1. મનોભારની વ્યાખ્યા આપો ?

- મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિને બદલવા માટે જવાબદાર બાહ્ય ઉદીપકો, 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 ઉદીપક 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 :
  - ✓ (1) મનોભારના ત્રણ પ્રકારો છે.
  - ✓ (2) મનોભારનું પ્રમાણ ઘણી બધી બાબતો પર આધારિત છે.
  - ✓ (3) મનોભારની ભાતો વિશિષ્ટ છે.
  - ✓ (4) મનોભારનાં કારણો અજ્ઞાત હોઈ શકે છે.
  - ✓ (5) મનોભારનો સામનો કરવો એ કિંમત માંગી લે છે.
  - ✓ (6) મનોભાર કાર્યક્ષમતાને ઘટાડનાર બાબત છે. અને
  - ✓ (7) મનોભારનાં પરિણામો વિધાયક પણ હોઈ શકે.

3. 'મનોભારનાં શારીરિક લક્ષણો' એટલે શું?

- મનોભારનાં શારીરિક લક્ષણો એટલે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, 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 ઉદ્‌ગમસ્થાનો જણાવો ?

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

5. અનુકંપી ચેતાતંત્રનું કાર્ય જણાવો ?

- સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રના બે ભાગ છે :
    - ✓ (1) અનુકંપી તંત્ર અને
    - ✓ (2) 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. WHO આપેલ માનસિક સ્વાધ્યની વ્યાખ્યા આપો ?

- WHO 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 શું?

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