

# મનોવિજ્ઞાન

## ધોરણ 12



### પ્રતિજ્ઞાપત્ર

ભારત મારો દેશ છે.  
બધાં ભારતીયો મારાં ભાઈબહેન છે.  
હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને  
વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે.  
હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.  
હું મારાં માતાપિતા, શિક્ષકો, વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ  
અને દરેક જણ સાથે સત્યતાથી વર્તીશ.  
હું મારા દેશ અને દેશબાંધવોને મારી નિષ્ઠા અર્પું છું.  
તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ રહ્યું છે.

રાજ્ય સરકારની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળનું પુસ્તક



ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ  
'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર- 382010

© ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર

આ પાઠ્યપુસ્તકના સર્વ હક ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળને હસ્તક છે.  
આ પાઠ્યપુસ્તકનો કોઈ પણ ભાગ કોઈ પણ રૂપમાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળના નિયામકની લેખિત પરવાનગી વગર પ્રકાશિત કરી શકાશે નહિ.

વિષય-સલાહકાર	પ્રસ્તાવના
પ્રો. સી. બી. દવે	રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમોના અનુસંધાનમાં ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડે નવા અભ્યાસક્રમો તૈયાર કર્યા છે. આ અભ્યાસક્રમો ગુજરાત સરકાર દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે.
લેખન	ગુજરાત સરકાર દ્વારા મંજૂર થયેલા ધોરણ 12, મનોવિજ્ઞાન વિષયના નવા અભ્યાસક્રમ અનુસાર તૈયાર કરવામાં આવેલ આ પાઠ્યપુસ્તક વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ મૂકતાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ આનંદ અનુભવે છે.
ડૉ. દિનેશ પંચાલ (કન્વીનર)	આ પાઠ્યપુસ્તકનું લેખન તથા સમીક્ષા નિષ્ણાત શિક્ષકો અને પ્રાધ્યાપકો પાસે કરાવવામાં આવ્યાં છે. સમીક્ષકોનાં સૂચનો અનુસાર હસ્તપ્રતમાં યોગ્ય સુધારાવધારા કર્યા પછી આ પાઠ્યપુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે.
ડૉ. તૃષા દેસાઈ	પ્રસ્તુત પાઠ્યપુસ્તકને રસપ્રદ, ઉપયોગી અને ક્ષતિરહિત બનાવવા માટે મંડળે પૂરતી કાળજી લીધી છે. તેમ છતાં શિક્ષણમાં રસ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ પાસેથી પુસ્તકની ગુણવત્તા વધારે તેવાં સૂચનો આવકાર્ય છે.
ડૉ. બી. ડી. ઢીલા	
ડૉ. રૂદ્રેશ વ્યાસ	
ડૉ. જિજ્ઞેશ પ્રશ્રાણી	
ડૉ. નવીન પટેલ	
ડૉ. આરતી ઓઝા	
શ્રીમતી ચેતનાબેન જોષી	
સમીક્ષા	
ડૉ. વાય. એ. જોગસણ	ડૉ. અયના ત્રિવેદી
ડૉ. વૈશાલી પંચાલ	ડૉ. રશ્મિકાંત પરમાર
શ્રીમતી જેસ્મિન દુકાનદાર	શ્રી મિનાક્ષી ચાંપાનેરી
શ્રી જયંતિલાલ પટેલ	શ્રી પ્રકાશકુમાર પટેલ
શ્રી નરેન્દ્રકુમાર સુથાર	શ્રીમતી હેતલ પટેલ
શ્રીમતી શ્રધ્ધા ખાંડવાલા આચાર્ય	
ભાષાશુદ્ધિ	
શ્રીમતી આરતીબેન શુક્લ	
સંયોજન	
ડૉ. કિષ્ના દવે	
(વિષય-સંયોજક : અંગ્રેજી)	
નિર્માણ-સંયોજન	
શ્રી હરેન શાહ	
(નાયબ નિયામક : શૈક્ષણિક)	
મુદ્રણ-આયોજન	
શ્રી હરેશ એસ. લીખાચીયા	
(નાયબ નિયામક : ઉત્પાદન)	
	પી. ભારતી (IAS) નિયામક તા. 04-11-2019 કાર્યવાહક પ્રમુખ ગાંધીનગર

પ્રથમ આવૃત્તિ : 2017, પુનઃમુદ્રણ : 2018, 2019, 2020

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, 'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર વતી પી. ભારતી, નિયામક મુદ્રક :

## મૂળભૂત ફરજો

ભારતના દરેક નાગરિકની ફરજ નીચે મુજબ રહેશે :\*

- (ક) સંવિધાનને વફાદાર રહેવાની અને તેના આદર્શો અને સંસ્થાઓનો, રાષ્ટ્રધ્વજનો અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવાની;
- (ખ) આઝાદી માટેની આપણી રાષ્ટ્રીય લડતને પ્રેરણા આપનારા ઉમદા આદર્શોને હૃદયમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની અને અનુસરવાની;
- (ગ) ભારતનાં સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડિતતાનું સમર્થન કરવાની અને તેમનું રક્ષણ કરવાની;
- (ઘ) દેશનું રક્ષણ કરવાની અને રાષ્ટ્રીય સેવા બજાવવાની હાકલ થતાં, તેમ કરવાની;
- (ચ) ધાર્મિક, ભાષાકીય, પ્રાદેશિક અથવા સાંપ્રદાયિક ભેદોથી પર રહીને, ભારતના તમામ લોકોમાં સુમેળ અને સમાન બંધુત્વની ભાવનાની વૃદ્ધિ કરવાની, છીઓના ગૌરવને અપમાનિત કરે, તેવા વ્યવહારો ત્યજી દેવાની;
- (છ) આપણી સમન્વિત સંસ્કૃતિના સમૃદ્ધ વારસાનું મૂલ્ય સમજી તે જાળવી રાખવાની;
- (જ) જંગલો, તળાવો, નદીઓ અને વન્ય પશુપક્ષીઓ સહિત કુદરતી પર્યાવરણનું જતન કરવાની અને તેની સુધારણા કરવાની અને જીવો પ્રત્યે અનુકંપા રાખવાની;
- (ઝ) વૈજ્ઞાનિક માનસ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસા તથા સુધારણાની ભાવના કેળવવાની;
- (ટ) જાહેર મિલકતનું રક્ષણ કરવાની અને હિંસાનો ત્યાગ કરવાની;
- (ઠ) રાષ્ટ્ર પુરુષાર્થ અને સિદ્ધિનાં વધુ ને વધુ ઉન્નત સોપાનો ભણી સતત પ્રગતિ કરતું રહે એ માટે, વૈયક્તિક અને સામૂહિક પ્રવૃત્તિનાં તમામ ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાની;
- (ડ) માતા-પિતાએ અથવા વાલીએ 6 વર્ષથી 14 વર્ષ સુધીની વયના પોતાના બાળક અથવા પાલ્યને શિક્ષણની તકો પૂરી પાડવાની.

\*ભારતનું સંવિધાન : કલમ 51-ક

## अनुक्रमणिका

1.	संवेदन, ध्यान अने प्रत्यक्षीकरण	1
2.	शीभवानी क्रिया	15
3.	भुद्धि	27
4.	मनोवलाड अने पूर्वग्रह	44
5.	मनोत्मार अने स्वास्थ्य	58
6.	मनोविकृतिओ	75
7.	सलाह अने मनोपचार	95
8.	पर्यावरण अने वर्तन	105
9.	संस्थाकीय मनोविज्ञान	117
10.	विधायक मनोविज्ञान	128



અગાઉ ધોરણ-11માં આપણે જોયું છે તે પ્રમાણે મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસમાં કેન્દ્રસ્થાને માનવવર્તન છે. માનવવર્તનને અસર કરતાં પરિબળો અનેક છે. એમાંનું એક મહત્વનું પરિબળ શરીરતંત્ર છે. તેની રચના, કાર્યો, શરીરતંત્ર દ્વારા અનુભવાતાં સંવેદનો અને વ્યક્તિએ કરેલું અર્થઘટન માનવવર્તનને અસર કરે છે.

માનવી પોતાની આસપાસના જગતના અનુભવોની જાણકારી જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા મેળવે છે. બાહ્ય જગતમાં રહેલા વિવિધ ઉદ્દીપકોમાંથી અમુક પસંદગીયુક્ત ઉદ્દીપક પ્રત્યે માનવી પોતાની સમગ્ર માનસિક એકાગ્રતા કેન્દ્રિત કરે છે. જગત વિષેના પોતાના ભૂતકાલીન અનુભવો અને શિક્ષણને આધારે માનવીઓ ઉદ્દીપકોનું અર્થઘટન કરી તે મુજબ વર્તન કરે છે. માનવવર્તનની આ પ્રક્રિયાને મનોવિજ્ઞાનમાં અનુક્રમે સંવેદન, ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ પ્રકરણમાં આપણે સંવેદનનો અર્થ અને તેના પ્રકારો, ધ્યાનનો અર્થ-સ્વરૂપ અને લક્ષણો, ધ્યાનના નિર્ધારકો, પ્રત્યક્ષીકરણનો અર્થ, પ્રક્રિયા, પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો તેમ જ ઊંડાઈ અને અંતરના પ્રત્યક્ષીકરણની સવિસ્તર સમજૂતી મેળવીશું.

### સંવેદન (Sensation) :

**1. અર્થ અને સમજૂતી :** સંવેદન એટલે ‘જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા થતો ઉદ્દીપકનો અનુભવ.’ કોઈપણ પ્રકારના બાહ્ય ઉદ્દીપકની અસર માનવીની જ્ઞાનેન્દ્રિયો પર થાય, જેનાથી તેના આંતરવાહી તંતુઓ ઉત્તેજાય અને મગજના ચોક્કસ ભાગને સંદેશો પહોંચે તેને સંવેદન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ‘સંવેદન એ સભાન અવસ્થામાં સર્જાતું એવું પરિવર્તન છે કે જે ચેતાતંતુઓની અસાધારણ ઉત્તેજના મગજમાંના સંવેદન વિસ્તાર કેન્દ્રો સુધી પહોંચવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.’

સંવેદનના અનુભવની વિશેષતાને ધ્યાનમાં લેતા સંવેદકોને નીચેના ત્રણ વર્ગોમાં વહેંચી શકાય.

**(I) બાહ્ય સંવેદકો :** બાહ્ય પર્યાવરણમાં રહેલા વિવિધ ઉદ્દીપકો જેવા કે પ્રકાશ, ધ્વનિ, ગરમી, ઠંડી, સ્પર્શ - દબાણ તેમજ વિવિધ રસાયણો વગેરેમાં થતા ફેરફારો આપણી વિવિધ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ઉદ્દીપ્ત કરે છે, જેને પરિણામે વિવિધ સંવેદનોનો અનુભવ થાય છે.

**(II) શરીર સંવેદકો :** બાહ્ય વાતાવરણના ઘટકોની જેમ, શરીરના વિવિધ આંતરિક અવયવોની રચના વિવિધ સંવેદન માટે જવાબદાર હોય છે જેમ કે, દષ્ટિસંવેદન માટે સળી-શંકુ કોષોની ઉત્તેજના; શ્રવણ સંવેદન માટે સૂક્ષ્મ વાળકોષો વગેરે...

**(III) આંતરિક સંવેદકો :** શરીરના આંતરિક અવયવોમાં થતા ફેરફારોને કારણે કેટલાક સંવેદનોનો અનુભવ થાય છે. જેમકે, હોજરી ખાલી થવાથી ભૂખ, ગળામાં શોષ પડવાથી તરસ, ફેફસાં કે રક્તવાહિનીઓમાં થતા ફેરફારથી ગભરામણ વગેરેનો અનુભવ થવો.

જેમ વિવિધ સંવેદનોની અનુભૂતિ અને તેના પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયાની બાબતમાં જુદાં જુદાં પ્રાણીઓમાં તફાવત અને વિશેષતા જોવા મળે છે, તેમ માનવી-માનવી વચ્ચે પણ સંવેદનની અનુભૂતિની બાબતમાં તફાવત જોવા મળે છે. માનવી પોતાની ઈન્દ્રિયોને વિશિષ્ટ તાલીમ અને અનુભવથી કેળવીને સામાન્યથી વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે.

**2. સંવેદનના પ્રકારો :** સામાન્ય રીતે જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા થતાં વિવિધ સંવેદનોને ક્રમબદ્ધ રીતે સમજીએ તો સંવેદનના મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકાર છે. જે નીચે મુજબ છે :

(I) દષ્ટિ સંવેદન (Visual Sensation)

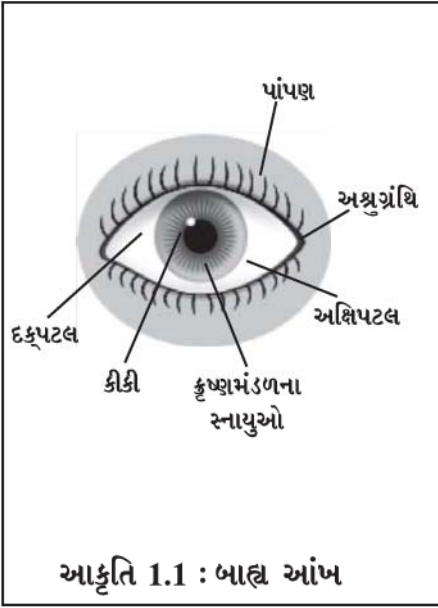
(II) શ્રવણ સંવેદન (Auditory Sensation)

(III) ગંધ સંવેદન (Olfactory Sensation)

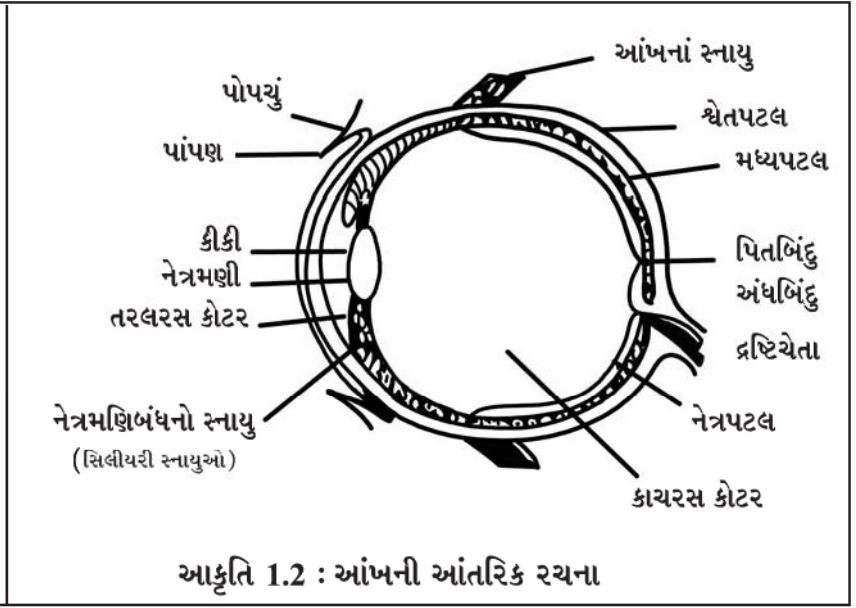
(IV) સ્વાદ સંવેદન (Gustatory: Sensation)

(V) સ્પર્શ (ત્વચા) સંવેદન (Touch Sensation)

**[I] દષ્ટિ સંવેદન :** માનવજીવનનાં તમામ સંવેદનોમાં સૌથી મહત્વનું સંવેદન દષ્ટિ સંવેદન છે. એમાં આંખની રચના, તેના આંતરિક અવયવો, મગજ સુધી જતા વિવિધ ચેતાતંતુઓ અને મગજનો સમાવેશ થાય છે. દષ્ટિ સંવેદનના અનુભવ માટે પ્રકાશની હાજરી અનિવાર્ય શરત છે.



આકૃતિ 1.1 : બાહ્ય આંખ

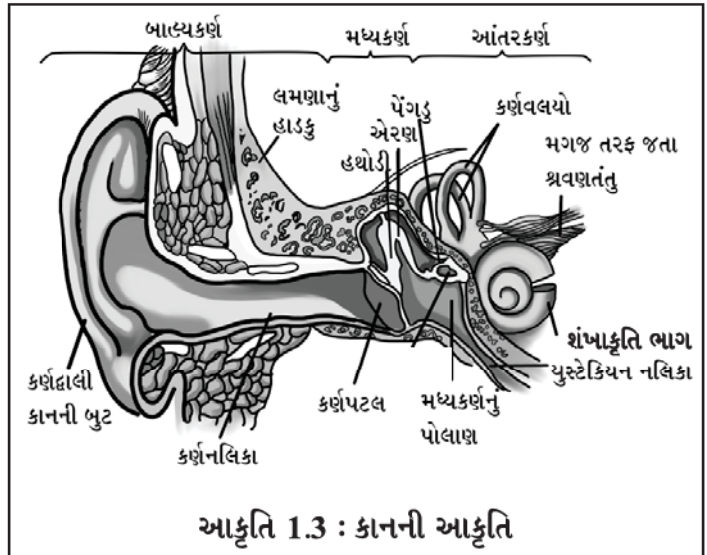


આકૃતિ 1.2 : આંખની આંતરિક રચના

આકૃતિ 1.1 માં દર્શાવ્યા મુજબની આંખની બાહ્ય રચના સામાન્ય રીતે આપણે અરીસા સામે ઊભા હોઈએ ત્યારે કે આપણે બીજાની આંખ જોઈએ ત્યારે દેખાય છે. એમાં જે ભાગ સફેદ રંગનો ભાગ દેખાય છે તેને અક્ષિપટલ કહે છે. તે સફેદ તંતુઓનો બનેલો અપારદર્શક છે, તેને કારણે આંખની અંદરના ભાગનું રક્ષણ થાય છે. આંખના ડોળાનો કાળો ભાગ જે પારદર્શક છે અને જેના માધ્યમથી પ્રકાશનું કિરણ આંખમાં પ્રવેશી શકે છે, તેને દક્ષપટલ કહે છે. આંખના સફેદ ભાગમાં વચ્ચે દેખાતો કાળો, ભૂખરો કે માંજરો ગોળ ભાગ કૃષ્ણમંડળના સ્નાયુઓ છે. તેના રંગને કારણે આંખનો રંગ દેખાય છે. આ કૃષ્ણમંડળના સ્નાયુઓ પરસ્પર સંકળાયેલા કે સ્પર્શતા નથી તેમની વચ્ચે રહેલી જગ્યાને કીકી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આમ કીકી એ કોઈ અવયવ નથી પણ  $\frac{1}{8}$  ઈંચનું છિદ્ર છે.

આકૃતિ 1.2 આપણી આંખની આંતરિક રચના દર્શાવે છે. દષ્ટિ સંવેદન માટે સર્વ પ્રથમ પ્રકાશનું કિરણ દક્ષપટલમાંથી કીકી અને નેત્રમણિમાંથી પસાર થઈને નેત્રપટલના ચોક્કસ ભાગ સુધી પહોંચે છે. ત્યાંથી દષ્ટિચેતાઓ મારફતે વસ્તુનું પ્રતિબિંબ મસ્તિષ્ક છાલના પશ્ચાંડમાં આવેલા દષ્ટિસંવેદન વિસ્તારમાં પહોંચે છે, જેને કારણે દષ્ટિ સંવેદનનો અનુભવ થાય છે. (પદાર્થ દેખાય છે.) કેટલી તીવ્રતાવાળું પ્રકાશનું કિરણ નેત્રપટ સુધી પહોંચશે તેનું નિયમન કૃષ્ણમંડળના સ્નાયુઓના સંકોચન - પ્રસરણ ઉપર આધારિત છે. કૃષ્ણમંડળના સ્નાયુઓ પ્રકાશની તીવ્રતા પ્રત્યે અતિ સંવેદનશીલ હોય છે. પ્રકાશનું પ્રમાણ વધે તો કૃષ્ણમંડળના સ્નાયુઓ વિસ્તાર પામે છે. પરિણામે કીકી નાની બને છે અને જો પ્રકાશનું પ્રમાણ ઘટે તો કૃષ્ણમંડળના સ્નાયુઓ સંકોચાય છે; જેથી કીકીનું કદ વધે છે. નજીકના કે દૂર રહેલા પદાર્થના સંવેદન માટે નેત્રમણિ અને સિલીયરી સ્નાયુઓ જવાબદાર છે.

(II) શ્રવણ સંવેદન : જગત સાથેના જીવંત સંપર્ક માટે વ્યક્તિને કાર્યક્ષમ શ્રવણેન્દ્રિયની જરૂર છે. અવાજની દિશા પારખવા, અવાજના અંતરનો અંદાજ મેળવવા અને અવાજના આંદોલનોનું સ્વરૂપ સમજી તફાવત પારખવા માટે કર્ણેન્દ્રિયની સક્રિયતા આવશ્યક છે.



આકૃતિ 1.3 : કાનની આકૃતિ

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય 20થી 20,000 C.P.S. (Cycle Per Second) સુધીની કંપન સંખ્યા રજૂ કરતો ધ્વનિ સાંભળી શકે છે. તેનાથી ઓછો કે વધારે કંપનવાળો અવાજ સાંભળી શકાતો નથી.

શ્રવણ સંવેદન માટે આવશ્યક એવા કાનની રચના સમજવા માટે તેને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય :

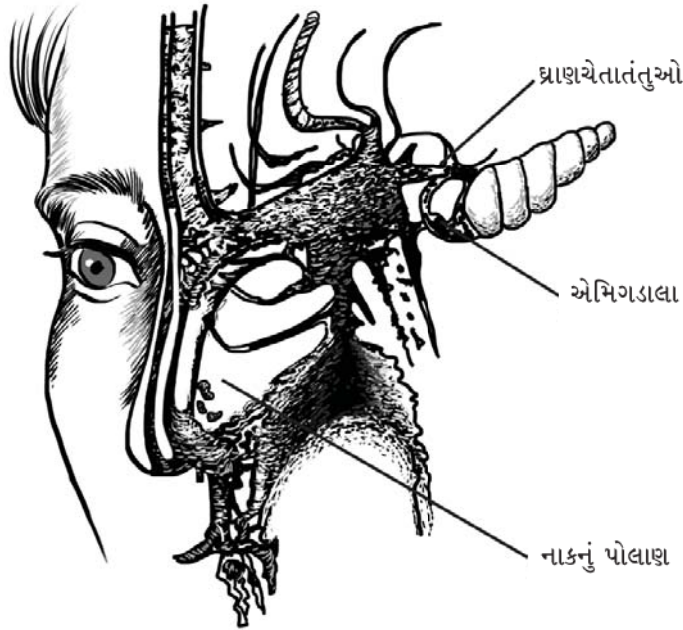
(a) બાહ્ય કર્ણ : જેમાં કાનની બુટ (કર્ણપાલી), કર્ણનલિકા અને કર્ણપટલ (કર્ણઢોલ)નો સમાવેશ થાય છે.

(b) મધ્ય કર્ણ : જેમાં હથોડી, એરણ અને પેંગડું જેવો આકાર ધરાવતાં પરસ્પર જોડાયેલાં ત્રણ હાડકાંઓ તથા યુસ્ટેકિયન નલિકા - જેનો બીજો છેડો ગળામાં ખુલે છે તેનો સમાવેશ થાય છે.

(c) આંતર કર્ણ : તેના મુખ્ય ત્રણ ભાગ છે : (1) મધ્યભાગ (2) શંખાકૃતિ કે કર્ણશંખ અને (3) અર્ધવર્તુળાકાર કર્ણવલયો.

વાતાવરણમાં રહેલાં અવાજનાં મોજાંઓ કર્ણપાલીમાં એકઠાં થઈ કર્ણનલિકા મારફતે કર્ણઢોલ સુધી પહોંચતાં તેમાં ધ્રુજારી ઉત્પન્ન થાય છે; જેને પરિણામે કર્ણઢોલ સાથે સંકળાયેલા મધ્ય કર્ણનાં ત્રણ હાડકાંઓમાં કંપન પેદા થાય છે, જે ધ્વનિ તરંગોનું અસ્થિતરંગોમાં રૂપાંતર કરે છે અને આ અસ્થિતરંગો આંતર કર્ણમાં પહોંચતાં પ્રવાહી તરંગમાં પરિવર્તિત થાય છે. આ તરંગો શંખાકૃતિ કે કર્ણવલયમાં આવેલા પ્રવાહીને ઉત્તેજે છે તેને કારણે ત્યાં રહેલા સૂક્ષ્મ વાળકોષો ઉત્તેજાય છે અને ચેતાપ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચેતાપ્રવાહ મગજના નિમ્નખંડમાં આવેલા શ્રવણ કેન્દ્ર સુધી પહોંચતાં ધ્વનિ સંવેદન વ્યક્તિને થાય છે.

(III) ગંધ સંવેદન : બાહ્ય વાતાવરણમાં રહેલા વિવિધ રાસાયણિક ઉદ્દીપકોમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગંધ કે સુગંધનું સંવેદન દ્રાણેન્દ્રિય (નાક) દ્વારા થાય છે. નાકની અંદર આવેલી બે સાંકડી નળીઓમાં રહેલા દ્રાણતંતુઓના ઉત્તેજનથી ઉત્પન્ન થયેલો ચેતાપ્રવાહ મોટા મગજના મસ્તિષ્ક છાલના મૂળ સુધી પહોંચતાં વ્યક્તિને ગંધ સંવેદન અનુભવાય છે. રાસાયણિક પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થતા ગંધ સંવેદનના અનુભવની બાબતમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા જોવા મળે છે, એટલે કે કોઈ રાસાયણિક ઉદ્દીપક એક વ્યક્તિને સુગંધનું જે સંવેદન કરાવે છે તે જ ઉદ્દીપક અન્ય કોઈ વ્યક્તિને તેવું જ સંવેદન ન પણ કરાવે. કોઈ એક રાસાયણિક પદાર્થમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગંધ સતત લાંબા સમય સુધી અનુભવાય તો તેવા પદાર્થ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા ધીમે ધીમે ઘટતાં તેનાથી ટેવાઈ જઈએ છીએ.

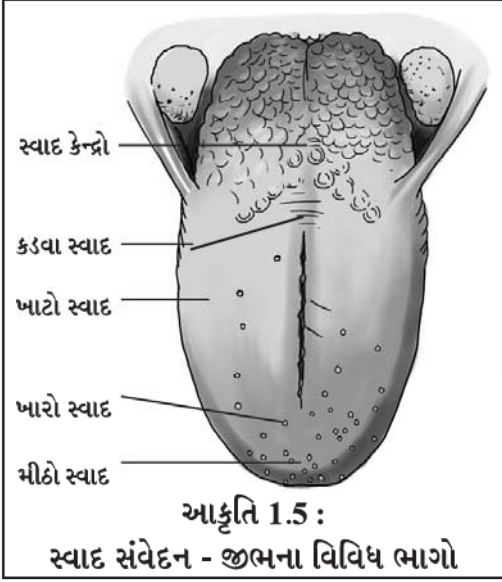


આકૃતિ-1.4 : નાકની આકૃતિ

હેનીંગે ગંધના 6 પ્રકારો આપ્યા છે. જેવાકે, બળતી વસ્તુની ગંધ, સડેલી વસ્તુની ગંધ, ઈથરની ગંધ, મસાલાની ગંધ, રાળની ગંધ અને સુગંધ.

શરદી, સળેખમ જેવી શારીરિક તકલીફ વખતે મંદ રાસાયણિક ઉદ્દીપક ગંધ સંવેદન જન્માવી શકતું નથી. ગંધ સંવેદનમાં માનવી અને માનવેતર પ્રાણીઓમાં જાતીય આકર્ષણ, ખોરાકની પસંદગી; વિજાતીય પસંદગી વગેરેમાં દ્રાણેન્દ્રિયનો ઉપયોગ થાય છે.

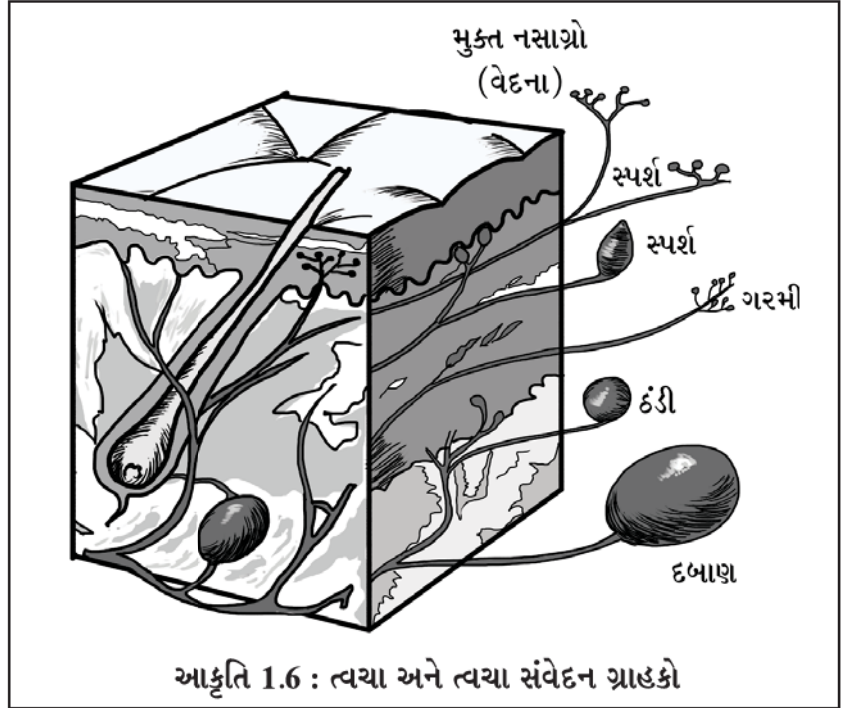
(IV) સ્વાદસંવેદન : બાહ્ય વાતાવરણમાં રહેલ વિવિધ રાસાયણિક ઉદ્દીપકોમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિવિધ પ્રકારના સ્વાદનું સંવેદન જીભ દ્વારા થાય છે. જીભ માત્ર સ્વાદ સંવેદનનું જ કામ કરે છે તેવું નથી, પરંતુ માનવજીવનમાં ખૂબ મહત્વ ધરાવતી ભાષાના ઉચ્ચારણમાં પણ તેનું મહત્વ છે. માત્ર સ્નાયુઓની બનેલી અને જડબાંના છેડા સાથે જોડાયેલી જીભની ખરબચડી સપાટી પર આવેલા ઝીણા ઝીણા ઉપસેલા કણો સ્વાદનો અનુભવ કરાવે છે. તે કણોને સ્વાદકણ કે રસકંદ તરીકે ઓળખવામાં



આવે છે. આ સ્વાદકણોની નીચે સ્વાદગ્રાહક તંતુઓના છેડા આવેલા છે. એમાં ઉત્પન્ન થતો ચેતાપ્રવાહ મધ્ય મગજ અને અગ્ર મગજમાં થઈને નિમ્ન મસ્તિષ્ક છાલ સુધી પહોંચે છે. ત્યાંથી ચેતાપ્રવાહ મગજની મધ્યસ્થ ખાંચની બરાબર પાછળ આવેલા સ્વાદ સંવેદન ક્ષેત્ર સુધી પહોંચતા આપણને સ્વાદનો અનુભવ થાય છે.

વિવિધ પ્રકારના ખોરાકમાં રહેલાં રાસાયણિક તત્ત્વો ધ્વારા મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે. એના માટે જીભના જુદા જુદા ચોક્કસ ભાગો જવાબદાર છે. જીભના અગ્ર ભાગમાં આવેલા સ્વાદ તંતુઓ દ્વારા મીઠો (ગળ્યો), જીભની બંને બાજુની ધાર પર ટેરવાની પાછળ ખારો સ્વાદ, તેનાથી થોડા આગળ બંને બાજુની ધાર પર ખાટો અને જીભના પાછળના મૂળના ભાગમાં કડવો સ્વાદ અનુભવાય છે. જીભના મધ્યભાગમાં કોઈ જ સ્વાદનું સંવેદન થતું નથી. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ મીઠો, ખારો, ખાટો અને કડવો આ ચાર મુખ્ય સ્વાદ ઉપરાંત તીષ્ણ અને તુરો એમ કુલ છ પ્રકારના સ્વાદ છે.

(V) સ્પર્શ સંવેદન : સમગ્ર શરીરતંત્રની ત્વચામાં પથરાયેલા સંવેદન તંતુઓ દ્વારા વિવિધ પ્રકારના ચાર સ્પર્શ સંવેદનોનો અનુભવ થાય છે. એમાં ઉષ્ણતા, (ગરમી) શીતળતા, (ઠંડી) સ્પર્શ કે દબાણ અને વેદના (પીડા)નો સમાવેશ થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળામાં થયેલા અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ત્વચા ઉપર પથરાયેલા જુદા જુદા સંવેદનિક કોષો ઉત્તેજાવાથી જુદા જુદા પ્રકારના સ્પર્શ સંવેદનનો અનુભવ થાય છે. ચહેરા અને મોઢાની ત્વચામાં ઉત્પન્ન થયેલો ચેતાપ્રવાહ મગજના પશ્ચાત્ત સુધી પહોંચતાં આપણને ચહેરાના સ્પર્શ સંવેદનનો અનુભવ થાય છે, જ્યારે ખભાથી કમર સુધીની અને હાથપગ સાથે સંકળાયેલી ત્વચામાંથી ઉત્પન્ન થતો ચેતાપ્રવાહ કરોડરજ્જુ મારફતે પાર્શ્વમગજમાંથી મગજની ખાંચની બરાબર પાછળ આવેલા ત્વચા સંવેદન કેન્દ્રમાં પહોંચે ત્યારે આપણને સ્પર્શ સંવેદન અનુભવાય છે. ત્વચા દ્વારા અનુભવાતાં મોટા ભાગનાં સંવેદનો મિશ્ર પ્રકારનાં જોવા મળે છે. કારણ કે કોઈપણ ઉદ્દીપક ત્વચાના સંપર્કમાં આવતાં સામાન્ય રીતે એક કરતાં વધુ કેન્દ્રોને ઉદ્દીપ્ત કરે છે, જેથી એક સાથે એક કરતાં વધુ સ્પર્શ સંવેદન અનુભવાય છે. દા.ત. વરસાદના પાણીનું ટીપું શરીર પર પડે ત્યારે સ્પર્શ અને શીતળતા એમ બંને પ્રકારનાં સંવેદનનો અનુભવ એક સાથે થાય છે.



#### ધ્યાન (Attention) :

1. ધ્યાનનો અર્થ : વ્યક્તિના સંપર્ક જગતમાં ચોતરફ અસંખ્ય ઉદ્દીપકો રહેલા છે, જે વ્યક્તિની જ્ઞાનેન્દ્રિયો મારફતે તેના મગજ સુધી પહોંચે છે. આવા અનેક ઉદ્દીપકોમાંથી કેટલાક ઉદ્દીપકો પ્રત્યે વ્યક્તિનું ચિત્ત કેન્દ્રિત થાય છે, આવું 'અમુક ઉદ્દીપકો પ્રત્યે ચિત્તનું કેન્દ્રિત થવું' એ ધ્યાન તરીકે ઓળખાય છે. ધ્યાનની ક્રિયામાં શારીરિક અને માનસિક સમાયોજન સાધવું પડે છે. એ રીતે જોતાં ધ્યાન એ સમગ્ર ચિત્તની એકાગ્રતા છે અને સંવેદનની પૂર્વશરત છે.



દા.ત. આપણી સોસાયટીમાં રહેતા તમામ પડોશીઓનાં અસંખ્ય વાહનોના હોર્ન આપણને સંભળાય છે પણ એ સૌમાં, આપણા પરિવારનો કોઈ સભ્ય વાહન લઈ આવે ત્યારે, હોર્નનો અવાજ આપણે મકાનની અંદર હોવા છતાં ઓળખી જઈએ છીએ.

મનોવિજ્ઞાનના સંદર્ભમાં ‘ધ્યાન’ની વ્યાખ્યા જોઈએ તો...

“ધ્યાન એટલે ચોક્કસ ઉદ્દેશ્યની પસંદગી કરી, તેના પર એકાગ્ર બનવાની પ્રક્રિયા” - એચ.ઈ.ગેરેટ

“ધ્યાન એટલે પસંદગીયુક્ત ઉદ્દેશ્યને પર માનસિક કેન્દ્રીકરણ કરવું.” - જેમ્સ ટ્રેવર

બંને વ્યાખ્યાઓને આધારે એક બાબત તારવી શકાય કે પસંદગીયુક્ત ઉદ્દેશ્યને એકાગ્રતા એટલે ધ્યાન.

## 2. ધ્યાનનું સ્વરૂપ અને લક્ષણો :

ધ્યાનની ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓને આધારે તેના સ્વરૂપને સમજવા માટે ધ્યાનનાં લક્ષણોની સમજ અનિવાર્ય છે. ધ્યાનનાં લક્ષણો નીચે મુજબ છે :

**(I) ધ્યાન પસંદગીયુક્ત પ્રક્રિયા છે :** ધ્યાન પસંદગીયુક્ત, સ્વૈચ્છિક અને સાહજિક હોય છે. કોઈપણ સમયે અનેક ઘટકો અને અનેક માણસો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ સ્વરૂપે વ્યક્તિના ધ્યાનપ્રદેશમાં હોય છે. પણ તે બધા ઘટકો પ્રત્યે વ્યક્તિ ધ્યાન આપી શકતી નથી. તે અમુક ઘટક કે ઉદ્દેશ્યને જ પસંદ કરે છે બીજાની અવગણના કરે છે. દા.ત. ફિલ્મ જોતી વખતે વ્યક્તિને જે બાબતમાં રસ હોય તેના પ્રત્યે આકર્ષાય છે. સ્ત્રી દર્શક - હીરોઈનનાં કપડાં અને આકર્ષક દેખાવ તરફ, તો પુરુષ દર્શક-હીરોઈનનાં વલણ - ટ્રેસ પ્રત્યે આકર્ષિત થાય છે. વળી બાળકો જૂથ - રમતો અને તોફાની બાબતોથી આકર્ષાય છે.

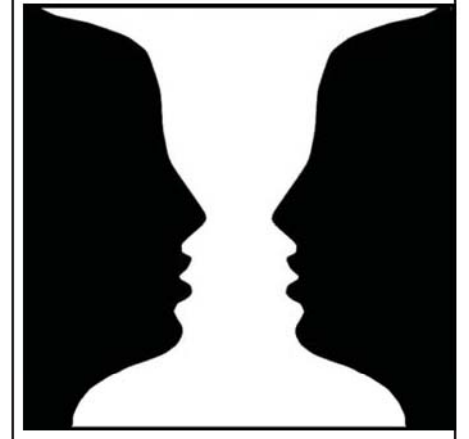
**(II) ધ્યાન સમાયોજનાત્મક છે :** ધ્યાન શારીરિક અને માનસિક સમાયોજનની પ્રક્રિયા છે. ધ્યાન કેન્દ્રીકરણ માટે જ્ઞાનતંતુઓ, શરીરનાં અંગો, સ્નાયુઓ વગેરે એકબીજાં સાથે સમાયોજન સાધે છે. દા.ત. દૂરની વસ્તુને જોવા માટે તત્પર થઈ, આંખો સંકોચી, ઝીણી કરી, આંખ પર હાથની છાજલી કરી પ્રકાશની માત્રાનું સમાયોજન કરીએ છીએ. આમ બાહ્ય વાતાવરણ સાથે શારીરિક, માનસિક રીતે સમાયોજિત થઈને જોવા માટે આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

**(III) ધ્યાન શોધનાત્મક છે :** ધ્યાન હેતુલક્ષી હોઈ જે બાબત કે વસ્તુ પ્રત્યે આકર્ષાય તેનું પરીક્ષણ કરી, ફેરવી ફેરવી, ચકાસણી કરી, તપાસીને જે તે ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે તે કેન્દ્રિત થાય છે. દા.ત. સાડીની દુકાનમાં જે સાડી ગમી હોય તેને આખી ખોલી, તેની ડિઝાઈનનો સંપૂર્ણ અંદાજ મેળવવો, પાલવની ડિઝાઈન અને રંગોનું મિશ્રણ વગેરેનો ખ્યાલ મેળવવો. આમ ધ્યાન જે બાબત પ્રત્યે ખેંચાય તેનું પૂર્ણ શોધન કરવાનું વલણ વ્યક્તિ ધરાવે છે.

**(IV) ધ્યાન ભવિષ્યલક્ષી છે :** મહદંશે આપણી સામે હાજર હોય તેવા ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે આપણે ધ્યાન આપીએ છીએ, પણ એની સાથે એક દૃષ્ટિકોણ આવતીકાલ કે આવનારા સમયનો પણ જોવા મળે છે એટલે કે વ્યક્તિનું ધ્યાન ભવિષ્યલક્ષી અટકળોથી પણ ઉત્તેજાય છે. દા.ત. વ્યક્તિ મકાન ખરીદે છે ત્યારે દૂરના કે નજીકના વિસ્તારની બાબતમાં ઓછી કિંમત ચૂકવવામાં તો તે સભાનતા રાખે જ છે, પણ પાકા રોડ, પાણી, લાઈટ, આવનારાં વર્ષોમાં તે વિસ્તારના વિકાસની શક્યતાઓ અને પોતે ખરીદેલી સંપત્તિનું મૂલ્ય કેવું રહેશે વગેરે ભવિષ્યલક્ષી મુદ્દાઓ પર પણ તેને મનમાં વિચાર ઉદભવતા હોય છે. આમ ધ્યાન ભવિષ્યલક્ષી છે.

**(V) ધ્યાન પ્રેરણાત્મક છે :** આપણે એ જ ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ જે ઉદ્દેશ્ય પાછળ અમુક ચોક્કસ ઈચ્છા કે હેતુનું પરિબળ જવાબદાર હોય; કારણ કે કોઈપણ પ્રેરણા, ઈચ્છા, લક્ષ્ય, ઉદ્દેશ્ય કે મનોવૃત્તિથી પ્રેરિત થઈને આપણે પદાર્થ, વસ્તુ કે વ્યક્તિ પર ધ્યાન આપીએ છીએ. દા.ત. વર્તમાનપત્રોમાં અનેક સમાચારો, માહિતી અને જાહેરખબરો હોય છે. તેમાંથી જેને જેવી પ્રેરણા હોય તેવા સમાચાર જે તે વ્યક્તિ વાંચે છે. જેમકે, કુંવારાં છોકરા છોકરીઓ લગ્નવિષયક અને નોકરી મેળવવા ઈચ્છતાં નોકરીની જાહેરાતો વાંચવામાં; તો વળી રમતમગતમાં કે ક્રિકેટમાં રસ ધરાવનાર તેને લગતા સમાચાર વાંચવા તરફ આકર્ષાય છે.

(VI) ધ્યાનને સીમાપ્રદેશ અને કેન્દ્રપ્રદેશ હોય છે : આપણી આસપાસના બાહ્ય પર્યાવરણમાં જે પદાર્થ આપણી ચેતનામાં સ્પષ્ટપણે હાજર હોય તેને ધ્યાનનો કેન્દ્રપ્રદેશ કહે છે અને જે પદાર્થો ચેતનામાં સ્પષ્ટ રીતે હાજર ન હોય તેને ધ્યાનનો સીમાપ્રદેશ કહે છે. દા.ત. અંધારા ઓરડામાં કોડિયામાં સળગતી મીણબત્તી કેન્દ્રપ્રદેશ અને કોડિયું એ સીમાપ્રદેશ તરીકે ભૂમિકા ભજવે છે. તે જ રીતે રેડિયો પર વાગતા ભજનમાં ગાયકનો અવાજ કેન્દ્રપ્રદેશમાં અને તેની સાથેના વિવિધ વાદ્યોના લય અને સંગીત એ સીમાપ્રદેશ તરીકે ભૂમિકા ભજવે છે. ક્યારેક આ કેન્દ્રપ્રદેશ અને સીમાપ્રદેશ સતત બદલાતા પણ જોવા મળે છે. રુબિનના કપની આકૃતિમાં પણ ઘડીકમાં બે ચહેરા જે કાળા રંગના છે તેના તરફ ધ્યાન જાય છે તો ઘડીકમાં સફેદ દીવડી આકારની આકૃતિ પર ધ્યાન જાય છે. આમ આ (વ્યુત્કામ્ય વ્યુત્ક્રમિત) આકૃતિમાં આકૃતિ અને પશ્ચાદ્ભૂમિકા વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ પાડી શકાતો નથી, કારણ કે આકૃતિ ક્યારેક પશ્ચાદ્ભૂમિકા અને પશ્ચાદ્ભૂમિકા ક્યારેક આકૃતિ બને છે.



આકૃતિ 1.7 : રુબિનના કપની આકૃતિ

(VII) ધ્યાન ચંચળ છે : ધ્યાનમાં સ્થિરતા ન હોવાથી ધ્યાનને ચંચળ કહેવામાં આવે છે. ધ્યાન સ્થિર રહેતું નથી. વારંવાર બદલાયા કરે એ તેનું મહત્વનું લક્ષણ છે. ધ્યાનની આવી અસ્થિરતાને ધ્યાન વિચલન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

### 3. ધ્યાનના નિર્ધારકો (ઘટકો) :

ધ્યાન કોઈ એક ચોક્કસ ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે આકર્ષાય છે. ધ્યાન કોઈ એક વસ્તુ, બનાવ, ઘટના કે વ્યક્તિ પ્રત્યે જ શા માટે આકર્ષાય છે? ક્યા ઘટકો તેના માટે જવાબદાર છે ? વસ્તુના ઉત્પાદકો, વસ્તુની જાહેરાત કરનાર અને વસ્તુનું વેચાણ વધારવા માટે પ્રદર્શન યોજનાર આયોજકો માટે આ બાબત ખૂબ અગત્યની છે. ધ્યાનને આકર્ષિત કરનારા નિર્ધારકો બે પ્રકારના છે :

(I) વસ્તુલક્ષી/બાહ્ય નિર્ધારકો (ઘટકો) (Objective/External Determinants (Factors))

(II) વ્યક્તિલક્ષી/આંતરિક નિર્ધારકો (ઘટકો) (Subjective/Internal Determinants (Factors))

(I) વસ્તુલક્ષી નિર્ધારકો (Objective Determinants) : કોઈપણ વસ્તુ કે પદાર્થના રંગ, કદ કે આકાર સાથે સંકળાયેલા ઘટકોને વસ્તુલક્ષી નિર્ધારકો કે ઘટકો કહે છે. જે નીચે પ્રમાણે છે.

(a) ઉદ્દેશ્યની તીવ્રતા : ઓછી તીવ્રતાવાળા ઉદ્દેશ્યોની તુલનામાં વધુ તીવ્ર ઉદ્દેશ્યો તરત જ ધ્યાન ખેંચે છે. દા.ત. મકાનમાંના ડોરબેલના અવાજ કરતાં 108 ઈમરજન્સી એમ્બ્યુલન્સનો સતત અને ઊંચી તીવ્રતાવાળો અવાજ સૌનું ધ્યાન ખેંચે છે. તે રીતે વીજળીના 40 વોલ્ટના બલ્બના પ્રકાશને બદલે 500 વોલ્ટનો બલ્બ પ્રકાશની તીવ્રતાને કારણે વધુ ધ્યાન ખેંચે છે.

(b) ઉદ્દેશ્યનું કદ : નાના કદના પદાર્થ કરતાં મોટા કદના પદાર્થ કે વસ્તુ ત્વરિત ધ્યાન ખેંચે છે; જેમકે પતંગ વેચતી દુકાને વિશાળ કદનો પતંગ અને દવાની દુકાને લટકાવેલી મોટા કદની કેપ્સુલ સૌનું ધ્યાન ખેંચે છે.

(c) ઉદ્દેશ્યની વિષમતા : ઉદ્દેશ્યો પરસ્પર સમાન હોય તેના કરતાં વિરોધાભાસી હશે તો તે જલ્દીથી સૌનું ધ્યાન ખેંચે છે. આફ્રિકાના હબસી સાથે જતી ગોરી સ્ત્રી બધાનાં ધ્યાનનું આકર્ષણ બને છે.

(d) ઉદ્દેશ્યની ગતિશીલતા : સ્થિર પદાર્થ કરતાં ગતિશીલ ઉદ્દેશ્ય જલ્દીથી લોકોનું ધ્યાન આકર્ષે છે. સ્થિર, ઊભેલા વાહનની તુલનાએ ગતિશીલ વાહન અને ડાળ પર બેઠેલા પક્ષી કરતાં ઊડતું પક્ષી કે આકાશમાં ઊડતું વિમાન તરત જ ધ્યાન આકર્ષે છે.

(e) ઉદ્દેશ્યમાં પરિવર્તન : પરિસ્થિતિમાં અચાનક આવતો ફેરફાર ધ્યાન આકર્ષવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. દા.ત. દરરોજ મોડી આવતી વ્યક્તિ કે ટ્રેન ક્યારેક સમયસર કે સમય કરતાં વહેલી આવે તો તે બધાંનું ધ્યાન આકર્ષે છે. વધારે હવા ફેંકતો અને ફરતો પંખો અચાનક બંધ થઈ જાય તો પણ તરત જ બધાંનું ધ્યાન આકર્ષે છે.

(f) ઉદ્દીપકમાં નવીનતા : સર્વસામાન્ય સ્થિતિમાંથી કોઈક નવીન સ્થિતિ સર્જાય તો તે બધાંનું ધ્યાન આકર્ષે છે. દા.ત. દરરોજ પેન્ટ-શર્ટ પહેરીને આવતા શિક્ષક કોઈ દિવસ લેંઘો-ઝભ્ભો પહેરીને આવે તો તે પણ બધાંના ધ્યાનનું આકર્ષણ બને છે.

(g) ઉદ્દીપકનું પુનરાવર્તન : એકના એક ઉદ્દીપકને વારંવાર રજૂ કરાય તો તે ધ્યાન આકર્ષે છે. ચૂંટણી વખતે ટી.વી. કે રેડિયો પર અનેક વાર એક જ બાબત રજૂ થાય છે. જેથી એકાદવાર તો લોકોના ધ્યાન પર આ વિગત આવી શકે છે. આમ, પુનરાવર્તન એ ધ્યાન આકર્ષણનું એક પરિબલ બને છે.

(h) ઉદ્દીપકનો રંગ : આધુનિક સમયમાં જાહેરાત દ્વારા પ્રચાર માટે માત્ર સફેદ કે કાળા રંગ નહીં પણ ઘાટા-ઘેરા અને વિવિધ રંગો વાળી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી લોકોના ધ્યાનને ઝડપથી આકર્ષવામાં આવે છે. સફેદ-કાળા રંગના વર્તમાનપત્રમાં રંગીન તસ્વીરો આકર્ષક લાગતાં બધા વાચકોનું ધ્યાન આકર્ષે છે. પોસ્ટરો, પુસ્તકોના મુખપૃષ્ઠ સુંદર રંગીન કલાત્મક રીતે રજૂ થતાં ખરીદનાર તે વસ્તુ ખરીદવા પ્રેરાય છે.

## (II) વ્યક્તિલક્ષી નિર્ધારકો (Subjective Determinants) :

માનવી સાથે સંકળાયેલા શારીરિક કે માનસિક ઘટકોને આંતરિક કે વ્યક્તિલક્ષી નિર્ધારકો કે ઘટકો કહે છે. જે નીચે પ્રમાણે છે :

(a) રસ કે અભિરુચિ : વ્યક્તિને જે બાબતમાં રસ હોય તેના પ્રત્યે તે વધારે ધ્યાન આપે છે. રસ એ ધ્યાનની જનની છે. વ્યક્તિને કોઈ વસ્તુ, ઘટના કે પદાર્થમાં રસ ન હોય તો ધ્યાનનું આકર્ષણ મુશ્કેલ છે. દા.ત. સંગીતકારનું ધ્યાન 'તર્જ' કે 'સૂર' તરફ ગયા વિના રહેતું નથી; ક્રિકેટના રસિયાઓ ક્રિકેટના કુલ રન અને કોમેન્ટ્રી પ્રત્યે આકર્ષાયા વિના રહેતા નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે રસ કે રુચિ ધ્યાન આકર્ષે એટલું જ નહીં, ધ્યાનને જકડી પણ રાખે છે. મેકડૂગલ અભિરુચિને 'અપ્રગટ ધ્યાન' કહે છે.

(b) જરૂરિયાત : વ્યક્તિની જરૂરિયાત, વ્યક્તિની ક્રિયાની તીવ્રતા નક્કી કરે છે. ભૂખ, તરસ, નિંદ્રા, જાતીયતા વગેરે શારીરિક પ્રેરણા માનવીનું ધ્યાન આકર્ષવામાં નિર્ણાયક બને છે. ભૂખી વ્યક્તિ બીજા અનેક બાબતો જે આનંદદાયક હોય તેને અવગણીને પહેલાં ખાવાની ચીજવસ્તુ શોધવામાં વ્યસ્ત રહે છે. તે જ રીતે પ્રેમ, જિજ્ઞાસા, પ્રતિષ્ઠા, સલામતી અને સત્તાલાલસા જેવી મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રેરણાઓ પણ ધ્યાન આકર્ષવામાં નિર્ણાયક બને છે.

(c) ટેવ : ટેવ કે વ્યસનને કારણે પણ વ્યક્તિનું ધ્યાન ખેંચાતું જોવા મળે છે. બીડી, તમાકુની ટેવવાળી વ્યક્તિ અજાણ્યા વિસ્તારમાં પણ આવી વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓને શોધી લે છે.

(d) શિક્ષણ : શિક્ષણ પણ ધ્યાનમાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. જેનું જેવું શિક્ષણ તેનું તેવું ધ્યાન. ડૉક્ટરનું ધ્યાન દર્દી અને દવા તરફ જાય, જ્યારે બાંધકામ ઈજનેરનું ધ્યાન બાંધકામની વસ્તુઓ અને ઈમારતોની નવીન રચના તરફ જાય છે.

(e) મનોશારીરિક સ્થિતિ : વ્યક્તિની શારીરિક માનસિક સ્થિતિ વ્યક્તિના ધ્યાનને આકર્ષિત કરે છે. કંઈ પણ વાગવાથી થતો 'ઘા' અને તેનો દુઃખાવો વ્યક્તિના ધ્યાનને વારંવાર આકર્ષે છે. માનસિક તંગદિલી અને ચિંતા પણ ધ્યાનને અસર કરે છે.

## પ્રત્યક્ષીકરણ (Perception) :

1. અર્થ અને વ્યાખ્યા : આસપાસના જગત પ્રત્યે સભાન થવાની પ્રક્રિયા એટલે પ્રત્યક્ષીકરણ. જુદાં જુદાં સંવેદનોનું સંકલન કરી અર્થ તારવવો એટલે પ્રત્યક્ષીકરણ. સંવેદન કરતાં પ્રત્યક્ષીકરણ જટિલ પ્રક્રિયા છે. સંવેદનોનો સંબંધ ઉદ્દીપકો સાથે છે. આ સંવેદનો જ્ઞાનેન્દ્રિય દ્વારા મગજ સુધી પહોંચતાં મગજ દ્વારા તેનું અર્થઘટન થાય છે.

વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકોના શબ્દોમાં જો પ્રત્યક્ષીકરણને પરિભાષિત કરીએ તો -

“જેના દ્વારા આપણે પદાર્થોને તેમના યથોચિત સ્વરૂપમાં ઓળખીએ છીએ તેને પ્રત્યક્ષીકરણ કહે છે.”

- એચ.ઈ.ગેરેટ

“પ્રત્યક્ષીકરણ એવી પ્રક્રિયા છે જે દ્વારા આપણે આપણા પર્યાવરણમાંના ઉદ્દીપકોની તરેહનું સંગઠન અને અર્થઘટન કરીએ છીએ.”

- હિલગાર્ડ, એટકિન્સન અને એટકિન્સન

“સંવેદનો દ્વારા જ્ઞાનેન્દ્રિયો પર અસર કરતા કોઈ પણ પદાર્થ કે પરિસ્થિતિનું તત્કાલીન જ્ઞાન એટલે પ્રત્યક્ષીકરણ.”

- કોલીન્સ અને ડ્રેવર

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરતા જોવા મળે છે કે;

● પ્રત્યક્ષીકરણ એ સંવેદનોનું અર્થપૂર્ણ સંગઠન છે.

● પ્રત્યક્ષીકરણ એ જટિલ માનસિક પ્રક્રિયા છે.

● પ્રત્યક્ષીકરણ વડે જુદી જુદી જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા વિશ્વના પદાર્થોનો વાસ્તવિક પરિચય થાય છે; જે પરિચય વિશિષ્ટ છાપ ઉપસાવે છે.

**2. પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા :** જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા ઉદ્દીપકનો અનુભવ થાય તે સંવેદન છે અને તેનું અર્થઘટન થાય તે પ્રત્યક્ષીકરણ છે.

આ પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા વિગતે સમજીએ તો વ્યક્તિનું ધ્યાન પદાર્થ, વસ્તુ કે વ્યક્તિ પર જાય કે તરત જે તે જ્ઞાનેન્દ્રિય એ સંદેશો કરોડરજજુ વડે મગજ સુધી પહોંચાડે છે. આંખ, નાક, કાન જેવી જ્ઞાનેન્દ્રિયોથી થતી સંવેદનાની ઉત્તેજના મગજમાં પહોંચે છે. મગજ અને તેનાં કેન્દ્રો આ સંવેદનાઓ પર પ્રક્રિયા કરે છે અને ઉદ્દીપકોની સમજ કેળવાય છે.

સંવેદન અને પ્રત્યક્ષીકરણ અલગ મનોવ્યાપાર કહેવાય પણ શારીરિક પ્રક્રિયામાં અને વાસ્તવિક અનુભવમાં બંને સળંગ મનોવ્યાપાર છે. આમ પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયામાં સંવેદન, મગજમાં થતી પ્રક્રિયા અને તેના અર્થઘટનથી ઊપજતી સમજનો સમાવેશ થાય છે અને તે એક સળંગ પ્રક્રિયા સ્વરૂપે અનુભવી શકાય છે.

**3. પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો :** પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનનું મહત્ત્વ છે. પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનને સમજીએ તો ‘પદાર્થનો એક એકમ કે સમૂહ (સંગઠન)ના રૂપમાં અનુભવ અને અર્થઘટન કરીએ તે પ્રત્યક્ષીકૃત સંગઠન છે.’

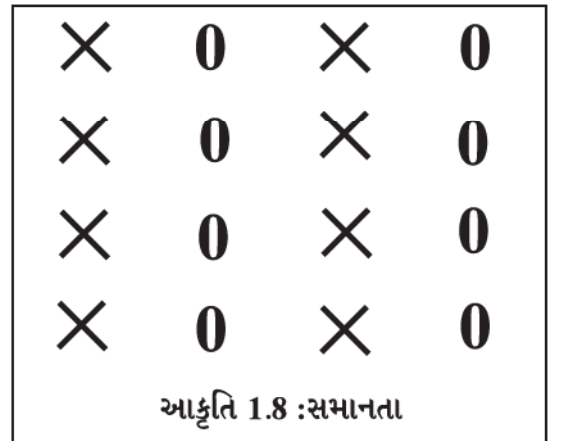
આપણને વિવિધ પ્રાથમિક સંવેદનોનો એક તરાહ, જૂથ કે એકમ તરીકે અનુભવ થાય છે. મહદ્અંશે દરેક વ્યક્તિને વસ્તુ કે પદાર્થનું પ્રત્યક્ષીકરણ એકમ તરીકે થાય છે વિવિધ વિભાગોમાં નહીં.

ભૌતિક પદાર્થોની ગોઠવણીના સંકેતો અથવા નિયમો તેમ જ વ્યક્તિના અનુભવો અને વલણને લીધે પણ સંગઠન થાય છે. અહીં એક બાબત સ્પષ્ટ કરવી જરૂરી છે કે ‘પ્રત્યક્ષીકરણ એ સંવેદનનો સરવાળો નથી પણ તે કરતાં કંઈક વિશેષ છે’. પ્રત્યક્ષીકરણમાં થતા આવા સામૂહીકરણમાં કેટલાંક પરિબળો મદદરૂપ થાય છે. જે ‘પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો’થી ઓળખાય છે.

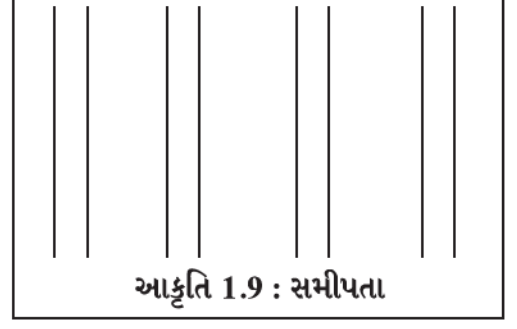
જર્મનીના સમષ્ટિવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકો કોહલર, કોફ્કા અને વર્ધામર જણાવે છે કે માનવીના મગજમાં સંપૂર્ણ સંગઠિત પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાની શક્તિ રહેલી છે.

આ સમષ્ટિવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છે :

**(I) સમાનતા :** ભૌતિક રીતે સમાન હોય તેવા ઉદ્દીપકો પરસ્પર સંગઠિત થઈને ચોક્કસ જૂથ બનાવે છે. ઉદ્દીપકોની અસમાનતા આવા નિશ્ચિત જૂથ કરી શકતી નથી. ઉદ્દીપકો વચ્ચેની સમાનતા કદ, આકાર, તીવ્રતા કે ગુણને લગતી હોઈ શકે. દા.ત. રાષ્ટ્રીય તહેવારના દિવસે ઘણી સંસ્થાઓ કેસરી, સફેદ, લીલા રંગના ડ્રેસ પહેરાવી વચ્ચે અશોકચક્ર જેવા વાદળી ડ્રેસ પહેરાવી બાળકોની ગોઠવણ કરી આકાર સંગઠન વડે તિરંગાના ચિત્રનો આકાર રજૂ કરે છે. આકૃતિ 1.8 માં જોવા મળતી ચોકડી અને શૂન્યના ચિહ્નવાળી હરોળ સમાનતાને કારણે સંગઠિત થઈ આડી હરોળને બદલે ઉભી હરોળમાં આકૃતિ તરીકે ઉપસી આવે છે.

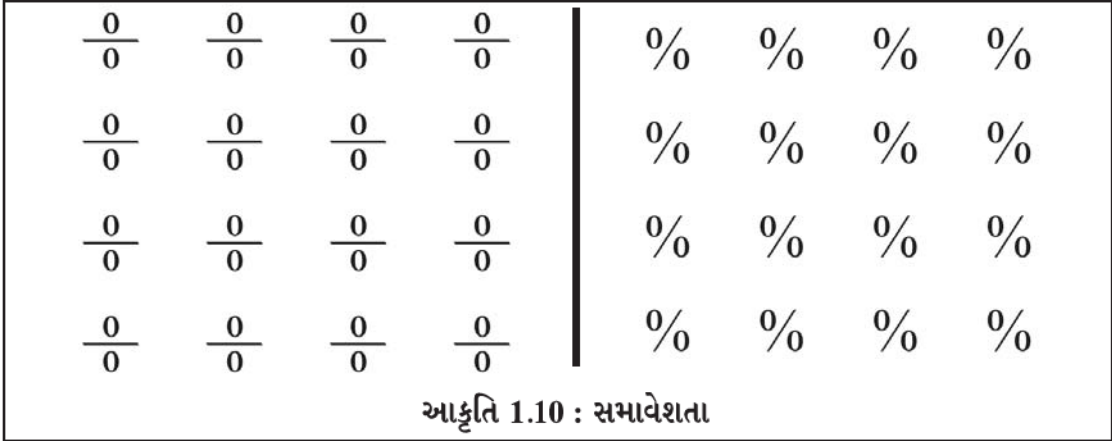


(II) સમીપતા : સ્થળ અને કાળની દૃષ્ટિએ પરસ્પર નજીક ગોઠવાયેલા ઉદ્દીપકો સંગઠિત થઈને ચોક્કસ આકાર ઉપસાવે છે. જેને એક એકમ સ્વરૂપે આપણે અર્થઘટિત કરીએ છીએ. આકૃતિ 1.9 માં એકબીજાની પાસે રહેલી લીટીઓ બેની જોડીરૂપે આપણી સામે ચાર જૂથમાં દેખાય છે જે સમીપ ગોઠવણીનું પરિણામ છે.



આકૃતિ 1.9 : સમીપતા

(III) સમાવેશકતા : આકૃતિ 1.10માં જોતા જણાય છે કે માત્ર મીંડા અને પરસ્પર નજીક રહેલાં ઉદ્દીપકો અલગ અલગ હોય તો પણ પરસ્પરમાં સમાઈ જાય છે અને સુંદર આકૃતિ તરીકે ઊપસી આવે છે. માત્ર મીંડાં અને સીધી લીટી અલગ અલગ આકારનાં હોવા છતાં એક સાથે બંને અમુક ચોક્કસ રીતે રજૂ થાય ત્યારે આ બંને આકારો ÷ (ભાગાકાર) અને % (ટકા)ની સંજ્ઞા તરીકે અનુભવાય છે.



(IV) પૂરકતા : કેટલાક ઉદ્દીપકો વચ્ચે પરસ્પર અપૂર્ણતા કે ખાલી જગ્યા હોવા છતાં આકૃતિને પૂર્ણ, બંધાયેલી કે અર્થપૂર્ણ સ્વરૂપમાં જોવાનું માનસિક વલણ ચોક્કસ આકારનું અર્થઘટન કરાવે છે.

આકૃતિ 1.11માં જોતા સ્પષ્ટ થાય છે કે સફેદ આકારનો ત્રિકોણ દોરેલો ન હોવા છતાં ત્રણ વર્તુળોના કપાયેલ ભાગની ગોઠવણને કારણે તેને પૂર્ણ ત્રિકોણ તરીકે પ્રત્યક્ષીકૃત કરીએ છીએ. આ સંગઠિત અર્થઘટનમાં આપણું મગજ ખૂટતી માહિતી ઉમેરી પૂરો સફેદ ત્રિકોણ પૂર્ણ રીતે પ્રત્યક્ષીકૃત કરાવે છે. જે પ્રત્યક્ષીકરણમાં ‘પૂરકતા’નું માનસિક વલણ સ્પષ્ટ કરે છે.



4. ઊંડાઈ અને અંતરનું પ્રત્યક્ષીકરણ (Perception of Depth and Distance) : પ્રત્યક્ષીકરણ એ સંવેદન સાથે સંગઠિત થઈને જ્ઞાનાત્મક અનુભવ આપે છે. તેમાં બે બાબતો પ્રત્યક્ષીકૃત સંગઠનમાં વધારો કરે છે તે ઊંડાઈ અને અંતર. આસપાસના જગતમાં ભૌતિક પદાર્થના ઊંડાણ અને અંતરની પણ અર્થઘટનમાં અસરો જોવા મળે છે. લંબાઈ, પહોળાઈની જેમ ઊંડાઈ અને અંતર અંગેની સ્પષ્ટ સમજ મેળવવી જટિલ પ્રક્રિયા છે. આ બંને બાબતોને ધ્યાને લઈ પ્રત્યક્ષીકરણને સમજવા અનેત્રીય સંકેત, એકનેત્રીય સંકેત અને દ્વિનેત્રીય સંકેતની આપણે સમજૂતી મેળવીએ.

(I) અનેત્રીય સંકેતો : અનેત્રીય સંકેતની સમજ જોઈએ તો (1) નેત્રમણીનું (દૃગકાય) અનુકૂલન અને (2) કેન્દ્રીકરણ એ અનેત્રીય સંકેતો છે, જે શારીરિક સંકેતો છે. આ સંકેતોમાં કીકી દ્વારા નેત્રપટલ પર પડતી પ્રતિમાનો ઉપયોગ થતો નથી.

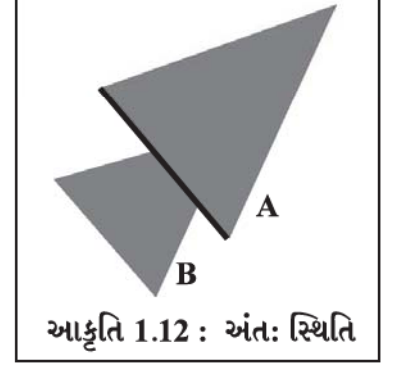
(a) નેત્રમણીનું (દૃગકાય) અનુકૂલન : દૂરના પદાર્થનું પ્રતિબિંબ મેળવવા નેત્રમણિ સંકોચાય છે અને તેની બહિર્ગોળતા ઘટે છે. નજીકના પદાર્થનું પ્રતિબિંબ ઝીલવા નેત્રમણિ ફૂલે છે જેથી તેની અંતર્ગોળતામાં વધારો થાય છે. નેત્રમણિના સંકોચન-વિસ્તરણનું સમાયોજન આંખના સિલીયરી સ્નાયુની મદદથી થાય છે. આ સંવેદન અંતરના પ્રત્યક્ષીકરણમાં મદદરૂપ બને છે.

(b) કેન્દ્રીયકરણ : આસપાસના પદાર્થને જોવા માટે સર્વસામાન્ય આંખ ચારેય દિશામાં ફેરવી શકાય છે. વળી એક આંખ બંધ કરી બીજી ખુલ્લી આંખ ફેરવીએ તો બંધ આંખનો ડોળો તે જ દિશામાં ફરતો અનુભવાય છે. બંને આંખ વચ્ચે આવો દષ્ટિ સમન્વય ખૂબ નાની વયથી વિકાસ પામે છે. એ જ રીતે દૂરથી નજીક કે નજીકથી દૂર દષ્ટિ ફેરવીએ ત્યારે બંને આંખનું કેન્દ્રીકરણ સાથે જ થાય છે. આમ ઊંડાઈના અર્થઘટન માટે આંખની ગતિશીલ સંવેદનશીલતા ખૂબ મહત્વની છે.

(II) એકનેત્રીય સંકેતો : ઊંડાઈ અને અંતરના સંવેદન અને પ્રત્યક્ષીકરણમાં જ્યારે સંકેતો મેળવવા માટે એક જ આંખનો ઉપયોગ જરૂરી હોય ત્યારે આવા સંકેતોને એકનેત્રીય સંકેતો કહીએ છીએ. એકનેત્રીય સંકેત એટલે જ્યારે એક આંખ જોતી હોય ત્યારે કામ કરતા પ્રત્યક્ષીકૃત સંકેતો જે નીચે મુજબ છે :

(a) અંતઃસ્થિતિ : કોઈ પણ પદાર્થ અન્ય પદાર્થના દશ્યને અવરોધતો હોય તો પૂર્ણપણે જોઈ શકાતા પદાર્થ આપણાથી નજીક છે અને થોડો ઢંકાયેલો પદાર્થ આપણાથી દૂર છે એવા સંકેતો આપણને મળે છે. જેને અંતઃસ્થિતિ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

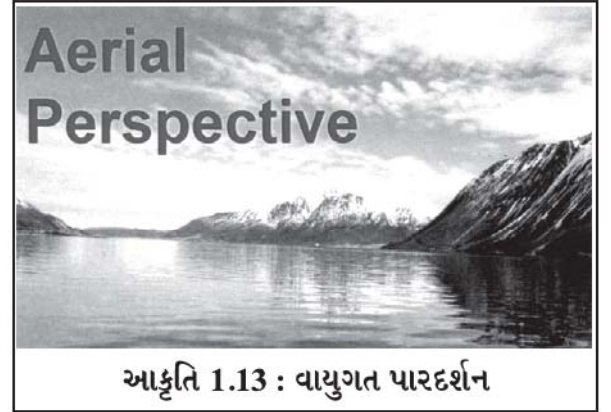
આકૃતિ 1.12માં દર્શાવેલા ત્રિકોણ Aની આકાર રેખાથી ત્રિકોણ Bની આકાર રેખા ઢંકાઈ જાઈ છે જેની આકાર રેખા ઢંકાઈ જતી હોય તે ત્રિકોણ પાછળ હોવાનું જણાય છે.



આકૃતિ 1.12 : અંતઃસ્થિતિ

(b) વાયુગત પારદર્શન : સામાન્ય રીતે પાસે રહેલા ઉદીપકની વિગતો અને બાહ્ય આકાર દર્શાવતી રેખાઓ સ્પષ્ટ દેખાય છે. દૂરના ઉદીપકની બાહ્ય આકારની રેખાઓ અને વિગતો વાતાવરણની અસરને લીધે ધૂંધળી અને ઝાંખી દેખાય છે. ઊંચા મકાન પરથી જોતાં નજીક આવેલ પદાર્થ કે વ્યક્તિ સ્પષ્ટ દેખાય છે અને દૂરના પદાર્થ કે વ્યક્તિ અસ્પષ્ટ દેખાય છે અને દશ્ય સંવેદન ઝાંખું થાય છે.

આ સંકેતને ધ્યાનમાં લઈને જ સ્ટેજ પર અંતરનો ભ્રમ ઊભો કરવા માટે વચ્ચે પાતળા કપડાની જાળીના પડદાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે. તેથી સ્ટેજ પર દશ્ય ઝાંખું અને અસ્પષ્ટ રજૂ કરી શકાય.



આકૃતિ 1.13 : વાયુગત પારદર્શન

(c) રૈખિક પરિપ્રેક્ષ્ય : સમાન અંતરની રેખાઓ દૂર જતાં ક્ષિતિજ તરફ કોઈ બિંદુએ નેત્રપટ પર એકઠી થતી દેખાય તેને રૈખિક પરિપ્રેક્ષ્ય કહે છે. આકૃતિ 1.14માં જણાય છે કે રેલવેના બે પાટાઓ વચ્ચે ઊભા રહી દૂર સુધી નજર નાખતાં દૂરના અંતરે પાટા એકબીજાની નજીક આવતા દેખાય છે, આનું કારણ રૈખિક પરિપ્રેક્ષ્ય છે. ચિત્રકારો પોતાના ચિત્રમાં સાપેક્ષ અંતર દર્શાવવા આ સંકેતનો ઉપયોગ કરે છે.

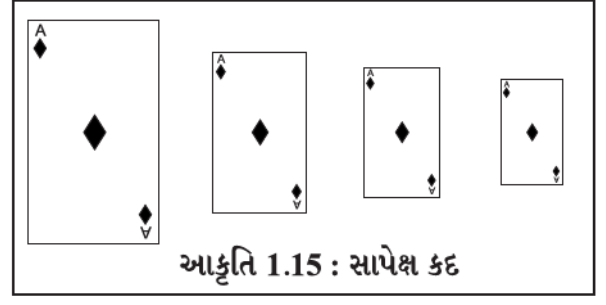


આકૃતિ 1.14 : રૈખિક પરિપ્રેક્ષ્ય

(d) પ્રકાશ અને છાયા : હંમેશાં પ્રકાશ ઉપરથી નીચે તરફ ગતિ કરે છે. તેથી તમામ પદાર્થોના પડછાયા નીચે અને પાછળની તરફ પડતા જોવા મળે છે. આ રીતે પ્રકાશ અને છાયા પદાર્થોના અંતરનો નિર્ણય લેવામાં નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે. ચંદ્ર જેવા ઉપગ્રહ પર ખાડા, ખીણ અને ટેકરા જેવા

વિસ્તારના ફોટોગ્રાફ્સ જોતાં પ્રકાશવાળો ભાગ ટેકરાવાળા વિસ્તાર અને છાયાવાળો ભાગ ખાડાવાળા ભાગ તરીકે અર્થઘટિત કરવામાં આવે છે. વ્યાવહારિક જગતમાં ચિત્રકારો અને નાટ્યનિર્દેશકો દૂરનું અંતર બતાવવા આ રીતે પ્રકાશ અને છાયાનો ઉપયોગ કરે છે.

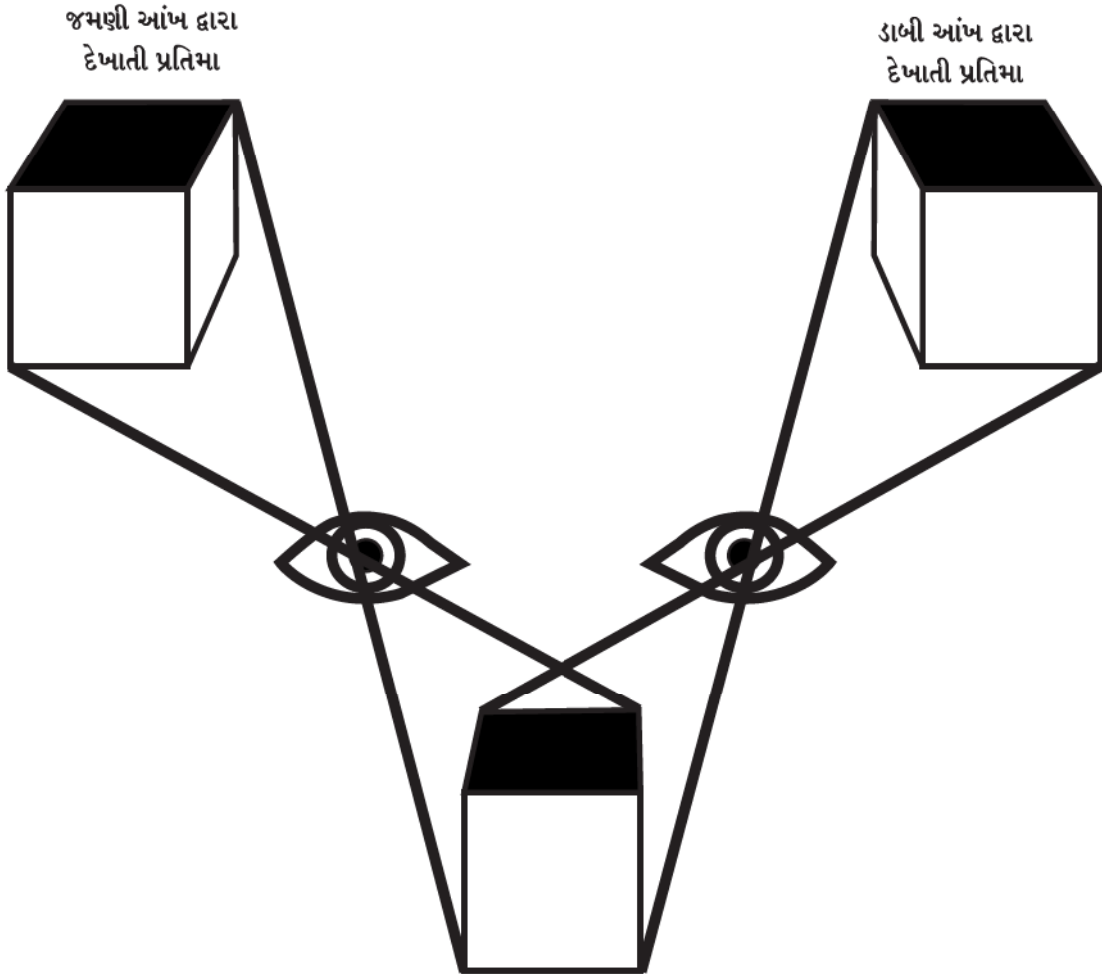
(e) સાપેક્ષ કદ : નેત્રપટ પર પદાર્થની પ્રતિમા નાની કે મોટી પડે છતાં આપણે પદાર્થનું પ્રત્યક્ષીકરણ પરિચય અને અનુભવને કારણે વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં કરીએ છીએ. પદાર્થ આપણાથી જેમ દૂર જતો જાય તેમ તેના કદમાં ક્રમિક પરિવર્તન આવે છે અને આ ક્રમિક પરિવર્તનમાં નજીકના પદાર્થની પ્રતિમા નેત્રપટ પર મોટી અને દૂરના પદાર્થની પ્રતિમા નેત્રપટ પર નાની પડે છે. આમ અંતરને કારણે નેત્રપટ પર પડતી પ્રતિમાના સાપેક્ષ કદનું પ્રત્યક્ષીકરણ આપણને થાય છે.



આકૃતિ 1.15 : સાપેક્ષ કદ

(f) સપાટીની તરેહ અને ઢાળ : ઢાળ એટલે સપાટીમાં આવતું ધીમું પરિવર્તન. સપાટીમાં આવતા આ ચડાવ કે ઉતાર દૂરના સંકેતો પૂરા પાડે છે. સપાટી જેમ નજીક તેમ તેના પરના ખાડાટેકરા સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય છે. આ અંતર જેમ વધે તેમ સપાટી વધુ એક સરખી અને સપાટ લાગે છે. માટે જ તો ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે 'ડુંગરા દૂરથી રળિયામણા'. નજીક જતાં તેની ખરબચડી સપાટી સ્પષ્ટ દેખાય છે. આમ સપાટીની તરેહ એકસરખી દેખાય તો દૂર છે તેવું અનુમાન થાય છે, ખરબચડી દેખાય તો તે નજીક છે તેમ અનુમાન કરીએ છીએ.

(III) દ્વિનેત્રીય સંકેતો : દષ્ટિ સંવેદનમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે ઉદ્દીપકને બે આંખો વડે જુએ ત્યારે તેના બંને નેત્રપટ પર પદાર્થની બે થોડી જુદી જુદી પ્રતિમા એક સાથે ઉપસે છે. તેમ છતાં વ્યક્તિને એક જ પદાર્થનું પ્રત્યક્ષીકરણ થાય છે. આ સ્થિતિને દષ્ટિ પ્રત્યક્ષીકરણમાં દ્વિનેત્રીય સંકેતથી ઓળખવામાં આવે છે. જેના બેવડી પ્રતિમા અને દ્વિનેત્રીય વિષમતા એમ બે પ્રકારો છે.



આકૃતિ 1.16 : દ્વિનેત્રીય વિષમતા

(1) **બેવડી પ્રતિમા :** જ્યારે પાસેની કોઈ વસ્તુ પર દષ્ટિને એકાગ્ર કરી તેની પાછળની બીજી વસ્તુ કે પદાર્થને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો પાછળના દૂરના પદાર્થની બે પ્રતિમા દેખાય છે. હકીકતમાં વ્યક્તિને બે પ્રતિમાનો સ્પષ્ટ અનુભવ થતો નથી પણ તેનો આભાસ પદાર્થના સાપેક્ષ અંતરને ઓળખવામાં મદદ કરે છે.

(2) **દ્વિનેત્રીય વિષમતા :** દષ્ટિ સંવેદનમાં કોઈપણ પદાર્થ કે ઉદ્દીપકને નજીકથી જોઈએ ત્યારે બે આંખના નેત્રપટ પર પડતું જે તે ઉદ્દીપકનું દૃશ્ય તદ્દન સમાન હોતું નથી. બંને દૃશ્યોમાં ભિન્નતા હોય છે. તેનું મૂળ કારણ બંને આંખો વચ્ચે લગભગ બે થી અઠી ઈંચનું અંતર છે. બે આંખોના નેત્રપટમાં આવેલા પિત્તિબિંદુઓના સ્થાન વચ્ચે પણ તફાવત હોય છે. ડાબી આંખને દષ્ટિક્ષેત્રમાં રહેલ પદાર્થનો ડાબો વિસ્તાર થોડો વધારે દેખાય છે તે જ રીતે જમણી આંખને પદાર્થનો જમણો વિસ્તાર થોડો વધારે દેખાય છે. આ પરિસ્થિતિને 'નેત્રપટીય વિષમતા' કહે છે. બંને આંખોના નેત્રપટ પર પડતી પ્રતિમામાં વિષમતા હોવા છતાં બંને આંખોની પ્રતિમા પરસ્પર ભળી જાય છે. આપણને બે વસ્તુઓ અલગ દેખાતી નથી, પણ અંતર અને ઊંડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ સ્પષ્ટ રીતે થાય છે.

આમ, બાહ્ય જગત વિશે માહિતી મેળવવા માટે સંવેદન, ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ એક આગવી શારીરિક માનસિક પ્રક્રિયા છે.

## સ્વાધ્યાય

### વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

- કયા વૈજ્ઞાનિકના મતે ધ્યાન એટલે પસંદગીયુક્ત ઉદ્દીપકો પર માનસિક કેન્દ્રીકરણ કરવું ?
  - સી.ટી.મોર્ગન
  - જેમ્સ ડ્રેવર
  - એચ.ઈ. ગેરેટ
  - હેનિંગ
- 'ધ્યાનની જનની' તરીકે કોને ઓળખવામાં આવે છે ?
  - શિક્ષણ
  - જરૂરિયાત
  - ટેવ
  - રસ
- સંવેદન એટલે શું ?
  - જાગૃતતા
  - ચેતનાત્મક અનુભવ
  - જ્ઞાનાત્મક અનુભવ
  - પ્રત્યક્ષીકરણ
- કયા મનોવૈજ્ઞાનિકે ગંધના છ પ્રકાર આપ્યા છે ?
  - જે.બી.વોટ્સન
  - ફોઈડ
  - ઈલિઝાબેથ હરલોક
  - હેનિંગ
- પૂરકતાનો નિયમ શેની સાથે સંકળાયેલો છે ?
  - ધ્યાનની એકાગ્રતા
  - સંવેદન
  - પ્રત્યક્ષીકૃત સાતત્ય
  - પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠન
- બાહ્ય જગતનું નિરીક્ષણ કેટલા ભાગોમાં વહેંચાય છે ?
  - ત્રણ; (ધ્યાન, સંવેદન, પ્રત્યક્ષીકરણ)
  - બે; (કેન્દ્રપ્રદેશ, સીમાપ્રદેશ)
  - ચાર; (આંખ, કાન, નાક, ચામડી)
  - માત્ર આંખ દ્વારા પ્રત્યક્ષીકરણ



7. પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો આપનાર મનોવૈજ્ઞાનિકો કયા કયા છે ?  
 (a) હેન્રિંગ, વોટ્સન, વર્ધીમર (b) ફોઈડ, જેમ્સ વોટ, કોહલર  
 (c) વર્ધીમર, કોહલર, કોફકા (d) કોફકા, વલ્ડિમવુન્ટ, કોહલર
8. સામાન્ય રીતે મનુષ્ય કેટલા CPS સુધીની કંપનસંખ્યાવાળો અવાજ સાંભળી શકે છે?  
 (a) 20 થી 20,000 (b) 70 થી 70,000  
 (c) 22 થી 22,000 (d) 50 થી 50,000
9. ત્વચા દ્વારા કેટલા પ્રકારના સંવેદનોનો અનુભવ થાય છે ?  
 (a) ત્રણ (b) નવ  
 (c) બે (d) ચાર
10. દ્વિનેત્રીય વિષમતા એટલે શું ?  
 (a) એક આંખે બેવડું દેખાવું તે (b) બે આંખે ત્રાંસુ દેખાય.  
 (c) બંને આંખોના નેત્રપટ પર જુદી જુદી પ્રતિમા પડવી તે (d) બંને આંખોથી ન દેખાવું તે

### વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નો ના ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. ધ્યાનનો આધાર કોના પર છે?
2. 'પ્રત્યક્ષીકરણ માં સામૂહિકરણ'ના નિયમો મનોવિજ્ઞાનના કયા સંપ્રદાયે આપ્યા ?
3. 'કડવો સ્વાદ' જીભના કયા ભાગથી પારખી શકાય છે?
4. સંગઠનમાં 'સમીપતા' એટલે શું ?
5. 'અભિરુચિ' માટે મેકડૂગલે કયા શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે?
6. મધ્યકર્ણના અસ્થિઓનાં નામ આપો.
7. વ્યક્તિના શ્રવણ સંવેદનની સીમા જણાવો.
8. ઊંડાણના પ્રત્યક્ષીકરણ માટે જવાબદાર સંકેતોના નામ આપો.
9. દષ્ટિ સંવેદનમાં 'નેત્રપટીય વિષમતા' કયા કારણથી સર્જાય છે?
10. માનવત્વચામાં ઠંડી, ગરમી જેવાં સંવેદનો શા કારણે થાય છે?

### વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દો)

1. સંવેદન એટલે શું ?
2. ધ્યાન વિચલન એટલે શું ?
3. ધ્યાનના લક્ષણો જણાવો.
4. રૈખિક પરિપ્રેક્ષ્ય કયા સંકેતમાં થાય છે? કેવી રીતે?

5. ચિત્રકારો અને નાટ્ય નિર્દેશકો દૂરના અંતર માટે કયા સંકેતનો ઉપયોગ કરે છે? શા માટે ?
6. નેત્રમણીનું અનુકૂલન એટલે શું?
7. ધ્યાનને આકર્ષનારા વ્યક્તિલક્ષી ઘટકો જણાવો.
8. ધ્યાનનો કેન્દ્ર પ્રદેશ એટલે શું ?
9. 'સાપેક્ષ કદ' સમજાવો.
10. 'ધ્યાન પ્રેરણાત્મક છે' - વિધાન સમજાવો.

#### વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર આપો. (આશરે 50 શબ્દો)

1. પ્રત્યક્ષીકરણનો અર્થ વ્યાખ્યા સહિત સમજાવો.
2. પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા સમજાવો.
3. શ્રવણ સંવેદનની વિગતવાર સમજૂતી આપો.
4. સ્વાદ સંવેદનનાં વિવિધ કેન્દ્રોની સમજૂતી આપો.
5. ઊંડાઈના એકનેત્રીય સંકેતો જણાવી કોઈ પણ બે સમજાવો.
6. સંવેદનનો અર્થ આપી તેની સમજૂતી આપો.
7. નેત્રપટીય વિષમતા ટૂંકમાં સમજાવો.
8. પ્રત્યક્ષીકૃત સંગઠનમાં 'સમાવેશકતા' સમજાવો.
9. 'કેન્દ્રીકરણ'નો અર્થ આપી સમજાવો.
10. વ્યુત્ક્રમ્ય આકૃતિ એટલે શું ? સમજૂતી આપો.

#### વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબ લખો. (આશરે 80 શબ્દો)

1. ઘ્રાણેન્દ્રિયની પ્રક્રિયા અને સંવેદનના કોષોનાં નામ આપી વિગતે સમજાવો.
2. ધ્યાનનો અર્થ આપી એનું સ્વરૂપ સમજાવો.
3. ધ્યાનનાં વસ્તુલક્ષી નિર્ધારકો ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.
4. પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના નિયમો સમજાવો.
5. દષ્ટિ સંવેદનની વિગતે સમજૂતી આપો.



મનોવિજ્ઞાન એ વર્તનનું વિજ્ઞાન છે. વર્તનના અભ્યાસ દરમ્યાન જાણવા મળ્યું છે કે, પૃથ્વી પરના તમામ સજીવોને તેમની આસપાસના પર્યાવરણ સાથે કામ પાર પાડવા માટે શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. દરેક સજીવને પોતાના જીવન રક્ષણ અને નિભાવ માટે કોઈને કોઈ પ્રકારનું શિક્ષણ તો લેવું જ પડે છે. શિક્ષણને કારણે આવતા પરિવર્તન અને પરિસ્થિતિમાં થતા બદલાવથી મળતાં જીવન રક્ષણ અને પ્રેરણાના સંતોષને કારણે પ્રાણી કે માનવ માત્રનું જીવન શક્ય બને છે.

દરેક સજીવ પોતાના જીવનચક્ર દરમ્યાન મોટે ભાગે બે પ્રકારનું વર્તન કરતું જોવા મળે છે :

1. સાહજિક વર્તન 2. શિક્ષિત વર્તન

સાહજિક વર્તન માટે પ્રાણીને કોઈ પણ જાતનું ઔપચારિક શિક્ષણ મેળવવાની જરૂર રહેતી નથી. દરેક સજીવ જન્મથી જ પોતાના જનીનોમાં કેટલીક શક્તિઓ લઈને જન્મે છે જેનાથી અમુક મર્યાદિત પ્રતિક્રિયાઓ આપતાં એ શીખી જાય છે. આ પ્રકારનું વર્તનને જન્મજાત કે સાહજિક વર્તન છે. દા.ત. કીડીનું પોતાના માટે ખોરાકના કણને ખેંચી જવું, ગાયના વાછરડાનો જન્મ થતાં જ થોડીવારે માતાના આંચળે વળગીને પોતાની ભૂખ સંતોષવી, માનવબાળનું જન્મ્યા પછી તરત જ રડવું.

સામાન્ય રીતે દરેક સજીવ પોતાની મૂળભૂત પ્રેરણાઓ સંતોષવાની રીતો અને જીવનરક્ષાની રીતો આપમેળે જ શીખી લેતું હોય છે. જેને આપણે સાહજિક વર્તન કહી શકીએ.

શિક્ષિત વર્તન એટલે એવું વર્તન કે જે અન્ય લોકોને વર્તન કરતાં જોઈને શીખાય છે અથવા તો એ વર્તન અન્ય દ્વારા શીખવવામાં આવતું હોય છે. આ પ્રકારના શિક્ષણમાં વ્યક્તિ કે પ્રાણીને જે તે વર્તન કરતાં આવડતું હોતું નથી, પરંતુ વ્યક્તિ કે પ્રાણી જે તે વર્તન કરતાં શીખવા માટે સ્વેચ્છાએ ચોક્કસ પરિવર્તનનો સ્વીકાર કરીને વર્તનમાં બદલાવ લાવે છે. અહીં વ્યક્તિ કે પ્રાણી પોતાની મરજીથી જે તે શિક્ષણ મેળવતું હોય છે, આથી જ સાહજિક વર્તનને સામાન્ય રીતે આપણે શિક્ષણ તરીકે સ્વીકારતા નથી. પ્રાણી કે બાળકનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય તેમ તેમ તે પર્યાવરણમાંથી અનુભવો ગ્રહણ કરીને પોતાના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવી આગવી જીવનશૈલી અપનાવે છે. માનવી હોય કે પ્રાણી દરેક પોતાનાં જીવનમાં પ્રત્યેક ક્ષણે પરિવર્તન લાવતા જ હોય છે. આથી જ શિક્ષણને જન્મથી મૃત્યુ સુધી ચાલતી અવિરત પ્રક્રિયા છે.

વ્યક્તિ બાલ્યકાળમાં મોટેભાગે અનુકરણ તેમજ પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા શીખે છે. તારુણ્યકાળમાં અભિસંધાનની આંગળી પકડીને કારક શિક્ષણમાં પારંગત બને છે. જ્યારે યુવાકાળમાં સામે આવી પડતી જીવનની અટપટી અને જટિલ સમાસ્યાઓના ઉકેલ માટે બાલ્યવસ્થાના અને તારુણ્યવસ્થાના સમયમાં મેળવેલ શિક્ષણ દ્વારા ઓચિંતી પ્રાપ્ત થતી આંતરસૂઝને કામે લગાડે છે. આમ વ્યક્તિ વિવિધ આચાર-વિચાર, ભાષા, વર્તનભાતો, પ્રેરણા, આવેગની અભિવ્યક્તિ, મનોવલણો, શિષ્ટાચાર વગેરે નું શિક્ષણ મેળવીને પોતાના વ્યક્તિત્વને વિકસાવે છે.

આમ, વ્યક્તિ શિક્ષણની નૌકા દ્વારા જ જીવન સાગર પાર કરે છે.

**શીખવું એટલે શું? વ્યાખ્યા અને તેની સમજૂતી (What is Learning ? Definition and Explanation) :**

અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક સી.ટી. મોર્ગને શિક્ષણની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવ્યું છે કે, 'શિક્ષણ એટલે અનુભવ અને પ્રયત્ન કે મહાવરાથી વર્તનમાં થતો સાપેક્ષ, કાયમી ફેરફાર.' આ વ્યાખ્યામાં શિક્ષણ માટે મુખ્યત્વે ત્રણ બાબતો અનિવાર્ય જણાય છે.

1. અનુભવ, મહાવરા કે પ્રયત્નનું પરિણામ
2. વર્તનમાં થતું પરિવર્તન
3. સાપેક્ષ કાયમી પરિવર્તન

શિક્ષણની વ્યાખ્યાની સમજૂતી મેળવવા ઉપરની બાબતો વિગતે સમજાવે.

**1. અનુભવ, મહાવરા કે પ્રયત્નનું પરિણામ :** અગાઉ આપણે જોયું કે પ્રાણી કે માનવના વર્તનમાં ફેરફાર થાય છે તે જો અનુભવ, તાલીમ કે મહાવરાને કારણે ન થાય તો તેને સંપાદિત શિક્ષણ ન કહી શકાય. જો વર્તનમાં થતું પરિવર્તન પરિપક્વતા, થાક, રોગ કે ઈજાને કારણે જોવા મળતું હોય તો મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં એને શિક્ષણ કહી શકાતું નથી. દા.ત. બાળક ત્રણ ચાર મહિનાનું થતાં જાતે પથારીમાં ઊંધું પડતાં શીખે કે પથારીમાં પગ ભરાવીને ખસતાં શીખે છે તો તેને

રોજિંદી ભાષામાં બાળક ઊંધું પડતાં શીખી ગયું કે પથારીમાં ખસતાં શીખી ગયું તેવું કહીએ છીએ, પરંતુ બાળકમાં આવેલ આ પરિવર્તન તેની શારીરિક પરિપક્વતાને કારણે જોવા મળતું હોવાથી મનોવિજ્ઞાન તેને શિક્ષણ તરીકે સ્વીકારતું નથી. આ જ પ્રમાણે ખૂબ ચાલવાથી કે દોડવાથી પગ લથડવા માંડે તો આપણે લથડિયાં ખાતાં શીખી ગયાં તેમ કહેતાં નથી, કારણકે આપણે જાણીએ છીએ કે પગના સ્નાયુઓની શક્તિ થોડા સમય માટે ઘટી જવાથી પગ આડા-અવળા થાય છે. તે જ રીતે પગનું હાડકું તૂટી જવાથી લંગડાવાની ક્રિયા હોય કે કેફી દ્રવ્યને કારણે વર્તનમાં પરિવર્તન જોવા મળતું હોય તો તેને શિક્ષણ ન જ કહી શકાય.

**2. વર્તનમાં થતું પરિવર્તન :** કોઈપણ બાબતનું શિક્ષણ ત્યારે જ કહેવાય જ્યારે પહેલાં જે વર્તન હતું તેમાં પરિવર્તન જોવા મળે.

દા.ત. : બાળકને જ્યારે પહેલી વાર સાયકલ ચલાવતાં આવડતું ન હોય એટલે જેવો સાયકલ પર બેસી સાયકલ ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે પડી જાય છે. આમ, વારંવાર પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તેને ધીરે ધીરે સાયકલ પર બેલેન્સ રાખતાં અને પેડલ મારવા સાથે આગળ વધતાં આવડી જાય છે. આમ, વારંવાર મહાવરો કરવાથી તે સાયકલ ચલાવી શકે છે. આમ આ ઉદાહરણ શિક્ષણ એ વર્તનમાં થતું પરિવર્તન છે તે સ્પષ્ટ કરે છે.

**3. સાપેક્ષ કાયમી પરિવર્તન :** સામાન્ય રીતે આપણે લીધેલું મોટા ભાગનું શિક્ષણ સ્થાયી અથવા ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી રહેનારું હોય છે. આ સંદર્ભમાં અગાઉ સમજ મેળવી જ છે કે, થાક, ઈજા અને કેફી દ્રવ્યને કારણે અલ્પજીવી કે પરિસ્થિતિગત થયેલા ટૂંકા ગાળાના ફેરફારો એ શિક્ષણ નથી જ. અગાઉના ઉદાહરણને યાદ કરીએ તો થાક ઊતરી જવાથી કે પછી પગનું હાડકું સંધાવાથી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે ચાલી શકે છે, માટે તે શિક્ષણ નથી. આમ, વ્યક્તિના વર્તનમાંનાં તત્કાલીન, હંગામી અને અસ્થાયી પરિવર્તનોને મનોવૈજ્ઞાનિકો શિક્ષણ તરીકે સ્વીકારતા નથી, પરંતુ પ્રાણી કે વ્યક્તિના વર્તનમાં થતા દીર્ઘકાલીન અને સાપેક્ષ કાયમી હોય તેવા પરિવર્તનોને જ શિક્ષણ તરીકે સ્વીકારે છે. આગળના ઉદાહરણના સંદર્ભમાં જ સમજીએ તો બાળકને જ્યારે પહેલી વાર સાયકલ ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે પડી જાય છે પરંતુ થોડા દિવસોના મહાવરા પછી પોતાની શાળામાં જાતે સાયકલ ચલાવી જતાં શીખી જાય છે જેને સાપેક્ષ કાયમી ફેરફાર કહેવાય છે.

**આપણે કેવી રીતે શીખીએ છીએ ? (How Do We Learn ?) :**

શિક્ષણ વિષેના પ્રારંભિક ખ્યાલો મેળવ્યા પછી, મુખ્ય પ્રશ્ન એ થાય કે પ્રાણી કે માનવી કોઈપણ બાબતનું શિક્ષણ મેળવે છે કેવી રીતે ? આ પ્રશ્નને અનેક વિદ્વાન વૈજ્ઞાનિકોને સંશોધન માટેની પ્રેરણા પૂરી પાડી છે. આના અનુસંધાનમાં થયેલા કેટલાંક સંશોધનો અને પ્રયોગો માનવી અને પ્રાણીની શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની તરાહો વિશેની માહિતી પૂરી પાડે છે. અનેકવિધ સંશોધનોને અંતે શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની વિવિધ તરાહોમાંથી મુખ્યત્વે ચાર તરાહોની ચર્ચા અત્રે કરીશું.

**1. અનુકરણ દ્વારા શિક્ષણ (મોડેલિંગ અને સામાજિક શિક્ષણ) (Learning by Imitation) :**

માનવબાળ હોય કે પ્રાણી મોટાભાગનું શિક્ષણ અનુકરણ દ્વારા જ મેળવે છે. અનુકરણ દ્વારા મેળવેલ શિક્ષણ અવલોકનાત્મક શિક્ષણ કે સામાજિક શિક્ષણ પણ કહેવાય છે, કારણ કે શિક્ષણ માટે જરૂરી એવા અનુકરણનો મુખ્ય આધાર છે અવલોકન. વ્યક્તિ પોતાની આસપાસના સામાજિક પર્યાવરણમાંથી અવલોકન કરી અનુકરણ કરતી જોવા મળે છે. દા.ત. માતા-પિતા સાથે સ્કૂટર પર ફરવા જતું બાળક ઘરે પોતાની ટ્રાયસાયકલ ફેરવતાં ફેરવતાં એક જગ્યાએ ટ્રાયસાયકલ ઊભી રાખી તેમાં પેટ્રોલ પુરાવવા માટે, ત્યાં પડેલી હવા ભરવાનાં પમ્પની ટ્યુબને પોતાની સાયકલની સીટ પર લગાવી થોડીવારે ખિસ્સામાંથી પૈસા કાઢીને આપવાનો અભિનય કરે તે અનુકરણાત્મક શિક્ષણનું જ ઉદાહરણ છે.

એકથી સવા વર્ષનું બાળક કાને મોબાઈલ ફોન રાખતું જોવા મળે છે તે અનુકરણાત્મક શિક્ષણનું જ ઉદાહરણ છે. રોજ-બરોજના જીવનમાં આવાં અસંખ્ય ઉદાહરણો જોવા મળે છે. આ તમામ પ્રકારનું શિક્ષણ વ્યક્તિ સમાજમાંથી મેળવતી હોવાથી અનુકરણાત્મક શિક્ષણને સામાજિક શિક્ષણ પણ કહેવાય છે. નાની બાળકીઓ ટેલીવિઝન પર અનેક અભિનેત્રીઓ તથા પ્રખ્યાત વ્યક્તિઓને ચોક્કસ પ્રકારનાં પ્રસાધનો અને ફેશનેબલ કપડાં વાપરતાં જોઈને તે પ્રકારનાં પ્રસાધનો અને કપડાંનો ઉપયોગ કરે તો તેને નમૂનારૂપ અથવા મોડેલિંગ શિક્ષણ પણ કહેવામાં આવે છે.

## 2. પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા શિક્ષણ (થોર્નડાઈકનો પ્રયોગ) (Learning by Trial & Error) :

શિક્ષણની આ તરાહમાં પ્રાણી કે માનવીને તેની સમક્ષ આવી પડેલી સમસ્યામાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ તરત જ શોધી શકાતો નથી પરંતુ આ માટે જેમ જેમ પ્રયત્નો વધારે છે તેમ તેમ તેને શિક્ષણ પ્રાપ્ત થતું જાય છે. તેને શિક્ષણ મળ્યાનું અનુમાન પ્રત્યેક પ્રયત્ને થયેલ સમય અને ભૂલોના ઘટાડા દ્વારા આવી શકે છે. આ અંગેની વિસ્તૃત સમજ મેળવવા માટે થોર્નડાઈકે બિલાડી ઉપર કરેલ પ્રયોગ સમજાવે.

### ● થોર્નડાઈકનો પ્રયોગ :

અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક થોર્નડાઈકે એક સમસ્યાપેટી બનાવી હતી. આ સમસ્યાપેટીની રચના એવી કરવામાં આવી હતી કે જેમાં આપેલી એક કળ દબાવતાં પેટીનો દરવાજો ખૂલી જતો હતો.

આ સમસ્યાપેટીમાં થોર્નડાઈકે એક ભૂખી બિલાડી મૂકી, અને સમસ્યાપેટીની બહાર બિલાડીને દેખાય તે રીતે ખોરાક મૂકવામાં આવ્યો હતો. સ્વાભાવિક રીતે જ બિલાડી ખોરાક મેળવવા માટે સમસ્યાપેટીની બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરવા લાગી. શરૂઆતમાં સમસ્યાપેટીના સળિયા પર પંજા માર્યા, સળિયાને બચકાં ભર્યા, સમસ્યાપેટીમાં આમ થી તેમ આંટા માર્યા કર્યા. ટૂંકમાં કોઈ પણ જગ્યાએથી સમસ્યાપેટીની બહાર નીકળાય છે કે કેમ તે ચકાસ્યું. પરંતુ બિલાડીને સમસ્યાપેટીની બહાર નીકળવામાં સફળતા મળી શકી નહીં. આથી ફરી ફરી એના એ જ પ્રયાસો ચાલુ રાખ્યા. જેમાં અચાનક જ તેનો પંજો સમસ્યાપેટી ખૂલવાની કળ પર પડી જતાં સમસ્યાપેટીનો દરવાજો ખૂલી ગયો. અહીં સમસ્યાપેટીના દરવાજાનું ખૂલવું એ એક આકસ્મિક ઘટના હતી. બિલાડીએ કોઈપણ હેતુ કે સમજપૂર્વક કળ દબાવી નહોતી, એટલું જ નહીં આ કળ દબાવવાથી જ દરવાજો ખૂલ્યો છે એવો પણ તેને ખ્યાલ નહોતો અને તેથી જ બિલાડીને ફરીથી સમસ્યાપેટીમાં મૂકવામાં આવતાં જ તેણે પહેલાના જેવા જ વ્યર્થ પ્રયત્નો ચાલુ કર્યા, જેથી બિલાડીને કળ અને દરવાજા વચ્ચેના સંબંધની સમજ પ્રાપ્ત થઈ નહોતી તે બાબતને સમર્થન મળી ગયું. આ રીતે થોર્નડાઈકે સતત 24 દિવસ સુધી કુલ 24 પ્રયત્નો સુધી બિલાડી પર પ્રયોગો ચાલુ રાખતાં 24મે પ્રયત્ને પાંજરામાં મૂકતાંની સાથે જ કળ દબાવીને સમસ્યાપેટીની બહાર નીકળવાનું શિક્ષણ બિલાડી પ્રાપ્ત કરી શકી હતી.

સામાન્ય રીતે પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા મેળવતા શિક્ષણમાં જેમ જેમ પ્રયત્નો વધતા જાય તેમ તેમ પ્રયત્ન માટે લાગતા સમયમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થતો જાય છે. અહીં પણ બિલાડી પરના પ્રયોગાત્મક પ્રયત્નો વધતાં સમસ્યાપેટી ખોલવાના સમયમાં પણ નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળ્યો. પ્રથમ દિવસે બિલાડીને કળ દબાવીને સમસ્યાપેટીનો દરવાજો ખોલવામાં લગભગ 160 સેકન્ડ જેટલો સમય લાગ્યો. જ્યારે 24મે પ્રયત્ને બિલાડીએ ફક્ત 10 સેકન્ડમાં જ સમસ્યાપેટીનો દરવાજો ખોલી, બહાર નીકળી, ખોરાક મેળવવાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી લીધું હતું.

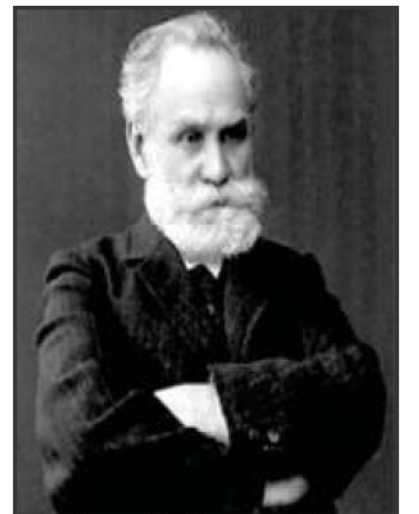
આમ, પ્રયત્ન અને ભૂલો દ્વારા મળતા શિક્ષણમાં શરૂઆતના પ્રયત્નોમાં ભૂલો વધારે જોવા મળે છે પરંતુ જેમ જેમ પ્રયત્નો વધતા જાય તેમ તેમ સમસ્યા અંગેની સમજ પ્રાપ્ત થવાથી ભૂલો ઓછી થતાં છેવટે ભૂલ વગરના પ્રયત્નો દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત થતું જોવા મળે છે.

## 3. અભિસંધાન દ્વારા શિક્ષણ (Learning by conditioning) :

અભિસંધાન એટલે જોડાણ. અભિસંધાન એ શિક્ષણની એક તરાહ છે, જે સાહચર્યવાદ ઉપર આધારિત છે. મૂળ / તટસ્થ ઉદ્દીપક સિવાયના અન્ય ઉદ્દીપક પ્રત્યે સમાન પ્રતિક્રિયા આપવાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય તો તે પ્રતિક્રિયાને અભિસંધાન થયું કહેવાય. દા.ત. શાળાના જુદા જુદા પ્રકારના ઘંટ વાગવાની સાથે જોડાયેલી આપણી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ.

આ પ્રકારના શિક્ષણમાં વ્યક્તિને થતા અનુભવોની સાંવેદનિક પ્રતિમાઓનું મગજમાં જોડાણ થાય છે અને તેથી એક ઉદ્દીપકની રજૂઆત થતાં અન્ય ઉદ્દીપકની સ્મૃતિ તાજી થાય છે. આમ અભિસંધાન એટલે અનુભવોની એવી સાંકળ કે જેમાં એક ઉદ્દીપકની ઉપસ્થિતિમાં અન્ય ઉદ્દીપકોની હાજરી હોવાનો અહેસાસ થાય છે.

રશિયન શરીરશાસ્ત્રી ઈવાન પેટ્રોવીચ પાવલોવે (1849-1936) પાચન ક્રિયાનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં અનેક પ્રયોગો કરી અભિસંધાનને સમજાવ્યું છે. આ અભિસંધાન પરંપરાગત હોવાથી શાસ્ત્રીય અભિસંધાન અથવા રૂઢ અભિસંધાન તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ ઉપરાંત શાસ્ત્રીય અભિસંધાનને પ્રશિષ્ટ અભિસંધાન પણ કહે છે.

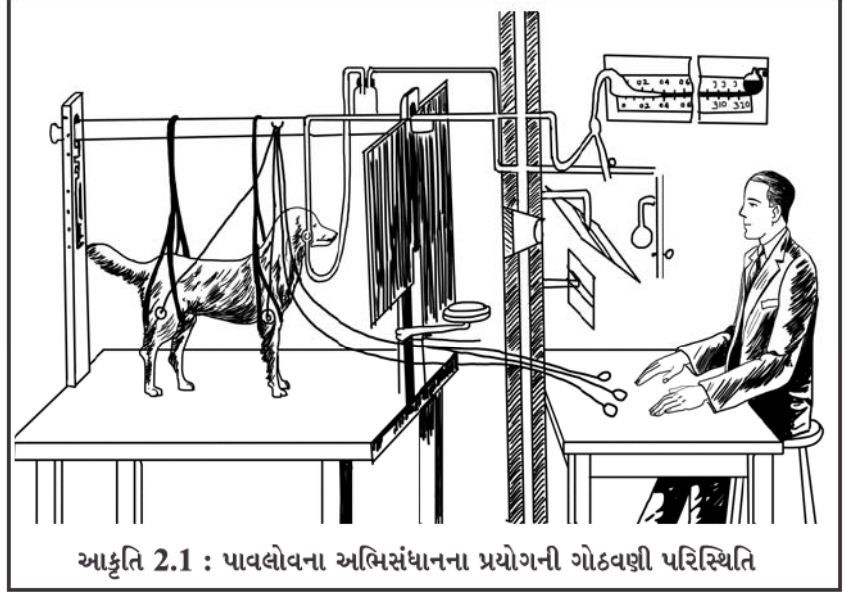


ઈવાન પેટ્રોવીચ પાવલોવ

## (I) પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનનો પ્રયોગ :

રશિયન શરીરશાસ્ત્રી ઈવાન પેટ્રોવીચ પાવલોવને (1849-1936) પાચન ક્રિયાના અભ્યાસમાં રસ હતો. તેમણે પોતાની જિજ્ઞાસા સંતોષવા માટે કૂતરા પર પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરતાં કરતાં તેમને અભિસંધાન વિષેની ઘણી જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ અને મનોવિજ્ઞાનને શાસ્ત્રીય - પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનની મહામૂલી ભેટ મળી. પાવલોવને 1904માં તબીબી વિદ્યાક્ષેત્રમાં નોબલ પારિતોષિક એનાયત થયું હતું.

પાવલોવે પોતાના પ્રયોગ માટે એક એવું સાધન બનાવ્યું જેમાં કૂતરાને સ્ટેન્ડ ઉપર સ્થિર ઊભો રાખી અને તેનાં મોમાંથી



આકૃતિ 2.1 : પાવલોવના અભિસંધાનના પ્રયોગની ગોઠવણી પરિસ્થિતિ

ઝરતી લાળ લાળરસ માપનયંત્રમાં એકઠી થાય જેથી તેનું માપન શક્ય બને. પાવલોવે કૂતરાની સમક્ષ ખોરાક રજૂ કર્યો. ખોરાક જોતાં જ કૂતરાના મોમાં લાળ ઝરતી. આ લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા ખોરાક જોતાં જ જોવા મળી હતી જે સહજ પ્રતિક્રિયા હતી. હવે તેમણે ઘંટડી વગાડી, જેના અવાજથી કૂતરામાં કોઈ પ્રતિક્રિયા જોવા મળી નહીં, પરંતુ પછી ખોરાક રજૂ થતાં કૂતરાના મોમાં લાળઝરણ જોવા મળ્યું. હવે તેમણે ખોરાક અને ઘંટડી બંનેની રજૂઆત વારંવાર એકસાથે કરી. આમ, આ પ્રકારની રજૂઆતના પુનરાવર્તનથી ફક્ત ઘંટડીનો અવાજ સાંભળીને કૂતરાના મોમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જોવા મળી. ઘંટડીનો અવાજ માત્ર સાંભળીને કૂતરાને ખોરાકની અપેક્ષા જન્મતી હતી, જે કૂતરાના મોમાંથી લાળ ઝરવા માટે જવાબદાર હતી. પાવલોવે આ પ્રયોગ ફક્ત આટલેથી જ ના અટકાવતાં તેમાં વિવિધ પરિવર્તનો લાવીને શાસ્ત્રીય અભિસંધાનના સિદ્ધાન્તને વધુ સ્પષ્ટ બનાવ્યો છે.

**II. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનના મૂળભૂત ખ્યાલો :** અહીં આપણે પાવલોવે કરેલા અભિસંધાનનાં પ્રયોગ વિષેની સાદી, સરળ ભાષામાં સમજ મેળવી, પરંતુ મનોવિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થી હોવાના નાતે પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનને સમજવા માટે તેના કેટલાંક પારિભાષિક શબ્દોની સમજ મેળવવી અનિવાર્ય છે.

**(a) અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક (Unconditioned Stimulus-UCS) :** જે ઉદ્દીપક કુદરતી - સ્વાભાવિક પ્રતિક્રિયા માટે જવાબદાર હોય તેને અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક (UCS) કહેવાય છે. પાવલોવના પ્રયોગમાં કૂતરાની સામે ખોરાક રજૂ કરતાંની સાથે કૂતરાના મોમાં સ્વાભાવિક રીતે લાળ ઝરે છે. આમ, આવી અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરવા માટે જવાબદાર હોય તે ઉદ્દીપકને અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક (UCS) કહેવાય છે. અહીં ખોરાક એ અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક (UCS) છે.

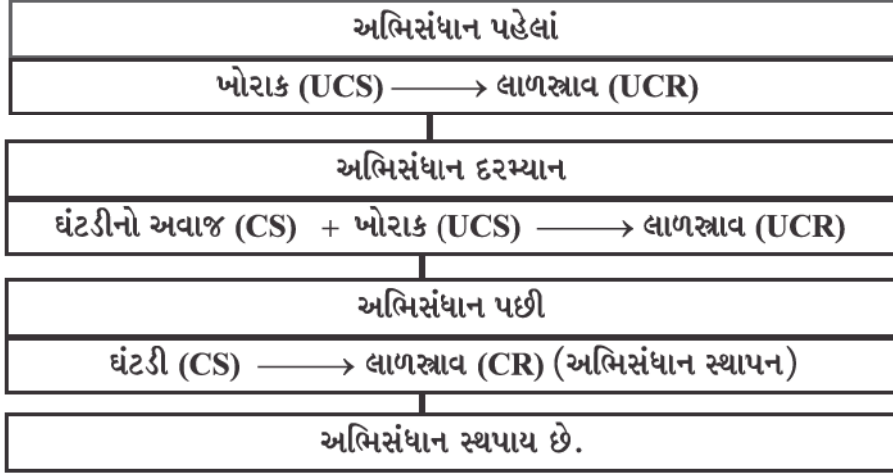
**(b) અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા (Unconditioned Response-UCR) :** કોઈપણ પ્રકારનાં જોડાણ - શિક્ષણ - અભિસંધાન થયા પહેલાં જે પ્રતિક્રિયા જોવા મળે જે પ્રતિક્રિયા શીખાવેલી નથી. આ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા કોઈપણ પ્રકારનાં જોડાણ કે શિક્ષણ વગર જોવા મળતી પ્રતિક્ષિપ્ત પ્રતિક્રિયાને અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ટૂંકમાં સ્વાભાવિક ઉદ્દીપકથી ઉત્પન્ન થતી સ્વાભાવિક પ્રતિક્રિયા એટલે અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા. પાવલોવના પ્રયોગમાં કૂતરાની સામે ખોરાક રજૂ કરતાંની સાથે કૂતરાના મોમાં લાળ ઝરવાની સ્વાભાવિક પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે જે અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા (UCR) કહેવાય છે.

**(c) અભિસંધિત ઉદ્દીપક (Conditioned Stimulus-CS) :** અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક સાથે વારંવાર જેને રજૂ કરવાથી અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા જેવી પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરાવી શકે તે ઉદ્દીપકને અભિસંધિત ઉદ્દીપક (CS) કહેવાય છે.

પાવલોવના પ્રયોગમાં કૂતરાની સામે ખોરાક રજૂ કરતાં પહેલાં વારંવાર ઘંટડીનો અવાજ રજૂ કરવાથી ફક્ત ઘંટડીનો અવાજ સાંભળતાંની સાથે કૂતરાના મોમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે. ખરેખર તો લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા ખોરાકની રજૂઆત પછી જોવા મળતી હતી. જે હવે ઘંટડીનો અવાજ સાંભળતાંની સાથે જ ખોરાક મળશે એવી અપેક્ષાએ લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા થાય છે. આમ, આ સમગ્ર ઘટના કૂતરાને મળેલા શિક્ષણનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરે છે. આવી અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરવા માટે જવાબદાર હોય તે ઉદ્દીપકને અભિસંધિત ઉદ્દીપક (CS) કહેવાય છે.

(d) અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા (Conditioned Response-CR) : જે પ્રતિક્રિયાનું જોડાણ પહેલાં જે-તે ઉદ્દીપક સાથે નહોતું પરંતુ શિક્ષણ કે મહાવરા બાદ ચોક્કસ ઉદ્દીપકની રજૂઆત થતાં જ ચોક્કસ પ્રતિક્રિયા જોવા મળે તો તેને અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા (CR) કહેવાય છે.

પાવલોવના પ્રયોગમાં ઘંટડીનો અવાજ સાંભળતાંની સાથે કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયાને અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા (CR) કહે છે. શાસ્ત્રીય અભિસંધાનની સમગ્ર પ્રક્રિયાને નીચેની આકૃતિ દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.



આકૃતિ : 2.2 : અભિસંધાનની સ્થાપનાનો ખ્યાલ

(e) પ્રબલન : પ્રાણીની પ્રતિક્રિયાને બળવત્તર બનાવતું ઘટક એટલે પ્રબલન. પાવલોવના પ્રયોગમાં ખોરાક એ પ્રબલન છે.

(f) વિલોપન : પ્રાણીમાં એકવાર અભિસંધાન સ્થપાઈ જાય પછી સતત અભિસંધિત ઉદ્દીપક (ઘંટડીના અવાજ) સાથે જો અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક (ખોરાક) ન આપવામાં આવે તો એટલે કે - પ્રબલકની ગેરહાજરીમાં ક્રમશઃ અભિસંધાન લુપ્ત થતું જોવા મળે છે, જે વિલોપન તરીકે ઓળખાય છે.

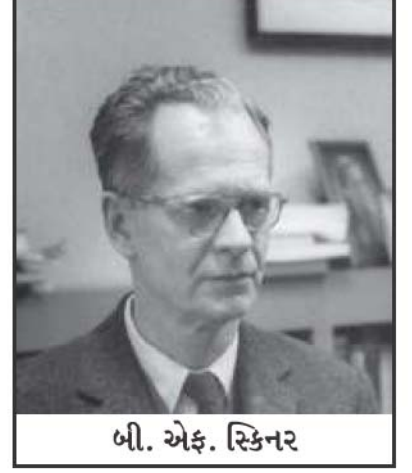
(g) ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણ : સામાન્યીકરણ એટલે એક ઉદ્દીપકના જેવા - સમાન લાગતા અન્ય ઉદ્દીપકને પહેલાંનું ઉદ્દીપક સમજવું. અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરાવી શકતા અભિસંધિત ઉદ્દીપક સાથે સામ્ય ધરાવતા અન્ય કોઈપણ ઉદ્દીપકથી પણ અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા જેવી પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થતી જોવા મળે તો તે ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણ થયું કહેવાય. પાવલોવના પ્રયોગમાં ઘંટડીના અવાજ દ્વારા ઉત્પન્ન થતી કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જો ઈલેક્ટ્રિક બજરના અવાજ દ્વારા પણ ઉત્પન્ન થાય તો કૂતરાએ ઘંટડીના અવાજનું બજરના અવાજ સાથે સામાન્યીકરણ કર્યું તેમ કહી શકાય.

(h) ઉદ્દીપક ભેદબોધન : ઉદ્દીપક ભેદબોધન એટલે બે ઉદ્દીપક વચ્ચેના તફાવતને પારખવો. આપણે અગાઉ જોયું કે કૂતરામાં ઘંટડી સાથે જોવા મળતી પ્રતિક્રિયા કૂતરામાં બજર સાથે પણ જોવા મળી, કારણ કે કૂતરાએ ઘંટડીના અવાજનું બજરના અવાજ સાથે સામાન્યીકરણ કર્યું, પરંતુ કૂતરાને ઘંટડી સાથે ખોરાક આપવામાં આવશે અને બજરના અવાજ પછી ખોરાક આપવામાં નહીં આવે તો ધીરે ધીરે કૂતરો ઘંટડીના અવાજ અને બજરના અવાજ વચ્ચેનો ભેદ પારખતા શીખી જશે. આમ, આ ઘટનાનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરવાથી બજરના અવાજ સાથે થતો લાળચાવ ક્રમશઃ ઓછો થઈને બંધ થઈ જશે. આમ, થવાનું કારણ એ છે કે કૂતરો બે ઉદ્દીપક વચ્ચેના તફાવતને પારખતાં શીખી જાય છે.

#### 4. સ્કિનરનો કારક અભિસંધાનનો પ્રયોગ (Skinner's Experiment of Operant Conditioning) :

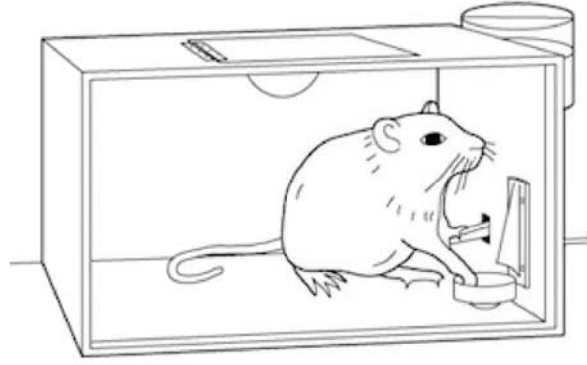
રશિયન શરીરશાસ્ત્રી પાવલોવે જેમ શાસ્ત્રીય અભિસંધાનમાં પ્રદાન કર્યું તે જ પ્રમાણે બી.એફ. સ્કિનર (1904-1990) નામના અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિકે મનોવિજ્ઞાનને કારક-ક્રિયાત્મક અભિસંધાનની મહામૂલી ભેટ આપી છે. કારક અભિસંધાનમાં શાસ્ત્રીય અભિસંધાન કરતાં જુદી વિચારસરણી જોવા મળે છે. શાસ્ત્રીય અભિસંધાનમાં પ્રાણી કોઈપણ પ્રતિક્રિયા ના કરે તે છતાં સમયાંતરે તેને પ્રબલન પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે કારક અભિસંધાનમાં જે તે પ્રાણી જો પોતે જાતે કોઈ ચોક્કસ પ્રતિક્રિયા કરે તો અને માત્ર તો જ તે પ્રબલનનું હક્કદાર બની શકે છે. આમ, આ પ્રકારે પ્રાપ્ત થતા શિક્ષણમાં પ્રાણીના કારક વર્તન ઉપર ભાર મૂકાતો હોવાથી તેને કારક અભિસંધાન કહેવામાં આવે છે. આ પ્રકારના અભિસંધાનમાં પ્રાણીએ પ્રબલન મેળવવા માટે પ્રયોગકર્તા દ્વારા નક્કી કરેલ ચોક્કસ પ્રતિક્રિયા કરવી પડે છે. આથી આ અભિસંધાનને ક્રિયાત્મક અભિસંધાન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

સ્કિનરના મત પ્રમાણે પ્રબલન આપવાથી પ્રાણી કે માનવીના વર્તનને ઈચ્છિત આકાર આપી શકાય છે. આ માન્યતાને પ્રાયોગિક ધોરણે ચકાસવા માટે તેમણે એક સમસ્યાપેટીની રચના કરી, જે સ્કિનર પેટી તરીકે ઓળખાય છે. આ સમસ્યાપેટીની વિશેષતા એ હતી કે તેમાં અન્નગુટિકા સંચયપેટીને અને પેટીની નીચેની તરફ આવેલા હાથાને એક તાર કે સળિયાથી એવી રીતે સાંકળવામાં આવે છે કે પ્રાણી જ્યારે હાથો દબાવે ત્યારે અન્નગુટિકા સંચયપેટીમાંથી અન્નપાત્રમાં આવે છે.



બી. એફ. સ્કિનર

સમસ્યાપેટીમાં એક ભૂખ્યા ઉંદરને મૂકવામાં આવ્યો. ઉંદરે શરૂઆતમાં પેટીમાંથી બહાર નીકળવાના ખૂબ જ પ્રયાસો કર્યા. જેમાં પેટીમાં દોડાદોડ કરવી, સમસ્યાપેટીના સળિયાઓ પર પ્રહારો કરવા, સળિયાને બચકાં ભરવા જેવી ક્રિયાઓનો સમાવેશ થતો હતો. આવી અનેક ક્રિયાઓ દરમિયાન અચાનક તેનાથી અન્નગુટિકા પ્રાપ્ત કરવાનો હાથો દબાઈ ગયો. ઉંદર આ યાંત્રિક રચનાથી અપરિચિત - બેખબર હોવાથી તેને અન્નગુટિકાપાત્રમાં અન્નગુટિકા છે તેવો કોઈ જ ખ્યાલ નહોતો. પરંતુ થોડા સમય પછી તેનું ધ્યાન અન્નગુટિકા તરફ જતાં તેણે અન્નગુટિકા આરોગી. ઉંદર દ્વારા થયેલ આ પ્રતિક્રિયા તદ્દન આકસ્મિક હોવાથી ઉંદરને આ અંગેનું કોઈ શિક્ષણ પ્રાપ્ત થયેલ નહોતું. આથી ફરી એને સમસ્યાપેટીમાં મૂકતાં સમસ્યાપેટીમાંથી બહાર નીકળવાના વ્યર્થ પ્રયાસો શરૂ કર્યા, આ દરમિયાન તેનાથી ફરીથી અચાનક હાથો દબાઈ જવાથી અન્નગુટિકા પ્રાપ્ત થઈ.



### આકૃતિ 2.3 : સ્કિનરના અભિસંધાનના પ્રયોગની પ્રાયોગિક પરિસ્થિતિ

પ્રથમ અન્નગુટિકા ઉંદરને પેટીમાં મૂક્યાની 15 મિનિટ પછી પ્રાપ્ત થઈ હતી. જ્યારે બીજી અન્નગુટિકા પેટીમાં મૂક્યાની 35 મિનિટે એટલે કે પ્રથમ અન્નગુટિકા પ્રાપ્ત થયાની 20 મિનિટ પછી પ્રાપ્ત થઈ. ત્યારબાદ 47 મિનિટે ત્રીજી અન્નગુટિકા અને ચોથી અન્નગુટિકા ઉંદરને પાંજરામાં મૂક્યાની 71 મી મિનિટે પ્રાપ્ત થઈ. આ ચાર વાર હાથો દબાવવાની પ્રતિક્રિયાઓને અંતે ઉંદરને સમજ પ્રાપ્ત થઈ કે હાથો દબાવવાથી અન્નગુટિકા પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારબાદ ઉંદર વારંવાર હાથો દબાવીને અન્નગુટિકા મેળવતો થાય છે, તેનામાં હાથો દબાવવાની ક્રિયા અને અન્નગુટિકાની પ્રાપ્તિ અંગેનું અભિસંધાન જોવા મળ્યું. જે સ્પષ્ટ રીતે તેણે મેળવેલા શિક્ષણનો નિર્દેશ કરે છે.

આમ, સમસ્યાપેટીમાં પુરાયેલા ભૂખ્યા ઉંદરના સમસ્યાપેટીમાંથી બહાર નીકળવાના વ્યર્થ પ્રયાસો કરતાં કરતાં હાથો દબાઈ જવાથી તેને ખોરાક પ્રાપ્ત થયો, જેનાથી તેની પ્રતિક્રિયાઓને પ્રબલન પ્રાપ્ત થયું અને પ્રબલન મળવાથી ઉંદરની પ્રતિક્રિયાનું દૃઢીકરણ થયું.

#### મૂળભૂત ખ્યાલોની સમજૂતી :

(a) પ્રબલન : કોઈપણ શિક્ષણના દૃઢીકરણ માટે પ્રબલન જરૂરી છે. પ્રબલન એટલે કે શીખેલી-શીખવવામાં આવેલી પ્રતિક્રિયાને દૃઢ કે બળવત્તર કરનારું ઘટક. સામાન્ય રીતે શાસ્ત્રીય અભિસંધાનમાં કૂતરાના લાળજાવ માટે ખોરાક એ પ્રબલન તરીકેની ભૂમિકા ભજવે છે. જ્યારે ક્રિયાત્મક અભિસંધાનમાં ઉંદરની હાથો દબાવવાની પ્રતિક્રિયાથી પ્રાપ્ત થતી અન્નગુટિકા ઉંદરના શિક્ષણ માટે પ્રબલન બની રહે છે.

પ્રબલનના બે પ્રકારો છે. (i) વિધાયક પ્રબલન અને (ii) નિષેધક પ્રબલન



(i) **વિધાયક પ્રબલન :** જે પ્રબલન વિધેયની શીખેલી પ્રતિક્રિયાને વારંવાર કરવા પ્રેરીને પ્રતિક્રિયાને દઢ બનાવે તેને વિધાયક પ્રબલન કહે છે. વિધાયક પ્રબલન પૂરું પાડવાથી વિધેયે શીખેલી પ્રતિક્રિયાની પ્રબળતા વધે છે. સ્કિનરના મતે પ્રતિક્રિયાની વારંવારતા વધારનારું પ્રતિક્રિયા બાદ રજૂ કરાતું ઉદ્દીપક એટલે વિધાયક પ્રબલન. દા.ત. માતાની ગેરહાજરીમાં બાળક શાળાનું હોમવર્ક કરી લે તો માતા તેને ચોકલેટ આપે છે. અહીં ચોકલેટ એ બાળક માટે વિધાયક પ્રબલન છે.

(ii) **નિષેધક પ્રબલન :** સામાન્ય રીતે વિધાયક પ્રબલનને આપણે પુરસ્કાર તરીકે ઓળખીએ તો નિષેધક પ્રબલનને શિક્ષા તરીકે ગણાવી શકાય પરંતુ સ્કિનરના મતે નિષેધક પ્રબલન એ શિક્ષા નથી. નિષેધક પ્રબલન એટલે પ્રતિક્રિયાની સંભાવના વધારનારું અને પ્રતિક્રિયા બાદ દૂર કરાતું ઉદ્દીપક.

કારક અભિસંધાનના પ્રયોગમાં નિષેધક પ્રબલનનો ઉપયોગ બાળક-પ્રાણી કે વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયાની સંભાવના વધારવા માટે જ કરવામાં આવે છે. સ્કિનરના કારક અભિસંધાનના પ્રયોગમાં સમસ્યાપેટીમાં હાથો દબાવવાથી ઉંદર ઈલેક્ટ્રીક શોકથી રાહત મેળવી શકે તો ઉંદર આ કષ્ટદાયક પરિસ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે વારંવાર હાથો દબાવવાની પ્રતિક્રિયા કરે છે.

પ્રબલન વિધાયક હોય કે નિષેધક, તેને પ્રબલનની કક્ષાએ તો જ મૂકી શકાય કે જ્યારે તે પ્રબલનથી પ્રતિક્રિયા ઉપજવાની સંભાવના પહેલાં કરતાં વધે છે.

ક્રિયાત્મક અભિસંધાનમાં સ્કિનરે ઉંદર ઉપર પ્રબલનનું કદ, બે પ્રબલન વચ્ચેનો સમયગાળો, પ્રેરણાની પ્રબળતા વગેરેમાં વિવિધતા લાવી અભિસંધાનમાં પ્રબલનની અસરકારકતા અંગે રસપ્રદ તારણો તારવ્યાં છે.

(b) **વિલોપન :** શીખેલી પ્રતિક્રિયાની લુપ્તતા એટલે વિલોપન. એકવાર અભિસંધિત થયેલ પ્રતિક્રિયા પ્રાણી વારંવાર કરે છતાં પણ તેને પ્રબલન આપવાનું સદંતર બંધ કરવામાં આવે તો તે શીખેલી પ્રતિક્રિયા આપવાનું બંધ કરે છે, જેને વિલોપન કહેવાય છે.

પ્રાણીને વિલોપનનું શિક્ષણ આપવા માટે પ્રાણી એકવાર સંપૂર્ણપણે અભિસંધાનનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી લે ત્યારબાદ પ્રાણીને ફરી પ્રાયોગિક પરિસ્થિતિમાં મૂક્યા પછી તે ચોક્કસ ઉદ્દીપક માટે શીખેલી પ્રતિક્રિયા કરે, તેમ છતાં તેને ઘણા બધા પ્રયત્નોમાં સતત પ્રબલન આપવામાં ન આવે તો પ્રાણીમાં તે પ્રતિક્રિયાનો દર ધીમે ધીમે ઘટતો જઈને છેવટે પ્રતિક્રિયાનો સદંતર અભાવ જોવા મળે છે. પ્રાણીમાં સ્થપાયેલા અભિસંધાનમાં ઘટાડો થઈ પ્રતિક્રિયા લુપ્ત થઈ જાય છે અને પ્રાપ્ત કરેલ શિક્ષણનું વિલોપન થાય છે.

સ્કિનર પેટીમાં ઉંદર એકવાર હાથો દબાવી અન્નગુટિકા મેળવવાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી લે ત્યાર બાદ તે પ્રતિક્રિયા કરે છતાં તેને અન્નગુટિકા આપવામાં ન આવે. આવું વારંવાર કરવામાં આવે તો ધીરે ધીરે ઉંદરમાં હાથો દબાવવાની પ્રતિક્રિયા ઓછી થઈ જાય છે અને છેવટે ઉંદર પ્રતિક્રિયા આપવાનું બંધ કરી દે છે જેને ઉંદરમાં શીખેલા શિક્ષણનું વિલોપન થયું કહેવાય.

(c) **ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણ :** જે રીતે શાસ્ત્રીય અભિસંધાનમાં ઉદ્દીપકનું સામાન્યીકરણ જોવા મળે છે તે રીતે કારક અભિસંધાનમાં સ્કિનરના પ્રયોગમાં ઉદ્દીપકનું સામાન્યીકરણ થઈ શકતું નથી, કારણ કે કારક અભિસંધાનમાં સમગ્ર સ્કિનરપેટી એ જ ઉદ્દીપકીય પરિસ્થિતિ છે. જો કે, રોજબરોજના જીવનમાં કારક અભિસંધાનમાં પણ ઉદ્દીપકનું સામાન્યીકરણ થવાનાં અનેક ઉદાહરણો જોવા મળે છે. દા.ત. બાળક રમકડાંથી રમતું હોય અને તમે તેનું રમકડું સંતાડો તો, થોડી જ વારમાં બાળક તે રમકડું શોધી કાઢે છે. આવું વારંવાર કરવાથી તમે તેનું રમકડું સંતાડો કે તરત જ તે જગ્યાએથી બાળક રમકડું શોધી કાઢવાની ક્રિયા કરતાં શીખી લે છે. આ ક્રિયાને અભિસંધાન કહી શકાય. હવે તમે કોઈ અન્ય જગ્યાએ તેનું રમકડું સંતાડો છો તો થોડા પ્રયત્નોને અંતે બાળક નવી જગ્યાએથી પણ રમકડું શોધી કાઢે છે. આમ, બાળકની નવી જગ્યાએથી રમકડું શોધી કાઢવાની ક્રિયા એ રમકડું સંતાડવાની જૂની જગ્યા સાથે રમકડા સંતાડવાની નવી જગ્યાનું સામાન્યીકરણ થયાનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરે છે.

(d) **ઉદ્દીપક ભેદબોધન :** શાસ્ત્રીય અભિસંધાનની જેમ કારક અભિસંધાનના પ્રયોગમાં ઉંદરને પ્રકાશની હાજરી અને ગેરહાજરી વચ્ચે ભેદ પાડતાં શીખવવામાં આવે છે. જેમાં પ્રકાશની હાજરીમાં જો ઉંદર હાથો દબાવવાની ક્રિયા કરે તો તેને અન્નગુટિકા પ્રાપ્ત થતી હતી, પરંતુ પ્રકાશની ગેરહાજરીમાં જો ઉંદર હાથો દબાવવાની ક્રિયા કરે તો તેને અન્નગુટિકા પ્રાપ્ત ન થાય તેવું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં થોડા પ્રયત્નોને અંતે ઉંદર પ્રકાશની હાજરી અને ગેરહાજરી વચ્ચે ભેદ પાડતાં શીખી લે છે. તેથી ઉંદર હવે ફક્ત પ્રકાશની હાજરીમાં જ હાથો દબાવવાની ક્રિયા કરે છે. આમ, ઉંદરમાં પ્રકાશની હાજરી અને ગેરહાજરી વચ્ચે ભેદ પાડવાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત થયું તેને ભેદબોધનનું શિક્ષણ કહે છે.

## 5. આંતરસૂઝ દ્વારા શિક્ષણ (Insight Learning) :

આંતરસૂઝ શિક્ષણ એ એક બોધાત્મક ક્રિયા સાથે સંકળાયેલ શિક્ષણપ્રક્રિયા છે. એમાં પ્રાણી કે વ્યક્તિને તેની સમક્ષ આવી પડેલી સમસ્યા અંગે તેની અંદરથી જ આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત થતી જોવા મળે છે. આંતરસૂઝ પર સૌ પ્રથમ અને સૌથી વધુ ખેડાણ કોહલર નામના સમષ્ટિવાદી જર્મન મનોવૈજ્ઞાનિકે કર્યું હતું. તેમણે પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ દરમ્યાન કેનેરી ટાપુ પર ચિમ્પાન્ઝી ઉપર વિવિધ પ્રાયોગિક અભ્યાસો કરી આંતરસૂઝ દ્વારા પ્રાપ્ત થતા શિક્ષણ અંગેનું અવિસ્મરણીય પ્રદાન કર્યું છે. કોહલરના મતે પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા અથવા તો અભિસંધાન જ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની તરાહો નથી, પરંતુ તેઓના મતે શિક્ષણ એ જે તે પરિસ્થિતિની સઘન સમજ અને અભ્યાસથી જ શક્ય બને છે. કોઈપણ પ્રકારના શિક્ષણમાં પ્રાણી કે વ્યક્તિમાં જો આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત થાય તો તેના સમસ્યા શિક્ષણ માટેનાં અનેક નિષ્ફળ પ્રયાસોનો એકાએક અંત આવી જાય છે અને ઉકેલ સૂઝી આવતા શિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય છે.

### કોહલરનો ચિમ્પાન્ઝી વાનરનો પ્રયોગ :

ઉત્ક્રાંતિવાદના સિધ્ધાંત પ્રમાણે નિમ્ન કક્ષાના પ્રાણીઓમાં શિક્ષણ અનુકરણ દ્વારા પ્રાપ્ત થતું જોવા મળે છે, પરંતુ ઉચ્ચ કક્ષાના પ્રાણીઓમાં અભિસંધાન અને આંતરસૂઝ દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત થતું જોવા મળે છે. આંતરસૂઝ દ્વારા પ્રાપ્ત થતાં શિક્ષણ માટે કોહલરે વાનરની એક પ્રજાતિ - ચિમ્પાન્ઝી પર પસંદગી ઉતારી હતી, કારણ કે ઉત્ક્રાંતિવાદના સિધ્ધાંત પ્રમાણે માનવ જેવું વિકસિત મગજ ફક્ત ચિમ્પાન્ઝી અને ઉરાંગ ઉટાંગ (વાનરની એક પ્રજાતિ) પાસે જ હોય છે. તેમણે ચિમ્પાન્ઝી સમક્ષ આવી પડેલી વિવિધ સમસ્યાઓનો ઉકેલ તે કેવી રીતે લાવે છે, તે માટે સમસ્યાના પ્રકારોને ચડતા સ્વરૂપમાં રજૂ કરી અનેક પ્રાયોગિક અભ્યાસો કર્યા હતા, જેમાંનાં કેટલાંક રસપ્રદ પ્રયોગો વિષેની માહિતી મેળવીએ.

(a) એક લાકડીવાળો પ્રયોગ : કોહલરે સરળથી જટિલ સમસ્યાઓ લઈને ચિમ્પાન્ઝી ઉપર પ્રયોગો કરેલા. અહીં એક સરળ સમસ્યાનો ઉકેલ ચિમ્પાન્ઝી કેવી રીતે લાવે છે જોઈએ. તેમણે ભૂખ્યા ચિમ્પાન્ઝીને એક પાંજરામાં પૂર્યો. પાંજરાની બહાર ચિમ્પાન્ઝીને દેખાય તે રીતે કેળાંની એક લૂમ મૂકવામાં આવી અને પાંજરાના પાછળના ભાગમાં એક લાકડી મૂકી. સ્વાભાવિક રીતે જ ચિમ્પાન્ઝીએ કેળાંની લૂમ લેવા પાંજરાની બહાર હાથ કાઢીને, પગ કાઢીને અને પાંજરાની બહાર વધુને વધુ પહોંચાય તેવા અનેકવિધ પ્રયત્નો કર્યા. આમ છતાં ચિમ્પાન્ઝીને કેળાંની લૂમ લેવામાં નિષ્ફળતા મળી. છેવટે કંટાળીને તે પાંજરાના પાછળના ભાગમાં જઈને બેઠો. જ્યાં અચાનક તેની નજર લાકડી પર પડી, જેવું તેનું ધ્યાન લાકડી પર ગયું કે તરત જ તેણે લાકડી ઉપાડી, પાંજરાના આગળના ભાગમાં જ્યાં કેળાંની લૂમ દેખાતી હતી, ત્યાં જઈને લાકડી વડે કેળાંની લૂમ પાંજરાની નજીક ખેંચી અને પાંજરાથી દૂર પડેલાં કેળાં પ્રાપ્ત કરવાની સમસ્યા ઉકેલી. આમ આ સમસ્યા ઉકેલ માટે ચિમ્પાન્ઝીને લાકડી જોઈને થયેલો ઝબકારો કે આંતરસૂઝ જવાબદાર છે.

(b) બે લાકડીવાળો પ્રયોગ : કોહલરે ચિમ્પાન્ઝી ઉપર આંતરસૂઝ અંગે અન્ય એક પ્રયોગ પણ કર્યો. તેમણે ચિમ્પાન્ઝી સમક્ષ થોડી વધુ અઘરી સમસ્યા રજૂ કરવાનું આયોજન કર્યું. તેમણે કેળાંની લૂમ પહેલાંના પ્રયોગ કરતાં થોડી વધુ દૂર મૂકી જે પ્રથમ પ્રયોગવાળી લાકડીથી ચિમ્પાન્ઝીના હાથમાં આવી શકે તેમ નહોતી પરંતુ આ વખતે પાંજરામાં એક નાની લાકડી મૂકી હતી અને પહેલી લાકડીથી લાંબી બીજી લાકડી પાંજરાની બહાર મૂકી હતી, જે ચિમ્પાન્ઝી પાંજરાની અંદર પડેલી લાકડીથી પાંજરામાં લઈ શકે તેમ હતો. સૌ પ્રથમ તો ચિમ્પાન્ઝીએ પહેલાંના અનુભવથી પાંજરામાં પડેલી લાકડીથી કેળાંની લૂમ લેવાનો પ્રયાસ કર્યો. જેમાં સફળતા ન મળતાં તેણે પાંજરાની બહાર મૂકેલી લાકડીને પાંજરાની અંદર પડેલી લાકડીથી ખેંચીને પાંજરામાં લીધી અને તે મોટી લાકડીથી કેળાંની લૂમ લેવાનો પ્રયાસ કર્યો. કેળાં આ લાકડીથી પણ વધારે દૂર હોવાથી ચિમ્પાન્ઝી કેળાં પ્રાપ્ત ન કરી શક્યો. આથી નિરાશ થઈને લાકડીઓ

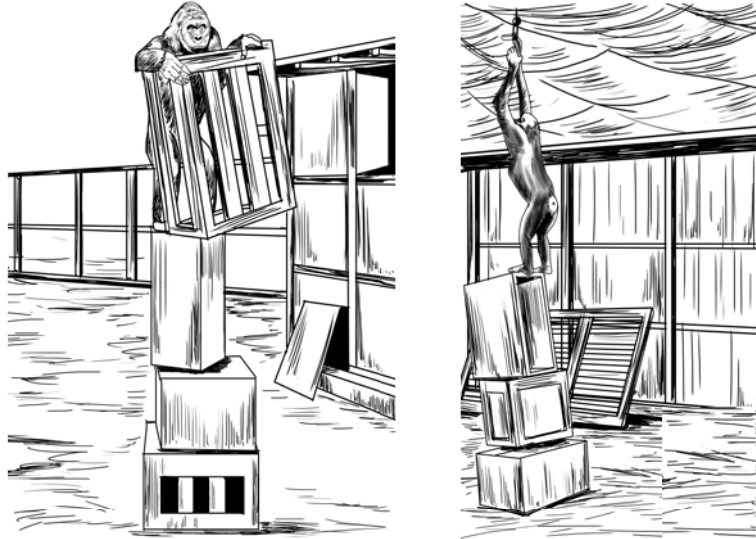


આકૃતિ 2.4 : કોહલરનાં બે લાકડી વાળા પ્રયોગની પ્રાયોગિક પરિસ્થિતિ

વડે રમત કરવા લાગ્યો. રમત રમતમાં અચાનક બન્ને લાકડીઓ એકબીજા સાથે જોડાઈ ગઈ. લાકડીઓના જોડાવાથી એકદમ ચિમ્પાન્ઝીને આંતરસૂઝ થઈ અને તરત જ બન્ને લાકડીઓ જોડવાથી બનેલી એક મોટી લાકડી વડે કેળાંની લૂમ પાંજરા પાસે ખેંચી લીધી. આમ, પહેલાં કરતાં થોડી વધુ અઘરી સમસ્યા પણ એ પોતાની આંતરસૂઝથી ઉકેલી શક્યો.

**(c) ખોખાનો પ્રયોગ :** કોહલરે થોડી વધુ અઘરી સમસ્યા રજૂ કરીને આંતરસૂઝ દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકવાની ચિમ્પાન્ઝીની ક્ષમતાને ચકાસી હતી. આ પ્રયોગના આયોજનમાં તેમણે ઊંચી છતવાળા ઓરડામાં ત્રણ ખોખાં મૂક્યાં હતાં. આ ઊંચી છતવાળા ઓરડામાં કોહલરે વચ્ચોવચ કેળાં લટકાવ્યાં. ચિમ્પાન્ઝીએ કેળાં જોયાં એટલે કૂદકો મારીને, કોઈપણ રીતે કેળાં પ્રાપ્ત કરવાના અનેક નિષ્ફળ પ્રયાસો કર્યા. ત્યારબાદ અચાનક ખોખા પર ધ્યાન જતાં ઓરડાના ખૂણામાં પડેલ ખોખાને ઓરડાની વચ્ચોવચ લાવી તેની ઉપર ચડી, કેળાં લેવાનો પ્રયાસ કર્યો, જેમાં તેને નિષ્ફળતા મળી. આથી તે નિરાશ થઈ ગયો. ત્યાં એનું ધ્યાન અચાનક ઓરડામાં પડેલ અન્ય ખોખાંઓ તરફ ગયું. ખોખાંઓને એકબીજા પર મૂકવાની રમતાં રમતાં તેને ઝબકારો થયો. તરત જ તે બધાં ખોખાં ઓરડાની વચ્ચોવચ ખસેડી લાવ્યો અને પહેલેથી વચ્ચે પડેલાં ખોખાં પર અન્ય ખોખાંને ગોઠવવાનો પ્રયાસ કર્યા પરંતુ તેમ કરતાં ખોખાં પડી ગયાં. આ પ્રકારના પ્રયાસો સતત ચાલુ રાખતાં અંતે ત્રણે ખોખાંઓ પડે નહીં તેમ વ્યવસ્થિત રીતે એક ખોખા પર બીજું અને બીજા ખોખાં પર ત્રીજું ખોખું ગોઠવીને ત્રણે ખોખાં પર ચડી કેળાંની લૂમ લેવા જેટલી ઊંચાઈએ પહોંચીને કેળાંની લૂમ પ્રાપ્ત કરી.

અહીં કોહલર બહુ સ્પષ્ટ રીતે ચિમ્પાન્ઝીને પહેલાં મળેલા શિક્ષણને લીધે અન્ય સમસ્યામાં ઉપલબ્ધ સાધનોનો ઉપયોગ કરીને સમસ્યાનો હલ કેવી રીતે લાવી શકાય તે સમજાવે છે. કોહલરે જણાવ્યું છે કે પ્રાણી સમસ્યા ઉકેલના શિક્ષણમાં તદ્દન અપરિચિત બાબતમાં પ્રયત્ન અને ભૂલથી શરૂ કરીને ચોક્કસ શિક્ષણ પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા ધરાવ્યા પછી અન્ય સમસ્યા ઉકેલવામાં પણ તેનો ઉપયોગ કરતું જણાય છે. હાર્લો નામના મનોવૈજ્ઞાનિકના મતે પણ પૂર્વ અનુભવ વગર આંતરસૂઝનો વિકાસ થતો નથી. આ પ્રકારની આંતરસૂઝનું શિક્ષણ મેળવતી વખતે પ્રાણી સમગ્ર સમસ્યાનો તાગ મેળવી, તેના છૂટછવાયા - વેરવિખેર ભાગોને જોડે છે અને તેમના સંબંધને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેને કોહલર આંતરસૂઝ કે આહા! અનુભવ તરીકે ઓળખાવે છે.



### આકૃતિ 2.5 : કોહલરના ખોખાવાળા પ્રયોગની પ્રાયોગિક પરિસ્થિતિ

આમ, સમસ્યાઉકેલના શિક્ષણમાં સમસ્યાયુક્ત પરિસ્થિતિનું સંયોજન થતાં સમસ્યાઉકેલની દિશામાં નોંધપાત્ર સુધારો જણાતો નથી, પરંતુ અચાનક મગજમાં ઝબકારો થવાથી ઓચિંતો તેનો ઉકેલ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

આ રીતે પૃથ્વી પરના દરેક સજીવને પોતાના જીવનની રક્ષા માટે અને આસપાસના વાતાવરણ સાથે સમાયોજિત થવા માટે ઉપર દર્શાવેલ કોઈને કોઈ શિક્ષણની તરાહને અપનાવવી પડે છે. જો કે મોટે ભાગે એક કરતાં વધુ શિક્ષણની તરાહનો ઉપયોગ થતો જોવા મળે છે.

વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પો માંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

1. શીખેલી પ્રતિક્રિયાની લુપ્તતાને શું કહે છે ?  
 (a) પ્રબલન (b) વિલોપન  
 (c) ભેદબોધન (d) સામાન્યીકરણ
2. કોઈપણ પ્રકારના ઔપચારિક શિક્ષણ વગર જન્મજાત ક્રિયાઓને કેવું વર્તન કહેવાય છે ?  
 (a) શિક્ષિત વર્તન (b) અનુકરણાત્મક વર્તન  
 (c) સાહજિક વર્તન (d) ગેરવર્તન
3. અનુભવ અને મહાવરાને કારણે વર્તનમાં થતા સાપેક્ષ કાયમી પરિવર્તનને શું કહેવાય છે ?  
 (a) સંવેદન (b) ધ્યાન  
 (c) શિક્ષણ (d) પ્રત્યક્ષીકરણ
4. પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા શિક્ષણનો પ્રયોગ કોણે કરેલો છે ?  
 (a) પાવલોવ (b) સ્કિનર  
 (c) થોર્નડાઈક (d) વોટ્સન
5. થોર્નડાઈકના બિલાડી પરના પ્રયોગમાં બિલાડીને કેટલા પ્રયત્ને શિક્ષણ મળ્યું હતું ?  
 (a) છ (b) ચોવીસ  
 (c) બાર (d) અઢાર
6. કોને શરીરવિજ્ઞાન અને તબીબી વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે નોબલ પારિતોષક મળ્યું હતું ?  
 (a) પાવલોવ (b) કોહલર  
 (c) સ્કિનર (d) થોર્નડાઈક
7. જે ઉદ્દીપક માટે પ્રાણી અનભિસંધિત પ્રતિક્રિયા જેવી પ્રતિક્રિયા આપે તે ઉદ્દીપકને શું કહેવાય ?  
 (a) અનઅભિસંધિત ઉદ્દીપક (b) અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા  
 (c) અભિસંધિત ઉદ્દીપક (d) સામાન્ય ઉદ્દીપક
8. એક ઉદ્દીપકને મળતા આવતા બીજા ઉદ્દીપકને સમજવું એટલે શું ?  
 (a) ઉદ્દીપક-ઉદ્દીપકનું જોડાણ (b) ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણ  
 (c) વિલોપન (d) ઉદ્દીપક ભેદબોધન
9. કયા પ્રકારના શિક્ષણમાં પ્રાણી પ્રતિક્રિયા કરે તો જ તેને ખોરાક મળે ?  
 (a) શાસ્ત્રીય અભિસંધાન (b) અવલોકનાત્મક શિક્ષણ  
 (c) કારક અભિસંધાન (d) આંતરસૂઝ દ્વારા શિક્ષણ
10. કોહલરે કયા પ્રાણી પર પ્રયોગો કર્યા હતા ?  
 (a) ઉંદર (b) બિલાડી  
 (c) કૂતરો (d) ચિમ્પાન્ઝી

## વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. સી.ટી.મોર્ગને આપેલ શિક્ષણની વ્યાખ્યા આપો.
2. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાન અંગેનો પ્રયોગ કોણે કરેલો હતો ?
3. અનઅભિસંધિત પ્રતિક્રિયા એટલે શું ?
4. પ્રબલન એટલે શું ?
5. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનના મૂળભૂત ખ્યાલો જણાવો.
6. કારક અભિસંધાનનો ખ્યાલ કોણે આપ્યો છે. ?
7. કારક અભિસંધાનમાં વિલોપનની ક્રિયા ક્યારે જોવા મળે છે ?
8. આહા ! અનુભવ કયા શિક્ષણ સાથે સંકળાયેલ છે ?
9. કોહલર કયા સંપ્રદાય સાથે સંકળાયેલા હતા ?
10. કોહલરે ચિમ્પાન્ઝી પર આંતરસૂઝના પ્રયોગો કયા ટાપુ પર કરેલા ?

## વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દો)

1. સાપેક્ષ કાયમી ફેરફારો ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.
2. વિધાયક પ્રબલન એટલું શું ?
3. અભિસંધિત ઉદ્દીપક અને અભિસંધિત પ્રતિક્રિયા સમજાવો.
4. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનમાં વિલોપનની ક્રિયા સ્પષ્ટ કરો.
5. શિક્ષણની તરાહો જણાવો.
6. કારક અભિસંધાનની સમસ્યાપેટીની રચના સમજાવો.
7. કારક અભિસંધાનમાં પ્રાણીના પ્રબલન અને શિક્ષણ વચ્ચેના સંબંધને સ્પષ્ટ કરો.
8. કારક અભિસંધાનમાં પ્રાણી ઉદ્દીપક ભેદબોધનની ક્રિયા ક્યારે શીખી શકે છે ?
9. આંતરસૂઝના પ્રયોગો કોણે, કોની ઉપર કર્યા હતા ?
10. દરેક સજીવ પોતાના જીવનચક્ર દરમિયાન કયા પ્રકારનું વર્તન કરતું જોવા મળે છે ?

## વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર આપો. (આશરે 50 શબ્દો)

1. અનુકરણાત્મક શિક્ષણ ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
2. થોર્નડાઈકનો પ્રયોગ સમજાવો.
3. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનમાં ઉદ્દીપક સામાન્યીકરણને ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
4. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનમાં ઉદ્દીપકનું ભેદબોધન એટલે શું ?
5. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાન અને કારક અભિસંધાન બંને પ્રતિક્રિયાના દૃઢીકરણમાં કેવી રીતે જુદા પડે છે ?
6. કોહલરે ચિમ્પાન્ઝી પર કરેલ ખોખાવાળો પ્રયોગ વર્ણવો.

7. પ્રબલનના પ્રકારો ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
8. શિક્ષણમાં મુખ્યત્વે કઈ ત્રણ બાબતો અનિવાર્ય છે ? વિગતે સમજાવો.
9. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનના મૂળભૂત ખ્યાલો સવિસ્તાર સમજાવો.
10. કોહલરનો ચિમ્પાન્ઝી પરનો એક લાકડીવાળો પ્રયોગ વર્ણવો.

### વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબ લખો. (આશરે 80 શબ્દો)

1. સી.ટી.મોર્ગને દર્શાવેલ શિક્ષણની વ્યાખ્યા આપી, તેને વિસ્તારથી સમજાવો.
2. થોર્નડાઈકે કરેલા પ્રયોગની ફલશ્રુતિ સમજાવો.
3. પાવલોવે કરેલો શાસ્ત્રીય અભિસંધાનનો પ્રયોગ વર્ણવો.
4. સ્કિનરની સમસ્યાપેટીની રચના અને તેની પ્રયોગયોજના સમજાવો.
5. કોહલરે ચિમ્પાન્ઝી પર કરેલા પ્રયોગો જણાવી, બે લાકડીવાળો પ્રયોગ સવિસ્તાર સમજાવો.



માનવી સામાજિક પ્રાણી હોવાથી જન્મથી મૃત્યુ સુધી વિવિધ સામાજિક પરિસ્થિતિઓ, પરિવર્તનો અને અનુભવોથી શીખે છે. જુદા જુદા સમાજમાં કુટુંબ, શાળા, મિત્રો, સગાસંબંધી, સમૂહ માધ્યમો, સાહિત્ય, સંસ્કૃતિ વગેરેની અસર માનવીના વિચાર, વાણી, વર્તન અને વ્યવહાર પર થાય છે. વિવિધ અનુભવો દ્વારા જુદી જુદી વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિ કે બનાવ અંગેના ખ્યાલો આપણા મનમાં બંધાય છે, જેને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં ‘મનોવલણ’ કહેવાય છે. આવાં મનોવલણો માનવવર્તનને દિશા આપે છે. ગમતા કે મનપસંદ અનુભવો પ્રત્યે ગમો અને દુઃખદ કે અણગમતા અનુભવો પ્રત્યે અણગમો પેદા થાય છે. આવા ગમા-અણગમા પણ મનોવલણ ઘડવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. અમુક વ્યક્તિ પ્રત્યે ગમા કે અણગમાની લાગણીને કારણે તેના પ્રત્યે પ્રેમ કે ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. આવા વિવિધ સારા-નરસા અનુભવોમાંથી આપણાં મનોવલણો ઘડાય છે.

તમને કારેલાંનું શાક ભાવે છે ? તમને મિત્રો સાથે હરવુંફરવું ગમે છે ? તમને મિત્રો સાથે ગપ્પાં મારવાનું ગમે છે ? તમે વડીલોને માન આપો છો ? તમને શાળામાં જવું ગમે છે ? આવા પ્રશ્નોના જવાબો ‘હા’ કે ‘ના’માં આવે તેના દ્વારા તમારાં વલણ અને તેની દિશા જાણી શકાય છે. સામાન્ય રીતે મનોવલણ વિધાયક કે નિષેધક હોય છે. આપણાં મનોવલણ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે આપણાં વાણી, વર્તન અને વ્યવહાર દ્વારા પ્રગટ થાય છે. સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાન એ મનોવિજ્ઞાનની સ્વતંત્ર વ્યાવહારિક શાખા છે જેમાં માનવીના સામાજિક વર્તનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. સામાજિક વર્તનને અસર કરતાં વિવિધ પરિબલોમાંના એક પરિબલ તરીકે મનોવલણોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, જેના દ્વારા માનવના સામાજિક વર્તનને સમજી શકાય છે.

મનોવલણ એટલે શું ? તે કેવી રીતે ઘડાય છે કે વિકસે છે ? તેમાં પરિવર્તન શક્ય છે કે નહીં ? વગરે બાબતોની જાણકારી હોય તો વ્યક્તિ લોકોનાં વલણોને સમજી, જાણી પોતાની વર્તન પ્રતિક્રિયા નિશ્ચિત કરી સારું સામાજિક સમાયોજન સાધી શકે છે.

પૂર્વગ્રહ એટલે રૂઢ થયેલા ખોટા ખ્યાલો. કેટલાંક મનોવલણો પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પૂર્વગ્રહમાં પરિણમી શકે છે. પૂર્વગ્રહો નિષેધક અસર જ જન્માવે છે. પૂર્વગ્રહ વ્યક્તિના વર્તનને અને સમાજના લોકોના વર્તનને ખૂબ પ્રભાવિત કરે છે. મોટેભાગે પૂર્વગ્રહમાંથી વિવિધ સામાજિક સંઘર્ષો અને વૈમનસ્ય પેદા થાય છે. તેથી સમાજને વ્યવસ્થિત બનાવી તેના યોગ્ય વિકાસ માટે પૂર્વગ્રહોને ઘટાડવાની રીતો સમજવી જરૂરી છે.

### મનોવલણો(Attitude):

આપણે આગળ જોયું તેમ મનોવલણો એ માનવવર્તનને દિશા આપનારું મહત્વનું પરિબલ છે માટે તેની વૈજ્ઞાનિક સમજ પ્રાપ્ત થાય તો માનવીને સુસમાયોજિત જીવન જીવવામાં તે ઉપયોગી નીવડે છે. મનોવલણને સમજવા માટે તેનો અર્થ અને સ્વરૂપ સમજીએ :

#### 1. મનોવલણનો અર્થ અને સ્વરૂપ(Meaning and Nature of Attitude) :

“મનોવલણ એ અમુક વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે વિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયા કરવાની સુસંગત, સંપાદિત (શીખેલી) અને આવેગયુક્ત પૂર્વવૃત્તિ છે.”

- બી.કુપ્પુસ્વામી(ભારતીય મનોવૈજ્ઞાનિક)

“ચોક્કસ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની વ્યક્તિની માનસિક અને ચેતાકીય તત્પરતા એટલે મનોવલણ”

- ઓલપોર્ટ

“સામાજિક વિશ્વના કોઈ અન્ય દરેક તત્વ, મુદ્દા, વિચાર, વ્યક્તિ, સામાજિક સમૂહ વસ્તુ પ્રત્યે આપણે જે વિધાયક કે નિષેધક પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ તે મનોવલણ છે.”

- બેરન અને બાયરન (1996)

“મનોવલણ વિચારના બધા રૂપોના એક ખૂબ જ મૂળભૂત પક્ષનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.”

- ઈટો અને કેસિયોપ્થો (1999)

દરેક સમાજમાં વિવિધ રીત-રિવાજો, મૂલ્યો, આદર્શો, વિચારસરણી, રહેણીકરણીને કારણે સમયે સમયે લોકોના વલણોમાં પરિવર્તન આવે છે જેને આધારે માનવ મૂલ્યો અને ધ્યેયો પણ બદલાય છે. ઉપર્યુક્ત મુદ્દાઓ પરથી મનોવલણ વિષે કેટલીક બાબતો સુસ્પષ્ટ થાય છે કે -

- મનોવલણ એ મનોશારીરિક વર્તનની માનસિક તત્પરતા છે.
- મનોવલણ માનવ વર્તન કે પ્રતિક્રિયાને દોરે છે, દિશા આપે છે.
- દરેક વ્યક્તિનાં વલણો જુદાં જુદાં હોવાથી તેની પ્રતિક્રિયાઓ પણ જુદી જુદી જોવા મળે છે.

### મનોવલણોનું સ્વરૂપ (Nature of Attitude) :

મનોવલણના સ્વરૂપને સમજવા માટે નીચેના મુદ્દાઓ સમજાએ :

#### (I) મનોવલણો જન્મજાત (વારસાગત કે આનુવંશિક) નથી પરંતુ સંપાદિત (શીખેલાં) છે :

વ્યક્તિ જે કુટુંબ, શાળા, સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં ઉછેર પામે, તેમાંથી પ્રાપ્ત થતા અનુભવો તેનાં મનોવલણોને ઘડે છે. કોઈ બાળક એમ કહે કે મારે કારેલાંનું શાક નથી ખાવું, ત્યારે તેની માતા તેને શાકને બદલે, લે ગોળ ખા, અથાણુ ખા, ત્યારે બાળક ગોળ કે અથાણા સાથે રોટલી કે ભાખરી ખાઈ લે છે. આમ જ્યારે જ્યારે બાળક કારેલાંના શાકનો વિરોધ કરે, અણગમો દર્શાવે ત્યારે ત્યારે તેને ભાવતી વસ્તુ વિકલ્પ તરીકે આપવામાં આવે તો ગોળ કે અથાણા પ્રત્યે વિધાયક અને કારેલાંના શાક પ્રત્યે નિષેધક વલણ વિકાસ પામશે. બાળકોમાં ટેલિવિઝનમાં આવતા કાર્ટૂન કે બાળ કાર્યક્રમો પ્રત્યેનાં વલણો પણ શીખાય છે.

#### (II) મનોવલણો મોટેભાગે કાયમી હોય છે :

અનુભવોથી ઘડાતાં મનોવલણો ધીમે ધીમે રૂઢ થાય છે અને લાંબો સમય ટકે છે માટે કેટલીક વાર પરિવર્તન લાવવું અઘરું બને છે, વાર લાગે છે. નોર્મન સિલ્વરના પ્રયોગોથી સાબિત થયું છે કે મનોવલણોમાં સહેલાઈથી પરિવર્તન લાવી શકાતું નથી. ઘણાબધા સામાજિક રીત-રિવાજો, રૂઢિઓ વગેરે બાબતોમાં એ જોઈ શકાય છે. દા.ત. જ્ઞાતિપ્રથા નાબૂદી, બાળલગ્નપ્રથા કે અસ્પૃશ્યતા નાબૂદી માટે ઘણાં વર્ષોથી ઘણા બધા વિચારકો, સમાજસુધારકો, ધર્મગુરુઓ વગેરે દ્વારા સતત પ્રયત્નો ચાલુ છે અને હજીપણ ચાલુ રાખવા જ પડશે કારણકે હજી ઘણા સમાજોમાંથી તેને દૂર કરી શકાયા નથી. જ્યાં સુધી લોકોમાં જાગૃતિ ન આવે ત્યાં સુધી આવા પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા જ પડે છે. તે બતાવે છે કે મનોવલણમાં પરિવર્તન કઠિન છે પણ અશક્ય નથી. જેથી કહી શકાય કે મનોવલણો મોટેભાગે કાયમી હોય છે.

#### (III) મનોવલણ વ્યક્તિ કે વસ્તુના સંદર્ભમાં જ હોઈ શકે છે :

મનોવલણો વ્યક્તિગત આંતરિક બાબત છે જે વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં અભિવ્યક્ત થાય છે. ઓલપોર્ટના મત મુજબ ‘મનોવલણો ચોક્કસ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની માનસિક તત્પરતા છે’. વ્યક્તિનાં મનોવલણો કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુની તરફેણ કે વિરોધમાં પ્રતિક્રિયા આપવા પ્રેરે છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિ સેમેસ્ટર શિક્ષણ પધ્ધતિની ટીકા કરતા હોય ત્યારે સેમેસ્ટર પધ્ધતિની તરફેણ કરનાર વ્યક્તિ તે પધ્ધતિનાં ગુણગાન ગાયા કરશે અને તેના ફાયદાઓ જ દર્શાવવા પ્રેરાશે.

#### (IV) મનોવલણ વ્યક્તિ તરફથી જૂથ તરફ વિકસે છે :

જુદા જુદા શિક્ષણ અને પ્રત્યક્ષીકરણની જેમ મનોવલણમાં પણ સામાન્યીકરણનો સિદ્ધાન્ત જોવા મળે છે. વ્યક્તિગત અનુભવોને આધારે બંધાયેલું મનોવલણ ધીમે ધીમે તે વ્યક્તિ જે જૂથ જ્ઞાતિ કે ધર્મનો હોય તો તે સમગ્ર સમુદાય સાથે જોડાઈ જાય છે. દા.ત. કોઈ એક-બે કિસ્સામાં એવું જોવા મળ્યું હોય કે પૈસાદાર ઘરની દીકરી કોઈ સામાન્ય કે ગરીબ ઘરમાં પરણીને આવી હોય જેણે પોતાને ઘર કોઈ કામ કર્યું ન હોય તો એવી છાપ પડે કે આ પૈસાદાર ઘરની છોકરી છે તે કંઈ કામ કરતી નથી કે તેને કંઈ આવડતું નથી. આ અનુભવને આધારે તે ઘરના લોકો એવું કહે કે ‘પૈસાદાર ઘરની છોકરીઓને ઘર ચલાવતાં આવડે નહીં.’ કોઈ ગ્રાહક એક બે વેપારીથી છેતરાયો હોય તો તે એવું વલણ અભિવ્યક્ત કરે કે ‘બધા વેપારીઓ લુચ્ચા હોય છે.’ આમ વ્યક્તિગત અનુભવથી વિકસેલ મનોવલણ ધીમે ધીમે જે તે વ્યક્તિ જે જૂથ કે સમુદાયની હોય તેના સુધી વિસ્તરે છે.



## (V) મનોવલણો જૂથવ્યાપી હોય છે :

મોટા ભાગનાં મનોવલણો જે તે જૂથના મોટાભાગના લોકોમાં સમાન રીતે વ્યાપેલાં જોવા મળે છે. એટલે કે તે વ્યક્તિ પૂરતા મર્યાદિત રહેવાને બદલે સમગ્ર જૂથમાં તે વ્યાપક બનતા જાય છે. દા.ત. ગાંધીજીનું સ્વચ્છતા કે અસ્પૃશ્યતા તરફનું વલણ તેમના પૂરતું મર્યાદિત રહેવાને બદલે તમામ આશ્રમવાસીઓ કે ગાંધીજી સાથે સંકળાયેલા તમામ રાષ્ટ્રસેવકોમાં વ્યાપક બન્યું. ‘સ્વદેશી આંદોલન’ કે ‘હિંદ છોડો ચળવળ’ ધીમે ધીમે સમગ્ર ભારતમાં વ્યાપક બન્યા. એટલે કે એક-બે વ્યક્તિનાં વલણો ઝડપથી અને અસરકારક રીતે સમગ્ર જૂથ વ્યાપી બની જાય છે.

## (VI) મનોવલણો હેતુપૂર્ણ અને લાગણી સભર હોય છે :

મોટા ભાગનાં મનોવલણોમાં હેતુપૂર્ણતા અને લાગણીસભરતા જોવા મળે છે, જે વ્યક્તિને સામી વ્યક્તિ કે જૂથની તરફેણ કે વિરોધી વિચાર, વર્તન કે વ્યવહાર કરવા પ્રેરે છે. સામાન્ય રીતે મનોવલણમાં તટસ્થતા જોવા મળતી નથી. દા.ત. ધર્મ પ્રત્યેના ખૂબ વિધાયક વલણથી ધાર્મિક રૂઢિચુસ્તતા કે અંધશ્રદ્ધા ધરાવતી વ્યક્તિ ધર્મ વિષેની વૈજ્ઞાનિક સમજૂતી સ્વીકારવા તૈયાર થતી નથી, તેવી રીતે વૈજ્ઞાનિક અભિગમ ધરાવતી વ્યક્તિને ધાર્મિક વ્યક્તિઓ અંધશ્રદ્ધાળુ જણાતા હોય છે. આમ બન્ને પક્ષે પોતાના વિચાર કે લાગણી માટે તરફી વલણ અને અન્ય વ્યક્તિનાં વિચાર પરત્વે વિરોધી વલણ જોવા મળે છે.

## (VII) મનોવલણ વ્યક્તિના ગમા-અણગમા દર્શાવે છે :

દરેક વ્યક્તિને કોઈને કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ ગમતી હોય તેવી જ રીતે કેટલીક વસ્તુ કે વ્યક્તિ ના જ ગમતી હોય ત્યારે - ગમતી વસ્તુ કે વ્યક્તિ સાથે રહેવું ગમે છે, તેમની સાથે સંપર્ક વધારવાની ઈચ્છા થાય છે અને તેમની સાથે પ્રવૃત્ત રહેવું ગમે છે. તેનાથી ઊલટું ન ગમતી કે અણગમતી વ્યક્તિ કે વસ્તુને દૂર રાખવા કે તેનાથી દૂર રહેવાનો વ્યક્તિ પ્રયત્ન કરે છે. અભ્યાસમાં રસ ન ધરાવતા બાળકને શાળામાં જવું, ગૃહકાર્ય કરવું ગમતું ન હોય એટલે તેને શાળા, શિક્ષક અને માતા-પિતા પ્રત્યે અણગમાની લાગણી જન્મે છે માટે શિક્ષણ પ્રત્યેનો અણગમો તે વ્યક્તિઓ સાથે જોડાઈ જાય છે.

## 2. મનોવલણ ઘડતર (Attitude Formation) :

આગળ ઉપર મનોવલણના સ્વરૂપમાં આપણે જોયું કે મનોવલણ એ જન્મજાત કે વારસાગત નથી પરંતુ સામાજિકરણ અને શિક્ષણ પ્રક્રિયાથી સંપાદિત છે. મનોવલણ અનુભવોથી ઘડાય છે, વિકસે છે અને દૃઢ થાય છે. શિક્ષણપ્રાપ્તિની વિવિધ પદ્ધતિઓ છે જે મનોવલણ ઘડતરમાં / સંપાદિત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

### (I) મનોવલણ સંપાદનની રીતો :

(a) શાસ્ત્રીય અભિસંધાન : ‘અભિસંધાન એટલે જોડાણ’. શાસ્ત્રીય અભિસંધાનમાં મૂળભૂત સાહજિક ઉદ્દીપક - પ્રતિક્રિયા જોડાણ સાથે તટસ્થ ઉદ્દીપકનું જોડાણ કરવામાં આવે છે. ખોરાક સાથે સહજ રીતે જોડાયેલી લાળ ટપકવાની પ્રતિક્રિયા ઘંટડીનો અવાજ અને ખોરાકની વારંવાર રજૂઆતને કારણે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં ઘંટડીના અવાજ સાથે જોડાય છે. તેવી રીતે ઘણાં બધાં વિધાયક મનોવલણો શાસ્ત્રીય અભિસંધાન દ્વારા વિકાસ પામે છે. દા.ત. ભૂખ્યા બાળકને માતા સ્તનપાન કરાવે છે જેનાથી બાળક તૃપ્તિનો આનંદ મેળવે છે તે સાહજિક છે. આવા અનેક અનુભવોથી બાળક માતાને જોતા જ આનંદ અનુભવે છે. સ્તનપાનની ગેરહાજરીમાં માતાની હાજરી જ બાળકમાં આનંદ ઉપજાવે છે અને માતા પ્રત્યે બાળકમાં વિધાયક વલણ વિકસે છે.

(b) કારક અભિસંધાન : કારક અભિસંધાનમાં જે પ્રતિક્રિયાને પ્રબલન મળે તે પ્રતિક્રિયા દૃઢ થાય છે, એટલે કે પ્રબલન મેળવવાની ઈચ્છાથી તે પ્રતિક્રિયા આપણે વારંવાર કરવા પ્રેરાઈએ છીએ. આપણાં ઘણાં બધાં સામાજિક વર્તનને માતા-પિતા, શિક્ષકો, મિત્રો દ્વારા પુરસ્કૃત કરવામાં આવે, સ્વીકૃતિ આપવામાં આવે કે એને વખાણવામાં આવે તો તેવા વર્તન પ્રત્યે આપણામાં વિધાયક વલણ વિકસે છે અને તેની વિરુદ્ધ, આપણા જે વર્તનને નિષેધક પ્રબલન, શિક્ષા કે સજા આપવામાં આવે તો તેવા વર્તન પ્રત્યે નિષેધક વલણ વિકાસ પામે છે. ‘મારો દીકરો બહુ ડાહ્યો છે તે મમ્મીનું બધું જ કામ કરે’ આમ કહીને બાળકને કોઈ કામ ચિંધવામાં આવે તો બાળકમાં તે કામ કરવાનું વલણ વિકાસ પામે તેવી જ રીતે ‘સાવ આળસુ છે કંઈ કામ કરતો નથી’, આવાં વિધાનો બાળકમાં નિષેધક વલણ જન્માવે અને તેવા વલણો કામ ન

કરવા પ્રેરે છે અથવા તેવા કામ પ્રત્યે નકારાત્મક વલણ વિકસાવે છે.

(c) **નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ :** નિરીક્ષણ અનુકરણનો પાયો છે. અનુકરણ નિરીક્ષણ વગર શક્ય જ નથી. બાળકો ભાઈ-ભાંડુ, માતા-પિતા, સમવયસ્કો અને આજુબાજુના લોકોના વર્તનનું જેટલું ઝીણવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરે છે તેટલું સારી રીતે અનુકરણ કરી શકે છે. અન્ય લોકોના વર્તન તથા તેમના વર્તનને મળેલી સ્વીકૃતિ-અસ્વીકૃતિ કે તેમના વર્તન પ્રત્યે લોકોના ગમા-અણગમા જોઈને તે લોકો જેવું વર્તન કરવા કે ન કરવા વિધાયક કે નિષેધક વલણ તેનામાં વિકાસ પામે છે. દા.ત. શાળામાં અભ્યાસ કરાવતી વખતે શિક્ષક કોઈ બાળકને પ્રશ્ન પૂછે અને બાળક તેનો જવાબ આપે ત્યારે શિક્ષક ‘ખૂબ સરસ બેટા, સાચો જવાબ છે’ આવી પ્રતિક્રિયા આપે ત્યારે તે બાળકને તો આનંદ થાય છે જ પણ બીજા બાળકોને પણ જવાબ આપવા માટે ઉત્સાહ પ્રેરે છે. આની વિરુદ્ધ કોઈ બાળકનો જવાબ ખોટો હોય અને શિક્ષક એવો પ્રતિભાવ આપે કે, ‘કંઈ આવડતું નથી, ભણવામાં ધ્યાન આપો.’ આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકનું અપમાન થતું જોઈને અને તેના ચહેરા પરની શરમ, સંકોચ અને ક્ષોભ જોઈને અન્ય બાળકમાં જવાબ આપવાની ઈચ્છા જ થતી નથી અને તે માની લેશે કે ‘ન બોલ્યામાં નવગુણ’ આમ તેનામાં નિષેધક વલણ નિરીક્ષણથી ઉદ્ભવે છે.

(d) **ઉદાહરણરૂપ (આદર્શ કે નમૂનારૂપ) વર્તન :** માનવી સામાજિક પ્રાણી હોવાને કારણે દરેક વ્યક્તિના વર્તનની એકબીજા ઉપર પારસ્પરિક છાપ પડે છે. દરેક વ્યક્તિ અન્યના વર્તનને જુએ છે, મૂલવે છે અને તેનું લોકો દ્વારા સામાજિક મૂલ્યાંકન કેવું થાય છે તે પણ જુએ છે. આપણું અન્ય વ્યક્તિના વર્તનનું મૂલ્યાંકન અને તે વ્યક્તિનું અન્ય લોકો દ્વારા થયેલ સામાજિક મૂલ્યાંકન જુદું હોઈ શકે છે. મોટે ભાગે સામાજિક સ્વીકૃતિ પામતું વર્તન સમાજ માટે આદર્શ કે નમૂનારૂપ વર્તન બને છે. દરેક વ્યક્તિ માટે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ જેવા કે માતા, પિતા, શિક્ષક, સામાજિક કાર્યકર, ધર્મગુરુ, રાજકીય નેતા કે અભિનેતા આદર્શ હોઈ શકે છે. આવી આદર્શરૂપ વ્યક્તિના વર્તનની છાપ અન્ય વ્યક્તિ પર પડે છે અને મોટેભાગે તેને અનુસરવા કે પોતાના જીવનમાં તેની જીવનશૈલી અપનાવવાનું વલણ ધીમે ધીમે ટેવરૂપ બનતું જાય છે. દા.ત. ગાંધીજીનાં વર્તન, વાણી, વ્યવહારમાં જોવા મળતી સાદગી, સત્યપરાયણતા, નિષ્ઠા, પ્રાર્થના જેવી બાબતો પ્રત્યે પણ તેમના અનુયાયીઓ કે આશ્રમવાસીઓમાં વિધાયક વલણો વિકાસ પામ્યાં. ગાંધીજીની જેમ જયપ્રકાશ નારાયણ, સ્વામી વિવેકાનંદ, ડૉ. અબ્દુલ કલામ, અમિતાભ બચ્ચન, ડૉ. આંબેડકર, ઈન્દિરા ગાંધી કે કલ્પના ચાવલા જેવી અનેક વ્યક્તિઓના જીવન લોકો માટે આદર્શ નમૂનારૂપ બને છે જેનાથી જીવન પ્રત્યેની તેમની આગવી સૂઝ વિકસે છે જે તેમના વિચાર, વર્તન અને વ્યવહારને ચોક્કસ દિશા આપે છે.

(II) **મનોવલણ ઘડતર પર અસર કરતાં ઘટકો :** મનોવલણ માનવવર્તનને દિશા આપનારું મહત્વનું પરિબળ છે માટે માનવવર્તનને સમજવા માટે મનોવલણની સમજૂતી અનિવાર્ય છે. મનોવલણને સમજવા માટે તે કેવી રીતે ઘડાય છે, કેવી રીતે વિકાસ પામે છે, તેને અસર કરતા પરિબળો કયા છે વગેરે બાબતો સમજવી ખૂબ જરૂરી છે. મનોવલણો સંપાદિત / શીખેલા છે. માનવી આજીવન પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે શીખવાની ક્રિયામાંથી પસાર થાય છે. તે દરમ્યાન વિવિધ લોકોના સંપર્કમાં આવે છે, તેમની સાથે પારસ્પરિક આંતરક્રિયા અને વિચાર વિનિમય કરે છે, લોકોના વર્તનનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને સ્વીકૃત વર્તન તરફી અને અસ્વીકૃત વર્તન વિરોધી વલણ ધીમે ધીમે વિકસે છે. મનોવલણ ઘડતરને અસર કરતાં મુખ્ય ચાર ઘટકો છે જે નીચે મુજબ છે :

- (a) કુટુંબ
- (b) સામાજિકરણ
- (c) પ્રત્યક્ષ અનુભવ
- (d) સંચાર/સમૂહ માધ્યમની અસરો

ઉપર્યુક્ત પરિબળો મનોવલણ ઘડતર પર કેવી અસર પાડે છે તેની વિગતવાર ચર્ચા કરીએ.

(a) **કુટુંબ :** સમગ્ર જીવનપર્યંત માનવજીવનનું અનિવાર્ય અંગ એ કુટુંબ છે. કુટુંબ એ સમાજનું નાનામાં નાનું અને વ્યક્તિ એ કુટુંબનું નાનામાં નાનું એકમ છે. માનવી સામાજિક પ્રાણી હોવાને કારણે કુટુંબનું ખૂબ મહત્વ છે. કુટુંબ એ સામાજિક શિક્ષણની માતૃસંસ્થા છે. કુટુંબના જુદા જુદા સભ્યોના વર્તનની અસર બાળક ઉપર થતી હોય છે કુટુંબમાં

દરેક વ્યક્તિની જુદી જુદી ભૂમિકા અને દરજ્જો હોય છે તે પ્રમાણે વ્યક્તિ વર્તન કરે છે. બાળક સાથે કુટુંબના બધા સભ્યોનો વ્યવહાર અને વર્તન જુદાં જુદાં હોય છે. બાળક ઉપર માતાના વર્તનનો પ્રભાવ સૌથી વધુ પડે છે. માનવબાળ પ્રાણીની સરખામણીમાં વધુ લાંબો સમય પરાવલંબી હોય છે. બાળકની મોટાભાગની જરૂરિયાત માતા દ્વારા સંતોષાતી હોય છે માટે બાળકનું માતા પ્રત્યે સહજ વિધાયક વલણ વિકસે છે. માતા-પિતાની પારસ્પરિક આંતરક્રિયા, ભાઈ-ભાંડુ સાથેની બાળકની આંતરક્રિયા અને તેમના દ્વારા થતો જરૂરિયાતનો સંતોષ, સહકાર, સ્વીકૃતિ, પ્રેમ, સ્નેહ વગેરે બાબતો બાળકમાં વિધાયક વલણ વિકસાવે છે, તેવી જ રીતે ધિક્કાર, ઘૃણા, તિરસ્કાર જેવી બાબતો બાળકમાં નિષેધક વલણો વિકસાવે છે. પોતાના વર્તનને કુટુંબના અન્ય સભ્યો તરફથી મળતુ પ્રબલન (વિધાયક કે નિષેધક) સ્વીકૃતિ કે અસ્વીકૃતિ મનોવલણ ઘડતરને અસર કરે છે. માતા-પિતાના ગુસ્સાનો ભોગ બનનાર બાળકને જો દાદા-દાદી પોતાની પાસે લઈને માતા-પિતાને ઠપકો આપે તો બાળકમાં દાદા-દાદી પ્રત્યે વિધાયક અને મા-બાપ પ્રત્યે નિષેધક વલણ વિકાસ પામે છે.

**(b) સામાજિકરણ :** સામાજિકરણ એટલે સામાજિક રીતરિવાજો, મૂલ્યો, ધોરણો, રહેણીકરણી અને વિચારસરણી આત્મસાત્ કરવાની પ્રક્રિયા. જન્મથી મૃત્યુ સુધી સામાજિકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા માનવીનું સામાજિક ઘડતર થાય છે. સામાજિકરણ એ આજીવન ચાલતી શિક્ષણ પ્રક્રિયા છે. દરેક સમાજનું સામાજિક માળખું અલગ હોવાથી એક જ સમાજમાં પણ જુદી જુદી વ્યક્તિનું સામાજિકરણ અલગ અલગ થાય છે. વિવિધ સમાજો વચ્ચે થતી પારસ્પરિક આંતરક્રિયાને કારણે સામાજિકરણની પ્રક્રિયામાં ઝડપી પરિવર્તન આવે છે. વિવિધ જ્ઞાતિ, ધર્મ, રીતરિવાજ, જીવનશૈલી અલગ અલગ સમાજોમાં જોવા મળે છે તે પ્રમાણે બાળકનું સામાજિકરણ થાય છે. કુટુંબ પછી શાળા, ધર્મ, સંસ્કૃતિ, સાહિત્ય આ બધા જ સામાજિકરણને અસર કરનારાં પરિબળો છે. ધાર્મિક રૂઢિચુસ્ત કુટુંબમાં ઉછરેલા બાળકમાં ધર્મ કે રૂઢિરિવાજો પ્રત્યે વિધાયક વલણ જોવા મળે છે. ભાષા, પ્રાંત અને ભૌગોલિક વિસ્તાર મુજબ ખાવા-પીવાની ટેવો પણ સામાજિકરણનો ભાગ બને છે. દા.ત. ગુજરાતમાં દાળ-ભાત-રોટલી-શાક, પંજાબમાં દૂધ-દહીં, પનીર અને દક્ષિણ ભારતમાં નાળિયેર અને ચોખાનો સૌથી વધુ ઉપયોગ ખોરાકમાં થાય છે જે તેમનાં બાળકોમાં જે તે ખોરાક પ્રત્યેનાં વલણને વિકસાવે છે. વડીલોને માન આપવું, મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતા કરવી કે પહેરવેશ જેવી બાબતો પણ સામાજિકરણ ઉપર આધારિત છે.

**(c) પ્રત્યક્ષ અનુભવ :** અનુભવ એ ઉત્તમ શિક્ષક છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના જીવનના વિવિધ અનુભવોમાંથી ઘણું બધું શીખે છે. દરેક વ્યક્તિના અનુભવ વિશિષ્ટ હોય છે અને તેનું પ્રત્યક્ષીકરણ વ્યક્તિગત હોય છે. માટે દરેક વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા પણ વિવિધતા ધરાવતી હોય છે. કોઈ એક સમાન પરિસ્થિતિમાં ઉપસ્થિત અનેક લોકોનું તે પરિસ્થિતિનું પ્રત્યક્ષીકરણ વ્યક્તિગત અને વિશિષ્ટ હોય, પૂર્વ અનુભવ, શિક્ષણ અને સમજણ મુજબ તેઓ અનુભવોનું મુલ્યાંકન કરતા હોય છે. શાળામાં શિસ્તના ખૂબ આગ્રહી અને કડક શિક્ષકની છાપ ધરાવતા શિક્ષકે કોઈ વિદ્યાર્થીને વ્યક્તિગત કિસ્સામાં કાળજી લઈ મદદ કરી હોય, સહાય કરી હોય તો તે વિદ્યાર્થીના મનમાં આ શિક્ષક પ્રત્યેનું વલણ અન્ય વિદ્યાર્થીઓના વલણ કરતાં વધુ વિધાયક વલણ બને છે.

**(d) સંચાર/સમૂહ માધ્યમોની અસરો :** 20મી સદી એ વિજ્ઞાનનો યુગ હતો અને 21મી સદી એ ટેકનોલોજીનો યુગ છે. આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી સર્વ વ્યાપક બની ગઈ છે. આ બન્નેના સુભગ સમન્વયથી માહિતીના આદાનપ્રદાન અને વિચારવિનિમયની પ્રક્રિયા ખૂબ ઝડપી બની છે. જેની અસર સમગ્ર વિશ્વના માનવજીવન પર થઈ છે. પ્રાચીન સમયમાં સંદેશ પહોંચાડવા રૂબરૂ જ જવું પડતું હતું અને ખૂબ સમય જતો હતો. જ્યારે આજે વર્તમાનપત્રો, ટેલિવિઝન, મોબાઈલ, વોટ્સએપ, ફેસબુક, ગુગલ, ટ્વીટર જેવાં સામાજિક સંચાર માધ્યમો ઝડપથી જગતને જોડે છે. દુનિયાના કોઈ એક ખૂણે બનેલી ઘટનાની માહિતી બીજી મિનિટે દુનિયાના લોકો પાસે ઘેર બેઠાં પહોંચી જાય છે અને તેની સામેની પ્રતિક્રિયાઓ પણ ઝડપથી પ્રાપ્ત થતી જાય છે. ઉત્તરાખંડમાં આવેલા પૂરમાં મિલેટરીના જવાનોએ પૂરમાં ફસાયેલા લોકોને કરેલ મદદનું પ્રસારણ જોઈ યુવાપેઢીમાં આર્મી પ્રત્યેના વલણો વધુ વિધાયક અને દૃઢ બન્યા. સરકારી યોજનાઓના પ્રચાર-પ્રસાર માટે પ્રસારણ થયા કરતું હોય ત્યારે લોકોમાં સરકાર પ્રત્યે વિધાયક વલણ જોવા મળે છે.

મનોવલણો વ્યક્તિના વર્તનને દિશા આપે છે, સામાજિક વિકાસમાં આવાં વલણો વિધાયક-નિષેધક અસરો

જન્માવે છે, માટે નિષેધક મનોવલણોમાં પરિવર્તન કરી વિધાયક મનોવલણોના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે. મનોવલણો સંપાદિત છે, તે સતત ઘડાય છે તેમ તેમાં બદલાવ પણ લાવી શકાય છે.

### 3. મનોવલણ પરિવર્તનની રીતો (Techniques of Attitude Change) :

અગાઉ આપણે મનોવલણ ઘડતરમાં જોયું કે મનોવલણ એ સંપાદિત છે. અનુભવ, શિક્ષણ, સામાજિકરણ, જૂથ, પ્રચાર, સમૂહ માધ્યમ દ્વારા મનોવલણોનું ઘડતર થાય છે અને તે દૃઢ થાય છે. કેટલાંક નિષેધક મનોવલણો વ્યક્તિ, સમાજ, રાષ્ટ્ર કે વિશ્વસ્તરે નુકસાન પહોંચાડે છે ત્યારે સામાજિક શાંતિ માટે આવાં મનોવલણોમાં પરિવર્તન કરવું કઠિન છે પણ અશક્ય નથી, એટલે કે મનોવલણો બદલી શકાય છે. મોટા ભાગના સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં એવાં ઘણાં નિષેધક મનોવલણોમાં પરિવર્તન આવ્યું પણ છે. કુટુંબમાં માતા-પિતા, શાળામાં શિક્ષકો, ધર્મપ્રચારકો, રાજકીય નેતાઓ, વર્તમાનપત્રો અને ટેલીવીઝન જેવા અસરકારક સમૂહ માધ્યમો દ્વારા મનોવલણમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે.

મનોવલણમાં પરિવર્તન લાવવા માટેની વિવિધ યુક્તિ પ્રયુક્તિઓ કે રીતો ઘણી બધી છે જેમાંની કેટલીક નીચે મુજબ છે :

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| (I) શિક્ષણ      | (II) પ્રચાર |
| (III) જૂથ ચર્ચા | (IV) કાયદાઓ |

હવે આ ચાર રીતોની ઉદાહરણ સહિત વિગતવાર સમજૂતી મેળવીએ :

(I) શિક્ષણ : આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે શિક્ષણ એટલે અનુભવ, મહાવરા કે પ્રયત્નને કારણે વર્તનમાં થતું સાપેક્ષ કાયમી પરિવર્તન. આનો અર્થ એ થાય કે શિક્ષણ દ્વારા વર્તનમાં પરિવર્તન આવે છે, આવું શિક્ષણ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ ગમે તે રીતનું હોય પણ વર્તનમાં પરિવર્તન લાવે છે. શાળા-કોલેજોમાં અપાતુ શિક્ષણ કે સામાજિકરણ દ્વારા થતા શિક્ષણથી મનોવલણમાં પરિવર્તન આવે છે. પરંપરાગત ખેતી કરતા ખેડૂતો હવે શિક્ષણ દ્વારા નવી નવી ખેતી, જમીનનું ટેસ્ટીંગ કરાવી જમીનના સેન્દ્રિય તત્વોને અનુરૂપ ખેતીના પાકમાં પરિવર્તન તથા જુદા જુદા પાકોના વાવેતર વિશેની માહિતી મેળવી તે પાકો તરફ વિધાયક વલણો વિકસાવતાં જોવા મળે છે. શાળા કોલેજોમાં થતી શિક્ષણોત્તર પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ વધતાં ધીમે ધીમે બાળકો અને માતાપિતામાં પણ માત્ર પુસ્તકિયા જ્ઞાનને બદલે બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા તરફનું વિધાયક વલણ જોવા મળે છે.

(II) પ્રચાર : પ્રચાર એ શિક્ષણનું અસરકારક માધ્યમ છે. પ્રચારની અસરકારકતામાં સમૂહ માધ્યમોની ભૂમિકા વધી ગઈ છે. પ્રચાર કોના દ્વારા થાય છે, કયા જૂથમાં થાય છે, કયા માધ્યમથી થાય છે આ બધી બાબતો મનોવલણોમાં પરિવર્તનને અસર કરે છે. પ્રચાર પણ શિક્ષણ જ છે. પ્રચારમાં ઉપયોગમાં લેવાતાં સૂત્રો પણ મનોવલણ પરિવર્તન માટે અસરકારક નીવડે છે. 100-200 વર્ષ પહેલાં ભારતમાં 90% લોકો ખેતી ઉપર નભતા હતા ત્યારે એવું માનવામાં આવતું કે 'સંતતિ એ સંપત્તિ'. ધીમે ધીમે વસ્તીવધારાના ભરડાની અસરમાંથી ઉત્પન્ન થતી સમસ્યાઓથી બચવા વસ્તી વધારાને નિયંત્રિત કરવા 'અમે બે અમારા બે' એ સૂત્રથી પ્રચાર અસરકારક બનાવવામાં આવ્યો છે.

(III) જૂથ ચર્ચા : જૂથચર્ચામાં પારસ્પરિક આંતરપ્રક્રિયાનું મહત્ત્વ છે જેનાથી વિચારવિનિમય થાય છે અને એ લોકોના મનોવલણોમાં પરિવર્તન લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. મનોવલણ ઘડતરમાં જૂથનું સભ્યપદ, સંદર્ભજૂથ અને જૂથ આંતરક્રિયાની અસર થાય છે. બે વિરોધી મનોવલણ ધરાવતા જૂથના લોકો વચ્ચે પારસ્પરિક ચર્ચાવિચારણા દ્વારા વિચારોના આદાનપ્રદાનની પ્રક્રિયાથી મનોવલણોમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. 1943માં ન્યુકોમ્બે રૂઢિચુસ્ત કુટુંબની કોલેજની યુવતીઓનાં વલણોમાં પરિવર્તન લાવવાના પ્રયોગોમાં સફળતા મેળવી હતી. સંસ્થામાં સંચાલકો અને કર્મચારીઓના વિરોધી વલણમાંથી ઉત્પન્ન થતા સંઘર્ષોને કારણે બન્ને પક્ષની બેઠકોના દોર ચાલે, જેમાં મુક્ત ચર્ચાઓ દ્વારા પારસ્પરિક નિષેધક વલણો ઘટતા સમસ્યાઓના ઉકેલ આવે છે. ભારત દેશ આતંકવાદી પીડાનો ઘણાં વર્ષોથી ભોગ બન્યો છે તેની જુદા જુદા દેશના નેતાઓ સાથે સતત ચર્ચા વિચારણા કરવાથી દુનિયાના બીજા દેશો જે ભારતમાં આતંકવાદ પ્રત્યે ધ્યાન આપતા ન હતા તેવા દેશોમાં પણ ભારતમાંના આતંકવાદ પ્રત્યેના વલણમાં પરિવર્તન થવા માંડ્યું છે જેનો ભારતને લાભ થવા માંડ્યો છે. પરિણામે બીજા દેશો પણ ભારતને આતંકવાદ સામે લડવામાં મદદરૂપ થવા માંડ્યા અને આતંકવાદ પ્રત્યેનું વિશ્વના દેશોના વલણમાં પરિવર્તન થયું છે.

(IV) કાયદા : માનવી અનુભવ, સમજણ કે ચર્ચાથી કેટલીક વાર વલણમાં પરિવર્તન કરવા તૈયાર ન હોય ત્યારે કાયદો મનોવલણનું પરિવર્તન કરવા માટે અસરકારક સાધન બને છે. ભારત જેવા વિવિધતામાં એકતા ધરાવતા દેશમાં હજી ઘણા બધા એવા પરંપરાગત રૂઢિ-રિવાજો છે જેમાં લાંબા સમયથી પરિવર્તનની પ્રક્રિયા ચાલુ હોવા છતાં અસરકારક પરિવર્તન આવ્યું નથી તેવા સંજોગોમાં કાયદાના ભયથી લોકોમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. ધાર્મિક રૂઢિચુસ્ત લોકોમાં ધાર્મિક વિધિ કે ધાર્મિક સ્થળો સ્ત્રીઓને પ્રવેશ કે પૂજાવિધિમાં ભાગ લેવા પર નિષેધક વલણો હતાં અને છે. 2016ના સુપ્રિમ કોર્ટના ચુકાદા દ્વારા સ્ત્રી-પુરુષ સમાન કાનૂની હક્ક મુજબ ધાર્મિક સ્થળોમાં પ્રવેશની મંજૂરી મળી જેને કારણે પુરુષો, ધર્મગુરુઓના સ્ત્રીઓ ત્યેના પૂજાવિધિ બાબતના નિષેધક મનોવલણોમાં ધીમે ધીમે પરિવર્તન શરૂ થયું. હજી ઘણાબધા સમાજમાં આવાં કેટલાંક નિષેધક મનોવલણો છે કે જેમાં પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે. જે દિશામાં મનોવૈજ્ઞાનિકો, સમાજસુધારકો, શિક્ષકો, રાજકારણીઓ અને કોર્ટ દ્વારા કાનૂની યત્નો કરવા અનિવાર્ય છે.

#### 4. મનોવલણ પરિવર્તનમાં અવરોધો (Obstacles in Attitude Change) :

આગળના મુદ્દામાં આપણે જોયું તેમ નિષેધક મનોવલણોમાં પરિવર્તન લાવવું વ્યક્તિ, સમાજ કે રાષ્ટ્ર માટે જરૂરી છે. ઘણા બધા પ્રયત્નો સતત ચાલુ રહેવા છતાંય કેટલીક વાર પરિવર્તન ઝડપી અને અસરકારક બનતું નથી. મનોવલણ પરિવર્તનમાં કેટલાંક પરિબળો અવરોધક બને છે તેની પણ સમજૂતી મેળવવી જરૂરી છે. આવાં અવરોધક પરિબળો નીચે મુજબ છે :

- (I) મનોવલણની પ્રબળતા
- (II) મનોવલણની જટિલતા
- (III) મનોવલણની અગત્યતા
- (IV) મનોવલણમાં આંતરસંબંધ
- (V) મનોવલણની ઉપયોગિતા

ઉપર્યુક્ત અવરોધક પરિબળોની હવે વિગતે સમજૂતી મેળવીએ.

(I) મનોવલણની પ્રબળતા : ઘણા લાંબા સમય સુધી કોઈ વલણ ચાલુ જ રહે તો તેનું દૃઢીકરણ થતાં તે વલણ વધુ પ્રબળ બને છે. આવા વલણમાં પરિવર્તન કરવું કઠીન બને છે. તેવી જ રીતે કેટલાંક મનોવલણો ખૂબ જ આત્યંતિક હોય તો તેમાં પરિવર્તન કઠિન બને છે. દા.ત. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનો સતત મારો ચાલુ રહેવા છતાં આજે પણ હજી ભારતીય પરંપરાગત પહેરવેશ, ખાવા-પીવાની રીતભાત કે રીત-રિવાજોમાં આમૂલ પરિવર્તન આવી શક્યું નથી. અમેરિકામાં નિગ્રો અને ગોરાઓ, એશિયામાં ભારત અને પાકિસ્તાનના લોકોમાં એકબીજાં પ્રત્યેનાં વલણોમાં પરિવર્તન જોઈએ એવું હજી આવ્યું નથી કારણ કે આ પ્રકારનાં મનોવલણો ખૂબ જ પ્રબળતા ધરાવે છે.

(II) મનોવલણની જટિલતા : મનોવલણ ઘડતરની પ્રક્રિયા જટિલ છે કારણ કે કોઈપણ મનોવલણ ઘડતર માટે કોઈ એક જ પરિબળ જવાબદાર હોતું નથી. પરંતુ અનેક પરિબળોની અસરથી મનોવલણ ઘડાય છે. માટે આવા જટિલ મનોવલણમાં પરિવર્તન કરવાની પ્રક્રિયા અસરકારક બનતી નથી. બાળલગ્ન અને દહેજપ્રથા જેવા સામાજિક રીતરિવાજોને દૂર કરવાના આપણા સૌના અથાક પ્રયત્નો છતાં સમાજની જટિલ માન્યતાને કારણે આજે પણ આપણે આવી પ્રથાઓથી સંપૂર્ણ મુક્ત થઈ શક્યા નથી.

(III) મનોવલણની અગત્યતા : દરેક માનવીના જીવનમાં જુદા જુદા સમયે જુદી જુદી બાબતો અગત્યતા ધરાવે છે. માનવી પોતાની જરૂરિયાતની અગત્યતાને ધ્યાનમાં રાખીને વર્તન કરવા પ્રેરાય છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિના જીવનમાં તેના કોઈ એક મિત્રનું ખૂબ મહત્વ હોય તે મિત્રની તેને અનિવાર્ય જરૂરિયાત લાગતી હોય તેવા સંજોગોમાં તે મિત્રમાં કેટલીક બાબતો જે ન ગમે તેવી નકારાત્મક હોય છતાં પોતાના તે મિત્ર પ્રત્યે વલણ ઉત્પન્ન કરી તેની મિત્રતા તોડી શકતી નથી.

(IV) મનોવલણમાં આંતરસંબંધ : કેટલાંક મનોવલણો જટિલતાને કારણે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવાને બદલે એકબીજાં સાથે આંતરસંબંધિત હોય છે. આવાં એકબીજાં સાથે આંતરસંબંધિત મનોવલણોમાં પરિવર્તન કરવું કઠીન બને છે. આવાં મનોવલણોનો એકબીજા સાથેનો આંતરસંબંધ એકબીજા પ્રત્યે વલણને દૃઢ કરે છે. તેથી તેમાં પરિવર્તન લાવવામાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. દા.ત. કોઈ યુવક કે યુવતી પોતાની જ જ્ઞાતિ, ધર્મ અને સમાન સંસ્કૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિના પ્રેમમાં હોય અને એકબીજા સાથે પ્રેમલગ્નથી જોડાવા માંગતા હોય ત્યારે તેમને ‘પ્રેમલગ્ન ન કરાય મા-બાપ જ્યાં શોધે ત્યાં જ લગ્ન કરાય’ એવું સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરી, પ્રેમલગ્ન વિરુદ્ધ વલણ ઉત્પન્ન કરવામાં સફળતા મળતી નથી, કારણ કે પોતાની મનપસંદ વ્યક્તિ પ્રત્યેના પ્રેમનું આકર્ષણ, જ્ઞાતિ, ધર્મ, સંસ્કૃતિ વગેરે પરિબળો પણ તે જ વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરવામાં વિધાયક પ્રબલન પૂરું પાડે છે, માટે તે વ્યક્તિ પ્રેમલગ્નની બાબતમાં ફેરફાર કરવા તૈયાર થશે નહીં કારણ કે લગ્ન પ્રત્યેનાં વલણો જ્ઞાતિ, ધર્મ, સંસ્કૃતિ પ્રત્યેનાં વલણો સાથે આંતરસંબંધી છે.

(V) મનોવલણની ઉપયોગિતા : કેટલીક વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિ, બનાવ કે ઘટના પ્રત્યેના વ્યક્તિના વલણો કોઈ વ્યક્તિ માટે ખૂબ ઉપયોગી અને કારગત હોય જે વ્યક્તિની અન્ય જરૂરિયાતો માટે પોષક હોય ત્યારે મનોવલણની ઉપયોગિતા મનોવલણ પરિવર્તનમાં અવરોધક બને છે. દા.ત. કેટલાક લોકોના કોઈ ધર્મ, ધર્મગુરુ, રાજકીય પક્ષ કે વિશિષ્ટ વ્યક્તિ પ્રત્યેના તેમનાં મનોવલણો તેમને ઉપયોગી થતાં હોય કે કોઈ સમુદાયમાં પદ પ્રતિષ્ઠા, મોભો અપાવતા હોય, સત્તાની લાલસા જગાવતાં હોય ત્યારે તે વ્યક્તિ, ધર્મ, ધર્મગુરુ કે પક્ષ વિશે ઘણીબધી સત્ય માહિતી તેમના વિરુદ્ધમાં જાહેર થાય છતાં પોતાનું તેમના પ્રત્યેનું વિધાયક વલણ બદલવા તૈયાર હોતા નથી.

### પૂર્વગ્રહ (Prejudice) :

સમગ્ર વિશ્વમાં બનતી વિવિધ પ્રકારની નિષેધક પરિણામો લાવતી ઘટનાઓ જેવી કે કોમી હુલ્લો, જ્ઞાતિવાદ, અનામત આંદોલનો, વર્ગભેદ કે વર્ગવિગ્રહ, વિવિધ દેશો વચ્ચેના શીતયુદ્ધ કે આંતરવિગ્રહો પૂર્વગ્રહના વિધ્વંસક પાસા તરીકે જ જોવા મળે છે. પૂર્વગ્રહ ક્યારેક ભયંકર હિંસક પરિણામો લાવે છે. આજના યુગમાં માનવીએ ખૂબ પ્રગતિ કરી છે અને આપણે વિજ્ઞાન - ટેકનોલોજીના યુગમાં જીવીએ છીએ ત્યારે એક દુઃખદ પરિસ્થિતિ એ છે કે - ‘અવકાશમાં ઉપગ્રહો છોડનાર માનવી પોતાના મનમાં રહેલા પૂર્વગ્રહોને છોડી શકતો નથી’. આ કરુણ વિરોધાભાસ વિજ્ઞાનની પ્રગતિ કરતાં વધુ દુઃખદ અને માનવજાત પ્રત્યે દયા ઉપજાવે તેવો છે. નિષેધક વલણો ખૂબ લાંબો સમય ટકે ત્યારે તે પૂર્વગ્રહોમાં પરિવર્તિત થાય છે. પૂર્વગ્રહો એટલે રૂઢ થયેલા ખોટા ખ્યાલો. માનવજીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ લાવવા અને ટકાવવા માનવ મનમાંથી પૂર્વગ્રહો નાબૂદ કરવા કે ઘટાડવા અનિવાર્ય છે. પૂર્વગ્રહો સામાજિકરણની પ્રક્રિયાથી સંપાદિત થાય છે.

### 1. પૂર્વગ્રહની વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ (Definition & Nature of Prejudice) :

પૂર્વગ્રહ માટે અંગ્રેજીમાં Prejudice શબ્દ ઉપયોગમાં લેવાય છે જે લેટીન ભાષાના Praejudicium પરથી બનેલો છે. જેમાં prae નો અર્થ થાય છે ‘પહેલાં’ અને Judicium નો અર્થ થાય છે ‘નિર્ણય’. આમ શબ્દાર્થની દૃષ્ટિએ પૂર્વગ્રહ એટલે ‘પહેલાથી લીધેલો નિર્ણય’. મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ પણ પૂર્વગ્રહ એ પૂર્વનિર્ધારિત નિષેધક મનોવલણ છે એમ કહી શકાય. નિષેધક મનોવલણો વિશેનો વિચાર કરતા એક બાબત સ્પષ્ટ થાય છે કે તેમાં પૂરતા અનુભવો કે પુરાવાઓનો અભાવ હોય છે. પૂર્વગ્રહની અભિવ્યક્તિ આવેગાત્મક છે જેને કારણે પૂર્વગ્રહોથી થતા સામાજિક સંઘર્ષોમાં આવેગિક તત્ત્વ મુખ્ય ભૂમિકામાં જોવા મળે છે.

#### (I) વ્યાખ્યા :

“પૂર્વગ્રહ એટલે વ્યક્તિ કે જૂથ પ્રત્યે પ્રત્યક્ષીકરણ, વિચાર, લાગણી કે કાર્યની દ્રષ્ટિએ વિરુદ્ધ પ્રતિક્રિયા કરવાનું પૂર્વનિશ્ચિત થયેલું વલણ” - ન્યુકોમ્બ

“પૂર્વગ્રહ એટલે ઉતાવળિયો અને પૂરતી તપાસ વગર સ્વીકારવામાં આવેલો અભિપ્રાય કે નિર્ણય.” - ઓગબર્ન

“પૂર્વગ્રહ એટલે હંમેશા આવેગાત્મક હોય તેવું મનોવલણ કે જે પૂરતા પુરાવા કે પૂરતા અનુભવ મળે તે પહેલાં સંપાદિત થઈ જાય છે.” - બી. કુપ્પુસ્વામી

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓને આધારે એમ કહી શકાય કે પૂર્વગ્રહ એ મનમાં પહેલેથી બંધાઈ ગયેલો એવો વિચાર કે

વલણ છે જેને સત્ય હકીકતનું સમર્થન મળ્યું ન હોય. પૂર્વગ્રહના સ્વરૂપને સમજવા નીચેના મુદ્દાઓ તપાસીએ.

## (II) પૂર્વગ્રહનું સ્વરૂપ :

(a) પૂર્વગ્રહ અપૂર્ણ જ્ઞાન અને અધૂરી માહિતી પર આધારિત હોય છે :- માનવજીવનમાં સામાજિકરણની પ્રક્રિયા કે અન્ય સામાજિક પરિબળો દ્વારા સ્વ-જૂથના પ્રચલિત અભિપ્રાય કે વ્યક્તિગત અનુભવોને આધારે પૂર્વગ્રહ બંધાય છે. પૂર્વગ્રહનાં કારણો વ્યક્તિને ખબર હોતાં નથી અને પૂછવામાં આવે ત્યારે સામા પક્ષ તરફથી નકારાત્મક અનુભવોને જ વળગી રહેવાનો પ્રયત્ન થાય છે, અને પોતાની માન્યતા સાચી છે તેવું પુરવાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

(b) પૂર્વગ્રહ આવેગાત્મક હોય છે : પૂર્વગ્રહના મૂળમાં માહિતીનો અભાવ હોય છે. એમાં પુરાવાની ચકાસણી કે બૌદ્ધિક તપાસ હોતી નથી પરંતુ એમા લાગણી કે આવેગો કેન્દ્રસ્થાને જોવા મળે છે જે વ્યક્તિ, જાતિ કે કોમ પ્રત્યે કોઈને પૂર્વગ્રહ હોય તો તેના વિષે નિમ્ન કક્ષાના શબ્દો, આક્રમકતા અને નકારાત્મક વર્તન અભિવ્યક્ત થાય છે. ભારત અને પાકિસ્તાનના લોકોમાં એકબીજા પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહો છે જે રમતગમતની સ્પર્ધાઓમાં પણ અભિવ્યક્ત થતા જોવા મળે છે દા.ત. ક્રિકેટ વર્લ્ડકપ ફાઈનલ મેચ ચાલતી હોય તેમાં ઈંગ્લેંડ અને વેસ્ટ ઈંડીઝ રમતા હોય ત્યારે તે બેમાંથી કોઈ પણ દેશ જીતે તેનાથી ભારત કે પાકિસ્તાનના લોકોને કોઈ ફેર પડતો નથી. ભારત અને પાકિસ્તાન રમતા હોય તો બન્ને દેશના લોકો પોતાનો દેશ જીતે તેવું ઈચ્છે તે સ્વાભાવિક છે. ત્યાં રાષ્ટ્રભાવના પણ છે. પરંતુ વેસ્ટ ઈંડીઝ અને ભારત રમતા હોય તેમાં ભારત ન જીતવું જોઈએ અને ભારત હારે તો પાકિસ્તાનમાં ફટાકડા ફૂટે આ નકારાત્મક આવેગાત્મક લાગણી લોકોના વર્તનમાં અભિવ્યક્ત થાય છે.

(c) પૂર્વગ્રહ વ્યક્તિને યૌક્તિકીકરણ કરવા પ્રેરે છે : યૌક્તિકીકરણ એ એવી બચાવપ્રયુક્તિ છે કે જેમાં વ્યક્તિ પોતાના વર્તન માટે સાચાંને બદલે સારાં કારણો રજૂ કરવા પ્રેરાય છે. પૂર્વગ્રહના કારણો વ્યક્તિ પાસે હોતાં જ નથી તેથી વ્યક્તિ પોતાના વર્તનને પૂર્વગ્રહયુક્ત વર્તન તરીકે સ્વીકારતો જ નથી પરંતુ તેવા વર્તન માટે લોકોને ગળે ઉતરે તેવું કારણ આપે છે.

(d) પૂર્વગ્રહ વિષયક જન્માવે છે : પૂર્વગ્રહો આવેગાત્મક નિષેધક લાગણીથી પ્રેરાઈને આક્રમકતા સાથે સંકળાયેલા હોવાથી એ બન્ને પક્ષે આક્રમકતાને વધુ તીવ્ર બનાવે છે. પૂર્વગ્રહને કારણે એક પક્ષ તરફથી કરવામાં આવતો અન્યાય કે આક્રમણ નિષેધક વર્તન સામા પક્ષને વધુ તીવ્ર આક્રમક પ્રતિક્રિયા જન્માવવા પ્રેરે છે. પૂર્વગ્રહથી પ્રેરિત તોફાનો, હુલ્લડો, કોમી રમખાણો ઝડપથી અને આક્રમકતાથી ફેલાય છે અને સતત બન્ને પક્ષે ભારેલા અગ્નિ જેવી સ્થિતિ જોવા મળે છે.

(e) પૂર્વગ્રહ જૂથવ્યાપી હોય છે : દરેક જૂથમાં વ્યક્તિ-વ્યક્તિ પ્રત્યેના નિષેધક અનુભવો, ગેરસમજ અને ખોટી માન્યતામાંથી જ પૂર્વગ્રહો ઉદ્ભવે છે, જે ધીમે ધીમે વ્યક્તિગત બાબત તરફથી તે વ્યક્તિના ધર્મ, જ્ઞાતિ કે જૂથ તરફ વ્યાપક બને છે. દા.ત. એક વ્યાપારી પૂરતો પૂર્વગ્રહ ધીમે ધીમે 'બધા વેપારીઓ છેતરપિંડી કરનારા હોય છે' એમ જૂથવ્યાપી બને છે. કોઈ શાળાના કોઈ એક વર્ગમાં ત્રણ-ચાર વિદ્યાર્થીઓ બધા શિક્ષકોને હેરાન કરતા હોય તેનાથી કેટલાક શિક્ષકો તે ત્રણ વિદ્યાર્થીમાંથી આખા વર્ગ તરફ પૂર્વગ્રહ રાખે છે.

(f) પૂર્વગ્રહ સંપાદિત છે : માનવી સામાજિક પ્રાણી હોવાને કારણે આજીવન સામાજિકરણની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે. માનવીના પોતાના અનુભવો, સામાજિક અભિસંધાન અને વ્યાપક સામાજિક વર્તનમાંથી પૂર્વગ્રહો ઘડાય છે કે આત્મસાત્ થાય છે. જે તે સમાજના જે પૂર્વગ્રહો તે સમાજના વડીલોમાં હોય તે પૂર્વગ્રહો તે જ સમાજનાં બાળકોમાં હોતા નથી પરંતુ ધીમે ધીમે તે બાળકો મોટાં થતાં જાય, તેમની આંતરક્રિયા અને સામાજિકરણથી પરધર્મ, પરપ્રાંત, પરકોમ કે પરજાત પ્રત્યેના વડીલોના પૂર્વગ્રહો સંપાદિત થાય છે અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવા પ્રેરાય છે.

## 2. પૂર્વગ્રહ ઘટાડવાની રીતો (Techniques of Reducing Prejudice) :

પૂર્વગ્રહની વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપમાં આપણે જોયું કે પૂર્વગ્રહો એ નિષેધક વલણ છે જે આવેગિક પ્રક્રિયા સાથે સંકળાયેલા છે અને આક્રમક પ્રતિક્રિયા જન્માવે છે એટલે કે પૂર્વગ્રહો સમાજ માટે ખતરનાક છે. તેની ભાવિ સમાજ ઉપર

ખૂબ લાંબાગાળાની નિષેધક અસરો થાય છે જે સામાજિક શાંતિને જોખમમાં નાખી વૈમનસ્ય પેદા કરે છે. માટે તેમાંથી મુક્તિ મેળવવાના પ્રયત્નો કરવા અનિવાર્ય છે. પૂર્વગ્રહોમાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ મેળવી શકાય નહીં, પરંતુ તેને આગળ વધતાં રોકી શકાય કે ઓછા કરી શકાય છે. પૂર્વગ્રહો ઘટાડવા માટે નીચેની વિવિધ રીતોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

**(I) સામાજિકરણ :** પૂર્વગ્રહો સામાજિકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા કુટુંબ, સમાજ, ધર્મ, જ્ઞાતિ જેવાં જૂથ દ્વારા સંપાદિત થાય છે. જેવી રીતે ખોટી, અયોગ્ય કે અધૂરી માહિતીને કારણે પૂર્વગ્રહો ઘડાય છે તેમ સામાજિકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા સામાજિક ઘડતરમાં કુટુંબ, શાળા, સમાજ, સંસ્કૃતિ કે ધર્મ દ્વારા પૂર્વગ્રહરહિત સાચી સમજ, માહિતી પૂરાવા સાથે રજૂ કરી પૂર્વગ્રહમાં કમશઃ ઘટાડો કરી શકાય. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પહેલાં જ્ઞાતિવાદને કારણે આંતરજાતીય લગ્ન ભાગ્યે જ જોવા મળતા હતા. પરંતુ સામાજિકરણની પ્રક્રિયાને કારણે લોકોની વિચારસરણીમાં પરિવર્તન થવાથી હવે આંતરજાતીય લગ્ન સ્વીકારવાનું વલણ વધતું જોવા મળે છે. જે જ્ઞાતિઓનાં અન્યોન્ય પ્રત્યેનાં પૂર્વગ્રહમાં થયેલા ઘટાડાને સૂચિત કરે છે.

**(II) આંતર-જૂથ સંપર્ક :** પૂર્વગ્રહો વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે ન રહેતાં જૂથ વ્યાપી બને છે આવી પરિસ્થિતિમાં બે વિરોધી જૂથો વચ્ચે પારસ્પરિક આંતરક્રિયા ઘટે છે અને પૂર્વગ્રહો વધુ દૃઢ થાય છે. જે બે જૂથ, કોમ, ધર્મ, જ્ઞાતિ, પ્રદેશ, દેશ કે ભાષાના લોકોમાં અન્ય લોકો તરફના પૂર્વગ્રહો ઘટાડવા માટે તેમના પારસ્પરિક જૂથ સંપર્કો વધારવા જોઈએ. તેમની વચ્ચે પારસ્પરિક વિચારવિનિમય અને આંતરક્રિયા થાય તેવા પ્રયત્નો અને પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ, જેનાથી એકબીજા પ્રત્યેની વિરોધી લાગણીને બદલે અનુભવોથી વિધાયક લાગણી જન્મે, જ્ઞાન તથા માહિતી મળે તો પૂર્વગ્રહો દૂર કરી શકાય. લાગણીયુક્ત માન્યતાઓને માત્ર બૌદ્ધિક પ્રયાસોથી દૂર કરવાને બદલે શંકાના સ્થાને શ્રદ્ધા, ભયને બદલે વિશ્વાસયુક્ત માનવસંબંધો અને સલામતી તેમજ ઘૃણા કે તિરસ્કારને બદલે પ્રેમની અભિવ્યક્તિ વધે તેવા વિધાયક અનુભવો થાય તો આપોઆપ બે વિરોધી જૂથો વચ્ચેના સંપર્કોથી પૂર્વગ્રહો ઓછા કરી શકાય છે.

**(III) કુટુંબ અને શાળામાં શિક્ષણનું પુનર્ગઠન :** માનવબાળના જીવનમાં શિક્ષણની પ્રથમ પાઠશાળા એ કુટુંબ અને બીજા સ્થાને શાળા છે. કુટુંબ અને શાળામાંથી બાળક જીવનના અનેક પાઠ શીખે છે. આ બન્ને ક્ષેત્રોમાં બાળકોમાંથી પૂર્વગ્રહો નાબૂદ કરવા માટે હેતુપૂર્વક શિક્ષણ તથા શિક્ષણની રીતમાં પરિવર્તન કરાવવામાં આવે તો શિક્ષણના નવા પુનર્ગઠનથી બાળકોમાં પૂર્વગ્રહો જન્મતા રોકી શકાય કે ઓછા કરી શકાય. દા.ત. શાળામાં સાચા અર્થમાં સમૂહજીવનના પાઠ સમૂહજીવન જીવવા પ્રેરે તેવી રીતે પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવે, સમાજસેવાની પ્રવૃત્તિમાં જોડવામાં આવે તો વિવિધ જાતિ, ધર્મ કે જ્ઞાતિ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહો ઓછા કરી શકાય. કુટુંબમાં માતા-પિતા પોતાની માન્યતાઓને બાળકો ઉપર લાદવાને બદલે બાળકોને સ્વતંત્ર રીતે નિર્ણય લેવાનું શીખવે તો બાળકોને સંપાદિત પૂર્વગ્રહોથી બચાવી શકાય છે. સ્ટેમ્બરે કરેલાં સંશોધનો બતાવે છે કે અશિક્ષિતો પરંપરાગત માન્યતાને વળગી રહે છે, માટે પરિવર્તન લાવવા શિક્ષણ જરૂરી છે. હાર્ડિંગ અને તેના સાથીઓના અભ્યાસો બતાવે છે કે પરિવર્તન લાવવા માટે શિક્ષણ સાથે સંદેશો આપનાર વ્યક્તિ અને જૂથની વિશ્વાસપાત્રતા વધુ અસરકારક નીવડે છે.

**(IV) સંચાર/સમૂહ માધ્યમો :** લોકસમુદાયને માહિતી આપવા મોટે ભાગે પ્રચારની અવનવી રીતો ઉપયોગમાં લેવાય છે. તેમાં વિશેષ કરીને સમૂહ માધ્યમોનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે. સમૂહ માધ્યમ દ્વારા એક સાથે લાખો લોકો સુધી માહિતી કે વિચારને ખૂબ ઝડપથી મોકલી શકાય છે. આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી ઉપર આધારિત સાધનો ખૂબ વિકસ્યાં છે. ટેલિવિઝન, વર્તમાનપત્રો, રેડિયો, વોટ્સઅપ, ફેસબુક, એસ એમ એસ દ્વારા એક સાથે ખૂબ જ ઝડપથી વિશ્વના અન્ય દેશોમાં પણ માહિતી પહોંચાડી શકાય છે. પ્રાચીન સમયમાં સ્ત્રીએ ઘરની ચાર દીવાલોમાં રહી ઘરકામ અને બાળકોને જ સાચવવાનાં છે તે ખ્યાલ મુજબ દીકરીઓને શિક્ષણ આપવામાં આવતું ન હતું. આજે સતત વર્તમાનપત્રો, ટેલિવિઝન દ્વારા ‘બેટી બચાવો, બેટી પઢાવો’ જેવા કાર્યક્રમોના વારંવાર પ્રસારણથી સ્ત્રીઓ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહોમાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે.

**(V) પુનઃ વર્ગીકરણ :** ભારત વિવિધતામાં એકતા ધરાવતો વિશિષ્ટ દેશ છે. સમગ્ર ભારત દેશ ધર્મ, ભાષા, રીતરિવાજો, પહેરવેશ, ખાન-પાન, પ્રાંત, જાતિ, જ્ઞાતિ વગેરે બાબતમાં વિવિધતા ધરાવે છે તેથી દેશ અનેક વિવિધ અને વિશિષ્ટ જૂથોમાં વહેંચાયેલો છે. જેને કારણે સ્વ- જૂથ અને પર - જૂથભાવના વધુ વિકસે છે, જેનાથી વૈમનસ્ય અને



પૂર્વગ્રહો જન્મે છે. પ્રાચીન જ્ઞાતિવ્યવસ્થા વર્ણવ્યવસ્થા પર આધારિત હતી અને દરેક જ્ઞાતિમાં પણ અનેક પેટાજ્ઞાતિઓ હતી જેને કારણે ઊંચ-નીચના ભેદભાવ, વૈમનસ્ય અને એકબીજા પ્રત્યે પૂર્વગ્રહો હતા.

**(VI) બોધાત્મક હસ્તક્ષેપ :** માનવવર્તનના મુખ્યત્વે ત્રણ સ્વરૂપ જોવા મળે છે - બોધાત્મક, ભાવાત્મક અને ક્રિયાત્મક. બોધાત્મક વિકાસ દ્વારા માનવીના પ્રત્યક્ષીકરણ, વિચાર અને વલણમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. બોધ એટલે સમજણ, જ્ઞાન, સાચી નવી માહિતી સ્વીકાર્ય બને એવી રીતે બીજી વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવાની ક્રિયા. પૂર્વગ્રહ નાબૂદી માટે લોકોમાં બોધાત્મક પરિવર્તન ખૂબ અસરકાર નીવડે છે. પ્રચાર અને જાહેરાતોની જેમ સામાજિક પ્રતિષ્ઠા ધરાવતા લોકો, સમાજ સેવકો, ધર્મગુરુઓ દ્વારા પણ લોકોમાં બોધપરિવર્તન લાવી શકાય છે. મોટાભાગની જ્ઞાતિઓ દ્વારા તેમજ વિવિધ સંસ્થાઓ દ્વારા આયોજિત સમૂહલગ્નોના પ્રયાસથી લોકમાનસમાં બોધાત્મક પરિવર્તન આવતાં વ્યક્તિગત પ્રતિષ્ઠા કે ખર્ચાળ લગ્નોમાં ઘટાડો જોવા મળે છે. સ્વાસ્થ્ય સભાનતાની ખૂબ ચર્ચાઓ, જાહેરાતો અને વિવિધ ઉત્પાદનોની લોકોના બોધાત્મક પાસા ઉપર એટલી મોટી અસર થઈ છે કે ગામડાંનાં બાળકો પણ શાળામાં વોટરબેગ લઈ જતાં થયાં.

**(VII) વિધાયક વલણો વિકસાવવા :** પૂર્વગ્રહો એટલે નિષેધક મનોવલણો, રૂઢ થયેલા ખોટા ખ્યાલો. કોઈપણ સમાજમાં નકારાત્મકતા ઓછી કરવા માટે વિધાયક વલણો જરૂરી છે. જે બાબત પ્રત્યે લોકોમાં પૂર્વગ્રહ હોય તે બાબતને સૌ નકારાત્મક રીતે જ જુએ છે, વિચારે છે અને વર્તે છે. સત્ય માહિતી, પુરાવાઓ, મુક્ત ચર્ચાઓ, જૂથોમાં સંલગ્નતા વધારવાના પ્રયત્નો, યોગ્ય ભૂમિકા ભજવણીની રીતો વગેરે બાબતો પ્રત્યે લોકોમાં વિધાયક વલણ વિકસાવીએ તો પૂર્વગ્રહોમાં ઘટાડો કરી શકાય છે. પહેલાંના સમયમાં સ્ત્રી માટે ગૃહિણી તરીકેની અને બાળઉછેરની જ જવાબદારી હતી, જેથી તેને શિક્ષણની કોઈ જરૂર નથી તેવી માન્યતા હતી. પરંતુ સાંપ્રત સમયમાં સ્ત્રી પુરુષ સમોવડી, ખત્તેખત્તો મિલાવીને તમામ જવાબદારીમાં, ખરા અર્થમાં સહભાગી બની છે. ‘દીકરી બે ઘર તારે’, ‘દીકરી દેવો ભવ’, ‘પુત્રીને જન્મ નહીં આપો તો તમારા દીકરાઓ કોની સાથે પરણાવશો ?’ જેવા વિધાનોથી દીકરીઓ પ્રત્યેના વિધાયક વલણો વિકસી રહ્યા છે અને દીકરીઓ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહો ઓછા થઈ રહ્યા છે.

**(VIII) કાયદા દ્વારા :** કાયદો માનવીને સમાજમાન્ય રીતે વર્તવામાં અને સામાજિક શાંતિ અને વ્યવસ્થા જાળવવા માટે ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. વિવિધ સમાજોમાં જોવા મળતા પૂર્વગ્રહો વૈમનસ્ય, સામાજિક સંઘર્ષો અને તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સામાજિક શાંતિ, સલામતી અને વ્યવસ્થા જાળવવા કાયદો ખૂબ ઉપયોગી અને નિયંત્રિત સાધન સાબિત થાય છે. દા.ત. સ્ત્રીભ્રૂણ હત્યાને રોકવા માટે જાતિ પરીક્ષણ કરવું એ કાનૂની ગુનો છે, જેથી બાળકીઓને જન્મવાની સંભાવનાઓ વધી છે. સ્ત્રીને પુરુષ સમોવડી, સક્ષમ અને પગભર બનાવવા માટે ‘સમાન વારસાઈ ધારો’ ઉપયોગી નીવડ્યો છે. જાતીય સતામણીના કાનૂની રક્ષણ દ્વારા વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સ્ત્રી-પુરુષો સાથે સલામતીથી કાર્ય કરી શકે છે.

આ પ્રકરણમાં આપણે મનોવલણો અને પૂર્વગ્રહોની માનવવર્તન અને સમાજ પર થતી અસરોને સમજવા પ્રયત્ન કર્યો. તમામ સમાજોમાં સંઘર્ષો, વૈમનસ્ય વધતાં જાય છે તેવી સ્થિતિમાં આવાં ખંડનાત્મક પરિબલોની સમજણ અને તેનાથી થતું નુકસાન અટકાવવા માટે વિવિધ ઉપાયો કરવા જરૂરી છે. આપણે સહુ આવાં નકારાત્મક પરિબલો ઓળખીએ, તેમને દૂર રાખી અને વિધાયક વલણ સાથે આગળ વધીએ અને દેશને પ્રગતિશીલ બનાવવામાં સહયોગ આપીએ એ જ સાચી દેશસેવા અને સુશિક્ષણ કહેવાશે.

## સ્વાધ્યાય

### વિભાગ-A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

1. માનવીનાં વિચાર, વાણી, વર્તન, રીતભાત અને જીવનશૈલી પર વધુ અસર કરતું પરિબળ કયું છે ?  
(a) આનુવંશિકતા (b) સમૂહ માધ્યમો (c) સરકાર (d) કાયદો
2. વિવિધ વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિ કે બનાવ પ્રત્યે જે ખ્યાલો બંધાય છે તેને શું કહેવાય ?  
(a) મનોવલણ (b) શિક્ષણ (c) આગાહી (d) પ્રેરણા
3. મનોશારીરિક વર્તનની માનસિક તત્પરતા એટલે શું ?  
(a) પ્રક્રિયા (b) મનોવલણ (c) પ્રતિક્રિયા (d) અપેક્ષા
4. મનોવલણો જન્મજાત નહીં પરંતુ કેવા હોય છે ?  
(a) અપેક્ષિત (b) અનિવાર્ય (c) સંપાદિત (d) કાયમી
5. માતા-પિતા, ભાઈભાંડુ સાથે થતી વિધાયક પારસ્પરિક આંતરક્રિયા પ્રેમ, સ્નેહ અને સહકારથી બાળકમાં શું વિકસાવે છે ?  
(a) સ્પર્ધા (b) સંઘર્ષ (c) વિધાયક મનોવલણ (d) નિષેધક મનોવલણ
6. સામાજિક રીત-રિવાજો, મૂલ્યો, રહેણીકરણી અને વિચારસરણી આત્મસાત્ કરવાની પ્રક્રિયા એટલે શું ?  
(a) પૂર્વગ્રહ (b) મનોવલણ (c) સામાજિકરણ (d) સમાજ અભિમુખતા
7. માનવીના મનમાં રૂઢ થયેલા ખોટા ખ્યાલોને શું કહે છે ?  
(a) મનોવલણ (b) પૂર્વગ્રહ (c) અભિસંધાન (d) સામાજિકરણ
8. વર્તમાનપત્રો, ટેલિવિઝન, ટેલિફોન અને મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ વગેરે શાનાં સાધન છે ?  
(a) સમૂહ માધ્યમ (b) વેચાણ ઘટાડવા (c) ધ્યાન (d) મનોભાર
9. પૂર્વગ્રહમાં પરિવર્તન લાવવા શિક્ષણ સાથે સંદેશ આપનાર વ્યક્તિ અને જૂથની વિશ્વાસપાત્રતા અસરકારક નીવડે છે તેવું સંશોધન કરનાર મનોવૈજ્ઞાનિકનું નામ જણાવો.  
(a) હાર્ડિંગ (b) કુપ્પુસ્વામી (c) સ્ટેમ્બર (d) શેરીફ અને શેરીફ
10. અશિક્ષિતો પરંપરાગત માન્યતાને વળગી રહે છે માટે પૂર્વગ્રહોમાં પરિવર્તન લાવવા શિક્ષણ જરૂરી છે તેવું કયા સંશોધકના સંશોધનમાં જોવા મળ્યું ?  
(a) બી.કુપ્પુસ્વામી (b) સ્ટેમ્બર (c) સ્કીનર (d) ન્યુકોમ્બ

## વિભાગ-B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો એક વાક્યમાં લખો.

1. મનોવલણની દિશા કેવા પ્રકારની હોય છે ?
2. સામાજિકરણ એ શાની પ્રક્રિયા છે ?
3. સમૂહ માધ્યમનાં સાધનોના નામ આપો.
4. કુપ્પુસ્વામીની મનોવલણની વ્યાખ્યા આપો.
5. મનોવલણ ઘડતરને અસર કરતાં બે ઘટકો જણાવો.
6. મનોવલણ પરિવર્તનની રીતો જણાવો.
7. મનોવલણ પરિવર્તનના અવરોધકો દર્શાવો.
8. પૂર્વગ્રહ એટલે શું ?
9. શિક્ષણનું પુનર્ગઠન એટલે શું ?
10. યૌક્તિકીકરણ એટલે શું ?

## વિભાગ-C

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દોમાં)

1. મનોવલણના સ્વરૂપના કોઈપણ ચાર મુદ્દાઓ દર્શાવો.
2. મનોવલણ ઘડતરમાં શાસ્ત્રીય અભિસંધાનનું ઉદાહરણ સમજાવો.
3. સામાજિકરણની પ્રક્રિયાને અસર કરતાં વિવિધ પરિબળો દર્શાવો.
4. પ્રચાર દ્વારા મનોવલણ પરિવર્તનનું ઉદાહરણ જણાવો.
5. મનોવલણ પરિવર્તનમાં અવરોધક પરિબળ તરીકે પ્રબળતા એટલે શું ?
6. પૂર્વગ્રહો સંપાદિત છે - સમજાવો.
7. સમૂહ માધ્યમ એટલે શું ?
8. મનોવલણોનો આંતરસંબંધ મનોવલણ ઘટાડવામાં કેવી રીતે અવરોધક બને છે ?
9. પૂર્વગ્રહો વિષયક જન્માવે છે - સમજાવો.
10. પૂર્વગ્રહ વ્યક્તિથી જૂથ વ્યાપી બને છે - સમજાવો.

## વિભાગ-D

નીચેના પ્રશ્નોના મુદ્દાસર ઉત્તરો લખો. (આશરે 50 શબ્દોમાં)

1. મનોવલણો જન્મજાત નથી સંપાદિત છે - સમજાવો.
2. મનોવલણ ઘડતરને અસર કરતાં પરિબળો દર્શાવી ગમે તે એકની ચર્ચા કરો.

3. મનોવલણ પરિવર્તનમાં અવરોધક તરીકે 'મનોવલણ જટિલતા' સમજાવો.
4. પૂર્વગ્રહની વ્યાખ્યા અને તેની સમજૂતી આપો.
5. પૂર્વગ્રહ ઘટાડવાની રીત તરીકે 'બોધાત્મક હસ્તક્ષેપ' સમજાવો.
6. મનોવલણો જૂથ વ્યાપી હોય છે સવિસ્તાર સમજાવો.
7. વિધાયક વલણ વિકસાવી પૂર્વગ્રહ કેવી રીતે નાબૂદ થાય તે ઉદાહરણથી સમજાવો.
8. આંતરજૂથ સંપર્ક પૂર્વગ્રહ ઘટાડવા કેવી રીતે ઉપયોગી થાય તે સમજાવો.
9. કાયદા દ્વારા પૂર્વગ્રહો ઘટાડી શકાય તે ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
10. પૂર્વગ્રહ ઘટાડવામાં સંચાર માધ્યમનું મહત્ત્વ સમજાવો.

### વિભાગ-E

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સવિસ્તાર લખો. (આશરે 80 શબ્દોમાં)

1. મનોવલણની વ્યાખ્યાઓ સમજાવી મનોવલણના સ્વરૂપના મુદ્દાઓ વર્ણવો.
2. મનોવલણ ઘડતરની પ્રક્રિયામાં નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણની ઉદાહરણસહિત સમજૂતી આપો.
3. મનોવલણ પરિવર્તનમાં અવરોધક પરિબળો સમજાવો.
4. પૂર્વગ્રહનું સ્વરૂપ સમજાવો.
5. પૂર્વગ્રહો ઘટાડવાની રીતો જણાવી ગમે તે બે રીતો સવિસ્તૃત સમજાવો.



આપણે 21મી સદીમાં જીવી રહ્યાં છીએ ત્યારે ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે જે મનોભાર કે તનાવ નહીં અનુભવતો હોય. ઝડપી પરિવર્તનોના આ સમયગાળામાં બદલાતી જતી પરિસ્થિતિઓ સાથે અનુકૂળ થવું પડકારરૂપ છે અને તેના કારણે જ લોકો મનોભારનો ભોગ બને છે. મનોભાર ઉત્પન્ન કરનારાં પરિબલોમાં રોજિંદા જીવનના કે આકસ્મિક બનતા પ્રાકૃતિક, માનવસર્જિત કારણોનો સમાવેશ કરી શકાય. મનોભારના પરિણામે વ્યક્તિની શારીરિક, આવેગિક, બોધાત્મક અને વાર્તાનિક પ્રતિક્રિયાઓ ઉપર વિપરીત અસર પડે છે, જેના કારણે વ્યક્તિ હતાશા, સંઘર્ષ અથવા દબાણનો ભોગ બને છે. જો મનોભારને યોગ્ય રીતે પહોંચી વળવા માટેની ક્ષમતા-આવડત વ્યક્તિમાં ન હોય તો શારીરિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રશ્નો કે ખિન્નતા, વ્યામોહ અને ઉન્માદ જેવા રોગો જોવા મળે છે, તે ઉપરાંત હૃદયસંબંધી રોગો, મધુપ્રમેહ, અલ્સર કે મગજનો હુમલો જેવા મનોશારીરિક રોગોના મૂળમાં મનોભાર પણ રહેલો છે.

આવનારાં વર્ષોમાં લોકોએ મનોભારની સાથે સુખરૂપ જીવવું હશે તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવાના પ્રયાસો કરવા જરૂરી બનશે. જેમાં મનોવિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન સાથે સંકળાયેલા લોકોએ મહત્વની ભૂમિકા ભજવવી પડશે. માનસિક રીતે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે વ્યક્તિએ સર્વાંગી અભિગમ અપનાવી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન કરવું પડશે. આ માટે યોગ્ય આહાર-વિહાર, સમયનું વ્યવસ્થાપન, વ્યાયામ, સંગીત અને માનવજાતને ભારતની અપ્રતિમ ભેટ એવા ધ્યાન અને યોગનો ઉપયોગ રોજબરોજનાં જીવનમાં વણી લેવો પડશે.

### મનોભારનો અર્થ-સ્વરૂપ, પ્રતિમાન અને ઉદ્ગમસ્થાનો (Meaning-Nature, Model and Sources of Stress)

#### 1. વ્યાખ્યા - સ્વરૂપ :

મનોભાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતો અંગ્રેજી શબ્દ Stress ભૌતિક વિજ્ઞાનનો શબ્દ છે. ઈજનેરી વિદ્યામાં જેનો અર્થ થાય છે ‘ભૌતિક પદાર્થ પર લગાડેલ બાહ્ય બળ’ જેને કારણે તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને પદાર્થની રચના બદલાય છે. આમ, મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિની શારીરિક-માનસિક, આંતરિક-બાહ્ય સ્થિતિને બદલવા માટે જવાબદાર બાહ્ય ઉદ્દેશ્યો, ઘટનાઓને પરિણામે ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિને મનોભાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જૈવિક અને તબીબી વિજ્ઞાનનાં સંદર્ભમાં મનોભાર એ એક જૈવિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા આવેગિક પરિસ્થિતિ છે જે શારીરિક અથવા માનસિક તનાવનાં પરિણામે જન્મે છે. આમ, મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે મનોભાર એ એવી બાહ્ય કે આંતરિક પરિસ્થિતિ છે જેને કારણે તાણ અને થાક ઉત્પન્ન થાય છે.

અન્ય વ્યાખ્યા જોઈએ તો ‘મનોભાર એટલે હતાશા, સંઘર્ષ કે દબાણની એવી પડકારરૂપ પરિસ્થિતિ જે વ્યક્તિની શારીરિક કે માનસિક શક્તિ પર ભારરૂપ બને છે.’

‘મનોભાર એ ઉદ્દેશ્ય બનાવો પ્રત્યે પ્રાણીની વિશિષ્ટ અને અવિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયાઓની ભાત છે, જે સંતુલન જોખમાવે છે અને બોજો નાંખે છે અથવા ઘટના કે બનાવોને પહોંચી વળવાની શક્તિમાં વધારો કરે છે.’

“તનાવ એટલે અનુભવાયેલ તીવ્ર કે લાંબાગાળાના પડકારો સાથે સંબંધિત નકારાત્મક આવેગિક અનુભવો જે વાર્તાનિક અને શારીરિક પરિવર્તનો સાથે સંકળાયેલા છે.”

- સારાસન અને સારાસન (Sarason and Sarason)

મનોભાર એ આપણા શારીરિક-માનસિક સંતુલનને ખોરવી નાંખનાર ઉદ્દેશ્ય સામેની પ્રતિક્રિયા છે. આધુનિક સમયમાં ટેકનોલોજીના વિકાસ અને ઝડપી પરિવર્તનોના કારણે દરેક વ્યક્તિ વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં મનોભાર અનુભવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મનોભાર એ જીવનનો એક ભાગ છે.

વોલ્ટર કેનનના મતાનુસાર મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિ ‘લડો અથવા ભાગી છૂટો’ (Fight or Flight) ની તિક્રિયા જન્માવે છે અને શરીરમાં કાર્ટીસોલ તથા એડ્રીનલીન જેવા અંતઃસ્ત્રાવમાં વધારો કરે છે. ટૂંકા સમયનો અને હળવો મનોભાર વ્યક્તિને વૃત્ત અને જાગૃત રાખે છે પરંતુ લાંબાગાળા સુધી ચાલતો અને દીર્ઘકાલીન મનોભાર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરે છે. વ્યક્તિ મનોભાર ઉત્પન્ન કરનાર પરિસ્થિતિઓને નિયંત્રણમાં ન રાખી શકે પરંતુ તેની સામે આપવાની તિક્રિયા ચોક્કસ પસંદ કરી શકે છે. મનોભારના સ્વરૂપમાં જોઈએ તો,

**(I) મનોભારના ત્રણ પ્રકારો છે :**

મનોભારના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર દર્શાવી શકાય, જેમાં હતાશા, સંઘર્ષ અને દબાણનો સમાવેશ થાય છે.

**(II) મનોભારનું પ્રમાણ ઘણી બધી બાબતો પર આધારિત છે :**

મનોભારનું પ્રમાણ કેટલું વધારે કે ઓછું હશે તેનો આધાર વ્યક્તિએ જે પરિસ્થિતિમાં સમાયોજન સાધવાનું છે તેની લાક્ષણિકતાઓ, અને તેને પ્રાપ્ત થનાર બાહ્ય મદદ તથા આધારો ઉપર અવલંબે છે.

**(III) મનોભારની ભાતો વિશિષ્ટ છે :**

મનોભારની બાબતમાં વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ વિશિષ્ટતા અને અજોડતા હોઈ શકે. કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં બધા માણસો સરખો જ મનોભાર અનુભવે એમ ન બની શકે. તે જ રીતે કોઈ એક વ્યક્તિ એક સમયે માત્ર એક જ મનોભાર અનુભવે એવું પણ ન બને. મનોભારની ભાત વ્યક્તિની ઉંમર, જાતિ, વ્યવસાય, આર્થિક સ્થિતિ, અભિરુચિ, કૌશલ્ય, અન્ય વૈયક્તિક-સામાજિક પરિબળો ઉપર આધારિત છે. તેથી દરેક વ્યક્તિમાં મનોભારની ભાત વિશિષ્ટ હોઈ શકે. આમ મનોભારની ભાત જુદા જુદા સમયે જુદી જુદી હોય છે.

**(IV) મનોભારનાં કારણો અજ્ઞાત હોઈ શકે છે :**

આપણને કેટલીક પરિસ્થિતિઓ ચિંતાજનક અને પડકારરૂપ લાગે છે, જેને કારણે મનોભાર કે તનાવનો અનુભવ થાય છે પરંતુ તેના માટેનાં જવાબદાર કારણો આપણને ખબર હોતા નથી માટે કહી શકાય કે મનોભારના કારણો અજ્ઞાત હોઈ શકે. આવા અજ્ઞાત કારણોસર અનુભવાતા મનોભાર માટે દમિત પ્રેરણાઓ, લાગણીઓ, આવેગો વગેરે બાબતો કારણરૂપ હોઈ શકે.

**(V) મનોભારનો સામનો કરવો કિંમત માગી લે છે :**

દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં મનોભારનો સામનો અવશ્ય કરવો જ પડે છે અને તેની સાથે ગોઠવાવું પડે છે. તીવ્ર મનોભારનો સામનો કેવી રીતે કરવો તેનું શિક્ષણ મેળવવા વ્યક્તિએ સાધનો, શક્તિ કે સમયના સ્વરૂપમાં કિંમત ચૂકવવી પડે છે. મનોભારનો સામનો કરવાની ક્ષમતા કેળવવા માટે વ્યક્તિએ આ કિંમત ચૂકવવા તૈયાર રહેવું જોઈએ.

**(VI) મનોભાર કાર્યક્ષમતાને ઘટાડનાર બાબત છે :**

તીવ્ર મનોભારની સ્થિતિમાં વ્યક્તિનું પ્રત્યક્ષીકરણ મર્યાદિત બને, બોધાત્મક ક્રિયાઓ સ્થગિત થાય, પરિસ્થિતિની સમજણ મર્યાદિત બને અને તે એક જ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપે. સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવામાં તે અપરિવર્તનશીલ અને જડ વલણ અપનાવે. મનોભારની તીવ્રતા જેટલી વધારે અને વ્યક્તિની તેને પહોંચી વળવાની તૈયારી જેટલી ઓછી તેટલા પ્રમાણમાં વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા ઘટે કે કાર્યક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર પડે.

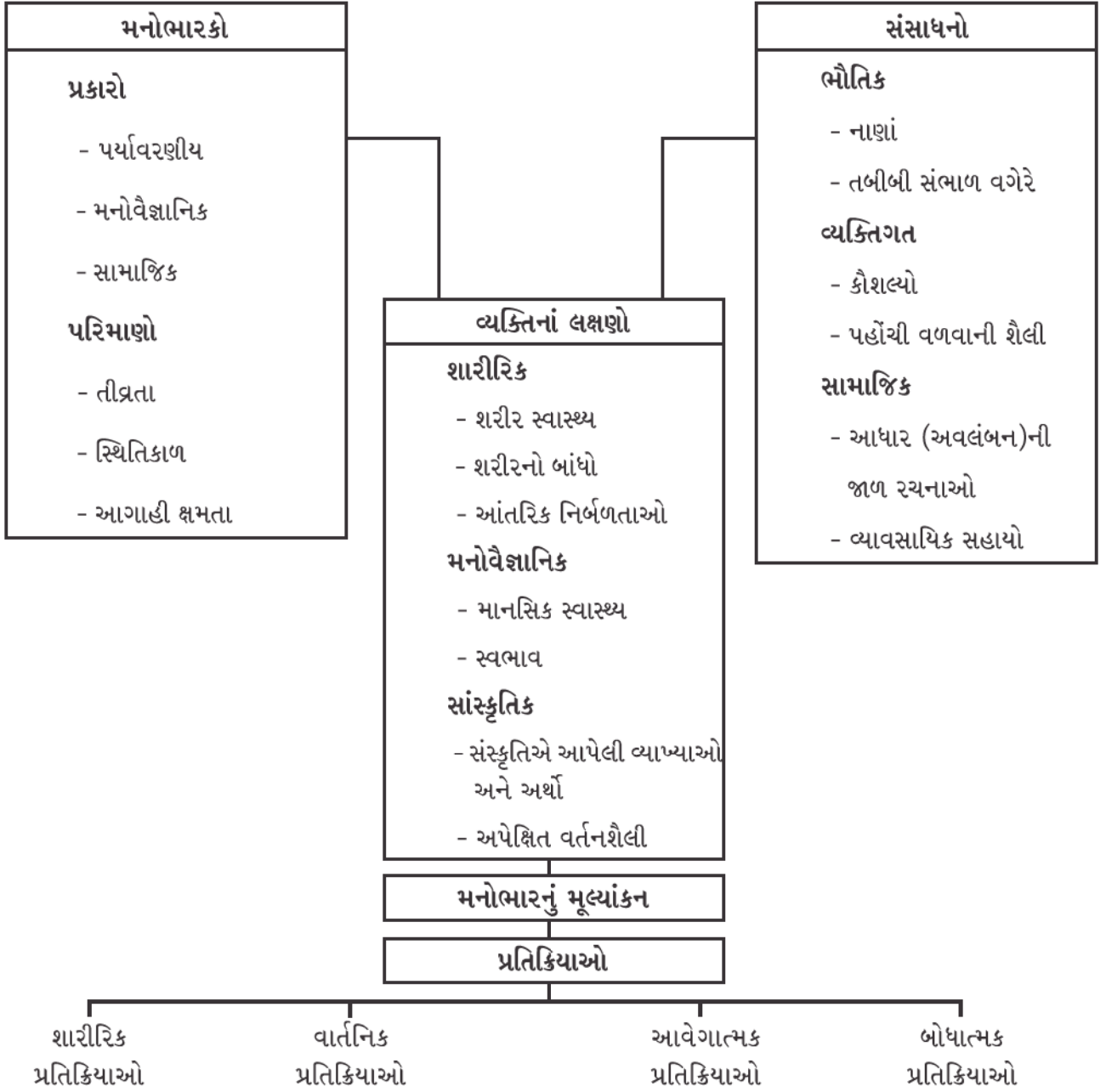
**(VII) મનોભારનાં પરિણામો વિધાયક પણ હોઈ શકે :**

જો કે મનોભાર હંમેશાં નકારાત્મક કે નુકશાનકારક જ હોય તેવું નથી. કેટલીક વાર મનોભારનાં પરિણામો વિધાયક પણ હોઈ શકે. મનોભારના પરિણામે વ્યક્તિ તૈયારી કરે, જાગૃત રહે, વધારે મહેનત કરે તો તેનાથી ફાયદો થવાની પણ શક્યતા છે.

**2. લેઝારસનું કોષ્ટક અને મોડેલ (Table and Model of Lazarus) :**

1950 થી 1960 ના દશકામાં મનોવિજ્ઞાનના વાર્તાનિક અને બોધાત્મક અભિગમો વચ્ચે પોતાનું મહત્ત્વ સાબિત કરવાનો વિવાદ ચાલ્યો. ત્યારબાદ રીચાર્ડ લેઝારસે વિચાર અને લાગણી સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા. તેણે લોકોનાં મનોભારની કક્ષાનો અભ્યાસ કર્યો અને જણાવ્યું કે બનાવ કે ઘટના સારી કે ખરાબ નથી હોતી પરંતુ આપણે તેના વિશે જે વિચારીએ છીએ તેની વિધાયક કે નિષેધક અસર જન્મે છે અને મનોભારના પ્રમાણને અસર કરે છે.

લેઝારસે દર્શાવેલું મનોભારનું કોષ્ટક આકૃતિ 5.1માં દર્શાવવામાં આવ્યું છે.



### આકૃતિ 5.1 : મનોભારની પ્રક્રિયાનું સૈદ્ધાંતિક પ્રતિમાન

કોષ્ટક અનુસાર મનોભાર ઉત્પન્ન કરનાર પરિસ્થિતિ પ્રત્યે તમે કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપશો તેનો આધાર મુખ્ય ત્રણ બાબતો પર રહેલો છે.

(I) મનોભારકોનું સ્વરૂપ (II) વ્યક્તિનાં લક્ષણો (III) મનોભારનો સામનો કરવાના ઉપલબ્ધ સંસાધનો

(I) **મનોભારકોનું સ્વરૂપ** : મનોભારને ઉત્પન્ન કરનાર વૈવિધ્યપૂર્ણ બાહ્ય અને આંતરિક ઉદ્દીપકના સમૂહને મનોભારકો કહેવાય છે. મનોભારકો મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના હોય છે.

પર્યાવરણીય મનોભારકો : ઘોંઘાટ, પ્રદૂષણ વગેરેને પર્યાવરણીય મનોભારકો કહી શકાય.

મનોવૈજ્ઞાનિક મનોભારકો : હતાશા, દબાણ, સંઘર્ષ, આઘાત વગેરે મનોવૈજ્ઞાનિક મનોભારકો છે.

સામાજિક મનોભારકો : ઝઘડા, એકલતા, સંબંધો તૂટવા વગેરેને સામાજિક મનોભારકો કહી શકાય.

જો કે આ મનોભારકો તેના પરિમાણોના આધારે તેની અસર ઊભી કરે છે. જેમાં તેની તીવ્રતા, સ્થિતિકાળ તથા આગાહી

ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. જેટલી તીવ્રતા અને સ્થિતિકાળ વધારે તેટલો મનોભાર વધારે, જેટલી આગાહી ક્ષમતા ઓછી તેટલો મનોભાર વધારે.

(II) વ્યક્તિનાં લક્ષણો : વ્યક્તિનાં પોતાનાં લક્ષણો જે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક કે સાંસ્કૃતિક હોઈ શકે તેને આધારે મનોભાર અને તેની સામેની પ્રતિક્રિયા નક્કી થાય.

શારીરિક લક્ષણો એટલે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, શરીરનો બાંધો, શારીરિક ક્ષમતાઓ અને આંતરિક નિર્બળતાઓ બિમાર વ્યક્તિ, નબળો શારીરિક બાંધો ધરાવતી વ્યક્તિ અને ઓછી શારીરિક ક્ષમતાઓ ધરાવતી વ્યક્તિ અન્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિની સરખામણીએ વધુ મનોભાર અનુભવે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો એટલે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય, તેનો સ્વભાવ (મિજાજ) અને તેનો પોતાના વિશેનો ખ્યાલ. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી, ખુશમિજાજ અને પોતાની જાતનો વાસ્તવિક ખ્યાલ ધરાવનાર વ્યક્તિ ઓછો મનોભાર અનુભવે છે.

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

### (III) મનોભારનો સામનો કરવાના ઉપલબ્ધ સંસાધનો :

ઉપલબ્ધ સંસાધનો એટલે વ્યક્તિ પાસે મનોભારનો સામનો કરવા માટેનાં સાધનો અથવા આધારો. જેમા નીચેનાં ત્રણ સંસાધનોનો સમાવેશ થાય છે.

**ભૌતિક સંસાધનો** એટલે નાણાં, તબીબી સંભાળ, ભૌતિક સુવિધા વગેરે.

**વ્યક્તિગત સંસાધનો** એટલે વ્યક્તિમાં રહેલી આવડત, કુશળતા, પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની તેની સૂઝ વગેરે.

**સામાજિક સંસાધનો** એટલે સામાજિક આધાર, કુટુંબ, સ્વજનો, જ્ઞાતિમંડળો તરફથી મળતી સહાય, વ્યાવસાયિક સહાય વગેરે.

ઉપર્યુક્ત ત્રણ સંસાધનો જે વ્યક્તિ, સમાજ કે સંસ્કૃતિમાં વધુ ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં મનોભાર ઓછો જોવા મળે છે.

વ્યક્તિ પોતાનાં લક્ષણો, સંસાધનો અને મનોભારકો આ ત્રણના આધારે મનોભારનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને મૂલ્યાંકનના આધારે તેને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી તે નક્કી કરે છે. લેઝારસે આ મૂલ્યાંકનને બે તબક્કાઓમાં વર્ગીકૃત કર્યું છે.

(a) પ્રાથમિક મૂલ્યાંકન : મૂલ્યાંકનના આ તબક્કામાં જરૂરિયાતની ગંભીરતા વિશે વિચારવામાં આવે છે. જેમાં શું બની રહ્યું છે અને જે બની રહ્યું છે તે પોતાને માટે સારું છે, યોગ્ય છે, પ્રસ્તુત છે કે અપ્રસ્તુત, મનોભારજન્ય છે કે નહીં, જો મનોભારજન્ય લાગે તો તેની મૂળભૂત અસર કેવી અને કેટલી હશે, પ્રતિક્રિયા અપેક્ષિત છે કે કેમ વગેરે પ્રશ્નોનાં આધારે વ્યક્તિ પરિસ્થિતિનું પ્રાથમિક મૂલ્યાંકન કરે છે.

(b) દ્વિતીયિક મૂલ્યાંકન : પ્રતિક્રિયા આપવાનું નક્કી કર્યા બાદ બીજો તબક્કો શરૂ થાય છે. જેમાં વ્યક્તિ મનોભારને પહોંચી વળવા માટે ઉપલબ્ધ વ્યક્તિગત અને સામાજિક સંસાધનો વિશેનું મૂલ્યાંકન કરે છે. જેમકે તેની પાસે નાણાં અથવા કૌશલ્યો અથવા વ્યાવસાયિક સહાય વગેરે કેટલા પ્રમાણમાં છે અને શું તે મનોભારજનક પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે ઉપોયોગી છે, પર્યાપ્ત છે વગેરે મૂલ્યાંકનના અંતે વ્યક્તિ સર્વ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પને અમલમાં મૂકે છે.

જો કે વ્યક્તિનાં આ બન્ને મૂલ્યાંકનો પર કેટલીક અન્ય બાબતો પણ અસર કરે છે, જેવી કે,

મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિનો તેનો અગાઉનો અનુભવ તથા આવી પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરી તેને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા.

જો વ્યક્તિએ ભૂતકાળમાં આવા અનુભવોનો સામનો સફળતાપૂર્વક કર્યો હશે તો પરિસ્થિતિ તેને ભારરૂપ કે પડકારરૂપ નહીં લાગે અને તેનો સામનો સફળતાપૂર્વક કરી શકશે. પરંતુ જો તેને આવો અનુભવ નહીં હોય તો પરિસ્થિતિ તેને ગંભીર અને જોખમી લાગશે, પોતે પહોંચી નહીં વળે તેવી લાગણી ઊભી થતાં તીવ્ર મનોભાર અનુભવશે.

એ જ રીતે જો વ્યક્તિને પોતાની આવડત અને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હશે તો તે ઓછો



મનોભાર અનુભવશે. પણ જો એનામાં આવા વિશ્વાસનો અભાવ હશે તો એ વધારે મનોભાર અનુભવશે. આવા કારણોસર જુદી જુદી વ્યક્તિઓ માટે જુદા જુદા મનોભારકોના અનુભવો અને તેનાં પરિણામો અલગ અલગ હોય છે.

### 3. મનોભારનાં ઉદ્ભવસ્થાનો (Sources of Stress) :

20મી સદી ચિંતાની સદી હતી. જ્યારે 21 સદી મનોભારની સદી છે તેમ કહી શકાય. તબીબી અભ્યાસો દ્વારા સાબિત થતું જાય છે કે ઘણાં શારીરિક રોગો મૂળમાં મનોભાર કારણરૂપ હોય છે. ઝડપી પરિવર્તનનોના યુગમાં ફેરફારો સાથે સમાયોજન સાધવું સરળ નથી. કૌટુંબિક, વ્યાવસાયિક, સામાજિક, રાજકીય, ભૌગોલિક પરિવર્તનો કે પડકારો વ્યક્તિમાં મનોભાર ઉત્પન્ન કરે છે. મનોભારનાં ઉદ્ભવસ્થાનોને ત્રણ કારમાં વહેંચી શકાય.

(I) આઘાતજન્ય બનાવો

(II) જીવનની તાજેતરની ઘટનાઓ

(III) રોજિંદી મુશ્કેલીઓ

(I) વ્યક્તિ જીવનમાં નાનાં પરિવર્તનો સહન કરી શકે છે પરંતુ અચાનક ઉદ્ભવતી આઘાતજન્ય પરિસ્થિતિ કે ઘટના જેવી કે ભયંકર મોટી આગ લાગવી, ધરતીકંપ થવો, પૂર આવવું, વાવાઝોડું આવવું, કોઈ દહેશતભર્યા ગુનાના સાક્ષી બનવું કે યુદ્ધ, ત્રાસવાદ, અપહરણ જેવી પરિસ્થિતિમાં બંદી બનવું વગેરે આવા બનાવોની નિષેધક અસર લોકોમાં મનોભારરૂપે પ્રગટ થાય છે અને ઘણા લાંબા સમય સુધી રહે છે. તેની આડઅસર થોડો સમય વીતી ગયા પછી પણ ચાલુ રહે છે.

દા.ત. ધરતીકંપની ભયાનકતાનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિ કે આગ કે પૂર હોનારતમાં સપડાયેલી વ્યક્તિને તે ઘટનાઓની ભયાનકતા વારંવાર અનુભવાય, તેના વિચાર કે વાત માત્રથી ડર લાગે, વ્યક્તિ ખિન્નતાનો ભોગ બને, કેટલાકને રાત્રે ઊંઘ દરમ્યાન તેને લગતાં બિહામણાં સ્વપ્નો આવે, વધારે આઘાતજનક બનાવોના સાક્ષી બને તો અવાકૂ બની જાય, બોલવાનું બંધ થઈ જાય તેવી પ્રતિક્રિયાઓ પણ જન્મી શકે. આવી ઘટનાઓથી ઊભા થતા મનોભારની નિષેધક અસરો તીવ્ર અને હાનિકારક હોય છે.

(II) જીવનમાં બનેલી તાજેતરની ઘટનાઓ કે આવતાં પરિવર્તનોની અસર પણ વ્યક્તિમાં મનોભાર ઉત્પન્ન કરે છે. જીવનમાં બનતા બનાવો જેવા કે પરિવારમાં કોઈનું અચાનક મૃત્યુ, લગ્ન કે છૂટાછેડા; વૈયક્તિક ઘટનાઓ જેવી કે રહેવાનાં સ્થાનમાં આવેલું પરિવર્તન, ખાન-પાનની રીતોમાં આવેલું પરિવર્તન કે પોતાને થયેલી ઈજા, વ્યક્તિ જ્યાં કાર્ય કરે છે તે સ્થળે ઉપરી અધિકારી સાથેના પ્રશ્નો કે હડતાલ અથવા નિવૃત્તિ તથા આર્થિક બાબતો જેવી કે નાણાંભીડ, મંદી, બેકારી અથવા નાણાં ગુમાવવા જેવી ઘટનાઓથી વ્યક્તિઓ જુદા જુદા પ્રમાણમાં મનોભાર અનુભવે છે.

(III) રોજિંદા જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓ પણ વ્યક્તિમાં મનોભાર જન્માવે છે. દા.ત. નોકરી કરતી ગૃહિણીએ ઘરનું કામ, બાળકોની સંભાળ - તેમનો અભ્યાસ તથા ઓફિસની કામગીરી કરવાની હોય ત્યારે સમય સાચવવાની મુશ્કેલી, દૂરના સ્થળે નોકરી કરતી વ્યક્તિને આવન-જાવનમાં અનુભવાતી મુશ્કેલી, પરીક્ષા આપવા જતા વિદ્યાર્થીને ટ્રાફિકમાં ફસાવાનું થાય કે વાહન બગડે, પરીક્ષામાં લખતી વખતે પેન બરાબર ન ચાલે અથવા પરીક્ષા ખંડમાં ગરમી વધારે લાગે વગેરે અણગમતી પરિસ્થિતિ કે મુશ્કેલીઓ સામાન્ય લાગે છે પરંતુ તેનું પ્રમાણ વધી જાય તો મનોભાર ઉત્પન્ન થાય.

### મનોભારની પ્રતિક્રિયાઓ (Reactions of Stress) :

મનોભારની પ્રતિક્રિયાઓ મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારની છે જે નીચે મુજબ છે :

#### 1. શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ :

વ્યક્તિ કે પ્રાણી જ્યારે કોઈ બાહ્ય ધમકી કે પડકારો અનુભવે ત્યારે તે પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા આપવા માટે વધારાની શક્તિની જરૂર ઊભી થાય છે. આ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર ક્રિયાશીલ બને છે.

1920 માં વોલ્ટર કેનને માનવીની સમગ્ર પ્રક્રિયાનું વૈજ્ઞાનિક વર્ણન કરીને જણાવ્યું કે પડકાર કે ધમકીને પહોંચી વળવા શરીરના કોષોમાં સક્રિયતા જોવા મળે છે જે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને સક્રિય બનાવે છે. કેનને આ પ્રતિક્રિયાને 'લડો અથવા

ભાગી છૂટો' ( Fight or Flight ) પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખાવી છે.

મનોભાર સામે આપવામાં આવતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું ઉદ્ગમસ્થાન મગજમાંનું હાયપોથેલેમસ છે. જેને મનોભારના કેન્દ્ર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. હાયપોથેલેમસ આવી પરિસ્થિતિમાં બે મુખ્ય માર્ગો દ્વારા પ્રતિક્રિયા શરૂ કરે છે. (1) સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર દ્વારા (2) મસ્તિષ્ક ગ્રંથિને વૃત્ત કરીને.

સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રના (a) અનુકંપી તંત્ર અને (b) પરાનુકંપી તંત્ર એવા બે ભાગ છે. અનુકંપી તંત્ર સક્રિય બનતા શ્વાસોચ્છવાસ ઊંડા અને ઝડપી બનવા, હૃદયના ધબકારા વધવા, લોહીની નળીઓ સંકોચાવી, લોહીનું દબાણ વધવું જેવા આંતરિક ફેરફારો થાય છે. ઉપરાંત ગળા અને નાકના સ્નાયુઓમાં થતા ફેરફારોને કારણે ફેફસામાં વધુ હવા પહોંચે છે, ચહેરાના હાવભાવ પણ આવેગ અનુસાર બદલાય છે. પાચનક્રિયામાં અવરોધ થાય છે. આ ફેરફારો મનોભારના સંકેતો બની રહે છે. એડ્રિનલ ગ્રંથિ દ્વારા રક્તવાહમાં કોર્ટીકોઈડના સ્ત્રાવ ભળે છે જેના દ્વારા શરીરમાં ઊર્જાનો સંચાર થાય છે. જ્યારે પરાનુકંપી તંત્ર સક્રિય થતા અનુકંપી તંત્ર કરતા વિરુદ્ધ ફેરફારો થાય છે.

મસ્તિષ્કગ્રંથિના સ્ત્રાવો કંઠગ્રંથિ અને એડ્રિનલ ગ્રંથિને પણ ઉદ્દીપ્ત કરે છે. જેના સ્ત્રાવને કારણે અનેક ફેરફારો થાય છે. જેવાકે બરોળ વધુ રક્તકણો છોડે છે, જેથી લોહી જલ્દી થીજી જાય છે. હાડકાના પોલાણમાંથી વધુ શ્વેતકણો ઉત્પન્ન થાય છે, યકૃત વધુ શર્કરા પેદા કરે છે. જે વધુ શારીરિક સક્રિયતા માટે જરૂરી છે.

## 2. વાર્તાનિક અને બોધાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ :

વ્યક્તિ મનોભારની સામે કેવી વાર્તાનિક પ્રતિક્રિયા કરશે તેનો આધાર મનોભારની તીવ્રતા ઉપર રહેલો છે.

હળવો મનોભાર વ્યક્તિને કેટલાક વર્તન માટે પ્રેરે છે. દા.ત. ખાવું, જાતીય વર્તન કરવું, આક્રમક બનવું વગેરે. હળવો મનોભાર વ્યક્તિને ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે પ્રેરિત કરે છે અને કાર્યમાં સુધારો લાવે છે.

જ્યારે મનોભાર લાંબા સમય સુધી રહે ત્યારે તે તીવ્ર બને છે અને વ્યક્તિ કુસમાયોજિત વર્તન કરે છે, તેના પરિણામે વ્યક્તિમાં અધીરાઈ, શિથિલતા કે ચીડિયાપણું જન્મે છે. વ્યક્તિ તીવ્ર મનોભારને નિયંત્રણમાં રાખી શકે તો કોઈ સમસ્યા ઉભી થતી નથી.

તીવ્ર મનોભારને કારણે વર્તનમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય, ક્યારેક તેનું દમન થાય તો ક્યારેક વ્યક્તિ અસહાયતાનો અનુભવ કરી તદ્દન નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

મનોભારની બોધાત્મક પ્રતિક્રિયાઓમાં જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મનોભારનું અર્થઘટન પોતાના સ્વમાન અને સ્વહિતને માટે અવરોધક પરિબળ તરીકે કરે છે ત્યારે તે ક્ષુબ્ધ બને છે અને તેના બોધાત્મક કાર્યો પર તેની વિપરીત અસર પડે છે. વ્યક્તિનું ધ્યાન ધમકીરૂપ પરિસ્થિતિ ઉપર કેન્દ્રિત થાય છે અને તેને પહોંચી વળવાની વ્યક્તિની શક્તિ ઘટે છે. વ્યક્તિની સર્જનાત્મક વિચારણા, સ્મરણ અને નિર્ણય લેવાની શક્તિ પર નિષેધાત્મક અસર ઉત્પન્ન થાય છે. દા.ત. તોફાનમાં અચાનક સપડાઈ ગયેલા જહાજનો ચાલક ત્વરિત યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકતો નથી. એ જ પ્રમાણે નોકરી માટેની મુલાકાત આપવા ગયેલો ઉમેદવાર જો ગભરાઈ જાય તો તૈયારી હોવા છતાં જવાબો આપવામાં ગૂંચવાઈ જાય અને સાવ સામાન્ય ગણાય તેવી ભૂલો કરી બેસે છે.

## 3. આવેગાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ :

મનોભાર સામેની આવેગાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ અનેક પ્રકારની હોઈ શકે. મનોભારનું અર્થઘટન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે તેના આધારે પ્રતિક્રિયા અપાય છે. જો મનોભારને ઉત્તેજન આપનાર કે નિયમન કરી શકાય તેવા પડકાર તરીકે જોવામાં આવે તો વિધાયક આવેગનો અનુભવ થાય છે. દા.ત. આનંદ, ઉલ્લાસ કે રોમાંચ.

પરંતુ મનોભારનું અર્થઘટન અસલામતી પ્રેરક અને જેના પર નિયંત્રણ શક્ય નથી તેવી રીતે કરવામાં આવે તો તે નિષેધાત્મક આવેગનો અનુભવ કરાવે. દા.ત. ભય,ક્રોધ, વિષાદ વગેરે આવી નિષેધાત્મક આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ તનાવને પહોંચી વળવાના વ્યક્તિના પ્રયત્નોને અવરોધે છે. લોકો જે મનોભાર અનુભવે છે તેમાં તીવ્રતા, સમયગાળો, જટિલતા અને આગાહીની શક્યતાની દૃષ્ટિએ વિવિધતા હોય છે.

(I) તીવ્રતા - ઓછી કે વધારે

(II) સમયગાળો - લાંબો સમયગાળો કે ટૂંકો સમયગાળો

(III) જટિલતા - ઓછી કે વધારે

(IV) આગાહીની શક્યતા - અણધારી કે ધારણા મુજબની

સામાન્ય રીતે અતિ તીવ્ર, લાંબાગાળાનો, વધારે જટિલ અને અણધાર્યો મનોભાર હોય તો તે નિષેધાત્મક આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ જન્માવે છે. જ્યારે ઓછા ઉગ્ર, ટૂંકાગાળાનાં, સરળ અને ધારણા મુજબનાં મનોભાર આવી નિષેધાત્મક પ્રતિક્રિયાઓમાં પરિણમતા નથી. વ્યક્તિ મનોભારની પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપશે તે તેની સાંસ્કૃતિક પશ્ચાદ્ભૂમિકાનાં આધારે પણ નક્કી થાય, સાથે સાથે તેની પાસેનાં સંસાધનો જેવાં કે નાણાં, તબીબી સુવિધાઓ, વૈયક્તિક અને સામાજિક કૌશલ્યો અને મનોભારને પહોંચી વળવાની આવડતો પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે. આમ આ બધાં જ પરિબળોનાં આધારે મનોભાર સામેની પ્રતિક્રિયા નક્કી થાય છે.

### મનોભારના પ્રકારો (Types of Stress) :

#### 1. હતાશા :

‘લક્ષ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આવતા અવરોધોના પરિણામે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી ન શકવાના કારણે ઊભી થતી માનસિક પરિસ્થિતિ એટલે હતાશા.’

માનવી પ્રેરણાઓથી પ્રેરાઈને વર્તન કરે છે. આ પ્રેરણાઓ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક કે અન્ય પ્રકારની હોય શકે. પ્રેરણા કે જરૂરિયાત પૂર્ણ કરવા વ્યક્તિ લક્ષ્યપ્રાપ્તિના પ્રયત્નો કરે છે. દા.ત. ભૂખ કે તરસની ઈચ્છાથી માનવી તેને સંતોષવાના પ્રયાસો કરે પરંતુ ન સંતોષાતા કે તેમાં વિલંબ અથવા અવરોધને પરિણામે હતાશા જન્મે છે.

હતાશાનાં કારણો વ્યક્તિગત પણ હોઈ શકે અને વાતાવરણજન્ય કે અન્ય પણ હોઈ શકે છે.

દા.ત. વ્યક્તિએ ફિલ્મમાં હીરો - હીરોઈન કે ગાયક થવું હોય પરંતુ પોતાનો દેખાવ કે અવાજ તેને અનુરૂપ ન હોય તો તે વ્યક્તિગત કારણ છે. જ્યારે સમાજનાં કેટલાક નીતિનિયમો કે ધારાધોરણો અથવા વાતાવરણનાં પરિબળો વ્યક્તિને ધ્યેય સુધી પહોંચવામાં અવરોધરૂપ બને તે વાતાવરણજન્ય કે અન્ય કારણો છે.

હતાશાની અસરો હળવી કે તીવ્ર હોઈ શકે. હળવી કે નજીવી હતાશા વ્યક્તિની રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓને ખોરવે જ્યારે તીવ્ર હતાશા વ્યક્તિના શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય કે સમગ્ર અસ્તિત્વ માટે હાનિકારક પણ પુરવાર થઈ શકે.

#### 2. સંઘર્ષ :

વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે બે કે બેથી વધારે વિકલ્પો હોય અને તેમાંથી કોઈ એક વિકલ્પ પસંદ કરવાનો હોય ત્યારે ઊભી થતી અનિર્ણયાત્મકતાની માનસિક સ્થિતિ એટલે સંઘર્ષ.

સંઘર્ષમાં વ્યક્તિ સમક્ષ એકથી વધારે વિકલ્પો હોય છે. તેમાંથી કોઈ એકની પસંદગી કરવી સરળ હોતી નથી ત્યારે માનસિક સંઘર્ષ થાય છે. જો આ સંઘર્ષ લાંબા સમય સુધી ચાલે તો વ્યક્તિ આવેગિક સમતુલા ગુમાવે.

સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો દર્શાવવામાં આવ્યા છે :

#### અભિગમન - અભિગમન સંઘર્ષ :

વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે બે વિકલ્પો હોય અને બન્ને એને પસંદ હોય પરંતુ બેમાંથી એકની જ પસંદગી કરવાની હોય ત્યારે ઉત્પન્ન થતો સંઘર્ષ અભિગમન - અભિગમન સંઘર્ષ છે. દા.ત. રજાના દિવસે મિત્રો સાથે પિકનિક પર જવું કે કુટુંબના સભ્યો સાથે ફિલ્મ જોવા જવું આ બે વિકલ્પોમાંથી એક જ વિકલ્પ પસંદ કરવો પડે ત્યારે આ પ્રકારનો સંઘર્ષ ઊભો થાય છે.

#### વિગમન-વિગમન સંઘર્ષ :

વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે બે વિકલ્પો હોય અને બન્ને વિકલ્પો નાપસંદ હોય પરંતુ બેમાંથી એકની પસંદગી કરવી જ પડે તેવી હોય ત્યારે ઊભો થતો સંઘર્ષ વિગમન-વિગમન સંઘર્ષ છે. આગળ ખાઈ અને પાછળ કૂવો જેવી સ્થિતિ અહીં હોય છે. દા.ત. અણગમતી નોકરી પસંદ કરવી અથવા બેકાર રહેવું અહીં બન્ને વિકલ્પો નાપસંદ છે. પરંતુ એકની તો પસંદગી કરવી જ પડે તેમ છે.

### અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ :

વ્યક્તિ પાસે જ્યારે એક જ વિકલ્પ હોય અને તે વિકલ્પ ક્યારેક આકર્ષક અને ક્યારે અનાકર્ષક લાગે ત્યારે ઉત્પન્ન થતી માનસિક સ્થિતિને અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ કહે છે. દા.ત. લગ્ન કરવાં વ્યક્તિને ગમે છે પરંતુ લગ્ન સાથે જોડાયેલી જવાબદારીઓ પસંદ નથી પડતી. એ જ પ્રમાણે મોંઘું આરામદાયક મકાન ખરીદવાની વ્યક્તિને ઈચ્છા થાય છે પરંતુ તેના નિભાવ માટેની જવાબદારી ઉઠાવવી અઘરી લાગે છે. આમ, અહીં એક જ વિકલ્પ પસંદ કરવો કે છોડી દેવો એવો ભાવ જોવા મળે છે.

### 3. દબાણ :

અન્ય વ્યક્તિઓ કે પરિસ્થિતિ દ્વારા વ્યક્તિ સમક્ષ ઊભી થતી વાસ્તવિક કે કાલ્પનિક માંગને પહોંચી વળી શકાશે નહીં તેવા વિચારમાંથી ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિને દબાણ તરીકે ઓળખાવી શકાય.

દબાણ આધુનિક જીવનશૈલીની અનિવાર્ય પરિસ્થિતિ છે. રોજિંદા જીવનમાં પણ દબાણના અનેક પ્રસંગો ઊભા થતા હોય છે. દબાણનાં ઉદ્ભવસ્થાનો પણ આંતરિક અને બાહ્ય બન્ને હોય છે, જેના કેન્દ્રમાં મહત્વાકાંક્ષાઓ અને જીવનલક્ષ્યો હોય છે.

સ્પર્ધાત્મક જગતમાં લક્ષ્ય સિદ્ધિ માટે ઘણા કલાકો સુધી કાર્ય કરવું, તનતોડ મહેનત કરવી, પોતાની સામે રહેલી તકો અને વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરી મહત્તમ વળતર કેવી રીતે મેળવવું, નવી વાસ્તવિકતા અને પડકારોને પહોંચી વળવું વગેરેના દબાણો અનુભવાય છે.

આપણા સમાજનાં કેટલાંક સામાન્ય દબાણોમાં સ્પર્ધાત્મક સિદ્ધિઓ માટેનું દબાણ, પ્રયત્નોની અવિરત એકાગ્રતાનું દબાણ, જટિલતા અને ઝડપી પરિવર્તનોનું દબાણ, કુટુંબ અને અન્ય સંબંધો તરફનું દબાણ વગેરે ગણાવી શકાય.

### મનોભારને પહોંચી વળવાની રીતો (Coping Strategies of Stress) :

મનોભારરહિત જીવન શક્ય નથી. મનોભારની તીવ્રતા આપણા સ્વાસ્થ્ય, આપણા જીવન માટે એટલી હદે હાનિકારક હોય છે કે તે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વને ઈન્નભિન્ન કરી શકે છે. તેથી મનોભારને હળવો કરતાં કે પહોંચી વળતાં આપણે શીખવું જોઈએ. મનોભારને પહોંચી વળવું એટલે મનોભારની નિષેધક અસરોને ટાળવા માટે પર્યાવરણની માંગણીને સંતોષવાના પ્રયત્નો કરવા. મનોભારને પહોંચી વળવાની અનેક રીતો છે. મનોભારને પહોંચી વળવાની દરેક વ્યક્તિની પોતાની આગવી રીત હોય છે. આશ્ચર્ય પમાડે તેવી બાબત તો એ છે કે જીવનમાં અનેક પ્રકારના ઓછા તીવ્ર કે વધુ તીવ્ર મનોભારોનો સામનો કરતી હોવા છતાં મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ ભાંગી પડતી નથી. મનોભારને પહોંચી વળવા લોકો સતત પોતાના બાહ્ય અને આંતરિક પર્યાવરણને તપાસે છે અને માર્ગ શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે. જેથી પોતાના જીવનમાં આવનાર પરિવર્તનો સાથે તે પોતે સમાયોજન સાધી શકે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિત્વનાં એવાં અનેક પરિમાણો છે (જેવાં કે આશાવાદ, વિરક્તતા, લક્ષ્ય પ્રત્યે મક્કમ અને દૃઢ વિશ્વાસનો અભિગમ) જેને કારણે મનોભારની નિષેધક અસર ઓછી થાય છે.

સામાન્ય રીતે જ્યારે વ્યક્તિ સામે કોઈ નવી સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે સૌ પ્રથમ તે તેની સમીક્ષા કરી, તે પોતાના માટે કેટલી હાનિકારક કે લાભદાયક છે તે સમજવાની કોશિશ કરે છે. આ સમીક્ષા જેટલી વાસ્તવિક હોય તેટલું સારું. ત્યાર બાદ તે સમસ્યા વિશે શું કરવું તે વિચારે છે. તેમાં સમસ્યાને નિવારવા નવા વિકલ્પો શોધી તેમાંથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પની પસંદગી કરી શકે છે. ક્યારેક એવું પણ બને કે પરિસ્થિતિની સમીક્ષા કરવાની કે તે વિશે વિચારવાની તક જ ન મળે અને તેવા સમયે વ્યક્તિ કેટલીક તાત્કાલિક સહજ-સ્વયંસ્કૂરિત પ્રતિક્રિયાઓ દ્વારા સમસ્યાને પહોંચી વળે છે. આવી પ્રતિક્રિયાઓ વ્યક્તિના આંતરિક સહજ બચાવ તંત્રનો ભાગ જ હોય છે. જ્યારે જરૂર પડે અથવા જીવનું જોખમ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આવી જ પ્રતિક્રિયાઓ કાર્ય કરતી થાય છે. વ્યક્તિને સંતુલન જાળવવામાં કેટલાક શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્તનો જ કામ લાગે છે. દા.ત. આવી એક આંતરિક સહજ પ્રતિક્રિયા છે - રુદન (રડવું). જે થકી આવેગાત્મક મનોભાર અને પીડામાં રાહત થાય છે. આમ, માનવી મનોભારને હળવો કરવાની જે વ્યૂહરચના કે પ્રવિધિઓ અપનાવે છે, તેમાંની કેટલીક કુદરતી ટેવગત, શીખેલી, વ્યક્તિગત અને સામાજિક હોય છે. જેમાંથી સામાજિક વ્યૂહરચના કે પ્રવિધિઓ માટે અન્યની મદદ અનિવાર્ય હોય છે.

મનોભારને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓને નીચે મુજબ વર્ગીકૃત કરી શકાય :

(1) સમસ્યા કેન્દ્રિત - કાર્યકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ (Problem Oriented Techniques)

(2) આવેગ કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ ( Emotion Oriented Techniques)

(3) અહમ્ બચાવ કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ (બચાવપ્રયુક્તિઓ) (Ego Defensive Techniques) (Defense Mechanism)

**1. સમસ્યા કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ :** સમસ્યા કેન્દ્રિત પ્રવિધિમાં વ્યક્તિ મનોભારક સાથે પ્રત્યક્ષ કામ પાર પાડે છે. પછી ભલે તે પ્રક્રિયા વર્તન દ્વારા થતી હોય કે સમસ્યા ઉકેલની વાસ્તવિક સ્વરૂપની માનસિક પ્રક્રિયા હોય. આ પ્રતિક્રિયાઓનો હેતુ સમાયોજન સાધવાનો હોય છે. વ્યક્તિ મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિની પોતે જે સમીક્ષા કરે છે તેના આધારે એક તાર્કિક અને રચનાત્મક પ્રવિધિ અપનાવીને તે દ્વારા મનોભારને પહોંચી વળવાના પ્રયત્નો આદરે છે. જેમ કે પોતાની જાતને બદલીને આસપાસના વાતાવરણને બદલવું. આ સમસ્યાકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ બાહ્ય હોઈ શકે. જેમ કે અભ્યાસનું પર્યાવરણ સુધારવું. આ પ્રવિધિઓ આંતરિક પણ હોઈ શકે જેમ કે પોતાનું મનોવલણ બદલવું.

સમસ્યા કેન્દ્રિત અભિગમની ત્રણ પ્રવિધિઓ છે :

(I) સમસ્યાનો સામનો કરવો (જોખમ દૂર કરવું, જોખમની અસર નબળી કરવી કે તેનો નાશ કરવો)

અહીં વ્યક્તિ સામે આવેલી સમસ્યાનો સામનો કરે છે, જોખમને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે દા.ત. પરીક્ષામાં નાપાસ થયેલો વિદ્યાર્થી ફરી મહેનત કરી પરીક્ષામાં પાસ થવા પ્રયત્ન કરે.

(II) સમસ્યાથી વિમુખ થવું (ધમકીથી પોતાની જાતને દૂર કરવી, વાટાઘાટો, સોદાબાજી, સમાધાન કરવું.)

અહીં વ્યક્તિ સામે આવેલી સમસ્યાયુક્ત પરિસ્થિતિમાંથી ભાગી છૂટે છે. દા.ત. પરીક્ષામાં નાપાસ થયેલો વિદ્યાર્થી પરીક્ષા આપવાનું કે ભણવાનું છોડી દે છે.

(III) ત્રીજો કોઈ માર્ગ અપનાવવો (મનોભારનો પ્રતિકાર કરવો અથવા પોતાની પ્રતિકારક શક્તિ વધારવી અથવા મનોભારની શક્તિ ઘટાડવી)

અહીં વ્યક્તિ ઉપરની બે પ્રતિક્રિયાઓ કરતાં ત્રીજી પ્રતિક્રિયા આપે છે. દા.ત. ભણવામાં નાપાસ થયેલો વિદ્યાર્થી સંગીત કે રમત ગમતમાં આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરે છે.

**(2) આવેગકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ :** આવેગકેન્દ્રિત પ્રવિધિમાં વ્યક્તિ મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન કરવાને બદલે પોતાના વિચારો કે લાગણીઓમાં પરિવર્તન લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ અભિગમ સમસ્યાકેન્દ્રિત નથી પરંતુ ઉપાય કેન્દ્રિત છે, કારણ કે તેમાં મનોભારની આવેગશીલ અસરમાંથી મુક્ત થવા પર વધુ ભાર મુકાય છે. આ પ્રવિધિઓમાં સ્વ-નિયંત્રણ અને આવેગોનું નિયમન અગત્યનું છે. દા.ત. ચિંતા, હતાશા, ક્રોધ અને અન્ય આવેગો પર નિયંત્રણ રાખવું અથવા તેને બદલવા. ઘણા લોકો મનોભારથી મુક્ત વિકટ પરિસ્થિતિને ભૂલવા કોઈ પાર્ટીમાં કે ફિલ્મ જોવા જાય છે અથવા હતાશા અનુભવે ત્યારે ટી.વી. જુએ છે. ઘણાં ચિંતાગ્રસ્ત હોય ત્યારે સીટી વગાડે, જોરશોરથી હસે કે પછી વધુ પડતું જમે છે અથવા લાચારી અનુભવતા હોય ત્યારે દિવાસ્વપ્નોમાં રાચે છે. આવી આવેગકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓથી કદાચ સમસ્યાઓનો ઉકેલ ન પણ આવે પરંતુ વ્યક્તિ મનોભારની નિષેધક અસરને કંઈ નહિ તો થોડા સમય માટે ચોક્કસ પહોંચી વળે છે.

**(3) અહમ્ બચાવ કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ (બચાવપ્રયુક્તિઓ) :** આ પ્રવિધિઓ દ્વારા મુખ્યત્વે પોતાની જાતને આવેગાત્મક હાનિ અને અવમૂલ્યાંકનથી મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે બચાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ પ્રવિધિઓ શીખેલી પ્રતિક્રિયાઓ હોય છે. તે ટેવ બનીને કેટલીવાર અભાનતાની કક્ષાએ કાર્ય કરે છે. જેમ કે દમન, ઉર્ધ્વીકરણ, યૌક્તિકીકરણ, પ્રક્ષેપણ વગેરે જેવી બચાવ પ્રયુક્તિઓ. આવી અહમ્ બચાવ કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓમાં વાસ્તવિકતા જળવાતી નથી અને વ્યક્તિ પોતાની જાત સાથે છળ કરે છે. આ પ્રવિધિઓ અજ્ઞાત રીતે વ્યક્તિને આંતરિક ચિંતા કે દુઃખથી બચાવે છે પરંતુ તે તેને વાસ્તવિકતાના ખોટા અર્થઘટન તરફ દોરી જાય છે. તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ કુસમાયોજન તરફ દોરે છે. આ પ્રવિધિઓનું મુખ્ય પ્રયોજન નિષ્ફળતા છુપાવવાનું, ચિંતા હળવી કરવાનું, આવેગાત્મક ઠેસને હળવી કરવી અને આમ કરીને પોતાની જાત અંગેની પર્યાપ્તતા અને ઉપયોગિતાની લાગણીઓનું રક્ષણ કરવાનું છે.

## મનોભારની અસરો (Effects of Strees) :

અગાઉ આપણે જોયું તેમ મનોભાર એ આધુનિક જીવનશૈલી સાથે અનિવાર્ય રીતે સંકળાયેલ છે. મોટાભાગના લોકો હળવો કે ભારે મનોભાર અનુભવતા હોય છે. મનોભારની નકારાત્મક અસર વ્યક્તિનાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડે છે.

### 1. શારીરિક અસરો :

મનોભારના પરિણામે અંતઃસ્રાવોનાં પ્રમાણમાં તથા લોહીના દબાણ અને હૃદયની ગતિમાં વધારો થાય છે, શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર, પાચનતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર પર નકારાત્મક અસર પહોંચે છે. વ્યક્તિની જાતીયતા, પ્રજનન ક્ષમતા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર નિષેધક અસર થાય છે. મનોભારની અસરો અંગેનું સંશોધન કાર્ય કેનેડીયન શરીરશાસ્ત્રી (ફિઝિશીઅન) હાન્સ સેલી એ 1956માં શરૂ કર્યું. તેમણે પોતાના પુસ્તકમાં જણાવ્યું કે બાહ્ય મનોભારકો કેવી રીતે આપણાં સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેમણે બધા પ્રકારના મનોભારકો સામેની શરીરની પ્રતિક્રિયાને જનરલ એડેપ્ટેશન સિન્ડ્રોમ (GAS) તરીકે ઓળખાવી અને જણાવ્યું કે તેના ત્રણ તબક્કા છે જેનું વર્ણન નીચે 'સુરક્ષાતંત્ર અને મનોભાર'માં કરવામાં આવેલ છે.

#### (I) સુરક્ષાતંત્ર અને મનોભાર

મનોભાર સામે આપણું શરીર ચોક્કસ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા કરે છે જેમાં ત્રણ તબક્કા છે :

##### (a) ચેતવણીનો તબક્કો

આ તબક્કામાં શરીરનું અનુકૂળી ચેતાતંત્ર સામે આવેલા પડકારને પહોંચી વળવા માટે પ્રવૃત્ત થાય છે. દા.ત. કોઈ જંગલી પ્રાણી સામે આવી જાય તો તેનાથી બચવા વ્યક્તિ પ્રયત્ન કરે તેથી શરીરમાં એડ્રિનલ ગ્રંથિ, એપિનેફ્રેઈન અને નોરએપીનેફ્રેઈન હોર્મોન્સનું પ્રમાણ વધે અને તેના પરિણામે વ્યક્તિની શક્તિમાં પણ વધારો થાય, સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ, દુઃખાવા સામેની સંવેદનશીલતા ઘટે, જઠર તરફ લોહીનો પુરવઠો ઘટે તથા લોહીનું દબાણ વધે, જેના પરિણામે વ્યક્તિ તે પ્રાણીનો સામનો કરવા અથવા ત્યાંથી ભાગી છૂટવાનાં પ્રયાસો કરે છે.

આ જ પ્રમાણે જીવનમાં આવતા મોટા ભાગના મનોભારો સામે વ્યક્તિ પ્રતિક્રિયા કરતી હોય છે.

##### (b) પ્રતિકારનો તબક્કો

આ તબક્કામાં શરીર અનિવાર્ય એવા તનાવ સાથે ગોઠવાઈ જવાનો અથવા તેનો પ્રતિકાર કે સામનો કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ તબક્કામાં ચેતવણીના તબક્કાનાં શારીરિક પરિવર્તનનો તો ચાલુ જ રહે છે પરંતુ તે શરીરને બીજા ભારકોનો સામનો કરવામાં નબળું પાડે છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિ કેન્સરનો ભોગ બનેલી હોય, તેનો સામનો કરતી હોય તો તે હતાશા-ખિન્નતાનો ભોગ સરળતાથી બની જાય છે.

આ તબક્કામાં વ્યક્તિ યંત્રવત્ કાર્ય કરતી હોય તેવું અનુભવે. કાયમ થાક અને ચિંતા અનુભવે, પૂરતી ઊંઘ ન લઈ શકે, ક્યારેક આમાંથી છૂટવા વ્યક્તિ વ્યસનોનો સહારો લે, વધુ પડતા થાકના કારણે યાદશક્તિ નબળી પડે વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે.

##### (c) થાકનો તબક્કો :

આ તબક્કામાં વ્યક્તિ શારીરિક નબળાઈ અનુભવે. પોતાને વધારે ચિંતા રહેતી હોવાનું સ્વીકારે, શારીરિક-માનસિક રીતે ભાંગી પડે, હતાશ થઈ જાય, મનોભાર સતત રહેતાં વ્યક્તિની શારીરિક ક્ષમતા ઘટી જાય છે, શારીરિક સમસ્યાઓની સંભાવના વધે છે અને અંતે વ્યક્તિ બિમારીનો ભોગ બને છે. સ્નાયુઓનાં લાંબા સમયનાં ખેંચાણને કારણે માથાનો કે ગરદનનો દુઃખાવો, લોહીનું ઊંચું દબાણ, પાચન સંબંધી તકલીફો તથા માનસિક રોગોનો ભોગ બનવાની શક્યતા વધી જાય છે.

#### (II) મનોશારીરિક રોગો :

જો તનાવ કાયમ રહે તો શરીરના ફેરફારો તથા અંતઃ સ્રાવોના કારણે શરીરને નુકસાન થાય છે અને વ્યક્તિ મનોશારીરિક રોગનો ભોગ બને છે.

મનોશારીરિક રોગ એટલે એવો રોગ કે જેનાં કારણો મનોવૈજ્ઞાનિક છે પરંતુ તેનાં પરિણામો શારીરિક રોગના

રૂપમાં દેખાય છે.

‘મનોશરીરિક રોગો એટલે માનસિક કારણોસર ઊભા થતા શારીરિક રોગો.’

‘વર્તમાન સમયમાં ઘણા લોકો હૃદયસંબંધી રોગો, બ્લડપ્રેશર, દમ, ડાયાબિટીસ, જઠરનું ચાંદુ કે બ્રેઈનસ્ટ્રોક જેવા શારીરિક રોગોનો ભોગ બનતા જોવા મળે છે.’

**(a) હૃદય સંબંધી રોગો અને બ્લડપ્રેશર :**

સામાન્ય સંજોગોમાં એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારાનો દર દર મિનિટે 70 થી 75 હોય છે તથા સામાન્ય રીતે લોહીનું નીચેનું દબાણ 80 અને ઉપરનું 120 જોવા મળે છે. પરંતુ મનોભારનું પ્રમાણ વધતાં લોહી ઝડપથી ગંઠાઈ જાય છે, ધમનીનું મુખ સાંકડું થઈ જાય છે અને ધમની સખત થઈ જાય છે. હૃદયને શરીરના ભાગોમાં લોહી પહોંચાડવા માટે વધુ કાર્ય કરવું પડે છે જેથી લોહીનું દબાણ વધે છે. એક અભ્યાસ પ્રમાણે મનોભારના કારણે હૃદયરોગનું જોખમ 50 ટકા જેટલું વધી જાય છે.

**(b) દમ :**

દમના રોગ માટે શરીરનાં આંતરિક અને બાહ્ય કારણો જવાબદાર હોય છે. એમાં આંતરિક કારણોમાં મોટે ભાગે મનોભાર જવાબદાર હોય છે. એક અભ્યાસ મુજબ જે બાળકોને વારંવાર દમની તકલીફ થતી હોય તેમનામાં મુખ્યત્વે લાગણીસંબંધી મનોભાર જવાબદાર હોય છે. આ રોગ ધરાવતાં બાળકોના પરિવાર અને માતાપિતાને કૌટુંબિક માનસોપચાર આપવામાં આવે તો બાળકના દમના રોગ પર કાબુ મેળવી શકાય. આ જ પ્રમાણે દમનો રોગ ધરાવતા ઘણા દર્દીઓને મનોભારનું વ્યવસ્થાપન કરવાની તાલીમ આપવામાં આવે તો દમના હુમલાઓ ઘટાડી શકાય.

**(c) મધુપ્રમેહ - ડાયાબિટીસ :**

ટાઈપ-2 પ્રકારનો ડાયાબિટીસ મોટાભાગે મનોભાર સાથે જ સંકળાયેલો જોવા મળે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ ઉપર મનોભારની વિપરીત અસર પડે છે. મનોભારના પરિણામે સ્વાદુપિંડની કાર્યક્ષમતા પર અસર થતાં ઈન્સ્યુલીન યોગ્ય માત્રામાં ઉત્પન્ન થતું નથી અને લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણમાં વધઘટ થાય છે. આવા દર્દીઓમાં પણ મનોભારનું પ્રમાણ ઘટે તો ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં આવી શકે.

**(d) જઠરનું ચાંદુ :**

મનોભારના પરિણામે વ્યક્તિના જઠરમા એસિડનો સ્ત્રાવ અને પ્રમાણ વધે છે ત્યારે જો વ્યક્તિ પુરતા પ્રમાણમાં ખોરાક ન લે તો તેનાં પરિણામે જઠરની દીવાલોમાં ચાંદું પડે છે, જેને જઠરનું ચાંદું અથવા અલ્સર કહે છે. ઉચ્ચ પદ પર કાર્ય કરતા લોકો કે જેઓ ઉપર કામનું ભારણ વધારે હોય તેઓ અલ્સરનો ભોગ વધુ બને છે.

**(e) મગજનો હુમલો :**

મગજને મળતો લોહીનો પુરવઠો અવરોધાય કે ઘટે ત્યારે મગજનો હુમલો થાય છે. એમાં મગજને ઓક્સિજન કે જરૂરી તત્ત્વો ન મળતાં મગજના કોષોને નુકસાન પહોંચે છે અને તે નાશ પામે છે. તેના કારણે ધમનીમાં અવરોધ અથવા મગજને લોહી પહોંચાડતી નળીમાં હેમરેજ જોવા મળે છે. સ્ટ્રોકનાં લક્ષણોમાં બોલવાની કે સમજવાની ક્ષમતા ઓછી થવી, હાથ-પગ કે ચહેરાને લકવો થઈ જવો, એક અથવા બન્ને આંખમાં જોવાની તકલીફ થવી, માથાનો દુઃખાવો, ચાલવાની તકલીફ વગેરે જોવા મળે છે.

**2. મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો :**

મનોભારની શારીરિક અસરોના પરિણામે અનેક પ્રકારના મનોશારીરિક રોગો થવાની શક્યતા છે. તે જ પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોથી વ્યક્તિની માનસિક બાબતો પર નકારાત્મક અસર થતી જોવા મળે છે. એમાં ખિન્નતા - ડિપ્રેશન, નિર્ણયપ્રક્રિયા પર અસર, સમસ્યાઉકેલમાં ખલેલ જેવી સમાયોજનલક્ષી સમસ્યા જોવા મળે છે.

**(I) ખિન્નતા :** કોઈપણ વ્યક્તિ મનોભારના ત્રીજા તબક્કામાં લાંબા સમય સુધી રહે એટલે શરીરના અંત : સ્ત્રાવોમાં ફેરફાર થાય છે. જેની સીધી અસર વ્યક્તિના મનોભાવો કે લાગણીઓ ઉપર થાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે કોઈ જરૂરિયાતથી વંચિત રહે ત્યારે હતાશાનો ભોગ બને. હતાશા લાંબા સમય સુધી ચાલે તો વ્યક્તિમાં ખિન્નતા જોવા મળે છે. જેમાં વધારે

પડતી ચિંતા, પાચનક્રિયામાં તકલીફ, ઊંઘમાં મુશ્કેલી, કોઈ કાર્યમાં રસ ન પડવો, અશક્તિ, અપરાધભાવની લાગણી, મૃત્યુના વિચારો, એકાગ્રતામાં અવરોધ જેવાં લક્ષણો જોવા મળે છે. તેની તીવ્રતા વધે તો વ્યક્તિમાં આનંદ કે રસનો અભાવ, પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનું વલણ, વજનમાં ઘટાડો, સ્પષ્ટ વિચારવાની અશક્તિ, નિરર્થકતાનો ભાવ, મૃત્યુ કે આત્મહત્યાના વિચારોનું પ્રાધાન્ય જોવા મળે છે.

**(II) નિર્ણયપ્રક્રિયા પર અસર :** વ્યક્તિમાં મનોભારનું પ્રમાણ વધતાં તેની નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ઉપર નકારાત્મક અસર પડે છે. નિર્ણય લેવા માટે પરિસ્થિતિનું યોગ્ય વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન, પોતાનું યથાર્થ પ્રત્યક્ષીકરણ જરૂરી છે અને આ બન્નેના આધારે નિર્ણય લેવા માટે સ્વસ્થ અને શાંત ચિત્તે-સર્વગ્રાહી રીતે વિચારવું જરૂરી છે. જ્યારે તીવ્ર મનોભારની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ તાર્કિક રીતે વિચારી શકતો નથી. આથી તેની નિર્ણયક્રિયા પર અસર થાય છે પરિણામે તે નિર્ણય લેવાનું ટાળે કે નિર્ણય માટે અન્ય ઉપર આધારિત બને છે.

**(III) સમસ્યાઉકેલમાં ખલેલ :** મનોભારની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિની સમસ્યાઉકેલની શક્તિ પણ કુંઠિત થાય છે. સમસ્યાઉકેલ માટે વિચાર કરવો, તેના વિધાયક અને નિષેધક પરિણામો વિચારવાં, પ્રયત્નો વધારવા અને ભૂલો ઘટાડતાં જવું જરૂરી છે. જ્યારે તીવ્ર મનોભાર અનુભવતી વ્યક્તિ આ કરવા માટે સક્ષમ હોતી નથી. આથી તેની સમક્ષ આવતી નાની સમસ્યા પણ તેને ગંભીર લાગે છે. તે પોતાનું અને પરિસ્થિતિનું અયોગ્ય મૂલ્યાંકન કરે છે. તેથી સમસ્યાઉકેલ વિશે યોગ્ય વિચાર કે પ્રયાસ કરી શકતી નથી. આમ સમસ્યા ઉકેલમાં ખલેલ પહોંચે છે.

**(IV) સમાયોજનલક્ષી પ્રશ્નો :** સમાયોજન એટલે બદલાતા વાતાવરણ સાથે પોતાની જાતને ગોઠવવી અથવા બદલાતી પરિસ્થિતિને પોતે અનુકૂળ થવું. તીવ્ર મનોભાર ધરાવતી વ્યક્તિમાં અનેક પ્રકારનાં મનોશારીરિક પરિવર્તનોને કારણે તેની શક્તિ, કાર્યક્ષમતા, વિચારવાની ક્ષમતા, આત્મવિશ્વાસ વગેરે પર નકારાત્મક અસર થતી હોવાથી સ્થગિતતા અનુભવાય છે.

જીવનમાં આવતાં નાનાં પરિવર્તનોને પણ તે સહન કરી શકતી નથી. તેનું લાગણીતંત્ર અત્યંત ઉત્તેજિત હોવાથી ભય, ચિંતા, આશંકાના કારણે તે પોતાનામાં ફેરફાર કરી શકતી નથી. આથી અનેક પ્રકારની સમાયોજનલક્ષી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. સમાજમાં સરળતાથી સમાયોજન સાધી શકતી નથી.

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health) :

### 1. અર્થ અને સ્વરૂપ (Meaning and Nature) :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે મનોવૈજ્ઞાનિક કે માનસિક રીતે સારાપણાની અવસ્થા અથવા માનસિક રોગની ગેરહાજરી એવો અર્થ શરૂઆતમાં કરવામાં આવતો હતો. ‘માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની એવી મનોવૈજ્ઞાનિક અવસ્થા જેમાં આવેગિક અને વાર્તાનિક સમાયોજન સંતોષકારક કક્ષાએ કાર્યરત હોય.’

વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ ‘માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ અને જીવનની પ્રવૃત્તિઓ તથા મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિસ્થાપકતા પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસો વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરવી.’

WHO ના મતે ‘માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ સંપૂર્ણપણે સારાપણાની અવસ્થા.’

“માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યક્તિત્વ-વિકાસ અને માનસિક રોગના હુમલાથી બચવા માટેનો વ્યવસ્થિત વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન”  
- જે.સી.કોલમેન(1962)

આમ, માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં માત્ર માનસિક રોગ કે સમસ્યા વિનાની અવસ્થા એવો સંકુચિત અર્થ નથી. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં વ્યક્તિની પોતાની મહત્તમ શક્તિઓના વિકાસની ચરમસીમા સુધી એ અભિપ્રેત છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ રોગની સારવાર માટેનું નહીં પરંતુ રોગના પ્રવેશને અટકાવવાનું પગલું છે. વ્યક્તિના સમાયોજનને અસર કરતાં શારીરિક - માનસિક - સામાજિક - ભૌતિક વગેરે પરિબલોમાંથી કયાં પરિબલો કેટલો ભાગ ભજવી શકે તે નક્કી કર્યા પછી તેને યોગ્ય રીતે નિયંત્રિત કરવા માટેનો શક્ય એટલો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે ઉપરાંત માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ સમાજમાં પ્રવર્તતા સામાજિક, નૈતિક મૂલ્યો સાથે ઘણી નિકટતાથી સંકળાયેલો છે. દરેક



સમાજમાં પોતાના સ્થાપિત થયેલાં મૂલ્યોને અનુલક્ષીને વર્તન અને આચારસંહિતા ઘડી કાઢવામાં આવી હોય છે. જેને અનુસરવાનો સમાજના નાગરિકોને અનુરોધ કરવામાં આવે છે.

જેમ સામાજિક પરિસ્થિતિ બદલાય, સામાજિક મૂલ્યો બદલાય તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્વરૂપ પણ બદલાતું રહે છે. અહીં એવું બનવાની પણ શક્યતા છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું એક સ્વરૂપ જે એક સમાજમાં સ્વીકૃત ગણાતું હોય તે બીજા સમાજમાં અસ્વીકૃત ગણાવામાં આવતું હોય. આથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતે જ્યારે આખરી સ્વરૂપ નક્કી કરવાનું હોય ત્યારે તેમાં જે તે સમાજનું નીતિશાસ્ત્ર પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ જ પ્રમાણે સમાજની કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી કરનારની સ્થિતિ બદલાય તો પણ તેનું સ્વરૂપ બદલાવાની શક્યતા છે. દા.ત. DSM ના જૂનાં સંસ્કરણોમાં અમુક માનસિક લક્ષણોને મનોવિકૃતિ તરીકે ગણવામાં આવ્યા હતા જે ત્યાર બાદના અદ્યતન સંસ્કરણોમાં મનોવિકૃતિ તરીકે સમાવેશ કરવામાં આવેલો નથી.

## 2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણાના ઉપાયો :

વર્તમાન સમયમાં મોટાભાગના લોકો સામે પોતાનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવાનો મોટો પડકાર છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટેના પ્રયાસો વિશેની જાણકારી મોટાભાગના લોકો ધરાવતા હોય છે, પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણા માટે શું કરવું તેની માહિતી શરૂઆતથી જ લોકો સુધી પહોંચે તે જરૂરી છે. આ માટે નીચેના ઉપાયો અપનાવી શકાય :

**(I) આહાર :** ‘અન્ન એવો ઓડકાર’, ‘અન્ન એવું મન’ કહેવત મુજબ વ્યક્તિનો આહાર તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી કરી શકે. આ માટે વ્યક્તિએ સમતોલ આહાર લેવો જરૂરી છે, જેમાં જરૂરી માત્રામાં મિનરલ્સ, પ્રોટીન્સ હોય, જેનાં પરિણામે શરીરને યોગ્ય પ્રમાણમાં પોષકતત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય. આપણે જરૂરિયાત મુજબની કેલેરીવાળો, ચરબી અને શર્કરાનો ઓછા પ્રમાણવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ.

ખોરાકના પરિણામે શરીરમાં રાસાયણિક પરિવર્તનો થાય છે. જરૂરી રસાયણોના અભાવે અને બિનજરૂરી રસાયણોના પરિણામે શરીરને નુકસાન થઈ શકે. વ્યક્તિએ તાજો, હળવો અને ઋતુ અનુસાર ખોરાક લેવો જોઈએ. બને ત્યાં સુધી ફાસ્ટફૂડ, પેકેટના નાસ્તા વગેરેથી દૂર રહેવું જોઈએ.

**(II) કસરત :** નિયમિત કસરત માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. કસરત કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. મગજને વધારે લોહી અને પ્રાણવાયુ પ્રાપ્ત થાય છે. જેથી તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે. નિયમિત કસરતથી સ્નાયુઓ તનાવમુક્ત થાય છે. લોહીના પરિભ્રમણથી લોહીમાં ભેગા થયેલા કચરાનો ઝડપથી નિકાલ થાય છે. એન્ડોફીનનું પ્રમાણ લોહીમાં વધતાં માનસિક સારાપણાની લાગણી વધે છે.

દરેક વ્યક્તિએ રોજની ઓછામાં ઓછી 40 મિનિટ વ્યાયામ અથવા રમત-ગમત માટે ફાળવવી જોઈએ.

**(III) યોગ અને ધ્યાન :** આજે મોટાભાગના લોકો આધુનિક જીવનપદ્ધતિનાં કારણે તનાવમાં જીવે છે. તેના પરિણામે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસર થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે ભારતે વિશ્વને આપેલી ભેટ એવા યોગ અને ધ્યાનનો સૌએ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પતંજલિ ઋષિએ અને અનેક મહાન ઋષિ-મુનિઓ તથા તપસ્વીઓએ આપેલી યોગની ભેટ વિશ્વભરમાં પ્રચલિત છે. સમગ્ર વિશ્વમાં 21 મી જૂન ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’ તરીકે ઊજવવામાં આવે છે.

ધ્યાનથી મનમાં પરમ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. વ્યક્તિનું મન જાગૃત અને સુષુપ્ત અવસ્થામાં પણ સતત ક્રિયાશીલ રહે છે. આથી ખૂબ જ ઊર્જાશક્તિનો વ્યય થાય છે. જો મનને થોડીક સેકંડો માટે પણ બંધ રાખી શકાય, વિચાર પર નિયંત્રણ કરી શકાય, તો ખૂબ જ વધારે શક્તિનો બચાવ થઈ શકે. ધ્યાન વિચારોને અટકાવવાની કે કેન્દ્રિત કરવાની પ્રક્રિયા છે. જે પણ કાર્ય કરતા હોઈએ તે સંપૂર્ણ એકાગ્રતાથી કરવું તે પણ ધ્યાન છે.

ધ્યાન અને યોગના પરિણામે શરીર અને મન તનાવરહિત થાય છે. શારીરિક - માનસિક સમસ્યાઓમાં ઘટાડો થાય છે, ધ્યાનના પરિણામે મગજમાં આલ્ફા તરંગો ઉદ્ભવે છે, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાંથી શરીરને ફાયદાકારક રસસ્રાવો ઝરવાનું પ્રમાણ વધે છે, પરિણામે વ્યક્તિ સારાપણાની લાગણી અનુભવે છે.

**(IV) જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન :** ઔદ્યોગિકરણ અને શહેરીકરણ તથા ભૌતિક સુખ-સગવડનાં સાધનોના પરિણામે

લોકોના જીવનમાં ખૂબ પરિવર્તન આવ્યું છે. વાહનો, ટીવી, ઈન્ટરનેટ વગેરેના પરિણામે લોકોની ચાલવાની, ખાવાની, સૂવાની આદતો બદલાઈ ગઈ છે. જેની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસર પડે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારણા માટે ખોરાક, વ્યાયામ, જીવન જીવવાની રીત, સામાજિક સંબંધો, કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ વગેરેમાં વ્યક્તિએ પરિવર્તન કરવાં જરૂરી છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં ફાસ્ટફૂડ કે જંકફૂડ ખાવું, રાત્રે મોડા સુધી જાગવું અને વ્યાયામ ન કરવો વગેરે જોવા મળે છે. તેમાં પરિવર્તન જરૂરી છે. આરામ, નવરાશ, આનંદપ્રમોદ વગેરે માટે વ્યક્તિએ સમય ફાળવવો જોઈએ.

**(V) શિથિલીકરણની પ્રયુક્તિઓ :** આધુનિક જીવનશૈલીના પરિણામે વ્યક્તિ સતત તનાવમાં રહેવાને કારણે શરીરના સ્નાયુઓ, અંતઃ સ્ત્રાવો, શારીરિક તંત્રો, મનોવૈજ્ઞાનિક તંત્રોને નુકશાન થાય છે. આ નુકસાનથી બચવા વ્યક્તિએ શિથિલીકરણ કરતાં શીખવું જોઈએ. શિથિલીકરણની શરૂઆત શ્વાસોચ્છવાસ પર ધ્યાન આપવાથી થઈ શકે. શિથિલીકરણ માટે શવાસનની ભારતીય પદ્ધતિ તથા પશ્ચિમનાં દેશોમાં વિકસાવવામાં આવેલી પદ્ધતિઓનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. જેના પરિણામે શરીરના સ્નાયુઓ, શારીરિક તંત્રો, વિચારો અને અંતે મનને આરામ મળે છે જેથી તાજગીનો અનુભવ થાય છે. મનના વિચારો ઓછા થતાં મન શાંત થાય છે.

**(VI) સકારાત્મક અભિગમ :** સકારાત્મક અભિગમ ધરાવતી વ્યક્તિ આશાવાદી હોય છે. સકારાત્મક અભિગમનો અર્થ એ છે કે જીવનની અણગમતી અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિને પણ સકારાત્મક રીતે તથા સર્જનાત્મક સ્થિતિ તરીકે જોવી અને તે મુજબ વર્તવું. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો, પાણીનો અડધો ભરેલો ગ્લાસ જોનાર સકારાત્મક વિચારસરણીવાળાને તે અડધો ભરેલો લાગશે, જ્યારે નકારાત્મક વિચારસરણીવાળાને અડધો ખાલી લાગશે. આ જ પ્રમાણે તે જીવનની પરિસ્થિતિઓનું પણ મૂલ્યાંકન કરશે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ જેવું વિચારે તેવું જ તેને આજુબાજુનું વિશ્વ લાગે. વ્યક્તિને પોતાના વિચારો મુજબ જ અનુભવો થતા હોય છે. મનમાં ચાલતા સકારાત્મક વિચારો વ્યક્તિને આશાવાદી બનાવે છે.

સકારાત્મક અભિગમથી વ્યક્તિ તનાવમુક્તિ અનુભવે એનું શારીરિક - માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે, ડીપ્રેશન, હૃદયરોગ, લોહીનું ઊંચું દબાણ વગેરેનું પ્રમાણ ઘટે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે અને જીવનની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ સામે પણ તે આસાનીથી લડી શકે. સકારાત્મક અભિગમ માટે મૂળભૂત વિચારોને તપાસતાં રહેવું જોઈએ, તનાવભરી પરિસ્થિતિમાં પણ હસવાની ટેવ રાખવી જોઈએ, સ્વસ્થ જીવનપદ્ધતિ અપનાવવા જેવા હકારાત્મક અભિગમથી પણ આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થતો જોઈ શકાય.

**(VII) સંગીત :** ‘સંગીત મનનો ખોરાક છે.’ સંગીતથી મગજનાં તરંગોમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. સંગીતને પરિણામે મગજના તરંગોમાં થયેલા ફેરફારો સંગીત બંધ થયા પછી પણ લાંબા ગાળા સુધી ચાલુ રહે છે. આથી તેનાથી મળતી તનાવમુક્તિ લાંબી ટકે છે. શરીર તથા મન પર સંગીતની ઊંડી અસર પડે છે. સંગીતથી એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે, વિચારશક્તિ ઉત્તેજિત થાય છે, હળવું સંગીત મગજના તરંગોને શાંત કરે છે. સંગીતથી સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર પર અસર થાય છે. સંગીતને લીધે તનાવની સ્થિતિ કરતાં વિપરિત ફેરફારો થતાં ફાયદો થાય છે. સંગીતને પરિણામે માનવીની સકારાત્મક વિચારસરણી વધે, માનસિક શાંતિ-સ્થિરતાનો અનુભવ થાય છે, સર્જનાત્મકતા વધે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. આથી જ હવે અમુક પ્રકારના રોગો જેવા કે કેન્સર, ખિન્નતા, અનિદ્રા વગેરેમાં સંગીતોપચારની વિધાયક અસર થતી જોઈ શકાય છે.

**(VIII) સમયનું વ્યવસ્થાપન :** દરેક વ્યક્તિને રોજ 24 કલાક મળે છે. વ્યક્તિને મળેલા આ સમયનો ઉપયોગ તે કેવી રીતે કરે છે તેના આધારે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી થાય છે. સમયનું વ્યવસ્થાપન ન કરી શકતી વ્યક્તિ પોતાના રોજબરોજનાં કાર્યો જેવા કે ખોરાક લેવો, આરામ કરવો વગેરે માટે પણ યોગ્ય અને પૂરતો સમય ફાળવી ન શકતાં સતત તનાવમાં રહે છે જેની નકારાત્મક અસરો પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને આંતરવૈયક્તિક સંબંધો પર પડે છે.

યોગ્ય રીતે સમયનું વ્યવસ્થાપન કરી શકતી વ્યક્તિ પોતાનાં બધાં જ કાર્યો સાથે આરામ, મનોરંજન અને સામાજિક સંબંધો માટે પણ સમય ફાળવી શકે છે, પરિણામે મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.

## સ્વાધ્યાય

### વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

1. માનસિક રીતે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે વ્યક્તિએ શેમાં પરિવર્તન કરવું પડશે ?  
(a) કાર્યશૈલી (b) અનુભવશૈલી (c) જીવનશૈલી (d) વિચારશૈલી
2. માનવજાતને ભારતની અપ્રતિમ ભેટ કઈ છે ?  
(a) ધ્યાન અને યોગ (b) સંગીત અને નૃત્ય (c) અભિનય (d) વ્યાયામ
3. કયા પ્રકારના મનોભારની સ્થિતિમાં વ્યક્તિનું પ્રત્યક્ષીકરણ મર્યાદિત બને છે ?  
(a) હળવો (b) મધ્યમ (c) તીવ્ર (d) (a)(b)(c)માંથી એકેય નહીં.
4. કોણે વિચાર અને લાગણી સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા છે ?  
(a) રિચાર્ડ લેઝારસે (b) હાન્સ સેલીએ (c) કોલમેને (d) સારાસને
5. તબીબી સંભાળને કયા પ્રકારનું સંસાધન કહી શકાય ?  
(a) ભૌતિક (b) વ્યક્તિગત (c) સામાજિક (d) ઉપલબ્ધ સંસાધન
6. મનોભારનાં ઉદ્ગમસ્થાનોને કેટલા પ્રકારમાં વહેંચી શકાય છે ?  
(a) એક (b) બે (c) ત્રણ (d) ચાર
7. શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું મોડેલ કોણે રજૂ કર્યું ?  
(a) હાન્સ સેલી (b) લેઝારસ (c) કોલમેન (d) કેનન
8. વોલ્ટર કેનને શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું મોડલ ક્યારે રજૂ કર્યું ?  
(a) 1920 (b) 1919 (c) 1910 (d) 1905
9. આંતરિક સહજ પ્રતિક્રિયા કઈ છે ?  
(a) હસવું (b) રડવું (c) દોડવું (d) ચાલવું
10. મનોભારની અસરોનું સંશોધન કાર્ય કોણે અને ક્યારે શરૂ કર્યું ?  
(a) હાન્સ સેલી- 1956 (b) હાન્સસેલી-1958 (c) લેઝારસ-1956 (d) લેઝારસ-1918

### વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. ઈજનેરી વિદ્યામાં 'Stress' શબ્દનો અર્થ જણાવો.
2. મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા કઈ હોય છે ?
3. રીચાર્ડ લેઝારસે કયા સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા હતા ?
4. મનોભારક કોને કહેવાય ?

5. સામાજિક સંશાધનો એટલે શું ?
6. લેઝરસે મૂલ્યાંકનને કયા બે તબક્કાઓમાં વર્ગીકૃત કર્યું છે ?
7. મનોભાર સામે આપવામાં આવતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું ઉદ્ગમસ્થાન કયું છે ?
8. હળવા મનોભારમાં વ્યક્તિનું પ્રેરિત વર્તન કેવું હોય છે ?
9. મનોશારીરિક રોગો એટલે શું ?
10. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

### વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દો)

1. મનોભારની વ્યાખ્યા આપો.
2. મનોભારના સ્વરૂપના ચાર મુદ્દા જણાવો.
3. મનોભારનાં શારીરિક લક્ષણો એટલે શું ?
4. મનોભારના ઉદ્ગમસ્થાનો જણાવો.
5. અનુકંપી ચેતાતંત્રનું કાર્ય જણાવો.
6. હતાશાની વ્યાખ્યા આપો.
7. દબાણ એટલે શું ?
8. મનોભારને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓ જણાવો.
9. WHO એ આપેલ માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપો.
10. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણાના કોઈ પણ ચાર ઉપાયો લખો.

### વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર આપો. (આશરે 50 શબ્દો)

1. લેઝરસે આપેલ મૂલ્યાંકનના તબક્કાઓ સમજાવો.
2. મનોભારકોનું સ્વરૂપ સમજાવો.
3. મનોભારના ઉદ્ગમસ્થાનો તરીકે રોજિંદી મુશ્કેલીઓ સમજાવો.
4. મનોભારની પ્રતિક્રિયા તરીકે શારીરિક પ્રતિક્રિયા સમજાવો.
5. વાર્તનિક અને બોધાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ સમજાવો.
6. આવેગાત્મક પ્રતિક્રિયા સમજાવો.
7. હાન્સ સેલીએ આપેલ સુરક્ષાતંત્ર અને મનોભાર સમજાવો.
8. મનોશારીરિક રોગો તરીકે ડાયાબિટીસ સમજાવો.
9. માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્વરૂપ સમજાવો.
10. હકારાત્મક અભિગમનો અર્થ સમજાવો.

વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સવિસ્તર લખો. (આશરે 80 શબ્દો)

1. મનોભારના પ્રકારો સમજાવો.
2. મનોભારને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓ સમજાવો.
3. મનોશારીરિક રોગો સમજાવો.
4. મનોભારની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો સમજાવો.
5. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણાના ઉપાયો સમજાવો.



પૃથ્વી પર વસવાટ કરતી સમગ્ર જીવસૃષ્ટિમાં સર્વશ્રેષ્ઠ મનુષ્ય છે. અન્ય સજીવોની તુલનામાં તેની પાસે વિશિષ્ટ શારીરિક - માનસિક ક્ષમતાઓ રહેલી છે. ઉત્ક્રાંતિની શ્રેણીમાં ઉચ્ચતમ સ્થાન ધરાવતા મનુષ્યના મગજની રચના અન્ય પ્રાણીઓની તુલનામાં વધુ વિકસિત છે. પરિણામે તે તર્ક, વિચારણા, કલ્પના, સ્મરણ, સર્જનાત્મકતા વગેરે માનસિક ક્ષમતાઓ ધરાવે છે. મનુષ્ય પાસે રહેલ વિવિધ માનસિક ક્ષમતાઓમાં બુદ્ધિ પણ પોતાનું આગવું સ્થાન ધરાવે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે બુદ્ધિને ‘અક્કલ’, ‘હડાપણ’, ‘ચાતુર્ય’, ‘મતિ’, ‘વિવેક’, ‘સાન’, ‘સમજણ’ વગેરે શબ્દોના પર્યાય તરીકે ઓળખીએ છીએ. રોજિંદા વ્યવહારોમાં અને રોજબરોજની વાતચીતમાં આપણે આવા શબ્દોનો ઉપયોગ વારંવાર કરીએ છીએ.

બુદ્ધિ એક જટિલ માનસિક પ્રક્રિયા છે. તે વ્યાવહારિક રીતે વર્તન કરવાની સમજ આપે છે. આપણી દૈનિક ક્રિયાઓ જેવી કે ભ્રમ કરવું, શરીરને સાફ રાખવું, કપડાં યોગ્ય રીતે પહેરવાં વગેરેની સમજ, દિવસ - તારીખ - વાર - તહેવારની, સામાજિક સંબંધો અને સંબંધ મુજબ વ્યવહાર કરવાની, રમતગમત અને સ્પર્ધામાં અભિવ્યક્તિની, જીવનમાં આવતી સાદી કે જટિલ સમસ્યાઓને ઉકેલવાની / ગાણિતિક કે વૈજ્ઞાનિક નિયમોની ગૂઢતાને પારખવાની સમજ વગેરે સાથે બુદ્ધિ સંકળાયેલ છે. આમ જોઈએ તો બુદ્ધિ એ મનુષ્યના શારીરિક, માનસિક, આવેગિક, સામાજિક, રાજનૈતિક, વૈજ્ઞાનિક વગેરે તમામ વર્તન સાથે સંબંધિત છે.

વ્યક્તિમાં રહેલ બુદ્ધિક્ષમતાનું માપન કરવા માટે મનોવિજ્ઞાનમાં અનેક કસોટીઓની રચના કરવામાં આવી છે. જેને બુદ્ધિ કસોટીઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તકોને આધારે વ્યક્તિ કેટલી બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવે છે તે જાણી શકાય છે. વૈશ્વિક સ્તરે બુદ્ધિક્ષમતાના આધારે અતિમંદ, મંદ, સામાન્ય કે પ્રતિભાસંપન્ન બુદ્ધિક્ષમતાનાં વર્ગીકરણો વૈજ્ઞાનિક રીતે તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે.

### બુદ્ધિની વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ (Definition and Nature of Intelligence) :

બુદ્ધિ શું છે તેની વધુ સ્પષ્ટતા મેળવવા માટે બુદ્ધિની વ્યાખ્યાઓ અને તેના સ્વરૂપને સમજવું આવશ્યક છે.

**1. બુદ્ધિની વ્યાખ્યાઓ (Definitions of Intelligence) :** જુદા જુદા દષ્ટિકોણને આધારે મનોવૈજ્ઞાનિકોએ બુદ્ધિને વ્યાખ્યાયિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. 1879માં જર્મન મનોવૈજ્ઞાનિક એબિંગહાઉસે વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે રહેલી ભિન્નતાના આધારે બુદ્ધિની વ્યાખ્યા આપવાનો સૌ પ્રથમ પ્રયાસ કર્યો હતો. બુદ્ધિ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના ‘બુદ્ધ’ ધાતુ પરથી ઊતરી આવેલો છે. ‘બુદ્ધ’ એટલે સમજવું કે જ્ઞાન પામવું. આ મુજબ બુદ્ધિ એટલે સમજણ કે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા.

બુદ્ધિ માટે અંગ્રેજીમાં Intelligence શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે. એ લેટિન ભાષાના Intelligere ક્રિયાપદ પરથી બનેલો છે. Intelligere એટલે સમજવું. આમ, બુદ્ધિ એટલે સમજશક્તિ. બુદ્ધિની વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ છે :

‘બુદ્ધિ એટલે વસ્તુને જાણવાની ચિત્તની આકલન કે સમજ શક્તિ.’- સાર્થ ગુજરાતી જોડણી કોશ (2008)

“બુદ્ધિ એટલે સારી રીતે સમજવાની, યોગ્ય રીતે નિર્ણય લેવાની અને તર્ક કરવાની શક્તિ.” - બિને અને સાયમન (1904)

“વ્યક્તિ જેટલા પ્રમાણમાં અમૂર્ત રીતે વિચારવાની શક્તિ ધરાવતી હોય તેટલા પ્રમાણમાં તે બુદ્ધિમાન હોય છે.”

- ટર્મન (1916)

“બુદ્ધિ એટલે વ્યક્તિની એવી સમગ્રલક્ષી શક્તિ જેને લીધે તે ધ્યેયપૂર્વક કાર્ય કરી શકે, તાર્કિક રીતે વિચારી શકે અને પર્યાવરણ સાથે અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરી શકે.”

- વેક્સલર (1939)

“બુદ્ધિ એટલે એક કે વધારે સાંસ્કૃતિક પરિવેશોમાં મહત્વની ગણાતી સમસ્યાઓને ઉકેલવાની કે મૂલ્યવાન વસ્તુઓનું નિર્માણ કરવાની શક્તિ કે કુશળતા.”

- ગાર્ડનર (1986)

“બુદ્ધિ એટલે પર્યાવરણના કોઈપણ સંદર્ભ સાથે અનુકૂલન કરવા માટે અથવા તેને ઘાટ આપવા માટે અથવા તેને પસંદ કરવા માટે જરૂરી માનસિક શક્તિઓ.”

- સ્ટર્નબર્ગ (1997)

“બુદ્ધિ એ તમામ બૌદ્ધિક / બોધન પ્રક્રિયાઓનો સરવાળો છે જેમાં આયોજન, માહિતીનું સંકેતોમાં અંકન, ધ્યાન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.”

- જે.પી.દાસ (2004)

## 2. બુદ્ધિનું સ્વરૂપ (Nature of Intelligence) :

બુદ્ધિ અંગે જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ દર્શાવેલ વ્યાખ્યાઓને આધારે બુદ્ધિનું સ્વરૂપ નીચે મુજબ દર્શાવી શકાય :

**I. વિભિન્ન બોધાત્મક - માનસિક શક્તિઓનો સરવાળો :** બુદ્ધિ એ વિભિન્ન બોધાત્મક માનસિક ક્ષમતા કે શક્તિઓનો સરવાળો છે. તર્ક, વિચારણા, કલ્પના, નિર્ણયક્ષમતા વગેરે બુદ્ધિનાં પાસાંઓ છે. આથી કહી શકાય કે બુદ્ધિ એક સમગ્રલક્ષી માનસિક શક્તિ છે.

**II. અમૂર્ત રીતે તર્ક કરવાની ક્ષમતા :** બુદ્ધિ એ અમૂર્ત રીતે તર્ક કરવાની ક્ષમતા છે. અમૂર્ત તર્ક કે ચિંતન એવી માનસિક ક્ષમતા છે જેની મદદથી વ્યક્તિ શાબ્દિક, ગાણિતિક, વૈજ્ઞાનિક નિયમોને સરળતાથી સમજી શકે છે. જેમકે ન્યાય, પ્રમાણિકતા, સજ્જનતા એ એવા શબ્દો છે જેને મૂર્ત કે આકૃતિના સ્વરૂપમાં દર્શાવી શકાતા નથી. આવા અમૂર્ત શબ્દોના અર્થને સમજવાની ક્ષમતા એ બુદ્ધિ છે.

**III. સમસ્યાનો ઉકેલ મેળવવાની ક્ષમતા :** બુદ્ધિ વડે વ્યક્તિ આંતરસૂઝની મદદથી સમસ્યાનો ઉકેલ મેળવી શકે છે, સમસ્યાઉકેલ માટે પૂર્વઅનુભવોનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, મહાવરા, તાલીમ કે અનુભવોમાંથી શીખીને વર્તનને વધારે અસરકારક બનાવી શકે છે.

**IV. ઉદ્દેશપૂર્ણ ક્રિયાઓ અને નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતા :** બુદ્ધિને કારણે વ્યક્તિ ઉદ્દેશપૂર્ણ ક્રિયાઓ કરે છે. જીવનના વાસ્તવિક ધ્યેયો નક્કી કરવામાં પરિસ્થિતિનું યોગ્ય રીતે અર્થઘટન કરવામાં, અસરકારક રીતે તર્ક કરવામાં, જીવનવ્યવહારનાં સામાન્યથી માંડી વિશિષ્ટ કાર્યો કરવામાં અને નિર્ણયો લેવામાં બુદ્ધિ મદદરૂપ બને છે.

**V. વાતાવરણ સાથે સમાયોજન કે અનુકૂલન કરવાની ક્ષમતા :** બુદ્ધિ વ્યક્તિને વાતાવરણની સાથે અસરકારક રીતે સમાયોજન કે અનુકૂલન કરવામાં મદદરૂપ બને છે. બુદ્ધિએ નવી નવી પરિસ્થિતિઓ કે કાર્ય અંગે બદલાતી જતી અપેક્ષાઓ સાથે સાનુકૂળ થવાની શક્તિ છે.

## 3. સામાન્ય સંભવિતતાનો આલેખ (Normal Probability Curve) :

બુદ્ધિ એ શિક્ષણ અને સમજણ દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની, સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવવાની અને અમૂર્ત રીતે તાર્કિક વિચારણા કરવાની ક્ષમતા છે. બુદ્ધિના પ્રમાણની બાબતમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા જોવા મળે છે. વ્યક્તિમાં રહેલી બુદ્ધિક્ષમતાનું

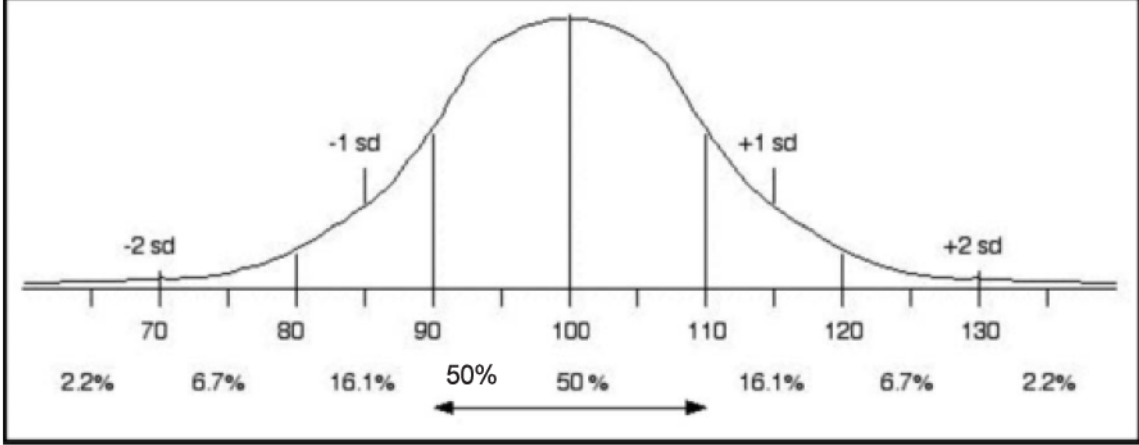
માપન કરવા માટે વિલિયમ સ્ટર્ન એ 1912માં સૌ પ્રથમવાર સૂત્ર દર્શાવ્યું હતું જે નીચે મુજબ છે :

$$\text{બુદ્ધિલબ્ધિ (IQ)} = \frac{\text{માનસિક વય (Mental Age)}}{\text{શારીરિક વય (Chronological Age)}} \times 100$$

(Intelligence Quotient)

બુદ્ધિલબ્ધિને આધારે બુદ્ધિની વિવિધ કક્ષાઓ દર્શાવવામાં આવી છે. બુદ્ધિલબ્ધિને આધારે વર્ગીકરણ સૌ પ્રથમ વાર ટર્મને દર્શાવ્યું હતું.

જનસમુદાયમાં બુદ્ધિલબ્ધિનું પ્રમાણ કેટલું છે, તે અંગેના અનેક અભ્યાસો બુદ્ધિકસોટીની મદદથી કરવામાં આવેલા છે. આ અભ્યાસોના પરિણામોને આધારે દોરાયેલ આલેખ 'ઘંટાકાર' સ્વરૂપનો જોવા મળે છે.



આકૃતિ 3.1 : બુદ્ધિનો સામાન્ય સંભવિતતાનો આલેખ

જનસમુદાયમાં બુદ્ધિલબ્ધિના વર્ગીકરણના આલેખને સામાન્ય સંભવિતતા આલેખ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ આલેખ દર્શાવે છે કે સમાજના મોટા ભાગના લોકો સામાન્ય બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવતા હોય છે. સામાન્ય બુદ્ધિક્ષમતા (90 થી 110 I.Q.) ધરાવતા લોકોનું પ્રમાણ 50 ટકા છે. જ્યારે સામાન્યથી ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવતા લોકોનું પ્રમાણ ઓછું છે. જ્યારે મનોદુર્બળ (માનસિક રીતે પડકારરૂપ) અને અતિ ઉત્કૃષ્ટ કે તેજસ્વી બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવતા વ્યક્તિઓનું પ્રમાણ સમાજમાં ખૂબ જ ઓછું (2.2 ટકા) છે. બુદ્ધિ આંકનું વિતરણ આગળ કોષ્ટક 3.2 (પાન નં. 38)માં સવિસ્તાર દર્શાવેલ છે.

### બુદ્ધિ વિશેના આધુનિક અભિગમો (Contemporary Approaches to Intelligence) :

બુદ્ધિ એ અનેક પ્રકારની બોધાત્મક શક્તિઓનો સમૂહ છે. વ્યક્તિના પોતાના વાતાવરણ સાથેના સમાયોજનનો આધાર તેની બૌદ્ધિકક્ષમતા પર રહેલો છે. બુદ્ધિ એક આંતરવર્તી ઘટક છે. તેના સ્વરૂપ, સંરચના, વિકાસ અને કાર્ય વિશે ધારણાઓ બાંધી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આ અંગેના અભ્યાસો કર્યા છે. પોતપોતાના દષ્ટિકોણને આધારે મનોવૈજ્ઞાનિકોએ બુદ્ધિને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજવાનો પ્રયાસ કર્યો છે અને બુદ્ધિ વિશેના અભિગમો દર્શાવ્યા છે.

બુદ્ધિ અંગેના આધુનિક અભિગમોમાંથી કેટલાક અભિગમો નીચે મુજબ છે :

1. સ્પિયરમેનનો દ્વિઘટક સિદ્ધાંત
2. સ્ટર્નબર્ગનો ત્રિપુટીનો સિદ્ધાંત
3. ગિલ્ફર્ડનો ત્રિ-પરિમાણાત્મક સિદ્ધાંત
4. ગાર્ડનરનો બહુવિધ બુદ્ધિનો સિદ્ધાંત
5. જે.પી.દાસનો 'PASS' સિદ્ધાંત

હવે આ અભિગમો વિશે વિસ્તૃત માહિતી મેળવીએ.



## 1. સ્પિયરમેનનો દ્વિઘટક સિદ્ધાંત (Spearman's Two Factor Theory) :

બ્રિટનના મનોવૈજ્ઞાનિક ચાર્લ્સ સ્પિયરમેને (Charles Spearman) 1904માં બૌદ્ધિક શક્તિના સ્વરૂપ વિશેનો સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો જેને 'દ્વિઘટક સિદ્ધાંત' (Two Factor Theory) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સ્પિયરમેનના મતે બૌદ્ધિકક્ષમતા મુખ્યત્વે બે ઘટકોની બનેલી છે.

I. સામાન્ય બોધતત્ત્વ

II. વિશિષ્ટ બોધતત્ત્વ

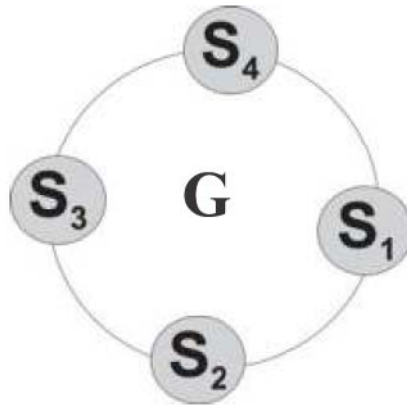
સામાન્ય બોધતત્ત્વ કે ક્ષમતાને G-Factor (General Factor) તરીકે અને વિશિષ્ટ બોધતત્ત્વને S-Factor (Special Factor) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વ્યક્તિમાં રહેલી બૌદ્ધિકક્ષમતા કે વ્યક્તિની બોધાત્મક અભિવ્યક્તિ એ G-Factor અને S-Factor ને આભારી છે. વ્યક્તિની સમગ્ર બુદ્ધિકક્ષમતા એ G-Factor અને S-Factor નો સમુચ્ચય (સરવાળો) છે. બન્ને ઘટકોની પોતાની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ છે.

### ● G-Factorની સામાન્ય લાક્ષણિકતાઓ :

- આ જન્મદત્ત ક્ષમતા છે.
- આ સામાન્ય માનસિક ઊર્જા કે શક્તિ છે.
- તે સાતત્યપૂર્ણ છે.
- G-Factor ની બાબતમાં વ્યક્તિગત તફાવતો જોવા મળે છે.
- જીવનની દરેક પ્રવૃત્તિમાં આ ક્ષમતાનો ઉપયોગ થાય છે.
- જે વ્યક્તિમાં G-Factor નું પ્રમાણ વધુ હોય તે વ્યક્તિ જીવનમાં વધુ સફળતા મેળવે છે.

### ● S-Factorની સામાન્ય લાક્ષણિકતાઓ :

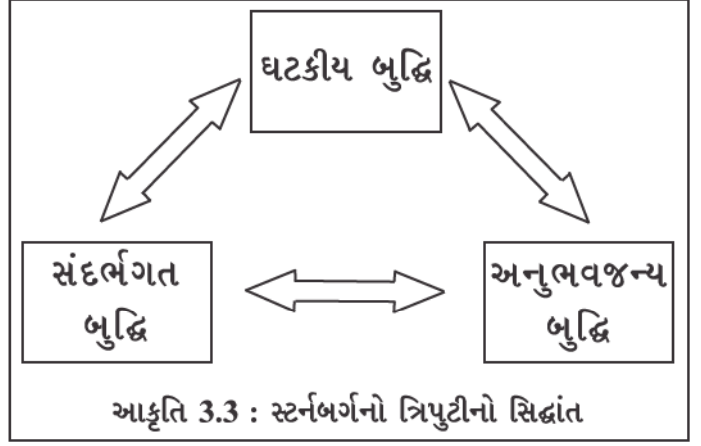
- આ ઘટક જન્મદત્ત નથી એટલે કે સંપાદિત છે.
- તે વાતાવરણમાંથી પ્રાપ્ત થયેલ અને શિક્ષિત ક્ષમતા છે.
- એક જ વ્યક્તિમાં પ્રવૃત્તિ પ્રવૃત્તિએ S-Factor માં વિવિધતા જોવા મળે છે.
- વિશિષ્ટ ક્ષમતાની બાબતમાં વ્યક્તિગત તફાવતો રહેલા છે.
- એક વ્યક્તિમાં S-Factorનાં વિવિધ પાસામાં માત્રાત્મક તફાવત રહેલો છે. એટલે કે એક જ વ્યક્તિમાં વિવિધ વિશિષ્ટ ક્ષમતાઓ જેવી કે ભાષાકીય, ગાણિતિક વગેરે એક સરખા પ્રમાણમાં હોતી નથી.
- શિક્ષણ અને તાલીમ દ્વારા તેમાં કેટલેક અંશે પરિવર્તન લાવી શકાય છે.



આકૃતિ 3.2 : સ્પિયરમેનનો દ્વિઘટક સિદ્ધાંત

## 2. સ્ટર્નબર્ગનો ત્રિપુટીનો સિદ્ધાંત (Sternberg's Triarchic Theory) :

રોબર્ટ સ્ટર્નબર્ગ (Robert Sternberg) એ 1985માં બુદ્ધિ અંગેનો સિદ્ધાંત દર્શાવ્યો છે. તેમના મતે બુદ્ધિ એ વાસ્તવિક વાતાવરણમાં વ્યક્તિના જીવનમાં કેન્દ્રસ્થાને રહેલી માનસિક પ્રવૃત્તિ છે. જ્યારે વ્યક્તિ આ માનસિક ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરી બાહ્ય વાતાવરણના ઘટકોને સ્વીકારવાનો, પસંદ કરવાનો અને તેને યોગ્ય ઘટ આપવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તે જીવનમાં સફળ થઈ શકે છે. 1990 બાદ સ્ટર્નબર્ગે પોતાના આ સિદ્ધાંતનું નામ બદલીને 'Theory of Successful Intelligence' (સફળ બુદ્ધિનો સિદ્ધાંત) આપેલ હતું.



સ્ટર્નબર્ગે પોતાના બુદ્ધિ અંગેના ત્રિપુટીના સિદ્ધાંતમાં બુદ્ધિનાં મુખ્ય ત્રણ પાસાંઓ દર્શાવ્યાં છે

- I. ઘટકીય બુદ્ધિ (Componential Intelligence)
- II. અનુભવજન્ય બુદ્ધિ (Experiential Intelligence)
- III. સંદર્ભગત બુદ્ધિ (Contextual Intelligence)

**I. ઘટકીય બુદ્ધિ :** આ પ્રકારની બુદ્ધિમાં અમૂર્ત અને વિશ્લેષણાત્મક રીતે વિચારવાની શક્તિ રહેલી હોય છે. આથી આ પ્રકારની બુદ્ધિને વિશ્લેષણાત્મક બુદ્ધિ (Analytical Intelligence) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વિશ્લેષણ (Analysis), આલોચના (Critique), સરખામણી કે તુલના (Comparision), મૂલ્યાંકન (Evaluation), માપન (Assessment), તાર્કિકતા (Reasoning) વગેરે ક્ષમતાઓનો સમાવેશ ઘટકીય બુદ્ધિમાં થાય છે.

**II. અનુભવજન્ય બુદ્ધિ :** આ પ્રકારની બુદ્ધિમાં નવીન વિચારો, નવીન સર્જન, આંતરસૂઝ, તથ્યોને સંગઠિત કરીને નવીન ઉકેલ મેળવવાની ક્ષમતા વગેરે સામેલ હોય છે. આથી આને સર્જનાત્મક બુદ્ધિ (Creative Intelligence) પણ કહે છે. આ પ્રકારની બુદ્ધિમાં કલ્પના, સર્જનાત્મકતા, નવીનતા વગેરે ક્ષમતાઓ રહેલી હોય છે. સર્જનાત્મક અને મૌલિક સંશોધનકર્તાઓમાં આ પ્રકારની બુદ્ધિ અધિક માત્રામાં જોવા મળે છે.

**III. સંદર્ભગત બુદ્ધિ :** આ પ્રકારની બુદ્ધિમાં વ્યાવહારિક જીવનમાં વાતાવરણના સંદર્ભમાં (સામાજિક, આર્થિક, આવેગિક, સાંસ્કૃતિક વગેરે) બદલાતી પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂળ સાધવાની ક્ષમતા સામેલ હોય છે. આ પ્રકારની બુદ્ધિમાં વ્યક્તિ પોતાની નબળાઈઓની ક્ષતિપૂર્તિ કરી વાતાવરણમાંથી અધિકતમ ફાયદો મેળવી શકે તે રીતે પરિસ્થિતિને પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આથી આને વ્યવહારિક બુદ્ધિ (Practical Intelligence) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિઓમાં આ પ્રકારની બુદ્ધિ અધિક હોય છે તેમનામાં વ્યવહારિક જ્ઞાન વધુ જોવા મળે છે.

## 3. ગિલ્ફર્ડનો ત્રિ-પરિમાણાત્મક સિદ્ધાંત (Three Dimensional Theory of Guilford) :

સ્પિયરમેનના સિદ્ધાંતનું ખંડન કરતાં જે.પી.ગિલ્ફર્ડ જણાવે છે કે બુદ્ધિ માત્ર બે ઘટકોની જ બનેલી નથી પરંતુ બુદ્ધિની રચના જુદા જુદા ઘટકોના સમુચ્ચયથી થાય છે. દરેક ઘટક એક વિશિષ્ટ માનસિક ક્ષમતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે તેમ છતાં તે એકબીજાથી સ્વતંત્ર હોય છે. આવાં ઘણાં ઘટકો એકબીજા સાથે જોડાવાથી બુદ્ધિની રચના થાય છે. દા.ત. જુદાં જુદાં અંગો અને અવયવો એકબીજાથી રચના અને કાર્યની દૃષ્ટિએ ભિન્ન અને વિશિષ્ટ છે. તેમ છતાં સાથે જોડાવાથી શરીર અને શારીરિક ક્રિયાઓ શક્ય બને છે. તેવી જ રીતે વિવિધ ઘટકો જોડાવાથી બુદ્ધિનું નિર્માણ થાય છે.

બુદ્ધિની સમજૂતી માટે ગિલ્ડર્ડે આપેલા સિદ્ધાંતને ત્રિ-પરિમાણાત્મક સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેમના મતે બુદ્ધિનાં બધાં ઘટકોને કે તત્વોને ત્રણ પરિમાણમાં (Dimension) વહેંચી શકાય છે :

1. ક્રિયા (Operation)
2. વસ્તુ (Content)
3. નીપજ (Product)

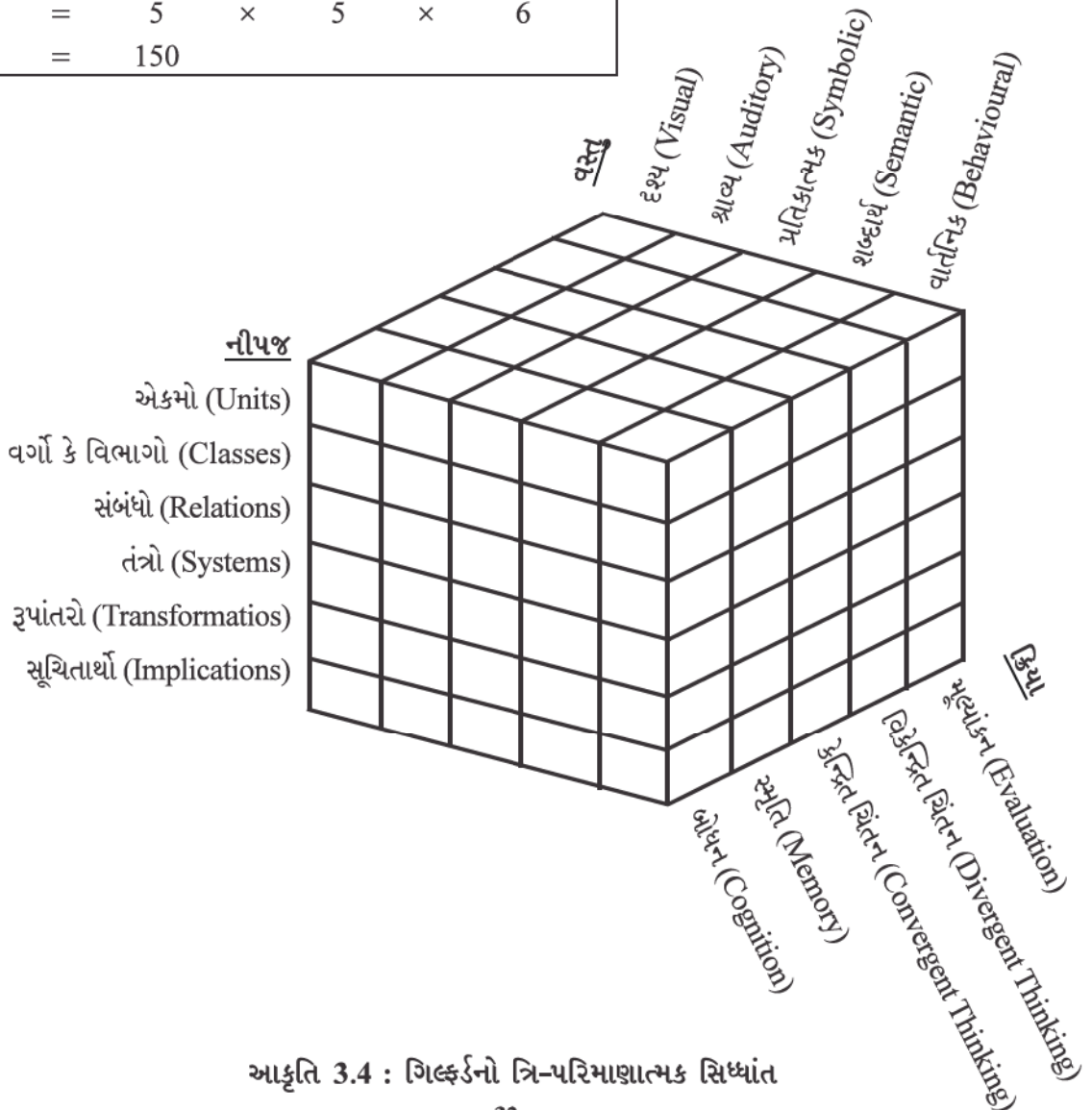
ગિલ્ડર્ડે ક્રિયામાં વ્યક્તિની માનસિક પ્રક્રિયાઓને સ્થાન આપ્યું છે. ક્રિયામાં મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારની માનસિક ક્ષમતાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે : મૂલ્યાંકન (Evaluation), કેન્દ્રિત ચિંતન (Convergent Thinking), વિકેન્દ્રિત ચિંતન (Divergent Thinking), સ્મૃતિ (Memory) અને બોધ (Cognition).

વસ્તુના પરિમાણમાં પાંચ બાબતોનો સમાવેશ કરાયેલ છે : દૃશ્ય (Visual), શ્રાવ્ય (Auditory), પ્રતીકાત્મક (Symbolic), શબ્દાર્થ (Semantic), વાર્તાનિક (Behavioural).

નીપજ પરિમાણ-પરિણામ કે ઉત્પાદન (Product) સાથે જોડાયેલ છે. તેને છ ભાગોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે : એકમો (Units), વર્ગો કે વિભાગો (Classes), સંબંધો (Relations), તંત્રો (Systems), રૂપાંતરો (Transformations), સૂચિતાર્થો કે ફલિતાર્થો (Implications).

ગિલ્ડર્ડે બુદ્ધિના સિદ્ધાંતમાં ત્રણ પરિમાણ અને તેમાં રહેલ કેટલાંક ઘટકોનો સમાવેશ કરેલો છે. તેમના મતે બુદ્ધિમાં કુલ 150 ઘટક હોય છે.

$\begin{aligned} \text{બુદ્ધિનાં ઘટકો} &= \text{ક્રિયાના ઘટકો} \times \text{વસ્તુના ઘટકો} \times \text{નીપજના ઘટકો} \\ &= 5 \times 5 \times 6 \\ &= 150 \end{aligned}$
--



આકૃતિ 3.4 : ગિલ્ડર્ડનો ત્રિ-પરિમાણાત્મક સિદ્ધાંત

#### 4. ગાર્ડનરનો બહુવિધ બુદ્ધિનો સિદ્ધાંત (Gardner's Theory of Multiple Intelligence) :

હાર્વર્ડ ગાર્ડનર (Howard Gardner) એ 1983માં બુદ્ધિ અંગેનાં પોતાના મંતવ્યો રજૂ કર્યાં. તેઓના મતે બુદ્ધિ એકાકી સ્વરૂપ ધરાવતી નથી. બુદ્ધિમાં જુદાં જુદાં ઘટકો રહેલા હોય છે. તેમણે બુદ્ધિની સમજૂતી માટે જે સિદ્ધાંત દર્શાવ્યો છે તેને 'બહુવિધ બુદ્ધિના સિદ્ધાંત' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ગાર્ડનરના મતે વ્યક્તિને પોતાના વાતાવરણને સમજવામાં અને દૃષ્ટિકોણને વિકસાવવામાં બુદ્ધિ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓએ બુદ્ધિની વિશિષ્ટ આઠ પ્રકારની લાક્ષણિકતાઓ દર્શાવી છે. વ્યક્તિમાં અને વ્યક્તિ વચ્ચે આ લાક્ષણિકતાઓના પ્રમાણની બાબતમાં તફાવત જોવા મળે છે. પરિસ્થિતિ, સંજોગો અને ઘટનાના અનુસંધાનમાં વ્યક્તિ બુદ્ધિની વિવિધ લાક્ષણિકતાઓમાંથી કેટલીક લાક્ષણિકતાઓનો ઉપયોગ કરે છે. દા.ત. વિદ્યાર્થી જ્યારે વર્ગખંડમાં અભ્યાસ કરે છે ત્યારે તે ભાષાકીય, તાર્કિક કે ગાણિતીક બુદ્ધિનો રમતના મેદાનમાં રમત રમતી વખતે દૈહિક - શરીર ગતિલક્ષી બુદ્ધિનો કે સહાધ્યાયીઓ - શિક્ષકો - વડીલો - આદર્શ વ્યક્તિને સમજવા માટે આંતર-વૈયક્તિક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતો હોય છે.

ગાર્ડનરે મુખ્યત્વે આઠ પ્રકારની લાક્ષણિકતાઓ દર્શાવી છે જે નીચે મુજબ છે :

**I. ભાષાકીય બુદ્ધિ (Linguistic Intelligence) :** આ પ્રકારની બુદ્ધિ લેખન, વાંચન, કથન, ભાષાની જટિલતા સમજવી, તેને અસરકારક રીતે રજૂ કરવી વગેરે કાર્યોમાં પ્રગટ થાય છે. સાહિત્યકારો, લેખકો, વક્તાઓ, ઉદ્દોષકો, કટાર લેખકો વગેરેમાં આ પ્રકારની બુદ્ધિક્ષમતા વધુ જોવા મળે છે.

**II. તાર્કિક - ગાણિતિક બુદ્ધિ (Logical Mathematical Intelligence) :** ગાણિતિક તર્ક સંકેતોના ઉપયોગો, ગાણિતીક નિયમોની ગૂઢતા, ગાણિતિક પ્રક્રિયા વગેરે કાર્યોમાં આ બુદ્ધિ પ્રગટ થાય છે. વકીલો, ગુનાશોધકો, વૈજ્ઞાનિકો, આંકડા- શાસ્ત્રીઓ તર્કશાસ્ત્રીઓ વગેરેમાં આ બુદ્ધિનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

**III. અવકાશીય બુદ્ધિ (Spatial Intelligence) :** માનસિક પ્રતિમાઓ રચવા-અંતર વિશેના ખ્યાલોને આધારે નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં, સમસ્યાના ઉકેલ-કોયડા ઉકેલવામાં, ઉખાણાંની રમતમાં આ બુદ્ધિનો ઉપયોગ થાય છે. વાહન ચાલકો, ઓપરેશન કરનાર ડોક્ટરો, ઈજનેરો વગેરેમાં આ બુદ્ધિ સવિશેષ જોવા મળે છે.

**IV. દૈહિક - શરીરગતિલક્ષી બુદ્ધિ (Bodily - Kinesthetic Intelligence) :** શરીરના હલનચલન, તેની ગતિ, અંગવિન્યાસ, અંગ મરોડ પર દક્ષતા કેળવવા માટે આ પ્રકારની બુદ્ધિની જરૂર પડે છે. રમતવીરો, હસ્તકળાના કારીગરો, નૃત્યકારો, અભિનેતાઓ વગેરે વ્યક્તિઓમાં બુદ્ધિની આ લાક્ષણિકતાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

**V. આંતરવૈયક્તિક બુદ્ધિ (Interpersonal Intelligence) :** આ પ્રકારની બુદ્ધિની મદદથી વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિના ગમા-અણગમા, લાગણીઓ, આવેગો, સ્વભાવ, ટેવો, વ્યક્તિત્વનાં ગુણલક્ષણો વગેરેથી માહિતગાર થાય છે. રાજનેતાઓ, ધર્મગુરુઓ, શિક્ષકો, સામાજિક કાર્યકરો વગેરેમાં આંતરવૈયક્તિક બુદ્ધિનું પ્રમાણ વિશેષ જોવા મળે છે.

**VI. સાંગીતિક બુદ્ધિ (Musical Intelligence) :** સાંગીતના સૂર, લય, તાલ, રાગ, બંદીશ વગેરેની સમજ કેળવવાની ક્ષમતા સાંગીતિક બુદ્ધિનું પરિણામ છે. ગાયન-વાદન ક્ષેત્રે કાર્ય કરતા નિષ્ણાતોમાં આનું પ્રમાણ અન્ય વ્યક્તિઓની તુલનામાં વધુ જોવા મળે છે.

**VII. વ્યક્તિઅંતર્ગત બુદ્ધિ (Intrapersonal Intelligence) :** એક વ્યક્તિ તરીકે આપણે પોતાની લાગણીઓ, આવેગો, અભિવ્યક્તિઓ, મનોવલણો, પૂર્વગ્રહો, માન્યતાઓ વગેરેની સમજ આ બુદ્ધિ દ્વારા કેળવી શકીએ છીએ. આંતરસૂઝ અને સ્વ-આવિષ્કારની સમજ મેળવવામાં આ બુદ્ધિ ઉપયોગી થાય છે.

**VIII. નૈસર્ગિક બુદ્ધિ (Naturalistic Intelligence) :** પ્રાકૃતિક તત્ત્વો જેવાં કે જીવસૃષ્ટિ, વનસ્પતિસૃષ્ટિ તેમ જ કુદરતી ઘટનાઓ વિશેની સમજ મેળવવા માટે નૈસર્ગિક બુદ્ધિ આવશ્યક છે. જીવવિજ્ઞાનીઓ, વનસ્પતિશાસ્ત્રીઓ, ખેડૂતો, વનપ્રવાસીઓ વગેરેમાં આ લાક્ષણિકતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

## 5. જે.પી.દાસનો 'PASS' સિદ્ધાંત (PASS Theory of J. P. Das) :

જગન્નાથ પ્રસાદ દાસ (Jagannath Prasad Das, J. P. Das) અને તેમના સાથીદારોએ બુદ્ધિના સિદ્ધાંતોમાં G-ઘટક સિદ્ધાંતનો વિરોધ કર્યો. પ્રાયોગિક અભ્યાસો અને ચિકિત્સાત્મક અનુભવોને આધારે તેઓએ દર્શાવ્યું કે બોધાત્મક ક્ષમતા માટે મસ્તિષ્કની રચના અને તેમાં થતી પ્રક્રિયા મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓએ બુદ્ધિ અંગેના શરીરલક્ષી અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ચેતા મનોવૈજ્ઞાનિક (Neuropsychological) દૃષ્ટિકોણનો સ્વીકાર કર્યો છે. તેઓના મતે મગજની રચના વિશિષ્ટ છે. તેનાં કેન્દ્રો સ્વતંત્ર રીતે ચોક્કસ માનસિક પ્રક્રિયાનું નિયમન કરે છે પરંતુ સાથોસાથ મસ્તિષ્કનાં આ કેન્દ્રો પારસ્પરિક રીતે જોડાયેલાં છે.

વિદ્યાર્થી મિત્રો, તમે અગાઉના ધોરણમાં અભ્યાસ કર્યો છે કે મસ્તિષ્કને ડાબું મસ્તિષ્ક ગોળાર્ધ અને જમણું મસ્તિષ્ક ગોળાર્ધ એમ બે ભાગમાં વહેંચીને સમજવામાં આવે છે. દૃષ્ટિ, શ્રાવ્ય, ગંધ વગેરેનાં કેન્દ્રો મસ્તિષ્કના ચોક્કસ ભાગમાં આવેલાં છે. મસ્તિષ્કના ચોક્કસ ભાગને નુકસાન થતાં તેની સાથે સંબંધિત માનસિક કે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અવરોધાય છે. દા.ત. મસ્તિષ્કના ડાબા ગોળાર્ધના કોઈ ચોક્કસ ભાગને નુકસાન થતાં વ્યક્તિની ભાષા લખવાની અને બોલવાની ક્ષમતા અવરોધાય છે.

આમ, મસ્તિષ્કની વિશિષ્ટ રચના વ્યક્તિની બોધાત્મક ક્ષમતા સાથે સંકળાયેલ છે તેવું દૃઢપણે સ્વીકારનારા જે.પી.દાસ અને તેમના સાથીદારોએ બુદ્ધિનો જે સિદ્ધાંત દર્શાવ્યો છે તેને 'PASS' સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સિદ્ધાંતમાં ચાર મુખ્ય બોધાત્મક પ્રક્રિયાનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે :

P - Planning - આયોજન

A - Attention Arousal - ધ્યાન ઉત્તેજના

S - Simultaneous processing - સમકાલીન પ્રક્રિયા

S - Successive processing - ક્રમબદ્ધ પ્રક્રિયા

**I. P - Planning - આયોજન :** આ એવી બોધાત્મક ક્ષમતા છે જેની મદદથી આપણે સમસ્યાનો ઉકેલ કેવી રીતે મેળવીશું તેનો નિર્ણય લઈ શકીએ છીએ અને આ નિર્ણય મુજબ વર્તન કરી શકીએ છીએ. એમાં આપણે ધ્યેયો નિશ્ચિત કરવા, પરિણામનું પૂર્વાનુમાન અને પ્રતિભાવો કે પ્રતિપુષ્ટિ (feedback) નો ઉપયોગ વગેરે માનસિક પ્રક્રિયા કરીએ છીએ તેને માટે મોટા મગજનો અગ્રખંડ (Frontal Lobe) જવાબદાર હોય છે.

**II. A - Attention Arousal - ધ્યાન ઉત્તેજના :** આ બોધાત્મક પ્રક્રિયામાં વાતાવરણમાં રહેલા ઘણા ઉદ્દીપકો પ્રત્યે ધ્યાન આપવાની અને અન્ય ઉદ્દીપકોની અવગણના કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની મુશ્કેલીની વિકૃતિ (Attention Deficit Disorder-ADD) ધરાવતા વ્યક્તિઓમાં આ બોધાત્મક પ્રક્રિયામાં ખામી જોવા મળે છે. ધ્યાન અને ઉત્તેજના સાથે મસ્તિષ્કના મગજ સ્કંધ (brain stem) અને થેલેમસ સંકળાયેલ છે.

**III. S - Simultaneous Processing - સમકાલીન પ્રક્રિયા** આ બોધાત્મક પ્રક્રિયામાં જુદા જુદા ઉદ્દીપકોને એકસાથે સાંકળી તેને એક સમગ્ર ઘટના તરીકે આલેખવાની ક્ષમતા રહેલી છે. ભાષાકીય સમજ મેળવવા માટે આ ક્ષમતાની વધુ આવશ્યકતા રહેલી છે દા.ત. મારી માતાના પિતાના એકના એક દીકરા મારા કોણ થાય? (જવાબ : મામા). આ ક્ષમતા માટે મોટા મગજનો પશ્ચ ખંડ (Occipital Lobe) અને મધ્ય ખંડ (Parietal Lobe) વધુ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

**IV. S - Successive Processing - ક્રમબદ્ધ પ્રક્રિયા** અહીં ઉદ્દીપકોને ક્રમબદ્ધ રીતે રજૂ કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. જેમાં ખાસ કરીને ક્રમબદ્ધ રીતે અક્ષરો (વર્ણમાળા) અને શબ્દોને ગોઠવીને વાંચનકાર્ય અને લેખનકાર્ય કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. આ માટે મોટા મગજનો અગ્રખંડ (Frontal Lobe) અને નિમ્ન ખંડ (Temporal Lobe) અગત્યતા ધરાવે છે.

## બુદ્ધિનું માપન : (Measurement of Intelligence)

1. બૌદ્ધિક માપન - સૂત્રની સમજૂતી : માનવીની સર્વોત્તમ શક્તિ તેની બુદ્ધિ છે. બુદ્ધિ વિશેના વિવિધ સિદ્ધાંતોની સમજૂતી બાદ હવે બુદ્ધિના માપન વિશેની સમજણ મેળવીશું. બુદ્ધિનું માપન સમજવા માટે 'માનસિક વય' અને 'બુદ્ધિ આંક'ના ખ્યાલો સમજવા જરૂરી છે.

I. માનસિક વય : 'વ્યક્તિ જે પર્યાવરણમાં રહે છે તેના સંબંધમાં તેના માનસિક વિકાસની કક્ષા એટલે તેની માનસિક વય.'

હવે ઉદાહરણ દ્વારા આ ખ્યાલ સમજીએ. જે બાળકની બુદ્ધિનું માપન કરવાનું હોય તેની હાલની શારીરિક ઉંમર કરતાં બે-ત્રણ વર્ષ ઓછી ઉંમરની કસોટીથી શરૂઆત કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિએ આપેલા પ્રશ્નોના સાચા ઉત્તરોની સંખ્યાને આધારે તેની માનસિક વય નક્કી કરવામાં આવે છે. કસોટીના દરેક સાચા ઉત્તર દીઠ બે માસની માનસિક વય ગણવામાં આવે છે. દરેક વર્ષની કસોટીમાં છ-છ પ્રશ્નો હોય છે. કસોટી આપતી વખતે બાળક દ્વારા મોટામાં મોટી ઉંમરની કસોટી કે જેના સર્વ પ્રશ્નોના સાચા જવાબ તે આપી શકે તે તેની પાયાની ઉંમર ગણાય છે.

સ્ટેનફર્ડ બીને કસોટીમાં માનસિક વય ગણવાની સમજૂતી નીચેના કોષ્ટકમાં સ્પષ્ટપણે દર્શાવી છે.

કોષ્ટક 3.1 : સ્ટેનફર્ડ-બીને કસોટી મુજબ માનસિક વયની ગણતરી

બાળકની ઉંમર	કસોટીના કુલ વિધાનોની સંખ્યા	બાળકે વિધાનોનાં આપેલા સાચા ઉત્તરોની સંખ્યા	સાચા ઉત્તરોને આધારે થતી માનસિકવય (મહિનામાં) દરેક સાચાં ઉત્તરના 02 માસ	કુલ માનસિક વય(માસમાં)
બાળક દ્વારા આઠ વર્ષની ઉંમરની કસોટીના બધા પ્રશ્નોના સાચા જવાબ મળ્યા તેથી તે પાયાની ઉંમર	06	$08 \times 06 = 48$	$48 \times 02$	96
નવ વર્ષની	06	03	$03 \times 02$	06
દસ વર્ષની	06	02	$02 \times 02$	04
અગિયાર વર્ષની	06	01	$01 \times 02$	02
બાર વર્ષની	06	એકપણ સાચો જવાબ નહીં	00	00
			કુલ માનસિક વય	108

જન્મ તારીખ મુજબ ગણતાં થતી શારીરિક વય સાથે તેની માનસિક વય સરખાવવામાં આવે છે. તેજસ્વી બાળકની માનસિક વય તેની શારીરિક વય કરતાં વધારે હોય છે. જ્યારે નબળી બૌદ્ધિકક્ષમતા ધરાવતા બાળકની માનસિક વય તેની શારીરિક વય કરતાં ઓછી હોય છે.

### ● બુદ્ધિઆંક (Intelligence Quotient-IQ) :

બુદ્ધિઆંકને બુદ્ધિલબ્ધિ પણ કહેવામાં આવે છે. બુદ્ધિઆંકનો ખ્યાલ સ્ટર્ને આપ્યો છે. બુદ્ધિઆંક વ્યક્તિની બુદ્ધિકક્ષા

સૂચવે છે. બુદ્ધિઆંક શોધવાનું સૂત્ર નીચે મુજબ છે :

$$\text{બુદ્ધિઆંક (IQ)} = \frac{\text{માનસિક વય (MA)}}{\text{શારીરિક વય (CA)}} \times 100$$

ઉદાહરણ મુજબ બાળકની વાસ્તવિક શારીરિક ઉંમર સાત વર્ષ અને છ માસ એટલે કે 90 માસ છે. જ્યારે તેની માનસિક વય 108 માસ છે. હવે સૂત્ર મુજબ બુદ્ધિઆંકની ગણતરી કરીશું.

$$\text{IQ} = \frac{\text{M.A.}}{\text{C.A.}} \times 100 = \frac{108 \text{ (માનસિક વય)}}{90 \text{ (શારીરિક વય)}} \times 100 = 120$$

જોકે હવેની આધુનિક બુદ્ધિ કસોટીઓમાં માનસિક વય ગણ્યા વિના માત્ર માનાંકોના કોઠા ઉપરથી સીધો જ બુદ્ધિઆંક શોધવામાં આવે છે.

## 2. બુદ્ધિ કસોટીઓ (Intelligence Tests) :

બુદ્ધિનું માપન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી કસોટીઓને બુદ્ધિ કસોટી કહે છે. બુદ્ધિ કસોટીના વિવિધ પેટા પ્રકારો પડે છે. એક જ સમયે એક જ વ્યક્તિને આપી શકાય તેવી કસોટીને વ્યક્તિગત બુદ્ધિ કસોટી કહેવાય છે. એક સમયે એક સાથે અનેક લોકોને આપી શકાય તેવી કસોટીને સામૂહિક બુદ્ધિ કસોટી કહે છે. આ ઉપરાંત જે કસોટીમાં માત્ર લેખિત પ્રશ્નો હોય અને જેના જવાબો લેખિત સ્વરૂપે આપવાના હોય તેને શાબ્દિક કસોટી કહે છે. વળી જે કસોટીમાં ચિત્રો વડે કે કોઈ ક્રિયા દ્વારા બુદ્ધિનું માપન થાય છે અને શબ્દોનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેવી કસોટીને અશાબ્દિક કે ક્રિયાત્મક કસોટી કહે છે.

હવે આપણે આવી કેટલીક મહત્વપૂર્ણ કસોટીઓ વિશે જાણકારી મેળવીશું.

### I. સ્ટેનફર્ડ - બીને બુદ્ધિ કસોટી (Stanford - Binet Intelligence Test) :

સ્ટેનફર્ડ-બીને બુદ્ધિ કસોટી મુખ્યત્વે બાળકોની બુદ્ધિનું માપન કરવા માટે વપરાય છે. બીને અને સાયમને પહેલી વ્યક્તિગત બુદ્ધિ કસોટી ફ્રેંચ ભાષામાં ઈ.સ. 1905માં રચી હતી. અમેરિકાની સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીના પ્રાધ્યાપક એલ.એમ.ટર્મને ઈ.સ.1916માં બીને-સાયમન કસોટીમાં કેટલાક સુધારાવધારા કરી, પદ્ધતિસર પ્રમાણીકરણ કરી અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રથમ બુદ્ધિ કસોટી તૈયાર કરી. આ કસોટીને સ્ટેનફર્ડ બીને બુદ્ધિ તુલા (SBIS) નામ આપવામાં આવ્યું. 1916ની કસોટીનું 1937, 1960, 1973 અને છેલ્લે 1986માં પુનઃપ્રમાણીકરણ-નવસંસ્કરણ પ્રગટ થયું છે.

પૂર્વેના સંસ્કરણોમાં બુદ્ધિનો એક જ 'સામાન્ય આંક' ગણાતો હતો. જ્યારે ઈ.સ. 1986ના સંસ્કરણમાં સામાન્ય ઉપરાંત વિશિષ્ટ આંક પણ પ્રાપ્ત થાય છે. જેવાકે, શાબ્દિક તર્ક, સંખ્યાત્મક તર્ક, અમૂર્ત દૃશ્ય તર્ક અને અલ્પકાલીન સ્મૃતિ. આ કસોટી 18 વર્ષની વય સુધીની વ્યક્તિઓની બુદ્ધિનું માપન કરે છે.

### II. વેક્સલરની બુદ્ધિ તુલાઓ (Wechsler Intelligence Scales) :

સ્ટેનફર્ડ-બીને બુદ્ધિ કસોટી ઉપરાંત વેક્સલરની બુદ્ધિ કસોટીઓ પણ વ્યક્તિગત માપન માટે સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ કસોટીઓ બાળકથી માંડી પુખ્તવયના લોકોની બુદ્ધિના માપન માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. જો કે જુદા જુદા વયજૂથો માટે જુદી જુદી કસોટીઓ રચવામાં આવેલી છે.

(a) વેક્સલરની પુખ્તવયની વ્યક્તિઓ માટેની કસોટી (Wechsler Adult Intelligence Scale-WAIS) 16 વર્ષથી માંડીને 64 વર્ષ સુધીના પુખ્તવયના લોકોની બુદ્ધિ માપે છે. આ કસોટીમાં સમગ્ર બુદ્ધિઆંક ઉપરાંત બુદ્ધિના શાબ્દિક આંક અને ક્રિયાત્મક આંક મળે છે.

વેક્સલરની પુખ્તો માટેની બુદ્ધિ કસોટીમાં માહિતી, સમજ, ગણિત, આંકડાનું પુનરાવર્તન, સામ્ય શોધવું, શબ્દભંડોળ, ઘન ગોઠવવા, ચિત્રપૂર્તિ જેવા વિભાગોના સંદર્ભમાં બુદ્ધિનું માપન કરવામાં આવે છે. વેક્સલરની બુદ્ધિ કસોટીમાં 11 ઉપકસોટીઓ

છે, જેમાંથી 6 ઉપકસોટીઓ શાબ્દિક સ્વરૂપની અને 5 ઉપકસોટીઓ કાર્યાત્મક સ્વરૂપની છે. ઈ.સ. 1981માં પુખ્તો માટેની કસોટીનું સંશોધિત સ્વરૂપ (સંસ્કરણ) બહાર પાડવામાં આવ્યું, જે WAIS-Rના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

(b) વેક્સલરની બાળકો માટેની કસોટી (Wechsler Intelligence Scale for Children-WISC) એ 6 થી 16 વર્ષની વ્યક્તિઓ માટે રચવામાં આવી છે.

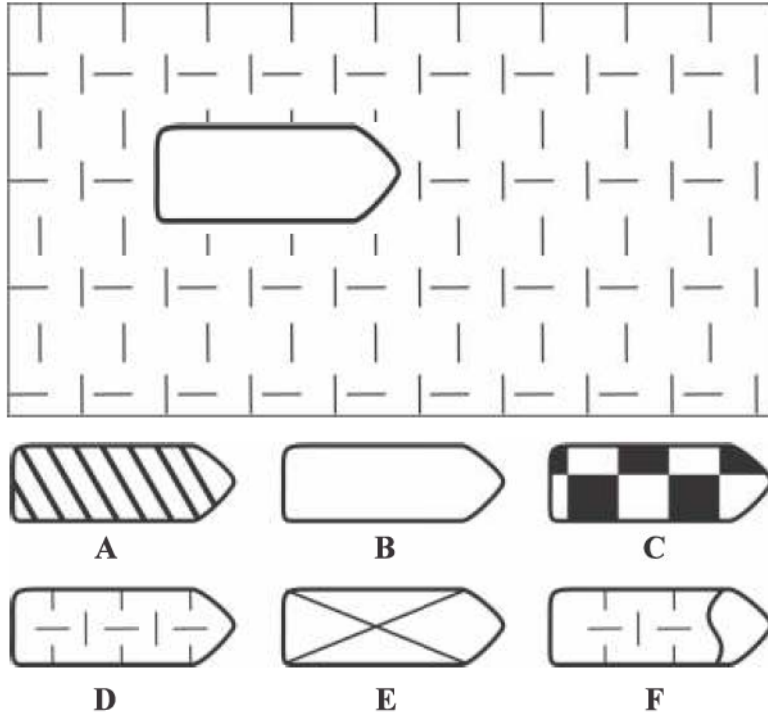
(c) વેક્સલરની પૂર્વ પ્રાથમિક શાળાની કક્ષા માટેની કસોટી (Wechsler Pri School-Primary Scale for Intelligence-WPPSI) 4 થી 6.5 વર્ષના બાળકોની સમગ્ર બુદ્ધિ અને કાર્યોના ગુણાંક માપે છે.

આમ, વેક્સલરનું બુદ્ધિ કસોટી ક્ષેત્રે મહત્વનું પ્રદાન છે.

### III. રેવનની બુદ્ધિ કસોટી (Raven's Intelligence Test) :

રેવન દ્વારા ભાષા અને સાંસ્કૃતિક અસરથી મુક્ત બુદ્ધિ કસોટી રચવામાં આવી છે જે શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે માપન માટે વપરાતી અશાબ્દિક કસોટી છે. આ કસોટી Raven's Progressive Matrices (RPM) નામથી જાણીતી છે. જે.સી.રેવન દ્વારા ઈ.સ. 1936માં આ કસોટી રચવામાં આવી હતી.

અમૂર્ત તર્કના માપન માટે આ કસોટી ખૂબ જ ઉપયોગી છે. આ કસોટી 5 વર્ષની ઉંમરના બાળકોથી માંડી પુખ્ત ઉંમરના લોકોની બુદ્ધિના માપન માટે વપરાય છે. આ કસોટીમાં 60 બહુ વૈકલ્પિક પ્રશ્નો સરળથી અઘરા ક્રમમાં ગોઠવાયેલા હોય છે. કસોટી આપનાર વ્યક્તિને અહીં દરેક પ્રશ્નમાં તરેહને પૂર્ણ બનાવવા ખૂટતી કડી શોધવાનું કહેવાય છે. ઘણી તરેહો  $6 \times 6$ ,  $4 \times 4$  કે  $2 \times 2$  ના સંકુલમાં પૂછવામાં આવેલી છે. વિવિધ શક્તિઓ ધરાવતા અલગ અલગ પ્રકારના લોકો માટે ત્રણ અલગ અલગ પ્રકારના સંકલ્પના માળખાવાળી કસોટીઓ રચવામાં આવેલી છે. નીચેની આકૃતિ પરથી આ કસોટીનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ થશે.



આકૃતિ 3.5 : રેવનની બુદ્ધિ કસોટીનો નમૂનો

આમ, રેવનની બુદ્ધિ કસોટીમાં સરળથી જટિલ ક્રમમાં સામગ્રી રજૂ કરેલ છે.



#### IV. કોફમેનની બુદ્ધિ કસોટી (Kaufman Intelligence Test) :

અમેરિકાના મનોવિજ્ઞાનના પ્રોફેસર એલન એસ. કોફમેનનું નામ બુદ્ધિ માપન કસોટી દ્વારા વિશ્વસ્તરે જાણીતું છે. તેમના દ્વારા તૈયાર કરેલ કોફમેન એસસમેન્ટ બેટરી ફોર ચિલ્ડ્રન (KABC) અને અન્ય બુદ્ધિ કસોટી શૈક્ષણિક માપનના ક્ષેત્રે ખૂબ જ જાણીતી છે. ઉપરાંત કોફમેન બ્રિફ ઈન્ટેલિજન્સ ટેસ્ટ (K-BIT) અને તેની દ્વિતીય આવૃત્તિ પણ મહત્વની છે. આ ઉપરાંત કોફમેન એડોલેસન્ટ એન્ડ એડલ્ટ ઈન્ટેલિજન્સ ટેસ્ટ(KAIT) પુખ્તોના બુદ્ધિમાપન માટે ઉપયોગી છે. 2004-2005ના વર્ષમાં તેમની કસોટીનું પુનઃસંસ્કરણ પ્રકાશિત થયેલ છે. બુદ્ધિમાપન ઉપરાંત શૈક્ષણિક સિદ્ધિના માપન માટે પણ કોફમેન દ્વારા કસોટી રચવામાં આવે છે.

#### 3. બુદ્ધિઆંકનું વિતરણ (Distribution of IQ) :

I. અતિમંદથી પ્રતિભાસંપન્ન : બુદ્ધિઆંકની બાબતમાં વ્યક્તિગત તફાવતો જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે સરેરાશ વસ્તીના આશરે 2 ટકા લોકોનો બુદ્ધિઆંક 130 થી વધુ અને બીજા 2 ટકા લોકોનો બુદ્ધિ આંક 70 થી ઓછો જોવા મળે છે. સામાન્ય વસ્તીમાં વિવિધ બુદ્ધિકક્ષાનાં વર્ણનો અને તેની ટકાવારી નીચેના કોષ્ટકમાં દર્શાવેલ છે.

કોષ્ટક 3.2 : બુદ્ધિઆંકનું વિતરણ દર્શાવતું કોષ્ટક

બુદ્ધિઆંક	વર્ણન	ટકાવારી
70 થી નીચે	માનસિક પડકારરૂપ	2.20
70 થી 79	સીમાવર્તીય બુદ્ધિ	6.70
80 થી 89	નિમ્ન સરેરાશ બુદ્ધિ	16.10
90 થી 109	સરેરાશ બુદ્ધિ	50.00
110 થી 119	ઉચ્ચ સરેરાશ બુદ્ધિ	16.10
120 થી 130	ઉચ્ચ બુદ્ધિ	6.70
130 થી વધુ	પ્રતિભાશાળી બુદ્ધિ	2.20

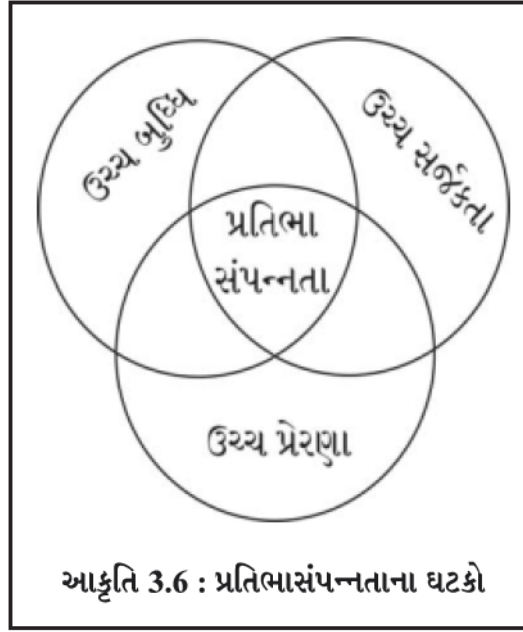
સ્થળ અને કાળના સંદર્ભમાં પ્રસ્તુત કોષ્ટકમાં દર્શાવેલ ટકાવારીમાં ઓછા વત્તા અંશે પરિવર્તનની સંભાવના શક્ય છે. મનોદુર્બળતા એ બૌદ્ધિક મહત્તાનું સૂચન કરે છે.

#### II. પ્રતિભાસંપન્નતા (Giftedness) :

(a) પ્રતિભાસંપન્નતાનું સ્વરૂપ અને ઓળખ : અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રતિભાશાળી માટે Gifted, Genius, Talented શબ્દો પ્રયોજાય છે. આનુવંશિક રીતે ઉચ્ચ બુદ્ધિ કે વિશિષ્ટ માનસિક શક્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિને પ્રતિભાસંપન્ન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. 'પ્રતિભાસંપન્ન બાળક'ની વ્યાખ્યા અનેક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આપી છે. દરેક વ્યાખ્યામાં પ્રતિભાના મૂળ આધારો, ક્ષેત્રો કે પ્રતિભાયુક્ત વર્તનોમાં ભિન્નતા જોવા મળે છે.

વર્તમાન સમયમાં માનવજીવનના કોઈપણ અર્થપૂર્ણ બોધાત્મક અથવા નૈતિક, શારીરિક, આવેગિક, સામાજિક કે સૌંદર્યલક્ષી જેવા ક્ષેત્રમાં પ્રયોજાતી ઉચ્ચ શક્તિ તરીકે 'પ્રતિભાસંપન્નતા'ની વ્યાખ્યા કરવામાં આવે છે. ઈ.સ.1925માં ટર્મને આવી વ્યક્તિઓનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો. આ અભ્યાસમાં બુદ્ધિ કસોટી વડે વ્યક્તિની ઉચ્ચ બોધાત્મક શક્તિઓ માપવામાં આવતી હતી.

જોસેફ રેનઝુલ સૂચવે છે કે પ્રતિભાસંપન્નતા એ ઉચ્ચ બુદ્ધિ, ઉચ્ચ સર્જકતા અને ઉચ્ચ પ્રેરણા એમ ત્રણ ઘટકોની આંતરક્રિયા પર અવલંબે છે.



પ્રતિભાસંપન્નતામાં બોધાત્મક ઉપરાંત બીજી અનેક શક્તિઓનું સંયોજન અને સંગઠન થાય છે. આવા લોકો અન્ય કરતા ઉચ્ચ કોટિનું કર્તૃત્વ દર્શાવે છે. તેઓ વિશિષ્ટ શક્તિઓ અને ઉચ્ચ સ્વ-ખ્યાલ ધરાવે છે. પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિઓ શીખવા માટે, સિદ્ધિઓ અને શ્રેષ્ઠતા મેળવવા માટે વધુ પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય છે. પ્રતિભાસંપન્નતાની આવી કુદરતી બક્ષિસ બધા સામાજિક આર્થિક વર્ગોમાં જોવા મળે છે.

● પ્રતિભાસંપન્નતાને ઓળખવાની પ્રક્રિયા :

પ્રતિભાસંપન્ન બાળકને ઓળખવા માટે વર્તમાન સમયમાં સામાન્ય રીતે બુદ્ધિ કસોટી અને સિદ્ધિ કસોટી સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાય છે. પ્રતિભાસંપન્ન બાળકોને ઓળખવા માટે કેટલીકવાર ચોક્કસ બુદ્ધિઆંકનો આધાર લેવાય છે. દા.ત. જેઓનો બુદ્ધિઆંક 130 કરતાં વધારે હોય તે વ્યક્તિને પ્રતિભાસંપન્ન ગણવામાં આવે છે.

વર્તમાન સમયમાં પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિને ઓળખવા માટે નીચેની માહિતી મેળવવાની પદ્ધતિ પ્રચલિત છે.

- બુદ્ધિકસોટીમાં વ્યક્તિએ મેળવેલ પ્રાપ્તાંક
- વિદ્યાર્થી વિશેનો શિક્ષકનો અભિપ્રાય અને શાળાકીય નોંધ
- બાળક વિશે મા-બાપનું મૂલ્યાંકન
- બાળકનો સામાજિક-આવેગિક પરિપક્વતાનો આંક

આ ઉપરાંત બાળકની સમાયોજનની કક્ષા, પ્રેરણા અને મહત્ત્વાકાંક્ષાનું માપ તેમજ સ્વ-મૂલ્યાંકન વગેરે દ્વારા મળતી માહિતી દ્વારા પ્રતિભાસંપન્ન બાળકોને ઓળખવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

(b) પ્રતિભાસંપન્નતાનાં લક્ષણો :

પ્રતિભાસંપન્ન બાળકો ઉચ્ચ બુદ્ધિ અને વિશિષ્ટ માનસિક શક્તિ ધરાવતાં હોય છે. તેઓ વિશે હાથ ધરાયેલા અભ્યાસોના આધારે પ્રતિભાશાળી બાળકોનાં લક્ષણો નીચે મુજબ દર્શાવી શકાય :

- તેઓ ઊંચું સ્વ-ગૌરવ અને ઊંચી સ્વ-ક્ષમતા ધરાવે છે.

- સર્જનાત્મક અને મૌલિક હોય છે.
- તેઓ સારી આંતરસૂઝ ધરાવે છે.
- સમસ્યાઉકેલ માટે પોતાના કૌશલ્યનો પૂરો ઉપયોગ કરે છે.
- તેઓનું પરિપક્વતા સ્તર સામાન્ય કરતાં ઊંચું હોય છે આથી ઉંમરના પ્રમાણમાં વધારે પુખ્તતા ધરાવે છે.
- લેખન, સંગીત, કલા, યાંત્રિકતા, ડિઝાઇન જેવાં એક કે વધુ ક્ષેત્રોમાં સર્જનાત્મકતા ધરાવે છે.
- સ્વ-વિવેચક હોય છે, પોતાના કાર્યનું તાર્કિક મૂલ્યાંકન કરી શકે છે.
- તેઓ બાહ્ય કરતાં આંતરિક પ્રેરણાથી દોરાઈને કાર્ય કરતાં હોય છે.
- તેમને પોતાની ઉચ્ચ બૌદ્ધિક શક્તિઓ વિશે ઊંચું માન હોય છે.
- તેઓ મહદંશે અંતર્મુખ હોય છે. તેઓ એકાંતપ્રિય પણ જોવા મળે છે.

### (III) મનોદુર્બળતાના પ્રકારો અને લક્ષણો :

મનોદુર્બળતાને બુદ્ધિમંદતા અથવા માનસિક પછાતપણું પણ કહે છે. આવા બાળકોની બુદ્ધિ ઓછી હોવાથી પર્યાવરણમાં તેમને જાતજાતના પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે.

અમેરિકન સાયકીઆટ્રીક એસોસિએશન, (APA, 1968) દ્વારા અપાયેલ વ્યાખ્યા અનુસાર ‘મંદબુદ્ધિપણું કે મનોદુર્બળતા એ સાધારણ બૌદ્ધિક કાર્યમાં અધૂરપ છે કે જે વિકાસાત્મક તબક્કામાં ઉદ્ભવે છે, જે અધ્યયન અને સામાજિક અનુકૂલન અને પરિપક્વતા અથવા બંનેમાં મંદતા સાથે સંબંધિત છે.’

સામાન્ય રીતે 70 થી ઓછા બુદ્ધિઆંકવાળી જે વ્યક્તિ પોતાની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકતી ન હોય એ વ્યક્તિને બૌદ્ધિક રીતે મંદ ગણવામાં આવે છે. આવી વ્યક્તિ અન્ય સામાન્ય લોકોની જેમ પ્રવૃત્તિ કરી શકતી નથી.

અમેરિકન મંડળ અને અમેરિકન સાયકીઆટ્રી એસોસિએશને મનોદુર્બળતા અંગે નિદાનનાં ચોક્કસ ધોરણો અને પદ્ધતિઓ નક્કી કરેલ છે.

#### (a) મનોદુર્બળતાના પ્રકારો (કક્ષાઓ) :

મનોદુર્બળતાના ચાર પ્રકારો છે :

- (ક) હળવી (Mild) મનોદુર્બળતા : હળવી મનોદુર્બળતાનો બુદ્ધિઆંક 50 થી 69 સુધીનો હોય છે.
- (ખ) મધ્યમ (Moderate) મનોદુર્બળતા : મધ્યમ મનોદુર્બળતાનો બુદ્ધિઆંક 35 થી 49ની વચ્ચે હોય છે.
- (ગ) તીવ્ર (Severe) મનોદુર્બળતા : તીવ્ર મનોદુર્બળતાનો આંક 20 થી 34 સુધી હોય છે.
- (ઘ) અતિતીવ્ર (Profound) મનોદુર્બળતા : અતિતીવ્ર મનોદુર્બળતાનો બુદ્ધિઆંક 20 થી ઓછો હોય છે.

#### (b) મનોદુર્બળતાનાં લક્ષણો :

મનોદુર્બળતા ધરાવતા લોકોનાં તેમની કક્ષા મુજબનાં લક્ષણો નીચે મુજબ દર્શાવી શકાય.

મનોદુર્બળતા (માનસિક પડકાર અનુભવતા) લોકોનાં લક્ષણો

મનોદુર્બળતાની કક્ષા અને લક્ષણો				
કાર્યનો પ્રકાર	હળવી કક્ષા (બુદ્ધિઆંક 50 થી 69)	મધ્યમ કક્ષા (બુદ્ધિઆંક 35 થી 49)	તીવ્ર કક્ષા (બુદ્ધિઆંક 20 થી 34)	અતિતીવ્ર (બુદ્ધિઆંક 20 થી ઓછો)
સ્વ-સહાયક કૌશલ્યો	જાતે ખાય છે. જાતે કપડાં પહેરે છે. સ્વચ્છતાની અને મળમૂત્રની જરૂરિયાતોની જાતે જ સંભાળ લે છે.	જાતે ખાવા, કપડાં પહેરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. તાલીમની જરૂર પડે છે. તાલીમ મળ્યા પછી જાતે કરી શકે છે.	ગણ્યાં-ગાંઠ્યાં કૌશલ્યો ધરાવે છે, અથવા કદાચ ન પણ ધરાવે. અંગત જરૂરિયાતોને મર્યાદિત પ્રમાણમાં સંભાળી શકે છે.	આ કૌશલ્યો જોવા મળતા નથી.

વાણી અને પ્રત્યાયનના કૌશલ્યો	બીજાઓના સંદેશાને ઝીલે છે; પોતે પણ સંદેશો મોકલે છે. અન્યોની વાત સમજી લે છે. પૂરતું ભાષાનું જ્ઞાન છે.	સંદેશાની આપ-લે કરી શકે છે. ભાષાનું જ્ઞાન ઠીક છે પણ તેને બોલવામાં મુશ્કેલીઓ પડે છે.	મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ બીજાની વાત સમજે છે. પોતાના કેટલાક જ વિચારો કહી શકે છે. વાણીની અભિવ્યક્તિ નબળી છે.	અં, હું જેવા હુંકાર કરે છે.
વિદ્યાકીય કૌશલ્યો	ઉત્તમ શૈક્ષણિક પર્યાવરણ હોય તો 3 થી 6 ધોરણ સુધી ભણી શકે છે.	વિદ્યાકીય કૌશલ્યો અલ્પ હોય છે. તેથી વધુમાં વધુ 1 કે 2 ધોરણ સુધી ભણે છે.	વિદ્યાકીય કૌશલ્યનો અભાવ છે તેથી ભણી શકતો નથી.	શક્ય નથી.
સામાજિક કૌશલ્યો	સમાયોજન સાધવાનું ઝડપથી શીખે છે. મિત્રો ધરાવે છે.	મિત્રો બનાવી શકે છે. પણ તે ઘણી સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.	મિત્રો બનાવી શકતો નથી. સામાજિક આંતરક્રિયાઓ કરતો નથી.	શક્ય નથી.
વ્યાવસાયિક કૌશલ્યો	નોકરી મેળવી, ટકાવી શકે. થોડી કે પૂરી સ્પર્ધા કરી શકે. મુખ્યત્વે કૌશલ્ય વિનાનાં કાર્યો કરી શકે.	જો કાર્ય સ્થળે કોઈનો આશ્રય મળે તો કાર્ય કરી શકે તેને સુસંગત પર્યવેક્ષણની જરૂર પડે છે.	સામાન્ય રીતે નોકરી કરતો નથી. મોટેભાગે તેની સતત સંભાળ રાખવી પડે છે.	શક્ય નથી.

બુદ્ધિની મંદતાની ઉપર જણાવેલી કક્ષાઓમાં બુદ્ધિઆંકના જે વિસ્તારો આપ્યા છે તેને જડ રીતે સમજવાના નથી. મંદતા હળવી, મધ્યમ કે તીવ્ર છે એ નક્કી કરવામાં એ મુદ્દો વધારે મહત્વનો છે કે વ્યક્તિ રોજબરોજના જીવનમાં કેવું કાર્ય કરી શકે છે. કક્ષા વિશેનો આખરી નિર્ણય બુદ્ધિઆંક કરતાં, જીવનનાં કાર્યો કરવાનાં કૌશલ્યો ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

## સ્વાધ્યાય

### વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

- બુદ્ધિક્ષમતાનું માપન કરવાનું સૂત્ર કોણે દર્શાવ્યું હતું ?  
 (a) બીને (b) વેક્સ્લર (c) સ્ટર્ન (d) રેવન
- બુદ્ધિ અંગેનો ત્રિપરિમાણાત્મક સિદ્ધાંત કોણે દર્શાવ્યો ?  
 (a) થર્સ્ટન (b) ગિલ્ફર્ડ (c) સ્પીયરમેન (d) ગાર્ડનર
- 'આયોજન' જેવી બોધાત્મક પ્રક્રિયા માટે મગજનો કયો ભાગ જવાબદાર છે ?  
 (a) નિમ્ન ખંડ (b) પશ્ચ ખંડ (c) મધ્ય ખંડ (d) અગ્રખંડ
- વ્યક્તિગત ભિન્નતાના આધારે બુદ્ધિની વ્યાખ્યા આપવાનો સૌ પ્રથમ પ્રયાસ કોણે કર્યો હતો ?  
 (a) એબિંગહોસ (b) ટર્મન (c) બીને (d) જે.પી.દાસ
- કેટલી બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિનો સમાવેશ સામાન્ય કક્ષામાં થાય છે ?  
 (a) 120 થી 130 (b) 90 થી 109 (c) 70 થી 79 (d) 80 થી 89

6. માનસિક વય ગણતી વખતે કસોટીના દરેક સાચા ઉત્તર દીઠ કેટલા માસની માનસિક વય ગણવામાં આવે છે ?  
(a) બે (b) છ (c) ત્રણ (d) ચાર
7. સ્ટેનફર્ડ બીને બુદ્ધિ કસોટી અંગ્રેજી ભાષામાં સૌ પ્રથમ કોણે રજૂ કરેલી ?  
(a) બીને (b) પ્રો.ટર્મન (c) સાયમન (d) વેક્સલર
8. માનસિક પડકારરૂપ ધરાવતી વ્યક્તિનો બુદ્ધિઆંક કેટલો હોય છે ?  
(a) 130 થી વધુ (b) 70 થી નીચે (c) 80 થી 89 (d) 110 થી 119
9. રેવનની બુદ્ધિકસોટી કઈ સાલમાં રચવામાં આવી હતી ?  
(a) ઈ.સ.1920 (b) ઈ.સ.1940 (c) ઈ.સ.1936 (d) ઈ.સ.1967
10. પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિઓનો અભ્યાસ ઈ.સ. 1925માં કોણે શરૂ કર્યો હતો ?  
(a) સાયમન (b) રેનઝુલ (c) ટર્મન (d) રેવન

### વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. જનસમુદાયમાં બુદ્ધિલબ્ધિના વર્ગીકરણના આલેખને અન્ય કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે ?
2. બુદ્ધિ અંગેનો દ્વિઘટક સિદ્ધાંત કોણે રજૂ કર્યો ?
3. કયા પ્રકારની બુદ્ધિમાં અમૂર્ત અને વિશ્લેષણાત્મક રીતે વિચારવાની શક્તિ રહેલી હોય છે ?
4. ગિલ્ફર્ડ દર્શાવેલ સિદ્ધાંતને કયા સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે ?
5. ચેતામનોવૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણને આધારે બુદ્ધિનો સિદ્ધાંત કોણે દર્શાવ્યો છે ?
6. બુદ્ધિઆંકને બીજા કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે ?
7. વ્યક્તિગત બુદ્ધિ કસોટી કોને કહે છે ?
8. શાબ્દિક કસોટી કોને કહે છે ?
9. RPM નું પૂરું નામ જણાવો.
10. પ્રતિભાસંપન્ન બાળકનો બુદ્ધિ આંક કેટલો હોય છે ?

### વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દો)

1. ગિલ્ફર્ડના ત્રિપરિમાણાત્મક સિદ્ધાંતમાં રહેલા ઘટકો અને માનસિક ક્ષમતાઓ જણાવો.
2. બુદ્ધિનો શાબ્દિક અર્થ જણાવો.
3. આંતર વૈયક્તિક બુદ્ધિની સમજૂતી આપો.
4. બુદ્ધિ અંગેના આધુનિક સિદ્ધાંતો કયા કયા છે ?
5. અનુભવજન્ય બુદ્ધિ વિશે સમજૂતી આપો.
6. માનસિક વયની વ્યાખ્યા આપો.

7. બુદ્ધિઆંકનું સૂત્ર ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.
8. વેકસલરની બાળકો માટેની કસોટી વિશે માહિતી આપો.
9. 'K-BIT' કસોટીનું પૂરું નામ શું છે ? આ કસોટીની ઉપયોગિતા જણાવો.
10. જોસેફ રેનઝુલના મતે પ્રતિભાસંપન્નતા કયા ત્રણ ઘટકોની આંતરક્રિયા પર અવલંબે છે ? સમજાવો.

#### વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર આપો. (આશરે 50 શબ્દો)

1. બુદ્ધિ અંગેના સામાન્ય સંભવિતતાના આલેખની સમજૂતી આપો.
2. સ્ટનબર્ગના ત્રિપુટીના સિદ્ધાંતમાં બુદ્ધિનાં ત્રણ પાસાં દર્શાવી કોઈ એક પાસાની સમજૂતી આપો.
3. ગાર્ડનરે દર્શાવેલ બુદ્ધિની લાક્ષણિકતાઓ જણાવી 'ભાષાકીય બુદ્ધિ' અને 'અવકાશીય બુદ્ધિ' અંગે સમજૂતી આપો.
4. સાંગીતિક બુદ્ધિ અને નૈસર્ગિક બુદ્ધિની સ્પષ્ટતા કરો.
5. સામાન્ય જનસમુદાયમાં બુદ્ધિલબ્ધિના વર્ગીકરણ (વિતરણ) અને ટકાવારી દર્શાવતું કોષ્ટક જણાવો.
6. માનસિક વય કઈ રીતે ગણવામાં આવે છે સમજાવો.
7. વેકસલરની પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓ માટેની કસોટી વિશે સંક્ષિપ્ત માહિતી આપો.
8. વર્તમાન સમયમાં પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિને ઓળખવાની માહિતી મેળવવા કઈ પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે ?
9. મનોદુર્બળતાના કોઈ બે પ્રકારો સમજાવો.
10. હળવી કક્ષાનો બુદ્ધિઆંક ધરાવતી વ્યક્તિનો અભ્યાસ અને સામાજિક કૌશલ્યો કેવાં હોય છે ?

#### વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબ લખો. (આશરે 80 શબ્દો)

1. પ્રતિભાસંપન્નતાનાં લક્ષણો વર્ણવો.
2. ગાર્ડનરનો બહુવિધ બુદ્ધિનો સિદ્ધાંત સમજાવો.
3. બુદ્ધિની કોઈપણ એક વ્યાખ્યા આપી તેનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરો.
4. સ્પિયરમેનના દ્વિઘટક સિદ્ધાંતમાં G અને S ઘટકની સામાન્ય લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.
5. જે.પી.દાસના સિદ્ધાંતનાં સંદર્ભમાં 'PASS' ની સમજૂતી આપો.



માનવીની જરૂરિયાતો, અપેક્ષાઓ, આકાંક્ષાઓ, અમર્યાદિત છે. જ્યારે તેને સંતોષવાનાં માધ્યમો, સાધનો અને પ્રસંગો ખૂબ જ ઓછા જોવા મળે છે. માનવીએ જીવનમાં સુખ-દુઃખ, ચડતી-પડતી, હાર-જીત વગેરે પરસ્પર વિરોધી પરિસ્થિતિઓનો સામનો અવારનવાર કરવો પડતો હોય છે. અપેક્ષાથી વિરુદ્ધ દુઃખ કે વિષમ પરિસ્થિતિમાં પોતાના આવેગો-લાગણીઓ પર નિયંત્રણ ગુમાવતાં વ્યક્તિ પોતાના વર્તનની સાહજિકતા અને સાધારણતા ગુમાવે છે.

વ્યક્તિના વર્તનમાં જોવા મળતી અસાધારણતાનો અભ્યાસ અસાધારણ મનોવિજ્ઞાનમાં કરવામાં આવે છે. જેમાં મનોવિકૃતિઓના ઉદ્ભવ માટે જવાબદાર કારણો તેમ જ ઉપચારને દર્શાવવામાં આવે છે. વૈશ્વિક સ્તરે જેવી રીતે WHO સંસ્થા માનવ સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલ છે તેમ APA ‘અમેરિકન સાયકીઆટ્રીક એસોસીએશન’ માનસિક રોગોના નિદાન-ઉપચાર સાથે સંકળાયેલ છે. વર્તમાન સમયમાં મનોરોગોને તેના વિવિધ લક્ષણો અને તેની સમય-અવધીને આધારે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. આ પ્રકરણમાં આપણે માનસિક રોગોના વર્ગીકરણ વિશે માહિતી મેળવીશું તેમજ માનસિક રોગ માટે જવાબદાર જૈવિક, સામાજિક, માનસિક ઘટકોથી પણ માહિતગાર થઈશું.

**અસાધારણ વર્તન એટલે શું ? (What is Abnormal Behaviour ?) :**

**1. વ્યાખ્યાઓ (Definitions) :**

વ્યક્તિના અસાધારણ વર્તનને સમજવા માટે સૌ પ્રથમ સાધારણ અને અસાધારણનો અર્થ સમજવો જરૂરી છે.

સાધારણને અંગ્રેજીમાં 'Normal' કહે છે. Normal શબ્દ લેટિન ભાષાના Norma શબ્દ પરથી બનેલો છે. એનો અર્થ થાય છે 'સુધારની માપપટ્ટી'. સુધારની માપપટ્ટી એ આદર્શ માપનું સાધન ગણાય છે અને જેનું માપપ્રમાણ આદર્શ માનવામાં આવે છે. આથી, અવું કહી શકાય કે સર્વસ્વીકૃત ધોરણોની આદર્શ સ્થિતિ એટલે Normal.

અસાધારણ માટે અંગ્રેજીમાં Abnormal શબ્દ પ્રયોજવામાં આવે છે.

Abnormal	=	AB	+	Normal
		away from	+	normal
		(નાથી દૂર)		(સાધારણ)

માટે અસાધારણ એટલે જે સાધારણથી દૂર છે તે ‘Abnormal means to away from normal’

કયા વર્તનને સાધારણ અને કયા વર્તનને અસાધારણ ગણવું તે સ્પષ્ટપણે કહેવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે સાધારણતા અને અસાધારણતા સાથે ઉંમર, જાતિ, સંસ્કૃતિ વગેરે પરિબળો સંકળાયેલાં છે. દા.ત. શાળાએ જતા નાના બાળકની પેન્સિલ ખોવાઈ જાય ત્યારે તે ધમપછાડા કરે, મોટેમોટેથી રડે, તે જ પેન્સિલ માટે જીદ કરે તે કેટલેક અંશે સાધારણ કહી શકાય, પરંતુ આ પ્રકારનું વર્તન જો પચ્ચીસ વર્ષની વ્યક્તિ પોતાની પેન ખોવાતાં કરે તો તે અસાધારણ ગણાય છે.

સામાન્ય રીતે સાધારણ વર્તન જે તે સમાજ, સંસ્કૃતિ કે ઉંમરના તબક્કામાં સામાજિક ધોરણો (Social norms) અને સામાજિક અપેક્ષાઓ (Social expectations) ને અનુરૂપ હોય તેમ જ પોતાના વાતાવરણ સાથે અનુકૂલિત હોય તેને કહેવામાં આવે છે. આનાથી વિરુદ્ધ એટલે કે સામાજિક ધોરણો અને અપેક્ષાઓથી વિપરીત અને કુસમાયોજિત વર્તનને અસાધારણ વર્તન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

અસાધારણ વર્તન અંગે કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ વ્યાખ્યા આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે, જે નીચે આપેલી છે-

“અસાધારણ વર્તન એટલે સામાન્ય, પર્યાપ્ત કે નમૂના સ્વરૂપથી એટલી હદે ભિન્ન વર્તન કે જેને સામાન્ય વર્તનના પ્રતિનિધિ તરીકે દર્શાવી શકાય નહીં.”

- વોરેન

“અસાધારણ વર્તન ખામીભર્યું, અણધાર્યું, અતાર્કિક, બંધ બેસતું ન થાય તેવું, વિધ્વંસક અને હાનિકારક હોય છે. આવું વર્તન પ્રગટ કરનારી વ્યક્તિઓ પોતે મુશ્કેલી અનુભવતી હોય છે અને બીજાને મુશ્કેલીમાં મૂકતી હોય છે.”

- જેમ્સ પેજ

“નૈતિક મૂલ્યોનું ધોરણ નીચું હોય તેવું વર્તન અસાધારણ છે.”

- જે.સી.કોલમેન

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓને આધારે સર્વસામાન્ય વ્યાખ્યા આ રીતે આપી શકાય :

સમાજે નક્કી કરેલાં ધારાધોરણોથી કંઈક અંશે જુદું પડતું, અસ્વીકાર્ય અને વ્યક્તિને અથવા અન્ય લોકોને સામાજિક વ્યવહારમાં તથા સમાયોજનમાં પણ મુશ્કેલી ઊભી કરતું વર્તન એટલે અસાધારણ વર્તન.

## 2. વર્ગીકરણ (Classification) :

તંદુરસ્ત સમાજની રચના તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ દ્વારા જ થઈ શકે. જે વ્યક્તિઓમાં સમાજ સ્વીકાર્ય અને સામાન્ય વર્તનનું પ્રમાણ વધુ હોય તેને સ્વસ્થ વ્યક્તિ કહે છે. કેટલાંક વર્ષો પહેલા સ્વસ્થતાની વ્યાખ્યામાં માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો જ સમાવેશ કરવામાં આવતો હતો. પરંતુ આધુનિક સમયમાં શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક એમ ત્રણેય રીતે સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિને એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે માનસિક રોગોના વર્ગીકરણ સાથે બે સંસ્થાઓ જોડાયેલાં છે.

(i) WHO (World Health Organization) - વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા

(ii) APA (American Psychiatric Association) - અમેરિકન સાયક્યાટ્રીક એસોસિએશન

WHO દ્વારા જે વર્ગીકરણ બહાર પાડવામાં આવે છે તેને ICD (International Classification of Disease) અને APA દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવતા વર્ગીકરણને DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ICD અને DSM આ બંને વર્ગીકરણો આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રોગોના લક્ષણોને વર્ગીકૃત કરવામાં અને તેને આધારે રોગનું નિદાન કરવામાં ઉપયોગી બને છે. 1948માં WHO દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ ICD-6 માં સૌ પ્રથમ વાર શારીરિક રોગોની સાથે માનસિક રોગો - વિકૃતિઓનું ઔપચારિક વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું. 1952માં સૌ પ્રથમ APA દ્વારા DSM ની પ્રથમ આવૃત્તિ DSM-I પ્રકાશિત થઈ. અત્યાર સુધીમાં પ્રકાશિત DSM નાં વર્ગીકરણો - આવૃત્તિ (સંસ્કરણો) આ મુજબ છે :

DSM નાં વર્ગીકરણો (સંસ્કરણો)	પ્રકાશન વર્ષ
DSM - I	1952
DSM - II	1968
DSM - III	1980
DSM - III - R (DSM-III - Revision)	1987
DSM - IV	1994
DSM - IV TR (DSN - IV Text Revise)	2000
DSM-V	2013

## પૂરક માહિતી

### DSM-V નું વર્ગીકરણ

ચેતાતંતુ નાં વિકાસના સાથે સંબંધિત વિકૃતિઓ	Neurodevelopment Disorders
i. બૌદ્ધિક અક્ષમતાઓ	i. Intellectual Disabilities
ii. સંદેશાવ્યવહારની વિકૃતિ	ii. Communication Disorder
iii. આત્મરતિ (ઓટિઝમ)ની વિકૃતિ	iii. Autism spectrum Disorder
iv. ધ્યાન કેન્દ્રિકરણની અક્ષમતા, અતિ ક્રિયાશીલતાની વિકૃતિ	iv. Attention - Deficit, Hyperactivity Disorder
v. શીખવાની/શિક્ષણની વિશિષ્ટ વિકૃતિ	v. Special learning Disorder
vi. કાર્યાત્મક વિકૃતિઓ	vi. Motor Disorders
vii. ચેતાતંતુઓના વિકાસ સાથે સંકળાયેલ અન્ય વિકૃતિઓ	vii. Other Neurodevelopment Disorders



છિન્ન મનોવિકૃતિ અને મનોરોગ સંબંધી અન્ય વિકૃતિઓ	<b>Schizophrenia Spectrum and other Psychotic Disorders</b>
કેટેટોનીઆ	Catatonia
દ્વિ ધ્રુવીય અને સંબંધિત વિકૃતિઓ	Bipolar and related Disorders
ખિન્નતાજન્ય વિકૃતિઓ	Depressive Disorders
ચિંતા વિકૃતિઓ	Anxiety Disorders
અનિવાર્ય મનોક્રિયા દબાણ અને સંબંધિત વિકૃતિઓ	Obsessive - Compulsive and related Disorders
આઘાત અને મનોભારક સંબંધિત વિકૃતિઓ	Trauma and stressor related Disorders
વિઘટનાત્મક વિકૃતિઓ	Dissociative Disorders
દૈહિક લક્ષણો અને સંબંધિત વિકૃતિઓ	Somatic - Symptom and related Disorders
સ્તનપાન અને આહારની વિકૃતિઓ	Feeding and Eating Disorders
નિષ્કાસન (મળત્યાગ) વિકૃતિઓ	Elimination Disorders
નિદ્રા સચેતતાની વિકૃતિઓ	Sleep wake Disorders
શ્વાસોશ્વાસ સંબંધી નિદ્રાની વિકૃતિઓ	Breathing Related Sleep Disorders
પેરાસોમનીઆ	Parasomnias
જાતીય અપક્રિયાઓ	Sexual Dysfunctions
લૈંગિક અસાધારણ ખિન્નતા	Gender Dysphoria
વિધ્વસંક, ઉત્તેજના નિયંત્રણ અને આચરણની વિકૃતિઓ	Disruptive, Impulse Control and Conduct Disorders
દ્રવ્ય સંબંધિત અને અન્ય વ્યસન વિકૃતિઓ	Substance - Related and Addictive Disorders
મજ્જા બોધાત્મક વિકૃતિઓ	Neurocognitive Disorders
વ્યક્તિત્વ વિકૃતિઓ	Personality Disorders
અપક્રમિક વિકૃતિઓ	Paraphilic Disorders
અન્ય માનસિક વિકૃતિઓ	Other mental Disorders

### અસાધારણ વર્તનની સમજૂતી માટેનાં પ્રતિમાનો (Models of Abnormal Behaviour) :

અસાધારણ વર્તન કેમ ઉદ્ભવે છે ? અસાધારણ વર્તનનાં વિશિષ્ટ લક્ષણો, અસાધારણ વર્તનનાં કારણો અને તેના ઉપચારને કેન્દ્રમાં રાખીને ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સંશોધન કર્યાં. આને પરિણામે અસાધારણ વર્તનની સમજૂતી આપતાં કેટલાક પ્રતિમાનો (Models) મનોવિજ્ઞાનમાં દર્શાવવામાં આવ્યાં છે.

- (1) જૈવીય પ્રતિમાનો (Biological Models)
- (2) મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિમાનો (Psychological Models)
  - (i) મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન (Psychoanalytical Model)
  - (ii) વાર્તાનિક પ્રતિમાન (Behaviouristic Model)
  - (iii) બોધાત્મક પ્રતિમાન (Cognitive Model)

## 1. જૈવીય પ્રતિમાનો (Biological Models) :

આ પ્રતિમાન અસાધારણ વર્તન માટે કેન્દ્રિય ચેતાતંત્ર (Central Nervous System), વારસો અને મસ્તિષ્ક વિકાર (Brain Pathology) તેમ જ શરીરની જૈવ રસાયણિક અસમતુલાને જવાબદાર માને છે.

આ પ્રતિમાનને મેડિકલ પ્રતિમાન (Medical Model) અથવા રોગ પ્રતિમાન (Disease Model) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

કેન્દ્રિય ચેતાતંત્રની પ્રબળતા અને સામાન્ય કાર્યક્ષમતા વ્યક્તિના વર્તનને અસર કરે છે. કેન્દ્રિય ચેતાતંત્રમાં મગજ અને કરોડરજજીનો સમાવેશ થાય છે. આપણી દરેક બોધાત્મક (જ્ઞાનાત્મક) અને માનસિક ક્રિયાઓનો આધાર મગજ છે. મગજમાં ગંભીર ઈજા થાય તો અસાધારણ વર્તન ઉત્પન્ન થઈ શકે છે.

અસાધારણ વર્તન માટે ચેતાકોષ અને ચેતાપ્રવાહના વહનની દિશા પણ જવાબદાર છે. સામાન્ય રીતે એક ચેતાકોષમાંથી ચેતાપ્રવાહ બીજા ચેતાકોષમાં વહે છે. પરંતુ જો ચેતાપ્રવાહ એક ચેતાકોષમાંથી બીજા ચેતાકોષમાં વહન થવાને બદલે તે જ ચેતાકોષમાં પાછો ફરે જેને 'Reuptake' પ્રક્રિયા કહે છે, તેને પરિણામે પણ અસાધારણ વર્તન ઉત્પન્ન થતું જોવા મળે છે.

અસાધારણ વર્તન માટે કેટલાક અંશે વારસો પણ જવાબદાર છે. માતા-પિતા દ્વારા મળતા જનીનતત્ત્વો વારસાનું વહન કરે છે. જેમાં શારીરિક ગુણલક્ષણોની સાથે સાથે માનસિક વિકૃતિઓ કે અસાધારણતાનું પણ વહન થાય છે. નીલ અને ઓલ્ટામાન્સ (Neil & Olta mannas - 1980) એ દર્શાવ્યું છે કે સ્કીઝોફ્રેનિયા (ઈન્ન મનોવિકૃતિ)એ વારસાગત જોવા મળતી વર્તન વિકૃતિ છે. પેકેલ (Paykel 1982) એ ખિન્નતા (ડિપ્રેશન) પર અભ્યાસ કરી અસાધારણ વર્તન માટે વારસાના ઘટકનું મહત્ત્વ સાબિત કર્યું છે. આ ઉપરાંત મનોદુર્બળતા વારસાગત જોવા મળતી માનસિક અક્ષમતા છે. કોલમેને કરેલા અભ્યાસો દર્શાવે છે કે માતા-પિતામાં અસાધારણ વર્તન કે વિકૃતિઓ હોય તો લોહીની સગાઈની દૃષ્ટિએ વારસાનું સામ્ય વધતાં રોગ થવાની સંભાવના પણ વધતી જાય છે. એટલે કે એકદળ જોડિયા બાળકોમાં અસાધારણ વર્તનની સંભાવના દ્વિદળ જોડિયાં બાળકો કે ભાઈભાડુંની સરખામણીમાં વધુ હોય છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે એકદળ જોડિયાં બાળકો પૈકીના એક બાળકને ઉન્મત ખિન્ન મનોવિકૃતિ થઈ હોય તો બીજા બાળકને આ રોગ થવાની સંભાવના 95.7 ટકા જેટલી છે. આ પરિણામ વારસાની પ્રબળતા સૂચવે છે.

ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વોની અસર અંતઃસ્રાવ ગ્રંથિઓ, ચયાપચયની ક્રિયા અને ઉત્સેચકો પર થાય છે (જનીન તત્ત્વની જોડ નં.13, 17 અને 21). કંઠગ્રંથિમાંથી ઝરતા થાયરોક્સિન નામના અંતઃસ્રાવની ઊણપને કારણે કેટિનિઝમ નામની મનોદુર્બળતા જન્મે છે. આવેગ સમયની પ્રતિક્રિયાઓ માટે જવાબદાર એવી એડ્રિનલ ગ્રંથિના સ્રાવની અસાધારણતાને કારણે કેટલીક મનોવિકૃતિઓ જન્મે છે. જેની હાજરી માત્રથી શરીરમાં ચાલતી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ ઝડપી બને છે તેવા ઉત્સેચકો જો ખામીયુક્ત હોય તો તેની નિષેધક અસર ચયાપચય પ્રક્રિયા (શરીરના કોષોના સર્જન અને તેમાં થતા ઘસારાની પ્રક્રિયા) પર થાય છે. મગજમાં ચાલતી ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં અવરોધ આવતાં આંચકી અને ફેનિલાધ્યુરિવિક ઓલિગોફ્રેનિયા નામની મનોદુર્બળતા જોવા મળે છે.

આધુનિક જૈવિક અભિગમ અસાધારણ વર્તન માટે વારસાની સાથે સાથે જૈવ રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓને અને મસ્તિષ્ક વિકારને વધુ મહત્ત્વ આપે છે. પક્ષઘાત (Paralysis), વિભ્રમ (Delusion), અલઝાઈમરનો રોગ (Alzheimer's Disease) (સ્મૃતિભ્રંશ અને અન્ય બુદ્ધિગમ્ય ક્ષમતાઓનો ડ્રાસ) વગેરે માટે મસ્તિષ્ક વિકાર જવાબદાર છે.

આપણા શરીરમાં ડોપામાઈન, નોર એપીનેફીન, સીરોટોનીન, ગાબા (GABA) વગેરે જૈવ રસાયણો આવેલાં છે. આ રસાયણોની અનિયમિતતા કેટલાક અસાધારણ વર્તનો અને મનોવિકૃતિઓ જન્માવે છે. દા.ત. ડોપામાઈનની માત્રમાં થયેલા ફેરફારને કારણે ઈન્ન મનોવિકૃતિ (સ્કીઝોફ્રેનિયા) ઉદ્ભવે છે. ચિંતાની વિકૃતિ માટે GABAના પ્રમાણમાં થયેલ ફેરફારો જવાબદાર છે. આઘાતજન્ય અને આવેગાત્મક વિકૃતિઓમાં સીરોટોનીન અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે.

આમ, અસાધારણ વર્તનના ઉદ્ભવ માટે જવાબદાર શારીરિક પરિબળોનો અભ્યાસ જૈવીય પ્રતિમાનમાં કરવામાં આવે છે.

## 2. મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિમાનો (Psychological Models) :

અસાધારણ વર્તન માટે જવાબદાર વ્યક્તિત્વનાં પાસાં, આઘાતજન્ય અનુભવો, જીવનના પ્રારંભિક વર્ષોના અનુભવો

વગેરેનો અભ્યાસ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિમાનોમાં કરવામાં આવે છે. અસાધારણ વર્તનને સમજવાના પ્રયત્ન સ્વરૂપે જુદી જુદી વિચારધારાઓ મનોવિજ્ઞાનમાં અસ્તિત્વમાં આવી. તેમાંનાં મુખ્ય પ્રતિમાનો નીચે મુજબ છે.

- (I) મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન
- (II) વાર્તાનિક પ્રતિમાન
- (III) બોધાત્મક પ્રતિમાન
- (IV) માનવતાવાદી પ્રતિમાન
- (V) આંતરવૈયક્તિક પ્રતિમાન

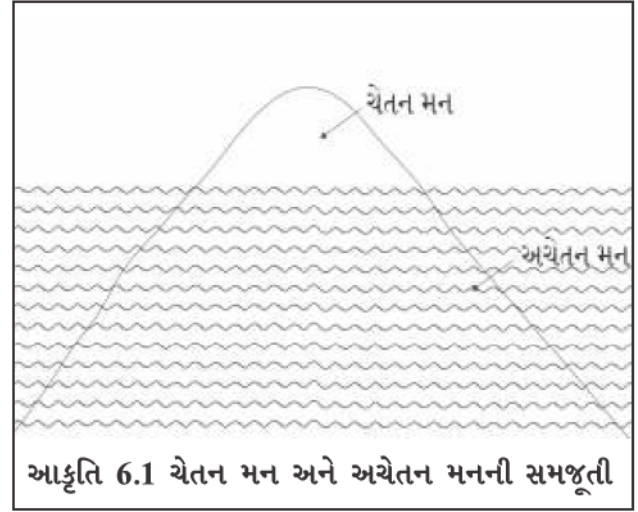
અહીં આપણે મનોવિશ્લેષણાત્મક, વાર્તાનિક અને બોધાત્મક પ્રતિમાન વિશે માહિતી મેળવીશું.

### (I) મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન (Psychoanalytical Model) :

મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન એ ડૉ. સિગ્મંડ ફ્રોઈડની વિચારધારા પર આધારિત પ્રતિમાન છે. તેઓએ પોતાના ચિકિત્સાત્મક અનુભવોને આધારે આ વિચારધારા દર્શાવી છે. તેઓએ આ પ્રતિમાનમાં દર્શાવેલ મુખ્ય ખ્યાલોની સમજૂતી હવે મેળવીએ.

#### (a) ચેતન - અચેતન મન :

ફ્રોઈડના મતે અસાધારણ વર્તન માટે અચેતન મનમાં રહેલી દમિત લાગણીઓ, આવેગો અને દુઃખદ અનુભવો જવાબદાર છે. તેઓએ દર્શાવ્યું કે ચેતન મન, અર્ધચેતન મન અને અચેતન મનના સંઘર્ષો વ્યક્તિને અસાધારણતા તરફ દોરી જાય છે. ચેતન મનમાં એવી ઘટનાઓ કે અનુભવોનું અંકન થયેલ હોય છે જેનાથી વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે સજાગ કે જાગૃત હોય છે. અચેતન મનમાં એવી દમિત લાગણીઓ કે અનુભવો રહેલા હોય છે જે વ્યક્તિ માટે પડકારરૂપ, દુઃખદ કે અપમાનજનક હોય છે. સામાજિક અને નૈતિક રીતે ન સ્વીકારી શકાય તેવી તમામ લાગણીઓ અને આવેગો અચેતન મનમાં રહેલા હોય છે. અચેતન મનની વિગતોથી વ્યક્તિ સજાગ કે જાગૃત હોતો નથી.



ફ્રોઈડ ચેતન અને અચેતન મનની સરળ સમજૂતી હિમશીલાના ઉદાહરણથી આપી છે. જેમ સમુદ્રમાં તરતી હિમશિલાનો બહુ થોડોક ભાગ પાણીની સપાટીની બહાર દેખાય છે જ્યારે મોટો ભાગ પાણીની સપાટીની અંદર રહેલો હોય છે. પાણીની અંદર રહેલા હિમશિલાના ભાગને 'અચેતન મન' અને ઉપર તરતા થોડાક ભાગને 'ચેતન મન' તરીકે દર્શાવ્યું છે.

અચેતન મનમાં રહેલી વિગતો કોઈને કોઈ સ્વરૂપે બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરતી હોય છે. ક્યારેક લખવા કે બોલવાની ભૂલના સ્વરૂપમાં તો ક્યારેક સ્વપ્ન તરીકે તો ક્યારેક અસાધારણ વર્તન (નખ કરડવા, પગ સતત હલાવવા, એકની એક ક્રિયા વારંવાર કરવી) તો ક્યારેક મનોવિકૃતિના સ્વરૂપમાં બહાર આવતી હોય છે.

#### (b) નિમ્ન અહમ્ (ID), અહમ્ (Ego) અને ઉપરી અહમ્ (Super Ego) :

ફ્રોઈડ વ્યક્તિત્વનાં મુખ્ય ત્રણ ઉપતંત્રો દર્શાવ્યા છે : નિમ્ન અહમ્, અહમ્ અને ઉપરી અહમ્. વ્યક્તિના વર્તનનો આધાર આ ત્રણ ઉપતંત્રો પર રહેલો છે.

નિમ્ન અહમ્ (ID) એ મૂળવૃત્તિ પર આધારિત છે. તે સુખના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે. એમાં મુખ્ય બે પરસ્પર વિરોધી મૂળવૃત્તિઓ રહેલી છે.

- જીવન (જિજીવિષા)ની મૂળવૃત્તિ (Life Instinct)
- મૃત્યુ (મુમૂર્ષા)ની મૂળવૃત્તિ (Death Instinct)

જીવનની મૂળવૃત્તિ એ જીવન જીવવાની સંરચનાત્મક મૂળવૃત્તિ છે જે મોટે ભાગે જાતીયતા (Sexuality) સાથે સંકળાયેલ

હોય છે જેને લીબીડો (Libido) કે ઈરોસ (Eros) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

મૃત્યુની મૂળવૃત્તિ એ ખંડનાત્મક વૃત્તિ છે. તેમાં આક્રમકતાની મૂળવૃત્તિ કેન્દ્રસ્થાને રહેલી હોય છે. આક્રમકતાની બે દિશા છે : બાહ્ય દિશા (પરપીડન) અને આંતરિક દિશા (સ્વપીડન). બાહ્ય દિશાની આક્રમકતાની વૃત્તિમાં વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિને ઈજા પહોંચાડવી, મારઝૂડ કરવી, ઝગડા કરવા, ખૂન કરવા જેવાં વર્તનો કરતો જોવા મળે છે. જ્યારે આક્રમકતાની આંતરિક દિશામાં વ્યક્તિ પોતાની જાતને નુકસાન કરે છે જેમકે, નખ કરડવા, આંગળીઓની ચામડીને કોતરી કાઢવી વગેરે. આત્મહત્યા તેનું આત્યંતિક સ્વરૂપ છે.

અહમ્ એ વાસ્તવિકતા સાથે સંકળાયેલ ઉપતંત્ર છે. સામાન્ય રીતે ઉંમરની સાથે બાળકમાં નિમ્ન અહમ્ બાદ અહમ્નો વિકાસ થાય છે. અહમ્ એક નિયંત્રકની ભૂમિકા ભજવે છે અને તે ચેતન મન સાથે સંકળાયેલ છે. જીવન અને પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને ધ્યાનમાં રાખીને નિમ્ન અહમ્ની માંગણીઓને પહોંચી વળવાનો કે તેને નિયંત્રણમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ઉપરી અહમ્ એ આદર્શવાદ અને નૈતિકતા સાથે સંકળાયેલ છે. ઉપરી અહમ્ સમાજ અને સંસ્કૃતિના નિયમો, આદર્શો, રીતિરિવાજો, માન્યતાઓ સાથે સંબંધિત છે. તે સારા-ખરાબ, યોગ્ય, અયોગ્ય વચ્ચેની ભેદરેખા નૈતિકતાના આધારે કરે છે. જે વ્યક્તિમાં ઉપરી અહમ્નો વિકાસ થાય છે તેઓમાં આંતરિક નિયંત્રણની ક્ષમતા વધે છે અને નૈતિક ગુણો દૃઢ બને છે.

ફોઈડના મતે નિમ્ન અહમ્, અહમ્ અને ઉપરી અહમ્ વચ્ચે વારંવાર સંઘર્ષ થાય અને વ્યક્તિ તેનું સમાધાન મેળવી ન શકે તો મનોવિકૃતિની શરૂઆત થાય છે.

#### (c) મનોજાતીય વિકાસની અવસ્થાઓ :

ફોઈડ વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે મનોજાતીય વિકાસની પાંચ અવસ્થાઓ દર્શાવી છે.

● મુખાવસ્થા : જન્મથી લઈને 2 વર્ષ સુધી આ અવસ્થા હોય છે. એમાં બાળકની કામુક્તાનું મુખ્ય કેન્દ્ર મુખ (મોં) હોય છે. બાળક સ્તનપાન દ્વારા ખોરાક મેળવી સંતોષનો અનુભવ કરે છે. આ તબક્કામાં બાળક ચૂસવાની ક્રિયા દ્વારા અને દરેક વસ્તુ મોંમાં મૂકીને આનંદ મેળવતું હોય છે.

● ગુદાવસ્થા : 2 થી 3 વર્ષ સુધીની આ અવસ્થા હોય છે. એમાં બાળકની કામુક્તાનું કેન્દ્ર ગુદા હોય છે. બાળક મળમૂત્ર વિસર્જનની ક્રિયા દ્વારા આનંદ મેળવે છે. આ અવસ્થામાં બાળકને ટોયલેટ ટ્રેનિંગ આપવાની શરૂઆત થાય છે અને સ્વચ્છતાના નિયમો શીખવવામાં આવે છે. જેથી બાળકને નિયંત્રણનો અનુભવ સૌ પ્રથમ આ અવસ્થાથી થાય છે.

● લિંગ અવસ્થા : 3 થી 6 વર્ષની ઉંમરમાં આ અવસ્થા જોવા મળે છે. જેમાં બાળકની કામુક્તાનું કેન્દ્ર તેની પોતાની જનનેન્દ્રિયો હોય છે. આ અવસ્થામાં પુરુષ-બાળકમાં ઓડિપસ ગ્રંથિ (જેમાં પુરુષ બાળક માતા પ્રત્યે આસક્તિ ધરાવે છે) અને સ્ત્રી બાળકમાં ઈલેક્ટ્રા ગ્રંથિ (જેમાં સ્ત્રી બાળક પોતાના પિતા પ્રત્યે આસક્તિ ધરાવે છે) જોવા મળે છે.

● સુષુપ્તાવસ્થા : 6 થી 12 વર્ષની ઉંમર સુધી આ અવસ્થા જોવા મળે છે. અહીં કામુક્તાનું ક્ષેત્ર વિકસિત થયેલું હોતું નથી. આ તબક્કામાં બાળક પોતાનાં નવાં કૌશલ્યો અને આવડતોના વિકાસમાં વધુ રસ દાખવતું હોય છે.

● જનનેન્દ્રિયાવસ્થા : આ અવસ્થા 13 વર્ષથી લઈને આજીવન રહે છે. વિજાતીય વ્યક્તિ સાથેના સંબંધથી મહત્તમ સંતોષ અને આનંદ મેળવે છે.

ફોઈડના મતે આ અવસ્થાઓમાંથી કોઈપણ એક અવસ્થામાં અવરોધ આવે તો અસાધારણ વર્તન જન્મે છે. દા.ત. મુખાવસ્થામાં અવરોધ આવતાં પુષ્પાવસ્થામાં ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાનની વિકૃતિ અથવા ખાઉધરાપણાની વિકૃતિ વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે.

#### (d) ચિંતા અને બચાવયુક્તિઓ :

ફોઈડ દર્શાવેલ પ્રતિમાનમાં ચિંતા કેન્દ્રસ્થાને છે. ફોઈડ મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારની ચિંતા દર્શાવી છે.

##### ● વાસ્તવિક / વસ્તુલક્ષી ચિંતા (Realistic / objective Anxiety) :

જે બાહ્ય વાતાવરણના પડકારો સાથે સંકળાયેલ છે. જેને વસ્તુલક્ષી ચિંતા પણ કહે છે.

##### ● મનોવિક્ષિપ્ત ચિંતા (Neurotic Anxiety) :

આ ચિંતા માટે માનસિક સંઘર્ષો અને અસલામતી જવાબદાર છે. જે આત્યંતિક સ્વરૂપની હોય છે. આ પ્રકારની ચિંતા ધરાવનાર વ્યક્તિ ક્યારેક ચિંતા માટે જવાબદાર કારણોથી અજાણ હોય છે.

## ● નૈતિક ચિંતા (Moral Anxiety) :

ઉપરી અહમ્ને ઠેસ પહોંચે તેવું કોઈપણ કાર્ય કરતી વખતે ઉદ્ભવતી ચિંતા નૈતિક ચિંતા તરીકે ઓળખાય છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ વાતાવરણના પડકારોને પહોંચી વળવા તેમજ અનુભવાતી ચિંતામાંથી માર્ગ કાઢવાનો સતત પ્રયત્ન કરતી હોય છે. પરંતુ જ્યારે જ્ઞાત કે સભાન પ્રયત્નો વડે ચિંતાને દૂર કરવા વ્યક્તિ અસમર્થ બને ત્યારે અજ્ઞાત કે અભાનપણે પોતાના અહમ્ને ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્નને ફોઈડ બચાવપ્રયુક્તિ તરીકે ઓળખાવે છે. પ્રક્ષેપણ, યૌક્તિકીકરણ, પીછેહઠ વગેરે બચાવ પ્રયુક્તિઓ છે. સાધારણ રીતે બચાવ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ જીવનમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તો કરતી જ હોય છે પરંતુ તેનો આત્યંતિક ઉપયોગ અસાધારણ વર્તન જન્માવે છે.

આમ, ફોઈડ દર્શાવેલ મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાનમાં ચેતન, અચેતન, દમન, મૂળવૃત્તિઓ, નિમ્ન અહમ્, અહમ્, ઉપરી અહમ્, વ્યક્તિત્વ વિકાસની મનોજાતીય અવસ્થાઓ, ચિંતા અને બચાવ પ્રયુક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

## (II) વાર્તાનિક પ્રતિમાન :

વર્તનવાદના પ્રણેતા જે.બી.વોટ્સન દ્વારા આ પ્રતિમાનને દર્શાવવામાં આવેલો છે. તેઓના મતે વ્યક્તિના વર્તનની સાધારણતા અને અસાધારણતાનો આધાર વાતાવરણ પર રહેલો છે. વાતાવરણ સાથેની આંતરક્રિયામાંથી અનુભવ અને મહાવરને પરિણામે તેમજ પ્રતિક્રિયાને મળતા પ્રબલનને આધારે વ્યક્તિ વર્તનભાતો શીખે છે. લાંબા સમયની એકધારી વર્તનભાત ટેવમાં પરિણમે છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના વાતાવરણમાંથી કુસમાયોજિત વર્તનભાતો શીખે છે ત્યારે તેનામાં અસાધારણ વર્તન ઉદ્ભવે છે. જો શીખાયેલ વર્તનભાતોનું સ્વરૂપ બદલી દેવામાં આવે તો કુસમાયોજિત વર્તનને સુસમાયોજિત વર્તન બનાવી શકાય છે અને વ્યક્તિમાં સાધારણ વર્તન જન્માવી શકાય છે.

વ્યક્તિ વાતાવરણમાંથી વર્તનભાતો કેવી રીતે શીખે છે ? આ પ્રશ્નની સમજૂતી વર્તનવાદી પ્રતિમાન મુખ્ય બે પ્રક્રિયાઓને આધારે આપે છે.

### 1. શાસ્ત્રીય અભિસંધાન (Classical Conditioning)

### 2. ક્રિયાત્મક અભિસંધાન (Operant Conditioning)

શાસ્ત્રીય અભિસંધાનનો સિદ્ધાંત રશિયન શરીરશાસ્ત્રી ઈવાન પેટ્રોવિચ પાવલોવે આપેલો છે. શાસ્ત્રીય અભિસંધાન ઉદ્દીપક અને પ્રતિક્રિયા વચ્ચેના સાહચર્ય પર ભાર મૂકે છે. વિદ્યાર્થીમિત્રો, પ્રકરણ - 2 શીખવાની ક્રિયાઓમાં પાવલોવના પ્રયોગને વિસ્તારપૂર્વક સમજ્યા છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે કુદરતી ઉદ્દીપક સાથે વારંવાર જોડમાં રજૂ થતું તટસ્થ ઉદ્દીપક કુદરતી ઉદ્દીપક સાથે જોડાયેલી પ્રતિક્રિયા જન્માવે છે. શાસ્ત્રીય અભિસંધાનનું અસાધારણ મનોવિજ્ઞાનમાં આગવું મહત્ત્વ છે. કારણ કે ઘણી બધી શારીરિક અને આવેગાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ જેવી કે ચિંતા, ભય, જાતીય ઉત્તેજના, મદ્યપાન કે દ્રવ્ય સંબંધી આધિનતા વગેરે મોટે ભાગે અભિસંધાનથી શીખાયેલ પ્રતિક્રિયાઓ હોય છે. એટલે કે આ પ્રકારની માનસિક વિકૃતિઓ એ અભિસંધાનનું જ પરિણામ હોય છે. દા.ત. ભય ઉત્પન્ન કરે તેવો વિચાર, ભયાનક સ્વપ્ન કે કલ્પના કરેલી કેટલીક પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિના મનમાં પહેલા ભય ઉત્પન્ન કરે છે. જે અંધારા કે અજાણી વ્યક્તિ સાથે જોડાય જાય છે. આથી જ ભય કે ચિંતાની વિકૃતિ જન્માવનારા ઉદ્દીપકો એટલા ભયજનક નથી હોતા જેટલા પ્રમાણમાં વ્યક્તિ તેના માટે ભય કે ચિંતા અનુભવો હોય છે.

શાસ્ત્રીય અભિસંધાનમાં કુદરતી ઉદ્દીપક (ખોરાક) તટસ્થ ઉદ્દીપક (ઘંટડી) આ બન્નેને જોડકામાં રજૂ કરવામાં આવે તો અભિસંધાન દૃઢ બને છે. પરંતુ જો તટસ્થ ઉદ્દીપક (ઘંટડી) રજૂ થયા બાદ કુદરતી ઉદ્દીપક (ખોરાક)ની રજૂઆત કરવામાં વિલંબ થાય અથવા તો રજૂ કરવામાં ન આવે તો શીખાયેલ અભિસંધાન શિથિલ બને છે અથવા તો ધીમે ધીમે નષ્ટ થાય છે જેને વિલોપન કહીએ છીએ. અસાધારણ વર્તન જેવાં કે ભય અને ચિંતાની વિકૃતિઓની સારવાર માટે આ પદ્ધતિ (વિલોપન)નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ક્રિયાત્મક અભિસંધાનની પ્રક્રિયા સાથે બી.એફ.સ્કીનરનું નામ સંકળાયેલું છે. તેઓએ બાળકોમાં વર્તનભાતના ઘડતરમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી છે. આ અભિસંધાનમાં પ્રબલન અને પ્રબલનના ઉપક્રમો કેન્દ્રસ્થાને છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ વિધાયક પ્રબલન મેળવવાનો અને શિક્ષાથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પ્રબલન વ્યક્તિની વર્તનભાતો ઘડે છે. જે વર્તનને પ્રબલન મળે છે તે વર્તન વ્યક્તિમાં દૃઢ બને છે અને તે જ પ્રકારની વર્તનભાતો વ્યક્તિ કરતો જોવા મળે છે.

સ્કીનરે પ્રબલન અને ઉદ્દીપક વિભેદનની સંકલ્પના દ્વારા સમાયોજિત અને કુસમાયોજિત વર્તનને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની સમક્ષ ઉપસ્થિત બે ઉદ્દીપકો વચ્ચેના ભેદને સમજી શકે છે તો પરિસ્થિતિ સાથે સમાયોજિત થઈ

શકે છે. ઉપસ્થિત ઉદ્દીપકોમાંથી કયા ઉદ્દીપક પ્રત્યે કેવા પ્રકારની પ્રતિક્રિયા કરવાથી કેવાં પરિણામો આવશે તે અંગેની સમજ ધરાવનાર વ્યક્તિ પોતાની પરિસ્થિતિ સાથે સમાયોજન સાધી શકે છે. જ્યારે આવી સમજ ન ધરાવનારા વ્યક્તિ કુસમાયોજનનો શિકાર બને છે જે લાંબાગાળે અસાધારણ વર્તનને જન્મ આપે છે. જ્યારે વ્યક્તિ બે ઉદ્દીપકોમાંથી મહત્તમ ઉપયોગી ઉદ્દીપકને સમજી તેના પ્રત્યે યોગ્ય પ્રતિક્રિયા નથી કરતો ત્યારે તે વારંવાર નિષ્ફળ જાય છે અને વારંવારની નિષ્ફળતા વ્યક્તિને ખિન્નતા તરફ ધકેલી દે છે.

આમ, વર્તનવાદી પ્રતિમાન એ માનવવર્તનમાં શિક્ષણને કેન્દ્રમાં રાખી, વાતાવરણ અને પ્રબલનના આધારે સાધારણ અને અસાધારણ વર્તનની સમજૂતી આપે છે.

### (III) બોધાત્મક પ્રતિમાન :

વર્તનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ જેનું નિરીક્ષણ થઈ શકે, માપન થઈ શકે, અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા જેની ચકાસણી કરી શકાય તેવા જ વર્તન સ્વરૂપોનો સ્વીકાર કર્યો અને તેને મનોવિજ્ઞાનના વિષયવસ્તુમાં સમાવિષ્ટ કર્યો. તેઓએ માનસિક અથવા બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓની વર્તન પર થતી અસરને અસ્વીકારી, કારણ કે માનસિક કે બોધાત્મક પ્રક્રિયાનું પ્રત્યક્ષ નિરીક્ષણ થઈ શકતું નથી. આની વિરુદ્ધમાં બોધાત્મક પ્રતિમાને માનવીના વર્તન પર ધ્યાન, સ્મૃતિ જેવી પ્રક્રિયાઓના માહિતી પ્રક્રિયાકરણ તંત્ર (Information - Processing Mechanism)ને તેમ જ ઉચ્ચ મનોવ્યાપારો જેવા કે વિચારણા, કલ્પના, આયોજન, નિર્ણય પ્રક્રિયાની અસર વગેરે સ્વીકાર્યાં. વ્યક્તિના વર્તન પર પરિસ્થિતિના પરિબલો કરતાં પરિસ્થિતિનું અર્થઘટન વધુ અસર કરે છે. વ્યક્તિ જે મુજબનું અર્થઘટન કરે છે તેવી જ રીતે વર્તન કરે છે. વર્તનની સાધારણતા અને અસાધારણતાનો આધાર વ્યક્તિએ કરેલા અર્થઘટન પર હોય છે.

બોધાત્મક પ્રતિમાનમાં માહિતી પ્રક્રિયાકરણ (Information Processing) ને વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાકરણમાં વ્યક્તિ વાતાવરણના ઘટકો કે પરિસ્થિતિઓને કેવી રીતે ગ્રહણ કરે છે, કઈ ઘટનાઓને પ્રાધાન્ય આપી તેને સ્મૃતિમાં ટકાવે છે, તેમ જ તે ઘટના સાથેના અનુભવનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરે છે વગેરે બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાકરણમાં મુખ્ય ત્રણ ઘટકો સમાયેલા છે.

a. ધ્યાન (Attention)

b. સ્મરણ (Memory)

c. સંગઠનાત્મક સંરચનાઓ (Organising Structures)

#### (a) ધ્યાન :

આપણી આસપાસ ઘણા બધા ઉદ્દીપકો હાજર હોય છે જે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ઉત્તેજિત કરવામાં સક્ષમ હોય છે. પરંતુ વ્યક્તિ આ બધા જ ઉદ્દીપકો પ્રત્યે ધ્યાન આપી શકતો નથી. ઉપસ્થિત અનેક ઉદ્દીપકો માંથી તે પસંદગીયુક્ત ઉદ્દીપકો પ્રત્યે વ્યક્તિ ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરે છે. આને પસંદગીયુક્ત ધ્યાન (Selective Attention) કહે છે. જ્યારે વ્યક્તિની પસંદગીયુક્ત ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં વિક્ષેપ આવે છે ત્યારે તેના મનમાં અનેક વિચારો અને ઉત્તેજનાઓ અનુભવાય છે. પરિણામે વ્યક્તિનું વર્તન કુસમાયોજિત બને છે. ઇન્ગ્રામ મનોવિકૃતિનું એક કારણ પસંદગીયુક્ત ધ્યાનની ક્રિયામાં આવેલ ખલેલ છે. ઈનગ્રામ (Ingram, 1999) અને અન્ય સંશોધકોએ દર્શાવ્યું છે કે ઘણી બધી સૌમ્ય મનોવિકૃતિઓ (Neurotic Disorders) નાં મૂળમાં પસંદગીયુક્ત ધ્યાનનો વિક્ષેપ જવાબદાર હોય છે. ખિન્નતાના દર્દીઓમાં મોટે ભાગે જીવનની નિષેધાત્મક ઘટનાઓ તરફ દૃષ્ટિ વધુ જોવા મળે છે.

#### (b) સ્મૃતિ :

અનુભવાયેલા અનુભવો કે ઘટના કે પરિસ્થિતિમાંથી કેટલીક બાબતોનું અંકન સ્મૃતિમાં થઈ જાય છે. વ્યક્તિએ પોતાની સ્મૃતિમાં કેવા અનુભવો અને ઘટનાઓને જાળવી રાખ્યાં છે તેની અસર તેના વર્તન પર થાય છે. જે વ્યક્તિ નિષેધાત્મક અનુભવોને સ્મૃતિ પર વિધાયક અનુભવોની સાપેક્ષતામાં વધુ પ્રમાણમાં જાળવી રાખે છે તેવી વ્યક્તિઓના વર્તનમાં અને અન્ય સાથેની આંતરક્રિયામાં અસાધારણતા અને કુસમાયોજન વધુ જોવા મળે છે. દા.ત. ખિન્નતાના દર્દીની સ્મૃતિમાં જીવનના વિધાયક કે તટસ્થ અનુભવોની માહિતીને બદલે નિષેધાત્મક અનુભવોની માહિતી વધુ પ્રમાણમાં સંગ્રહિત થયેલી જોવા મળે છે.

### (c) સંગઠનાત્મક સંરચનાઓ :

વ્યક્તિના માનસમાં અનુભવો છૂટાછવાયા નહીં પરંતુ એક તરાહ કે સંગઠનના સ્વરૂપમાં ગોઠવાયેલા હોય છે. અનુભવો સંગઠિત થવાને કારણે વ્યક્તિનો પોતાની જાત તેમજ વાતાવરણ માટેનો ચોક્કસ ખ્યાલ બંધાતો હોય છે. અનુભવોના માળખાને આધારે વ્યક્તિએ પોતાની જાત વિશે બાંધેલા ખ્યાલને સ્વ-સ્કીમા (Self Schema) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સ્વ-સ્કીમા વિધાયક કે નિષેધક સ્વરૂપની હોય છે દા.ત. બાળકને માતા-પિતા અને કુટુંબના અન્ય સભ્યો દ્વારા સ્વીકારવામાં આવે, તેનાં વખાણ કરવામાં આવે, તેનામાં રહેલ સારી બાબતોની પ્રસંશા કરવામાં આવે તો બાળકમાં ‘હું સારો છું’ કે ‘હું ડાહ્યો છું’ તેવી વિધાયક સ્વ-સ્કીમાનો વિકાસ થાય છે. આનાથી વિપરીત, જો બાળકનો તિરસ્કાર કરવામાં આવે, વારંવાર અપમાન કે શિક્ષા કરવામાં આવે, તેની ભૂલોનો સતત અહેસાસ કરાવવામાં આવે તો બાળકમાં ‘હું ઠોઠ છું’ કે ‘હું તોફાની છું’ તેવી નિષેધાત્મક સ્વ-સ્કીમાનો વિકાસ થાય છે. આત્મહત્યા કરનાર વ્યક્તિઓમાં નિષેધાત્મક સ્વ-સ્કીમાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

આલ્બર્ટ બાન્ડુરાએ શિક્ષણ અંગેનો બોધાત્મક ખ્યાલ રજૂ કરી બોધાત્મક વાર્તાનિક દષ્ટિકોણની હિમાયત કરી. તેઓના મતે માનવી પોતાના વર્તન પર નિયમન પોતાની આંતરિક પ્રતિક્રિયાત્મક પ્રક્રિયા કે વિચારોને આધારે કરે છે. વ્યક્તિને શીખવા માટે દરેક વખતે બાહ્ય પ્રબલન પર આધાર રાખવો પડતો નથી. વ્યક્તિ આંતરિક પ્રબલન (Internal Reinforcement)ને આધારે પણ ઘણું ખરું શીખી શકે છે. દરેક વ્યક્તિમાં પોતાની જાતે દિશાસૂચન મેળવવાની ક્ષમતા હોય છે. બાન્ડુરાએ 1974માં વ્યક્તિમાં રહેલ સ્વ-દિશાસૂચનની ક્ષમતાનો અભ્યાસ કરી સ્વ-ક્ષમતાનો (Self Efficacy) સિદ્ધાંત દર્શાવ્યો છે.

‘આરોપણનો સિદ્ધાંત’ (Attribution Theory) એ પણ બોધાત્મક પ્રતિમાનનો અગત્યનો સિદ્ધાંત છે. જે ઘટના ઘટી છે તે માટે જવાબદાર કારણોને આરોપિત કરવા તેને આરોપણ કહેવાય. ઘટના માટેનાં જવાબદાર કારણો માટે ક્યારેક વ્યક્તિ બાહ્ય કે વાતાવરણના ઘટકોને પ્રાધાન્ય આપે છે. આક્રમકતા અને સમાજવિરોધી જેવા અસાધારણ વર્તન માટે બાહ્ય આરોપણ અને ચિંતા, ખિન્નતા, આત્મહત્યા જેવી વર્તન વિકૃતિઓ માટે આંતરિક આરોપણ જવાબદાર હોય છે.

બોધાત્મક પ્રતિમાન પરિસ્થિતિના પ્રત્યક્ષીકરણ એટલે કે અનુભૂતિના અર્થઘટનને પણ પ્રાધાન્ય આપે છે. પરિસ્થિતિ કરતાં પરિસ્થિતિનું અર્થઘટન વ્યક્તિના આવેગોની તીવ્રતા અને સાધારણતા નક્કી કરે છે. પરિસ્થિતિ કે ઘટના બદલી નથી શકાતી પરંતુ તેના પ્રત્યેના અર્થઘટનને બદલવામાં આવે તો વર્તનની અસાધારણતા ચોક્કસ નિવારી શકાય.

આમ, બોધાત્મક પ્રતિમાનમાં વર્તન માટે જવાબદાર માનસિક પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરી વર્તનની સાધારણતા અને અસાધારણતાને દર્શાવવામાં આવી છે.

### અસાધારણ વર્તનનાં કારણો (Causes of Abnormal Behaviour) :

અસાધારણ વર્તન માટે અનેક કારણો જવાબદાર હોય છે. આ તમામ કારણોને મુખ્યત્વે ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકાય :

1. જૈવીય કારણો
2. મનોસામાજિક કારણો
3. સામાજિક સાંસ્કૃતિક કારણો

#### 1. જૈવીય કારણો (Biological Causes) :

અસાધારણ વર્તન માટે ચેતાપ્રવાહ, ચેતાપગમ (બે ચેતાકોષ વચ્ચે રહેલી જગ્યા), અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની અસમતુલા, ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વો, શારીરિક બાંધો, મસ્તિષ્કની શિથિલતા તેમ જ શારીરિક તંદુરસ્તીનો અભાવ વગેરે જૈવીય કારણો જવાબદાર છે.

મગજ અને કારક અવયવોના કાર્યમાં યોગ્ય સંકલન માટે ચેતાતંત્રની ભૂમિકા મહત્વની છે. ચેતાતંત્ર જે કોષોનું બનેલું છે તેને ચેતાકોષ કહે છે. ચેતાકોષ દ્વારા ચેતાપ્રવાહ જ્ઞાનેન્દ્રિયોથી મગજ સુધી અને મગજના આદેશો કારક અવયવો સુધી પહોંચે છે. એક ચેતાકોષમાંથી સંદેશો અને આદેશો ચેતાપ્રવાહ દ્વારા બીજા ચેતાકોષમાં જાય છે. ચેતાપ્રવાહ એ વિદ્યુત રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે. એક ચેતાકોષ અને બીજો ચેતાકોષ પરસ્પર સળંગ જોડાયેલા હોતા નથી. તે બન્ને વચ્ચે રહેલી જગ્યાને ચેતાપગમ કહે છે. અસાધારણ વર્તન માટે ચેતાપ્રવાહ, ચેતાપગમ અને તેમાં રહેલાં રસાયણોની અસમતુલા મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.





પ્રારંભિક વંચિતતા અથવા આઘાત, લગ્નજીવનમાં કંકાસ અને ભગ્ન કુટુંબો, માતાપિતાની અયોગ્ય વર્તણૂક અને દોષયુક્ત સામાજિકરણનો સમાવેશ થાય છે.

બાળપણના અનુભવોની અસર વ્યક્તિના માનસપટ પર આજીવન રહે છે. માતા-પિતા બાળકોની જરૂરિયાતોને સંતોષીને તેમને સાથ, સલામતી અને હૂંફ પૂરી પાડે છે. પરંતુ જો માતા-પિતા આમ કરવા માટે અસમર્થ બને ત્યારે બાળકમાં અસાધારણ વર્તનની શરૂઆત થાય છે. માતા-પિતાથી વંચિતતા અનુભવેલ બાળકોમાં અસાધારણ વર્તનનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. બાળપણમાં જાતીય શોષણ કે આક્રમકતાનો ભોગ બનેલા બાળકોમાં પણ અસાધારણ વર્તનનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

કુટુંબ એ સામાજિકરણનો પાયો છે. બાળકને સામાજિક વ્યક્તિ બનાવવા માટે સામાજિકરણની પ્રક્રિયા અગત્યની છે. અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની આંતરક્રિયાની શરૂઆત ઘરમાંથી થાય છે. જો માતા-પિતા અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સંતોષકારક સમાયોજન સાધી શકતાં ન હોય, અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા ધરાવનારા હોય, અન્ય વ્યક્તિઓનો લાભ ઉઠાવવામાં માનનારા હોય તેવાં માતા-પિતા બાળકોમાં યોગ્ય સામાજિકરણનો વિકાસ કરી શકતા નથી. ઉપરાંત કૌટુંબિક વાતાવરણ, રહેઠાણનું સ્થળ, કુટુંબમાં સભ્યોની સંખ્યા વગેરે પરિબલો પણ વર્તનની સાધારણતાને અસર કરે છે.

આમ, વ્યક્તિની સાધારણતાનો આધાર માતા-પિતા, કુટુંબ, ભાઈભાંડુ, મિત્રો, રહેઠાણ અને કાર્યનું સ્થળ, અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની આંતરક્રિયા વગેરે છે.

### 3. સામાજિક સાંસ્કૃતિક કારણો :

સામાજિક સાંસ્કૃતિક પરિબલો પણ વર્તન અને વ્યક્તિત્વ પર અસર જન્માવે છે. દરેક સંસ્કૃતિના પોતાના આગવા નિયમો, રીતિરિવાજો, નૈતિક ખ્યાલો હોય છે. આ બાબતોની અસર વ્યક્તિના જીવનમાં બાળઉછેરની રીત, અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની આંતરક્રિયા, સંઘ ભાવના, જીવન પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણ વગેરે પર થતી હોય છે. સમાજ અને સંસ્કૃતિની આંતરિક નિર્બળતા વ્યક્તિના વર્તનની સાધારણતાને જોખમાવે છે. સંસ્કૃતિનો આધાર લઈને થયેલા સંશોધનો દર્શાવે છે કે પૂર્વની સંસ્કૃતિની તુલનામાં પશ્ચિમી સંસ્કૃતિને અનુસરનારાઓમાં અસાધારણ વર્તનનું પ્રમાણ વધુ છે.

માર્ગરેટ મીડએ ન્યૂ ગિનિયાની બે આદિવાસી પ્રજાતિ એરાપેરા અને મુંડાગુમોરા પર અભ્યાસ કર્યો અને જણાવ્યું કે સામાજિક સાંસ્કૃતિક વાતાવરણની ભિન્નતાને કારણે એક જ ભૌગોલિક વિસ્તારમાં રહેતી આ બે પ્રજાતિઓમાંથી એરાપેરા જાતિના લોકો વધુ ઉદાર, શાંત અને સહકારયુક્ત હતા જ્યારે મુંડુગોમર જાતિના લોકો વધુ શંકાશીલ, સ્પર્ધાત્મક, ઝઘડાખોર અને દ્વેષપૂર્ણ હતા.

બેનરના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે લાંબા સમયની બેરોજગારીને પરિણામે ભિન્નતા, હતાશા, આક્રમકતા, અપરાધભાવ તેમ જ સમાજ વિરોધી માનસિકતા જોવા મળે છે.

આમ, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબલો વર્તનની સાધારણતાને અસરકર્તા બને છે.

### મુખ્ય મનોવિકૃતિઓ (Major Psychological Disorders) :

આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે માનસિક રોગોનાં વર્ગીકરણ DSM માં દર્શાવવામાં આવે છે. DSM માં માનસિક રોગોનું વર્ગીકરણ તેનાં લક્ષણોને આધારે કરવામાં આવે છે. અહીં આપણે મુખ્ય મનોવિકૃતિઓ જેવી કે ચિંતા સંબંધી મનોવિકૃતિઓ, મનોદશાની વિકૃતિઓ, શીખવાની ક્રિયાસંબંધી વિકૃતિઓનો અભ્યાસ કરીશું.

#### 1. ચિંતા સંબંધી મનોવિકૃતિઓ (Anxiety Related Disorders)

પ્રસંગોપાત ચિંતાનો અનુભવ કરવો એ આપણા જીવનની સામાન્ય ઘટના છે. જ્યારે આપણે આપણા કોઈ કાર્યને પૂર્ણ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોઈએ, પરીક્ષાનો સમય નજીક હોય, જીવનમાં અગત્યના નિર્ણયો લેવાના હોય વગેરે પરિસ્થિતિમાં ચિંતાનો અનુભવ આપણને સામાન્ય રીતે થતો હોય છે. આ પરથી એમ કહી શકાય કે ચિંતા એક સામાન્ય માનસિક અનુભવ છે. જ્યારે ચિંતાનું પ્રમાણ સામાન્ય સ્તરથી વધી જાય છે ત્યારે તે વિકૃતિ બને છે. ચિંતાની વિકૃતિથી પીડાતી વ્યક્તિ પોતાનામાંથી ચિંતાને દૂર કરી શકતી નથી. તેની આ આત્યંતિક ચિંતા તેના રોજબરોજનાં કાર્યો જેવાં કે વ્યાવસાયિક-કૌટુંબિક ફરજો, શાળાની પ્રવૃત્તિઓ અને આંતરવૈયક્તિક સંબંધો પર નિષેધક અસર જન્માવે છે.

ચિંતાસંબંધી મનોવિકૃતિઓમાંથી મુખ્ય ત્રણ મનોવિકૃતિઓ વિશે વિગતવાર માહિતી મેળવીશું.

(i) સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિંતા

(ii) વિકૃત ભય

(iii) અનિવાર્ય વિચાર દબાણ - અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણ

### (I) સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિંતા (General Anxiety Disorder) :

સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિંતાને GAD તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આને મુક્ત રીતે તરતી ચિંતા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વ્યક્તિ પોતે ચિંતાના ઉદભવ માટે જવાબદાર કારણોથી અજાણ હોય છે. યુ.એસ.ના જનસમુદાયમાં આનું પ્રમાણ 3.1 ટકા જેટલું છે એટલે આશરે 6.8 મિલિયન યુવાનોમાં આ વિકૃતિની લાક્ષણિકતાઓ જોવા મળે છે. ભારતમાં પણ આનું પ્રમાણ વધુ છે. પુરુષોની સરખામણીમાં સ્ત્રીઓમાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

DSM-V માં સામાન્યીકૃત ચિંતાનાં સામાન્ય લક્ષણો નીચે મુજબ દર્શાવ્યા છે :

1. કોઈપણ વિષય, ઘટના કે પ્રવૃત્તિ વિશેની આત્યંતિક ચિંતાની સતત 6 મહિના સુધી હાજરી હોવી.

2. વ્યક્તિનું પોતાની ચિંતા પર નિયંત્રણ ન હોવું.

3. નીચેનાં શારીરિક અથવા બોધનાત્મક લક્ષણોમાંથી કોઈપણ ત્રણની હાજરી હોવી.

- જલ્દીથી થાકી જવું.
- ધ્યાન ટકાવી રાખવામાં મુશ્કેલી
- શારીરિક અસ્વસ્થતા
- આત્યંતિક કક્ષાની સંવેદનશીલતા
- સ્નાયવિક તંગદિલી
- ઊંઘમાં વિક્ષેપ

મોટા ભાગના લોકોમાં વધુ પરસેવો થવો, ઊભકા આવવા, ઝાડા થઈ જવા, શરીરમાં ધ્રુજારી થવી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી હૃદયના ધબકારા વધી જવા, વારંવાર શરદી થવી, બેભાન થઈ જવું, જેવા શારીરિક લક્ષણો જોવા મળે છે જ્યારે GADના માનસિક લક્ષણોમાં એકાગ્રતાની અશક્તિ, મનમાં અશાંતિ અનુભવવી, વિચારો પર નિયંત્રણનો અભાવ, વાણીમાં અચકાટ કે તોતડાપણું, મૃત્યુનો ભય વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે.

વ્યક્તિને અનુભવાતી અનિયંત્રિત ચિંતાને કારણે તેની રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓની ક્રિયાશીલતા અવરોધાય છે તેમજ વ્યક્તિ પોતાની જવાબદારીઓ યોગ્ય રીતે નિભાવી શકતો નથી. જેને પરિણામે વ્યક્તિ પોતાના પારિવારિક અને વ્યાવસાયિક સંબંધોને જાળવી રાખવા તેમ જ કાર્યોને સમયમર્યાદામાં પૂરા કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.

### (II) વિકૃત ભય (Phobia) :

ભય એક આવેગ છે અને તેની અનુભૂતિ સાર્વત્રિક છે. થોડાક અંશે દરેક વ્યક્તિ કોઈને કોઈ બાબતથી ભયભીત હોય છે. જેમ કે મૃત્યુનો ભય, કુદરતી હોનારતનો ભય, નિષ્ફળતાનો ભય વગેરે.

જ્યારે વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ ખરેખર ભયજનક હોય ત્યારે થતી ભયની અનુભૂતિ સામાન્ય છે પરંતુ ભય ઉત્પન્ન ન કરી શકે તેવી પરિસ્થિતિનો આત્યંતિક કક્ષાનો ભય વિકૃત ભય કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે ભયજનક ન હોય તેવા ઉદ્દીપકો પરત્વેનો સ્થાયી ભય હોય છે. ભયની અનુભૂતિની તીવ્રતા વધુ હોય છે. વિકૃત ભય માટે કોઈ બુધ્ધિગમ્ય કારણ જોવા મળતું નથી.

DSM-Vમાં વિકૃત ભય સાથે સંકળાયેલ વિકૃતિઓમાં મુખ્યત્વે ત્રણ વિકૃતિઓને દર્શાવવામાં આવેલ છે. જો કે આ તમામ વિકૃતિઓને ચિંતાની વિકૃતિના વર્ગીકરણ હેઠળ સમાવવામાં આવેલ છે. આ ત્રણ વિકૃતિઓ નીચે મુજબ છે :

a. વિશિષ્ટ ભય (Specific Phobia)

b. સામાજિક ભય (Social Phobia) અથવા સામાજિક ચિંતાની વિકૃતિ (Social Anxiety Disorder)

c. ખુલ્લી જગ્યાનો ભય (Agora Phobia)

### (a) વિશિષ્ટ ભય (Specific Phobia)

વિશિષ્ટ ઉદ્દીપક કે પરિસ્થિતિ પરત્વે વ્યક્તિના આત્યંતિક અને અતાર્કિક ભયનાં લક્ષણો જણાતાં તેનું નિદાન વિશિષ્ટ ભય તરીકે કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આ વિકૃતિની શરૂઆત બાલ્યાવસ્થાથી થાય છે. યુ.એસ. માં તેનું પ્રમાણ 8.7 ટકા છે એટલે કે 19 મિલિયન વ્યક્તિઓ આ વિકૃતિથી પીડાતી જોવા મળે છે.

DSM-Vમાં વિશિષ્ટ ભયને વર્ગીકૃત કરતા લક્ષણો આ મુજબ દર્શાવ્યા છે :

1. વ્યક્તિને બધી જ બાબતો નહીં પરંતુ કોઈપણ વિશિષ્ટ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પરત્વેનો ભય હોય.
2. વાસ્તવિકતા કરતાં વધુ આત્યંતિક અને અતાર્કિક ભય.
3. ભયજનક લાગતી પરિસ્થિતિનો સામનો કરતા વ્યક્તિમાં શારીરિક તકલીફો વધે છે. ચિંતાસંબંધી વિકૃતિનાં કેટલાંક લક્ષણો જોવા મળે છે.
4. ભયજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે વ્યક્તિમાં પીડાજન્ય આઘાતના (Panic Attack) લક્ષણો જેવા કે, રડવું, સ્તબ્ધ થઈ જવું, ધ્રુજવું વગેરે જોવા મળે.
5. ભયજનક પરિસ્થિતિને ટાળવાનો વધુ પ્રયાસ કરવો.
6. નિર્ણય લેવામાં તેમજ આંતરવૈયક્તિક સંબંધો જાળવવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય.
7. વિશિષ્ટ ભયનાં લક્ષણોની હાજરી 6 મહિનાથી વધુ સમય માટે હોય.

DSM-Vમાં વિશિષ્ટ ભયના મુખ્ય પાંચ પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

#### ● પ્રાણી સંબંધી પ્રકાર (Animal Type) :

કરોળિયો, ગરોળી, કૂતરા વગેરે પ્રાણીઓનો ભય સંકળાયેલ છે.

#### ● પ્રાકૃતિક વાતાવરણ સંબંધી પ્રકાર (Natural Environmental Type) :

જેમાં પાણી, ઊંચી જગ્યાનો ભય, અંધારાનો ભય, વાવાઝોડાનો ભય વગેરે જોવા મળે છે.

#### ● લોહી - ઈન્જેક્શન - ઈજા સંબંધી પ્રકાર (Blood - Injection - Injury Type) :

જેમાં વ્યક્તિને લોહી, લોહીનું પરીક્ષણ કરાવવા સંબંધી, ઈન્જેક્શન લેવા સંબંધી, ટી.વી. પર ઓપરેશન સંબંધી દૃશ્યો જોવામાં ભયનો અનુભવ થાય છે.

#### ● પરિસ્થિતિ સંબંધી પ્રકાર (Situational Type) :

જેમાં વ્યક્તિ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ જેવી કે લિફ્ટમાં જવાનો, સ્વયં સંચાલિત સીડી (એસકેલેટર)ના ઉપયોગનો, વિમાનમાં બેસવાનો વગેરેનો ભય અનુભવે છે.

#### ● અન્ય પ્રકારો (Other Type) :

અહીં ગૂંગળામણ કે ઊલટી થવાનો ભય, અસાધ્ય રોગ થવાનો ભયનો સમાવેશ થાય છે. બાળકોમાં ફુગ્ગા ફોડતાં લાગતા ભયનો સમાવેશ અહીં થાય છે.

### (b) સામાજિક ભય (Social Phobia) :

સામાજિક ભયને સામાજિક ચિંતાની વિકૃતિ (Social Anxiety Disorder) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. 1960 પછી સામાજિક ભયને અન્ય ભયની વિકૃતિઓથી અલગ પાડીને સમજાવવામાં આવે છે.

સામાજિક ભયની વિકૃતિ ઘણી સામાન્ય પ્રકારની વિકૃતિ છે. એક સર્વે અનુસાર પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. આ સામાજિક ભય મુખ્યત્વે તરુણાવસ્થા અને પુખ્તાવસ્થાના શરૂઆતના સમયગાળામાં

વધુ જોવા મળે છે. આ વિકૃતિથી પીડાતી વ્યક્તિઓમાંથી 40 ટકા વ્યક્તિઓમાં ચિંતાસંબંધી વિકૃતિઓ અને વિકૃત ખિન્નતાનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

સામાજિક ભયમાં મુખ્યત્વે સામાજિક આંતરક્રિયા કરતી વખતે અસ્વસ્થતાનો અનુભવ અને અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા નિષેધક મૂલ્યાંકનનો ભય જોવા મળે છે. અન્ય વ્યક્તિઓની હાજરી અને તેમની સાથેની આંતરક્રિયા સમયે અનુભવાતી અસ્વસ્થતા વ્યક્તિમાં ભય અને ચિંતા જન્માવે છે. તેને કારણે વ્યક્તિમાં કેટલાંક શારીરિક લક્ષણો જેવાં કે વધુ પરસેવો થવો, શ્વાસોશ્વાસમાં મુશ્કેલી, ધ્રુજારી થવી, હૃદયના ધબકારા અસાધારણ રીતે વધવા, ઊલટી કે ઉબકા આવવા વગેરે જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે સામાજિક ભય ધરાવનાર વ્યક્તિઓ એક કરતાં વધુ સામાજિક પરિસ્થિતિમાં બીજી વ્યક્તિની હાજરીથી વ્યથિત થતી હોય છે. આ વિકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિને સતત એવો અનુભવ થયા કરે છે, કે બીજી વ્યક્તિ તેના વર્તનની ઊંડી તપાસ કરી રહી છે, અન્ય વ્યક્તિની હાજરી તેને તકલીફ આપવા કે નીચો દર્શાવવા માટે જ છે. આથી વ્યક્તિ તે સામાજિક પરિસ્થિતિની અવગણના કરે છે અથવા તો ખૂબ જ તનાવપૂર્વક તેને સહન કરે છે. ખાસ કરીને જાહેરમાં ભાષણ આપવામાં, જાહેર શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવામાં, જાહેરમાં ભોજન કરવામાં વગેરે પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ ભયની અનુભૂતિ કરતો જોવા મળે છે.

### (c) ખુલ્લી જગ્યાનો ભય (Agoraphobia) :

ખુલ્લી જગ્યાના ભયને અંગ્રેજીમાં Agoraphobia કહે છે ગ્રીક ભાષાના Agora પરથી ઊતરી આવેલો છે જેનો અર્થ 'જાહેર સ્થળ' થાય છે.

સામાન્ય રીતે ખુલ્લી જગ્યાના ભયથી પીડાતી વ્યક્તિ સતત દૃઢપણે એવું માને છે કે ભયજનક પરિસ્થિતિ આવશે ત્યારે તેને બીજી વ્યક્તિઓનો સાથ નહીં મળે અથવા તો તે ભયજનક પરિસ્થિતિમાંથી પોતાની જાતને સલામત સ્થળે લઈ જવી મુશ્કેલ હશે. આથી તેઓ શેરીઓ, સામાજિક મેળાવડાઓ, શોપિંગ સેન્ટરો, થિયેટરો, ખેલનાં મેદાનો વગેરે સ્થળે એકલા જવાનું ટાળે છે. લાઈનમાં ઊભા રહેવું, જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો, પુલ પરથી પસાર થવું વગેરે પરિસ્થિતિનો એકલા હાથે સામનો કરવો વ્યક્તિ માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે.

DSM-V માં મુખ્ય પાંચ પરિસ્થિતિઓ દર્શાવી છે એમાંથી બે પરિસ્થિતિ પરત્વે વ્યક્તિ ભય કે ચિંતાનો અનુભવ છ મહિનાથી વધુ સમય માટે કરતી હોય તો વ્યક્તિ ખુલ્લી જગ્યાના ભયથી પીડાય છે તેમ કહી શકાય. DSM-Vમાં દર્શાવેલ પાંચ પરિસ્થિતિઓ નીચે મુજબ છે :

1. જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ (દા.ત. બસ, રેલવે, વિમાન વગેરેનો ઉપયોગ)
2. ખુલ્લી જગ્યાએ પહોંચવું (દા.ત. પાર્કિંગ વિસ્તાર, બજારમાં કે બ્રિજ પર જવું)
3. બંધ જગ્યાએ પહોંચવું (દા.ત. દુકાનો, નાટ્યગૃહો કે સિનેમા ઘરમાં જવું)
4. લાઈનમાં ઊભા રહેવું અથવા ભીડમાં જવું
5. ઘરની બહાર એકલા જવું

ખુલ્લી જગ્યાના ભયથી પીડાતી વ્યક્તિઓ ઉપર દર્શાવેલ પરિસ્થિતિઓની અવગણના કરનારી જોવા મળે છે અથવા તો તેવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં આત્યંતિક મનોભાર અનુભવતી જોવા મળે છે.

### (III) અનિવાર્ય વિચારદબાણ - અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણ (Obsessive Compulsive Disorder) :

અનિવાર્ય વિચારદબાણ અને અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણ OCD તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જ્યારે વ્યક્તિમાં અસંગત, અતાર્કિક વિચારો અથવા તો તેવા પ્રકારનાં વર્તનો વારંવાર જોવા મળે ત્યારે તેને OCD માં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે.

DSM-V મુજબ અનિવાર્ય વિચારદબાણમાં વ્યક્તિને વારંવાર કોઈ અવાસ્તવિક, અસંગત, અર્થહીન વિચારો, કલ્પનાઓ આવે છે. આવા વિચારો કે કલ્પનાઓમાં ખાસ કરીને પોતાને ભયંકર રોગ થયો હોવાનો, ચેપી રોગ લાગુ

પડવાનો, પોતાને કે અન્યને ઈજા થવાનો, પોતાને કે બીજાને કોઈ ઊંચી જગ્યાએથી ફેંકી દેવાના, કુટુંબના સભ્યોની સલામતી અંગેના અથવા જાતીયતા કે ધાર્મિકતાને લગતા વિચારોનો સમાવેશ થાય છે. આ વિચારોને કારણે વ્યક્તિના રોજિંદા કાર્યોમાં વિક્ષેપ કે ખલેલ ઊભી થાય છે. વ્યક્તિ પોતે જાણતો હોય છે કે આ વિચારો કે કલ્પનાઓ અયોગ્ય છે. પરંતુ તેને અટકાવી શકતો નથી કે તેની અવગણના પણ કરી શકતો નથી.

અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણમાં કોઈ એક ચોક્કસ પ્રકારનું કાર્ય વ્યક્તિ કોઈપણ જાતનાં તાર્કિક કારણ વિના કરે છે. સામાન્ય રીતે હાથ કે શરીરનો ચોક્કસ ભાગ વારંવાર ધોવો, ઘરને તાળુ બરાબર લગાવ્યું છે કે નહિ તે અથવા તો લાઈટ, પંખા કે નળ વારંવાર ચેક કરવા, વારંવાર ગણતરી કરવી, એકની એક ક્રિયાનું વારંવારનું પુનરાવર્તન કરવું, અથવા ગોઠવણી કરવી વગેરે ક્રિયાઓનો સમાવેશ DSM-V મુજબ અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણમાં કરવામાં આવેલ છે. અનિવાર્ય વિચારદબાણની જેમ અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણમાં વ્યક્તિ કાર્યોની અતાર્કિકતાને જાણે છે પરંતુ તેમ છતાં પોતાની જાત પર નિયંત્રણ ધરાવી શકતી નથી.

જીવનમાં ક્યારેક આ વિકૃતિનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિનું પ્રમાણ 2.5 ટકા જેટલું છે. આ વિકૃતિના પ્રમાણની બાબતમાં જાતિગત તફાવત જોવા મળતો નથી. સામાન્ય રીતે છૂટાછેડા લીધેલા, કોઈક કારણોસર પરિવારથી આવેગાત્મક રીતે દૂર થયેલા, બેરોજગાર વ્યક્તિઓમાં તેમ જ ગુનાની લાગણીને કારણે ચિંતા અનુભવતા વ્યક્તિઓમાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

## 2. મનોદશાની વિકૃતિઓ (Mood Disorders) :

સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિ લાગણી અને આવેગોનો અનુભવ કરતી હોય છે. લાગણી અને આવેગ એ માનસિક જગતનાં સામાન્ય પાસાં છે. આપણે દરેક પરિસ્થિતિમાં લાગણી અને આવેગો એકસરખાં અનુભવતાં નથી. એમાં ચડતીપડતી આવે તો ક્યારેક તેની તીવ્રતા પણ બદલાય છે. દા.ત. બસની ભીડમાં લાગેલો ધક્કો અને કોઈએ તમને જાહેરમાં અપમાનજનક શબ્દો બોલતાં મારેલો ધક્કો આ બન્ને પરિસ્થિતિમાં અનુભવાતા ક્રોધના આવેગની તીવ્રતામાં તફાવત હોય છે. આમ, લાગણી અને આવેગોમાં થતું પરિવર્તન સામાન્ય છે પરંતુ જ્યારે લાગણી અને આવેગો વ્યક્તિના નિયંત્રણની બહાર થઈ જાય અને વ્યક્તિ પોતાના જીવન સાથે સમાયોજિત સાધવામાં મુશ્કેલી અનુભવે તેમ જ વ્યક્તિના આવેગો તેની જાત માટે અને સમાજ માટે જોખમરૂપ બને ત્યારે તે વ્યક્તિ મનોદશાની વિકૃતિ ધરાવે છે તેમ કહી શકાય.

DSM-V માં મનોદશાની વિકૃતિને દ્વિધ્રુવીય અને ખિન્નતાની વિકૃતિ (Bipolar and Depressive Disorder) ના શીર્ષક હેઠળ સમજાવવામાં આવી છે. તેમાં સમાવિષ્ટ કેટલીક મનોદશાની વિકૃતિઓમાંથી અહીં આપણે મુખ્ય એવી બે એકધ્રુવીય અને દ્વિધ્રુવીય મનોવિકૃતિની વિગતે માહિતી મેળવીશું.

### (a) દ્વિધ્રુવીય I મનોવિકૃતિ (Bipolar I Disorder) :

દ્વિધ્રુવીય I મનોવિકૃતિને ખિન્નતાની વિકૃતિ (Depressive Disorder) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ વિકૃતિનું મુખ્ય લક્ષણ ઉદાસીનતા અને ખિન્નતા છે. જેમાં વ્યક્તિને ભૂખ, ઊંઘ જેવી શારીરિક જરૂરિયાતોનો ઓછો અનુભવ થવો, વજન ત્રણ મહિનાની અંદર 10 કિલોથી પણ વધુ ઊતરી જવું (કોઈપણ પ્રકારની દવા કે વધુ શારીરિક શ્રમ વિના), ઊંઘમાં વિક્ષેપ, અભિરુચિમાં ઊણપ, આનંદનો અનુભવ ઓછો થવો, પોતાની જાત માટે હીનતાનો ભાવ અનુભવવો, આત્મહત્યાના વિચારો આવવા અથવા તે માટેના પ્રયાસો કરવા વગેરે લક્ષણો વ્યક્તિમાં બે અઠવાડિયાથી વધુ સમયમાં જોવા મળે તો તે વ્યક્તિ દ્વિધ્રુવીય I મનોદશાની વિકૃતિથી પીડાય છે તેમ કહી શકાય.

### (b) દ્વિધ્રુવીય II મનોવિકૃતિ (Bipolar II Disorder) :

દ્વિધ્રુવીય II મનોવિકૃતિમાં ખિન્નતા કે વિષાદ અને ઉન્માદ એમ બન્ને આવેગોની હાજરી દર્દીમાં જોવા મળે છે. આ મનોવિકૃતિમાં મંદ સ્વરૂપની ઉન્માદની ઘટનાનો અનુભવ વ્યક્તિએ પહેલાં કરેલો જોવા મળે છે. જેમાં વ્યક્તિના સ્વભાવમાં ચીડિયાપણાનો વધારો થાય છે. પરંતુ તેના સ્વભાવના પરિવર્તનને કારણે તેની સામાજિક તેમજ વ્યાવસાયિક જવાબદારીઓમાં અડચણ ઊભી થતી નથી. તેમ જ તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની આવશ્યકતા હોતી નથી. આથી આ લક્ષણને રોગના લક્ષણ તરીકે ઓળખી શકાતું નથી. પરંતુ ધીમે ધીમે ઉન્માદની માત્રામાં વધારો થાય છે. વ્યક્તિ વગર કારણે વધુ પડતો આનંદિત અવસ્થામાં જોવા મળે છે, એક જ બાબત પર ધ્યાન ટકાવી રાખવામાં મુશ્કેલી અનુભવાતાં તેના વર્તનમાં ચંચળતા જોવા મળે છે, પહેલાં કરતાં ઊંઘના પ્રમાણમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે, વ્યક્તિ પોતે

કોઈપણ કાર્ય કરવા માટે સક્ષમ છે તેવો અતિ સ્વ-ક્ષમતાનો ભાવ તેનામાં જોવા મળે છે, જાતીય વર્તનમાં વધારો જોવા મળે છે. આવાં ઉન્માદ અને વિષાદ એમ બન્ને રોગનાં લક્ષણો સમયાંતરે જોવા મળે તેને દ્વિધ્રુવીય II મનોવિકૃતિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

### 3. શીખવાની ક્રિયાસંબંધી મનોવિકૃતિઓ (Learning Related Mental Disorder) :

શીખવાની ક્રિયાસંબંધી મનોવિકૃતિઓ બાલ્યાવસ્થામાં જોવા મળે છે. શીખવાની ક્રિયાસંબંધી મનોવિકૃતિઓમાં બાળક સ્નાયુઓ અને શારીરિક ક્રિયાઓ વચ્ચે સંકલન સ્થાપવામાં તેમજ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સંદેશાવ્યવહારમાં વિક્ષેપ અનુભવતો જોવા મળે છે. આ મનોવિકૃતિ ધરાવતો બાળક નવી અથવા જટિલ માહિતીને સમજવામાં-શીખવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે, પોતાની દૈનિક ક્રિયાઓ જેવી કે બટન બંધ કરવા, દર્પણમાં જોઈ માથું વ્યવસ્થિત રીતે ઓળાવવું વગેરેમાં ઉંમરની પરિપક્વતા મુજબ શીખવામાં તેને વધુ સમય લાગે છે. બાળક શાબ્દિક અને બિનશાબ્દિક ભાષા અને માહિતીને સમજવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. બાળકની વૈચારિક અને તાર્કિક ક્ષમતામાં ઊણપ જોવા મળે છે.

#### (a) ડિસ્લેક્ષીયા (Dyslexia) :

DSM-IV માં ડિસ્લેક્ષીયાનો સમાવેશ શીખવાની ક્રિયાસંબંધી મનોવિકૃતિમાં કરવામાં આવ્યો હતો. DSM-V માં તેનો સમાવેશ શીખવાની ક્રિયાસંબંધી વિશિષ્ટ વિકૃતિ (Specific Learning Disorder) માં કરવામાં આવ્યો છે.

એક સર્વે અનુસાર અમેરિકામાં શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બાળકોમાંથી 17 ટકા બાળકોમાં આ સમસ્યા જોવા મળે છે. 2012માં થયેલ એક સર્વેક્ષણ અનુસાર ભારતમાં ડિસ્લેક્ષીયાનું પ્રમાણ 9.87 ટકા જેટલું હતું. છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓમાં આનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

વયના જુદા જુદા તબક્કામાં ડિસ્લેક્ષીયાના અલગ અલગ લક્ષણો જોવા મળે છે. પરંતુ તેનાં સામાન્ય લક્ષણોને તારવીએ તો નીચે મુજબનાં લક્ષણો બાળકમાં જોવા મળે છે :

1. બાળપણમાં બોલવાની ક્ષમતાનો અન્ય બાળકોની સરખામણીમાં મોડો વિકાસ.
2. શબ્દોના ઉચ્ચારણની સ્પષ્ટતામાં મુશ્કેલી
3. નવા શબ્દો શીખવાની બાબતમાં ઝડપ ઓછી તેમ જ શીખાયેલા શબ્દોને પુનઃયાદ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવવી.
4. શબ્દોને સમજવાની અક્ષમતા
5. સરખા ઉચ્ચારણવાળા શબ્દો વચ્ચે ભેદ પારખવામાં નિષ્ફળતા
6. ભાષાના લખાણના કૌશલ્યમાં મુશ્કેલી (ઠ ને બદલે ઢ લખવું, ટ ડ વચ્ચેનો તફાવત ન સમજવો, w,m,p,q,b,d જેવા મૂળાક્ષરોના લખાણમાં ભૂલો થવી.)
7. એક શબ્દને જુદી જુદી જોડણીઓ દ્વારા લખવો. (દા.ત. સીડીને સિડી, સિડિ, સીડિ વગેરે રીતે લખવું)
8. ક્રિયાત્મક અવયવોના સંકલનમાં મુશ્કેલી (દા.ત. બોલને કેચ કરવામાં, સોયમાં દોરો પરોવવામાં, મણકા પરોવવામાં, બૂટની દોરી બાંધવામાં વગેરેમાં મુશ્કેલી)
9. વાંચનની મુશ્કેલી જેથી ક્લાસમાં બધાની વચ્ચે ઊભા થઈને બોલવામાં ખચકાટનો અનુભવ.
10. શૈક્ષણિક સિદ્ધિ મેળવવાની પ્રેરણાનો અભાવ.

વારસાગત કે ચેતાતંત્રની ખામીને કારણે થતી આ વિકૃતિને 'વિકૃતિ' કહેવા કરતાં 'અક્ષમતા' કહેવું વધુ યોગ્ય ગણાય. આવી અક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિને જો યોગ્ય તાલીમ આપવામાં આવે, તેનામાં રહેલી ક્ષમતાને ઓળખી વિકસાવવામાં આવે તો તે બાળક જીવનમાં ચોક્કસ પ્રગતિ સાધી શકે છે. 'તારે ઝમી પર' ફિલ્મ આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે. આ ઉપરાંત વાસ્તવિક જીવનનાં ઉદાહરણ જોઈએ તો થોમસ આલ્વા એડિસન, જ્યોર્જ વોશિંગ્ટન, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, લીયોનાર્ડો-દે-વિન્ચી, બિલ ગેટ્સ વગેરે લોકો બાળપણમાં ડિસ્લેક્ષીયા ધરાવતા હતા.

#### (b) આત્મરત વિકૃતિ (Autism) :

ઓટિઝમને નૈદાનિક પરિભાષામાં ASD-Autism Spectrum Disorder તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. DSM-V માં ઓટિઝમને સામાજિક સંદેશાવ્યવહાર વિકૃતિ (Social Communication Disorder) સાથે સાંકળીને દર્શાવવામાં આવી છે. આત્મરત એ વિકાસાત્મક વિકૃતિ છે.

27 માર્ચ 2014માં અમેરિકાની સંસ્થા Centers for Disease Control and Prevention (CDC) એ ઓટિઝમના પ્રમાણનો અભ્યાસ કરી દર્શાવ્યું કે દર 68 બાળકોમાંથી એક બાળકમાં આ વિકૃતિ જોવા મળે છે. 42 છોકરામાંથી એક છોકરામાં અને 189 છોકરીઓમાંથી એક છોકરીમાં આ વિકૃતિ જોવા મળે છે. જે દર્શાવે છે કે આ વિકૃતિનું પ્રમાણ છોકરાઓમાં વધુ છે. 2013માં થયેલા સર્વેક્ષણનાં આંકડા દર્શાવે છે કે ભારતમાં ઓટિઝમનું પ્રમાણ 1 થી 1.5 ટકા જેટલું છે.

ઓટિઝમ એ એક જટિલ પ્રકારની વિકાસાત્મક વિકૃતિ છે, જેના લક્ષણો જન્મનાં પહેલા ત્રણ વર્ષમાં જોવા મળે છે. ચેતાતંતુઓની ખામીને કારણે ઉદ્ભવતી આ વિકૃતિ મગજની સામાન્ય કાર્યક્ષમતાને અસર પહોંચાડે છે. જેની અસર બાળકની સામાજિક આંતરક્રિયામાં અને શાબ્દિક-બિનશાબ્દિક પ્રત્યાયન પર થાય છે. બાળક એકની એક ક્રિયા વારંવાર કરે છે. અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે આંખથી આંખ મેળવીને વાતો કરી શકતો નથી. સામાન્ય રીતે બાળક અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે આંખ મેળવવાનું ટાળે છે. તે મોટે ભાગે એકલા રમવાનું વધુ પસંદ કરે છે. બાળક પોતાના વિચારો અને લાગણીઓ બીજી વ્યક્તિ સામે દર્શાવી શકતું નથી, બાળક તેને કહેવામાં આવેલી વાતનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરે છે એટલે કે માતા બાળકને કહે 'તું અહીં આવ' તો બાળક 'તું અહીં આવ, તું અહીં આવ' એવું વારંવાર બોલ્યા કરે છે. અસંબંધ રીતે સતત હસ્યા કરે અથવા મંદ મંદ સ્મિત કરતો રહે છે, વાસ્તવિક ભયજનક પરિસ્થિતિનો ડર તેને હોતો નથી, પીડાનો અનુભવ તેને થતો હોતો નથી, કોઈ પણ વસ્તુને તે વારંવાર ગોળગોળ ફેરવ્યા કરતો જોવા મળે છે.

ઓટિઝમ ધરાવતા બાળકોમાં ઊંઘનાં વિક્ષેપો, ખેંચ તેમજ પાયનસંબંધી તકલીફો જોવા મળે છે. તેથી આવા બાળકોને ઔષધીય સારવારની સથોસાથ વાર્તાનિક માનસોપચાર પણ આપવાથી ફાયદો થાય છે.

### (c) ધ્યાનન્યૂનતા - અતિપ્રવૃત્તિશીલતાની વિકૃતિ ADHD (Attention Deficit - Hyperactive Disorder) :

બાળકોમાં ધ્યાનને ટકાવી રાખવાની મુશ્કેલી અને અતિશય ચંચળતા સાથે સંબંધિત આ વિકૃતિનો સમાવેશ DSM-V માં ચેતાતંત્રના વિકાસ સાથે સંબંધિત વિકૃતિઓ (Neurodevelopment Related Disorders) કરવામાં આવેલો છે.

4 થી 17 વર્ષના બાળકોના જૂથમાં થયેલાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે અમેરિકામાં તેનું પ્રમાણ વર્ષોવર્ષ વધ્યું છે. 2003માં ADHD નું પ્રમાણ 7.8 ટકા, 2007માં 9.5 ટકા અને 2011માં તેનું પ્રમાણ 11 ટકા જેટલું થયેલું છે. ભારતમાં પણ ADHD નું પ્રમાણ 5 થી 10 ટકા જેટલું જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રી બાળકની સરખામણીમાં પુરુષ બાળકોમાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

ADHD ની વિકૃતિ ધરાવનાર બાળકોમાં મુખ્યત્વે ત્રણ લક્ષણો - ધ્યાનન્યૂનતા, આવેગશીલતા અને અતિપ્રવૃત્તિશીલતા જોવા મળે છે. આ વિકૃતિ ધરાવનાર બાળકો લાંબા સમય સુધી કોઈ એક ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતા નથી, સૂચનાઓનું પાલન કરવામાં અક્ષમ હોય છે, કાર્ય પૂર્ણ કરી શકતા નથી, આયોજનબદ્ધ રીતે કાર્યને સંગઠિત કરી પૂર્ણ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે, દિવાસ્વપ્નમાં રાચે, એક જગ્યા પર લાંબા સમય સ્થિર બેસીને કરવાની ક્રિયાઓને અવગણવાનું વલણ ધરાવે, રમત શાંતિપૂર્ણ રીતે રમી ન શકે, આત્યંતિક વાચાળ, હંમેશા એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ફરતા રહેવું, દોડવું અથવા વસ્તુઓ ઉપર ચડી જવું, પોતાનો વારો આવે ત્યાં સુધી રાહ જોવાની ધીરજ ન હોવી, પ્રશ્ન પૂરો થાય તે પહેલા જવાબ આપી દેવાની ઉતાવળ વગેરે લક્ષણો ધરાવનારા જોવા મળે છે.

વિદ્યાર્થીમિત્રો, આ પ્રકરણમાં આપણે વર્તનની અસાધારણતા - તેનો અર્થ - તેના પ્રકારો કારણો વિશે માહિતી મેળવી. શારીરિક રોગો વિશે વ્યક્તિઓએ જેટલી સજાગતા, સભાનતા અને જાગૃક્તા કેળવી છે તેટલી જ સજાગતા, સભાનતા અને જાગૃત જો માનસિક રોગો વિશે કેળવીએ હોય તો ઘણા માનસિક રોગોથી બચી શકાય છે. તેમ જ તેની ઔષધીય અને માનસોપચારની પદ્ધતિ વડે સારવાર પણ મેળવી શકાય છે. માનસિક રોગો-વર્તનની વિકૃતિ વિશેની અંધશ્રદ્ધાને છોડી, વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ અપનાવી, શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથોસાથ માનસિક રીતે સ્વસ્થતા મેળવી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

1. “નૈતિક મૂલ્યોનું ધોરણ નીચું હોય તેવું વર્તન અસાધારણ છે.” આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?  
(a) જેમ્સ પેજ (b) જે.સી.કોલમેન (c) વોરેન (d) સી.ટી.મોર્ગન
2. આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે માનસિક લક્ષણોનું વર્ગીકરણ કઈ સંસ્થા દ્વારા દર્શાવવામાં આવે છે ?  
(a) WHO (b) UNIS (c) APA (d) UNO
3. DSM-V નું વર્ગીકરણ કયા વર્ષે પ્રકાશિત થયું ?  
(a) 2000 (b) 1980 (c) 2013 (d) 1952
4. નીચેમાંથી કઈ મનોવિકૃતિ વારસાગત જોવા મળે છે ?  
(a) વિકૃત ચિંતા (b) દિવ્ન મનોવિકૃતિ (c) સામાજિક ભય (d) અનિવાર્ય વિચારદબાણ-અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણ
5. મસ્તિષ્ક વિકાર સાથે સંબંધિત મનોવિકૃતિ કઈ છે ?  
(a) અલઝાઈમર (b) ખુલ્લી જગ્યાનો ભય (c) દિવ્ન મનોવિકૃતિ (d) સામાજિક ભય
6. હિમશિલાનું ઉદાહરણ કયા ખ્યાલ સાથે સંબંધિત છે ?  
(a) મનોજાતીય અવસ્થા (b) સ્વપ્નાવસ્થા (c) ચેતન - અચેતન મન (d) બચાવપ્રયુક્તિ
7. કયું ઉપતંત્ર સુખના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે ?  
(a) નિમ્ન અહમ્ (b) ઉપરી અહમ્ (c) અહમ્ (d) સ્વ
8. અજ્ઞાત કે અભાનપણે અહમ્ને ટકાવી રાખવાની પ્રયુક્તિને શું કહે છે ?  
(a) દમન (b) બચાવપ્રયુક્તિ (c) વ્યક્તિત્વ (d) સ્વપ્નાવસ્થા
9. કઈ મનોવિકૃતિમાં બાળક તેને કહેવામાં આવેલા વાક્યોનું પુનઃ ઉચ્ચારણ અવનારનવાર કરે છે ?  
(a) ઓટિઝમ (b) ADHD (c) ડિસ્લેક્ષીયા (d) લખવાની વિકૃતિ
10. લાંબા સમયથી બેરોજગાર વ્યક્તિમાં શેનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે ?  
(a) હિસ્ટેરીયા (b) મનોદૈહિક વિકૃતિઓ  
(c) હતાશા (d) અનિવાર્ય વિચાર દબાણ - અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણ

વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. સામાજિક ભયને અન્ય કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે ?
2. OCDનું પુરું નામ જણાવો.
3. કયા પ્રકારની મનોવિકૃતિમાં દર્દીમાં ખિન્નતા અને વિષાદ એમ બન્ને આવેગોની હાજરી જોવા મળે છે ?
4. ADHDની વિકૃતિનું પૂરું નામ જણાવો.



5. શારીરિક અને માનસિક રોગોના વર્ગીકરણ સાથે સંકળાયેલી સંસ્થા કઈ છે ?
6. વર્તનવાદના પ્રણેતા કોણ હતા ?
7. સ્કીનરે કઈ સંકલ્પના દ્વારા સમાયોજિત અને કુસમાયોજિત વર્તનને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો ?
8. બાન્ડુરાએ વ્યક્તિમાં રહેલ દિશાસૂચનની ક્ષમતાનો અભ્યાસ કરી કયો સિદ્ધાંત દર્શાવ્યો ?
9. શારીરિક બંધારણને આધારે મનોવિકૃતિની સમજૂતી કયા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આપી છે ?
10. ઓટિઝમને નૈદાનિક પરિભાષામાં શું કહે છે ?

### વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દો)

1. Reuptake પ્રક્રિયા એટલે શું ?
2. ખુલ્લી જગ્યાના ભયમાં દર્શાવેલ પાંચ પરિસ્થિતિઓ કઈ કઈ છે ?
3. ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વોની વર્તન પર થતી અસરો જણાવો.
4. અહમ્ વિશેની સમજૂતી આપો.
5. બોધાત્મક પ્રતિમાન અન્ય પ્રતિમાનોથી કઈ રીતે અલગ પડે છે ?
6. વિકૃત ભયને સમજાવી તેના પ્રકારો જણાવો.
7. DSM ના વિવિધ સંસ્કરણો અને તેના પ્રકાશન વર્ષોનું કોષ્ટક લખો.
8. ઉપરી અહમ્ની સમજૂતી આપો.
9. બોધાત્મક પ્રતિમાનમાં સમાવિષ્ટ સ્મરણના ઘટકને વર્ણવો.
10. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિની અસમતુલામાંથી ઉદ્ભવતી વર્તન વિકૃતિઓ જણાવો.

### વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદાસર આપો. (આશરે 50 શબ્દો)

1. ફોઈડે દર્શાવેલ સિદ્ધાંતમાં ચિંતાના પ્રકારોની ચર્ચા કરો.
2. આરોપણના સિદ્ધાંતની સમજૂતી આપો.
3. ચેતાપગમમાં રહેલ રસાયણોની વર્તન પર થતી અસરો જણાવો.
4. DSM-V માં દર્શાવેલ વિશિષ્ટ ભયના પ્રકારોને સમજાવો.
5. ADHD ની વિકૃતિ ધરાવનાર બાળકોમાં જોવા મળતાં લક્ષણો વર્ણવો.
6. સાધારણ અને અસાધારણ શબ્દની સમજૂતી આપો.
7. ચેતન મન અને અચેતન મનની સંક્ષિપ્તમાં સમજૂતી આપો.
8. નિમ્ન અહમ્માં રહેલી મૂળવૃત્તિઓને વર્ણવો.
9. બોધાત્મક પ્રતિમાનના એક ઘટક તરીકે સંગઠનાત્મક સંરચનાઓને સમજાવો.
10. વર્તન પર અસર કરતા સામાજિક-સાંસ્કૃતિ પરિબલોની સંક્ષિપ્તમાં સમજૂતી આપો.

વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તાર જવાબ લખો. (આશરે 80 શબ્દો)

1. ડિસ્લેક્ષીયાનાં લક્ષણો વર્ણવો.
2. ફોઈડે દર્શાવેલ મનોજાતીય વિકાસની અવસ્થાઓની સવિસ્તર સમજૂતી આપો.
3. અસાધારણ વર્તન અંગેનું વાર્તાનિક પ્રતિમાન સમજાવો.
4. અસાધારણ વર્તન અંગેના મનોસામાજિક કારણો ચર્ચો.
5. સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિંતાની સમજૂતી આપો.



આપણા સમાજમાં સલાહનો ખ્યાલ જૂનો અને જાણીતો છે. પ્રાચીન સમયથી લોકો પોતાને મૂંઝવતી સમસ્યાઓ અને મહત્વના નિર્ણયોમાં વડીલો કે શાણા માણસોની સલાહ લેતા આવ્યા છે. આવી સલાહમાં 'સમસ્યા-ઉકેલ' પર વધુ ધ્યાન અપાતું. સલાહના આ પરંપરાગત ખ્યાલમાં આ સદીમાં ઘણું જ પરિવર્તન આવ્યું છે. હવે સલાહ એ ઔપચારિક અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે.

પ્રાચીન સમયમાં માનસિક રોગ વિશે પણ ભૂલભરેલા ખ્યાલો જોવા મળતા હતા. આથી માનસિક રોગની સારવાર માટે પણ લોકો તબીબી સારવારના સ્થાને ધાર્મિક લોકોની સલાહ લેતા અથવા જ્યોતિષ કે ભૂવા વગેરેનો સંપર્ક કરતા હતા. જોકે હવેના સમયમાં લોકોની માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે જાગૃતિ વધતી જાય છે આથી સલાહ અને માનસિક રોગોના ઉપચાર માટે મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન ધરાવતા અને તાલીમ પામેલા વ્યવસાયી માણસોની મદદ લેવામાં આવે છે.

આ પ્રકરણમાં આપણે સલાહ અને મનોપચારનો અર્થ અને તેમની વચ્ચેનો તફાવત, સલાહનાં સોપાનો, સલાહની આચાર સંહિતા, મનોપચારની પ્રક્રિયા અને તેના અભિગમો તેમજ મનોપચારના સંદર્ભમાં ભારતીય અભિગમની ચર્ચા કરીશું.

### સલાહનો અર્થ - સમજૂતી (Definition-Meaning of Counselling) :

સલાહ માટે અંગ્રેજી ભાષામાં 'COUNSELLING' શબ્દ વપરાય છે. 'સલાહ' શબ્દ વિવિધ અર્થમાં અનેક રીતે વપરાય છે. જેમકે, સલાહ એ એક પ્રક્રિયા છે, સલાહ એ એક વ્યવસાય અથવા વિશિષ્ટતા છે વગેરે. સલાહના વિકસેલા ખ્યાલના સંદર્ભમાં 'સલાહ'ની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ આપી શકાય :

“સલાહ એ વ્યક્તિનાં મનોવલણો અને વર્તન પરિવર્તન કરવામાં તેને સહાયરૂપ થવાના હેતુથી તેની સાથેના સંપર્કોની શ્રેણી છે.”

- કાર્લ આર. રોજર્સ

“સલાહ એ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા, નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય ઝંખતી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.”

- પીઈટ્રોફેસા, હોફમેન અને સ્લેટે

સલાહમાં બે કે બેથી વધુ વ્યક્તિ પ્રત્યક્ષ સંપર્કમાં આવે છે. તેમની વચ્ચે આંતરક્રિયા થાય છે અને વિશિષ્ટ પ્રકારનો સંબંધ સ્થપાય છે. આ સંબંધ અજોડ, અર્થપૂર્ણ અને લાગણીસભર બની રહે છે. મોટા ભાગની વ્યાખ્યાઓ નિર્દેશ કરે છે કે, સલાહની અસર સલાહાર્થીના વર્તનમાં પરિવર્તન કે સુધારારૂપે હોય છે. લેવિસ (1970)ના મતે સલાહની વ્યાખ્યાઓમાં નીચેના ત્રણ સામાન્ય તત્ત્વો જોવા મળે છે.

(a) સલાહાર્થી : મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ કે વિકાસના પ્રશ્નો સાથે આવનાર અને તેના નિવારણ માટે સહાય ઝંખનાર વ્યક્તિ 'સલાહાર્થી' (Counsee) કે અસીલ (Client)ના નામે ઓળખાય છે.

(b) સલાહકાર : મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ કે વિકાસના પ્રશ્નો હલ કરવામાં અન્યને સહાયરૂપ બની રહે તેવી જરૂરી લાયકાતો અને કૌશલ્યો ધરાવનાર, વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા માણસ 'સલાહકાર' (Counsellor) તરીકે ઓળખાય છે.

(c) પારસ્પરિક આંતરક્રિયા : સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચે થતી આંતરક્રિયા, જેને પરિણામે સલાહાર્થીના વર્તનમાં કંઈક પરિવર્તન થાય છે જેને 'પારસ્પરિક આંતરક્રિયા' (Interpersonal Interaction) કહે છે. અહીં બંને વચ્ચેનો સંબંધ મહત્વનો બની રહે છે.

આમ, સલાહ વ્યક્તિને તેના સામાજિક પર્યાવરણમાં રચનાત્મક ભૂમિકા ભજવવામાં મદદ કરે છે. તે વ્યક્તિને તેનામાં રહેલ સુષુપ્ત શક્તિનો મહત્તમ વિકાસ કરવા પ્રેરે છે.

### સલાહનાં સોપાનો (Steps of Counselling) :

સલાહ પ્રક્રિયાનાં ચોક્કસ સોપાનો છે, તે પ્રત્યેક સલાહાર્થીના સંદર્ભમાં બદલાતી, ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ પ્રક્રિયા છે. સલાહ પ્રક્રિયાને સમજવા બ્રોમર અને શોસ્ટ્રોમ (1982) એ દર્શાવેલ સોપાનોની સમજૂતી નીચે મુજબ છે :

(1) સલાહાર્થીનો આવવાનો હેતુ જાણવો :

સલાહાર્થી પોતાની સમસ્યા, વ્યથા કે પીડાનું કારણ જણાવવા શક્તિમાન બને એ આ પ્રથમ સોપાનનો હેતુ છે.

(2) સલાહ - સંબંધની સ્થાપના કરવી :

આ સોપાનમાં સલાહાર્થી અને સલાહકાર વચ્ચે બંધાતા વિશ્વાસના સંબંધ પર સમગ્ર સલાહ પ્રક્રિયાનો આધાર છે. આ સોપાનની સફળતાનો આધાર 'સાયુજ્ય' (Rapport) સ્થાપવાની પ્રબળતા પર છે.

(3) સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કરવાં:

આ સોપાનમાં સલાહકારની સલાહ પ્રક્રિયા અંગેની સ્પષ્ટતા, મર્યાદા અને ધ્યેયોનો સમાવેશ થાય છે. આવી સંરચના સલાહ માર્ગનો નક્કી પૂરો પાડે છે.

(4) સમસ્યાઓનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું:

આ સોપાનમાં સલાહાર્થીને તેની સમસ્યાના સંદર્ભમાં સમજવામાં આવે છે. અહીં સમસ્યા વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવા પ્રયાસ થાય છે.

(5) સમસ્યાઓ અને ધ્યેયો સાથે કામ લેવું:

સમસ્યાનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરી, તેના ધ્યેયમાં જરૂરી સુધારા કરીને આગળ વધવાની ઉત્તમ વ્યૂહરચના ઘડી કાઢવી એ આ પ્રક્રિયાનું મહત્ત્વનું કાર્ય બની રહે છે.

(6) કાર્યયોજના ઘડવી:

સલાહનો અંત લાવતાં પહેલાં સલાહાર્થીની દેખરેખ અને માર્ગદર્શન નીચે થોડાક સમય માટે આયોજનો અને નવાં વર્તનોની અજમાયશ કરવી ઈચ્છનીય છે. અબ્રાહમ મેસ્લોના મતે આવા અનુભવો સ્વયમ્ ઉપચારક મૂલ્ય ધરાવે છે.

(7) પરિણામોનું મૂલ્યાંકન અને સલાહનો અંત:

સલાહાર્થીને જ્યાં સુધી મદદની જરૂરિયાત હોય ત્યાં સુધી સલાહકાર સાથે આપે છે, પરંતુ સલાહાર્થી એકલો આગળ વધવા તૈયાર થાય ત્યારે સલાહકાર પોતાની ભૂમિકા પૂર્ણ કરે છે. સલાહના ધ્યેય તરફની પ્રગતિના મૂલ્યાંકનના આધારે સલાહ પ્રક્રિયાનો અંત લાવવાનો નિર્ણય લેવાય છે.

આમ, સલાહ પ્રક્રિયાનાં આ સોપાનો પરસ્પર સંબંધિત છે.

**અસરકારક સલાહનાં લક્ષણો અને કૌશલ્યો (Characteristics & Skills of an Effective Counselling) :**

પેટ્ટરશને દર્શાવેલાં અસરકારક સલાહનાં લક્ષણો નીચે મુજબ છે :

(1) સલાહ એ સલાહાર્થીના પક્ષે સ્વૈચ્છિક વર્તન-પરિવર્તનને પ્રભાવિત કરવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

(2) સલાહનો હેતુ સ્વૈચ્છિક પરિવર્તનને સરળ બનાવે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરવાનો છે.

(3) સલાહમાં સક્રિય રીતે સાંભળવાની ક્રિયા થાય છે. પરંતુ બધી જ સલાહ એ માત્ર શ્રવણક્રિયા નથી.

(4) સલાહકાર પોતાના સલાહાર્થીને બીજા લોકો કરતાં વધુ ગહન રીતે સમજે છે.

(5) સલાહ શાંત વાતાવરણમાં હાથ ધરાય છે. એમાં થતી વાતચીત ખાનગી રાખવામાં આવે છે.

(6) સલાહાર્થીને મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા હોય છે અને સલાહકાર એવી સમસ્યા હલ કરવાનું કૌશલ્ય ધરાવે છે.

ટૂંકમાં, અસરકારક સલાહ વ્યક્તિને પોતાના વિશે, પોતાના પર્યાવરણ વિશે અને પોતાની ભૂમિકા-વર્તન વિશે શીખવામાં સહાય કરે છે.

પેટ્ટરશન અને ઈસેનબર્ગે અસરકારક સલાહ સંબંધે કેટલાંક કૌશલ્યો દર્શાવ્યાં છે. જેવાં કે, સમસ્યાને પહોંચી વળવાનું કૌશલ્ય, સલાહાર્થીનાં વિશિષ્ટ મૂલ્યોની જાણકારી, મૂલ્યો બદલ્યા વિના લોકોના વર્તનને સમજવાનું કૌશલ્ય, સ્વ-બચાવની વર્તનભાતોને ઓળખવાની કુશળતા, સલાહાર્થીનાં મનમાં વિશ્વાસ પ્રગટાવવાનું કૌશલ્ય જેવાં વિવિધ કૌશલ્યો મહત્ત્વનાં બની રહે છે. અહીં સલાહકારની ભૂમિકા મહત્ત્વની બની રહે છે.

આમ, અસરકારક સલાહ એ વૈજ્ઞાનિક તાલીમ, અનુભવ અને સલાહકારના વિશિષ્ટ કૌશલ્યોના પરિપાકરૂપ હોય છે.

**સલાહની આચારસંહિતા (Ethics of Counselling) :**

દરેક વ્યવસાયને એક યા બીજા સ્વરૂપે આચારસંહિતા હોય છે. આચારસંહિતા એ વ્યવસાય અંગેનાં નૈતિક ધોરણો છે. સલાહ વ્યવસાયની આચારસંહિતા એ સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચેના સંબંધને દોરનાર માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો છે. અમેરિકામાં ‘અમેરિકન પરસોનલ એન્ડ ગાઈડન્સ એસોસિએશન (APGA)’ના સભ્યોએ દર્શાવેલ આચારસંહિતાની કેટલીક ભલામણો અહીં દર્શાવેલ છે.

### 1. સલાહકારનો સલાહાર્થી સાથેનો સંબંધ

- સલાહકારે સલાહાર્થીના મૂલ્યોનો આદર કરવો જોઈએ.
- સલાહકારે સલાહાર્થીની અંગત બાબતો ગોપનીય રાખવી જોઈએ.
- કસોટીનાં પરિણામોનું અર્થઘટન એવી રીતે કરવું જોઈએ કે જેથી સલાહાર્થી પોતાની સમસ્યાઓના ઉકેલમાં રચનાત્મક પ્રયાસો હાથ ધરી શકે.

### 2. સલાહકારનો તેમના વ્યવસાય સાથેનો સંબંધ

- સલાહકારે સલાહ કાર્યનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી રાખવું જોઈએ.
- સલાહકારે વ્યવસાયી સાથીઓ પાસેથી નૈતિક વર્તનની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ.
- સલાહકારે સલાહ કાર્યમાં તેમજ સલાહાર્થી સાથેના સંબંધમાં પ્રામાણિક રહેવું જોઈએ.

### 3. સલાહકારનો ભલામણ સંસ્થાઓ સાથેનો સંબંધ

- સલાહકારે જરૂર પડ્યે યોગ્ય ભલામણો કરવી જોઈએ.

### 4. સલાહકારનો પોતાની જાત સાથેનો સંબંધ

- સલાહકારે પોતાના ખાનગી જીવનના ભોગે સલાહકાર્ય કરવું જોઈએ નહીં.

આ ઉપરાંત ભારતમાં 'નેશનલ વોકેશનલ એન્ડ એજ્યુકેશનલ ગાર્ડિયન્સ એસોસિએશન (NVEGA)' દ્વારા ઈ.સ.1980માં પોતાના સભ્યો માટે આચારસંહિતાની ભલામણ કરી છે.

### મનોપચાર (Psychotherapy) :

માનવીના જીવનમાં શરીર અને મનના આરોગ્યનું મહત્ત્વ ઘણું છે. જેમ શરીરના રોગો માટે આપણે તબીબ પાસે ચિકિત્સા કરાવીએ છીએ તેમ માનસિક રોગોની ચિકિત્સા કે માર્ગદર્શન માટે મનોચિકિત્સક, મનોપચારક, ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિક અને અન્ય મનોનિષ્ણાતોની ભૂમિકા મહત્ત્વની બની રહે છે. અહીં આપણે મનોપચાર વિશે વિગતે માહિતી મેળવીશું.

#### 1. મનોપચારનો અર્થ (Definition of Psychotherapy) :

મનોપચારમાં તાલીમ પામેલ વ્યક્તિ (ઉપચારક) અને સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિ (દર્દી) વચ્ચે વ્યાવસાયિક સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. ઉપચારક મનોપચાર દ્વારા દર્દીમાં તેની સમસ્યાનું નિરાકરણ થઈ શકે તેવી અને પરિણામકારક, સ્વીકાર્ય એવી વર્તન તરેહ વિકસાવે છે, જેના પરિણામે દર્દીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેળવાતું જાય છે. મનોપચારની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ છે.

“મનોપચાર એટલે માનસિક રોગોનો મનોવૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિઓ દ્વારા ઉપચાર”

- જેમ્સ ડ્રેવર

“મનોપચાર એ સમસ્યા કે બિમારીને મનોવૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિઓ દ્વારા હલ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. મનોપચાર દ્વારા ઉકેલ પામતા પ્રશ્નો મોટા ભાગે સંવેગાત્મક કે મનોવૈજ્ઞાનિક હોય છે.”

- લેહનર અને ક્યૂબ

આમ, મનોપચારમાં દર્દી તાલીમ પામેલ નિષ્ણાત ઉપચારકની મદદથી પોતાની લાગણીઓ અને વલણોને પરિવર્તિત કરવાનું અને જીવનમાં બનતી ઘટનાઓ અને અનુભવોનું યથાર્થ મૂલ્યાંકન કરતાં શીખે છે.

#### 2. મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચેનો તફાવત (Difference between Counselling & Psychotherapy) :

‘મનોપચાર’ અને ‘સલાહ’ વચ્ચે ઘનિષ્ટ સંબંધ જોવા મળે છે. આ બંને શબ્દોનો કેટલીક વાર પર્યાયવાચી કે સમાનાર્થી શબ્દો તરીકે ઉપયોગ થાય છે. જો કે કેટલીક વાર આ શબ્દોનો જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ દર્શાવવા માટે પણ ઉપયોગ થાય છે. આ ક્ષેત્રના કેટલાક તજજ્ઞો મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચે ભેદ દર્શાવે છે.

બ્લોચર (1966), પોઈટ્રોફેસા, હોફમેન અને સ્લેટે (1984) મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચે ભેદ દર્શાવતાં જણાવે છે કે મનોપચારનાં ધ્યેયો ઉપચારાત્મક છે, જ્યારે સલાહનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે વિકાસાત્મક અને શૈક્ષણિક છે.

બ્રેમર અને શોસ્ટ્રોમના મત મુજબ મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચે મુખ્યત્વે નીચે મુજબનો તફાવત રહેલો છે :

મનોપચાર	સલાહ
(1) દર્દીને તેના જીવનની કટોકટીમાં ટેકો આપે છે, સહાયરૂપ થાય છે.	(1) સલાહાર્થીને તેના જીવનમાં આવતી સામાન્ય મુશ્કેલીઓમાં આધાર આપે છે.
(2) ભૂતકાળના અનુભવો અને આઘાતો પર વધુ ભાર મૂકે છે.	(2) સલાહાર્થીની વર્તમાન જીવનની મુશ્કેલીઓને વધુ મહત્વ આપે છે.
(3) અર્થચેતન અને ચેતન મનોવ્યાપારોને મહત્વ આપે છે.	(3) સભાન માનસિક પ્રક્રિયાઓને મુખ્યત્વે સ્પર્શે છે.
(4) અહીં સમસ્યા પ્રત્યે વિશ્લેષણાત્મક દ્રષ્ટિ હોય છે.	(4) અહીં સમસ્યા પ્રત્યેનો ઉકેલ લાવવાનો દ્રષ્ટિકોણ રહેલો હોય છે.
(5) તીવ્ર સ્વરૂપની આવેગાત્મક સમસ્યાઓ અને સૌમ્ય મનોવિકૃતિઓની સારવાર સાથે સંબંધ ધરાવે છે.	(5) સામાન્ય રીતે વ્યક્તિની હળવા સ્વરૂપની આવેગાત્મક સમસ્યાઓના ઉકેલ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
(6) સામાન્ય રીતે મનોપચાર લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે.	(6) સલાહ પ્રક્રિયા પ્રમાણમાં ઓછા સમય સુધી ચાલુ રહે છે.

### 3. મનોપચારની પ્રક્રિયા (Process of Psychotherapy) :

મનોપચારની પ્રક્રિયાનું મુખ્ય ધ્યેય વ્યક્તિને સ્વ-જાગૃત અને વધારે સર્જનાત્મક બનાવી તેને તેના સામાજિક વાતાવરણમાં પુનઃ સ્થાપિત કરવાનું છે. આ માટે મનોપચારની પ્રક્રિયા મુખ્ય ત્રણ ભાગમાં વહેંચવામાં આવી છે.

#### (I) આરંભનો તબક્કો (The Initial Phase)

આ તબક્કામાં મનોપચારક દર્દી સાથે પરસ્પર વિશ્વાસનો સંબંધ સ્થાપિત કરે છે, જેને સાયુજ્ય (Rapport) કહે છે. દર્દી અને મનોપચારક બંને સાથે મળીને મનોપચાર માટેની શરતોથી જોડાય છે. તેઓ ધ્યેય નક્કી કરે છે અને મર્યાદાઓથી પણ માહિતગાર બને છે. આમ, અનેક રીતે આ તબક્કો મહત્વનો છે.

#### (II) મધ્યનો તબક્કો (The Middle Phase)

આ તબક્કો ખરેખર ઉપચારનો તબક્કો છે. દર્દીને પોતાના જીવનમાં પ્રાપ્ત થયેલ અયોગ્ય શિક્ષણના કારણે અમુક સમસ્યાઓ ઉદભવી હોય છે. આવા શિક્ષણના સ્થાને નવી ક્રિયાનું પુનઃ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. જેથી તેનામાં પરિવર્તન આવે છે. આ માટે ઉપચારકે દર્દી પર પૂરતું ધ્યાન આપી તેની અંગત બાબતોની ગોપનીયતા જાળવવા વિશ્વાસની ખાતરી આપવાની જરૂર રહે છે.

#### (III) અંતિમ તબક્કો (The Phase of Termination)

દર્દી અને મનોપચારકની પરસ્પર સંમતિ દ્વારા નક્કી કરેલાં ધ્યેયો સુધી પહોંચ્યા બાદ આ તબક્કે દર્દી સાથેના સંબંધનો ઔપચારિક રીતે અંત લાવવાનો હોય છે. આમ છતાં દર્દીના જીવનમાં ઉપચારક દ્વારા દર્શાવેલ બાબતોનો અમલ કરતાં ઉદભવતી સમસ્યાના માર્ગદર્શન માટે અનુપ્રક્રિયાઓ ચાલુ રાખવી જરૂરી છે.

આમ, અન્ય ઉપચાર કરતાં મનોપચારમાં વિશિષ્ટ આવડત અને કુશળતાઓની જરૂર રહે છે.

### 4. મનોપચારના અભિગમો (Approaches of Psychotherapy) :

મનોપચાર અંગે અનેક દૃષ્ટિબિંદુઓ રજૂ થયેલાં જોવા મળે છે. આ દૃષ્ટિબિંદુઓ વિવિધ સિદ્ધાંતો અને અભિગમો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. હવે આપણે આવા કેટલાક અભિગમોથી માહિતગાર થઈશું.

#### (I) મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ (Psychoanalytical Approach) :

ડૉ. સિગ્મંડ ફ્રોઈડે વર્ષ 1880માં મનોવિશ્લેષણની શરૂઆત કરી હતી. મનોપચાર ક્ષેત્રે આ સૌથી જૂની પદ્ધતિ છે. મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમે મનોપચાર ક્ષેત્રે સમૃદ્ધ સૈદ્ધાંતિક ભૂમિકા પૂરી પાડી છે.

મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે માનસિક રોગોનાં મૂળ બાલ્યાવસ્થાના અનુભવોમાં રહેલા છે. બાળપણમાં અનુભવેલા આઘાતો કે અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિઓ આવેશ જન્માવે છે. આ આવેશોનું અજ્ઞાત મનમાં દમન થાય છે. માનવીની મોટા ભાગની શક્તિ આ આવેશોને દબાવવામાં અને તેના સંઘર્ષો પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે અને અસરકારક જીવન જીવવા માટે જૂજ શક્તિ બચે છે.

મનોવિશ્લેષણનાં મુખ્ય પગથિયાંમાં ભાવવિરેચન, પ્રતિરોધ અને સ્થાનાંતરણનો સમાવેશ થાય છે. ભાવવિરેચનમાં દર્દી પોતાના બધા આવેશો ઉપચારક સમક્ષ અભિવ્યક્ત કરી હળવાશ અનુભવે છે. ઉપચાર દરમિયાન બોલતા અટકી જવું, ભૂલી જવું કે શારીરિક બિમારીઓ વગેરે દ્વારા દર્દી અચેતન મનમાં રહેલો પ્રતિરોધ વ્યક્ત કરે છે. આ જ રીતે સ્થાનાંતરણમાં દર્દી ઉપચારક તરફ પ્રેમ, નફરત, ઈર્ષ્યા કે ક્રોધ વગેરે ભાવો અનુભવે છે અને અભિવ્યક્ત કરે છે. આ ઉપરાંત મુક્ત સાહચર્ય અને સ્વપ્ન વિશ્લેષણ વગેરે પ્રયુક્તિઓનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(a) મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિ : આ પદ્ધતિમાં દર્દીને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસાડી તેના મનમાં આવતા તમામ વિચારોને કોઈ પણ જાતના ભય કે સંકોચ વિના છુપાવ્યા વગર અભિવ્યક્ત કરવાનું કહેવાય છે. ઉપચારક દર્દી દ્વારા કહેવાયેલ બાબતોને યોગ્ય અર્થમય સ્વરૂપમાં ગોઠવી દર્દીના અર્થજાગૃત મનમાં રહેલી બાબતોની સ્પષ્ટતા દર્દી સમક્ષ કરે છે. આમ, દર્દીની પોતાની દમિત લાગણીઓ વિશે સમજણ વધવાથી તેની આવેગાત્મક તંગદિલી હળવી થાય છે.

(b) સ્વપ્ન અર્થઘટન પદ્ધતિ : (સ્વપ્ન વિશ્લેષણ)

આ પદ્ધતિમાં મનોપચારક દર્દીને આવતાં સ્વપ્નોનું મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે અર્થઘટન અને વિશ્લેષણ કરે છે. ફોઈડ માને છે કે ઊંઘ દરમિયાન અહમ્નું નિયંત્રણ ઓછું હોય છે, જેથી અચેતન ઈચ્છાઓ સ્વપ્નમાં પ્રગટ થાય છે. મોટાભાગે તે પ્રતિકાત્મક હોય છે. નિષ્ણાત ઉપચારક તેનું અર્થઘટન કરી દર્દીની સમસ્યાઓને સમજવા પ્રયાસ કરે છે.

ફોઈડની મનોવિશ્લેષણાત્મક પદ્ધતિનું મનોપચાર ક્ષેત્રે આગવું પ્રદાન છે. જો કે આ અભિગમની કેટલીક મર્યાદાઓ પણ છે. આ પદ્ધતિના ઉપયોગ માટે ઉપચારક ખૂબ જ અનુભવી, તાલીમ પામેલો અને માનસિક તેમજ આવેગિક રીતે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હોવો જોઈએ. જો કે ફોઈડ બાદ તેના સિદ્ધાંતોમાં સુધારાવધારા કરી નવ્ય ફોઈડવાદીઓ એ પણ મનોવિશ્લેષણ ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ પ્રદાન કર્યું છે. ફોઈડની વિચારધારાને અનુસરનાર વિચારકો ‘મનોવિશ્લેષક’ કહેવાય છે.

## (II) વર્તનોપચાર અભિગમ (Behaviour Therapy Approach) :

વર્તનોપચારને વર્તન સુધારણા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જે.બી. વોટસને ઈ.સ.1920માં અમેરિકામાં મનોરોગના ઉપચારમાં અભિસંધાનના સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કર્યો હતો. ત્યારબાદ વાર્તાનિક અભિગમની શરૂઆત થઈ. લિન્ડસ્લે અને સ્કિનરે ઈ.સ.1950ના અરસામાં તેને ‘વર્તન ઉપચાર’ એવું નામ આપ્યું.

વર્તનોપચાર અભિગમ મુજબ મોટાભાગના માનસિક રોગો જીવનમાં પ્રાપ્ત ખોટા શિક્ષણના કારણે થતા હોય છે. આથી એવા ભૂલભરેલા વર્તનની સુધારણા કરી પુનઃ શિક્ષણ (Relearning)ની સ્થાપના કરવી જરૂરી છે. વિકૃત ભય અને વિકૃત ચિંતામાં વર્તન ઉપચારનો સૌથી વધુ ઉપયોગ વોલ્પ નામના અભ્યાસીએ કરેલો.

વર્તનોપચારની પ્રક્રિયામાં પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ, જૈવ પ્રતિપૃષ્ટિ, દ્રઢાગ્રહ તાલીમ, પ્રતિક વિનિમય, અણગમા ઉપચાર, નિદર્શન, સ્વાનુભૂતિ અને વિસ્ફોટ ઉપચાર જેવી પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ થાય છે. આમાંની કેટલીક મહત્વની પ્રયુક્તિની સંક્ષિપ્ત સમજ નીચે મુજબ છે.

### (a) પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ (Systematic Desensitisation) :

આ પદ્ધતિ શિથિલીકરણ (Relaxation)ની અવસ્થા સાથે જોડાયેલી છે. અહીં એ વાત માનીને ઉપચાર કરવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ એક સાથે ચિંતિત અને તણાવરહિત રહી શકે નહિ. આ માટે મુલાકાત, તનાવમુક્તિની તાલીમ, ચિંતાના શ્રેણીક્રમની રચના અને વિસંવેદીકરણ જેવાં પગથિયાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

### (b) સ્વાનુભૂતિ (Flooding) :

આ એક શક્તિશાળી પ્રયુક્તિ છે. સ્વાનુભૂતિમાં દર્દીને ચિંતા કે ભય પ્રેરતી વાસ્તવિક પરિસ્થિતિમાં મૂકીને તેનો સીધો અનુભવ કરાવવામાં આવે છે. દા.ત. અંધારાનો ભય અનુભવતી વ્યક્તિને ખરેખર અંધારાવાળા સ્થળે લઈ જઈ ભયનો સામનો કરતા શીખવવામાં આવે છે. આ પ્રયુક્તિનો ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.

**(c) સ્વાગ્રહી કે દઢાગ્રહ તાલીમ (Assertive Training) :**

આ તાલીમ વ્યક્તિના મનને મક્કમ બનાવવા માટે અને તેના આત્મવિશ્વાસની વૃદ્ધિ માટે ઉપયોગી બને છે. આમાં વ્યક્તિને પોતાની ચિંતા સિવાયની અન્ય લાગણીઓને આક્રમકતા દર્શાવ્યા વિના યોગ્ય રીતે અભિવ્યક્ત કરવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. તેથી નરમ સ્વભાવની વ્યક્તિ મક્કમ બની શકે.

**(d) પ્રતીક વિનિમય પદ્ધતિ (Token Economy) :**

દર્દીના ચોક્કસ પ્રકારનાં સારાં ઈચ્છનીય કાર્યો કે વર્તનના બદલામાં તેને કાર્ડ કે ધાતુની ચકતી જેવાં પ્રતીકો આપવામાં આવે છે. દર્દી આવાં પ્રતીકો ભેગાં કરી તેના બદલામાં મનપસંદ વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. બાળકોમાં પણ આ પદ્ધતિ દ્વારા ઈચ્છનીય વર્તનો દઢ કરી શકાય છે.

આમ વર્તનોપચારમાં અનેકવિધ પ્રયુક્તિઓના સુયોગ્ય ઉપયોગ દ્વારા દર્દીના વર્તનને સુશિક્ષિત કરવામાં આવે છે.

**(III) બોધાત્મક અભિગમ (Cognitive Approach) :**

બોધાત્મક ઉપચારની શરૂઆત કરનારા ઉપચારકો તરીકે આલ્બર્ટ એલિસ અને એરોન બેકનું નામ મુખ્ય છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં ખિન્નતા અને વિકૃત ચિંતાના ઉપચારમાં બોધાત્મક ઉપચાર અભિગમનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ વધ્યો છે.

આ અભિગમમાં 'બોધ' શબ્દ ધ્યાન, નિર્ણય, વિચાર, સ્મરણ કે જાગૃતિ વગેરેના કાર્યોમાં આપણા અનુભવોના સરવાળા તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ બંને પદ્ધતિઓ વિશે જરૂરી માહિતી નીચે મુજબ છે :

**(a) બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ (Cognitive Therapy) :**

આ પદ્ધતિ એરોન બેક દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલી છે. ખિન્નતાની સારવારમાં આ પદ્ધતિનો વ્યાપકપણે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા વ્યક્તિને પોતાની ખિન્નતાના કારણરૂપ નકારાત્મક વિચારોને ઓળખવામાં પોતાના વિચાર કે તર્કમાં રહેલી ભૂલોને શોધવામાં અને તેના અર્થઘટનમાં રહેલી ખામીઓને જાણવામાં મદદ મળે છે. અહીં ઉપચારક દર્દીને રોજિંદા જીવનમાં વિચારણા માટેના નવા દૃષ્ટિબિંદુ શોધવામાં સહાય કરે છે. બેકની આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ વિકૃત ભય અને વિકૃત ચિંતાના ઉપચારમાં સફળ રહ્યો છે.

**(b) તાર્કિક ભાવાત્મક ઉપચાર (Rational Emotive Therapy) :**

આલ્બર્ટ એલિસ દ્વારા વિકસાવેલી આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ દર્દીના મૂળભૂત કુસમાયોજિત વિચારોની પ્રક્રિયાને બદલવા માટે ઉપચારકો વ્યાપક પ્રમાણમાં કરે છે. ઘણા લોકોની માન્યતાઓ અવાસ્તવિક હોય અને તેનાં મૂલ્યો સંપૂર્ણતાના આગ્રહવાળા હોય છે. આવા લોકો ઘણી વાર નિષ્ફળતાને આમંત્રે છે, નિરાશા મેળવે છે અને પોતાની જાતને હંમેશા દયનીય અનુભવે છે. આવા લોકોના ધ્યેયોની નિષ્ફળતા તેમની અવાસ્તવિક વિચારક્રિયાનું પરિણામ હોય છે. એલિસની ઉપચાર પદ્ધતિ દર્દીમાં સ્વ-મૂલ્યાંકન અને માન્યતાના તંત્રનું પુનઃઘડતર કરી તેની વિચારપ્રક્રિયાને બદલવા માટે ઉપયોગી નીવડે છે.

આમ, મનોપચારમાં બોધાત્મક અભિગમનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ રહેલું છે.

**(IV) રોજર્સનો અસીલ કેન્દ્રિત અભિગમ (Roger's Client Centered Approach) :**

કાર્લ રોજર્સ પોતાના ઉપચારક તરીકેના કાર્યમાંથી સલાહાર્થી કે અસીલ કેન્દ્રિત અભિગમ વિકસાવ્યો છે. તેમણે 'કાઉન્સેલિંગ એન્ડ સાયકોથેરાપી' (1942) પુસ્તક દ્વારા આ નવો અભિગમ રજૂ કરવાનો પ્રથમ પ્રયાસ કર્યો હતો, જેમાં સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચેના સંબંધની ગુણવત્તા પર ભાર આપવામાં આવ્યો. રોજર્સ ઉપચારકને સુવિધાજન્ય પર્યાવરણના સર્જક તરીકે જુએ છે કે જે સલાહાર્થીને સ્વવૃદ્ધિ તરફ ગતિ કરવા સહાય કરે છે. આ અભિગમ માનવ સ્વભાવના વિધાયક અને આશાવાદી ખ્યાલને રજૂ કરે છે.

કાર્લ રોજર્સના મત મુજબ દરેક વ્યક્તિનું ધ્યેય સંપૂર્ણ અને કાર્યરત બનવું અને કાર્યરત રહેવું એ છે. રોજર્સના મતે જેટલે અંશે વ્યક્તિનો સ્વ-ખ્યાલ અને તેના અનુભવો સુસંગત હોય તેટલે અંશે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય છે.

રોજર્સ દ્વારા અપાયેલ 'સલાહાર્થી કે અસીલ-કેન્દ્રિત અભિગમ' સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચેના સંબંધ પર ખૂબ જ ભાર મૂકે છે. અહીં સલાહકારની પદ્ધતિઓ કે પ્રયુક્તિઓ કરતાં સલાહકારનાં કૌશલ્યો મહત્ત્વના બની રહે છે. આ અભિગમની પાયાની ધારણા એ છે કે વૃદ્ધિ માટેની યોગ્ય શરતો સ્થાપિત કરાય તો સલાહાર્થી કે દર્દી આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બનશે અને પોતાની સમસ્યા ઉકેલવા વિધાયક કે રચનાત્મક પગલાં ભરશે. રોજર્સના અભિગમમાં ઉપચાર માટે નીચે મુજબની શરતો આવશ્યક છે.



(ક) ઉપચારક અને દર્દી વચ્ચે પ્રત્યક્ષ મનોવૈજ્ઞાનિક સંપર્ક જરૂરી છે.

(ખ) દર્દી લઘુત્તમ ચિંતાની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે સલાહ વધુ સફળ બને છે.

(ગ) સલાહકાર એ સલાહના સંબંધમાં નિખાલસ તથા શબ્દો અને લાગણીઓના સંદર્ભમાં સુસંગત હોવો જોઈએ.

(ઘ) અહીં સલાહાર્થીને એક વ્યક્તિ તરીકે સ્વીકારી તેના પ્રત્યે આદર દાખવવો જરૂરી છે.

(ચ) ઉપચારક પોતાને દર્દીની સ્થિતિમાં કાલ્પનિક રીતે મૂકીને તેની લાગણીને સમજી ઉપચાર માટે આગળ વધે છે.

(છ) દર્દીને પૂછીને પણ ઉપચારક પોતાની સમજણની ખરાઈ કરી દર્દીને સમજવા પ્રયાસ કરે છે.

ટૂંકમાં, આ ઉપચાર-પ્રક્રિયામાં દર્દી પોતાની સમસ્યા ઉકેલવા પોતાને બિનઅસરકારક સમજે છે ત્યારે ઉપચાર માટે તૈયાર થાય છે. ઉપચાર-પ્રક્રિયા શરૂ થતાં તે હળવાશ અનુભવે છે. તેના વિચારોનું પુનઃ સંગઠન થાય છે. દર્દી વિધાયક સ્વ-ખ્યાલ ધરાવતો થાય છે અને વાસ્તવિકતાને સમજી સ્વતંત્ર રીતે નવા અનુભવોનો સામનો કરી શકે છે.

આ અભિગમે સલાહ વ્યવસાય ઉપર વિશાળ પ્રભાવ પાડ્યો છે. આ અભિગમે સલાહ ક્ષેત્રે નવી દૃષ્ટિ વિકસાવી છે.

આમ, ઉપચાર ક્ષેત્રે આ વિવિધ અભિગમોએ મહત્વપૂર્ણ પ્રદાન કર્યું છે.

### મનોપચાર પ્રત્યેનો ભારતીય અભિગમ (Psychotherapy - An Indian Perspective) :

પ્રાચીન ભારતીય જીવનશૈલીમાં માનસિક રોગોના ઉપચાર અને નિવારણ માટે અનેક વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. વેદ, સંહિતા, સૂત્ર તથા બૌદ્ધ અને જૈન સાહિત્યમાં મનોપચારની વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી અને ઉચ્ચ કાર્યક્ષમતા કેળવવા માટે યોગ અને ધ્યાન એ અસરકારક માર્ગ છે. એના વિશે વિગતવાર સમજૂતી નીચે મુજબ છે :

#### (1) યોગ (પતંજલિ - અષ્ટાંગ યોગ) (Yoga) :

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં યોગની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવાયું છે કે, ‘સમત્વં યોગ ઉચ્યતે.’ એટલે કે, સમતા એ જ યોગ. જીવનની બદલાતી પરિસ્થિતિમાં મનની સ્થિરતા અને સ્વસ્થતાની સમ-સ્થિતિ જાળવી રાખવી એ યોગ છે. ‘યોગ’ શબ્દ સંસ્કૃત ‘યુજ’ ધાતુનો બનેલો છે, જેનો અર્થ થાય છે ‘જોડવું’. જીવને શિવ સાથે કે આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવો તે યોગ છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગની સમજૂતી ‘યોગસૂત્ર’માં વ્યવસ્થિત રીતે આપી છે. તેઓએ યોગના ક્રમાનુસાર આઠ અંગો દર્શાવ્યાં છે, જેના દ્વારા મનુષ્યના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. આ આઠ અંગોને યોગનાં પગથિયાં તરીકે પણ ઓળખાવી શકાય.

સમાધિ	રાજયોગ
ધ્યાન	
ધારણા	
પ્રત્યાહાર	
પ્રાણાયમ	હઠયોગ
આસન	
નિયમ	
યમ	

કોષ્ટક 7.1 : અષ્ટાંગ યોગનાં સોપાનો

(i) યમ: ‘યમ એટલે વર્તનમાં નિષેધક બાબતો સામેલ ન કરવી.’ યમમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો સમાવેશ થાય છે. ગાંધીજીએ એકાદશ વ્રતમાં આ પાંચ મહાવ્રતને સામેલ કરેલ છે. ‘અહિંસા’નો અર્થ થાય છે કે અન્ય જીવોને કારણ વગર મન, વચન કે કર્મથી પણ નુકસાન ન પહોંચાડવું. ‘સત્ય’ એટલે ખોટું ન બોલવું. ‘અસ્તેય’ એટલે માનસિક અને શારીરિક રીતે શુદ્ધ વર્તનનો આગ્રહ અને બ્રહ્મનું ચિંતન. જ્યારે ‘અપરિગ્રહ’ એટલે વાસ્તવિક જરૂરિયાત કરતા વધારે વસ્તુઓનો સંગ્રહ ટાળવો.

(ii) નિયમ: ‘નિયમ એટલે વર્તનમાં વિધાયક બાબતોનું પાલન કરવું.’ તેમા શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રશિધાનનો સમાવેશ થાય છે. ‘શૌચ’ એટલે શરીરની આંતરિક અને બાહ્ય બંને રીતે શુદ્ધિ. ‘સંતોષ’ એટલે જે પ્રાપ્ત થયું

છે તેને પૂરતું માનવું. 'તપ' એટલે શરીરને અમુક પ્રકારનાં કાર્યો કરવા સક્ષમ બનાવવાનો પ્રયાસ. 'સ્વાધ્યાય' એટલે વ્યક્તિનો સ્વ અભ્યાસ. 'ઈશ્વર પ્રણિધાન' એટલે પોતાની જાતને સર્વશક્તિમાન સત્તાને સમર્પિત કરવી.

(iii) આસન: 'આસન એટલે મન અને શરીરને સ્થિર કરનાર ચોક્કસ પ્રકારની શારીરિક સ્થિતિની તરેહ.' આસનથી શરીરની અને મનની સ્વસ્થતા જળવાઈ રહે છે. આસનો આરામદાયક રીતે જરૂરી દેખરેખ નીચે થવાં જોઈએ.

(iv) પ્રાણાયમ: 'પ્રાણાયમ એટલે શ્વાસોચ્છવાસની ચોક્કસ પ્રક્રિયા.' પ્રાણાયમથી સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર અને મન પર કાબુ મેળવી શકાય છે. પ્રાણાયમના વિવિધ પ્રકારો છે જે નિષ્ણાત વ્યક્તિની દેખરેખ હેઠળ થવા જોઈએ.

(v) પ્રત્યાહાર: 'પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય અને આંતરિક ઉદ્દીપકો પરથી ધ્યાનને પાછું ખેંચવું.' પ્રત્યાહાર દ્વારા શિક્ષિત અને અભિસંધિત પ્રતિક્રિયાઓ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

(vi) ધારણા: 'ધારણા એટલે મનની સ્થિરતા.' ધારણામાં વ્યક્તિએ પોતાના મનને શાંત રાખી, સતત અને લાંબા સમય સુધી એને કોઈ એક વસ્તુ કે વિષય પર ટકાવી રાખવા પ્રયાસ કરવાનો છે.

(vii) ધ્યાન: 'ધ્યાન એટલે કોઈ વસ્તુ કે ઉદ્દીપક પર મનનું કેન્દ્રીકરણ.' આ કેન્દ્રીકરણના લીધે ધીમે ધીમે ધ્યાન જેના પર કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું હોય તે ઉદ્દીપક અને ધ્યાન કરનાર વચ્ચે એક હોવાનો ભાવ જન્મે છે.

(viii) સમાધિ: 'સમાધિ એટલે ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાનના ઉદ્દીપક બંનેનું એકીકરણ.' જ્યાં બધા કલેશો સમાપ્ત થઈ મન નીરવ થઈ જાય તે સમાધિ. આ અષ્ટાંગ યોગનું અંતિમ પગથિયું છે.

વર્તમાન સમયમાં અનેક માનસિક અને મનોશારીરિક રોગોના ઉપચાર માટે આમાંનું કોઈ એક પગથિયું કે બે-ચાર પગથિયાંને જોડીને વિકસાવવામાં આવેલ જુદી-જુદી પદ્ધતિઓનો વિશ્વભરમાં વ્યાપક રીતે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

## 2. ભાવાતીત ધ્યાન (Transdental Meditation) :

'ધ્યાન' એ અષ્ટાંગ યોગનું સાતમું પગથિયું છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી અને વૃદ્ધિ માટે 'ધ્યાન'નો સ્વતંત્ર ઉપચાર-પદ્ધતિ તરીકે પણ વિશ્વસ્તરે બહોળો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે.

'જ્યારે અમુક આંતરિક કે બાહ્ય સ્થાન પર મનની કેન્દ્રિત થઈ શકવાની ટેવ કેળવાઈ જાય ત્યારે તેનામાં તે સ્થાન તરફ અખંડ સ્વરૂપે વહેવાની શક્તિ આવે છે, જેને ધ્યાન કહે છે.' ધ્યાન વ્યક્તિને તેના કુદરતી સ્વરૂપની નજીક લઈ જાય છે અને તેનામાં સ્વ વિશેની સાચી જાગૃતિ જગાવે છે.

મૂળ ભારતીય એવા મહર્ષિ મહેશ યોગીએ સમગ્ર વિશ્વમાં 'ભાવાતીત ધ્યાન'નો પ્રસાર કર્યો છે. મહર્ષિ મહેશ યોગીની યુરોપ - અમેરિકાની સંસ્થાઓ અને અન્ય યુનિવર્સિટીઓમાં થયેલાં સંશોધનોનાં પરિણામો દર્શાવે છે કે, ભાવાતીત ધ્યાનના પરિણામે મનો શારીરિક ક્રિયાઓમાં સુધારો, મનોભારમાં ઘટાડો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખમાં વધારો તેમજ સ્વ-આવિષ્કાર જેવા લાભ જોવા મળે છે. આ ધ્યાનમાં કોઈ ચોક્કસ શબ્દ કે મંત્રના સતત અને યોગ્ય ઉચ્ચારણથી મન નીરવ બનતું જાય છે.

આધુનિક સમયમાં ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓ વિશ્વસ્તરે પ્રસાર પામી છે. ધ્યાન વિશેના આધુનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે, ધ્યાન દ્વારા માનવીની શારીરિક અને માનસિક સારાપણાની સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે, જેથી વ્યક્તિની અસરકારકતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

### સ્વાધ્યાય

#### વિભાગ-A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર આપો.

1. અંગ્રેજી ભાષાનો કયો શબ્દ 'સલાહ'ના અર્થમાં વપરાય છે ?  
 (a) Guidance (b) Counselling (c) Help (d) Interview
2. સલાહ પ્રક્રિયાનાં કેટલાં સોપાનો બ્રોમેર અને શોસ્ટ્રોમે દર્શાવ્યાં છે ?  
 (a) 5 (b) 6 (c) 7 (d) 9

3. અસરકારક સલાહનાં લક્ષણો નીચેમાંથી કોણે દર્શાવ્યાં છે ?  
(a) પેટરશન (b) મોર્ગન (c) જે.બી.વોટસન (d) ફોઈડ
4. 'APGA' દ્વારા દર્શાવેલ આચારસંહિતાના મુખ્ય કેટલા વિભાગો છે ?  
(a) 3 (b) 5 (c) 4 (d) 7
5. 'NVEGA' દ્વારા કઈ સાલમાં આચારસંહિતાની ભલામણો થઈ છે ?  
(a) ઈ.સ.1980 (b) ઈ.સ.1942 (c) ઈ.સ.1960 (d) ઈ.સ.1976
6. 'મનોપચાર' એટલે માનસિક રોગોનો મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી ઉપચાર' આ વ્યાખ્યા કોણે આપેલી ?  
(a) ટર્મન (b) જેમ્સ ડ્રેવર (c) ફોઈડ (d) લેહનર અને ક્યૂબ
7. મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ સાથે કોનું નામ જોડાયેલું છે ?  
(a) રોજર્સ (b) ફોઈડ (c) ટર્મન (d) એલિસ
8. મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિ કોણે આપી છે ?  
(a) રોજર્સ (b) ફોઈડ (c) બ્લોચર (d) એલિસ
9. અષ્ટાંગ યોગનાં કેટલાં સોપાનો છે ?  
(a) સાત (b) છ (c) આઠ (d) અગિયાર
10. મહર્ષિ મહેશ યોગી દ્વારા કયા ધ્યાનનો પ્રસાર થયો છે ?  
(a) વિપશ્યના (b) ભાવાત્મિક (c) માર્ટિન્ડફૂલ (d) લેશ્યા ધ્યાન

#### વિભાગ-B

નીચેના પ્રશ્નોનો ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. સલાહમાં ઓછામાં ઓછા કેટલા માણસો પ્રત્યક્ષ સંપર્કમાં આવે છે ?
2. સલાહની વ્યાખ્યામાં કયાં ત્રણ સામાન્ય તત્ત્વો જોવા મળે છે ?
3. સલાહ પ્રક્રિયાનું પ્રથમ સોપાન કયું છે ?
4. 'APGA'નું પૂરું નામ શું છે ?
5. મનોપચારની પ્રક્રિયાના તબક્કાનાં નામ આપો.
6. વાર્તાનિક અભિગમનું 'વર્તનોપચાર' નામ કોણે આપ્યું ?
7. પ્રતીક વિનિમય પદ્ધતિમાં કેવાં પ્રતીકો અપાય છે ?
8. બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ કોણે આપી ?
9. તાર્કિક ભાવાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ કોણે આપી ?
10. રોજર્સનો અભિગમ કયા નામે ઓળખાય છે ?

### વિભાગ-C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દોમાં)

1. સલાહની કોઈ એક વ્યાખ્યા આપો.
2. સલાહાર્થી કોને કહેવાય ?
3. મનોપચારની કોઈ એક વ્યાખ્યા આપો.
4. મનોવિશ્લેષણવાદની કોઈ એક પ્રયુક્તિ સમજાવો.
5. વર્તનોપચારમાં કઈ કઈ પ્રયુક્તિ વપરાય છે તેના નામ આપો.
6. સ્વાનુભૂતિ એટલે શું ?
7. યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
8. યોગનાં આઠ અંગોનાં નામ આપો અને 'યમ' વિશે ટૂંકી સમજ આપો.
9. પ્રત્યાહારનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
10. ધ્યાનના ફાયદા વર્ણવો.

### વિભાગ-D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર લખો. (આશરે 50 શબ્દોમાં)

1. સલાહનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
2. 'સલાહાર્થી' અને 'સલાહકાર'નો અર્થ સમજાવો.
3. સલાહકારની તેમના વ્યવસાય સાથે સંબંધિત ભલામણો વર્ણવો.
4. મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચેના ત્રણ તફાવતો લખો.
5. મનોપચારમાં આરંભનો તબક્કો એટલે શું ?
6. 'સ્વપ્ન વિશ્લેષણ'ની સમજૂતી આપો.
7. 'પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ' સમજાવો.
8. 'બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ' સમજાવો.
9. 'નિયમ' નો અર્થ આપી, તેમાં સમાવિષ્ટ બાબતો સ્પષ્ટ કરો.
10. 'પ્રાણાયામ' વિશે નોંધ લખો.

### વિભાગ-E

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર સવિસ્તાર લખો. (આશરે 80 શબ્દોમાં)

1. સલાહની વ્યાખ્યા આપી, સલાહનાં સોપાનો સ્પષ્ટ કરો.
2. સલાહની આચારસંહિતા વિશે નોંધ લખો.
3. રોજર્સના અસીલ કેન્દ્રિત અભિગમ વિશે નોંધ લખો.
4. અષ્ટાંગ યોગનાં પગથિયાં વર્ણવો.
5. ભાવાતીત ધ્યાન વિશે નોંધ લખો.



વર્તન વ્યક્તિનાં લક્ષણો અને તેના પર્યાવરણનું સંયુક્ત પરિણામ છે. આપણી આસપાસનું પર્યાવરણ આપણા વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન પર અસર કરે છે. પર્યાવરણ માનવી પર અસર કરે છે અને માનવી પર્યાવરણને અસર પહોંચાડે છે. પ્રવર્તમાન પર્યાવરણની પરિસ્થિતિઓએ વર્તમાન અને ભવિષ્ય માટે અનેક સમસ્યાઓ સર્જી છે.

ભૌતિક પર્યાવરણમાં જંગલો અને અન્ય ભૌગોલિક સંપત્તિ જેવા કુદરતી ઉપરાંત શહેરો, રહેઠાણો, બજારો, ઓફિસો અને રેલ્વે જેવા માનવસર્જિત પર્યાવરણનો પણ સમાવેશ થાય છે. ભૌતિક પર્યાવરણ આપણા વર્તન પર અનેકવિધ રીતે અસર કરે છે. તેમાં ખાસ કરીને ઋતુઓ, હવામાન અને ઉષ્ણતામાનની વિવિધ અસરો જોવા મળે છે. અત્યંત ગરમી, ઠંડી, મધ્યમ ઉષ્ણતામાન, ભેજ, ધુમ્મસ કે વરસાદી વાતાવરણની પણ માનવીના કર્તૃત્વ પર કે સામાજિક વર્તન પર અસર જોવા મળે છે. ઠંડા વાતાવરણ કરતા ગરમ કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં લોકોમાં ઉશ્કેરાટ કે આક્રમકતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. ઊંચા તાપમાનમાં બેટસમેન વધુ દડા ફટકારે છે, જે બેટસમેનનું આક્રમક વર્તન દર્શાવે છે.

આંશિક રીતે માનવી જેને માટે જવાબદાર છે તેવા પર્યાવરણીય પ્રદૂષણની માનવકાર્યો પર વિપરીત અસરો થતી હોય છે. ઘોંઘાટજન્ય પરિસ્થિતિમાં કાર્ય કરવામાં વધારે શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ વપરાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં થાકી જઈએ, ચીડિયા બની જઈએ છીએ તેમ જ આપણી પ્રતિક્રિયાઓ અસાધારણ બની જતી હોય છે. આ બાબતો નિર્દેશ કરે છે કે કુદરતી પર્યાવરણ આપણા માટે ખૂબ જ ઉપકારક છે, જેથી પર્યાવરણની ગુણવત્તા જાળવવા માટેના પ્રયાસો કરવા જોઈએ.

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં માનવી-પર્યાવરણનો સંબંધ અને તેનાં ઘટકો, પર્યાવરણ અંગેનાં પ્રતિમાનો, માનવવર્તન પર પર્યાવરણની અસરો, માનવવર્તનની પર્યાવરણ પર અસરો તેમ જ પર્યાવરણને બચાવવાના ઉપાયોની વિગતે સમજૂતી મેળવીશું.

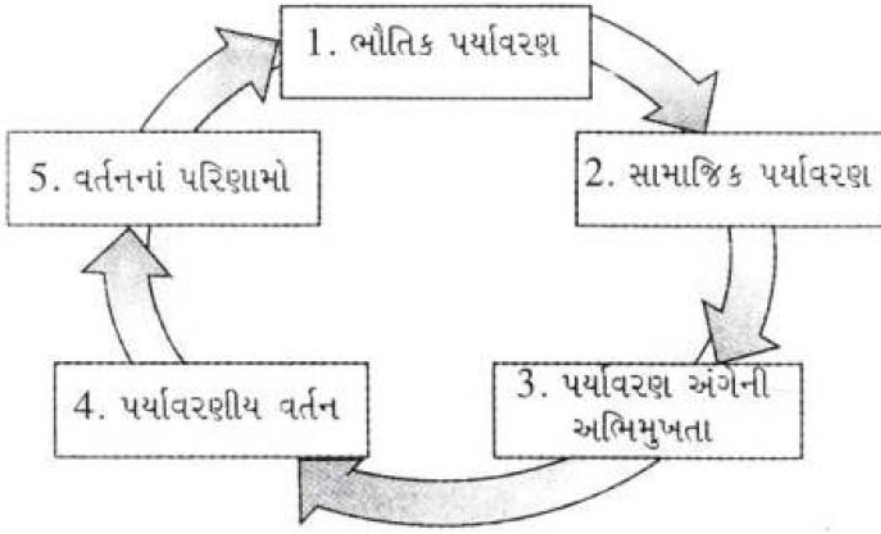
## માનવી-પર્યાવરણનો સંબંધ અને તેનાં ઘટકો (Man-Environment Relationship and Its Factors) :

### 1. માનવ-પર્યાવરણનો સંબંધ : (Man-Environment Relationship)

પર્યાવરણનું મનોવિજ્ઞાન કુદરતી અને માનવસર્જિત ભૌતિક વાતાવરણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ વચ્ચેના પારસ્પરિક સંબંધો સાથે સંકળાયેલું છે. આ પારસ્પરિક સંબંધો બે પારસ્પરિક પ્રક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલ છે. જેમાં પર્યાવરણ માનવવર્તન પર અસર કરે છે અને માનવવર્તન પર્યાવરણને અસર પહોંચાડે છે. આપણે ભૌતિક વિશ્વની ચર્ચા કરતાં હોઈએ ત્યારે તેમાં આપણી આસપાસની ભૌતિક વાસ્તવિકતાઓ તેમ જ સાંસ્કૃતિક બાબતોનો પણ સમાવેશ થતો હોય છે. આપણી આસપાસ થતો ઘોંઘાટ, તાપમાન, હવા અને પાણીની ગુણવત્તા તેમજ આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેનું પોષણમૂલ્ય અને બીજા કેટલાક પદાર્થો કે વસ્તુઓ આ બધું જ આપણી આસપાસના વિશ્વને રચે છે. આપણી આસપાસના સામાજિક પર્યાવરણમાં માતા-પિતા તેમ જ અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા મેળવાતાં સામાજિક ઉદ્દીપનો, સમવયસ્કોનાં મનોવલણો, વિવિધ પડકારો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણમાં સાહિત્યરચનાઓ, કલાકારીગરી, તાજમહાલ અને અક્ષરધામ જેવી વિશિષ્ટ સ્થાપત્ય રચનાઓ જેવી માનવસર્જિત મૂર્ત અને અમૂર્ત સામગ્રીનો સમાવેશ થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓમાં વિચારણા, કલ્પના, સ્મૃતિ, તર્ક, પ્રેરણા, લાગણી, આવેગ તેમ જ શિક્ષણ જેવી પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. વિચારો, લાગણીઓ, પ્રત્યક્ષીકરણો, મનોવલણો પ્રત્યેનાં કાર્યો તેમજ અન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓને વ્યાપક અર્થમાં વર્તન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જ્યારે પર્યાવરણ એક એવો વિષય છે કે જે ભૂગોળ, સ્થાપત્ય, નગર-આયોજન જેવી વિવિધ વિદ્યાશાખાઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેથી ખરા અર્થમાં પર્યાવરણને બહુવિધાકીય ક્ષેત્ર ગણાવી શકાય.

## 2. પર્યાવરણ અને વર્તન વચ્ચેનો સંબંધ દર્શાવતાં ઘટકો :

પર્યાવરણ અને વર્તન વચ્ચેના સંબંધને નીચેની આકૃતિમાં દર્શાવેલ મુખ્ય ઘટકો દ્વારા સમજાવી શકાય :



આકૃતિ-8.1 : માનવ-પર્યાવરણ સંબંધના પાસાં

### (I) માનવ-પર્યાવરણ સંબંધનાં ઘટકો

ઉપર્યુક્ત આકૃતિમાં દર્શાવેલ માનવ-પર્યાવરણ સંબંધના મુખ્ય પાંચ ઘટકોનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે :

#### (1) ભૌતિક ઘટકો : (Physical Factors)

ભૌતિક પર્યાવરણમાં આબોહવા (Climate), ઉષ્ણતામાન (Temperature), વરસાદ, અન્ય વનસ્પતિઓ, વન્ય પશુપંખીઓ જેવાં કુદરતી પર્યાવરણનાં ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે.

#### (2) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક ઘટકો : (Socio-Cultural Factors)

સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણમાં ધોરણો, રિવાજો, મનોવલણો, પૂર્વગ્રહો, માન્યતાઓ તેમજ સામાજિકરણની પ્રક્રિયાઓ જેવા બધાં જ સાંસ્કૃતિક ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે.

#### (3) પર્યાવરણીય અભિમુખતાનાં ઘટકો : (Environmental Oriented Factors)

લોકોની પોતાની આસપાસના પર્યાવરણ અંગેની માન્યતાઓ સાથે પર્યાવરણીય અભિમુખતા સંકળાયેલ હોય છે.

#### (4) પર્યાવરણીય વર્તનનાં ઘટકો : (Environment Related Behavioural Factors)

પર્યાવરણીય વર્તનનાં ઘટકોમાં લોકો પોતાની સામાજિક આંતરક્રિયાઓ દરમિયાન પર્યાવરણનો જે ઉપયોગ કરે છે તેનો પર્યાવરણીય વર્તનનાં ઘટકોમાં સમાવેશ થાય છે.

#### (5) વર્તનોની નીપજનાં ઘટકો : (Factors regarding Behavioural Products)

લોકો દ્વારા બનેલાં રહેઠાણો, શહેરો, નગરો, બંધો તેમજ વાતાવરણીય પરિવર્તન (Climate Change) વગેરેને વર્તનોની નીપજ અંગેનાં ઘટકો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ઉપર દર્શાવેલ પર્યાવરણનાં પાંચ ઘટકો વચ્ચે પરસ્પર આંતરક્રિયાઓ થતી હોય છે. તે લાંબા ગાળાના મનોસામાજિક અને પર્યાવરણીય પરિણામો નિર્ધારિત કરે છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

#### (1) માનવ-પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધો અંગેનો વૈશ્વિક દ્રષ્ટિકોણ

#### (2) પર્યાવરણ અંગેનો ખ્યાલ અને પ્રત્યક્ષીકરણ

#### (3) અંગત અવકાશ, ભૌગોલિક હદ કે વિસ્તાર, ભીડ અને પર્યાવરણીય તનાવો અંગેના અનુભવો

આ ત્રણ પરિબળો પર્યાવરણના મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રની રચના કરે છે.

પ્રસ્તુત પ્રકરણના આગળના મુદ્દાઓમાં આમાંના કેટલાક ખ્યાલોની ચર્ચા કરીશું, પરંતુ તે પહેલાં વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં માનવ-પર્યાવરણ વચ્ચેના ખ્યાલો કેવી રીતે વિકસે છે તે અંગેના જુદા જુદા દ્રષ્ટિકોણોને સમજવા જરૂરી છે. આ સંદર્ભમાં ત્રણ મહત્વના ખ્યાલોને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ :

(1) માનવજીવન કુદરત પર આધારિત છે અને પર્યાવરણીય પ્રભાવથી નિયંત્રિત થાય છે. કુદરતનો હંમેશા આપણે ડર રાખીએ છીએ.

(2) માનવજીવન કુદરતનું અવિભાજ્ય અંગ છે તેમજ માનવજીવન અને કુદરતના સંવાદી સંબંધ દ્વારા સૃષ્ટિ રચાય છે.

(3) માનવી કુદરતથી પર છે અને તે પર્યાવરણને નિયંત્રિત કરે છે.

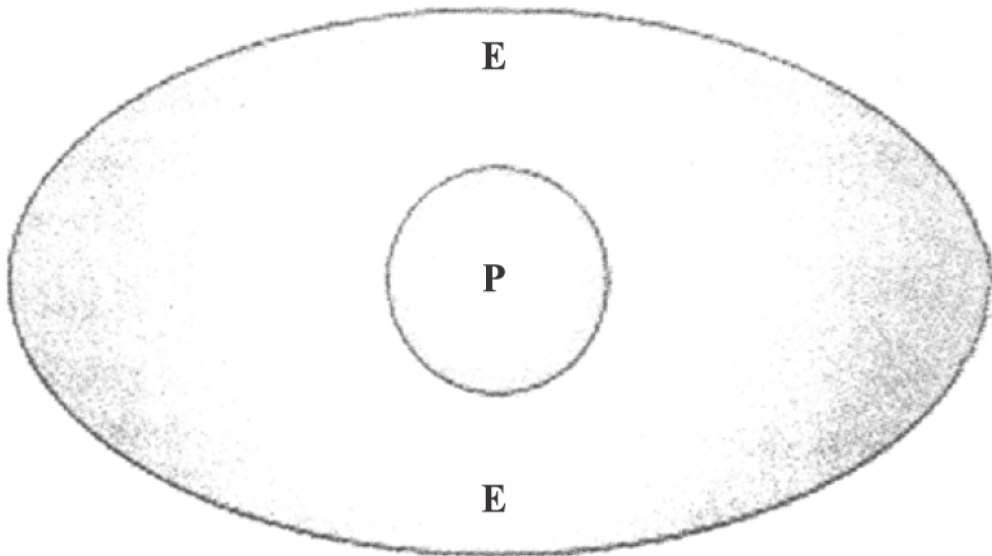
ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માનવ અને પર્યાવરણના સંબંધોને પ્રતિકાત્મક સ્વરૂપે જોવામાં આવે છે. જેમાં માનવી સમગ્ર સૃષ્ટિનો એક ભાગ છે તેના મહત્વનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે :

- માનવી કુદરત કરતાં ચઢિયાતો નથી અને તેને કુદરતનો દૂરુપયોગ કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી.
- માનવ-કુદરત વચ્ચેના સંબંધો અને સૃષ્ટિની સમગ્રતા મહત્વનાં છે.
- ભારતીય વિચારસરણી વિશ્વ સંબંધિત બધી જ બાબતો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- માનવી અને કુદરત વચ્ચેના સુમેળનું ખૂબ જ મહત્વ છે.
- સજીવનાં બધાં જ સ્વરૂપો અને તેનાં આંતર જોડાણોને માન્ય રખાયાં છે.
- માનવજીવન પર વૈશ્વિક ગતિશીલ વ્યવસ્થાનું આવરણ છે તે માનવ, પ્રકૃતિ અને વિશ્વને અખંડ સ્વરૂપે દર્શાવે છે.
- માનવી અને અન્ય જીવસૃષ્ટિ ભાગીદારો છે.

## 2. પર્યાવરણ અંગેનાં પ્રતિમાનો (Models of Environment) :

### (I) કર્ટ લેવિનનું પર્યાવરણ અંગેનું પ્રતિમાન

કર્ટ લેવિન મનોવૈજ્ઞાનિક પર્યાવરણ અને ભૌગોલિક પર્યાવરણને જુદાં પાડે છે. કર્ટ લેવિને વ્યક્તિ અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધને સ્પષ્ટ કરવા માટે જીવન અવકાશ (Life Space) નો ખ્યાલ આપ્યો છે. લેવિનના મત પ્રમાણે જીવન અવકાશ એ વ્યક્તિના વર્તન (Behaviour-B)ને નક્કી કરતી સમગ્ર મનોવૈજ્ઞાનિક વાસ્તવિકતા છે. જીવન અવકાશ (Life space-L)માં પર્યાવરણમાં હાજર રહેલ દરેક એવી બાબત (Environment-E)નો સમાવેશ થાય છે જે વ્યક્તિના વર્તન પર અસર કરે છે. આ પર્યાવરણ(E)માં વ્યક્તિ (Person-P)ની આસપાસ ભૌતિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક ઘટકો જેવી દરેક બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. લેવિન પર્યાવરણની વચ્ચે રહેલ વ્યક્તિ (P)ને જીવન અવકાશ કહે છે. આમ  $B = f(L) = f(PE)$  આ બાબત આકૃતિ 8.2માં દર્શાવેલ છે. જ્યાં (E) પર્યાવરણ (Environment), (f) કાર્ય (Function) અને (P) વ્યક્તિ (Person) છે.



આકૃતિ 8.2 : કર્ટ લેવિન મુજબ જીવન અવકાશ

જે ભૌતિક વાતાવરણ પ્રત્યક્ષ અસર કરતું ન હોય તેને કર્ટ લેવિન બાહ્ય વિસ્તાર કહે છે, પરંતુ આ બાહ્ય વિસ્તાર વ્યક્તિની મનોવૈજ્ઞાનિક વાસ્તવિકતાઓને અસર કરી શકે છે. દા.ત. વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરી રહ્યા હોય ત્યારે એવા સમાચાર મળે કે શહેર કે નગરના ગીચ વિસ્તારમાં ટ્રાફિક જામ થઈ ગયો છે. આ સમાચારની વિદ્યાર્થી કે શિક્ષકનાં મનોવૈજ્ઞાનિક વાસ્તવિકતા પર કોઈ અસર થતી નથી. પરંતુ ટ્રાફિકમાં પ્રિન્સિપાલ સાહેબ ફસાયા છે અને હવે પછી તેમનો તાસ છે તો આ સમાચારની વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકની મનોવૈજ્ઞાનિક વાસ્તવિકતા પર જુદી જુદી અસર થઈ શકે છે.

## (II) બ્રોનફેનબ્રેનરનું પર્યાવરણ અંગેનું પ્રતિમાન :

બ્રોનફેનબ્રેનર પર્યાવરણ (પરિસર) અંગે જુદો અભિગમ ધરાવે છે. બ્રોનફેનબ્રેનરે પંખીના માળાની જેમ રચાયેલ પર્યાવરણને તેના ક્રમ પ્રમાણે પાંચ તંત્રો (systems)ના ખ્યાલ દ્વારા સમજાવવાનો પ્રયાસ કરેલ છે જે નીચે મુજબ છે :

### (a) સૂક્ષ્મ તંત્ર (Micro System)

વ્યક્તિ જેમાં જીવે છે તે તેનું સૂક્ષ્મતંત્ર છે. જેમાં વ્યક્તિનું કુટુંબ, સમવયસ્કો, શાળા અને પડોશી જેવાં ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે. આ તંત્રમાં મોટા ભાગની આંતરક્રિયાઓ માતા-પિતા, સમવયસ્કો અને મિત્રો સાથે થતી હોય છે.

### (b) અનુભવ તંત્ર (Meso System)

આ તંત્રમાં વિવિધ સૂક્ષ્મ તંત્રો સમાયેલાં હોય છે. દા.ત. બાળકના કૌટુંબિક અનુભવોની તેના મિત્રો કે શિક્ષકો સાથેની આંતરક્રિયાઓ પર અસર થઈ શકે છે. ભગ્ન કુટુંબનાં બાળકો તેમના મિત્રો સાથેના સમાયોજનમાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.

### (c) બાહ્ય તંત્ર (Exo System)

આ તંત્ર વ્યક્તિની બહુ નિકટ ન હોય તેવી પરિસ્થિતિઓના અનુભવની તેની નજીકની વ્યક્તિઓ પર થતી અસરોનો નિર્દેશ કરે છે. દા.ત. વ્યક્તિના કાર્યસ્થળે થયેલ અનુભવની અસર બાળક કે પત્ની સાથેની આંતરક્રિયા પર થાય છે. ઓફિસમાં ઉપરી અધિકારી સાથે થયેલ વિવાદને કારણે વ્યક્તિ ઘેર આવીને પત્ની કે બાળક પર ગુસ્સો ઉતારે છે.

### (d) સાંસ્કૃતિક તંત્ર (Macro System)

આ તંત્ર વ્યક્તિ જે સંસ્કૃતિમાં રહે છે તેની સાથે સંકળાયેલ છે. સંસ્કૃતિમાં માન્યતાઓ, મૂલ્યો, રિવાજો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જેને સમાજના મોટા ભાગના લોકો અનુસરતા હોય છે.

### (e) કાળક્રમ તંત્ર (Chrono System)

કાળક્રમ તંત્રમાં એવી વર્તન ભાતોનો સમાવેશ થાય છે જે સામાજિક-ઐતિહાસિક (Socio-Historical) સંદર્ભમાં જીવનપર્યંત થતાં પરિવર્તનોની પ્રતિક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલ છે. દા.ત. વ્યક્તિ યુવાન હોય ત્યારે ઉદ્યમી અને આશાવાદી હોય છે પરંતુ ઉંમર વધતા તેની પ્રવૃત્તિઓ અને મહત્વાકાંક્ષામાં ઘટાડો થતો હોય છે.

## માનવવર્તન પર પર્યાવરણની અસરો (Environmental Effects on Human Behaviour)

માનવજીવન પર પર્યાવરણની પોષક તેમ જ ઘાતક બંને પ્રકારની અસરો જોવા મળે છે. માનવ ઇતિહાસમાં જોવા મળે છે કે લોકોમાં પૂર-ધરતીકંપ તેમજ અન્ય કુદરતી આપત્તિઓનો ભય રહે છે. સાંપ્રત સમયમાં ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે થઈ રહેલ પ્રગતિએ પર્યાવરણનાં કેટલાંક જોખમો ઊભા કર્યાં છે જે માનવસર્જિત છે. જેને પર્યાવરણીય તનાવો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આપણે આ તનાવોને પહોંચી વળવા માટે માર્ગો શોધવા પડશે. પર્યાવરણીય તનાવો અનેક છે. અહીં આપણે ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ (Noise Pollution), હવાનું પ્રદૂષણ (Air Pollution) અને ભીડ/ગીચતા (Crowding/Density)ની સમજૂતી મેળવીશું.

### 1. ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ (Noise Pollution) :

ઔદ્યોગિક અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે થયેલ પ્રગતિએ ઘોંઘાટના પ્રદૂષણમાં નોંધપાત્ર વધારો કર્યો છે. બિનજરૂરી, અણગમતા કે વ્યક્તિ પર નિષેધક અસર કરતા અવાજો ઘોંઘાટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ઘોંઘાટની અસર આનંદદાયક હોતી નથી. ઘોંઘાટ વિક્ષેપ પહોંચાડતી વાતાવરણની ઘટના છે. ઘોંઘાટથી ઉત્પન્ન થતો વિક્ષેપ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપનો હોય છે. ઘોંઘાટથી ઉત્પન્ન થયેલ વિક્ષેપને આવેગિક ઉત્તેજનાનું પાસું હોય છે. જો ઘોંઘાટ અત્યંત વિક્ષેપકારક હોય તો આપણે તેનાથી ઉશ્કેરાઈ પણ જઈએ છીએ. તેથી ઘોંઘાટની સમસ્યા મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપની ગણાય છે. આ રીતે જોઈએ તો એવો કોઈપણ અવાજ કે જેનાથી વ્યક્તિને અણગમો થાય તેને ઘોંઘાટ કહી શકાય. સંગીત પણ કેટલીક વ્યક્તિઓ માટે ઘોંઘાટ બની શકે.



દા.ત. પોપ કે રોક મ્યુઝિક કેટલાક લોકો માટે ઘોંઘાટ બની શકે છે.

અવાજનું પ્રદૂષણ પ્રતિકૂળ શારીરિક અને માનસિક અસરો ઉત્પન્ન કરે છે. તે વ્યક્તિમાં તીવ્ર ઉત્તેજના(Arousal), તનાવ, ધ્યાનની એકાગ્રતામાં વિક્ષેપ, વાચનશક્તિમાં ઘટાડો તેમજ કર્તૃત્વમાં ઘટાડા જેવી પરિસ્થિતિઓ સર્જે છે. ઘોંઘાટની પ્રતિકૂળ અસરો મોટે ભાગે ઘોંઘાટની તીવ્રતા, અવાજની અપેક્ષિતતા તેમજ વ્યક્તિની ગ્રહણશક્તિ પર આધાર રાખે છે. જે લોકો ખૂબ જ ઘોંઘાટયુક્ત વાતાવરણમાં રહેતા હોય તેઓની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ વધુ વપરાતી હોય છે. આ પરિસ્થિતિને લીધે કાર્યોમાં વધારાની શક્તિ વપરાવાને કારણે તેઓ જલ્દી થાકી જતા હોય છે.

આસપાસના અવાજનું અપ્રિય અવાજ તરીકેનું મૂલ્યાંકન એ ઘોંઘાટનું મુખ્ય કારણ છે. અચાનક કે અણધાર્યા થતા અવાજો એ અવાજ પ્રત્યેની પ્રતિકૂળ પ્રતિક્રિયાઓનું બીજું મુખ્ય કારણ છે. સવારમાં થતા પંખીઓના કલરવ જેવા હળવા, નિયમિત, અપેક્ષિત કે આગાહીકામ અવાજો પ્રત્યે સહેલાઈથી અનુકૂલન સાધી શકાય છે. વ્યક્તિને એવું લાગે કે તે આવા ઘોંઘાટયુક્ત અવાજો પ્રત્યે નિયંત્રણ સાધી શકે તેમ છે ત્યારે ઘોંઘાટની પ્રતિકૂળ અસરોમાં ઘટાડો થતો હોય છે. એવું પણ જોવા મળે છે કે એરપોર્ટ કે રેલ્વે સ્ટેશન હોય તેવા વિસ્તારોમાં રહેતા લોકોમાં સતત વિમાનો કે ટ્રેનોના આવન-જાવનને લીધે થતા મોટા અવાજો સ્મૃતિલોપ, બહેરાશ કે લોહીનું ઊંચું દબાણ જેવી પરિસ્થિતિઓ સર્જે છે.

## 2. હવાનું પ્રદૂષણ (Air Pollution) :

હવા પૃથ્વી પરના જીવંત પ્રાણી માટે ખૂબ જ મહત્વનું પર્યાવરણીય ઘટક છે. જીવંત પ્રાણી માટે ખોરાક અને પાણી કરતાં હવાનું ઘણું મહત્વ છે. આથી જીવવા માટે સ્વચ્છ અને તાજી હવા જરૂરી છે. જ્યારે કોઈપણ કારણસર હવા પ્રદૂષિત થાય ત્યારે તે સ્વાસ્થ્ય માટે વિવિધ પ્રકારનાં જોખમોનું કારણ બને છે. મોટે ભાગે માનવસર્જિત ઘટનાઓથી હવાનું પ્રદૂષણ ઉદ્ભવતું હોય છે. શહેરો અને તેની આસપાસના વિસ્તારોમાં કારખાનાંઓ અને વાહનોમાંથી નીકળતા ધૂમાડા, કોલસી, તમાકુ બળવાથી નીકળતા ધુમાડા અને હવામાં તરતાં રજકણોને લીધે હવાનું ભારે પ્રદૂષણ થાય છે. પરિણામે શહેરીજનોના શ્વાસમાં કાર્બન મોનોક્સાઈડ, નાઈટ્રસ ઓક્સાઈડ, સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ જેવા ઝેરી વાયુઓ અને સીસાના ઝેરી સંયોજનો જાય છે. પરિણામે શ્વસનતંત્રના રોગો, ચામડી પર બળતરા, કેન્સર અને અન્ય બીમારીઓ થાય છે.

એક સમયે વિશ્વમાં એવાં શહેરો હતાં જે તેની અજોડતા અને સ્વચ્છ હવા માટે ખૂબ જ જાણીતાં હતાં. હવે આ શહેરો પણ હવાના પ્રદૂષણથી સતત એવાં ઘેરાવા લાગ્યાં છે કે જેને લીધે વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવી પડે તેટલે અંશે સ્વાસ્થ્ય બગડે અને ક્યારેક મૃત્યુ પણ થાય. દા.ત. આર્જેન્ટિનાની રાજધાની લ્યુએનસ એરિસ, કોલોરોડોની રાજધાની ડેનવર, સ્પેનની રાજધાની મેડ્રિડ, તેમજ ઈટાલીની રાજધાની રોમ જેવાં શહેરો વર્તમાનમાં તેમની સ્વચ્છ હવાવાળાં નગરો તરીકેની પ્રતિષ્ઠા ગુમાવી રહ્યાં છે. ભારતમાં ભોપાલ, બેંગ્લોર, ચંદીગઢ જેવાં શહેરો નકામા ધુમાડાથી ખૂબ જ પ્રદૂષિત શહેરો બન્યાં છે. વર્તમાન સમયમાં સિંગાપોર અને કુઆલાલમપુર જેવાં ખૂબ જ ઓછાં શહેરો છે જે વિશ્વસ્તરે હજી હવા-પ્રદૂષણથી મુક્ત છે.

## 3. ભીડ/ગીચતાનું પ્રદૂષણ (Pollution of Crowding / Density) :

મર્યાદિત જગ્યામાં ઘણા બધા લોકો રહેતા હોય ત્યારે ભીડ થાય છે. પ્રાણીઓ પરના ભીડ અંગેના આરંભના અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું હતું કે ભીડને કારણે પ્રાણીઓમાં માંદગી અને રોગનું પ્રમાણ વધુ હતું. માનવી પરના ગીચતા અંગેના અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું હતું કે ગીચતા માત્ર વૈયક્તિક વર્તન પર જ નહિ પરંતુ સામાજિક જીવનની ગુણવત્તા પર પણ અસર કરે છે. દા.ત. 10' x 10' ના રૂમમાં સાતથી આઠ વ્યક્તિઓ રહેતી હોય ત્યારે તેઓના આંતરવૈયક્તિક સંબંધો પર માઠી અસરો થતી હોય છે. તેઓની પ્રવૃત્તિઓમાં આક્રમકતા જોવા મળે છે. મદદ કરવાના વર્તનમાં ઘટાડો થાય છે તેમ જ પીછેહઠનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. ભીડને લીધે આવી અનેકવિધ નિષેધક અસરો જોવા મળે છે.

ભીડ એ વ્યક્તિલક્ષી રીતે મોટી સમસ્યા છે. ઘણા સંશોધકોના મંતવ્ય મુજબ જકડાઈ જવાની વ્યક્તિલક્ષી લાગણીના સંદર્ભમાં ભીડ શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે. કેટલાક લોકો ભૌતિક ગીચતા (Physical Density) ને ભીડ તરીકે જોતા નથી. તેથી કોઈ એક સ્થળે ઘણા લોકો ભેગા થતા હોય તે માટે 'ગીચતા' અને એકબીજાની બહુ પાસે હોવાથી ધક્કામુક્કીનો અનુભવ થતો હોય તે માટે 'ભીડ' એવા બે શબ્દો (Terms)નું પ્રયોજન કરવું આવશ્યક છે. ગીચતા એ દર ચોરસ ફુટે વ્યક્તિઓની ચોક્કસ સંખ્યાનો નિર્દેશ કરે છે. ભીડ એ વ્યક્તિઓની એકબીજાની અડોઅડ હોવાની સ્થિતિનો નિર્દેશ કરે છે. ગીચતામાં સંઘ કે જૂથભાવના વધુ જોવા મળે છે. જ્યારે ભીડમાં આવી ભાવના જોવા મળતી નથી.

ભારત અને વિદેશોમાં થયેલા અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ભીડની વ્યક્તિના કાર્યકર્તૃત્વ પર, આંતરવૈયક્તિક સંબંધો પર તેમ

જ તેના શારીરિક, માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નિષેધક અસર પડે છે. ભીડમાં લોકો સામાન્ય રીતે લક્ષ્યપ્રાપ્તિમાં અવરોધ, અનુચિત હસ્તક્ષેપ તેમ જ માનસિક અને શારીરિક બેચેની અનુભવે છે.

ગીચતા મોટે ભાગે સામાજિક વર્તનને અસર કરે છે. રેલ્વે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મ કે રેલ્વે સ્ટેશનના પુલ પર દરેક વ્યક્તિ પોતાના રસ્તા શોધવામાં વ્યસ્ત હોય છે, ત્યાં આપણને અપરિચિત કે પરિચિત વ્યક્તિને પણ મળવાનું મન થતું નથી. ગીચતાની પરિસ્થિતિમાં આપણે લોકો સાથે વાતચીત કરવાનું કે મળવાનું ટાળીએ છીએ. આવી પરિસ્થિતિમાં દરેક વ્યક્તિ પોતાની જાતને બીજી વ્યક્તિથી મુક્ત રાખવા ઈચ્છે છે અને મળવાનું નિવારી શકાય તેમ ન હોય તો લોકો વાતચીત ટૂંકાવતા હોય છે.

### માનવવર્તનની પર્યાવરણ પર અસર (Impact of Human Behaviour on Environment) :

પર્યાવરણના મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા વર્તન અને ભૌતિક બાબતોની આંતરક્રિયાના સંદર્ભમાં આપવામાં આવે છે. આ આંતરક્રિયા દ્વિમાર્ગી છે. પર્યાવરણની આપણા વર્તન પર અસર થાય છે અને આપણું વર્તન પર્યાવરણને અસર પહોંચાડે છે. અહીં આપણે માનવ-પ્રવૃત્તિઓની પર્યાવરણ પર થતી અસરોની સમજૂતી મેળવીશું.

માનવી જે વાતાવરણમાં રહે છે તેની તેના વર્તન પર સૂક્ષ્મ છતાં ક્રમિક રીતે અસરો વધતી જાય છે. કોઈ વ્યક્તિ કાર ચલાવતી હોય, પરફ્યુમ છાંટતી હોય, રસોઈ બનાવતી હોય કે કચરો કાઢતી ત્યારે તેની પર્યાવરણ પર અસર થાય છે. વ્યક્તિગત રીતે કોઈ પણ કાર્ય કરતા હોઈએ ત્યારે પર્યાવરણની ગુણવત્તા પર ખૂબ સૂક્ષ્મ પરંતુ તત્કાલિન અસર થતી હોય છે. પૃથ્વી પર રહેતા અબજો લોકો એક યા બીજી રીતે પર્યાવરણને ખરાબ અસર પહોંચાડતા રહે તો સરવાળે પર્યાવરણમાં નોંધપાત્ર રીતે પ્રદૂષણ થશે. આ પ્રદૂષણની આપણા જીવન પર પ્રતિકૂળ અસરો જોવા મળશે, જેથી સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિએ લાંબા ગાળે ગંભીર ભયનો સામનો કરવો પડશે. જે જીવનને આધાર આપે છે તેમ જ જીવનને આગળ ધપાવે છે એવા પર્યાવરણમાં માનવપ્રવૃત્તિઓથી અપરિવર્તનશીલ અને હાનિકારક ફેરફારો થઈ રહ્યા છે.

માનવવર્તનની પર્યાવરણ પર નીચે મુજબ અસર થાય છે.

#### 1. કુદરતી સંસાધનોનો દુરુપયોગ (Misuse of Natural Resources) :

પર્યાવરણમાંથી કુદરતી રીતે પ્રાપ્ત થતી સંપત્તિની ચોક્કસ મર્યાદાઓ છે. હવા, પાણી, ખોરાક, બળતણ વગેરે તમામ પદાર્થો પર્યાવરણ દ્વારા માનવજાતને મળેલ અણમોલ ભેટ છે. માનવજીવનના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ અને સંગ્રહ ખૂબ જ જરૂરી છે. મોટે ભાગે આપણું વર્તન પર્યાવરણ માટે અનિચ્છનીય હોય છે. આપણી પ્રવૃત્તિઓ અને ક્રિયાઓથી થનાર નુકસાનને ધ્યાનમાં લીધા વિના આપણે એવું વર્તન કરતાં હોઈએ છીએ જે પર્યાવરણની વિરુદ્ધનું અને આપણા અસ્તિત્વ માટે જોખમી બને છે.

#### 2. નકામો કચરો (Waste and Garbage) :

માનવપ્રવૃત્તિઓથી મોટે ભાગે ગટરના ગંદા પાણીથી લઈને કચરા સુધીની કક્ષાના બીનજરૂરી અને નકામા પદાર્થો ઉત્પન્ન થાય છે. મ્યુનિસિપાલિટી તથા સરકારી એકમો માટે ગંદું પાણી અને નકામા કચરાના નિકાલ માટેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી તે ગંભીર સમસ્યા બની રહી છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ગટરોનું ગંદું પાણી નિર્ભયપણે નદીઓમાં છોડવામાં આવતું હોય છે જે પાણીના પ્રદૂષણની ગંભીર સમસ્યાઓ સર્જે છે. આમ કરવાથી નદીનું પાણી માનવવપરાશ માટે અયોગ્ય બને છે. આપણને એ વાતનું દુઃખ થાય છે કે મોટાભાગની નદીઓનાં પાણી માનવ-વપરાશ માટે લાયક રહ્યાં નથી. રોજબરોજ આપણે જે કચરો ઉત્પન્ન કરીએ છીએ તેને લીધે વધતી સમસ્યાઓના ઉપાયો સરળ નથી. કેટલાક કચરાનો કુદરતી રીતે નાશ થઈ શકે છે જ્યારે પ્લાસ્ટીકની કોથળીઓ જેવી વસ્તુઓનો નાશ થઈ શકતો નથી.

નકામા કાગળ, કાચ, પ્લાસ્ટીક અને ધાતુ પર પુનઃ પ્રક્રિયા (Recycling) કરી તેને પુનઃઉપયોગમાં લેવા એ પર્યાવરણની જાળવણી માટે ખૂબ જ વિધાયક બાબત છે. આ કાર્ય માટે લોકોમાં વિધાયક અભિગમ વિકસે તેમજ પર્યાવરણીય-અભિમુખ (Pro-environmental) પ્રવૃત્તિઓમાં તેઓ સહભાગી બને તે માટેના સઘન પ્રયાસો કરવા જોઈએ.

#### 3. ગંદકી :

જાહેર સ્થળો અને રસ્તાઓ પર ગંદકી કરવા માટે વિવિધ લોકોની ગંદી કે વિકૃત ટેવો પણ જવાબદાર હોય છે. દા.ત. જ્યાં ત્યાં થૂંકવું કે પાનની પિચકારી મારવી, ખુલ્લામાં નાક સાફ કરવું, કોગળા કે ઊલટી કરવી, રસ્તા ઉપર જ ન્હાવું, વાસણો માંજવાં કે કપડાં ધોવાં, જાહેર જગ્યાઓએ ઘરની વસ્તુઓને કે રીપેર કરવા આપેલ સાધનોને સાફ કરવાં અને તેનો ગંદો કચરો

ત્યાં જ નાંખવો, તૈયાર નાસ્તાની લારીવાળા કે શેરડીના રસ કે જ્યુસની લારીવાળા દ્વારા રસ્તા પર જ પેપર ડીશો, શેરડીના કૂચા કે ફળનાં છોતરાં નાંખવા, એક જ જગ્યાએ ખૂબ પાણી ઢોળીને કાઢવ કરવો તેમજ ઢોરોના માલિકો દ્વારા ઢોરોને રખડતાં મુકવાં, જેને પરિણામે ઢોરો દ્વારા જાહેર સ્થળોએ કે રસ્તા પર છાણ-મૂત્ર દ્વારા ગંદકી ફેલાતી હોય છે. આવી ગંદકી ફેલાવતી વખતે જાણે કે સ્વચ્છતા અથવા સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પોતાની કોઈ જવાબદારી જ ન હોય એ રીતે લોકો વર્તે છે. પોતાને હોંશિયાર માનતા કેટલાક લોકો પોતાનું આંગણુ સ્વચ્છ રાખતા હોય છે. પોતાનો બધો જ ગંદો કચરો ચૂપચાપ પડોશીના આંગણામાં નાંખી આવે છે અને પોતે સ્વચ્છ હોવાનો ડોળ કરે છે. તેઓ તે સમજતા નથી કે પડોશમાં આવી ગંદકી ફેલાવવાથી પોતે એમાંથી બચી શકતા નથી.

જો આ સમસ્યાઓનો ઝડપથી ઉકેલ નહિ આવે તો આ વિશ્વ ભાવિ પેઢીઓ (વંશજો) માટે જીવવા લાયક રહેશે નહીં. આવો ભય માનવવસ્તીની વૃદ્ધિ, જુદી જુદી વસ્તુઓનો વધુ પડતો ઉપયોગ તેમ જ કુદરતી સ્ત્રોતોના સંગ્રહના અભાવે ઊભો થાય છે. વિશ્વને પર્યાવરણીય આપત્તિમાંથી બચાવવા માટે સમાજમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોની ભૂમિકા મહત્વની રહેશે.

### પર્યાવરણને બચાવવાના ઉપાયો (Attempts to Save Environment) :

પર્યાવરણની સમસ્યાઓ ખૂબ જ જટિલ છે એ વાસ્તવિકતા સ્વીકારીને વર્તવું જરૂરી છે. આ સમસ્યાનો ઉકેલ માત્ર ટેકનિકલ રીતે આવી શકે તેમ નથી. ઈજનેરીશાસ્ત્ર, ભૌતિકશાસ્ત્ર અને રસાયણશાસ્ત્ર જેવી વિદ્યાશાખાઓની મદદ પણ પર્યાવરણની સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે પૂરતી નથી. કારણકે પર્યાવરણની મોટાભાગની સમસ્યાઓ માનવસર્જિત છે. જેથી માનવ વર્તનની સુધારણા જરૂરી છે. એ માટે સમાજ-મનોવૈજ્ઞાનિકો મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે.

1970થી સમાજ-મનોવૈજ્ઞાનિકો, પર્યાવરણ મનોવૈજ્ઞાનિકો તેમજ સમાજશાસ્ત્રીઓ પર્યાવરણની ગુણવત્તા વધુ ન કથળે અને તેને બચાવી શકાય તે માટે સમાજાભિમુખ વર્તનને પ્રોત્સાહિત કરવાના ઉપાયો શોધી રહ્યા છે. તે માટે જીવનશૈલીમાં અને સામાજિક રિવાજોમાં આમૂલ પરિવર્તનો લાવવાં જરૂરી છે. આ દિશામાં કેટલાક પ્રયત્નો થયા છે. વપરાયેલા કાગળ, કાચ, પ્લાસ્ટીક કે ધાતુ જેવી નકામી વસ્તુઓના પુનઃઉપયોગ માટેના પ્રયત્નો, ડિટરજન્ટનો ઓછો ઉપયોગ અને રદી વસ્તુઓને ટાળવાના પ્રયત્નોથી પર્યાવરણ પર તેનો નજીવો પ્રભાવ પડ્યો છે. પર્યાવરણનું રક્ષણ અને જાળવણીનો હેતુ સિદ્ધ કરવા આપણે પર્યાવરણની કેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છીએ એ બાબતોથી લોકોને જાગૃત કરવા જરૂરી છે. તેમ જ તેઓને પર્યાવરણ અભિમુખ કરવા માટે તેમનાં મનોવલણોમાં અને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે.

પર્યાવરણવિદો માટે પર્યાવરણના દૂરુપયોગને અટકાવવા ઉપરાંત પર્યાવરણના દૂરુપયોગની પ્રક્રિયાને ઉલટાવવાની જરૂર છે. રેફ્રિજરેટર માટે વપરાતા ક્લોરોફ્લુરો કાર્બનનો વધુ પડતો ઉપયોગ સૂર્યનાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોની જોખમી અસરો સામે રક્ષણ આપતા પર્યાવરણના ઓઝોન (Ozone) વાયુના પડને પાતળું કરી નાંખે છે. ઓઝોનનું પડ પાતળું થવાને કારણે ચામડીના કેન્સરનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારથી પચાસ જેટલા દેશોએ ક્લોરોફ્લુરો કાર્બન (Chlorofluoro Carbon - CFC)નો ઉપયોગ કરવાનું બંધ કર્યું છે. એક એવું અનુમાન પણ કરવામાં આવે છે કે ઓઝોન પડની સામાન્ય જાડાઈ પાછી મેળવવા પચાસથી સો વર્ષ લાગશે.

પર્યાવરણને થતા નુકસાનની સમસ્યા હલ કરવા માટે તાત્કાલિક અમલમાં મૂકી શકાય એવો કોઈ સરળ ઉકેલ નથી. આ સંદર્ભે લોકોનો સહકાર પ્રાપ્ત થાય અને વ્યક્તિ પોતે સમજે તો આ પરિસ્થિતિ નિયંત્રિત કરવાનું શક્ય બને. આ સમસ્યાના નિવારણ માટે માત્ર સરકારના પ્રયત્નો પૂરતા નથી. સમસ્યાની ગંભીરતા અંગે લોકોમાં જાગૃતિ લાવવી ખૂબ જરૂરી છે. ભારત અને વિદેશોમાં થયેલા અભ્યાસો દર્શાવે છે કે લોકો પર્યાવરણની સમસ્યાની ગંભીરતાથી સભાન નથી, તેથી આ સંદર્ભમાં જનજાગૃતિ કાર્યક્રમ શરૂ થાય એ સાચી દિશામાં પ્રથમ સોપાન ગણાય. ભારતમાં ‘સ્વચ્છતા અભિયાન’ દ્વારા આ દિશામાં સારા પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે અને તેનાથી લોકોમાં જાગૃતિ આવવા લાગી છે.

પર્યાવરણને બચાવવાના મુખ્ય બે ઉપાયો નીચે મુજબ છે :

1. વાર્તાનિક ઉપાયો
2. સમષ્ટિગત ઉપાયો

### 1. વાર્તાનિક ઉપાયો (Behavioural Solutions)

અહીં આપણે પર્યાવરણને બચાવવાના વાર્તાનિક ઉપાયો તરીકે સ્વૈચ્છિક સાદગી, નક્કર વાસ્તવિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન, વાર્તાનિક ધોરણો અને સંગઠિત પ્રવૃત્તિ જેવા ઉપાયોની ચર્ચા કરીશું.

### (I) સ્વૈચ્છિક સાદગી (Voluntary Simplicity) :

આપણે ત્યાં કહેવત છે કે 'સંતોષી નર સદા સુખી'. આ દૃષ્ટિએ સુખી થવા માટે લોકોએ પોતાની જરૂરિયાતો ઘટાડવી જોઈએ. આ બાબતનો ખ્યાલ દરેક વ્યક્તિ દ્વારા સ્વૈચ્છિક રીતે થાય એ ખૂબ જ જરૂરી છે. ટેકનોલોજી અને કુદરતી સંપત્તિનો ઓછો ઉપયોગ કરવો તે ખૂબ જ સારી બાબત છે. વૈશ્વિક દૃષ્ટિએ બધા જ દેશોએ કુદરતી સંપત્તિનો અસરકારક, સમજપૂર્વક અને સમાન રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જીવનમાં સ્થિર કે સમતુલિત રહેવા માટે જરૂરિયાત કરતાં વધારે વસ્તુઓના ઉપયોગને ટાળવો જોઈએ. પર્યાવરણની સમસ્યાઓ આખા વિશ્વની સમસ્યા છે. દરેક વ્યક્તિએ એ દિશામાં વિચારવું જોઈએ.

### (II) નક્કર વાસ્તવિક પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન (Encourage Concrete Actions) :

લોકોને કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થતો હોય તેવાં ઉપકરણોના વપરાશમાં ઘટાડો કરવા તેમજ વસ્તુઓના પુનઃઉપયોગ માટે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું જોઈએ. હવાનું પ્રદૂષણ ઘટાડવા માટે ભાગીદારીમાં વાહનોનો ઉપયોગ અથવા જાહેર પરિવહન સેવાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લોકોને કેટલીક વસ્તુઓ અને સેવાઓ તેમ જ તેની ઉપયોગિતા વિશેની માહિતી આપવાની સાથે સાથે તેઓને યોગ્ય વાર્તાનિક પ્રવૃત્તિઓ માટે પ્રેરિત કરવા જરૂરી છે. કુદરતી સંપત્તિના ઉપયોગમાં ઘટાડો, તેનો કુશળ ઉપયોગ તેમજ વસ્તુઓના પુનઃઉત્પાદન અંગેના વ્યક્તિગત અભિગમ કરતાં સામુદાયિક અભિગમ વધારે અસરકારક બને છે.

### (III) વાર્તાનિક ધોરણો (Behavioural Norms) :

વિશિષ્ટ પર્યાવરણીય નિયમો અને ધોરણો અંગે લોકોને માર્ગદર્શન આપવાની તેમ જ પ્રેરિત કરવાની જવાબદારી સરકારી સંસ્થાઓની છે. લોકોમાં નિયમોની સ્પષ્ટતા કરી, તે અંગેના ધોરણો પૂરાં પાડવાં જોઈએ. કેટલીક વાર લોકો યોગ્ય વર્તન કરતા થાય તે માટે શિક્ષાત્મક પગલાં પણ લેવાં જરૂરી છે. જેમકે, હવે વાહનમાલિકો માટે તેમના વાહનના પ્રદૂષણ સ્તરની તપાસ કરાવી 'પ્રદૂષણ તપાસ પ્રમાણપત્ર' (PUC) વાહન પર લગાડવું ફરજિયાત છે. બળતણ (Fuel) સીસારહિત તેમ જ જરૂરી ગુણવત્તાવાળું હોવું જોઈએ તેમ જ વાહન ઉત્પાદકો માટે ધુમાડાના નિયંત્રણ માટેનાં ધોરણો વધુ યુસ્ત બનાવવાં જોઈએ. દિલ્હી, સુરત, અમદાવાદ જેવાં અનેક શહેરોમાં હવે શૂન્ય પ્રદૂષણ ધરાવતા કોમ્પ્રેસ્ડ નેચરલ ગેસ (CNG)થી ચાલતાં વાહનોનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે.

કચરો કે સૂકાં પાંદડાં જાહેરમાં બાળવા પર પ્રતિબંધ હોવા છતાં તેનો યુસ્ત અમલ થતો નથી. સુરક્ષાસંસ્થાઓને તેનો યુસ્ત અમલ કરાવવા માટે સત્તા આપી સજજ કરવી જોઈએ. કલોરોફ્લુરો કાર્બનનું ઉત્પાદન અને તેનો ઉપયોગ ક્રમશઃ દૂર થવો જોઈએ. સમગ્ર વિશ્વમાં તેનો સમયાનુસાર અમલ થયો છે. લોકોએ શૂન્ય પ્રદૂષણ ધરાવતા બળતણના કોષો (Fuel Cells)થી ચાલતાં ઈલેક્ટ્રીક કાર તેમ જ આવાં અન્ય વાહનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

### (IV) સંગઠિત જૂથ પ્રવૃત્તિઓ (Organized Group Activities) :

પર્યાવરણનું નિરીક્ષણ અને નિયંત્રણ કરવા માટે જૂથ પ્રવૃત્તિઓનો કાળજીપૂર્વકનો ઉપયોગ થવો એ બીજો મહત્વનો અભિગમ છે. સંગઠિત પ્રવૃત્તિ દ્વારા વીજળીઘર, વાહનવ્યવહાર નિગમો, સહકારી સંસ્થાઓ, કોર્પોરેશનો તેમ જ ઉદ્યોગો દ્વારા થતા પર્યાવરણીય નુકસાનમાં ઘટાડો તેમ જ તેના પર નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જરૂરી છે. સરકારી સંસ્થાઓ કોર્પોરેશનો કે ઉદ્યોગો જેવાં શક્તિવાળી અને લાગવગવાળાં સંગઠનો વૈયક્તિક વાંધાઓ તેમ જ ફરિયાદોને અવગણતાં હોય ત્યારે જૂથ પ્રવૃત્તિઓ પ્રદૂષણની ધમકીઓને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે અસરકારક કાર્ય કરે છે. કેટલીક વાર જનસમુદાયના હિતમાં મુકાયેલ દાવાઓ (Public Interest Litigation-PIL) અસરકારક પુરવાર થાય છે. સુપ્રિમ કોર્ટે બળતણનાં (Fuel) ધોરણોનો યુસ્ત રીતે અમલ કરવો, પ્રદૂષણ નિયંત્રણનાં ધોરણો પાળવાં, બિનઅસરકારક અને જૂનાં વાહનોનો નિકાલ કરવો, કોમર્શિયલ વાહનોને સંપૂર્ણપણે કોમ્પ્રેસ્ડ નેચરલ ગેસ (CNG) આધારિત કરવા તેમ જ સરકારને નદીઓને પ્રદૂષણ મુક્ત કરવાના પગલા લેવાના આદેશો કર્યા છે. આ જ રીતે સમૂહમાધ્યમો (Mass Media) પણ કેટલીક મહત્વની બાબતોની જાગૃતિ માટે તેમ જ સ્વસ્થ પર્યાવરણની રચના પ્રત્યેની જરૂરી પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

## 2. સમષ્ટિગત ઉપાયો (Global Solutions) :

હવે પર્યાવરણને બચાવવાના સમષ્ટિગત ઉપાયોમાં વસ્તુઓનો પુનઃઉપયોગ, ઊર્જા સંરક્ષણ અને ગ્રીન હાઉસ અસરની ચર્ચા કરીશું.

### (I) પુનઃઉપયોગ (Recycling) :

આજે માનવજાત સામે વસ્તીવધારો, વસ્તુઓનો અતિશય વપરાશ તેમજ કુદરતી સંપત્તિના સંરક્ષણના અભાવને કારણે

જોખમ ઊભું થયું છે. જીવનપ્રણાલીને નિભાવનાર પર્યાવરણમાં આપણે અપરિવર્તનશીલ અને નુકસાનકારક ફેરફારો કર્યા છે. આ સમસ્યાનો ઝડપી ઉકેલ નહિ આવે તો આવનાર પેઢીઓ માટે વિશ્વ જીવવા લાયક રહેશે નહીં. આ અત્યંત મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવા માટે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડશે તેમ જ આપણી જીવનશૈલી અને સાંસ્કૃતિક રિવાજો પણ બદલવા પડશે.

પુનઃઉપયોગ એ એવો સલામતી આપતો સરળ માર્ગ છે જેમાં મોટાભાગની કુદરતી સંપત્તિનો ઉપયોગ કરી તેને ફેંકી દઈ જમીન પર પ્રદૂષણની સમસ્યા વધારવાને બદલે તેના પર પુનઃપ્રક્રિયા કરવાની હોય છે. દા.ત. ઠંડા પીણાના વપરાયેલા એલ્યુમિનિયમના કેન ઓગાળીને એલ્યુમિનિયમનાં અન્ય ઉત્પાદનો બનાવવામાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય. આ જ રીતે કાગળ, કાચ, કાપડ, ધાતુ વગેરેનો પુનઃઉપયોગ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત દિનપ્રતિદિન પાણીની અછત ઊભી થતી જાય છે ત્યારે પાણીનો બગાડ અટકાવવો અને પાણીની જાળવણી કરવી ખૂબ જ મહત્વની બાબત છે. વિપુલ પ્રમાણમાં ગટરમાં વહી જતા પાણીનો પુનઃઉપયોગ કરવા માટે ગટરના પાણી પર પ્રક્રિયા કરી તે બિન-જોખમી પાણીને નદીમાં છોડવું જોઈએ.

## (II) ઊર્જા સંરક્ષણ (Energy Conservation) :

પૃથ્વી પર પર્યાવરણની સમસ્યાઓના ઉદ્ભવનું મુખ્ય કારણ કુદરતી સંપત્તિનો દુર્વ્યય છે. તેમાં પેટ્રોલિયમ પેદાશનો દુર્વ્યય મુખ્ય છે. તેનું એક ઉદાહરણ અમેરિકા છે. વિશ્વની માત્ર પાંચ ટકા વસ્તી ધરાવતું અમેરિકા પૃથ્વી પરની વ્યવાસાયિક ઊર્જામાંથી પચ્ચીસ ટકા ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં પૃથ્વી પરની સંપત્તિના દુર્વ્યયનું પરિણામ એ આવે છે કે પદાર્થોનો પરંપરાગત પુરવઠો (Traditional Supplies) ઝડપથી વપરાઈ જાય છે. મોટા ભાગના ઉદ્યોગો ખનિજ તેલથી ચાલે છે. ખનિજ તેલની અછતની પરિસ્થિતિમાં જીવનના ઘણાં પાસાંઓ પર નિષેધક અસર થશે. વિશ્વના રાષ્ટ્રોએ ઊર્જા-સંપત્તિનો કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તેનો દુર્વ્યય ટાળવો તેમજ ભવિષ્યમાં વાપરવા માટે ઊર્જા-સંપત્તિઓનું સંરક્ષણ અને સલામત પર્યાવરણ માટે આયોજન કરવું જોઈએ.

## (III) ગ્રીન હાઉસ અસર (Green House Effect) :

સાંપ્રત સમયમાં માનવી મોટા પાયે પર્યાવરણ વિરોધી વર્તન અપનાવી રહ્યો છે પર્યાવરણના દુરુપયોગમાં ક્યારો ઉત્પન્ન કરવો, પેટ્રોલ કે ડિઝલનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો, વૃક્ષો કાપવા, કોલસા બાળવા, રેફ્રિજરેટરમાં કલોરોફ્લુરો કાર્બનનો ઉપયોગ વગેરે વિશ્વ માટે ચેતવણીરૂપ છે. માનવીની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની પર્યાવરણ પર દુરોગામી નિષેધક અસરો જોવા મળે છે. જેવી કે વાવઝોડું, હવામાનમાં અચાનક પરિવર્તન, તાપમાનના પ્રમાણમાં થતો વધારો તેમજ ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવમાં ઓગળતી હિમશિલાઓને પરિણામે દરિયાના પાણીની સપાટી ઊંચી આવવી વગેરે. આ અસરો દુનિયાના જુદા જુદા દેશોમાં જુદી જુદી જોવા મળે છે. દર પાંચ વર્ષે સમુદ્રના પાણીની સપાટીનું સ્તર એક ઈંચ ઊંચું આવે છે. એવું જાણવા મળ્યું છે કે રિપબ્લીક માલદિવ્ઝના ત્રણ ટાપુઓ (Islands) પાણીની અંદર જતા રહ્યા છે.

હવામાનમાં થતા આ પરિવર્તનને ‘ગ્રીન હાઉસ અસર’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ગ્રીન હાઉસ એ એક કાચની છત છે; જે સૂર્યપ્રકાશથી ગરમ થાય છે. પરંતુ તેમાંથી ગરમ હવા બહાર જતી રોકવામાં છે. આ જ રીતે વાતાવરણમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ, મિથેન અને નાઈટ્રસ ઓક્સાઈડ છૂટે છે, જે સૂર્યની ગરમીને રોકે છે અને પૃથ્વીને ગ્રીન હાઉસમાં બદલી નાંખે છે. આ ત્રણ વાયુનું પ્રમાણ અઢારમી સદીની મધ્યથી વધતું રહ્યું છે અને હાલમાં પણ આ વધારો ચાલુ જ છે. જો આ પ્રક્રિયા આ રીતે ચાલુ રહેશે તો એક એવો અંદાજ કાઢવામાં આવે છે કે 2100ની સાલમાં પૃથ્વીની સપાટી ઉપર 3.5 ડિગ્રી ફેરનહીટ હવાનું તાપમાન વધી જશે. પ્રાદેશિક હવામાનમાં સરેરાશ એકથી બે ડિગ્રી જ વધારો થાય તો વિશ્વમાં ખેતીના ક્ષેત્રે અવરોધો ઊભા થશે.

આ પ્રકારના ઝોક (Trend)થી મોટી હિમશિલાઓ ઓગળશે પરિણામે સમુદ્રોના પાણીની સપાટી ઊંચી આવશે તેમજ ઘણા દેશોમાં દરિયાકાંઠાના વિસ્તારોમાં પ્રચંડ પૂર આવશે.

હવામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે વધુમાં વધુ વૃક્ષો ઉછેરવાં જોઈએ તેમજ રેફ્રિજરેટરમાં કલોરોફ્લુરો કાર્બનના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ લાદવો જોઈએ. પરિણામે ઓઝોન પડમાં થોડુંક પરિવર્તન આવી શકે. આમ છતાં ઓઝોન પડમાં એટલું બધું નુકસાન થયું છે કે તેને સામાન્ય જાડાઈમાં લાવતા પચાસથી સો વર્ષ નીકળી જશે.

તાજેતરમાં સંયુક્ત રાષ્ટ્રો (UN)ના અહેવાલમાં નોંધવામાં આવ્યું છે કે ભારત સહિતના દક્ષિણ એશિયાના ઘણા દેશોમાં પ્રદૂષણ પૃથ્વીની સપાટીથી 3 કિ.મી. સુધીની ઊંચાઈમાં ફેલાઈ ગયું છે જેને લીધે હવામાનની તરાહો બદલાઈ છે તેની પાક પર અસર થઈ છે પરિણામે લાખો લોકો શ્વસનતંત્રના રોગોથી મૃત્યુ પામશે. સમગ્ર વિશ્વ માટે આ એક ગંભીર પ્રશ્ન છે, માટે

વાહનોમાંથી નીકળતા ધુમાડાને અટકાવવા તેમજ ઊર્જાના ઉપયોગમાં ઘટાડો કરવા લોકોએ સતત પ્રયત્નો કરવા પડશે.

આ ઉપરથી એવું તારવી શકાય કે પર્યાવરણના ત્રણ ઘટકો છે : ભૌતિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક. આ બધા જ ઘટકો માનવ વર્તનને અસર કરે છે. આપણું સાંવેદનિક તંત્ર આપણી આસપાસના પર્યાવરણ અને તેની અસરને સમાંતર રીતે અનુભવે છે. માનવવર્તન દ્વારા પર્યાવરણના દુરુપયોગને લીધે જંગલોનો નાશ, પૂર, ગ્રીન હાઉસ અસર તેમજ ઊર્જાનો વ્યય જેવી ઘણી ગંભીર સમસ્યાઓથી કટોકટી સર્જાઈ છે. જેથી આપણે સૌએ સ્વસ્થ અને સંતોષકારક જીવન જીવવા માટે જરૂરી એવા પાણી જેવા કુદરતી સ્ત્રોતોની બચત કરતાં અને પર્યાવરણને જાળવતા શીખી લેવું પડશે.

## સ્વાધ્યાય

### વિભાગ-A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

- કેવા વાતાવરણમાં લોકોમાં ઉશ્કેરાટ કે આક્રમકતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે ?  
(a) ઠંડા વાતાવરણમાં  
(b) અતિશય ઠંડા વાતાવરણમાં  
(c) ગરમ કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં  
(d) સામાન્ય વાતાવરણમાં
- કયા મનોવૈજ્ઞાનિક પર્યાવરણ અને ભૌગોલિક પર્યાવરણને જુદાં પાડે છે ?  
(a) બ્રોનફેનબ્રેનર  
(b) વોટસન  
(c) કર્ટ લેવિન  
(d) મોર્ગન
- કયા મનોવૈજ્ઞાનિકે પર્યાવરણના અભિગમને પાંચ તંત્રના ખ્યાલ દ્વારા સમજાવ્યો છે ?  
(a) એટકીનસન  
(b) બ્રોનફેનબ્રેનર  
(c) કર્ટ લેવિન  
(d) સ્કીનર
- હવાના પ્રદૂષણને લીધે કઈ બિમારીનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે ?  
(a) કેન્સર  
(b) શ્વસનતંત્રના રોગો  
(c) ચામડીના રોગો  
(d) a, b, c તમામ
- સંઘની ભાવના શેમાં વધારે જોવા મળે છે ?  
(a) ભીડમાં  
(b) ગીચતામાં  
(c) ટોળામાં  
(d) સમૂહમાં
- પર્યાવરણીય સમસ્યાઓમાંથી બચવા કયા મનોવૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા મહત્વની છે ?  
(a) ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિક  
(b) સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક  
(c) સલાહ મનોવૈજ્ઞાનિક  
(d) મનોચિકિત્સક
- પર્યાવરણની મોટાભાગની સમસ્યાઓ કેવી છે ?  
(a) કુદરતી  
(b) આકસ્મિક  
(c) માનવસર્જિત  
(d) ભૌગોલિક

8. ઓઝોનનું પડ પાતળું થવાને કારણે કયા રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે ?  
 (a) ચામડીના કેન્સરનું (b) લોહીના કેન્સરનું  
 (c) અસ્થમા (d) લોહીનું ઊંચું દબાણ
9. હવામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ છૂટવાના પ્રમાણને ઓછું કરવા શું કરવું જોઈએ ?  
 (a) સ્વચ્છતા જાળવવી (b) અતિશય ગંદકી ન કરવી  
 (c) વૃક્ષો ઉછેરવા (d) કુદરતી સંપત્તિઓનો યોગ્ય ઉપયોગ
10. રેફ્રિજરેટરમાં કયા વાયુનો ઉપયોગ થાય છે ?  
 (a) ઓક્સિજન (b) ક્લોરોફ્લુરો કાર્બન  
 (c) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (d) નાઈટ્રોજન

### વિભાગ-B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. ઠંડા વાતાવરણ કરતાં ગરમ કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં લોકોમાં કેવા વર્તનનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે ?
2. ઘોંઘાટની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિનું વર્તન કેવું હોય છે. ?
3. સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વાતાવરણમાં કઈ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે ?
4. કર્ટ લેવિને વ્યક્તિ અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધનું સ્વરૂપ દર્શાવવા કયો ખ્યાલ આપ્યો ?
5. ઘોંઘાટ એટલે શું ?
6. હવાનું પ્રદૂષણ કેવી રીતે ફેલાય છે ?
7. હવાનું પ્રદૂષણ ઘટાડવા શું કરવું જોઈએ ?
8. ભીડ એટલે શું ?
9. પર્યાવરણના ઓઝોન વાયુનું પડ પાતળું શેને કારણે થાય છે ?
10. 'ગ્રીન હાઉસ અસર' એટલે શું ?

### વિભાગ-C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દોમાં લખો.)

1. ભૌતિક પર્યાવરણમાં કઈ કઈ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે ?
2. ભૌતિક વાતાવરણની અસરો જણાવો.
3. માનવી અને પર્યાવરણ વચ્ચેનો સંબંધ ટૂંકમાં વર્ણવો.
4. પર્યાવરણ અને વર્તનની સમજૂતી આપો.
5. વર્તનની નીપજોની સંક્ષિપ્તમાં સમજૂતી આપો.
6. કર્ટ લેવિનનો જીવન અવકાશનો ખ્યાલ સમજાવો.

7. બ્રોનફેનબ્રેનરનો પર્યાવરણ અંગેનો અભિગમ ટૂંકમાં સમજાવો.
8. ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ થવાનાં કારણો સંક્ષિપ્તમાં જણાવો.
9. હવાનું પ્રદૂષણ થવાનાં કારણો સ્પષ્ટ કરો.
10. ગંદકી કેવી રીતે ફેલાય છે તે સમજાવો.

#### વિભાગ-D

નીચેના પ્રશ્નોના મુદ્દાસર ઉત્તર લખો. (આશરે 50 શબ્દોમાં લખો.)

1. પર્યાવરણ અને વર્તનના મુખ્ય પાંચ ઘટકો વર્ણવો.
2. કર્ટ લેવિનનું પર્યાવરણ અંગેનું પ્રતિમાન સમજાવો.
3. બ્રોનફેનબ્રેનરના પર્યાવરણ અંગેના પાંચ તંત્રોની સમજૂતી આપો.
4. માનવ વર્તન પર ઘોંઘાટ અને હવા પ્રદૂષણની અસરો વર્ણવો.
5. ભીડ અને ગીચતાના ખ્યાલને મુદ્દાસર સમજાવો.
6. માનવવર્તનની પર્યાવરણ પરની અસરો તરીકે કુદરતી સંશાધનોના દુરુપયોગની સમજૂતી આપો.
7. પર્યાવરણને બચાવવાના ઉપાય તરીકે સ્વૈચ્છિક સાદગીની સમજૂતી આપો.
8. પર્યાવરણને બચાવવાના ઉપાય તરીકે વાર્તાનિક ધોરણોની ચર્ચા કરો.
9. પુનઃઉપયોગ અને ઊર્જા સંરક્ષણની સમજૂતી આપો.
10. 'ગ્રીન હાઉસ અસર'નો ખ્યાલ સ્પષ્ટ કરો.

#### વિભાગ-E

નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર લખો. (આશરે 80 શબ્દોમાં લખો.)

1. માનવ અને પર્યાવરણ વચ્ચેનો સંબંધ સવિસ્તર સમજાવો.
2. માનવવર્તન પર પર્યાવરણની અસરો વર્ણવો.
3. માનવવર્તનની પર્યાવરણ પરની અસરો વર્ણવો.
4. પર્યાવરણને બચાવવાના વાર્તાનિક ઉપાયો સમજાવો.
5. 'ગ્રીન હાઉસ અસર'ની વિગતે ચર્ચા કરો.





રોજિંદા વ્યવહારમાં આપણે શાળા, કોલેજ, પોસ્ટ ઓફિસ, બેંક, હોસ્પિટલ, કોર્ટ, પોલીસ સ્ટેશન, વીમા કંપની, મામલતદાર કે કલેક્ટર કચેરી, હોટલ જેવાં સ્થળોએ જવાનું બને છે. શું હોય છે આ બધાં સ્થળોએ ? આવા દરેક સ્થળે ત્રણ બાબતો ખાસ જોવા મળે છે - (1) બિલ્ડિંગ (2) વ્યક્તિઓ (સ્ટાફ) અને (3) સાધન - સામગ્રીઓ. આ બધાં સ્થળોને આપણે સંસ્થા (Organization) કહીએ છીએ. આવી સંસ્થાઓનું કોઈ એક બિલ્ડિંગ હોય છે, તેમાં કામ કરનાર કર્મચારીઓ (સ્ટાફ) હોય છે અને કાર્યના પ્રકાર પ્રમાણેની સાધન - સામગ્રી હોય છે. દા.ત. તમારી શાળા એક 'સંસ્થા' છે; કારણ કે, તેનું એક બિલ્ડિંગ છે, તેમાં આચાર્ય, શિક્ષકો, કલાર્ક અને સેવકો વગેરે સ્ટાફ છે અને ભણાવવા માટે બ્લેકબોર્ડ, ચોક - ડસ્ટર, કમ્પ્યુટર, પુસ્તકો, પાટલીઓ, પંખાઓ વગેરે સાધનો છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય કે આ સંસ્થાઓ શા માટે ઊભી કરવામાં આવે છે ? તેનો જવાબ એ છે કે, 'જીવનમાં કેટલાંક લક્ષ્યો જેને વ્યક્તિ એકલી હાંસલ કરી શકતી નથી તેને પૂર્ણ કરવા માટે સંસ્થાઓ ઊભી થાય છે કે કરવામાં આવે છે.' જેમ કે 'પોસ્ટ ઓફિસ એક સંસ્થા છે; જેનું મુખ્ય કાર્ય ટપાલ, પાર્સલ અને અન્ય નાણાકીય સેવાઓ પૂરી પાડવાનું છે. શું પોસ્ટ વિભાગના સમગ્ર દેશમાં ફેલાયેલા માળખા (Postal Department) વગર કોઈ એકલ - દોકલ વ્યક્તિ માટે ટપાલ ખાતા જેવી સેવાઓ આપવી શક્ય છે ? આ માટે ટપાલ ખાતા જેવી સંસ્થાઓ અનિવાર્ય છે. આમ, સંસ્થાકીય, જૂથકીય અને વ્યક્તિગત કેટલાક લક્ષ્યોને સિધ્ધ કરવાના મૂળ હેતુથી સંસ્થાઓ અસ્તિત્વમાં આવે છે, જે વ્યક્તિ પોતે એકલી કરી શકતી નથી.

### સંસ્થાનો અર્થ - વ્યાખ્યા (Meaning & Definition of Organization)

માત્ર બિલ્ડિંગ, કર્મચારીઓ અને સાધનોથી જ સંસ્થા બનતી નથી કે ચાલતી નથી. દરેક સંસ્થા કંઈક સેવાઓ પ્રદાન કરતી હોય છે. દા.ત. બેંક દ્વારા નાણાકીય લેવડ - દેવડ, શાળા - કોલેજ દ્વારા શિક્ષણ, એસ.ટી. - રેલવે જેવા તંત્ર કે સંસ્થા દ્વારા જાહેર વાહન-વ્યવહાર જેવી સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

ઉત્તમ સેવાઓ પૂરી પાડવી એ આવી સંસ્થાઓનું એક મુખ્ય લક્ષ્ય હોય છે. આવા મુખ્ય અને અન્ય બીજાં લક્ષ્યોને સિધ્ધ કરવા માટે સંસ્થામાં વ્યક્તિગત અને જૂથકીય પ્રયત્નો સંકલિત રીતે કરવામાં આવે છે, વિવિધ વ્યક્તિઓને વિવિધ પ્રકારનાં કાર્યો સોંપવામાં આવે છે અને આ કાર્યો કરવા માટે તેઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં જવાબદારી, સત્તા અને અધિકારો પણ આપવામાં આવે છે. દરેક વ્યક્તિ કે જૂથની પોતાની એક વિશિષ્ટ ભૂમિકા હોય છે અને તેને એક વિશિષ્ટ કાર્ય સોંપાયું હોય છે. આમ, સંસ્થા એ અનેક ભાગો અથવા ભૂમિકાઓનું બનેલું સમવાય એકમ છે જેમાં દરેક ભાગ અથવા ભૂમિકા પોતાનું વિશિષ્ટ પરંતુ અન્ય ભાગોનાં કાર્યો સાથે આંતર સંબંધિત અને સુગ્રથિત કાર્ય કરે છે. સંસ્થાની વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ આપવામાં આવી છે.

'સંસ્થા એ વ્યક્તિ કે જૂથ દ્વારા કરવામાં આવેલ પ્રયત્નો અને પ્રવૃત્તિઓનું તાર્કિક સંકલન છે, જેમાં શ્રમવિભાજન અને કાર્યવિભાજન તથા સત્તા, અધિકારો અને જવાબદારીના શ્રેણીક્રમ દ્વારા કેટલાંક સમાનરૂપે નિશ્ચિત કરેલાં લક્ષ્યોને સિધ્ધ કરવાનો હેતુ હોય છે.'

- સામાન્ય વ્યાખ્યા

“સંસ્થા એ ચેતન રીતે (Consciously) સમન્વિત (સંકલિત) એક એવું સામાજિક એકમ છે, જે બે કે બેથી વધુ વ્યક્તિઓની બનેલી હોય છે તથા સમાન લક્ષ્ય અથવા લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવાના હેતુથી મોટા ભાગે સતત કાર્યરત રહે છે”

- રોબિન્સ (1995)

### સંસ્થાનાં લક્ષણો (Characteristics of Organization) :

સંસ્થાના ઉપર્યુક્ત અર્થ અને વ્યાખ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરતાં તેનાં લક્ષણો નીચે મુજબ તારવી શકાય :

1. સમાન લક્ષ્ય : દરેક સંસ્થાનાં પોતાનાં કેટલાંક લક્ષ્યો હોય છે, જેને સાકાર કરવા માટે તેમાં કામ કરતી વ્યક્તિઓ પરસ્પર સહકાર અને સંકલનથી કાર્ય કરે છે. દરેકનું કાર્ય અને ભૂમિકા ભલે સમાન ન હોય પરંતુ દરેક વ્યક્તિઓ સંસ્થાનાં સમાન લક્ષ્ય કે લક્ષ્યો માટે મથતા રહે છે. દા.ત. ટપાલ ખાતાનું એક લક્ષ્ય સમયસર અને યોગ્ય સ્થળે ટપાલ પહોંચાડવાનું છે.

2. પ્રયત્નોનું સંકલન : સંસ્થાના ધ્યેય કે લક્ષ્યને સાકાર કરવા માટે સંસ્થામાં કાર્ય કરતા લોકો વચ્ચે પ્રયત્નો કે કાર્યનું સંકલન હોવું જરૂરી છે. દા.ત. આપણે એક ટપાલ સ્પીડ પોસ્ટથી મોકલીએ છીએ તેમાં પોસ્ટ ઓફિસના કાઉન્ટર પરનો કર્મચારી તેનું વજન કરે છે, તેમાં સ્ટીકર લગાવે છે અને ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન કરે છે. ત્યારબાદ બીજા કર્મચારીઓ તેનું

વર્ગીકરણ કરી થેલામાં પેક કરે છે અને છેલ્લે ટપાલી તેને યોગ્ય સરનામે આપીને જે તે વ્યક્તિની સહી લે છે; અને ફરી પાછી ટપાલ વિતરણની માહિતી ઓનલાઈન મૂકવામાં આવે છે.

**3. શ્રમ વિભાજન :** આ લક્ષણ પ્રયત્નોના સંકલન સાથે જ જોડાયેલું છે. સંસ્થાનાં કાર્યો પૈકી જુદાં-જુદાં કામની સોંપણી શ્રમ વિભાજન દ્વારા જ શક્ય બને છે. શ્રમનું આ વિભાજન કાર્ય આધારિત હોય છે. કર્મચારીની આવડત અને કૌશલ્યોના આધારે તેઓને વિવિધ કાર્યો માટે તાલીમ અપાય છે.

**4. જવાબદારી અને અધિકાર :** સંસ્થામાં થતા પ્રયત્નોનું સંકલન અને શ્રમવિભાજનથી જ દરેક વ્યક્તિને કેટલાંક કાર્યો, જવાબદારીઓ અને ફરજો સોંપાય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાને સોંપાયેલાં આ કાર્યો અને જવાબદારીઓ કેટલી હદે પરિપૂર્ણ કરે છે તેના પર સંસ્થાની ધ્યેયસિદ્ધિનો આધાર રહેલો છે. કર્મચારીની સ્વ-શિસ્ત અને કાર્યની આચારસંહિતા પોતાનાં કાર્યો તેમજ જવાબદારીઓને પરિપૂર્ણ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. સંસ્થાનાં ધ્યેયો સિદ્ધ કરવા માટે પ્રયત્નોનું સંકલન અને શ્રમ વિભાજન જરૂરી છે અને તેના માટે સંસ્થામાં વિવિધ સ્તરોએ નિયમન અને નિયંત્રણ આવશ્યક છે, એટલે કે દરેક સ્તરે જવાબદારી અને અધિકાર નક્કી કરવામાં આવે છે. સામાન્યરીતે સંસ્થાઓમાં સત્તા અને અધિકારનો શ્રેણીક્રમ નિશ્ચિત હોય છે જેથી કેટલાક પાસે વધુ અને અન્ય કેટલાક પાસે ઓછી સત્તા હોય છે.

### સંસ્થાનાં કાર્યો (Functions of Organization) :

આપણે આગળ જોયું કે કોઈ લક્ષ્ય કે લક્ષ્યોની પ્રાપ્તિ માટે સંસ્થા અસ્તિત્વમાં આવે છે. લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે સંસ્થાના કર્મચારીઓ વચ્ચે કાર્ય અંગેનું સંકલન અને સ્પષ્ટ કાર્યવહેંચણી થાય તે અગત્યનું છે. આમ જોઈએ તો આપણું કુટુંબ પણ એક સામાજિક સંસ્થા જ છે. જે રીતે કુટુંબમાં દરેક સભ્યે શું કાર્ય કરવાનું છે, કેટલી છુટ લેવાની છે, કોઈ એક સભ્યની ગેરહાજરીમાં તેનું કાર્ય કોણ કરશે વગેરે વણલખાયેલા નિયમોનુસાર ચાલતું હોય છે; તે જ રીતે ચોક્કસ માળખામાં અને પૂર્વનિર્ધારિત નિયમોનુસાર કોઈ સંસ્થાનું કાર્ય પણ ચાલતું હોય છે. સંસ્થાનાં મુખ્ય છ કાર્યો દર્શાવવામાં આવ્યાં છે.

**1. કાર્ય વિશિષ્ટીકરણ :** સંસ્થામાં કાર્યના સ્વરૂપની વિશિષ્ટતાને આધારે કાર્ય વિશિષ્ટીકરણ જોવા મળે છે. કાર્ય વિશિષ્ટીકરણ બે રીતે જોવા મળે છે - (1) કોઈ એક કાર્યને સંપૂર્ણ રીતે કોઈ ચોક્કસ કર્મચારી દ્વારા જ કરવામાં આવે છે અને (2) કોઈ એક કાર્યને સંપૂર્ણ રીતે કોઈ એક વ્યક્તિ દ્વારા નહીં પરંતુ તેને ઘણા તબક્કાઓમાં અલગ-અલગ કર્મચારી દ્વારા કરવામાં આવે છે. કાર્ય વિશિષ્ટીકરણને કારણે કર્મચારી અમુક ચોક્કસ કાર્યમાં નિષ્ણાત બને છે.

**2. ખાતાવિભાજન :** કાર્યોના સ્વરૂપના આધારે કાર્યોનું પરસ્પર અનુરૂપ એકમોમાં સમૂહીકરણ કરવામાં આવે છે તેને ખાતા વિભાજન કહે છે. દા.ત. એક હોસ્પિટલમાં દર્દીઓની સારસંભાળ, વહીવટી કાર્યો, હિસાબ, સંશોધન, પુનઃસ્થાપન વગેરે વિભાગો હોઈ શકે. આ પ્રકારના સમૂહીકરણનો સૌથી મોટો લાભ એ છે કે કાર્ય અને ઉત્પાદકતામાં વધુ સારું સંકલન કરી તેની અસરકારકતા વધારી શકાય છે.

**3. આદેશ શૃંખલા (સાંકળ) :** આદેશ શૃંખલા કોણ કોને અહેવાલ આપશે તેની સ્પષ્ટતા કરે છે. સંકટ અથવા સમસ્યા સમયે કર્મચારીએ કોનો સંપર્ક કરવો તે આદેશ શૃંખલાથી નક્કી થાય છે. આદેશ શૃંખલામાં ‘અધિકાર’ અને ‘આદેશનું એકત્વ’ એવી બે પરસ્પર પૂરક બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. જેમાં - (1) અધિકાર એટલે કોઈ એક હોદ્દાની અંતર્ગત આદેશ આપવાનો અને તે આદેશના પાલનની અપેક્ષાનો હક ધરાવવો. (2) આદેશનું એકત્વ એટલે વ્યક્તિને એક અને માત્ર એક જ ઉપરી અધિકારી હોવા જોઈએ જેને તેણે સીધો અહેવાલ આપવાનો રહે.

જો આદેશ અધિકારના એકત્વમાં કોઈ વિક્ષેપ પડે તો કર્મચારીઓને ઘણા ઉપરી અધિકારીઓની ગેરવાજબી અને વિરોધાભાસી માગણીઓનો સામનો કરવો પડે છે.

**4. નિયંત્રણ-વિસ્તાર :** કોઈ સંસ્થાનો એક વ્યવસ્થાપક જે નિશ્ચિત સંખ્યાના કર્મચારીનું અસરકારક અને કાર્યક્ષમ પર્યવેક્ષણ (Supervision) કરી શકે તે એનો નિયંત્રણ વિસ્તાર કહેવાય. જો નિયંત્રણ-વિસ્તાર વિશાળ હશે તો વ્યવસ્થાપકો સમયના અભાવે કર્મચારીને જરૂરી નેતૃત્વ અને આધાર પૂરાં નહિ પાડી શકે અને જો વિસ્તાર સીમિત એટલે કે વ્યવસ્થાપકો પહોંચી વળે તેટલો રાખવામાં આવે તો સંસ્થાને વધુ વ્યવસ્થાપકોની જરૂર પડશે જે ખર્ચાળ પુરવાર થઈ શકે છે.

**5. કેન્દ્રીકરણ :** સંસ્થામાં અને તેના કાર્યોમાં કર્મચારીઓની કેટલી હદે સામેલગીરી છે તેના આધારે સંસ્થામાં કેન્દ્રીકરણ-વિકેન્દ્રીકરણનું સ્તર નક્કી થાય છે. કેન્દ્રીકરણ એટલે એવી વ્યવસ્થા કે જેમાં ઉપરી વ્યવસ્થાપન દ્વારા જ બધા નિર્ણયો લેવાય અને તેઓની નીચે કામ કરતા લોકોએ આ નિર્દેશોનું પાલન કરવાનું હોય છે. વિકેન્દ્રીકરણ એટલે એવી વ્યવસ્થા કે જેમાં

સંસ્થાના કાર્ય સાથે સંકળાયેલા સૌ કર્મચારીઓને નિર્ણય લેવાની સત્તા આપવામાં આવતી હોય, આથી કોઈ એક જ વ્યક્તિ દ્વારા નિર્ણય ન લેવાતાં નિર્ણય લેવાની સત્તા વહેંચાઈ જાય છે. વિકેન્દ્રિત સંસ્થામાં કર્મચારીઓને અધિકારો સોંપવામાં આવે છે અને તેમનું સશક્તિકરણ પણ કરાય છે. જોકે, અધિકાર સોંપણીનાં વધુ સારાં પરિણામો મેળવવા માટે વિકેન્દ્રિત વ્યવસ્થા તંત્રનું સમયાંતરે મૂલ્યાંકન થતું રહે તે જરૂરી છે. આમ, કેન્દ્રિકરણ-વિકેન્દ્રિકરણની સીધી અસર નિર્ણય લેવાની અને નિર્ણયના અમલીકરણની ગતિ પર પડે છે.

**6. ઔપચારીકરણ :** જે કાર્યપદ્ધતિમાં કર્મચારીને પોતાની ભૂમિકા ભજવણીમાં ઓછામાં ઓછી સ્વતંત્રતા મળે છે તથા પ્રત્યેક સમયે સોંપાયેલ કાર્ય સમાન પદ્ધતિથી અને સમાન શૈલીથી કરવાનું હોય તો સંસ્થામાં કાર્યનું ઔપચારીકરણ કરવામાં આવ્યું છે તેમ કહેવાય. આવી સંસ્થાઓ અને તેના કર્મચારીઓ કેટલીક નિશ્ચિત પદ્ધતિઓને અનુસરીને અને નિયમોના માળખામાં રહીને કાર્ય કરતા હોય છે. ઔપચારીકરણનો સંસ્થાકીય લાભ એ છે કે કર્મચારીઓને ગમે તે રીતે કાર્ય અને વર્તન કરવાની સ્વતંત્રતા મળતી નથી, જ્યારે કર્મચારીને ગેરલાભ એ છે કે તેને પોતાની રીતે કાર્ય કરવાની મોકળાશ અને તેની સ્વતંત્રતા મળતી નથી.

### સંસ્થાની સંરચનાના પ્રકારો (Types of Organization Structure) :

એક સમય હતો જ્યારે રાજાશાહીમાં અમુક વ્યક્તિઓ જ સર્વેસર્વા ગણાતા. રાજા જ ન્યાય તોળતો ને પુરસ્કાર કે દંડ આપતો. રાજાના આદેશથી જ રાજ્યનો ખજાનો છલકાતો કે ખાલી થતો અને એ જ રીતે વંશપરંપરાગત ચાલતું. પરંતુ લોકશાહી શાસનપ્રથાનો ઉદય અને વિકાસ થતાં રાજ્ય જેવી મોટી સંસ્થા હોય કે ન્યાયાલય જેવી તેની પેટા સંસ્થા, એ દરેકના વહીવટની ચોક્કસ પ્રણાલી તૈયાર થતી ગઈ. આજે આપણને વિવિધ પ્રકારની સંસ્થાઓ જોવા મળે છે. સંસ્થાઓની સંરચનાના વિવિધ પ્રકારો ઉદ્ભવ્યા છે. અહીં આપણે ત્રણ પ્રકારની સંરચનાઓની સમજણ મેળવીશું.

**1. સરળ સંરચના :** આ પ્રકારની સંરચનામાં એક જ વ્યક્તિ મોટા ભાગના અધિકારો ધરાવતી હોય છે. આવી સંરચનાને 'સપાટ સંરચના' પણ કહે છે. સામાન્ય રીતે તેમાં નિર્ણય લેવાની સત્તા ધરાવતી એક જ વ્યક્તિની નીચે અમુક વ્યક્તિઓ કાર્ય કરે છે. જ્યાં એક જ પરિવાર કે વ્યક્તિ દ્વારા કોઈ પેઢી કે વ્યાપારી સંસ્થાનું સંચાલન થતું હોય ત્યાં આ પ્રકારની રચના જોવા મળે છે. અહીં વ્યવસ્થાપક અને માલિક બંને એક જ વ્યક્તિ હોય છે. કર્મચારીના હોદ્દોઓનો શ્રેણીક્રમ લગભગ નહિવત્ હોય છે. દા.ત. કોઈ સેલ્સ એજન્સી ધરાવતી વ્યક્તિ તેની એજન્સીનો માલ વેચવા માટે તેની એજન્સીમાં અમુક સેલ્સ એજન્ટની નિમણૂક કરે તો તેને સરળ સંરચના ધરાવતી સંસ્થા કે એજન્સી કહેવાય. અહીં સેલ્સ એજન્સીનો માલિક એ સંસ્થાનો માલિક તથા વ્યવસ્થાપક બંને ગણાય. નિમણૂક પામેલ સેલ્સ એજન્ટ વેચાણ અંગેનો અહેવાલ સીધો જ તેના માલિકને આપે છે.

**2. અમલદારશાહી સંરચના :** જે સંસ્થાની કામગીરી કાયદાઓ અને નિયમાનુસાર ઔપચારિક માળખામાં કાર્ય વિશિષ્ટીકરણ મુજબ ચાલતી હોય તેને અમલદારશાહી સંરચના કહે છે. અહીં કોણે શું કાર્ય કરવાનું છે અને શું નથી કરવાનું તેના નિયમો નિશ્ચિત હોય છે. આપણી મોટા ભાગની સરકારી અર્ધ-સરકારી કચેરી અમલદારશાહી સંરચના પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. અહીં દરેકની ચોક્કસ જવાબદારી અને અધિકાર હોય છે અને તે પ્રમાણે આદેશ શુંબલા હોય છે. ચોક્કસ માળખાની બહાર જઈને નિર્ણય લેવાની સ્વતંત્રતા બહુ ઓછી હોય છે.

આ સંરચનાની સૌથી મોટી નબળાઈ એ છે કે તેમાં કાયદાઓને વળગી રહેવાનું હોવાથી જ્યારે કોઈ એવો કિસ્સો બને જે માટે નિયમોના માળખામાં કોઈ જોગવાઈ ન હોય ત્યારે નિયમોમાં તાત્કાલિક કોઈ સુધારણા શક્ય હોતી નથી.

**3. સમચોરસીય (Matrix) સંરચના :** જે સંસ્થામાં બહુવિધ, જટિલ અને એકબીજા પર આધારિત પ્રવૃત્તિઓ થતી હોય ત્યાં સરળ સંકલન માટે સમચોરસીય સંરચના ખૂબ અસરકારક નીવડે છે. સામાન્ય રીતે કોલેજ, યુનિવર્સિટી, હોસ્પિટલ, વિજ્ઞાપન સંસ્થા વગેરેમાં આવી સંરચના જોવા મળે છે. જેઓ વિચારોના આદાન-પ્રદાન દ્વારા વિશિષ્ટ સંસાધનોને વિશિષ્ટ ઉત્પાદનોમાં પરિવર્તિત કરે છે. દા.ત. એક કોલેજમાં વિવિધ વિભાગો હોય છે, જેવા કે વહીવટી વિભાગ, હિસાબ વિભાગ, લાયબ્રેરી, શૈક્ષણિક વિભાગ વગેરે. આ ઉપરાંત કોલેજમાં કેટલાક અભ્યાસક્રમો પણ ભણાવાય છે. આ અભ્યાસક્રમોને તે કોલેજનાં ઉત્પાદનો ગણી શકાય. જેમાં બી.એ; બી.એસસી; બી.કોમ; એમ.એ; એમ.એસસી; એમ.કોમ; પીએચ.ડી. વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની સંસ્થામાં કર્મચારીની બેવડી જવાબદારી રહે છે. એક પોતાના અધ્યાપન કાર્ય તરફ અને બીજી પોતે જે વિભાગ સાથે સંકળાયેલા છે તેના તરફ. આમ એક વ્યાખ્યાતા જે મનોવિજ્ઞાન વિષય ભણાવે છે તે બી.એ. અને એમ.એ (મનોવિજ્ઞાન)ના વિદ્યાર્થીઓને અને કોલેજના આચાર્યશ્રીને પણ જવાબદાર હોય છે, તેમ જ મનોવિજ્ઞાન વિભાગના

અધ્યક્ષને પણ જવાબદાર હોય છે.

આ પ્રકારની સંરચના તજજ્ઞોને અસરકારક કાર્યસોંપણી કરવામાં સફળ પુરવાર થાય છે, તો ક્યારેક તજજ્ઞો વચ્ચે સત્તા અંગે વિખવાદ અને સંઘર્ષ પણ ઉત્પન્ન કરે છે.

### વ્યવસ્થાપકોનાં મૂળભૂત કાર્યો (Basic Functions of Managers) :

કોઈ પણ સંસ્થાનું શીર્ષ નેતૃત્વ, ચાવીરૂપ - મુખ્ય વ્યક્તિઓ કે જેઓ સંસ્થાના નીતિવિષયક નિર્ણયો લે છે તેમને વ્યવસ્થાપક કહે છે. દા.ત. શાળાના ટ્રસ્ટીઓ અને આચાર્યશ્રી એ શાળાના વ્યવસ્થાપકો ગણાય. વ્યવસ્થાપકો વગર કોઈ પણ સંસ્થા કાર્યરત થઈ શકે નહિ. વ્યવસ્થાપકોનાં કેટલાંક મૂળભૂત કાર્યો નીચે મુજબ છે.

**1. આયોજન :** આગળ જોયું તેમ સંસ્થાઓ અમુક લક્ષ્યોને સિધ્ધ કરવા રચાય છે. આ ધ્યેયોને સિધ્ધ કરવાની જવાબદારી વ્યવસ્થાપકોની છે. જેના માટે તેઓના આયોજનમાં - (1) સંસ્થાના ધ્યેયોની સમજૂતી કે વ્યાખ્યા (2) ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે નક્કી કરેલા માર્ગો કે રીતો અને (3) સંસ્થામાં કામ કરતા કર્મચારીઓની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓને સાંકળતી એક વિસ્તૃત યોજના ઘડવી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

**2. સંગઠન :** સંસ્થાના વિવિધ કર્મચારીઓની વિવિધ ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓને સાંકળી, તેની સ્પષ્ટતા કરવાના કાર્યને સંગઠન કહેવાય છે. સંગઠન કાર્યમાં - કોણ કેવાં કાર્યો કરશે, કાર્યોનું વર્ગીકરણ કઈ રીતે કરાશે, કોણ કોને જવાબદાર બનશે, ક્યા નિર્ણયો લેવાશે, આ બધા જ પ્રશ્નો અને તેની સાથે સંકળાયેલ જવાબદારીની પણ સ્પષ્ટતા કરવામાં આવે છે.

**3. ભરતી અથવા નિયુક્તિ :** વ્યવસ્થાપકોની જવાબદારીઓમાં કર્મચારીની પસંદગી અને નિયુક્તિનો પણ સમાવેશ થાય છે. યોગ્ય કાર્ય માટે યોગ્ય વ્યક્તિની પસંદગી કરવા માટે કાર્યવિશ્લેષણ અને આધારભૂત પસંદગી જેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરાય છે. કર્મચારીની ભરતી કર્યા બાદ તેનામાં જરૂરી કૌશલ્યો વિકસે તે માટે સમયાંતરે તાલીમની પણ જરૂર પડે છે.

**4. આગેવાની અથવા નેતૃત્વ :** સંસ્થાનાં લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે સંસ્થામાં થતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું સંકલન જરૂરી બને છે. આ સંકલન માટે સંસ્થાના વ્યવસ્થાપકો આગેવાની કે નેતૃત્વ પૂરું પાડે છે. જેમાં લોકોને પ્રેરિત કરવા, તેમની પ્રવૃત્તિઓને દિશાસૂચન આપવાં, પ્રત્યાયનની સૌથી અસરકારક પદ્ધતિ વિકસાવવી અને સંઘર્ષ નિવારણની રીતો શોધવી એ સર્વનો સમાવેશ થાય છે.

**5. નિયંત્રણ :** સંસ્થાનાં લક્ષ્યો નક્કી થઈ ગયાં, યોજના ઘડાઈ ગઈ, સંરચનાકીય વ્યવસ્થાઓ ઘડાઈ ગઈ અને પસંદગી થઈ ગઈ, હવે તેઓને જે તે કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કર્યા બાદ તેમનાં કાર્યોનું નિયમન અને નિયંત્રણ કરી તેમની પાસે અપેક્ષિત સ્તરનું કાર્ય કરાવવાનું રહે છે. જો કર્મચારી કોઈ રીતે તેના કાર્યમાં ઊણા ઊતરતા હોય તો સંસ્થા તેમના યોગ્ય માર્ગદર્શન માટેની પદ્ધતિઓ શોધે છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયાને નિયંત્રણ કહે છે. નિયંત્રણમાં કર્મચારીની પ્રવૃત્તિઓની તુલના, મૂલ્યાંકન અને નિયમનનો સમાવેશ થાય છે. આ કાર્ય પુરસ્કાર અને શિક્ષાની પ્રયુક્તિઓના ઉપયોગથી કરી શકાય છે.

**વ્યવસ્થાપકની ભૂમિકાઓ (Roles of Manager) :** દરેક સંસ્થાના વ્યવસ્થાપકોએ સંસ્થાની અંદર અને બહાર કેટલીક ભૂમિકાઓ ભજવવી પડે છે. જેને નીચેના ત્રણ વર્ગમાં વહેંચવામાં આવી છે.

**1. આંતરવૈયક્તિક ભૂમિકા :** આ પ્રકારની ભૂમિકામાં વ્યવસ્થાપકોએ સંસ્થાની અંદરના કર્મચારી અને સંસ્થાની બહારના લોકો સાથે પ્રત્યાયન સાધવું પડે છે, જેથી તેઓની પાસેથી યોગ્ય કામ લઈ શકાય. વ્યવસ્થાપકોએ તેમના કર્મચારીઓને નેતૃત્વ પૂરું પાડવું પડે છે. એમણે પસંદગી, તાલીમ અને કર્મચારીને પ્રેરિત કરવાની તથા શિસ્તનું પાલન કરાવવાની ભૂમિકા ભજવવી પડે છે.

**2. માહિતી સંબંધિત ભૂમિકા :** વ્યવસ્થાપકોએ સંસ્થાનાં કાર્યો વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરી તેનું પૃથક્કરણ કરવાની ભૂમિકા પણ નિભાવવી પડે છે. સંસ્થાની બહારના લોકો સાથે આંતરક્રિયા કરતી વખતે તેઓએ સંસ્થાના પ્રવક્તાની ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે, જેથી માહિતીનું પ્રસારણ અને ફેલાવો શક્ય બને.

**3. નિર્ણય સંબંધિત ભૂમિકા :** વ્યવસ્થાપકોએ નિર્ણયકોની ભૂમિકા પણ ભજવવાની હોય છે. સંસ્થાએ વ્યવસ્થાપકો અને કર્મચારીઓની કાર્યશૈલીને સુધારે તેવા વિકલ્પોની પસંદગી કરવી પડે છે અને નવા વિચારો તથા કાર્યોની પહેલ કરવી પડે છે. સમસ્યાના ઉકેલ માટે સુધારક નિર્ણયો લેવા પડે છે. કર્મચારીઓને ફરજોની સોંપણી તથા તે માટે આવશ્યક સંસાધનો વિશેના નિર્ણયો પણ લેવા પડે છે.

આમ, સંસ્થાના વ્યવસ્થાપકોએ વિવિધ પ્રકારની ભૂમિકાઓ ભજવવાની હોય છે.

### કર્મચારીઓની પસંદગી - પસંદગીની રીતો (Selection of Personnel-Methods of Selection) :

આધુનિક વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના યુગમાં વિવિધ કાર્યો કરવાની રીત અને અસરકારકતામાં સતત પરિવર્તનો આવે છે. પહેલાં શિક્ષણ એ કાર્યસફળતાનો આધાર માનવામાં આવતો હતો પરંતુ હવે ડિગ્રી સાથે કૌશલ્યો અને કર્મચારીની વૃત્તિ, વ્યક્તિત્વ અને તેના વિવિધ મનો-શારીરિક અને મનોસામાજિક પરિબળો, તેની કામ કરવાની રીત વગેરે તેની સફળતા અને પ્રગતિ ઉપર અસર કરે છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાન 'યોગ્ય કાર્ય માટે યોગ્ય વ્યક્તિ'ની અપેક્ષા રાખે છે. વિવિધ કાર્યોની સફળતા માટે વિવિધ શક્તિ, તાલીમ, અનુભવ જરૂરી છે. કોઈપણ સંસ્થા કે ઉદ્યોગગૃહોમાં વિવિધ પ્રકારનાં કાર્યો સફળતાપૂર્વક થાય તો તે ઔદ્યોગિક એકમ તેનાં ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરી પ્રગતિ કરી શકે છે. જુદા જુદા પ્રકારની કામગીરી કરવા જુદી જુદી વ્યક્તિ જોઈએ અને જુદી જુદી વ્યક્તિમાં જુદાં જુદાં ક્ષેત્રે કામ કરવાની જુદી જુદી ક્ષમતા જોઈએ, તે માટે કર્મચારીની પસંદગી એ પણ મહત્વની કામગીરી બને છે.

વિવિધ પ્રકારનાં કાર્યોમાં વિવિધ કર્મચારીઓની યોગ્ય રીતે પસંદગી થાય એ માટે વિવિધ પદ્ધતિઓ ઉપયોગમાં લેવાય છે અને સમય, સંજોગો, પરિસ્થિતિ મુજબ તેમાં સતત સુધારાવધારા સાથે પરિવર્તનો જોવા મળે છે. કર્મચારી પસંદગી માટેની આવી કેટલીક મહત્વની પદ્ધતિઓ ચાર છે.

1. અરજી પત્રક
2. મુલાકાત
3. લેખિત કસોટી
4. નમૂના ઉપરના કર્તૃત્વની કસોટીઓ.

**1. અરજીપત્રક (Application) :** સામાન્ય રીતે વર્તમાનપત્રો અને અન્ય રીતો દ્વારા જાહેરાત આપીને અરજી મંગાવવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત, હાલના યુગમાં ઓનલાઈન અરજી પણ મંગાવવામાં આવે છે. અરજીપત્રકમાં વ્યક્તિએ રજૂ કરેલી માહિતીને આધારે તેમને મુલાકાત માટે બોલાવવામાં આવે છે. કેટલાંક અરજીપત્રકોમાં નિયત સ્વરૂપમાં જ માહિતી મંગાવવામાં આવે છે જ્યારે કેટલીક જગ્યાઓ માટે વ્યક્તિએ પોતે પોતાની રીતે અરજી મોકલાવવી પડે છે.

સામાન્ય રીતે અરજી પત્રકમાં ઉમેદવારની મોટાભાગની વિગતો જેવી કે નામ, સરનામું, ઉંમર, જાતિ, સંપર્ક નંબર, ઈ-મેઈલ એડ્રેસ, શૈક્ષણિક લાયકાત, અનુભવ, વિશિષ્ટ બાબતો, કોઈ વ્યક્તિના સંદર્ભો વગેરે રજૂ કરવામાં આવતી હોય છે.

સંશોધનો દ્વારા પ્રમાણિત થયેલ ધોરણો અનુસાર અરજી પત્રક બનાવવામાં આવે અને તે મુજબ માહિતીનું પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન કરવામાં આવે તો આવા મૂલ્યભારયુક્ત અરજીપત્રક ઉપયોગી નીવડે છે. 1957માં સ્કોલએ વેચાણ અધિકારી માટે આવા અરજીપત્રક તૈયાર કરવા સંશોધન કરેલું. અમુક ચોક્કસ સીઝન પુરતા રખાતા કર્મચારીઓ માટે ડુનેટ અને મેટ્રોલ્ટે સંશોધન કરેલા.

મૂલ્યભારયુક્ત અરજીપત્રકના સુધારેલા સ્વરૂપ તરીકે જીવન વૃત્તાંત માહિતી અંગેનું અરજીપત્રક અસ્તિત્વમાં આવ્યું જેમાં કર્મચારીના પૂર્વ ઇતિહાસ અને તેની કાર્યક્ષમતા વચ્ચે સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરવામાં આવે છે.

**2. મુલાકાત (Interview) :** 'મુલાકાત એટલે બે કે તેથી વધુ વ્યક્તિ વચ્ચેની મોઢામોઢની વાતચીત.' કર્મચારીની પસંદગી માટે આ ખૂબ પ્રચલિત પદ્ધતિ છે, મુલાકાતનો યોગ્ય ઉપયોગ, નિષ્ણાત અનુભવી વ્યક્તિ દ્વારા તટસ્થતાથી કરવામાં આવે તો વ્યક્તિની પસંદગી-નાપસંદગીનો નિર્ણય અને કાર્યસફળતાની આગાહી કરવામાં ઉપયોગી નીવડે છે. મુલાકાત પદ્ધતિની સફળતાનો આધાર મુલાકાત લેનારની નિપુણતા ઉપર અવલંબિત છે. સામાન્ય મુલાકાતમાં વ્યક્તિલક્ષિતાની અસર થાય છે જેને ઓછી કરવા સંરચિત મુલાકાતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ મુલાકાતમાં વ્યવસાયના સંદર્ભમાં વ્યક્તિ વિષેની માહિતી વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. મુલાકાતમાં બન્ને પક્ષો એકબીજાનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરે છે તેમાં ઘણા બધા માનવીય પરિબળો મુલાકાતની પ્રક્રિયા અને મૂલ્યાંકન ઉપર અસર કરે છે. આવાં કેટલાંક માનવીય પરિબળો - સાયુજ્યનો અભાવ, પૂર્વગ્રહ, સામાન્યીકરણનું વલણ, વિરોધાભાસી અસરો વગેરે મહત્વના છે. આવા વ્યક્તિલક્ષી પરિબળોની અસર દૂર કરવા કે નિયંત્રિત કરવા કેટલીક વાર એક કરતાં વધુ મુલાકાતકર્તા દ્વારા સર્વાનુમત સાધી કર્મચારી પસંદ કરવામાં આવે છે.

**3. લેખિત કસોટીઓ :** અરજી પત્રક દ્વારા પ્રાપ્ત માહિતીને આધારે રૂબરૂ મુલાકાતમાં વ્યક્તિ પાસેથી માહિતી, જ્ઞાન, અનુભવ, તેના વ્યક્તિત્વના પાસાની માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તેની પણ મર્યાદાઓ છે. અરજદારની બુદ્ધિ, તર્ક સુસંગતતા, મનોવલણો, વિવિધ અભિયોગ્યતા, સર્જનાત્મકતા, અભિરુચિ કે વ્યક્તિની કાર્યનિષ્ઠા, કર્તવ્યપરાયણતા કે નીતિમત્તા, આદર્શો જેવા ગુણલક્ષણોની ચકાસણી માટે લેખિત કસોટીઓ લેવામાં આવે છે. લેખિત કસોટી અને મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટી દ્વારા વસ્તુલક્ષી અને પરિમાણાત્મક માપન થાય છે. વ્યક્તિની પસંદગી માટે અન્ય બાબતોની જાણકારી અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણો ઉપરાંત વ્યક્તિના અન્ય ગુણોના માપનમાં આ કસોટીઓનો ઉપયોગ વધુ વ્યાપક અને પ્રચલિત બન્યો છે. આવી કસોટીઓ તૈયાર પણ મળતી હોય છે અને કેટલીક વાર વ્યવસાયને અનુરૂપ નવી કસોટીઓ પણ રચવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આવી કસોટીઓની પ્રમાણિતતા, ધોરણો, માનાંક, યથાર્થતા અને વિશ્વસનીયતા જાણીને ઉપયોગમાં લેવી વધુ હિતાવહ ગણાય.

**4. નમૂના ઉપરના કર્તૃત્વની કસોટીઓ :** આ પ્રકારની કસોટીઓ કાર્ય વિશ્લેષણ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી માહિતી ઉપર આધારિત હોય છે. કાર્ય વિશ્લેષણ એટલે કોઈ કાર્યમાંના વિવિધ કાર્યોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવું. કાર્ય વિશ્લેષણમાં જે તે કાર્ય કરવા માટે જરૂરી કાર્ય કૌશલ્યો, ક્ષમતાઓ, મનોવલણો અને તે કાર્ય કરવા જરૂરી અભિરુચી અને યોગ્યતાઓનું સ્તર નક્કી કરવામાં આવે છે. કાર્ય વિશ્લેષણમાં કાર્ય વર્ણનનો પણ સમાવેશ થાય છે. નમૂના ઉપરની કર્તૃત્વ કસોટીઓ જે તે કાર્યમાં વાસ્તવિક રૂપે થતા વર્તનનો આબેહૂબ નકશો હોય છે. આ પધ્ધતિમાં મુખ્ય બે પ્રચલિત પધ્ધતિઓ (અભિગમ) છે.

(I) કાર્ય નિદર્શન અને (II) મૂલ્યાંકન કેન્દ્રો

**(I) કાર્ય નિદર્શન :** આ અભિગમમાં કાર્ય પરિસ્થિતિનું સ્વરૂપ સર્જવામાં આવે છે અને ઉમેદવારે તે પરિસ્થિતિમાં કાર્ય કરવાનું રહે છે અને તેનું નિરીક્ષણ કરી મૂળ કાર્યની પરિસ્થિતિમાં આ વ્યક્તિ કેવું કામ કરી શકશે તેના વિશે અનુમાન કરવામાં આવે છે. દા.ત. ઓફિસ કામ માટે કોઈ કારકૂન લેવાનો હોય તો તેને ઓફિસની પરિસ્થિતિ જેવીકે ટેબલ, ખુરશી, કાગળ, ફાઈલ, સ્ટેમ્પ, પેન-પેન્સીલ, કોમ્પ્યુટર વગેરે વસ્તુઓ પાસે તેને કાગળ ટાઈપ કરી સહી-સિક્કા કરાવી પોસ્ટ કરવા તથા ફાઈલ કરવા જણાવીએ ત્યારે તે વ્યક્તિ ટાઈપ કરવામાં કેટલી ભૂલ કરે છે, કેટલો સમય લે છે, તેની ભાષા કેવી છે, રબ્બર સ્ટેમ્પ યોગ્ય રીતે લગાવે છે, કેવું કવર લે છે, ફાઈલ કરવા પંચ કેવી રીતે કરે છે, કાગળ ફાઈલ કરી કેવી રીતે ફાઈલ ગોઠવે છે, અને બધું કામ પૂર્ણ કરી ટેબલ કેવું વ્યવસ્થિત કરે છે, આ બધી બાબતોનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે અને તેને આધારે તેની કાર્યક્ષમતા, કાર્યદક્ષતા અને તેની ચોકસાઈ જોઈ શકાય છે.

**(II) મૂલ્યાંકન કેન્દ્રો :** મૂલ્યાંકન કેન્દ્રો વ્યવસ્થાપકોની પસંદગી માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. જેમાં તાલીમ પામેલા મનોવૈજ્ઞાનિકો મૂલ્યાંકન કાર્યશાળાઓનું સંચાલન કરે છે. જેમાં વિવિધ તાલીમાર્થીઓ કે ઉમેદવારોને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરી વિવિધ સ્વાધ્યાય, ચર્ચાઓ, વ્યવસ્થાપન રમત, નિર્ણય લેવાની રમતો દ્વારા તેમનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે અને તે ઉમેદવારની ક્ષમતાઓ વડે નિર્ણયક્ષમતા, સંચાલનશક્તિ, લોકો સાથે સહકારયુક્ત વાતાવરણ ઊભું કરી કામ લેવાની આવડત વગેરે બાબતોનું તેમના કાર્યવર્તનને આધારે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. જે તેમની સફળતા વિષેની આગાહી કરવા માટે ઉપયોગી થાય છે.

**કાર્યપ્રેરણાના સિદ્ધાંતો (Theories of Workmotivation) :** અગાઉના કર્મચારી પસંદગીના મુદ્દામાં કર્મચારીઓની પસંદગી માટેની વિવિધ પધ્ધતિઓની ચર્ચા કરી. યોગ્ય કાર્ય માટે યોગ્ય વ્યક્તિની પસંદગી થાય તો કર્મચારી સંસ્થાને પૂરતો લાભ આપી શકે અને સંસ્થા પણ કર્મચારીથી સંતુષ્ટ થાય છે. કર્મચારી વ્યવસાયમાં સંતોષજનક રીતે કર્તૃત્વ આપી શકે તે માટે કેટલાક પ્રેરણાત્મક પરિબલોની સમજૂતી મેળવવી જરૂરી છે. સંસ્થામાં કામ કરતા કર્મચારીઓને કાર્યસંતોષ ન હોય કે વાતાવરણ અનુકૂળ ન હોય પરિણામે કર્મચારીઓની આવન જાવન વધતી હોય એટલે કે કર્મચારીઓ ટકતા ન હોય તેને ‘ઊથલો’ કહેવામાં આવે છે. કાર્યસંતોષના અભાવે ઉથલા(Turn Over) નું પ્રમાણ વધે કાર્યક્ષમતા ઘટે, હતાશા, નિરર્થકતાનો અનુભવ થાય છે. કર્મચારીઓની પ્રેરણા અનેક પરિબલો પર આધારિત છે. ખાસ કરીને તેને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય (1) શારીરિક પ્રેરણા અને (2) સામાજિક પ્રેરણાઓ. ગિલ્ડર્ડના મતે પ્રેરણા એટલે પ્રવૃત્તિને ઉદ્દીપ્ત કરનાર અને પોષનાર વિશિષ્ટ આંતરિક પરિસ્થિતિ. વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવપ્રેરણાને સમજવા માટે વિવિધ સિદ્ધાંતો આપ્યા છે જેમાંથી કેટલાક મહત્વના સિદ્ધાંતો નીચે મુજબ છે.

(1) જરૂરિયાતનો સિદ્ધાંત (2) ધ્યેયનિર્ધારણ સિદ્ધાંત (3) પ્રબલનનો સિદ્ધાંત (4) સમાનતાનો સિદ્ધાંત અને (5) અપેક્ષા આધારિત સિદ્ધાંત.

આ સિદ્ધાંતોને હવે વિગતવાર સમજાવું :

**1. જરૂરિયાતનો સિદ્ધાંત :** જુદી જુદી ઉંમરે માનવીની જરૂરિયાતોમાં પરિવર્તન આવે છે. કર્મચારીની જરૂરિયાતો જેટલી વધુ સંતોષાય તેટલો કર્મચારી સંતુષ્ટ હોય તેમ તે વધુ પ્રોત્સાહિત થઈ કામ કરવા પ્રેરાય છે. કર્મચારીની જરૂરિયાતો સમજીને યોગ્ય સમયે યોગ્ય રીતે જરૂરિયાત પૂર્ણ કરવામાં આવે તો કર્મચારીના સંતોષમાં વધારો કરી શકાય. 1943માં અબ્રાહમ માસ્લોએ પ્રેરણાની સમજૂતી માટે જરૂરિયાતના શ્રેણીક્રમનો સિદ્ધાંત આપ્યો છે. જેમાં મૂળભૂત શારીરિક જરૂરિયાતોથી માંડી અગત્યતાના શ્રેણીક્રમ મુજબ સ્વ-આવિષ્કાર સુધીનો ક્રમ દર્શાવ્યો છે. મૂળભૂત જરૂરિયાતોથી સંતુષ્ટ કરતા કરતાં ધીમે ધીમે તેની ઉપરની અન્ય જરૂરિયાતોના સંતોષ માટે પ્રયત્નો કરવામાં આવે તો કર્મચારીઓમાં કાર્યસંતોષ વધારી શકાય છે.

**2. ધ્યેય નિર્ધારણ સિદ્ધાંત :** માનવી બુદ્ધિશાળી સામાજિક પ્રાણી છે. માનવીનું કોઈ વર્તન હેતુવિહીન હોતું નથી એટલે કે દરેક વર્તન પાછળ ચોક્કસ કોઈ હેતુ હોય છે. જે હેતુથી પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવામાં આવી હોય અને તેનાથી ધ્યેય સિદ્ધ થાય તો આનંદ-સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાર બાદ વ્યક્તિ વધુ ઉચ્ચ ધ્યેય નક્કી કરી તેને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નો કરે છે. વિવિધ ધ્યેયો જ વ્યક્તિને પ્રેરણા આપે છે. જીવનમાં વ્યક્તિએ ધ્યેયો નિશ્ચિત કરવાં જોઈએ. આવાં ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવા વ્યક્તિ દિશા અને પ્રવૃત્તિ નક્કી કરે છે. આમ, વ્યક્તિ સામે ક્રમશઃ શક્ય એવા વિવિધ ધ્યેયો આપવામાં આવે કે વ્યક્તિ નક્કી કરે તો તે ધ્યેયપ્રાપ્તિ ધીમે ધીમે વ્યક્તિને વધુ ઊંચાં સારાં ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવા પ્રેરે છે.

**3. પ્રબલનનો સિદ્ધાંત :** ઈચ્છિત પ્રવૃત્તિને પ્રબળ કરે અને અનિચ્છિત પ્રવૃત્તિને નિર્બળ કરે તે પ્રબલન. સામાન્ય રીતે પ્રવૃત્તિ બાદ મળતું વિધાયક પ્રબલન કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. સ્કીનર અને પાવલોવના શિક્ષણ સિધ્ધાંતમાં જોયું તેમ કર્મચારીમાં કાર્યપ્રવૃત્તિમાં વધારો કે સુધારણા કરવા માટે કર્મચારી જ્યારે સંસ્થાને ઈચ્છિત, યોગ્ય અને ફાયદાકારક પ્રવૃત્તિ કરે તેને પ્રબલન આપવાથી આવી પ્રવૃત્તિ કરવાનું વલણ દૃઢ થાય છે. દા.ત. કર્મચારી રજાઓ ન પાડે તો જમા રજાઓના રોકડા રૂપિયા મળે. આ રોકડ રૂપિયા મળે એ પ્રબલન કર્મચારીને રજાઓ ન પાડવા માટે પ્રેરે છે. પ્રબલન આર્થિક વળતર તરીકે પણ હોઈ શકે, સન્માન, સ્વીકૃતિ, શાબાશી કે બઢતી તરીકે પણ હોઈ શકે.

**4. સમાનતાનો સિદ્ધાંત :** માનવી ક્યારેય અન્યાય સહન કરી શકતો નથી અને સમાનતાના સિદ્ધાંતને સ્વીકારે છે. દરેક વ્યક્તિ એવું ઈચ્છે છે કે જે લોકો સમાન કામ કરે છે તેમને સમાન હક્ક મળવા જોઈએ, પણ જો સમાન કામ કરનારા લોકો વચ્ચે ભેદભાવ રાખવામાં આવે તો કાર્યપ્રેરણા ઘટે છે. દા.ત. કોઈ એક કંપનીમાં 8 વર્ષથી 3 કર્મચારીઓ કલાર્ક તરીકે જોડાયા છે, તે બધાને દર વર્ષે 5 ટકા પગારવધારો આપવામાં આવતો હોય તો બધા કર્મચારીઓને આનંદ થાય છે, પરંતુ નવમાં વર્ષે કોઈ એક કર્મચારીને 15 ટકા અને બીજા બે કર્મચારીને 5 ટકા પગાર વધારો કરે તો તેનાથી બે વ્યક્તિ ઉપર નિષ્પ્રેરણા અને એક જ વ્યક્તિ પર વિધાયક અસર થશે.

**5. અપેક્ષા આધારિત સિદ્ધાંત :** ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણએ કહ્યું છે કે 'કર્મ કરો ફળની અપેક્ષા ન રાખો' પરંતુ માનવી માટે આનો અમલ કરવો મુશ્કેલ છે. દરેક વ્યક્તિ જે કોઈ પ્રવૃત્તિ કે વર્તન કરે છે ત્યારે તેના પરિણામ સ્વરૂપે કોઈને કોઈ અપેક્ષા રાખવામાં આવે જ છે. જ્યારે વર્તન કે પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ થાય, ત્યારે તે વર્તન સામે જે અપેક્ષા હતી તે સંતોષાય તો કાર્યસંતોષ મળે છે. દા.ત. કોઈ કર્મચારીને રજાના દિવસે કામ પર બોલાવવામાં આવે ત્યારે કર્મચારી ના ન પાડે પણ એવું તો થાય કે રજા બગાડી. પરંતુ કર્મચારી સાંજે ઘેર જતો હોય ત્યારે કે મહિનાને અંતે તેને તેના પગાર મુજબની રોજની રકમ પગારમાં તે ઉમેરીને ચૂકવવામાં આવે તો કર્મચારીની અપેક્ષા પૂર્ણ થાય, માટે ફરી રજાના દિવસે બોલાવે તો સહર્ષ જવા માટે તૈયાર થાય.

વિવિધ સંસ્થાના સંચાલકો આવા પ્રેરણાના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કર્મચારીઓની પ્રેરણાને સમજવા અને સંતોષવા કરે તો કર્મચારીની કાર્યક્ષમતા અને કાર્યસંતોષ વધે, કર્મચારીનું સંસ્થા પ્રત્યે વિધાયક વલણ વિકસે પરિણામે કર્મચારી સંસ્થામાં ટકી રહે જેનાથી કર્મચારી અને સંસ્થા બન્નેને ફાયદો થાય છે.

**તાલીમ અને કર્તૃત્વ મૂલ્યાંકન (Training & Performance Appraisal) :** અગાઉના મુદ્દામાં જોયા પ્રમાણે કર્મચારીની પસંદગી માટેની યોગ્ય વસ્તુલક્ષી વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિના ઉપયોગથી યોગ્ય કાર્ય માટે યોગ્ય વ્યક્તિની નિમણૂંક થાય. કર્મચારીની જરૂરિયાતો સંતોષાય જેથી તેની કાર્યક્ષમતા પર વિધાયક અસર થાય. બધા કર્મચારી હંમેશા સફળ થતા નથી, ત્યારે કેટલીક વાર આવા કર્મચારીને તાલીમ દ્વારા વિશિષ્ટ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. કેટલીક વાર કામ કરવાની ટેવો સુધારવા માટે પણ તાલીમ જરૂરી બને છે.

“તાલીમ એ એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેનાથી કાર્યને અનુરૂપ વ્યક્તિની શક્તિનો વિકાસ થાય. અસરકારક તાલીમના કાર્યક્રમોના પરિણામે ઉત્પાદનમાં વધારો, કર્મચારીના ઊંચલાના પ્રમાણમાં ઘટાડો અને કર્મચારીના કાર્યસંતોષમાં વધારો થાય છે.”

- મીલ્ટન બ્લુમ

તાલીમથી માત્ર આર્થિક ફાયદો જ થતો નથી, પરંતુ કામ કરવાની ચોક્કસ રીત આવડે, કાચા માલનો બગાડ ન થાય, સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની આવડત વધે અને અકસ્માત ઘટે છે. ટિફિન અને મેકકોર્મિક તાલીમના ત્રણ હેતુઓ દર્શાવે છે. (1) શક્તિઓ વિકસાવવી (2) માહિતી આપવી અને (3) કર્મચારીની અભિરુચિ અને મનોવલણોમાં પરિવર્તન લાવવું.

ગિશેલી અને બ્રાઉનના મતે સંસ્થાની તાલીમ અંગેની જરૂરિયાત અને કર્મચારીની તાલીમની જરૂરિયાત આ બન્ને બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી તાલીમનું આયોજન કરવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે તાલીમની ઉપયોગમાં લેવાતી કેટલીક પદ્ધતિઓ છે જેવી કે - પ્રવચન, ચર્ચાસભા, સંમેલન, ભૂમિકા ભજવણી, ચલચિત્રો, નિર્દેશન, વિવિધ રમતો, મુલાકાત - માર્ગદર્શન વગેરે.

આધુનિક સ્પર્ધાત્મક યુગમાં કોઈપણ કાર્યના પરિણામનું જ્ઞાન મહત્વનું છે તેમ તાલીમની અસર કે માપન પણ જરૂરી છે. તાલીમની કર્તૃત્વ ઉપર જે અસર થાય તેના માપન દ્વારા કર્તૃત્વનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય. કોઈપણ વ્યાવસાયિક જૂથ કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા અને કાર્યપ્રવૃત્તિનું મૂલ્યાંકન કરતાં જ હોય છે અને કરવું જ જોઈએ. સમયાંતરે દરેક કર્મચારીની કાર્યશૈલી, કાર્યક્ષમતા કે તેના કાર્યસંતોષનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ. મૂલ્યાંકનમાં જોવા મળતી કર્મચારીની પ્રગતિ અને સારી વિધાયક બાબતોને પ્રોત્સાહિત પણ કરવી જોઈએ. એવોર્ડ કે સન્માનપત્ર દ્વારા કર્મચારીઓને બિરદાવવા જોઈએ. મૂલ્યાંકન સંપૂર્ણ વસ્તુલક્ષી, તટસ્થ, પક્ષપાત, પૂર્વગ્રહ અને ભૂલો રહિત હોવું જોઈએ.

**વેચાણ અને વિજ્ઞાપન (Marketing & Advertisement) :** કોઈ પણ ઉદ્યોગગૃહનો મૂળ ઉદ્દેશ ઉત્પાદનના વેચાણ દ્વારા નફો પ્રાપ્ત કરવાનો હોય છે. વેચાણ એ કળા છે તેના પ્રત્યે મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. પ્રાચીન દષ્ટિકોણ મુજબ વેચાણના વિવિધ નુસખાઓથી ગ્રાહકોને ઈચ્છિત દિશામાં વાળી શકાય છે એટલે કે ગ્રાહકની નિષ્ક્રિયતા પર ભાર મૂકવામાં આવતો. આધુનિક દષ્ટિકોણ પ્રમાણે વિકેતાએ ગ્રાહકની જરૂરિયાત, ઈચ્છાઓ તથા પસંદગીને ઓળખવી જોઈએ અને તેના સંતોષ માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. પેટરસન અને રાઈટ (1961) જણાવે છે કે વેચાણકૌશલ્ય એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વિકેતા ગ્રાહકની જરૂરિયાત અને માંગ નક્કી કરે છે અને ઉત્તેજે છે. સીગલ અને લેન ઉત્પાદિત વસ્તુઓના વિકેતાઓને જથ્થાબંધ વેચાણ કરનારા, છૂટક વેચાણ કરનારા અને ઉત્પાદનના પ્રતિનિધિ તરીકે ગ્રાહકને વસ્તુ પહોંચાડનારા એમ વિવિધ વર્ગો દર્શાવે છે.

સારા વિકેતામાં સામાન્ય રીતે નીચેનાં લક્ષણો હોવાં જોઈએ.

(1) વ્યક્તિત્વ (2) સખત પરિશ્રમ (3) આત્મવિશ્વાસ અને આત્મનિયંત્રણ (4) ઈમાનદારી (5) વસ્તુજ્ઞાન અને ભાષાજ્ઞાન (6) વિનોદવૃત્તિ (7) વ્યવહારકુશળતા (8) મૃદુભાષા.

કોઈ પણ ઉત્પાદકનો હેતુ વેચાણ વધારવાનો, નવા ગ્રાહકો મેળવવાનો અને તેના દ્વારા વધુ નફો પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

સામાન્ય માનવીના મતે વિજ્ઞાપન કે જાહેરાત એટલે પ્રચાર. ઔદ્યોગિક મનોવિજ્ઞાનની દષ્ટિએ - ‘વિજ્ઞાપન એટલે ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલ વસ્તુઓ કે પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓનો વપરાશ અન્ય ઉત્પાદિત વસ્તુ કે સેવાઓની તુલનામાં વધારે થાય તેવી રીતે જાહેર જનતાને માહિતી પૂરી પાડવી.’ વિજ્ઞાપન દ્વારા લોકોમાં જરૂરિયાત અને અભિરુચિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે અને પરિવર્તન લાવવામાં આવે છે. વિજ્ઞાપનની અસરકારકતા માટે મુખ્યત્વે ચાર પરિબળો નિર્ણાયક બને છે. (1) શું કહેવું જોઈએ ? (2) કેવી રીતે કહેવું જોઈએ ? (3) ક્યારે અને કોના દ્વારા કહેવું જોઈએ ? અને (4) કેવી અને કઈ જાહેરાત અસરકારક છે ?

વિજ્ઞાપનને અસરકારક બનાવવામાં વિજ્ઞાપનના માધ્યમના મહત્વને ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. ‘જે સાધન વિજ્ઞાપનનો ફેલાવો કરે તે વિજ્ઞાપનનું માધ્યમ કહેવાય.’ સામાન્ય રીતે વર્તમાનપત્રો, સામયિકો, રેડિયો, ટેલિવિઝન, ચલચિત્રો, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટર, ઈ-મેઈલ, એસ એમ એસ, વોટ્સએપ, ફેસબુક વગેરે આધુનિક વિજ્ઞાપનના માધ્યમો છે. વિજ્ઞાપનની અસરકારકતા માટે માધ્યમની સાથે શ્રેષ્ઠ સમયની પસંદગી પણ મહત્વની છે.

તમામ ઔદ્યોગિક સંગઠનોની સફળતાનો આધાર અનેક બાબતો પર છે જેની વિગતવાર ચર્ચા આપણે કરી. ઉપર્યુક્ત તમામ બાબતો સંપૂર્ણ કાળજીપૂર્વક યોજવામાં આવે તો મનોવિજ્ઞાનની વ્યાવહારિકતા પુરવાર થાય છે.



વિભાગ-A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો.

1. નીચેનામાંથી કયું સંસ્થાનું લક્ષણ નથી ?  
 (a) સમાન લક્ષ્ય (b) શ્રમ વિભાજન (c) સેવાનો અભાવ (d) જવાબદારી અને અધિકાર
2. કાર્યોના સ્વરૂપના આધારે કાર્યોનું પરસ્પર અનુરૂપ એકમોમાં સમૂહીકરણ એટલે ?  
 (a) સંસ્થા (b) શ્રમવિભાજન (b) ખાતા વિભાજન (c) કાર્ય વિશિષ્ટીકરણ
3. જેમાં ઉપરી વ્યવસ્થાપન દ્વારા જ બધા નિર્ણયો લેવાતા હોય અને તેમની નીચેના લોકોએ પાલન કરવાનું હોય તેને શું કહેવાય ?  
 (a) કેન્દ્રીકરણ (b) વિકેન્દ્રીકરણ (c) વિશિષ્ટીકરણ (d) શ્રમ વિભાજન
4. જેમાં એક જ વ્યક્તિ વ્યવસ્થાપક અને માલિક બન્ને હોય તેવી સંરચના એટલે ?  
 (a) અમલદારશાહી સંરચના (b) સરળ સંરચના (c) સમયોરસીય સંરચના (d) જટિલ સંરચના
5. નીચેમાંથી કયું વ્યવસ્થાપકોનું મૂળભૂત કાર્ય છે ?  
 (a) આયોજન (b) સંગઠન (c) નેતૃત્વ (d) પ્રચાર
6. બે અથવા બેથી વધુ વ્યક્તિઓ વચ્ચેની મોઢા-મોઢની વાતચીત એટલે ?  
 (a) નિરીક્ષણ (b) સર્વેક્ષણ (c) મુલાકાત (d) પ્રયોગ
7. કર્મચારીની પસંદગી માટેની પધ્ધતિઓમાં નીચેમાંથી કોનો સમાવેશ થતો નથી ?  
 (a) અરજીપત્રક (b) મુલાકાત (c) લાગવગ કે ભલામણ (d) લેખિત કસોટી
8. મૂલ્યાંકન કેન્દ્રો કોની પસંદગી માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે ?  
 (a) કર્મચારી (b) વ્યવસ્થાપક (c) સેલ્સમેન (d) ગ્રાહક
9. ઈચ્છિત પ્રવૃત્તિને પ્રબળ કરે તેને શું કહેવાય ?  
 (a) પ્રબલન (b) પ્રેરણા (c) વસ્તુ (d) ગ્રાહક
10. જે સાધન દ્વારા વિજ્ઞાપનનો ફેલાવો થાય તેને વિજ્ઞાપનનું શું કહેવાય ?  
 (a) માધ્યમ (b) બજાર (c) વસ્તુ (d) ગ્રાહક

વિભાગ-B

નીચેના પ્રશ્નોનો ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. સંસ્થાનાં લક્ષણો જણાવો.
2. કાર્ય વિશિષ્ટીકરણની બે રીતો દર્શાવો.
3. ઔપચારીકરણનો લાભ દર્શાવો.
4. અમલદારશાહી સંરચના એટલે શું ?

5. વ્યવસ્થાપકોનાં કાર્યોમાં સંગઠન એટલે શું ?
6. કર્મચારી પસંદગીની રીતો જણાવો.
7. કાર્યવિશ્લેષણ એટલે શું ?
8. ઊંચલો એટલે શું ?
9. જરૂરિયાતના ઉચ્ચપદાનુક્રમ (શ્રેણી ક્રમ)નો સિદ્ધાંત કોણે આપ્યો છે ?
10. તાલીમના ત્રણ હેતુઓ દર્શાવો.

### વિભાગ-C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર સંક્ષિપ્તમાં લખો. (આશરે 30 શબ્દોમાં)

1. સંસ્થાની વ્યાખ્યા જણાવો.
2. શ્રમ વિભાજન કોને કહેવાય ?
3. કેન્દ્રીકરણ એટલે શું ?
4. સમચોરસીય સંરચના ક્યારે અસરકારક નીવડે છે ?
5. માહિતી સંબંધિત ભૂમિકા એટલે શું ?
6. અરજીપત્રકમાં ઉમેદવારની કઈ કઈ વિગતોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે ?
7. નમૂના ઉપરના કર્તૃત્વની કસોટીઓ એટલે શું ?
8. કાર્યપ્રેરણાના સિદ્ધાંતો જણાવો.
9. તાલીમની વ્યાખ્યા આપો.
10. વિજ્ઞાપનની અસરકારકતા માટે કયાં પરિબલો નિર્ણાયક બને છે ?

### વિભાગ-D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર લખો. (આશરે 50 શબ્દોમાં)

1. જવાબદારી અને અધિકારની સમજૂતી આપો.
2. સમચોરસીય સંરચનાની સમજૂતી આપો.
3. વ્યવસ્થાપકોનાં મૂળભૂત કાર્યો દર્શાવી કોઈપણ બેની સમજૂતી આપો.
4. નિર્ણય સંબંધિત ભૂમિકાની સમજૂતી આપો.
5. આંતરવૈયક્તિક ભૂમિકા સમજાવો.
6. લેખિત કસોટીઓની સમજૂતી આપો.
7. સમાનતાનો સિદ્ધાંત સમજાવો.
8. જરૂરિયાતનો સિદ્ધાંત સમજાવો.
9. કાર્ય નિર્દેશન એટલે શું ?
10. અપેક્ષા આધારિત સિદ્ધાંત સમજાવો.

## વિભાગ-E

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર સવિસ્તર લખો. (આશરે 80 શબ્દોમાં)

1. વ્યવસ્થાપકોનાં મૂળભૂત કાર્યો વર્ણવો.
2. વ્યવસ્થાપન ભૂમિકાઓની સમજૂતી આપો.
3. સંસ્થાનાં કાર્યો વર્ણવો.
4. તાલીમ અને કર્તૃત્વ મૂલ્યાંકનની સમજૂતી આપો.
5. વેચાણ અને વિજ્ઞાપનની સમજૂતી આપો.



માનવવર્તનનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરવો એ મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય છે. આ પ્રકારના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસમાં અત્યાર સુધી વર્તનનું વર્ણન, સ્પષ્ટીકરણ, આગાહી અને નિયંત્રણ જેવાં ધ્યેયો સાથે આગળ વધતું મનોવિજ્ઞાન આજે 21મી સદીમાં 'જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા' જેવા માનવવર્તનના વિધાયક પાસાંના અભ્યાસ સુધી પહોંચ્યું છે. આમ તો આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના વિકાસને સવાસો જેટલાં વર્ષો થયાં છે તેમ કહી શકાય અને આ સવાસો વર્ષની મજલમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવસ્વભાવના નિષેધક પાસાંનો વધુ અને વિધાયક પાસાંનો તુલનાત્મક રીતે ઓછો અભ્યાસ કર્યો છે. એ જ રીતે મનોવિજ્ઞાનની પાયાની બે વિચારધારાઓ મનોવિશ્લેષણવાદ તથા વર્તનવાદમાં માનવસ્વભાવ અને વર્તનનું આશાસ્પદ ચિત્ર ઊપસતું નથી. મનોવિશ્લેષણવાદના પ્રવર્તક ફ્રોઈડ માનવવર્તન માટે બાલ્યકાલીન અનુભવોને મહત્વના ગણીને માનવજાતમાં રહેલી આક્રમકતા અને જાતીયતાની મૂળવૃત્તિઓને માનવવર્તનનાં મુખ્ય પ્રેરકબળો ગણે છે, જ્યારે વર્તનવાદી વોટસનના મત મુજબ માનવ તેના આસપાસના વાતાવરણના પરિબળોથી ખેંચાતું એક યંત્ર જેવું પ્રાણી છે. આમ, મનોવિશ્લેષણવાદ અને વર્તનવાદમાં ક્યાંય એવું ફલિત થતું નથી કે માનવ પોતે જ પોતાનો ઘડવૈયો છે અથવા તો પોતે જ સ્વતંત્ર રીતે પોતાના ઉમદા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરી શકે છે. ફ્રોઈડ અને વોટસનના માનવજાત માટેના કોઈ ઊજળા ચિત્રના અભાવે મનોવિજ્ઞાનમાં માનવના 'સારાપણા'ને ઉપસાવતો ખ્યાલ એટલે કે 'માનવવાદી વિચારધારા'નો જન્મ થયો. મેસ્લો અને રોજર્સ જેવા માનવવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવીના 'સારાપણા' અને 'અનોખાપણા' પર ભાર મૂક્યો અને આપણને માનવજાતનું ઊજળું અને આશાસ્પદ ચિત્ર પ્રાપ્ત થયું. માનવીમાં રહેલી 'સારપ'ના અભ્યાસ પર હવે ભાર અપાવા લાગ્યો. માનવવાદીઓ બાદ અસ્તિત્વવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પણ માનવજીવનની 'અર્થમયતા' પર ભાર મૂક્યો. વિક્ટર ફ્રેન્કલ જેવા અસ્તિત્વવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે 'વ્યક્તિ પોતાના માનસિક બંધનોને તોડવાની અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે'. ફ્રેન્કલનું સ્પષ્ટપણે માનવું હતું કે 'પશુવત્ બનવાની કે સંત સમા બનવાની એ બન્ને સંભાવના માનવીની અંદર જ પડેલી હોય છે. આમાંથી કઈ સંભાવનાને તે વાસ્તવિક રૂપ આપે છે તે વ્યક્તિએ પોતે કરેલ નિર્ણયો પર આધાર રાખે છે, પરિસ્થિતિઓ પર નહીં.'

આમ, 21મી સદીમાં વિકસી રહેલ 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન'માં માનવવર્તનના વિધાયક પાસાંના અભ્યાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. 20મી સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં ચિંતા, હતાશા, મનોભાર, સંઘર્ષ, આક્રમકતા, મનોવિકૃતિઓ જેવાં માનવવર્તનનાં નિષેધક પાસાંઓના અભ્યાસ પર વધુ ભાર અપાયો હતો; જ્યારે સમાજપયોગી વર્તન, સુખ અને સુખાકારી, ખુશી અને હિંમત, આશાવાદ, સ્વ-સન્માન, બહિર્મુખતા જેવાં વિધાયક પાસાંનો અભ્યાસ 21મી સદીના પ્રારંભથી વેગવાન બન્યો છે અને તેના કારણે જ મનોવિજ્ઞાનની એક નવીન શાખા 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન'નો પાયો નંખાયો છે. છેલ્લાં દસ-પંદર વર્ષમાં આ શાખા ઉદભવી છે અને આથી જ પીટરસન (2006) નોંધે છે કે 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ લાંબો ઈતિહાસ અને ટૂંકો ભૂતકાળ ધરાવે છે.'

### વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ (Definitions of Positive Psychology) :

સામાન્ય માનવીમાં રહેલા સદ્ગુણો અને સામર્થ્યોનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરી, માનવજીવનની ગુણવત્તા સુધારવી એ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસનું એક ધ્યેય બની રહ્યું છે. માર્ટિન સેલિગમેન (Martin Seligman) એવા પ્રથમ સમકાલીન મનોવૈજ્ઞાનિક છે જેમણે મનોવૈજ્ઞાનિકોના આ પ્રકારના અભ્યાસોનાં પરિણામોથી વિકાસ પામી રહેલ મનોવિજ્ઞાનની એક શાખાને 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન' (Positive Psychology) એવું નામ આપ્યું. જો કે ઈ.સ. 1954 માં અબ્રાહમ મેસ્લોએ પોતાના પુસ્તક 'Motivation and Personality' માં એક પ્રકરણનું નામ 'Positive Psychology' રાખ્યું હતું. આમ, 'Positive Psychology' શબ્દનો સૌ પ્રથમ પ્રયોગ મેસ્લોએ કર્યો ગણાય. જ્યારે મનોવિજ્ઞાનની એક શાખા તરીકે 'Positive Psychology' નામાભિધાન માર્ટિન સેલિગમેને કર્યું ગણાય.

સેલિગમેને ઈ.સ. 1998 માં અમેરિકન સાયકોલોજી એસોસિયેશન (APA)ના પ્રમુખસ્થાનેથી સંબોધન કરતાં અપીલ કરી કે ‘માનવવર્તનની ખરાબ (નિષેધક) બાબતોના અભ્યાસને બંધ કરી, માનવમાં રહેલ સર્વોત્તમ (વિધાયક)ના અભ્યાસોને આગળ વધારો’. તેઓએ શ્રોતાગણને કહ્યું કે ‘શા માટે મનોવિજ્ઞાને ‘ખુશી અને હિંમત’ જેવી બાબતોનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ ?’ સેલિગમેનેને આશા હતી કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ મનોવિજ્ઞાનના કાર્યક્ષેત્રને માનસિક રોગોની સારવારથી પણ આગળ એવા ‘તંદુરસ્ત માનવ કાર્ય’ સુધી વિસ્તારવામાં મદદ કરશે. અહીં આપણે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ જોઈએ.

“વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ સામાન્ય માનવ સામર્થ્યો અને સદ્ગુણોના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસથી કશું વિશેષ નથી”

- શેલ્ડન અને કિંગ (2001)

“વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ વ્યક્તિઓ, જૂથો અને સંસ્થાઓના વિકાસ અથવા મહત્તમ કાર્ય માટે જવાબદાર એવી પરિસ્થિતિઓ અને પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ છે”

- ગેબલ અને હેઈટ (2005)

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનને એવા અભ્યાસો કરવામાં રસ છે કે જેનાથી માનવીમાં રહેલી શક્તિઓ કે સામર્થ્યો, સદ્ગુણો અને ઉત્કૃષ્ટતા પ્રદાન કરતાં પરિબળોને ઓળખી શકાય. આથી જ સેલિગમેન (2003) વિધાયક મનોવિજ્ઞાનના પાયાના સ્તંભોનું વર્ણન કરતાં જણાવે છે કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની ઈમારત ત્રણ બાબતોના અભ્યાસોના આધારે યજ્ઞાઈ રહી છે - (1) વિધાયક વ્યક્તિલક્ષી અનુભવો (જેવા કે - આનંદ, સુખાકારી, સંતોષ, આશા અને આશાવાદ) (2) વિધાયક વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણો (જેવાં કે, માનસિક સ્વાસ્થ્યને સંવર્ધિત કરતા વ્યક્તિગત સામર્થ્યો અને માનવ સદ્ગુણો) અને (3) વિધાયક સામાજિક સંસ્થાઓ અને સમુદાયો (કે જે વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય અને સુખના સંવર્ધન માટે કાર્યરત હોય.)

### વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો

માર્ટીન સેલિગમેનના મતે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રને પુનઃ કેન્દ્રિત (Refocusing) કરવાનું છે. તેનો અર્થ એ થયો કે અત્યાર સુધી માનસિક સમસ્યાઓ અને વિકૃતિઓના અભ્યાસને પ્રાધાન્ય આપતા મનોવિજ્ઞાને માનવજીવન માટે કિંમતી એવી વિધાયક બાબતોના અભ્યાસ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ શરીરલક્ષી મનોવિજ્ઞાનથી લઈને ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાન સુધીની મનોવિજ્ઞાનની દરેક શાખાઓમાં જોવા મળતી વિધાયક બાબતોને શોધીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમ, વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ મનોવિજ્ઞાનની એક વિદ્યાશાખા પણ છે અને માનવવર્તનનાં વિધાયક પાસાંઓ પર પ્રકાશ પાડતા સંશોધન વિષયોનો સમૂહ પણ છે. બોમગાર્ડનર અને કોથર્સના મતે એક વિક્સતી વિદ્યાશાખા તરીકે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં નીચેનાં બે ધ્યેયો હોઈ શકે.

**1. મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસક્ષેત્રના સંતુલનને પુનઃ સ્થાપિત કરવું :** પ્રસ્તુત ધ્યેય સંશોધનો અને સિદ્ધાંતોની સુધારણા માગી લેતાં બે ક્ષેત્રોમાં પ્રતિબિંબિત થતું જોવા મળે છે. પ્રથમ તો એ કે હાલના મુખ્ય સંશોધનો અને સિદ્ધાંતોમાં નિષેધક બાબતોને અપાતા પ્રાધાન્યને ઓછું કરવા માટે વિધાયક માનવવર્તન વિષે સમજ વધારવાની જરૂર છે. બીજું એ કે સ્વસ્થ માનવકાર્યના વર્ણન માટે એવી અનુભવજન્ય સંકલ્પનાત્મક સમજ અને ભાષાનો વિકાસ કરવો જે માનસિક માંદગી અંગેના વર્ગીકરણ અને સમજની બરાબરી કરી શકે.

**2. સ્વાસ્થ્યવર્ધક સ્ત્રોતોની સમજ મેળવવી :** વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોની એવી દલીલ છે કે રોગનાં કારણો વિષેની સમજ મેળવવા જેટલું જ અગત્યનું માનવીની તંદુરસ્તીને જાળવી રાખતા કે વધારતા સ્ત્રોતોની સમજ મેળવવી તે છે. તેઓનું સ્પષ્ટ માનવું છે કે આપણે સ્વસ્થ જીવનશૈલીની અભિવૃદ્ધિ કરીને રોગને અટકાવવામાં રસ લેવો જોઈએ.

### સુખ અને સુખાકારી (Happiness & Wellbeing) :

આપણે જ્યારે એકબીજાંને મળીએ છીએ ત્યારે ‘કેમ છો ?’ એમ પૂછીએ છીએ અને મોટા ભાગે સામેથી ‘મજામાં’ એવો પ્રત્યુત્તર મળે છે. આ ‘મજામાં’ એવા પ્રત્યુત્તરના ઘણા બધા અર્થો થઈ શકે છે. જેમ કે, તમારી તબિયત સારી છે, તમારો

અભ્યાસ કે ધંધા - રોજગાર સારાં ચાલે છે, હાલમાં તમારા અન્ય સાથેના સામાજિક સંબંધો સારા છે વગેરે. મતલબ, તમે તમારા જીવનથી ખુશ છો. વિધાયક મનોવિજ્ઞાન પણ એવા પ્રશ્નોનો ઉત્તર શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે એવાં ક્યાં પરિબલો છે જે આપણા જીવનને સુખી અને સંતોષપ્રદ બનાવે છે. જો કે સુખ અને સુખાકારીને વિધાયક મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિલક્ષી મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી જુએ છે. તેનો અર્થ એ થયો કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનમાં જીવનની ગુણવત્તાનું મૂલ્યાંકન કરવા તેમજ સુખાકારી અંગેના નિર્ણયો લેવામાં લોકોના પોતાના માપદંડને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. અહીં તમે સુખી છો તે અંગેનો નિર્ણય તમારે પોતે કરવાનો છે.

### 1. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા - કારણો (Definition and Causes of Happiness & Wellbeing) :

સુખ અને સુખાકારી (Happiness and Well-Being)ને સમજતાં પહેલાં આપણે સુખ અને સુખાકારી અંગેના વસ્તુલક્ષી અને વ્યક્તિલક્ષી માપદંડને સમજીએ. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં આવક, ઉંમર, વ્યવસાય, નોકરી - હોદ્દો જેવા આર્થિક અને સામાજિક સૂચકો (Indicators)નો સમાવેશ થાય છે; જ્યારે સુખ અને સુખાકારી અંગેના વ્યક્તિલક્ષી માપદંડોમાં જીવન અંગેનો સંતોષ, વિધાયક આવેગિક અનુભવોની હાજરી અને નિષેધક આવેગિક અનુભવોનું ઓછું પ્રમાણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો સુખ અને સુખાકારીને વ્યક્તિલક્ષી (સ્વલક્ષી) માપદંડોના સંદર્ભમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કારણ કે વસ્તુલક્ષી સૂચકો વ્યક્તિના જીવનની હકીકતો જેવી કે આવક, ઉંમર, વ્યવસાય વગેરેનું વર્ણન કરે છે. પરંતુ આ માપદંડો કે સૂચકો વિષે વ્યક્તિ શું વિચારે છે તે જાણી શકાતું નથી.

અહીં એ પણ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે સુખ અને સુખાકારીને વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો અલગ-અલગ માનતા નથી. વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (Subjective Well-Being-SWB) અને સુખને તેઓ એકબીજાના પર્યાય સમજે છે. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ છે :

“પોતાના જીવન વિષેના વ્યક્તિના ભાવાત્મક અને બોધાત્મક મૂલ્યાંકનોને વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી તરીકે ઓળખી શકાય”

- ડાઈનર (2000)

આમ, ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાનું વિશ્લેષણ કરતાં કહી શકાય કે જ્યારે વ્યક્તિઓ વધુ આનંદ કે સુખ અને ઓછું દુઃખ અનુભવે, કોઈ રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાયેલ હોય, ઘણી બધી ખુશી અને ઓછી પીડાનો અનુભવ કરતાં હોય અને તેને પોતાના જીવનથી મહત્તમ સંતોષ હોય ત્યારે તેઓ ભરપૂર વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી અનુભવે છે તેમ કહી શકાય. સુખ અને સુખાકારી અંગેનાં કારણો પણ ઉપર્યુક્ત સમજૂતીમાં સમાયેલાં છે.

### 2. સુખના પ્રકારો (Types of Happiness) :

જ્યારે તમને કોઈ એવો પ્રશ્ન પૂછે કે ‘શું તમે તમારા હાલના જીવનથી સંતુષ્ટ છો ?’ ત્યારે તમે જે કંઈ જવાબ આપો છો તેમાં ત્રણ બાબતો મહત્વની બને છે - (1) સારું જીવન એટલે શું ? (2) સુખ એટલે શું ? અને (3) સંતોષપ્રદ જીવન એટલે શું ? કોઈને પોતાના જીવનથી કેટલો સંતોષ છે તે જવાબ બે બાબતો પર આધાર રાખી શકે - (1) વ્યક્તિ પોતે ક્યા પ્રકારનું જીવન જીવવા માગે છે ? અને (2) લોકો તેને કઈ રીતે યાદ રાખશે તે અંગેની તેની અપેક્ષાઓ. આમ, સુખ અંગેના ખ્યાલો વ્યક્તિગત વધુ ને વસ્તુલક્ષી ઓછા હોય છે. વિધાયક મનોવિજ્ઞાન સુખના નીચેના બે પ્રકારો દર્શાવે છે.

(I) વ્યક્તિલક્ષી સુખ (Hedonic Happiness) : આપણામાંના મોટા ભાગના લાંબા આયુષ્યની અપેક્ષા રાખી રહ્યા હશે. અકાળે અંત કોઈ ઈચ્છતું નથી. તેમ છતાં, એ યાદ રાખવું જોઈએ કે દરેક વ્યક્તિ માટે લાંબા આયુષ્ય કરતાં ગુણવત્તાયુક્ત જીવન મહત્વનું છે. જીવનની ગુણવત્તાને જ્યાં સુધી લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી સુખ એ કદાચ આપણા માટે સૌથી મહત્વનું હશે. મોટાભાગના લોકો એવા સુખી અને સંતોષપ્રદ જીવનની અપેક્ષા રાખતા હશે કે જેમાં સારી બાબતો અને આનંદદાયક અનુભવો વધુ ને ખરાબ અનુભવો બહુ ઓછા હોય. લોકો સારા જીવનનો શું અર્થ કરે છે તે સુખને સમજવા માટે ઘણું મહત્વનું છે. વ્યક્તિગત સુખના સંદર્ભમાં સારા જીવનને વ્યાખ્યાયિત કરવું એ સુખાકારી અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ (Hedonic view)ની મહત્વની બાબત છે. સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ મુજબ સુખ અને સંતોષ માટે મથતા રહેવું એ માનવજીવનનું

મુખ્ય ધ્યેય છે. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનમાં સુખ અંગેના આ પ્રકારના દૃષ્ટિકોણને વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (Subjective Well-Being-SWB) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારીનો ખ્યાલ એ સુખ અંગેના ટૂંકા ગાળાના અથવા દૈનિક સુખના ખ્યાલ કરતાં ઘણો વ્યાપક ખ્યાલ છે. કોણ સુખી છે અને કઈ બાબતો લોકોને સુખી કરે છે તેવા પ્રશ્નોના જવાબ શોધવામાં મદદરૂપ થતા, વિવિધ વ્યક્તિત્વલક્ષી ગુણલક્ષણો અને અનુભવોનું નિરૂપણ કરતા અભ્યાસો આજે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનમાં થાય છે.

## (II) સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ (Eudaimonic Happiness) :

શું સારી જિંદગી માટે માત્ર સુખ જ પૂરતું છે ? ધારો કે માત્ર સુખ જ હોય અને બીજું કંઈ ના હોય તો તમે ખુશ થશો અને સંતોષ પામશો ? ચાલો, સેલિગમેને સૂચવેલ એક કાલ્પનિક ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે તમને એક એવા ‘અનુભવ મશીન’ (Experience Machine) માં મુકવામાં આવે કે જે મશીન તમને સતત આનંદ અને ખુશીની સ્થિતિમાં રાખે અથવા તમને એવા તમામ વિધાયક આવેગોનો અનુભવ કરાવે જેની તમે ઈચ્છા રાખતા હોવ, પછી ભલેને જીવનમાં બીજું શું બને છે તે અગત્યનું માનવામાં ન આવે. હવે વ્યક્તિલક્ષી સુખના દૃષ્ટિકોણ પ્રમાણે તો આ મશીનમાં મુકાયા બાદ તમે દરેક સમયે અઢળક સુખનો અનુભવ કરતા રહેશો. તો શું તમે આ પ્રકારના મશીનમાં મુકાવાનું પસંદ કરશો ? કદાચ થોડા સમય માટે આપણને આ બધું ગમશે. પરંતુ ઘણા બધા આવેગોમાંથી માત્ર એક જ આવેગ (સુખ)નો અનુભવ કરવો અને જીવનની વિવિધ ઘટનાઓ પ્રત્યે માત્ર એક જ પ્રકારના આનંદ કે ખુશીની પ્રતિક્રિયા આપવી એ કદાચ ખરેખર જીવનના અનુભવોને નિરસ બનાવી દેશે. આમ, આપણામાંના મોટાભાગના આ પ્રકારના મશીનનો ત્યાગ કરશે, કારણ કે માત્ર સુખ અને વ્યક્તિગત ખુશી કરતાં પણ જીવન કંઈક વિશેષ છે.

સુખ અંગેના સ્વ-પ્રગટીકરણના ખ્યાલનું વર્ણન એરિસ્ટોટલના લખાણોમાં જોવા મળે છે. એરિસ્ટોટલના મતે સુખ કે સુખાકારી એટલે પોતાની જાતનું પ્રગટીકરણ (Self-realization), અભિવ્યક્તિનું અર્થઘટન અને આંતરિક શક્તિઓની પૂર્ણપણે ખીલવણી. સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખના સિધ્ધાંત મુજબ અંતરાત્મા (Daimon)ના અવાજ પ્રમાણે પ્રગટતું જીવન એ સારું જીવન ગણાય. તેનો અર્થ એ થયો કે સુખ કે સુખાકારી એ વ્યક્તિના સ્વ-આવિષ્કાર (Self-actualization) પ્રત્યેના પ્રયત્નોને લીધે પરિણમતી એક પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વ્યક્તિની પ્રતિભા, જરૂરિયાતો અને આત્મસાત્ કરેલાં જીવનમૂલ્યો તેના જીવનના માર્ગને નક્કી કરે છે. આમ, વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિઓના પ્રગટીકરણથી સુખનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ ધ્યેયોને અનુસરીને તેને પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાની અનોખી આંતરિક શક્તિઓને ખીલવે છે ત્યારે તે સૌથી વધુ સુખી હોય છે.

## ૩. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની રીતો (Measuring Psychological Wellbeing) :

વ્યક્તિગત સુખાકારી માપનના પ્રારંભિક સર્વેક્ષણોમાં સંશોધકો દ્વારા લોકોને સીધા સવાલો પૂછીને જ તેઓની સુખાકારી જાણવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હતો. વ્યક્તિને પોતાની સુખાકારી, જીવનસંતોષ અને આવેગિક અનુભૂતિ અંગે સમગ્રલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવાનું કહેવામાં આવતું. સર્વેક્ષણકર્તાઓના પ્રશ્નોમાં નીચેની બાબતો મુખ્ય હતી.

પ્રશ્ન : તમામ બાબતોને ધ્યાનમાં લેતાં તમે તમારી હાલની સ્થિતિથી કેટલા ખુશ છો ?

વિકલ્પ : બહુ ખુશ, સાધારણ ખુશ, બહુ ખુશ નથી.

પ્રશ્ન : સમગ્ર રીતે જુઓ તો તમે તમારા જીવનથી કેટલા સંતુષ્ટ છો ?

વિકલ્પ : અત્યંત સંતુષ્ટ, સંતુષ્ટ, બહુ સંતુષ્ટ નહીં, બિલકુલ સંતુષ્ટ નહીં

પ્રશ્ન : નીચેનામાંથી કયો ચહેરો જીવન અંગેની તમારી સમગ્રલક્ષી અનુભૂતિને દર્શાવતો હોય તેવું લાગે છે ?



જો કે વર્તમાન સંશોધન અભ્યાસોમાં વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB)ને ત્રણ પ્રાથમિક તત્ત્વો ધરાવતી બહુવિગત (Multi-item) તુલાઓ કે સંશોધનિકાઓ દ્વારા માપવામાં આવે છે. આ ત્રણ તત્ત્વો છે - જીવનસંતોષ, વિધાયક ભાવ અને નિષેધક ભાવ. જીવનસંતોષ એ વ્યક્તિ પોતે પોતાના જીવનથી કેટલી સંતુષ્ટ છે તે અંગેના તેના બોધાત્મક નિર્ણય સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે વિધાયક અને નિષેધક ભાવ જેવાં આવેગિક તત્ત્વો લોકોની પોતાના જીવન અંગેની લાગણીઓને દર્શાવે છે. જેમાં, વિધાયક ભાવ એ સુખાકારી અને પ્રસન્નતા જેવા ખુશનુમા આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાને દર્શાવે છે. જ્યારે નિષેધકભાવ એ ખિન્નતા અને ચિંતા જેવા દુઃખદ (અપ્રિય) આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાને દર્શાવે છે.

વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB)ને માપતી તુલાઓ અને સંશોધનિકાઓ આજે તો ઓનલાઈન પણ ઉપલબ્ધ છે માર્ટિન સેલિગમેનની 'Authentic Happiness Website' પર આ પ્રકારની તુલાઓ ઉપલબ્ધ છે. તમે પણ [www.authentic happiness.sas.upenn.edu](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu) પર લોગઈન થઈ તમારી સુખાકારીનો આંક જાણી શકો છો.

અહીં આપણે વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB)નાં ત્રણ તત્ત્વો જેવાં કે જીવનસંતોષ, વિધાયક ભાવ અને નિષેધક ભાવનું માપન કરતી અમુક તુલાઓ વિષે માહિતી મેળવીશું.

### (I) જીવનસંતોષ માપન તુલા

માત્ર એક જ વિધાન કે વિગત (Item)ને આધારે થતું જીવનસંતોષનું માપન આજે બહુવિગત (Multi-Item) ધરાવતી વધુ વિશ્વસનીય અને યથાર્થ તુલાઓ સુધી પહોંચ્યું છે. આવી જ એક વ્યાપક ઉપયોગમાં લેવાતી તુલા એ ડાઈનર અને અન્ય (Diener et.al; 2002) દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ 'જીવન સંતોષ તુલા' છે. કુલ પાંચ વિગત ધરાવતી આ તુલામાં વ્યક્તિને તેના જીવન અંગેનું સમગ્રલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવાનું કહેવામાં આવે છે. તમને પણ તમારી જાતે તમારું મૂલ્યાંકન કરવાની મજા આવશે. તમારે દરેક વિધાન સાથે તમારી સંમતિ કે અસંમતિની માત્રા નીચે આપેલ 1થી7 મૂલ્યાંકનોનો ઉપયોગ કરીને દર્શાવવાની છે. જેમ કે,

- 7 - સંપૂર્ણ સહમત
- 6 - સહમત
- 5 - આંશિક સહમત
- 4 - સહમત પણ નહીં અને અસહમત પણ નહીં (તટસ્થ)
- 3 - આંશિક અસહમત
- 2 - અસહમત
- 1 - સંપૂર્ણ અસહમત

પાંચ વિધાનો આ મુજબ છે :

- મોટા ભાગે મારું જીવન મારા આદર્શોની નજીક છે.
- મારા જીવનની પરિસ્થિતિઓ ઘણી ઉત્તમ છે.
- મને મારા જીવનથી સંતોષ છે.
- અત્યાર સુધી મને મારા જીવનમાં મહત્વની વસ્તુઓ મળી છે.
- જો મને મારી ઈચ્છા મુજબ જીવવા મળે તો હાલ જે છે તેમાં બદલાવ ઈચ્છતો નથી.

તમારા પ્રતિભાવોના પ્રાપ્તાંકને જાણવા માટે પાંચેય વિગત પર તમારા મૂલ્યાંકનનો સરવાળો કરો. ડાઈનર તથા અન્ય (2002)ના જણાવ્યા મુજબ 20 થી નીચેનો પ્રાપ્તાંક એ જીવન અંગેના તમારા અસંતોષને દર્શાવે છે. 20 નો સ્કોર એ જીવન અંગેની તમારી તટસ્થ સ્થિતિ (કોઈ સંતોષ નહીં અને અસંતોષ પણ નહીં) ને દર્શાવે છે. જ્યારે 20 થી ઉપરનો સ્કોર જીવન પ્રત્યેના સંતોષનો સૂચક છે.



સંતોષ - અસંતોષની માત્રા જાણવા માટે નીચે મુજબ અર્થઘટન કરવામાં આવે છે :

<b>પ્રાપ્તાંક</b>	<b>અર્થઘટન</b>
5 થી 9	આત્યંતિક અસંતોષ
10 થી 14	ઘણો અસંતોષ
15 થી 19	આંશિક અસંતોષ
બિલકુલ 20	કોઈ સંતોષ નહીં અને અસંતોષ પણ નહીં
21 થી 25	આંશિક સંતોષ
26 થી 30	ઘણો સંતોષ
31 થી 35	આત્યંતિક સંતોષ

## (II) વિધાયક - નિષેધક ભાવ માપન તુલા

આવેગિક અનુભવોને માપવા માટે ઘણાં પ્રકારની તુલાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અમુક તુલાઓ માત્ર વિધાયક આવેગો જેવા કે સુખાકારી અથવા પ્રસન્નતાનું જ માપન કરે છે; જ્યારે અમુક તુલાઓ વિધાયક અને નિષેધક બન્ને પ્રકારના ભાવ કે લાગણીઓનું માપન કરે છે. ભાવ કે લાગણીઓનું માપન કરવા માટે વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિમાં વ્યક્તિએ પોતે અમુક ચોક્કસ સમયગાળા દરમિયાન અનુભવેલ વિવિધ આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાનું મૂલ્યાંકન (Rating) કરવાનું કહેવામાં આવે છે. દા.ત. ડાઈનર અને ઈમ્મોન્સે (1984) આવેગિક તીવ્રતા માપવા માટે નવ પ્રકારનાં વિશેષણોનો ઉપયોગ કર્યો હતો. વિધાયક ભાવ માટેના વિશેષણોમાં ખુશ, આનંદી, પ્રસન્ન અને ઉત્સાહી વગેરે તથા નિષેધક ભાવ માટેના વિશેષણોમાં ચિંતાતુર, નિરુત્સાહી, આક્રમક, ઈર્ષાળુ, નાખુશ અને ખિન્ન વગેરેનો ઉપયોગ કર્યો હતો.

આ પ્રકારની તુલાનું એક અન્ય ઉદાહરણ એટલે વિધાયક-નિષેધક ભાવને માપતી અને વ્યાપકપણે ઉપયોગમાં લેવાતી વિધાયક ભાવાવેશતા અને નિષેધક ભાવાવેશતા અનુસૂચિ (Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule - PANAS). PANAS દ્વારા તમને પણ તમારો પ્રાપ્તાંક જાણવાની મજા પડશે. તમે હાલ કેવું અનુભવો છો તે જાણવા માટે તમારે નીચે આપેલ 1 થી 5 ની મૂલ્યાંકન તુલાનો ઉપયોગ કરીને તમારો પ્રત્યુત્તર જણાવવાનો છે.

1	2	3	4	5
બહુ ઓછું અથવા બિલકુલ નહીં	ઓછું	સાધારણ	અમુક અંશે	આત્યંતિક
- રસવૃત્તિ (PA)				- ઉશ્કેરાટ (NA)
- દુઃખદાયકતા (NA)				- સાવચેતી (PA)
- ઉત્તેજના (PA)				- શરમિંદાપણું (NA)
- વ્યાકુળતા (NA)				- પ્રેરણા (PA)
- દૃઢ મનોબળ (PA)				- ખિન્નતા (NA)
- દોષભાવ (NA)				- કૃતનિશ્ચયતા (PA)
- ગભરાટ (NA)				- વિનય - વિવેક (PA)
- વેરભાવ (NA)				- માનસિક નિર્બળતા (NA)
- ઉત્સાહ (PA)				- સક્રિયતા (PA)
- ગૌરવ (PA)				- ભયભીતતા (NA)

તમારા પ્રતિભાવોનો પ્રાપ્તાંક જાણવા માટે વિધાયક ભાવ (PA) દર્શાવતી 10 વિગતો અને નિષેધક ભાવ (NA) દર્શાવતી 10 વિગતો પર તમારા મૂલ્યાંકનનો સરવાળો કરો. વિધાયક અને નિષેધક ભાવ પરનો પ્રાપ્તાંક 10 થી 50 ની વચ્ચેનો હોઈ શકે છે અને તે વિધાયક અને નિષેધક ભાવની તીવ્રતાને દર્શાવે છે. આ તુલાના માધ્યમથી તમે એ પણ જાણી શકો છો કે તમારી હાલની મનોદશા (Mood) પર કયા પ્રકારના આવેગોની વધુમાં વધુ અસર પડી છે.

### જાતિગત તફાવતો અને સુખ (Gender Differences & Happiness)

કોણ વધુ સુખી છે ? પુરુષ કે સ્ત્રી ? એકંદરે જવાબ એ મળે છે કે બન્નેમાંથી કોઈ પણ એકબીજાથી વધુ સુખી નથી. કુલ 16 દેશોના 1,70,000 લોકો પર જીવનસંતોષ અને જાતિ (Gender) અંગેનું સર્વેક્ષણ દર્શાવે છે કે સ્ત્રી અને પુરુષમાં સુખાકારી અને જીવનસંતોષનું પ્રમાણ લગભગ સરખું જોવા મળે છે. અમેરિકામાં થયેલ અન્ય એક રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણમાં સામાન્ય તારણ નીકળ્યું હતું કે સમગ્ર સુખાકારીની બાબતમાં સ્ત્રીઓ અને પુરુષો વચ્ચે બહુ ઓછો તફાવત જોવા મળે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ સામાન્ય રીતે તેના જીવનથી સમગ્રરીતે સરખા સુખી અને સંતુષ્ટ જોવા મળે છે. ઓગણચાલીસ દેશોના 18000 કોલેજીયન પર થયેલા અભ્યાસમાં પણ આ બાબતમાં કોઈ જાતિગત સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો નહોતો. જોકે અમુક અભ્યાસોમાં સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે સુખ અને જીવનસંતોષની બાબતમાં જે તફાવત જોવા મળ્યો છે તે નહિવત્ કે બહુ ઓછો છે. હેરિંગ, સ્ટોક અને ઓકુન (1984)ના એક સમીક્ષાત્મક અભ્યાસમાં પુરુષોમાં સ્ત્રીઓની સરખામણીએ સુખાકારીનું વલણ સહેજ વધુ જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે બીજી તરફ, વુડ, રહોડસ અને વ્હેલાન (1989)ના સમીક્ષાત્મક અભ્યાસમાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં સુખાકારીનું વલણ થોડું વધુ જોવા મળ્યું હતું. ટૂંકમાં, વ્યક્તિની જાતિ (સ્ત્રી કે પુરુષ)ના આધારે આપણે તેની સુખાકારી વિશે કંઈ બહુ વધુ કહી શકતા નથી. સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે સુખાકારીની બાબતમાં ભલે કોઈ તફાવત જોવા ન મળતો હોય, પરંતુ આવેગિક અનુભવની બાબતમાં સ્ત્રી અને પુરુષ અલગ પડે છે. અહીં તેની ચર્ચા આવશ્યક છે.

#### 1. નિષેધક આવેગો અને જાતિગત તફાવતો

સ્ત્રીઓને સામાન્ય રીતે નિષેધક આવેગોને લીધે ખિન્નતા અને ચિંતાનો અનુભવ થવાની સંભાવના વધુ રહે છે. ખિન્નતા (Depression) અને ચિંતા (Anxiety) જેવી વિકૃતિઓમાં પ્રબળ નિષેધક આવેગો સમાયેલા હોય છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે ખિન્નતા અને ચિંતાની વિકૃતિઓમાં જોવા મળતા જાતિગત તફાવતો જીવનના પ્રારંભિક વર્ષોમાં જોવા મળે છે. તરુણીઓમાં 11 થી 15 વર્ષની ઉંમરની વચ્ચે સામાન્ય રીતે મનોદશા વિકૃતિ (Mood disorder) જોવા મળે છે. જ્યારે તરુણોમાં આ ઉંમરે આ પ્રકારની વિકૃતિઓ પ્રમાણમાં ઓછી જોવા મળે છે. ઘણા બધાં સમીક્ષાત્મક અભ્યાસો એ બાબત તરફ નિર્દેશ કરે છે કે, પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ દુઃખ, ભય, ચિંતા, શરમ અને દોષભાવ વગેરેની વાત અન્યને વધુ કરે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે સ્ત્રીઓ નિષેધક આવેગોનો અનુભવ તો વધુ કરે જ છે, પરંતુ સાથે-સાથે આવી આવેગિક અભિવ્યક્તિ પણ પુરુષો કરતાં વધુ કરે છે. સ્ત્રીઓની સામે જ્યારે નિષેધક આવેગ પેદા કરતી પરિસ્થિતિ રજૂ કરવામાં આવે ત્યારે તેઓ પુરુષો કરતાં દુઃખ અને ભયની વધુ અભિવ્યક્તિ દર્શાવે છે. આનાથી વિરુદ્ધ, પુરુષોમાં નિષેધક પરિસ્થિતિમાં માદક પદાર્થોનું સેવન, સમાજવિરોધી પ્રવૃત્તિ, અનિયંત્રિત ગુસ્સો અને આક્રમકતા સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે નિષેધક આવેગોની પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીઓ આવા આવેગોની વિઘાતક અસરોને પોતાના તરફ અને પુરુષો અન્ય તરફ વાળે છે. વળી, સંશોધનોનાં તારણો એ બાબત તરફ પણ નિર્દેશ કરે છે કે પુરુષોમાં શારીરિક આક્રમકતા અને સ્ત્રીઓમાં શાબ્દિક અને સંબંધજન્ય આક્રમકતા વધુ જોવા મળે છે. મતલબ, પુરુષ ગુસ્સે થશે તો અન્ય પર શારીરિક હુમલો કરી બેસશે, જ્યારે સ્ત્રીનો ગુસ્સો જીભાજોડી, દલીલ, સંબંધોનો અંત લાવવો વગેરેમાં પરિણમી શકે છે.

#### 2. વિધાયક મનોદશા અને વર્તન

સુખ, પ્રસન્નતા અને પ્રેમ જેવી વિધાયક મનોદશાને લગતા અભ્યાસોમાં પણ જાતિના સંદર્ભમાં વિસંગતતા જોવા મળે છે. ઘણા બધા સંશોધકોને જોવા મળ્યું છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતા વધુ સુખ અને વધુ પ્રગાઢ વિધાયક આવેગોનો અનુભવ કરે છે. આ પ્રકારના દરેક સંશોધનનું એક સામાન્ય તારણ એ પણ નીકળે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વિધાયક આવેગો વધુ

અભિવ્યક્ત કરે છે. આમ, સ્ત્રીઓ બીજાઓ પ્રત્યે સુખ, પ્રસન્નતા અને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ પુરુષો કરતાં વધુ દર્શાવે છે. સ્ત્રીઓના બિનશાબ્દિક વર્તનોને લગતા નિરીક્ષણાત્મક અભ્યાસો પણ સ્ત્રીઓની ચડિયાતી અભિવ્યક્તિની તરફેણ કરે છે. જેમ કે, અસંખ્ય અભ્યાસો એવું દર્શાવે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વધુ વખત સ્મિત કરે છે. સામયિકો અને વર્તમાનપત્રોમાં આવતી સ્મિત દર્શાવતી તસવીરો તથા શોર્પીંગ મોલ, બાગ-બગીચાઓ, સિનેમાઘરો, શેરીઓ અને સમારંભોનાં નિરીક્ષણો દર્શાવે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વધુ હસે છે કે સ્મિત કરે છે (હલબેર્સટાડ અને સાઈટા, 1987). એટલું જ નહીં, પરંતુ અન્યની આવેગિક સ્થિતિનું સાચું મૂલ્યાંકન કરવામાં અને બિનશાબ્દિક સંકેતોને પારખવામાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ કુશળ જોવા મળે છે.

### લગ્ન અને સુખ (Marriage and Happiness)

વ્યક્તિની ઉંમર, આવક, વ્યવસાય, શિક્ષણ, જાતિ અને વૈવાહિક દરજ્જો જેવા જનસાંખ્યિક (Demographic) પરિબળો પૈકી વૈવાહિક દરજ્જો એટલે કે લગ્ન એક એવું પરિબળ છે જે વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB) પર વધુ અસર કરે છે. સમાજના 90% લોકો તો પરણેલા જ હોય છે અને તેમાંના મોટા ભાગનાં નહીં પરણેલાં કરતાં વધુ ખુશ રહેવાનાં (માયર્સ, 2000). લગ્ન અને ઉચ્ચ કક્ષાની વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી વચ્ચે સંબંધ દર્શાવતું ઘણું સંશોધન સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય કે આ પરણેલા લોકો કોનાથી વધુ સુખી હોય છે? તેનો ઉત્તર એ છે કે જેઓ આજીવન કુંવારા રહ્યા છે અથવા તો છૂટાછેડા લીધેલ છે; જીવનસાથીથી અલગ રહે છે કે જેઓના જીવનસાથી મૃત્યુ પામ્યા છે તેનાથી પરણેલા વધુ સુખી જોવા મળ્યા છે. અમેરિકન - યુરોપિયન લોકો પર મોટા પાયે થયેલા સર્વેક્ષણોમાં પણ લગ્ન-સુખાકારી સંબંધ (Marriage - Happiness Relationship) ની મજબૂત હાજરી વર્તાઈ છે. એકસોથી વધુ સર્વેક્ષણાત્મક સંશોધન અભ્યાસોમાં પણ લગ્ન એ જીવનસંતોષ, સુખ અને સમગ્ર સુખાકારીના એક સક્ષમ આગાહીસૂચક (predictor) પૂરવાર થયું છે. લગ્નની વિધાયક અસરો ઘણી વધુ છે. અમેરિકાના 35000 લોકો પર થયેલા નેશનલ સર્વેમાં પોતે 'ખુબ ખુશ છે' તેવું કહેનારા પુખ્તવયના પરણેલા લોકોની ટકાવારી (40%) ક્યારેય નહીં પરણેલા લોકોની ખુશીની ટકાવારી (26%) કરતાં બમણી જોવા મળી હતી. એટલું જ નહીં, સંશોધકોએ આવક અને ઉંમર જેવા અન્ય પરિબળોની શક્ય મિશ્રિત અસરને નિયંત્રિત કરીને અભ્યાસ કર્યો તો પણ લગ્ન અને સુખાકારી વચ્ચે સાર્થક સંબંધ જોવા મળ્યો હતો. નોકરી અને સ્વાસ્થ્ય જેવાં જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોની તુલનામાં પણ પરણેલા હોવું અને પરિવાર હોવો એ જીવનસંતોષ અને સુખ સાથે જોડાયેલી એક અગત્યની બાબત છે. અહીં આપણે લગ્નના ફાયદાઓની ચર્ચા કરીશું.

#### 1. લગ્નના ફાયદાઓ :

હવે પ્રશ્ન એ થાય કે લગ્ન અને સુખ વચ્ચેના આટલા મજબૂત સંબંધ માટે કઈ બાબતો જવાબદાર છે ? શું લગ્નની ખરેખર ફાયદાકારક અસરો છે ? તો શું જેઓ પરણી જાય છે તેઓ સુખી થઈ જવાના ? લગ્નના ફાયદાઓ અંગેની ચર્ચા આપણે બોમેઈસ્ટર અને લીયર્સ (1995)ની દલીલોથી કરીશું. તેઓ દલીલ કરે છે કે 'સંલગ્નતાની જરૂરિયાત' (Need to belong) એ માનવીની એક પાયાની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત છે. અસંખ્ય અભ્યાસોમાં લોકોની શારીરિક - માનસિક સુખાકારી માટે નજીકની, સમર્થનાત્મક અને સ્થાયી સંબંધની સ્થિતિ મહત્વની જણાઈ આવી છે. લોકો નજીકના સંબંધોને જાળવી રાખવાની બાબતને જીવનના એક પ્રમુખ ધ્યેય તરીકે ગણે છે. આથી લગ્ન એ આ પ્રકારની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવાનું એક મુખ્ય માધ્યમ છે અને આથી જ પરણેલા લોકોમાં ઉચ્ચ કક્ષાની સુખાકારી અને સુખ જોવા મળશે. કારણ કે, કટોકટીના સમયે સંગાથ, હુંફ, પ્રેમ, લાગણી અને સામાજિક સમર્થન પુરું પાડવાની તાકાત લગ્નમાં રહેલી છે. જીવનસાથી અને માતાપિતાની ભૂમિકા પણ વ્યક્તિગત વિકાસ અને આપણા આત્મ-સન્માન અને સંતોષને સંવૃદ્ધ કરતી નવીન ક્ષમતાઓની તકો પૂરી પાડે છે.

લગ્ન- સુખાકારી સંબંધ દરેક સંસ્કૃતિમાં વિધાયક જોવા મળ્યો છે. જ્યારે મૃત્યુ, છૂટાછેડા કે અલગ થવાને કારણે લગ્નજીવનનો અંત આવે છે ત્યારે વ્યક્તિની સુખાકારીમાં સાર્થક ઘટાડો જોવા મળે છે, જે સ્પષ્ટ દર્શાવે છે કે સુખાકારીને જાળવી રાખવા માટે લગ્નજીવનનું ટકવું અત્યંત જરૂરી છે.

લગ્નના ફાયદાઓ એ બાબતથી પણ જોઈ શકાય છે કે જેઓ અપરણિત છે, એકલા જીવે છે, બહુ ઓછા મિત્રો કે વિશ્વાસુ વ્યક્તિ ધરાવે છે તેઓમાં આવેગિક સંતાપ અને માનસિક માંદગીનું પ્રમાણ ઊંચું જોવા મળે છે. જ્યારે તેનાથી વિરુદ્ધ, પરિણીત લોકોમાં ખિન્નતા, એકલવાયાપણું કે શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓના અનુભવનું જોખમ ઓછું રહે છે. વળી, પરિણીત લોકો વિધુર, વિધવા ત્યક્તા કે છૂટાછેડાવાળી વ્યક્તિઓ કરતાં વધુ જીવે છે. ટૂંકમાં, સામાન્ય રીતે પરિણીત લોકો અપરિણીત લોકો કરતાં વધુ સારું શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય ભોગવે છે.

જીવનમાં સમસ્યાઓને ઓછી કરવામાં પણ લગ્નજીવન સહાયક નીવડે છે. આઠસો સ્ત્રી અને પુરુષ પર સાત વર્ષ સુધી કરવામાં આવેલ અભ્યાસમાં પણ જોવા મળ્યું હતું કે પરિણીત સ્ત્રી-પુરુષમાં ખિન્નતા અને મદ્યપાનનું પ્રમાણ એકલા રહેતા સ્ત્રી-પુરુષ કરતાં ઓછું હતું. જોકે વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો એ બાબત અંગે પણ સહમત છે કે સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન જરૂરી છે. આથી જ માયર્સ (1992) કહે છે કે ‘વ્યક્તિગત સુખાકારીની બાબતમાં, ખરાબ લગ્નજીવન એ લગ્નજીવન ન હોવા કરતાંય ખરાબ છે.’

### સુખ અને સંસ્કૃતિ (Happiness & Culture)

‘સંસ્કૃતિ’ શબ્દની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કે અર્થ આપવો એ ઘણું કઠિન છે. કારણ કે માનવ સમાજની રચના જટિલ અને બહુઆયામી છે. સામાન્ય રીતે સંસ્કૃતિને કોઈ સામાજિક જૂથ કે સમાજ દ્વારા પાળવામાં આવતા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યોના રૂપમાં દર્શાવવામાં આવે છે. આવા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યો પેઢી દર પેઢી સંક્રમિત થતા રહે છે. બે રાષ્ટ્રો કે કોઈ રાષ્ટ્રના અમુક સામાજિક જૂથો વચ્ચે સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. રાષ્ટ્રીય વારસો, ભાષા, ધર્મ, સમુદાય, વંશ અને વંશીયતા, જાતિ, ઉંમર, ભૌગોલિક વૈવિધ્ય, ઐતિહાસિક ઘટનાઓ જેવાં પરિબળો આ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ માટે જવાબદાર હોય છે.

કિટાયામા અને માર્કુસ (2000) ના મંતવ્ય પ્રમાણે કોઈ ચોક્કસ સંસ્કૃતિમાં થયેલો ઉછેર વ્યક્તિને જગત અને જીવનને સમજવાની રીતોના અંતરીકરણ તરફ દોરી જાય છે. માતા-પિતા, શાળા, સમવયસ્કો અને સમૂહ માધ્યમો દ્વારા મળતી સુચનાઓને લીધે વ્યક્તિ જે તે સંસ્કૃતિની રીતો આત્મસાત કરે છે. જીવનના શરૂઆતના વર્ષોમાં બાળક તેની સંસ્કૃતિના લોકોમાં જોવા મળતા મનોવલણો, ધોરણો અને મૂલ્યોનો એક હિસ્સો હોય છે અને બાદમાં આ લોકોની વિચારવાની, કાર્ય કરવાની અને લાગણી તથા આવેગોની અભિવ્યક્તિની રીતોથી પ્રભાવિત થાય છે. આમ, સંસ્કૃતિ એ આપણા ધ્યેયો અને મૂલ્યો પર અસર કરે છે, ઈચ્છનીય અને અનિચ્છનીય વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણો અને વર્તનો વિષે વિચારવાની આપણી રીતોને ઘડે છે તથા એક સફળ જીવનનો અર્થ અને સિધ્ધિ વિષેની આપણી અપેક્ષાઓને નક્કી કરે છે. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે એ સમજવું ઘણું અગત્યનું છે કે કઈ રીતે સંસ્કૃતિ લોકોના સુખ વિષેના વિચારોને અને સુખ પ્રાપ્ત કરવાની રીતોને ઘડે છે.

કિટાયામા અને માર્કુસ(2000) એ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓના વ્યક્તિવાદી (Individualistic) અને સમૂહવાદી (Collectivist) એવા બે પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિની વ્યક્તિગત ઓળખ પર અને સમૂહવાદી સંસ્કૃતિમાં સામાજિક ઓળખ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. જ્યારે તમે એવું કહો છો કે ‘હું ક્રિકેટર છું’, ‘બુધ્ધિશાળી છું કે શરમાળ છું’ ત્યારે તમે તમારી વ્યક્તિગત ઓળખ આપો છો. પરંતુ ‘હું ગુજરાતી છું,’ ‘હું મારા માતા-પિતાનું એકનું એક સંતાન છું’ કે ‘હું કોઈ ચોક્કસ સામાજિક વર્ગમાંથી આવું છું’ - એ પ્રકારનાં તમારાં વિધાનો તમારી સામાજિક ઓળખને દર્શાવે છે. અમેરિકા-યુરોપની પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિ છે, જ્યારે ભારત અને અન્ય એશિયન દેશોની સંસ્કૃતિ સમૂહવાદી છે.

### 1. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી (Western Culture & Happiness) :

ખુશ રહેવું, વિધાયક મનોવલણ ધરાવવું અને પોતાની જાત માટે સારું અનુભવવું એ અમેરિકન સંસ્કૃતિનાં કેન્દ્રિય મૂલ્યો છે. અમેરિકન સમાજ કે સંસ્કૃતિમાં, જ્યાં પુષ્કળ તકો અને વિપુલ વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા રહેલી છે ત્યાં લોકો સમક્ષ તેને સુખી અને સંતુષ્ટ રાખી શકે તેવી બાબતોની પસંદગી એ સહેલી બાબત છે. અમેરિકનને કઈ બાબતો સુખી અને સંતુષ્ટ રાખશે તે તેઓની સંસ્કૃતિના સ્વ વિષેના વ્યક્તિગત મોડલથી અસર પામે છે.

વ્યક્તિગત સુખાકારી (SWB) એ અમેરિકન માટે પોતાની જિંદગી વિષેનો એક વ્યક્તિગત નિર્ણય છે. અમેરિકનોના માનવા પ્રમાણે ‘મને જે બાબત ખુશ કરે છે તે બાબત કદાચ તમને ખુશ ન પણ કરે’ કારણ કે, સુખ અને સુખાકારીને અમેરિકનો ઘણી વ્યક્તિગત બાબત સમજે છે. ઘણા બધા પ્રકારનાં સંશોધનોથી અમેરિકન શૈલીની સુખાકારીનાં સામાન્ય લક્ષણો તારવવામાં આવ્યાં છે. સુખાકારીની બાબતમાં અમેરિકન બાળકોને બે પ્રકારના પાઠ ભણાવવામાં આવે છે. પ્રથમ તો એ કે, તમારી જાત માટે સારું અનુભવવું એ કોઈ પણ પ્રકારની પસંદગી માટેનું અગત્યનું ધ્યેય અને યથાર્થ માપદંડ છે. એટલે કે, તમે કોઈ પણ નિર્ણય લો છો ત્યારે તે નિર્ણયની તમારી વ્યક્તિગત સુખાકારી અને સંતુષ્ટી પર શું અસર થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું અગત્યનું છે. બીજું એ કે, તમારી વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓ અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણો (તમારી વ્યક્તિગત ઓળખ)ને જાણવા એ પણ સુખી થવાનું એક અગત્યનું ધ્યેય છે, અમેરિકન સંસ્કૃતિમાં બાળકોને પોતાની વિવિધ શક્તિઓ અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણોને ઓળખીને તેના વિકાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. જેથી બાળકો પોતાના માટે શું અગત્યનું છે તે જાણી શકે અને અન્યના પ્રભાવથી મુક્ત એવા સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ નિર્માણ તરફ આગળ વધી શકે. આમ, અમેરિકન સંસ્કૃતિની વ્યક્તિવાદી માન્યતા મુજબ ‘સુખાકારી એ પોતાની જાત પ્રત્યેની વફાદારીનું પરિણામ છે.’

## 2. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી (Eastern Culture & Happiness) :

અમેરિકાની વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિગત સુખાકારીને એક અગત્યનું સાંસ્કૃતિક મૂલ્ય અને આદર્શ ગણવામાં આવે છે. બાળકોને તેમના આવેગની મુક્ત અભિવ્યક્તિ કરવી, તેમની સિદ્ધિઓનું ગૌરવ લેવું, બીજાઓથી અલગ તરી આવવું અને પોતાની જાત માટે વિધાયક તથા સ્વવિકાસલક્ષી દૃષ્ટિબિંદુ કેળવવું વગેરે માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. અમેરિકન સંસ્કૃતિની આ રીત એશિયન સંસ્કૃતિ કરતાં ઘણી અલગ છે. એશિયન સંસ્કૃતિ (જેમાં ભારત, ચીન, જાપાન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે)માં વ્યક્તિગત સુખાકારી કરતાં સર્વની સુખાકારીને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. અહીં બાળકોને તેમના આવેગોનું નિયમન કરવું કે મર્યાદામાં રાખવા, બીજાઓને અનુકૂળ થવું, પોતાના જૂથની સિદ્ધિનું ગૌરવ લેવું અને પોતાની જાત પ્રત્યે સ્વ-આલોચક (self-critical) અને સ્વ-નિર્મૂલન (self-effacing) મનોવલણ અપનાવવું વગેરે માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. પૌર્વાત્ય અથવા એશિયન સંસ્કૃતિમાં સુખાકારીની બાબતમાં નીચેનાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો કે આદર્શો મહત્વનાં છે.

**સાંસ્કૃતિક આદર્શો :** એશિયન સંસ્કૃતિઓમાં સુખાકારી એ જીવનનું બહુ અગત્યનું ધ્યેય નથી અને જીવનની સંતુષ્ટિને પણ બાહ્ય અને સર્વમાન્ય અપેક્ષાઓના સંદર્ભમાં જોવામાં આવે છે. આમ, એશિયન વ્યક્તિગત સુખાકારીને બહુ અગત્યની ગણતા નથી.

**આવેગિક અભિવ્યક્તિ :** લાગણી અને આવેગની પ્રચુર અભિવ્યક્તિ એ એશિયન સંસ્કૃતિમાં કદાચ પરિપક્વતા અથવા સભ્યતાની ઉણપ તરીકે જોવામાં આવે છે. એમાં કોઈ બે મત નથી કે એશિયન પણ આવેગોની અભિવ્યક્તિ અને સુખાકારીનો આનંદ લે છે. પરંતુ આ આવેગો એ તેમના જીવનના મહત્વના ધ્યેયો તરીકે કાર્ય કરતા નથી.

**જૂથ 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 બીજાઓ તમને કઈ રીતે મૂલવે છે તે અગત્યનું બની રહે છે. એશિયન સંસ્કૃતિમાં બીજાઓ સાથેના ‘પરાનુભૂતિયુક્ત સંબંધો’ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરાનુભૂતિને એક પરસ્પર આધારિત સંબંધ તરીકે જોવામાં આવે છે કે જેમાં, બીજાઓની લાગણીઓ અને વિચારો સાથે સમાનુભૂતિથી અનુકૂળ થવાની વ્યક્તિ પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. સામાજિક સંબંધોની સંવાદિતાની જાળવણી અને સંવર્ધન માટે બાળકોને બીજાઓ સાથે સમાયોજિત થવાનું શીખવવામાં આવે છે.

**સ્વ-આલોચક મનોવલણો :** એશિયન સંસ્કૃતિનું એક અન્ય અગત્યનું લક્ષણ એટલે પરસ્પર વિશ્વાસ અને સમર્થનમાં સ્વ-આલોચક મનોવલણની મહત્વની ભૂમિકા. એશિયન સમાજમાં વ્યક્તિ પોતાના અવગુણોની ટીકા કરે તો તેને બીજાઓ તરફથી સહાનુભૂતિ અને સમર્થન મળે છે. અહીં વ્યક્તિ પોતે પોતાના ગુણોનું વર્ણન કરે તે સારું ગણવામાં આવતું નથી. એક જૂની અમેરિકન કહેવત છે કે ‘જો તમે કશું વિધાયક ન બોલી શકતા હોય તો તમારે કશું બોલવાની જરૂર નથી.’ જ્યારે

એશિયન સંસ્કૃતિ કે સમાજમાં રહેતા લોકો કહેશે કે 'જો તમે તમારી ઊણપોને કબૂલી શકતા નથી તો તમારે બીજાઓ પાસેથી સહાનુભૂતિની અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ.' આમ, આપણે કહી શકીએ કે અમેરિકન - 'પોતે શું માને છે' તેને અને એશિયન - 'લોકો શું માને છે' તેને સુખાકારી માટે મહત્વનું ગણે છે.

## સ્વાધ્યાય

### વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર આપો.

1. 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ લાંબો ઇતિહાસ અને ટૂંકો ભૂતકાળ ધરાવે છે - એવું કોણે નોંધ્યું છે ?  
 (a) સેલિગમેન (b) મેસ્લો  
 (c) પીટરસન (d) રોજર્સ
2. મનોવિજ્ઞાનની એક શાખાને 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન' એવું નામ કોણે આપ્યું ?  
 (a) અબ્રાહમ મેસ્લો (b) કાર્લ રોજર્સ  
 (c) વિક્ટર ફ્રેન્કલ (d) માર્ટિન સેલિગમેન
3. અબ્રાહમ મેસ્લોએ પોતાના કયા પુસ્તકમાં એક પ્રકરણનું નામ 'Positive Psychology' રાખ્યું હતું ?  
 (a) Psychology for Living (b) Motivation and Personality  
 (c) Think Positive be Positive (d) Happiness and Well-Being
4. નીચેનામાંથી કયો અનુભવ વિધાયક વ્યક્તિલક્ષી અનુભવ નથી ?  
 (a) આનંદ (b) સંતોષ  
 (c) હતાશા (d) આશા અને આશાવાદ
5. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં નીચેનામાંથી કોનો સમાવેશ થાય છે ?  
 (a) જીવન અંગેનો સંતોષ (b) વિધાયક આવેગિક અનુભવો  
 (c) આવક (d) નિષેધક આવેગિક અનુભવો
6. એરિસ્ટોટલના મતે સુખ અને સુખાકારી એટલે ?  
 (a) પોતાની જાતનું પ્રગટીકરણ (b) અભિવ્યક્તિનું અર્થઘટન  
 (c) આંતરિક શક્તિઓની પૂર્ણપણે ખીલવણી (d) a, b અને c
7. નીચેનામાંથી કયું નિષેધક ભાવ દર્શાવતું વિશેષણ છે ?  
 (a) દૃઢ મનોબળ (b) ઉત્સાહ  
 (c) ગૌરવ (d) શરમિંદાપણું

8. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે કોણ વધુ સુખી છે ?  
 (a) સ્ત્રી (b) પુરુષ  
 (c) બન્ને સરખાં સુખી છે (d) કંઈ કહી ન શકાય
9. બિનશાબ્દિક સંકેતોને પારખવામાં કોણ વધુ કુશળ જોવા મળે છે ?  
 (a) સ્ત્રીઓ (b) પુરુષો  
 (c) બન્ને સરખાં કુશળ જોવા મળે છે (d) કંઈ કહી ન શકાય
10. સંસ્કૃતિમાં નીચેનામાંથી કોનો સમાવેશ કરી શકાય ?  
 (a) સામાજિક નિયમો (b) સામાજિક ધોરણો  
 (c) સામાજિક મૂલ્યો (d) a, b અને c

### વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોનો ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. કયા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવીના 'સારાપણા' અને 'અનોખાપણા' પર ભાર મૂક્યો છે ?
2. વીસમી સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં માનવવર્તનના કયા કયા નિષેધક પાસાંઓના અભ્યાસ પર વધુ ભાર અપાયો હતો ?
3. કોના મતે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રને પુનઃ કેન્દ્રિત કરવાનું છે ?
4. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
5. સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ મુજબ શેના માટે મથતા રહેવું એ માનવજીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે ?
6. લગ્નજીવનના અંતથી શેમાં ખોટ પડે છે અને ઘટાડો થાય છે ?
7. વ્યક્તિ કોના તરફથી મળતી સૂચનાઓ દ્વારા સંસ્કૃતિની રીતો આત્મસાત્ કરે છે ?
8. સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ માટે કઈ બાબતો જવાબદાર છે ?
9. સુખના પ્રકારો જણાવો.
10. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની તુલાઓ જણાવો.

### વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર સંક્ષિપ્તમાં (આશરે 30 શબ્દોમાં) લખો.

1. માનવજીવનની અર્થમયતા અંગે વિક્ટર ફ્રેન્કલનું શું માનવું છે ?
2. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપો.
3. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા આપો.
4. વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપન તુલામાં જણાવેલ વિધાયક ભાવોની યાદી આપો.
5. નિષેધક પરિસ્થિતિમાં પુરુષોમાં કયા પ્રકારની સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે ?
6. પરણેલા લોકો કોનાથી વધુ સુખી હોય છે ?
7. સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન વિષે માયર્સ શું કહે છે ?

8. એકવીસમી સદીના પ્રારંભથી મનોવિજ્ઞાનમાં કયાં વિધાયક પાસાંનો અભ્યાસ થાય છે ?
9. સંસ્કૃતિ એટલે શું ?
10. સુખાકારી અંગેના અમેરિકન સંસ્કૃતિના કેન્દ્રિય મૂલ્યો કયાં છે ?

#### વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર (આશરે 50 શબ્દોમાં) લખો.

1. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો વર્ણવો.
2. સુખ અને સુખાકારી અંગેનાં કારણો વર્ણવો.
3. વિધાયક મનોદશા અને વર્તનની સમજૂતી આપો.
4. સેલિગમેને દર્શાવેલ વિધાયક મનોવિજ્ઞાનના પાયાના સ્તંભોનું વર્ણન કરો.
5. જીવન સંતોષ માપન તુલાના પાંચ વિધાનોનું વર્ણન કરો.
6. લગ્ન અને સુખ વિષે ટૂંકમાં સમજાવો.
7. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે જૂથ ગૌરવ અને સંવેદના એટલે શું ?
8. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે સ્વ-આલોચક મનોવલણો એટલે શું ?
9. સેલિગમેને સુચવેલ કાલ્પનિક 'અનુભવ મશીન'નું ઉદાહરણ સમજાવો.
10. વ્યક્તિલક્ષી સુખ અંગે ટૂંકમાં સમજાવો.

#### વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોનો ઉત્તર સવિસ્તર (આશરે 80 શબ્દોમાં) લખો.

1. સ્વ- પ્રગટીકરણ સુખને વિગતે સમજાવો.
2. વિધાયક - નિષેધક ભાવ માપનતુલાનું વર્ણન કરો.
3. નિષેધક આવેગો અને જાતિગત તફાવતોની સમજૂતી આપો.
4. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારીની સમજૂતી આપો.
5. લગ્નના ફાયદાઓ વર્ણવો.

