1. મનોભારની વ્યાખ્યા આપો ?

- મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિને બદલવા માટે જવાબદાર બાહ્ય ઉદ્દીપકો, ઘટનાઓના પરિણામે ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિને 'મનોભાર' કહે છે. મનોભાર એ એવી બાહ્ય કે આંતરિક પરિસ્થિતિ છે, જેની અસરના કારણે તાણ અને થાક ઉત્પન્ન થાય છે. મનોભાર એટલે હતાશા, સંઘર્ષ કે દબાણની એવી પડકારરૂપ પરિસ્થિતિ જે વ્યક્તિની શારીરિક કે માનસિક શક્તિ પર ભારરૂપ બને છે. મનોભાર ઉદ્દીપક બનાવો પ્રત્યે પ્રાણીની વિશિષ્ટ અને અવિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયાઓની ભાત છે, જે સંતુલન જોખમાવે છે અને બોજો નાખે છે અથવા ઘટના કે બનાવોને પહોંચી વળવાની શક્તિમાં વધારો કરે છે. તણાવ એટલે અનુભવાયેલ તીવ્ર કે લાંબા ગાળાના પડકારો સાથે સંબંધિત નકારાત્મક આવેગિક અનુભવો જે વાતનિક અને શારીરિક પરિવર્તનો સાથે જોડાયેલા છે.

2. મનોભારના સ્વરૂપના ચાર મુદ્દા જણાવો ?

- મનોભારનું સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે :
  - ✓ મનોભારના ત્રણ પ્રકારો છે.
  - ✓ મનોભારનું પ્રમાણ ઘણી બધી બાબતો પર આધારિત છે.
  - ✓ મનોભારની ભાતો વિશિષ્ટ છે.
  - ✓ મનોભારનાં કારણો અજ્ઞાત હોઈ શકે છે.
  - ✓ મનોભારનો સામનો કરવો એ કિંમત માંગી લે છે.
  - ✓ મનોભાર કાર્યક્ષમતાને ઘટાડનાર બાબત છે. અને
  - ✓ મનોભારનાં પરિણામો વિધાયક પણ હોઈ શકે.

3. મનોભારનાં શારીરિક લક્ષણો એટલે શું ?

- મનોભારનાં શારીરિક લક્ષણો એટલે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાચ્ય, શરીરનો બાંધો, શારીરિક ક્ષમતા અને આંતરિક નિર્બળતાઓ. બીમાર વ્યક્તિ, નબળો શારીરિક બાંધો ધરાવતી વ્યક્તિ અને ઓછી શારીરિક ક્ષમતા ધરાવતી વ્યક્તિ અન્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિની સરખામણીમાં વધુ મનોભાર અનુભવે છે.

4. મનોભારનાં ઉદ્દગમસ્થાનો જણાવો ?

- મનોભોરનાં ઉદ્‌ગમસ્થાનોના આ ત્રણ પ્રકાર છે :
  - ✓ (1)આઘાતજન્ય બનાવો,
  - ✓ (2) જીવનની તાજેતરની ઘટનાઓ
  - ✓ (3) રોજિંદી મુશ્કેલીઓ.

5. અનુકંપી ચેતાતંત્રનું કાર્ય જણાવો ?

- સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રના બે ભાગ છે :
  - ✓ અનુકંપી તંત્ર અને
  - ✓ પરાનુકંપી તંત્ર.
- અનુકંપી તંત્ર સક્રિય બનતાં માસોચ્છવાસ ઊંડા અને ઝડપી બને છે હૃદયના ધબકારા વધે છે, રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે, લોહીનું દબાણ વધે છે વગેરે આંતરિક ફેરફારો થાય છે.

- ગળા અને નાકના સ્નાયુઓમાં ફેરફાર થતાં ફેફસામાં વધુ હવા પહોંચે છે અને ચહેરાના હાવભાવ આવેગ અનુસાર બદલાય છે. પાચનક્રિયામાં અવરોધ આવે છે. આ બધા શારીરિક ફેરફારો મનોભારના સંકેતો છે.
- એડ્રિનલ ગ્રંથિ દ્વારા રક્તપ્રવાહમાં કોર્ટિકોસ્ટિરોઇડનો સ્રાવ ભળે છે, જેથી શરીરમાં નવી ઊર્જાનો સંચાર થાય છે. મસ્તિષ્ક ગ્રંથિનાં આવો કેઠગ્રંથિ અને એડ્રિનલ ગ્રંથિને ઉદ્દીપ્ત કરે છે જેના સ્રાવના કારણે બરોળ વધુ રક્તકણો છોડે છે, જેથી લોહી જલદી થીજી જાય છે. હાડકાંના પોલાણમાંથી વધુ શ્વેતકણો ઉત્પન્ન થાય છે, યકૃત વધુ શર્કરા પેદા કરે છે. આ વધુ સક્રિયતા માટે જરૂરી છે.

6. હતાશા ની વ્યાખ્યા આપો ?

- લક્ષ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આવતા અવરોધોના પરિણામે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી ન શકવાના કારણે ઊભી થતી માનસિક પરિસ્થિતિને ‘હતાશા’ કહે છે.

7. દબાણ એટલે શું ?

- અન્ય વ્યક્તિઓ કે પરિસ્થિતિ દ્વારા વ્યક્તિ સમક્ષ ઊભી થતી વાસ્તવિક કે કાલ્પનિક માંગને પહોંચી વળાશે નહિ તેવા વિચારમાંથી ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિને ‘દબાણ’ કહે છે. દબાણ આધુનિક જીવનશૈલીની અનિવાર્ય પરિસ્થિતિ છે.

8. મનોભારને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓ જણાવો ?

- મનોભારને પહોંચી વળવાની ત્રણ પ્રવિધિઓને આ મુજબ વગીકૃત કરવામાં આવે છે :
  - ✓ (1) સમસ્યા કેન્દ્રિત (કાર્યકેન્દ્રિત) પ્રવિધિઓ.
  - ✓ (2) આવેગકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ અને
  - ✓ (3) અહબચાવ કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ (બચાવ પ્રયુક્તિઓ).

9. આપેલ માનસિક સ્વાધ્યની વ્યાખ્યા આપો ?

- આપેલ માનસિક સ્વાસ્યની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છે : ‘માનસિક સ્વાસ્ય એટલે વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સંપૂર્ણપણે સારાપણાની અવસ્થા.’

10. માનસિક સ્વાથ્ય સુધારણાના કોઈ પણ ચાર ઉપાયો લખો ?

- માનસિક સ્વાચ્ય સધારણાના ઉપાયો આ પ્રમાણે છે :
  - ✓ (1) આહાર,
  - ✓ (2) કસરત,
  - ✓ (3) યોગ અને ધ્યાન
  - ✓ (4) જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન,
  - ✓ (5) શિથિલીકરણની પ્રયુક્તિઓ,

- ✓ (6) સકારાત્મક અભિગમ,
- ✓ (7) સંગીત તથા
- ✓ (6) સમયનું વ્યવસ્થાપન.

11. સમાયોજન એટલે ?

➢ માનવી પોતાની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક કે અન્ય કોઈ પણ પ્રકારની જરૂરિયાતોની તૃપ્તિ પોતાના વાતાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરીને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. વાતાવરણમાંથી જરૂરિયાતો તૃપ્ત કરવાની આ પ્રક્રિયાને 'સમાયોજન' કહે છે. સમાયોજન એ જરૂરિયાતો અને પરિસ્થિતિ વચ્ચે અસરકારક મેળા સાધવાની વ્યક્તિની મથામણનું પરિણામ છે.

12. મનોભારનાં મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો એટલે શું ?

➢ મનોભારનાં મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો એટલે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાશ્ય, તેનો સ્વભાવ અને તેનો પોતાના વિશેનો સ્વ ખ્યાલ. સારું માનસિક સ્વાથ્ય ધરાવતી ખુશમિજાજી અને પોતાની જાતનો વાસ્તવિક ખ્યાલ ધરાવનાર વ્યક્તિ ઓછો મનોભાર અનુભવે છે.

13.મનોભાનાં સાંસ્કૃતિક લક્ષણો એટલે શં ?

➢ મનોભાનાં સાંસ્કૃતિક લક્ષણો એટલે સંસ્કૃતિએ આપેલી વ્યાખ્યાઓ અને અપેક્ષિત વર્તનશૈલી, વ્યક્તિનું સાંસ્કૃતિક ધોરણ અનુરૂપ વર્તન ઓછો મનોભાર જન્માવે છે.