શાવે છે.

16. નિષેધક ભાવ વ્યક્તિની પોતાના જીવન અંગેની કેવી લાગણીઓને દર્શાવે છે?

➢ નિષેધક ભાવ વ્યક્તિની પોતાના જીવન અંગેની ખિન્નતા અને ચિંતા જેવા દુ:ખદ (અપ્રિય) આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાની લાગણીઓને દર્શાવે છે.

17. સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓના કયા બે પ્રકાર છે?

➢ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓના આ બે પ્રકાર છે :

- ✓ વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિ અને
- ✓ સમૂહવાદી સંસ્કૃતિ.
- ✓

18. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિમાં સુખાકારીની બાબતમાં કયાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો મહત્ત્વનાં છે?

➢ પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિમાં સુખાકારીની બાબતમાં આ સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો મહત્ત્વનાં છે :

- ✓ સાંસ્કૃતિક આદર્શો,
- ✓ આવેગિક અભિવ્યક્તિ,
- ✓ જૂથગૌરવ અને સંવેદના તથા
- ✓ સ્વ-આલોચક મનોવલણો.