1. માનવજીવનની અર્થમયતા અંગે વિક્ટર ફ્રેક્લનું શું માનવું છે?

➢ માનવજીવનની અર્થમયતા અંગે અસ્તિત્વવાદી મનોવૈજ્ઞાનિક વિક્ટર ફ્રેક્લનું માનવું છે કે, "વ્યક્તિ પોતાનાં માનસિક બંધનોને તોડવાની અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. પશુવત બનવાની કે સંત સમા બનવાની એ બંને સંભાવના માનવીની અંદર જ પડેલી હોય છે. આમાંથી કઈ સંભાવનાને વ્યક્તિ વાસ્તવિક રૂપ આપે છે તે વ્યક્તિએ પોતે કરેલા નિર્ણયો પર આધાર રાખે છે, પરિસ્થિતિઓ પર નહિ."

2. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપો ?

➢ વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ નીચે પ્રમાણે છે :

➢ 1. શેલ્ડન અને કિંગ : વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ સામાન્ય માનવ સામર્થ્ય અને સગુણોના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસથી કશું વિશેષ નથી.

➢ 2. ગેબલ અને હેઈટ : વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ વ્યક્તિઓ, જૂથો અને સંસ્થાઓના વિકાસ અથવા મહત્તમ કાર્ય માટે જવાબદાર એવી પરિસ્થિતિઓ અને પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ છે.

3. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા આપો ?

➢ સુખ અને સુખાકારીની મનોવૈજ્ઞાનિક ડાઈનરે આપેલી વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે છે : પોતાના જીવન વિશેના વ્યક્તિનાં ભાવાત્મક અને બોધાત્મક મૂલ્યાંકનોને વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી તરીકે ઓળખી શકાય.

4. વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલામાં જણાવેલ વિધાયક ભાવોની યાદી આપો ?

➢ વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલામાં જણાવેલ વિધાયક ભાવો(છ)ની યાદી આ પ્રમાણે છે :

- ✓ રસવૃત્તિ,
- ✓ ઉત્તેજના,
- ✓ દઢ મનોબળ,
- ✓ ઉત્સાહ,
- ✓ ગૌરવ,
- ✓ સાવચેતી,
- ✓ પ્રેરણા,
- ✓ તનિશ્ચયતા,
- ✓ વિનય અને વિવેક તથા
- ✓ સક્રિયતા.

5. નિષેધક પરિસ્થિતિમાં પુરુષોમાં કયા પ્રકારની સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે?

- નિષેધક પરિસ્થિતિમાં પુરુષોમાં માદક પદાર્થોનું સેવન, સમાજવિરોધી પ્રવૃત્તિ, અનિયંત્રિત ગુસ્સો અને આક્રમકતા સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે.

6. પરણેલા લોકો કોનાથી વધુ સુખી હોય છે?

- પરણેલી વ્યક્તિઓ અપરિણીત વ્યક્તિ, છૂટાછેડા લેનાર વ્યક્તિ, જીવનસાથીથી અલગ રહેનાર વ્યક્તિ અને જેમના જીવનસાથી મૃત્યુ પામ્યા છે તેવી વ્યક્તિથી વધુ સુખી હોય છે.

7. સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન વિશે માયર્સ શું કહે છે?

- સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન વિશે માયર્સ કહે છે કે, "વ્યક્તિગત સુખાકારીની બાબતમાં ખરાબ લગ્નજીવન એ લગ્નજીવન ન હોવા કરતાંય ખરાબ છે."

8. એકવીસમી સદીના પ્રારંભથી મનોવિજ્ઞાનમાં ક્યાં વિધાયક પાસાંનો અભ્યાસ થાય છે?

- એકવીસમી સદીના પ્રારંભથી મનોવિજ્ઞાનમાં સમાજોપયોગી વર્તન, સુખ અને સુખાકારી, ખુશી અને હિંમત, આશાવાદ, સ્વસન્માન, બહિર્મુખતા વગેરે જેવાં વિધાયક પાસાંનો અભ્યાસ થાય છે.

9. "સંસ્કૃતિ" એટલે શું?

- સંસ્કૃતિને કોઈ સામાજિક જૂથ કે સમાજ દ્વારા પાળવામાં આવતા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યોના સંદર્ભમાં દર્શાવવામાં આવે છે.

10. સુખાકારી અંગેનાં અમેરિકન સંસ્કૃતિનાં કેન્દ્રિત મૂલ્યો કયાં છે?

- ખુશ રહેવું, વિધાયક મનોવલણ ધરાવવું અને પોતાની જાત માટે સારું અનુભવવું એ સુખાકારી અંગેનાં અમેરિકન સંસ્કૃતિના કેન્દ્રિત મૂલ્યો છે.

11. વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલામાં જણાવેલ નિષેધક ભાવોની યાદી આપો.

- વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલામાં જણાવેલ નિષેધક ભાવો(દ્દછ)ની યાદી આ પ્રમાણે છે :
  - ✓ દુ:ખદાયકતા,
  - ✓ વ્યાકુળતા,
  - ✓ દોષભાવ,
  - ✓ ગભરાટ,
    - ✓ વેરભાવ,
    - ✓ ઉશ્કેરાટ,
    - ✓ શરમિંદાપણું,
    - ✓ ખિન્નતા,

- ✓ માનસિક નિર્બળતા અને
- ✓ ભયભીતતા.