1. સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખને વિગતે સમજાવો ?

- સુખ અંગેના ખ્યાલો વ્યક્તિગત વધુ અને વસ્તુલક્ષી ઓછા હોય છે.
- વિધાયક મનોવિજ્ઞાન સુખના આ બે પ્રકાર જણાવે છે :
- (1) વ્યક્તિ- લક્ષી સુખ અને
- (2) સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ(Eudaimonic Happiness)ની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ માનવીની સારી જિંદગી માટે માત્ર સુખ જ પૂરતું નથી.
- માનવી પાસે માત્ર સુખ જ હોય અને બીજું કંઈ પણ ના હોય, તો તે ખુશ થતો નથી અને સંતોષ પામતો નથી.
- કાલ્પનિક અનુભવ મશીન : મનોવૈજ્ઞાનિક સેલિગમૅને આપેલું કાલ્પનિક અનુભવ મશીનનું ઉદાહરણ મહત્ત્વનું છે. કોઈ એક યક્તિને એક 'અનુભવ મશીન'(Experience Machine)માં પૂરી દેવામાં આવે.
- આ મશીન વ્યક્તિને સતત આનંદ અને ખુશીની સ્થિતિમાં રાખે છે.
- આ મશીન એવા તમામ વિધાયક આવેગોનો અનુભવ કરાવે છે. જેની વ્યક્તિ ઇચ્છા રાખતી હોય. પછી ભલેને જીવનમાં બીજું શું બને છે તે અગત્યનું માનવામાં ના આવે.
- વ્યક્તિલક્ષી સુખના દષ્ટિકોણ પ્રમાણે આ મશીનમાં પુરાયેલી વ્યક્તિ દરેક સમયે અઢળક સુખનો અનુભવ કરતી રહેશે. તો શું વ્યક્તિ આ પ્રકારના મશીનમાં પુરાવાનું પસંદ કરશે કદાચ થોડા સમય માટે વ્યક્તિને આ મશીનમાં રહેવાનું બહુ ગમશે. પરંતુ અનેક પ્રકારના આવેગોમાંથી માત્ર એક જ 'સુખ'ના આવેગનો અનુભવ કરવો અને જીવનની વિવિધ ઘટનાઓમાંથી માત્ર એક જ પ્રકારના આનંદ કે ખુશીની પ્રતિક્રિયાઓ આપવી એ કદાચ વાસ્તવિક જીવનના અનુભવોને નિરસ બનાવશે.
- આથી, મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ આ પ્રકારના મશીનનો અસ્વીકાર કરશે. કારણ કે માત્ર સુખ અને વ્યક્તિગત ખુશી કરતાં પણ માનવીનું જીવન કંઈક અંશે વિશેષ છે.
- સુખ અંગેનો સ્વ-પ્રગટીકરણ ખ્યાલ : એરિસ્ટોટલનાં લખાણોમાં સુખ અંગેના સ્વ-પ્રગટીકરણના ખ્યાલનું વર્ણન છે.
- એરિસ્ટોટલના મત મુજબ, "સુખ કે સુખાકારી એટલે પોતાની જાતનું પ્રગટીકરણ (self-realization), અભિવ્યક્તિનું અર્થઘટન અને આંતરિક શક્તિઓની પૂર્ણપણે ખીલવણી." - સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ સિદ્ધાંત મુજબ અંતરાત્મા(Dairnon)ના અવાજ પ્રમાણે પ્રગટતું જીવન એ જ સારું જીવન ગણાય.
- આમ, સુખ કે સુખાકારી એ વ્યક્તિના સ્વ-આવિષ્કાર (Self- actualization) પ્રત્યેના પ્રયત્નોને કારણે પરિણમતી એક પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વ્યક્તિની પ્રતિભા, જરૂરિયાતો અને આત્મસાત્ કરેલાં જીવનનાં મૂલ્યો તેના જીવનના માર્ગને નક્કી કરે છે.
- આમ, વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિઓના પ્રગટીકરણથી સુખનો અનુભવ થાય છે.
- વ્યક્તિ જ્યારે ધ્યેયોને અનુસરીને તેને પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાની અનોખી આંતરિક શક્તિઓને ખીલવે છે ત્યારે વ્યક્તિ સૌથી વધુ સુખી હોય છે.

2. વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલાનું વર્ણન કરો ?

- ➢ વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારીને ત્રણ પ્રાથમિક તત્ત્વો દ્વારા માપવામાં આવે છે. આ ત્રણ તત્ત્વો આ પ્રમાણે છે :
- ➢ જીવનસંતોષ,
- ➢ વિધાયક ભાવ અને
- ➢ નિષેધક ભાવ.
- ➢ જીવનસંતોષ અને વ્યક્તિ પોતે પોતાના જીવનથી કેટલી સંતુષ્ટ છે તે બાબત વ્યક્તિના બોધાત્મક નિર્ણય સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વિધાયક ભાવ એ સુખાકારી અને પ્રસન્નતા જેવા ખુશનુમા આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાની લાગણીઓને દર્શાવે છે.
- ➢ નિષેધક ભાવ એ ખિન્નતા અને ચિંતા જેવા દુ:ખદ અને અપ્રિય આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાની લાગણીઓને દર્શાવે છે.
- ➢ વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારીને માપતી તુલા અને સંશોધનિકાઓ ઉપલબ્ધ છે. વિધાયક ભાવ અને નિષેધક ભાવનું માપન કરતી તુલાની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- ➢ વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપનતુલા : આવેગિક અનુભવોને માપવા માટે અનેક પ્રકારની માપનતુલાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- ➢ અમુક તુલાઓ માત્ર સુખાકારી અથવા પ્રસન્નતા જેવા વિધાયક આવેગોનું જ માપન કરે છે. જ્યારે અમુક તુલા વિધાયક અને નિષેધક એમ બંને પ્રકારના ભાવ કે લાગણીઓનું માપન કરે છે.
- ➢ ભાવ કે લાગણીઓનું માપન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિમાં વ્યક્તિએ પોતે અમુક ચોક્કસ સમયગાળા દરમિયાન અનુભવેલા વિવિધ આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાનું મૂલ્યાંકન (ઈૠૈહપ્નજ) કરવાનું કહેવામાં આવે છે.
- ➢ મનોવૈજ્ઞાનિક ડાઈનર અને ઈમ્પોન્સ આવેગિક તીવ્રતા માપવા માટે નવ પ્રકારનાં વિશેષણોનો ઉપયોગ કર્યો હતો.
  - વિધાયક ભાવ માટેનો વિશેષણોમાં
- ✓ (1) ખુશ,
- ✓ (2) આનંદી
- ✓ (3) પ્રસન્ન અને
- ✓ (4) ઉત્સાહી
- ✓ (5) ચિંતાતુર,
- ✓ (5) નિરુત્સાહી,
- ✓ (6) આક્રમક
- ➢ .જ્યારે નિષેધક ભાવ માટેનો વશેષણોમાં ઈર્ષાળુ અને (ક) નાખુશ અથવા ખિન્ન.
- ➢ વિધાયક-નિષેધક ભાવને માપતી અને બહોળા પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી 'વિધાયક ભાવાવેશતા અને નિષેધક ભાવાવેશના અનુસૂચિત(ૅજૈદ્દી છીકૈંદ્દૈંઅ કહઙ્ઘ ઢ્ઢીખ્તટ્ઠૈદ્દી છીકૈંદ્દૈંઅ જીષ્ઠરીઙ્ઘઙ્મી ઃ ૅછદ્ગછજી) નીચે પ્રમાણે છે :
- ➢ આ અનુસૂચિ પરથી તમારા પ્રતિભાવોનો પ્રાપ્તાંક જાણવા માટે વિધાયક ભાવ (ૅજૈદ્દી છીકૈંદ્દૈંઅ ઃ ૅછ) દર્શાવતી 10 વિગતો અને નિષેધક ભાવ (ઢ્ઢીખ્તટ્ઠૈદ્દી છીીંઙ્મૈંઅ ઃ દ્ગછ) દર્શાવતી 10 વિગતો પર મૂલ્યાંકન માટે ખરા(દ્ગ)ની નિશાની કરી તમારા પ્રાપ્તાંકોનો સરવાળો કરવાનો છે.

- વિધાયક અને નિષેધક ભાવ પરનો પ્રાપ્તાંક 10થી 50ની વચ્ચે આવશે. જે વિધાયક અને નિષેધક ભાવની તીવ્રતા દર્શાવે છે. - આ તુલાના માધ્યમથી વ્યક્તિ એ પણ જાણી શકે છે કે તેની હાલની મનોદશા (ર્ઙ્ઙં) પર ક્યા પ્રકારના આવેગોની વધુમાં વધુ અસર છે.

3. નિષેધક આવેગો અને જાતિગત તફાવતોની સમજૂતી આપો ?

- વિશ્વના કુલ 16 દેશોના 1,70,000 વ્યક્તિઓ પર જીવનસંતોષ અને જાતિ (Gender) અંગેનું સર્વેક્ષણ જણાવે છે કે મહિલા અને પુરુષમાં સુખાકારી અને જીવનસંતોષનું પ્રમાણ લગભગ સરખું છે.
- મહિલા અને પુરુષ વચ્ચે સુખાકારીની બાબતમાં કોઈ તફાવત જોવા મળતો નથી, પરંતુ આવેગિક અનુભવની બાબતમાં મહિલા અને પુરુષ વચ્ચે તફાવત જોવા મળે છે.
- નિષેધક આવેગો અને જાતિગત તફાવતો : મહિલાઓને સામાન્ય રીતે નિષેધક આવેગોના કારણે ખિન્નતા અને ચિંતાનો અનુભવ થવાની સંભાવના વધુ છે.
- ખિન્નતા (Depression) અને ચિંતા (Anxiety) જેવી વિકૃતિઓમાં પ્રબળ નિષેધક આવેગો હોય છે.
- આ અંગે થયેલા સંશોધનો જણાવે છે કે જીવનનાં પ્રારંભિક વર્ષોમાં ખિન્નતા અને ચિંતાની વિકૃતિઓમાં જાતિગત તફાવતો હોય છે.
- તરુણીઓમાં સામાન્ય રીતે 11થી 15 વર્ષની ઉંમર દરમિયાન મનોદશા વિકૃતિ (Mood Disorder) હોય છે, જ્યારે તરણોમાં આ ઉંમર દરમિયાન આ પ્રકારની વિકૃતિઓ પ્રમાણમાં ઓછી હોય છે.
- અનેક સમીક્ષાત્મક અભ્યાસો જણાવે છે કે પુરુષો કરતાં મહિલાઓ દુઃખ, ભય, ચિંતા, શરમ અને દોષભાવ અંગેની વાતો અન્યને વધુ કરે છે.
- મહિલાઓ પુરુષોની સરખામણીમાં નિષેધક આવેગોનો અનુભવ વધુ કરે છે, ઉપરાંત આવી આવેગિક અભિવ્યક્તિ પણ પુરુષો કરતાં વધુ કરે છે.
- મહિલાઓની સામે જ્યારે નિષેધક આવેગ પેદા કરતી પરિસ્થિતિ રજૂ કરવામાં આવે છે ત્યારે પુરુષો કરતાં, દુઃખ અને ભયની અભિવ્યક્તિ તેઓ વધુ દર્શાવે છે.
- પુરુષોમાં નિષેધક આવેગિક પરિસ્થિતિમાં માદક પદાર્થોનું સેવન, સમાજવિરોધી પ્રવૃત્તિ, અનિયંત્રિત ગુસ્સો અને આક્રમકતા સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે.
- મહિલાઓ નિષેધક આવેગોની પરિસ્થિતિમાં આવા આવેગોની વિઘાતક અસરો પોતાના તરફ અને પુરુષો અન્ય તરફ વાળે છે.
- સંશોધનોનાં તારણો જણાવે છે કે નિષેધક આવેગોની પરિસ્થિતિમાં પુરુષોમાં શારીરિક આક્રમકતા અને મહિલાઓમાં શાબ્દિક અને સંબંધજન્ય આક્રમકતા વધુ હોય છે.
- નિષેધક આવેગોમાં પુરુષ ગુસ્સે થશે અથવા અન્ય પર શારીરિક હુમલો કરશે, જ્યારે મહિલાઓ નિષેધક આવેગોમાં ગુસ્સે થઈને જીભાજોડી, દલીલો, સંબંધોનો અંત વગેરે કરશે.

4. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારીની સમજૂતી આપો ?

- સંસ્કૃતિને કોઈ સામાજિક જુથ કે સમાજ દ્વારા પાળવામાં આવતા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યોના રૂપમાં દર્શાવવામાં આવે છે.
- કિટાયામાં અને માર્કસે સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાના બે પ્રકાર દર્શાવ્યા છે :
- (1) વ્યક્તિવાદી (Individualistic) સંસ્કૃતિ અને (2) સમૂહવાદી (Collectivist) સંસ્કૃતિ.
- વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિની વ્યક્તિગત ઓળખ પર અને સમૂહવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિની સામાજિક ઓળખ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.
- અમેરિકા અને યુરોપની પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિ છે, જ્યારે ભારત અને એશિયાના દેશોની પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ સમૂહવાદી સંસ્કૃતિ છે.
- પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી : અમેરિકન સંસ્કૃતિનાં કેન્દ્રીય મૂલ્યોમાં ખુશ રહેવું, વિધાયક મનોવલણ ધરાવવું, પોતાની જાત માટે સારું અનુભવવું વગેરે બાબતો છે.
- અમેરિકન સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં જ્યાં પુષ્કળ તક અને વિપુલ વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા છે ત્યાં વ્યક્તિને સુખી અને સંતુષ્ટ રાખી શકે તેવી બાબતની પસંદગી કરવી એ સરળ બાબત છે.
- અમેરિકનને કઈ બાબત સુખી અને સંતુષ્ટ રાખશે તે તેમની સંસ્કૃતિના 'સ્વ' વિશેના આદર્શરૂપ વ્યક્તિત્વથી અસર પામે છે.
- વ્યક્તિગત સુખાકારી (Subjective well Being : SWB) એ અમેરિકનો માટે પોતાની જિંદગી વિશેનો એક વ્યક્તિગત નિર્ણય છે.
- અમેરિકનોના મત અનુસાર, 'મને, જે બાબત ખુશ કરે છે તે બાબત કદાચ તમને ખુશ ના પણ કરે. કારણ કે, તેમની દષ્ટિએ સુખ અને સુખાકારી એ વ્યક્તિગત બાબત છે.
- અનેક પ્રકારનાં સંશોધનોની મદદથી અમેરિકન શેલીની સુખાકારીનાં સામાન્ય લક્ષણો તારવવામાં આવ્યાં છે. સુખાકારીની બાબતમાં અમેરિકન બાળકોને બે પ્રકારની બાબત શીખવવામાં આવે છે.
- (1) તમારી જાત માટે સારું અનુભવવું એ કોઈ પણ પ્રકારની પસંદગી માટેનું અગત્યનું ધ્યેય અને યથાર્થ માપદંડ છે.
- તમે જયારે કોઈ પણ નિર્ણય લો છો ત્યારે તે નિર્ણયની તમારી વ્યક્તિગત સુખાકારી અને સંતુષ્ટિ પર શું અસર થશે તે ધ્યાનમાં રાખવું અગત્યનું છે.
- (2) વ્યક્તિએ સુખી થવા માટે પોતાની વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓ અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણો(તમારી વ્યક્તિગત ઓળખ)ને જાણવા એ અગત્યનું છે.
- અમેરિકન સંસ્કૃતિમાં બાળકોને પોતાની વિવિધ શક્તિઓ અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણોને ઓળખીને તેના વિકાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરિણામે બાળકો પોતાના માટે અગત્યનું શું છે તે જાણી શકે અને અન્યના પ્રભાવથી મુક્ત એવા સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ નિમણિ તરફ આગળ વધી શકે.
- આમ, અમેરિકન સંસ્કૃતિની વ્યક્તિવાદી માન્યતા અનુસાર 'સુખાકારી એ પોતાની જાત પ્રત્યેની વફાદારીનું પરિણામ છે.'

5. લગ્નના ફાયદાઓ વર્ણવો ?

- લગ્ન એક એવું પરિબળ છે જે વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB) પર વધુ અસર કરે છે.
- લગ્ન અને સુખાકારી વચ્ચે સાર્થક સંબંધ છે.
- નોકરી અને સ્વાસ્થ્ય જેવાં ક્ષેત્રોની તુલનામાં પણ પરણેલા હોવું અને પરિવાર હોવો એ જીવનસંતોષ અને સુખ સાથે જોડાયેલી એક અગત્યની બાબત છે. લગ્નના ફાયદાઓ : લગ્નના ફાયદાઓ અંગે મનોવૈજ્ઞાનિક બમેઈસ્ટર અને લીયર્સ જણાવે છે કે, સંલગ્નતાની જરૂરિયાત (Need to belong) એ માનવીની એક પાયાની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત છે."
- અનેક અભ્યાસોમાં વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક સુખાકારી માટે નજીકની, સમર્થનાત્મક અને સ્થાયી સંબંધની સ્થિતિ મહત્ત્વની જણાઈ હતી.
- વ્યક્તિ નજીકના સંબંધોને જાળવી રાખવાની બાબતને જિંદગીના એક મુખ્ય ધ્યેય તરીકે ગણે છે. આથી, લગ્ન એ આ પ્રકારની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવાનું અગત્યનું માધ્યમ છે.
- પરણેલી વ્યક્તિઓમાં ઉચ્ચ કક્ષાની સુખાકારી અને સુખ જોવા મળે છે, કારણ કે કટોકટીના સમયે સંગાથ, હૂંફ, પ્રેમ, લાગણી અને સામાજિક સમર્થન પૂરું પાડવાની તાકાત લગ્નમાં છે.
- જીવનસાથી અને માતાપિતાની ભૂમિકા પણ વ્યકિતગત અને વ્યક્તિના આત્મસન્માન તથા સંતોષને ઉન્નત કરતી ક્ષમતાઓની તકો પૂરી પાડે છે.
- દરેક સંસ્કૃતિમાં લગ્ન અને સુખાકારી સંબંધ વિધાયક હોય જ્યારે મૃત્યુ છૂટાછેડા કે અલગ થવાના કારણે લગ્નજીવનનો આવે છે ત્યારે વ્યક્તિની સુખાકારીમાં સાર્થક ઘટાડો થાય છે. એ છે કે સુખાકારીને જાળવી રાખવા માટે લગ્નજીવનનું રહેવું અત્યંત જરૂરી છે. લગ્નજીવનનો અંત એટલે સંગાથ, હૂંફ, પ્રેમ, લાગણી અને આવેશિક સમર્થનમાં ખોટ તથા આર્થિક સ્રોતમાં ઘટાડો.
- જે વ્યક્તિઓ અપરિણીત છે, એકલા જીવન પસાર કરે છે, બહુ જ નાનું મિત્રવર્તુળ કે ઓછા વિશ્વાસુ વ્યક્તિઓ ધરાવે છે તેમાં આવેગિક સંતાપ અને માનસિક બીમારીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. જ્યારે આનાથી વિરુદ્ધ પરિણીત વ્યક્તિઓમાં ખિન્નતા, એકલવાયાપણું કે શારીરિક અને માનસિક સ્વાથ્યને લગતી સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ ઘણું ઓછું હોય છે.
- પરિણીત વ્યક્તિઓ વિધુર, વિધવા, ત્યક્તા કે છૂટાછેડાવાળી વ્યક્તિઓ કરતાં વધુ જીવે છે.
- આમ, પરિણીત વ્યક્તિઓ અપરિણીત વ્યક્તિઓ કરતાં વધુ સારું શારીરિક અને માનસિક સ્વાથ્ય ભોગવે છે.
- લગ્નજીવન જિંદગીની સમસ્યાઓને ઓછી કરવામાં પણ સહાયક નીવડે છે.
- સાત વર્ષ સુધી 800 મહિલા અને પુરુષ પર કરવામાં આવેલા અભ્યાસ અનુસાર, પરિણીત મહિલા અને પુરુષમાં ખિન્નતા અને મદ્યપાનનું પ્રમાણ એકલા રહેતા મહિલા અને પુરુષની સરખામણીમાં ઓછું હતું.
- વધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોના મત મુજબ, ‘‘સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન જરૂરી છે.’’
- મનોવૈજ્ઞાનિક માયર્સના મત મુજબ, ‘વ્યક્તિગત સુખાકારીની બાબતમાં ખરાબ લગ્નજીવન એ લગ્નજીવન ના હોવા કરતાં પણ વધુ ખરાબ છે.’

6. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ અને સુખાકારીની સમજૂતી આપો ?

- સંસ્કૃતિને કોઈ સામાજિક જૂથ કે સમાજ દ્વારા પાળવામાં આવતા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યોના રૂપમાં દર્શાવવામાં આવે છે.
- કિટાયામાં અને માર્કસે સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાના બે પ્રકાર દર્શાવ્યા છે :
- (1) વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિ અને
- (2) સમૂહવાદી સંસ્કૃતિ.
- વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિની વ્યક્તિગત ઓળખ પર અને સમૂહવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિની સામાજિક ઓળખ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.
- અમેરિકા અને યુરોપની પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિ છે, જ્યારે ભારત અને એશિયાના દેશોની પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ સમૂહવાદી. સંસ્કૃતિ છે.
- પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી : અમેરિકાની વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિગત સુખાકારીને એક અગત્યનું સાંસ્કૃતિક મૂલ્ય અને આદર્શ માનવામાં આવે છે.
- પશ્ચિમી સંસ્કૃતિમાં બાળકોને તેમના આવેગોની મુક્તિ અભિવ્યક્તિ કરવાની, બાળકોની સિદ્ધિઓનું ગૌરવ લેવાની, અન્યથી અલગ તરી આવવાની અને પોતાની જાત માટે વિધાયક તથા સ્વ-વિકાસલક્ષી દષ્ટિબિંદુ કેળવવાની પ્રેરણા આપવામાં આવે છે.
- પશ્ચિમી સંસ્કૃતિની આ પદ્ધતિ કરતાં પૌવત્યિ સંસ્કૃતિની પદ્ધતિ તદ્દન જુદા પ્રકારની છે.
- પૌવય (એશિયન) સંસ્કૃતિ(જેમાં ભારત, ચીન, જાપાન વગેરે એશિયા ખંડના દેશોનો સમાવેશ થાય છે)માં વ્યક્તિગત સુખાકારી કરતાં સર્વેની સુખાકારીને અગત્યતા આપવામાં આવે છે.
- એશિયન સંસ્કૃતિમાં બાળકોને તેમના આવેગોનું નિયમન કરવાની, આવેગોને મર્યાદામાં રાખવાની, અન્ય વ્યક્તિઓને અનુકૂળ થવાની, પોતાના જૂથની સિદ્ધિઓનું ગૌરવ લેવાની, પોતાની જાત પ્રત્યે સ્વ
- આલોચક (self-critical) અને સ્વ-નિર્મુલન (self-effacing) મનોવલણ અપનાવવાની પ્રેરણા આપવામાં આવે છે. પૌવત્ય સંસ્કૃતિમાં સુખાકારીની બાબતમાં નીચેનાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો અને આદર્શોને મહત્ત્વનાં માનવામાં આવે છે :
- 1. સાંસ્કૃતિક આદર્શો : એશિયન સંસ્કૃતિમાં સુખાકારી એ જીવનનું બહુ અગત્યનું ધ્યેય નથી.
- એશિયન સંસ્કૃતિમાં જીવનની સંતુષ્ટિને બાહ્ય અને સર્વમાન્ય અપેક્ષાઓના સંદર્ભમાં જોવામાં આવે છે.
- આમ, એશિયન વ્યક્તિઓ વ્યક્તિગત સુખાકારીને બહુ અગત્યની ગણતા નથી.
- 2. આવેગિક અભિવ્યક્તિ : લાગણી અને આવેગની વધારે પડતી અભિવ્યક્તિને એશિયન સંસ્કૃતિમાં પરિપક્વતા અથવા સભ્યતાની ઊણપ તરીકે જોવામાં આવે છે.
- એશિયન સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિઓ આવેગોની અભિવ્યક્તિ અને સુખાકારીનો ભરપૂર આનંદ લે છે, પરંતુ આ આવેગો તેમના જીવનના મહત્ત્વના ધ્યેય તરીકે કાર્ય કરતા નથી.
- 3. જુથ ગૌરવ અને સંવેદના : આવેગોની અભિવ્યક્તિ અને સુખાકારીનું મૂલ્યાંકન એ સંબંધો સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલી બાબત છે.

- એશિયન સંસ્કૃતિમાં 'તમે તમારી જાતને કઈ રીતે મૂલવો છો તેના કરતાં અન્ય વ્યક્તિઓ તમને કઈ રીતે મૂલવે છે' તે અગત્યનું એશિયન સંસ્કૃતિમાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના 'પરાનુભૂતિયુક્ત સંબંધો' પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.
- પરાનુભૂતિને પરસ્પર આધારિત સંબંધ તરીકે જોવામાં આવે છે.
- જેમાં અન્યની લાગણીઓ અને વિચારો સાથે સહાનુભૂતિથી અનુકૂળ થવાની વ્યક્તિ પાસે અપેક્ષાઓ રાખવામાં આવે છે.
- એશિયન સંસ્કૃતિમાં સામાજિક સંબંધોની સંવાદિતાની જાળવણી અને સંવર્ધન માટે બાળકોને અન્યની સાથે સમાયોજિત વર્તન કરવાનું શીખવવામાં આવે છે.
- 4. સ્વ-આલોચક મનોવલણો : એશિયન સંસ્કૃતિમાં પરસ્પર વિશ્વાસ અને સમર્થનમાં સ્વ-આલોચક મનોવલણની મહત્ત્વની ભૂમિકાને અગત્યનું લક્ષણ માનવામાં આવે છે.
- એશિયન સમાજમાં વ્યક્તિ પોતાના અવગુણોની ટીકા કરે, તો તેને અન્ય વ્યક્તિઓ તરફથી સહાનુભૂતિ અને સમર્થન મળે છે. એશિયન સમાજમાં વ્યક્તિ પોતે પોતાના ગુણોનું વર્ણન કરે તેને સારી બાબત ગણવામાં આવતી નથી.
- અમેરિકન સંસ્કૃતિમાં કહેવત છે કે, 'જો તમે કશું વિધાયક બોલી શકતા ના હોવ, તો તમારે કશું બોલવાની જરૂર નથી.''
- જ્યારે એશિયન સંસ્કૃતિ કે સમાજમાં રહેતી વ્યક્તિઓ કહેશે કે, "જો તમે તમારી ઊણપોને કબૂલી શકતા નથી, તો તમારે બીજાઓ પાસેથી સહાનુભૂતિની અપેક્ષાઓ રાખવી જોઈએ નહિ.''
- આમ, અમેરિકન પોતે શું માને છે' તેને અને એશિયન 'બીજાઓ શું માને છે' તેને સુખાકારી માટે મહત્ત્વનું ગણે છે.