1. 'Reuptake' પ્રક્રિયા એટલે શું?

➢ સામાન્ય રીતે એક ચેતાકોષમાંથી ચેતાપ્રવાહ તે જ ચેતાકોષમાં પાછો ફરે તેને 'Reuptake' પ્રક્રિયા કહે છે. આના પરિણામે ખિન્નતા જેવી મનોવિકૃતિ થવાની સંભાવના રહે છે. ખિન્નતા વિરોધી 'Proz C' જેવી દવાઓ આ પ્રક્રિયાને મંદ કરવા માટે વપરાય છે.

2. ખુલ્લી જગ્યાના ભયમાં દર્શાવેલ પાંચ પરિસ્થિતિઓ કઈ કઈ છે ?

➢ DSM – Vમાં ખુલ્લી જગ્યાના ભયમાં પાંચ પરિસ્થિતિઓ દર્શાવવામાં આવી છે. એમાંથી કોઈ પણ બે પરિસ્થિતિ પરત્વે વ્યક્તિ ભય કે ચિંતાનો અનુભવ છ મહિનાથી વધુ સમય માટે કરતી હોય, તો વ્યક્તિ 'ખુલ્લી જગ્યાના ભયથી પીડાય છે તેમ કહેવાય. ખુલ્લી જગ્યાના ભયમાં દર્શાવેલ પાંચ પરિસ્થિતિઓ નીચે પ્રમાણે છે :

- ✓ 1. બસ, રેલવે, વિમાન વગેરે જાહેર પરિવહનના ઉપયોગ સમયે.
- ✓ 2. ખુલ્લી જગ્યામાં જવું. (દા. ત., પાર્કિંગ વિસ્તાર, બજાર,પુલ વગેરે.)
- ✓ 3. બંધ જગ્યાએ પહોંચવું (દા. ત., દુકાન, નાટ્યગૃહ કે સિનેમાગૃહ વગેરે)
- ✓ 4. લાઈનમાં ઊભા રહેવું અથવા ભીડમાં જવું.
- ✓ 5. ઘરની બહાર એકલા જવું.

➢ ખુલ્લી જગ્યાના ભયથી પીડાતી વ્યક્તિઓ ઉપર દર્શાવેલ પરિસ્થિતિઓની અવગણના કરતી હોય છે અથવા આવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં

➢ સંતિક મનોભાર અનુભવતી હોય છે.

3. ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વોની વર્તન પર થતી અસરો જણાવો ?

➢ ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વોની અસર અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ, ચયાપચયની ક્રિયા અને ઉત્સેચકો પર થાય છે.

➢ કંઠગ્રંથિઓમાંથી ઝરતા થાયરોક્સિન નામના અંતઃસાવની ઊણપના કારણે ક્રેટિનિઝમ નામની મનોદુર્બળતા આવે છે.

➢ આવેગ સમયની પ્રતિક્રિયાઓ માટે જવાબદાર એડ્રિનલ ગ્રંથિના સાવની અસાધારણતાના કારણે કેટલીક મનોવિકૃતિઓ આવે છે.

➢ જેની હાજરી માત્રથી શરીરમાં ચાલતી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ ઝડપી બને છે તેવા ઉત્સેચકો જો ખામીયુક્ત હોય તો તેની નિષેધક અસર ચયાપચયની પ્રક્રિયા (જેમાં શરીરના કોષોના સર્જન અને તેમાં થતા ઘસારાની પ્રક્રિયા સામેલ છે.) પર થાય છે.

➢ મગજમાં ચાલતી ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં અવરોધ આવતાં 'ચકી' અને 'ફેનિલ મ્યુરિવિક ઓલિઝોફેનિયા' નામની મનોદુર્બળતા આવે છે.

4. 'અહમ્' વિશેની સમજૂતી આપો ?

➢ ફ્રૉઈડે વ્યક્તિત્વનાં મુખ્ય ત્રણ ઉપતંત્રો દર્શાવ્યાં છે :

- ✓ (1) નિમ્ન અહમ્,

- ✓ (2) અહમ્ અને
- ✓ (3) ઉપરી અહમ.

- ➢ અહમની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- ➢ અહમ્ એ વાસ્તવિકતા સાથે સંકળાયેલ ઉપતંત્ર છે.
- ➢ સામાન્ય સંજોગોમાં ઉંમરની સાથે બાળકમાં નિમ્ન અહમ્ પછી અહમૂનો વિકાસ થાય છે.
- ➢ અહમ્ એક નિયંત્રકની ભૂમિકા ભજવે છે અને તે ચેતન મન સાથે જોડાયેલ છે.
- ➢ અહમ્ જીવન અને પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને ધ્યાનમાં રાખી નિમ્ન અહમૂની માંગણીઓને પહોંચી વળવાનો અથવા તેને નિયંત્રણમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

5. બોધાત્મક પ્રતિમાન અન્ય પ્રતિમાનોથી કઈ રીતે અલગ પડે છે?

- ➢ વર્તનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ જેનું નિરીક્ષણ થઈ શકે, અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા જેની ચકાસણી થઈ શકે તેવા જ વર્તન સ્વરૂપનો સ્વીકાર કર્યો અને તેને મનોવિજ્ઞાનના વિષયવસ્તુમાં સામેલ કર્યો.
- ➢ વર્તનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનસિક કે બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓની વર્તન પર થતી અસરનો સ્વીકાર કર્યો નહિ, કારણ કે તેમના મતે માનસિક કે બોધાત્મક પ્રક્રિયાનું પ્રત્યક્ષ નિરીક્ષણ થઈ શકતું નથી.
- ➢ વાર્તનિક પ્રતિમાનના વિરુદ્ધમાં બોધાત્મક પ્રતિમાને માનવીના વર્તન પર ધ્યાન, સ્મૃતિ જેવી પ્રક્રિયાઓના 'માહિતી પ્રક્રિયાકરણ તંત્ર'(Information Processing Mechanisms)ને તથા વિચારણા, કલ્પના, આયોજન, નિર્ણય, પ્રક્રિયાની અસર વગેરે...
- ➢ જેવા ઉચ્ચ મનોવ્યાપારોનો સ્વીકાર કર્યો.
- ➢ યક્તિના વર્તન પર પરિસ્થિતિનાં પરિબળો 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 પ્રક્રિયા કરણ (Information Processing)ને વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે.

6. વિકૃતભયને સમજાવી તેના પ્રકારો જણાવો ?

- ➢ 'વકૃતભયને અંગ્રેજીમાં 'Phobic Disorder' કહે છે. Phobia' ગ્રીક ભાષાના Phobos પરથી ઊતરી આવેલો અંગ્રેજી રીબ્દ છે, જેનો અર્થ થાય છે ગોડ ઑફ ફીયર (ભયનો ભગવાન)'.
- ➢ વિકૃતભયનો અર્થ : ભય માનવીના જીવનનો એક પ્રમુખ આવેગ એમ કહેવાય છે કે, જે ભયનો અનુભવ કરતો નથી તે નિર્ભય પણ બની શકતો નથી.
- ➢ સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઝેરી જીવજંતુઓ, હિંસક પ્રાણીઓ, ભાર-ડાકુ, આગ, ઝડપથી આવતા વાહન વગેરેથી ભય અનુભવે છે. વ્યક્ત ભયજનક વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓથી ભય અનુભવે તે લીમાન્ય ભય' છે. પરંતુ વિકતભય એ સામાન્ય ભયથી ભિન્ન છે.
  - ✓ (1) કેટલીક વાર કોઈ પણ પ્રકારના બાહ્ય ભયજનક ઉદ્દીપકોની ગેરહાજરીમાં પણ વ્યક્તિ સતત અકારણ ભય અનુભવે છે.

- ✓ (2) વ્યક્તિ કેટલીક વાર ભયપ્રદ ન હોય તેવી વસ્તુઓ કે પરિસ્થિતિઓથી પણ આત્યંતિક પ્રમાણમાં ભય અનુભવે છે.
- ✓ (3) વ્યક્તિ પોતે આ પ્રકારનો ભય શા માટે અનુભવે છે તેના કારણથી તે અજાણ હોય છે.
- ✓ આમ, વિક્તભયમાં વ્યક્તિ અબૌદ્ધિક રીતે કોઈ પણ જાતના કારણ વગર કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, પરિસ્થિતિ, જીવજંતુ કે પ્રાણીથી સતત ભય પામે છે.

➢ વિકૃતભયના પ્રકારો : જે વ્યક્તિ જેનાથી વિકતભય અનુભવે છે તેનાથી દૂર રહેવાનું વલણ ધરાવે છે, પરિણામે જીવનમાં મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે. ફજીર્ - ૬માં વિકતભયના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યા છે :

➢ 1. વિશિષ્ટ વિકૃતભય (Specific Phobia) : વિશિષ્ટ વિકૃતભય કોઈ વિશિષ્ટ વસ્તુ, પદાર્થ કે પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલો છે. બાકીના બે પ્રકારોમાં સમાવેશ ન પામતો ભય વિશિષ્ટ વિકૃતભય ગણાય છે.

➢ આ પ્રકારના ભયનું વર્ગીકરણ નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. (1) પરિસ્થિતિ સાથે સંબંધિત વિકૃતમય : આ પ્રકારના ભયમાં રેલવે, ટ્રેન, એરોપ્લેન, પુલ, બંધ જગ્યા વગેરેના ભયનો સમાવેશ થાય છે. (2) નૈસર્ગિક પર્યાવરણ સાથે સંબંધિત વિકૃતભય : ઈ. સ. 1996માં ફેડરીક અને તેમના સાથીદારોએ આ પ્રકારના ભયના અભ્યાસો કર્યા હતા. તેમનાં સંશોધનો મુજબ આ પ્રકારના ભયમાં પૂર, વાવાઝોડું, સુનામી, પાણી, ઊંચી જગ્યા વગેરેના ભયનો સમાવેશ થાય છે. (3) પ્રાણીઓ સાથે સંબંધિત વિકૃતમય : આ પ્રકારના ભયમાં કૂતરા, સાપ, જીવજંતુ, સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ વગેરેના ભયનો

➢ સમાવેશ થાય છે. (4) ઈજા, લોહી, ઇંજેક્શન સાથે સંબંધિત વિકૃતમય : આ પ્રકારના ભયમાં અણીદાર વસ્તુ, સોય જેવા હથિયાર કે ઇંજેક્શનથી થતી ઈજાના પ્રસંગમાં લોહી જોવાના ભયનો સમાવેશ થાય છે.

➢ 2. સામાજિક વિકૃતભય (Social Phobia) : સામાજિક વિકતભયમાં વ્યક્તિ કોઈ પણ સામાજિક પરિસ્થિતિમાં અથવા સામાજિક કાર્યમાં નિષ્કારણ ભય અનુભવે છે.

➢ સામાજિક પ્રસંગોએ વ્યક્તિ અન્યની હાજરીની શરમજનક અને હાસ્યાસ્પદ સ્થિતિમાં મુકાઈ જાય છે. વ્યક્તિ અન્યની સામે મુખ, અપર્યાપ્ત અને નફરતયુક્ત દેખાય છે.

➢ કેટલીક વ્યક્તિઓ જાહેરમાં પ્રવચન કે વક્તવ્ય રજૂ કરતી વખતે આ પ્રકારનો ભય અનુભવે છે.

➢ કેટલીક વ્યક્તિઓ જાહેરમાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓથી ડર અનુભવતા હોય છે.

➢ હિશેફેલ્ડ તથા જેફરસનના મતે, સામાજિક વિકૃતભય વિશિષ્ટ રીતે પૌગડાવસ્થા દરમિયાન વિકાસ પામે છે અને તેનાં મૂળ બાલ્યાવસ્થામાં થયેલા અનુભવો હોય છે.

➢ 3. જાહેરસ્થાનો કે ખુલ્લી જગ્યાનો ભય (Gora Phobia) : આધુનિક યુગમાં ભીડ, વાહનોનું વધતું પ્રમાણ, ટ્રાફિકની સમસ્યા વગેરે. કારણે શ્વાસમાં શુદ્ધ હવાનો અભાવ જોવા મળે આવી પરિસ્થિતિ કેટલીક વ્યક્તિઓ માટે અકળાવનારી બને છે.

➢ આવી વ્યક્તિનો ચહેરો ચિંતાગ્રસ્ત બની જાય છે. શરીર ધ્રુજવા લાગે છે. આવી વ્યક્તિઓ ભીડવાળાં રહેઠાણ વિસ્તારો, ભીડવાળાં રેસ્ટોરાં, ભીડવાળાં ધાર્મિક સ્થળો કે ભીડવાળાં જાહેર સ્થળોએ જવાનું ટાળે છે.

- જો કદાચ જવાના પ્રસંગો ઊભા થાય, તો વ્યક્તિ પોતાના કુટુંબીજનો કે મિત્રો સાથે જવાનું આયોજન કરે છે.
- આ પ્રકારનો ભય વ્યક્તિના જીવનમાં શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, સામાજિક તથા આંતરવૈયક્તિક ક્ષેત્રે અસર પહોંચાડે છે. આ વ્યક્તિનો ભય મનોપચાર દ્વારા દૂર કરી શકાય છે.

7. 'ઉપરી અહમની' સમજૂતી આપો ?

- ફ્રૉઈડે વ્યક્તિત્વનાં મુખ્ય ત્રણ ઉપતંત્રો દર્શાવ્યાં છે :
  - ✓ (1) નિમ્ન અહમ્,
  - ✓ (2) અહમ્ અને
  - ✓ (3) ઉપરી અહમ્
- 'ઉપરી અહમની' સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે' :
- ઉપરી અહમ્ એ આદર્શવાદ અને નૈતિકતા સાથે સંકળાયેલ છે.
- ઉપરી અહમ સમાજ અને સંસ્કૃતિના નિયમો, આદર્શો, રીતરિવાજો, માન્યતાઓ વગેરે સંબંધિત છે.
- ઉપરી અહમ્ સારા-ખરાબ, યોગ્ય - અયોગ્ય વગેરે વચ્ચેની ભેદરેખા નૈતિકતાના આધારે કરે છે.
- જે વ્યક્તિમાં ઉપરી અહમૂનો વિકાસ થાય છે તે વ્યક્તિમાં આંતરિક નિયંત્રણની ક્ષમતા વધે છે અને નૈતિક ગુણો દઢ બને છે.
- ફ્રૉઇડના મતે નિમ્ન અહમ્, અહમ્ અને ઉપરી અહમ્ વચ્ચે વારંવાર સંઘર્ષ થાય છે અને જો વ્યક્તિ તેનું સમાધાન મેળવી ન શકે, તો મનોવિકૃતિની શરૂઆત થાય છે.

8. બોધાત્મક પ્રતિમાનમાં સમાવિષ્ટ 'સ્મરણ'ના ઘટકને વર્ણવો ?

- બોધાત્મક પ્રતિમાનમાં 'માહિતી પ્રક્રિયાકરણ'ને વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે
- માહિતી પ્રક્રિયાકરણમાં મુખ્ય ત્રણ ઘટકો સમાયેલા છે :
  - ✓ (1) ધ્યાન,
  - ✓ (2) સ્મરણ અને
  - ✓ (3) સંગઠનાત્મક સંરચનાઓ.
- બોધાત્મક પ્રતિમાનમાં સમાવિષ્ટ 'સ્મરણ'ના ઘટકની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- અનુભવાયેલા અનુભવો, ઘટના કે પરિસ્થિતિમાંથી કેટલીક બાબતોનું અંકન સ્મરણ(સીર્દ્ધઅિ)માં થાય છે.
- વ્યક્તિએ પોતાની સ્મૃતિ(સ્મરણ)માં કેવા અનુભવો અને ઘટનાઓને જાળવી રાખ્યા છે તેની અસર વ્યક્તિના વર્તન પર થાય છે.
- જે વ્યક્તિ નિષેધાત્મક અનુભવોને વિધાયક અનુભવોની સરખામણીમાં વધુ પ્રમાણમાં જાળવી રાખે છે તેવી વ્યક્તિઓના વર્તનમાં અનેઅન્ય સાથેની આંતરક્રિયામાં અસાધારણતા અને કુસમાયોજન વધુ હોય છે.
- 'ખિન્નતા'ના દર્દીની સ્મૃતિમાં જીવનના વિધાયક કે તટસ્થ અનુભવોની માહિતીના બદલે નિષેધાત્મક અનુભવોની માહિતી વધુ પ્રમાણમાં સંગ્રહાયેલી હોય છે.

9. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિની અસમતુલામાંથી ઉદ્ભવતી વર્તન વિકૃતિઓ જણાવો ?

- અસાધારણ વર્તન માટે ચેતાપ્રવાહ, ચેતાપગમ, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની અસમતુલા, ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વો, શારીરિક બાંધો, મસ્તિષ્કની શિથિલતા, શારીરિક તંદુરસ્તીનો અભાવ વગેરે જૈવીય કારણો જવાબદાર હોય છે.
- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિની અસમતુલામાંથી ઉદ્ભવતી વર્તન વિકૃતિઓ નીચે પ્રમાણે છે :
- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિની અસમતુલા વર્તન વિકૃતિઓ', 'મનોદુર્બળતા' અને 'મનોદૈહિક રોગો' માટે જવાબદાર છે.
- કંઠગ્રંથિના સ્રાવ થાયરોક્સિનની ઊણપથી 'કેટિનનિઝમ' નામની મનોદુર્બળતા આવે છે.
- સ્વાદુપિંડ ગ્રંથિની અનિયમિતતાના કારણે મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) જેવા મનોદૈહિક રોગ થાય છે.
- આવેગ સાથે જોડાયેલ એડ્રિનલ ગ્રંથિની ખામીના કારણે વ્યક્તિમાં અસાધારણ વર્તન જોવા મળે છે.