1. ફ્રૉઈડે દર્શાવેલ સિદ્ધાંતમાં ચિંતાના પ્રકારોની ચર્ચા કરો.

- મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન ડૉ. સિમંડ ફ્રૉઇડની વિચારધારા પર આધારિત પ્રતિમાન છે.
- ડૉ. ફ્રૉઈડે દર્શાવેલ મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાનમાં ચિંતા કેન્દ્રસ્થાને છે. ફ્રૉઈડે ચિંતાના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર દર્શાવ્યા છે, જે નીચે મુજબ છે :
- 1.વાસ્તવિક ચિતા (Realistic / Objective Aniety) : વાસ્તવિક ચિંતા બાહ્ય વાતાવરણના પડકારો સાથે જોડાયેલી છે. આ ચિતાને 'વસ્તુલક્ષી ચિંતા' પણ કહે છે.
- 2. મનોવિક્ષિપ્ત ચિતા (Meurotic Anxiety) : મનોવિક્ષિપ્ત । ચિંતા માટે માનસિક સંઘર્ષો અને અસલામતી જવાબદાર છે.
- આ ચિતા આત્યંતિક સ્વરૂપની હોય છે. - આ પ્રકારની ચિંતા ધરાવનાર વ્યક્તિ ક્યારેક ચિતા માટે જવાબદાર કારણોથી અજાણ હોય છે.
- 3. નૈતિક ચિંતા (MoralAnxiety) : ઉપરી અહમને ઠેસ પહોંચે તેવા કોઈ પણ કાર્ય કરતી વખતે ઉદ્ભવતી ચિંતાને 'નૈતિક ચિતા' કહે છે.
- સામાન્ય સંજોગોમાં વ્યક્તિ વાતાવરણના પડકારોનો સામનો કરવા તથા અનુભવાતી ચિંતામાંથી રસ્તો કાઢવાનો સતત પ્રયત્ન કરતી જ હોય છે.
- પરંતુ જ્યારે જ્ઞાત કે સભાન પ્રયત્નો દ્વારા ચિંતાને દૂર કરવા વ્યક્તિ અસમર્થ બને ત્યારે અજ્ઞાત કે અભાનપણે પોતાના અહમ્ને ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્નને ફ્રૉઇડ 'બચાવ પ્રયુક્તિ' કહે છે. - 'પ્રક્ષેપણ', 'યોક્તિકીકરણ', 'પીછેહઠ' વગેરે બચાવ પ્રયુક્તિઓ છે.
- મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ બચાવ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ જીવનમાં ક્યારેક તો કરતી જ હોય છે. પરંતુ તેનો આત્યંતિક ઉપયોગ અસાધારણ વર્તનને જન્માવે છે.

2. આરોપણના સિદ્ધાંતની સમજૂતી આપો ?

- આરોપણનો સિદ્ધાંત (Cattribution Theory) એ બોધાત્મક પ્રતિમાનનો અગત્યનો સિદ્ધાંત છે.
- જે ઘટના બની છે તે ઘટના માટે જવાબદાર કારણોને આરોપિત કરવા તેને 'આરોપણ' કહેવાય.
- ઘટના માટેનાં જવાબદાર કારણો માટે ક્યારેક વ્યક્તિ બાહ્ય અથવા વાતાવરણના ઘટકોને મહત્ત્વ આપે છે. દા. ત., મહેશને મનોવિજ્ઞાનમાં સૌથી વધુ ગુણ આવ્યા. આ ઘટના છે. આ ઘટના માટેનાં બાહ્ય કારણોમાં મહેશને શાળાના સાહેબનું વ્યક્તિગત ટ્યૂશન છે, એટલે પ્રશ્નપત્ર અગાઉથી મળી જાય છે. આથી સૌથી વધુ ગુણ આવ્યા.
- ઘટના માટેનાં જવાબદાર કારણો માટે ક્યારેક વ્યક્તિ આંતરિક કારણોને વધુ મહત્ત્વ આપે છે. દા. ત., પરીક્ષામાં મનોવિજ્ઞાનમાં સૌથી ઓછા ગુણ આવ્યા. આ ઘટના છે. આ ઘટના માટેનાં આંતરિક કારણોમાં હું હોશિયાર નથી, મને મનોવિજ્ઞાનમાં સમજ પડતી નથી. આથી સૌથી ઓછા ગુણ આવ્યા.
- આક્રમકતા અને સમાજવિરોધી અસાધારણ વર્તન માટે બાહ્ય આરોપણ જવાબદાર હોય છે. જ્યારે ચિંતા, ખિન્નતા, આત્મહત્યા વગેરે વર્તન વિકૃતિઓ માટે આંતરિક આરોપણ જવાબદાર હોય છે.

3. ચેતાપગમમાં રહેલ રસાયણોની વર્તન પર થતી અસરો જણાવો ?

- અસાધારણ વર્તન માટે ચેતાપ્રવાહ, ચેતાપગમ (બે ચેતાકોષ વચ્ચે રહેલી જગ્યા), અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની અસમતુલા, ખામીયુક્ત જનીનતત્ત્વો, શારીરિક બાંધો, મસ્તિષ્કની શિથિલતા, શારીરિક તંદુરસ્તીનો અભાવ વતીનો અભાવ વગેરે જૈવીય કારણો જવાબદાર ચેતાપગમમાં ડોપામાઇન, નોરએપીનોફ્રીન અને સીરોટોનીન (ચ્છમ્છ) રસાયણો હોય છે. આ રસાયણોની અસમતુલા અસાધારણ વર્તન જન્માવે છે.
- ડોપામાઇનની અનિયમિતતા છિન્ન મનોવિકૃતિ માટેનું મુખ્ય કારણ છે.
- નોરઓપીનેફ્રીન રસાયણ અચાનક આવી પડતી પડકારરૂપ અને જોખમરૂપ આઘાતજનક પરિસ્થિતિના સમયની પ્રતિક્રિયામાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. જો નોરએપીનેફ્રીન રસાયણમાં અસમતુલા આવે, તો આઘાતજન્ય મનોવિકૃતિ, હૃદયરોગ અને પક્ષપાતની સંભાવના વધે છે.
- સીરોટોનીન રસાયણની અસમતુલા ખિન્નતા, આઘાતજન્ય અને આવેગાત્મક વિકૃતિઓમાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. ચિંતાની વિકૃતિમાં આ રસાયણનું પ્રમાણ અસરકારક સાબિત થયું છે

4. DSM -Vમાં દર્શાવેલ વિશિષ્ટ ભયના પ્રકારોને સમજાવો ?

- 'અમેરિકન સાયકાટ્રીક ઍસોસિએશન'(APA) દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવતા વર્ગીકરણને 'DSM' તરીકે ઓળખવામાં આવે DSM વર્ગીકરણનો ઉપયોગ આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રોગનાં લક્ષણો વર્ગીકૃત કરવામાં અને તેના આધારે રોગનું નિદાન કરવામાં ઉપયોગી છે.
- વિશિષ્ટ ભય(Specific Phobia)માં વિશિષ્ટ ઉદ્દીપક કે પરિસ્થિતિ પરત્વે વ્યક્તિમાં આત્યંતિક અને અતાર્કિક ભયનાં લક્ષણો હોય છે.
- મોટા ભાગે આ વિકૃતિ બાલ્યાવસ્થાથી શરૂ થાય છે. અમેરિકામાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ 8.7 ટકા છે.
- વિશિષ્ટ ભયને વર્ગીકૃત કરતાં લક્ષણો : DSM -Vમાં દર્શાવેલ વિશિષ્ટ ભયને વર્ગીકૃત કરતાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે : -
- વ્યક્તિને બાબતો માટે નહિં પરંતુ કોઈ પણ વિશિષ્ટ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પરત્વેનો ભય હોય છે.
- વ્યક્તિમાં વાસ્તવિકતા કરતાં વધુ આત્યંતિક અને અતાર્કિક ભય હોય છે.
- ભયજનક લાગતી પરિસ્થિતિનો સામનો કરતા વ્યક્તિમાં શારીરિક તકલીફોનું પ્રમાણ વધે છે અને ચિંતાસંબંધી વિકૃતિના કેટલાંક લક્ષણો જોવા મળે છે.
- ભયજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે વ્યક્તિમાં રડવું, સ્તબ્ધ થઈ જવું, ધ્રુજવું વગેરે પીડાજન્ય આઘાત (Panic Attacks) જેવાં લક્ષણો જોવા મળે છે.
- વ્યક્તિ ભયજનક પરિસ્થિતિને ટાળવાનો પ્રયાસ વધુ કરે છે.
- વ્યક્તિ નિર્ણય લેવામાં અને આંતરવૈયક્તિક સંબંધો જાળવવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- વિશિષ્ટ ભયનાં લક્ષણોની હાજરી 6 મહિનાથી વધુ સમય માટે હોય છે. વિશિષ્ટ ભયના પ્રકારો :
- DSM -Vમાં વિશિષ્ટ ભયના નીચે મુજબના પાંચ પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે :

- 1. પ્રાણીસંબંધી પ્રકાર (Animal Type) : વિશિષ્ટ ભયના આ પ્રકારમાં કરોળિયો, ગરોળી, કુતરાં વગેરે પ્રાણીઓનો ભય જોવા મળે છે.
- 2. પ્રાકૃતિક વાતાવરણ સંબંધી પ્રકાર (Natural Environmentalી) : વિશિષ્ટ ભયના આ પ્રકારમાં પાણી, ઊંચી જગ્યાનો ભય, અંધારાનો ભય, વાવાઝોડાનો ભય, વીજળીનો ભય વગેરે જોવા મળે છે.
- 3. લોહી, ઇંજેક્શન, ઈજા સંબંધી પ્રકાર (Blood, Injection, > Injury Type) : વિશિષ્ટ ભયના આ પ્રકારમાં વ્યક્તિને લોહી, લોહીન પરીક્ષણ કરાવવા સંબંધી, ઇંજેક્શન લેવા સંબંધી, ટેલિવિઝન પર ઑપરેશન સંબંધી દશ્યો, ઈજાનાં દશ્યો જોતાં ભયનો અનુભવ થાય છે.
- 4. પરિસ્થિતિ સંબંધી પ્રકાર (situational Type): વિશિષ્ટ ભયના આ પ્રકારમાં વ્યક્તિ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ જેવી કે લિફ્ટમાં જવાનો, સ્વયંસંચાલિત સીડી (એસ્કેલેટર)ના ઉપયોગનો, વિમાનમાં બેસવાનો વગેરેનો ભય અનુભવે છે.
- 5. અન્ય પ્રકાર (Other Type) : વિશિષ્ટ ભયના આ પ્રકારમાં વ્યક્તિને ગુંગળામણ કે ઊલટી થવાનો ભય, અસાધ્ય રોગ થવાનો ભય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. બાળકોને ફગ્ગા ફોડતા લાગતા ભયનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે.

5. ADHDની વિકૃતિ ધરાવનાર બાળકોમાં જોવા મળતાં લક્ષણો વર્ણવો ?

- બાળકોમાં ધ્યાનને ટકાવી રાખવાની મુશ્કેલી અને અતિશય ચંચળતા સાથે સંબંધિત 'ધ્યાનન્યૂનતા અતિપ્રવૃત્તિશીલતાની (Attention Deficit Hyperactive Disorder : LADHD)નો સમાવેશ DSM -Vમાં ચેતાતંત્રના વિકાસ સાથે સંબંધિત વિકૃતિઓ (Neurodevelopment Related Disorders)માં કરવામાં આવ્યો છે.બાળકોના સમુદાયમાં થયેલા અભ્યાસો જણાવે છે કે અમેરિકામાં છઢૐઢનું પ્રમાણ દર વર્ષે વધ્યું છે. ઈ. સ. 2003માં 7.8 ટકા, ઈ. સ. 2007માં 9.5 ટકા અને ઈ. સ. 2011માં 11.0 ટકા હતું.
- ભારતમાં છઢૐઢનું પ્રમાણ 5થી 10 ટકા જેટલું છે. સામાન્ય રીતે મહિલા બાળકની સરખામણીમાં પુરુષ બાળકોમાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું છે.
- ADHDની વિકૃતિ ધરાવનાર બાળકમાં મુખ્ય ત્રણ લક્ષણો હોય છે :
  - ✓ (1) ધ્યાનન્યૂનતા,
  - ✓ (2) આવેગશીલતા અને
  - ✓ (3) અતિપ્રવૃત્તિશીલતા.
- ADHDની વિકૃતિ ધરાવનાર બાળકો એક વસ્તુ પરથી બીજી વસ્તુ પર જલદી ધ્યાન બદલી નાખે છે (બેધ્યાનપણું), સુચનાનું પાલન કરવામાં અક્ષમ હોય છે, કોઈ કાર્ય પૂર્ણ કરી શકતા નથી, આયોજનપૂર્વક કાર્યને સંગઠિત કરી પૂર્ણ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. દિવાસ્વપ્નમાં રાચે છે, એક જગ્યા પર લાંબા સમય સુધી સ્થિર બેસીને કરવાના કાર્યને અવગણે છે, શાંતિપૂર્ણ રીતે રમત રમી શકતા નથી, અત્યંત વાચાળ હોય છે, હંમેશાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ફરતા રહે છે, દોડાદોડી કરવી, વસ્તુઓ પર ચડી જવું, પોતાનો વારો આવે ત્યાં સુધી રાહ જોવાની ધીરજ ન રાખવી, પ્રશ્ન પૂરો થાય તે પહેલાં ઉત્તર આપી દેવાની ઉતાવળ કરવી વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે.

6. સાધારણ અને અસાધારણ શબ્દની સમજૂતી આપો ?

- મનોવિજ્ઞાનમાં માનવીના વર્તનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.
- કોઈ પણ બે વ્યક્તિ તદન સમાન હોતી નથી, વ્યક્તિ રસ અભિરુચિ, જરૂરિયાત, આવેગની માત્રા વગેરેની ભિન્નતાને લીધે વર્તનશૈલીમાં પણ ભિન્નતા જોવા મળે છે.
- વર્તનશૈલીની ભિન્નતાના કારણે સાધારણ અને અસાધારણ વર્તન વચ્ચે ભેદ પાડી શકાતો નથી.
- કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે સામાજિક માળખાને અનુરૂપ વર્તન કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે ત્યારે તેનું વર્તન સમસ્યારૂપ ગણાવી શકાય.
- અસાધારણ એટલે જે સાધારણથી દૂર છે તે.
- અંગ્રેજી ભાષાના 'Abnormal'ના અર્થમાં અસાધારણ શબ્દ વપરાય છે. Abnormal અને normal શબ્દો સંકળાયેલા છે. Ab એટલે દૂર અને ર્દ્વિઢ્ઢ એટલે સાધારણ. સાધારણથી જે દૂર છે તે.
- જે વર્તન કે વ્યક્તિત્વ સાધારણ રાબેતા મુજબનાં કે પ્રચલિત પરિસ્થિતિથી નોંધપાત્ર રીતે જુદાં હોય તેને ‘અસાધારણ કહેવાય.
- અસાધારણ વર્તન કોને ગણવું તે વ્યક્તિનાં જાતિ, સંસ્કૃતિ, ઉંમર, સમય અને મોભા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. દા. ત., કોઈ મહિલા ચહેરાની સુંદરતા વધારવા મેકઅપ કરે કે ઘરેણાં પહેરે તે સાધારણ કહેવાય, પણ પુરુષ એમ કરે તો તે અસાધારણ કહેવાય.
- સાધારણ’ શબ્દ કોઈ કોઈ વખતે બંધબેસતાપણું, કાર્યક્ષમતા કે નૈતિક યોગ્યતાનો સંકેત કરે છે.
- આ જ રીતે અસાધારણ શબ્દ બંધબેસતાપણાનો અભાવ, બિનકાર્યક્ષમતા કે નૈતિક અયોગ્યતાનો સંકેત કરે છે.
- જેમ્સ ડી. પેજ અસાધારણ વર્તનની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવે છે કે, “અસાધારણ વર્તન ખામીભર્યું, અતાર્કિક, અનપેક્ષિત, અયોગ્ય, વિધ્વંસક અને હાનિકારક હોય છે. આવું વર્તન કરનારી વ્યક્તિ પોતે મુશ્કેલી અનુભવતી હોય છે અને બીજાને પણ મુશ્કેલીમાં મૂકતી હોય છે.”
- સમાયોજનના સંદર્ભમાં અસાધારણ વર્તનની વ્યાખ્યા આપતાં
- સાયમન્ડ જણાવે છે કે, “સાધારણ વ્યક્તિ તીવ્ર ધમકી અને । હતાશાનો સામનો કરી શકે છે અને અસાધારણ વ્યક્તિ તદન નજીવી હતાશાથી પણ બિનઅસરકારક સમાયોજન કરે છે.”

7. ચેતન મન અને અચેતન મનની સંક્ષિપ્તમાં સમજૂતી આપો ?

- મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન એ ડૉ. સિમંડ ફ્રૉઈડની વિચારધારા પર આધારિત પ્રતિમાન છે.
- ફ્રૉઈડના મતે અસાધારણ વર્તન માટે અચેતન મનમાં રહેલી દમિત લાગણીઓ, આવેગો અને અનુભવો જવાબદાર છે.
- તેમના મતે ચેતન મન, અર્ધચેતન મન અને અચેતન મનના સંઘર્ષો વ્યક્તિને અસાધારણ વર્તન તરફ લઈ જાય છે.
- ચેતન મનમાં એવી ઘટનાઓ અને અનુભવો સંગ્રહાયેલા હોય છે, જે વ્યક્તિ માટે પડકારરૂપ, દુઃખદ કે અપમાનજનક હોય છે અને વ્યક્તિ તેનાથી સંપૂર્ણ સજાગ અને જાગૃત હોય છે.

- જ્યારે અચેતન મનમાં એવી દમિત લાગણીઓ, આવેગો કે અનુભવો હોય છે જે સામાજિક અને નૈતિક રીતે સ્વીકારી શકાય નહિ. અચેતન મનની વિગતોથી વ્યક્તિ સજાગ કે જાગૃત હોતો નથી.
- ફ્રૉઇડ ચેતન અને અચેતન મનની સમજૂતી હિમશીલાના ઉદાહરણથી આપે છે. મહાસાગરમાં તરતી હિમશીલાનો બહુ જ થોડો ભાગ પાણીની સપાટીની બહાર દેખાતો હોય છે જ્યારે હિમશીલાનો બહુ મોટો ભાગ પાણીની સપાટીની અંદર હોય છે. તેઓ પાણીની સપાટીની અંદર રહેલા હિમશીલાના ભાગને 'અચેતન મન' અને ઉપર તરતા દેખાતા ભાગને 'ચેતન મન' તરીકે દર્શાવે છે.
- અચેતન મનમાં સંગ્રહાયેલી વિગતો કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે. આ વિગતો ક્યારેક લખવા કે બોલવાની ભૂલના સ્વરૂપમાં, ક્યારેક સ્વપ્ન તરીકે તો ક્યારેક નખ કરડવા, પગને સતત હલાવવા, એકની એક ક્રિયા વારંવાર કરવી વગેરે જેવા અસાધારણ વર્તનના સ્વરૂપમાં તો ક્યારેક મનોવિકૃતિના સ્વરૂપમાં બહાર આવે છે.
- ચેતન મન અચેતન મન પર નિયંત્રણ રાખવાનો સતત પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ જ્યારે આ પ્રયત્નો નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે 'અસાધારણ વર્તન' જન્મે છે.

8. નિમ્ન અહમાં રહેલી મૂળવૃત્તિઓને વર્ણવો ?

- ફ્રૉઈડે વ્યક્તિત્વનાં મુખ્ય ત્રણ ઉપતંત્રો દર્શાવ્યાં છે :
  - ✓ (1) નિમ્ન અહમ્ (ID),
  - ✓ (2) અહમ્ (Ego) અને
  - ✓ (3) ઉપરી અહમ્ (Super Ego).
- વ્યક્તિના વર્તનનો આધાર આ ત્રણ ઉપતંત્રો પર છે.
- નિમ્ન અહમ : નિમ્ન અહમ્ એ મૂળવૃત્તિ પર આધારિત છે. તે 'સુખના સિદ્ધાંત'ને અનુસરે છે.
- નિમ્ન અહમાં બે પરસ્પર વિરોધી મુખ્ય મૂળવૃત્તિઓ રહેલી છે :
- (1) જીવનની મૂળ વૃત્તિ (Life Instinct) અને
- (2) મૃત્યુ(મૂક્ષા)ની મૂળ વૃત્તિ (Death Instinċ).
- જીવનની મુળ વૃત્તિ એ જીવન જીવવાની સંરચનાત્મક મુળ વૃત્તિ છે. જે મોટે ભાગે જાતીયતા (Sexual) સાથે સંકળાયેલી હોય છે જેને 'લીબીડો (Libido)' કે 'ઈરોસ (Eros)'કહે છે.
- મૃત્યુની મૂળ વૃત્તિ એ ખંડનાત્મક વૃત્તિ છે. તેમાં આક્રમકતાની મૂળવૃત્તિ કેન્દ્રસ્થાને હોય છે. આક્રમકતાની બે દિશા છે :
  - ✓ બાહ્ય દિશા અને
  - ✓ આંતરિક દિશા.
- બાહ્ય દિશાની આક્રમકતાની વૃત્તિમાં વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિને ઈજા પહોંચાડવી, મારઝૂડ કરવી, ઝઘડા કરવા, ખૂન કરવા વગેરે જેવાં વર્તન કરતો હોય છે.
- જ્યારે આંતરિક દિશાની આક્રમકતાની વૃત્તિમાં વ્યક્તિ પોતાની જાતને નુકસાન કરે છે. દા. ત., નખ કરડવા, આંગળીની ચામડી કોતરવી વગેરે.
- આત્મહત્યા એ આંતરિક દિશાની આક્રમકતાનું આત્યંતિ સ્વરૂપ છે.

- ફ્રૉઇડના મતે નિમ્ન અહમ, અહમ અને ઉપરી અહમ્ વચ્ચે વારંવાર સંઘર્ષ થાય છે અને જો વ્યક્તિ તેનું સમાધાન મેળવી શકે નહિ, તો મનોવિકૃતિની શરૂઆત થાય છે.

9. બોધાત્મક પ્રતિમાનના એક ઘટક તરીકે 'સંગઠનાત્મક સંરચનાઓને સમજાવો ?

- બોધાત્મક પ્રતિમાનના મુખ્ય ત્રણ ઘટકો છે :
  - ✓ (1) ધ્યાન,
  - ✓ (2) સ્મરણ અને
  - ✓ (3) સંગઠનાત્મક સંરચનાઓ.
- સંગઠનાત્મક સંરચનાઓ(Organising structures)ની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- વ્યક્તિના માનસમાં અનુભવો છૂટાછવાયા નહિ, પરંતુ એક તરાહ કે સંગઠનના સ્વરૂપમાં ગોઠવાયેલા હોય છે.
- અનુભવો સંગઠિત થવાના કારણે વ્યક્તિનો પોતાના વિશે તેમજ વાતાવરણ માટેનો ચોક્કસ ખ્યાલ બંધાય છે. અનુભવોના આધારે વ્યક્તિએ પોતાની જાત વિશે બાંધેલા ખ્યાલને સ્વ-સ્કીમ (Self Schema) કહે છે.
- સ્વ-સ્કીમ વિધાયક કે નિષેધક સ્વરૂપની હોય છે. દા. ત., બાળકનો માતાપિતા અને કુટુંબના સભ્યો દ્વારા સ્વીકાર કરવામાં આવે, તેની પ્રશંસા કરવામાં આવે, તેની સારી બાબતો સ્વીકારવામાં આવે તો બાળકમાં વિધાયક 'સ્વ-સ્કીમા'નો વિકાસ થાય છે. પરંતુ જો બાળકનો તિરસ્કાર કરવામાં આવે, વારંવાર અપમાન કે સજા કરવામાં આવે, તેની ભૂલોનો તેને સતત અહેસાસ કરાવવામાં આવે તો બાળકમાં નિષેધક 'સ્વ-સ્કીમ'નો વિકાસ થાય છે.
- આત્મહત્યા કરનાર વ્યક્તિમાં નિષેધક 'સ્વ-સ્કીમા'નું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

10. વર્તન પર અસર કરતાં 'સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળો' ની સંક્ષિપ્તમાં સમજૂતી આપો ?

- અસાધારણ વર્તન માટે અનેક કારણો જવાબદાર હોય છે. આ કારણોને મુખ્ય ત્રણ ભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે :
  - ✓ (1) જૈવીય કારણો,
  - ✓ (2) મનોસામાજિક કારણો અને
  - ✓ (3) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક કારણો.
- સામાજિક-સાંસ્કૃતિક કારણો(Socio-Cultural Causes)ની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે : -
- સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળો વ્યક્તિના વર્તન અને વ્યક્તિત્વ પર અસર જન્માવે છે.
- દરેક સંસ્કૃતિના નિયમો, રીતરિવાજો અને નૈતિક ખ્યાલો અલગ અલગ હોય છે.
- સંસ્કૃતિની અસર વ્યક્તિના જીવનમાં, બાળઉછેરની રીતમાં, અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની આંતરક્રિયામાં, સંઘભાવનામાં, જીવન પ્રત્યેના દષ્ટિકોણમાં થાય છે.

- સમાજ અને સંસ્કૃતિની આંતરિક નબળા કતિની આંતરિક નિર્બળતા વ્યક્તિના સાધારણ વર્તનને જોખમાવે છે. સંસ્કૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને થયેલા અભ્યાસો જણાવે છે કે પૂર્વની સંસ્કૃતિની તુલનામાં પશ્ચિમી સંસ્કૃતિને અન વ્યક્તિઓમાં અસાધારણ વતનનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.
- માગરેટ મીડએ ન્યૂગિનીયાની બે આદિવાસી પ્રજાતિ 'એરાપેરા' અને 'મુંડાગુમોરા' પર અભ્યાસ કર્યો હતો.
- આ અભ્યાસના આધારે જાણવા મળ્યું હતું કે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાના કારણે એક જ ભૌગોલિક વિસ્તારમાં રહેતી આ બે પ્રજાતિઓમાં મોટા તફાવતો હતા. એરાપેરા જાતિના લોકો વધુ ઉદાર, શાંત અને સહકારયુક્ત સ્વભાવના હતા. જ્યારે મુંડાગુમોરા જાતિના લોકો વધુ શંકાશીલ, સ્પર્ધાત્મક, ઝઘડાખોર અને દ્વેષપૂર્ણ સ્વભાવના હતા.
- સામાજિક આર્થિક સ્તર અને વર્તનની સાધારણતા કે અસાધારણતા વચ્ચે સંબંધ છે.
- ઈરોર અને પેટરસનના અભ્યાસો જણાવે છે કે ઉચ્ચ આર્થિક સ્તર ધરાવનારાઓમાં હતાશા, અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણ, મનોદબાણ અને મનોદૈહિક વિકૃતિઓનું પ્રમાણ વધુ હતું
- જ્યારે નિમ્ન આર્થિક સ્તર ધરાવનારાઓમાં હિસ્ટેરિયા, છિન્ન મનોવિકૃતિ વગેરે માનસિક વિકૃતિઓનું પ્રમાણ વધુ હતું.
- મધ્યમ આર્થિક સ્તર ધરાવનાર વ્યક્તિઓમાં વ્યગ્રતા અને ભાવાત્મક સંબંધી વિકૃતિઓ વધુ હતી.
- બેનરના અભ્યાસો જણાવે છે કે લાંબા સમયની બેરોજગારીના કારણે વ્યક્તિઓમાં ખિન્નતા, હતાશા, આક્રમકતા, અપરાધભાવ અને સમાજવિરોધી માનસિકતા વધુ હતી.
- આમ, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળો વર્તનની સાધારણતાને અસર કરે છે.

11. અનિવાર્ય વિચાર દબાણ અને અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણની વિકૃતિની સમજૂતી આપો ?

- અનિવાર્ય વિચાર દબાણ : વ્યક્તિની અનિચ્છા અને પ્રતિકાર હોવા છતાં વ્યક્તિના મનમાં અયોગ્ય અને અનિચ્છનીય વિચારો સતત આવ્યા જ કરે છે. આને 'અનિવાર્ય વિચાર દબાણ' કહેવાય.
- મોટા ભાગે આવા વિચારો આક્રમકતા જાતીયતા અને ધાર્મિક બાબતો અંગે શંકા-કુશંકાના હોય છે. જેમ કે,
- (1) ખૂબ જ પ્રિય અને અત્યંત નજીકની વ્યક્તિની હત્યા કરવાના આવતા વિચારો
- (2) વ્યક્તિ કોઈ કાર્ય અંગે બહાર નીકળી હોય તો તેને પોતાના ઘરમાં પંખા, ગૅસ, લાઇટ, પાણીના નળ ચાલુ રહી ગયાના આવતા વિચારો.
- અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણ : વ્યક્તિ જાણતી હોય કે આમ કરવું નિરર્થક છે છતાં પણ તેવી પ્રવૃત્તિઓ વારંવાર કરવાની વ્યક્તિને ફરજ પડતી હોય અથવા વ્યક્તિ તે ક્રિયાઓ કર્યા સિવાય રહી શકતી ન હોય તેને 'અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. દા. ત., વારંવાર હાથ ધોવા, મનમાં નંબરો કે આંકડાઓ ગણ્યા કરવા, વારંવાર ચોખું કર્યા કરવું. વારંવાર એકની એક બાબતની ચકાસણી કર્યા કરવી વગેરે.
- કેટલીક વાર અનિવાર્ય વિચાર દબાણ અને અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણની વિકૃતિ સાથે જોવા મળે છે. - માનવસમાજમાં અનિવાર્ય ક્રિયા દબાણવાળી સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ પણ જોવા મળે છે. જેઓ પોતાના કાર્યને

વધુ સારી રીતે ચોકસાઈપૂર્વક અને વ્યવસ્થિત રીતે પૂર્ણ કરી શકે છે. જેમાં અત્યંત ચોકસાઈની જરૂર છે તેવાં કાર્યોમાં આવી વ્યક્તિઓ અત્યંત ઉચ્ચ કક્ષાની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. દા. ત., બૅંકમાં કેશિયરનું કામ, પ્રયોગશાળામાં કે યંત્રો પરનું કાર્ય. કોઈ બીજા અતિ ચોકસાઈ કે વારંવાર ચકાસણીની જરૂર હોય તેવાં કાર્યોમાં ચીકાશ કે ચકાસણી કર્યા કરે તેને વિકૃતિ ગણાવી શકાય નહિ.

12. બોધાત્મક પ્રતિમાનના એક ઘટક તરીકે 'ધ્યાન'ની સમજૂતી આપો ?

- બોધાત્મક પ્રતિમાનના મુખ્ય ત્રણ ઘટકો છે :
  - ✓ (1) ધ્યાન,
  - ✓ (2) સ્મરણ અને
  - ✓ (3) સંગઠનાત્મક સંરચનાઓ.
- ધ્યાન(Attention)ની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- વ્યક્તિની આજુબાજુ રહેલા અનેક ઉદ્દીપકો વ્યક્તિની જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ઉત્તેજિત કરવા સક્ષમ હોય છે. પરંતુ વ્યક્તિ બધા ઉદ્દીપકો પ્રત્યે ધ્યાન આપી શકતો નથી. વ્યક્તિ અનેક ઉદ્દીપકોમાંથી પસંદગીયુક્ત ઉદ્દીપક પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ પ્રક્રિયાને "પસંદગીયુક્ત ધ્યાન" (Selective Attention) કહે છે.
- જ્યારે વ્યક્તિની પસંદગીયુક્ત પ્રક્રિયામાં વિક્ષેપ આવે છે, ત્યારે વ્યક્તિ મનમાં અનેક વિચારો અને ઉત્તેજના અનુભવે છે. આથી વ્યક્તિનું વર્તન કુસમાયોજિત બને છે.
- છિન્ન મનોવિકૃતિનું એક કારણ પસંદગીયુક્ત ધ્યાનની ક્રિયામાં ખલેલ છે.
- ઈનામનાં સંશોધનો જણાવે છે કે, અનેક સૌમ્ય મનોવિકૃતિઓ(Meurotic Disorders)ના મૂળમાં પસંદગીયુક્ત ધ્યાનનું વિક્ષેપ જવાબદાર હોય છે.
- ખિન્નતાના દર્દીઓમાં મોટા ભાગે જીવનની નિષેધાત્મક ઘટનાઓ તરફની દૃષ્ટિ વધુ હોય છે.

13. સામાજિક ભયની વિકૃતિની સમજૂતી આપો ?

- સામાજિક ભય(Social Phobia)ને 'સામાજિક ચિંતાની વિકૃતિ (Social Anxiety Disorder) પણ કહે છે.
- ઈ. સ. 1960 પછી સામાજિક ભયને અન્ય ભયની વિકતિઓથી અલગ પાડીને સમજાવવામાં આવે છે.
- સામાજિક ભયની વિકૃતિ સામાન્ય પ્રકારની વિકૃતિ છે.
- એક સર્વે મુજબ પુરુષો કરતાં મહિલાઓમાં આ વિકૃતિનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.
- સામાજિક ભય તરુણાવસ્થા અને પુખ્તાવસ્થાના શરૂઆતના સમયગાળામાં વધુ હોય છે.
- સામાજિક ભયની વિકૃતિથી પીડાતી વ્યક્તિઓમાંથી 40 ટકા વ્યક્તિઓમાં ચિંતાસંબંધી વિકતિ અને ખિન્નતાનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.
- સામાજિક ન્યમાં વ્યક્તિને સામાજિક આંતરક્રિયા વખતે અસ્વસ્થતાનો અને અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા નિષેધક મૂલ્યાંકનનો ભય હોય છે.
- અન્ય વ્યક્તિઓની હાજરી અને તેમની સાથે આંતરક્રિયા વખતે અનુભવાતી અસ્વસ્થતા વ્યક્તિમાં ભય અને ચિંતા પેદા કરે છે.

- આથી વ્યક્તિમાં વધુ પરસેવો થવો, શ્વાસોશ્વાસમાં મુશ્કેલી, શરીરમાં ધ્રુજારી આવવી, હૃદયના ધબકારા વધવા, ઊલટી કે ઉબકા આવવા વગેરે જેવાં શારીરિક લક્ષણો જોવા મળે છે.
- સામાજિક ભય ધરાવનાર વ્યક્તિ એક કરતાં વધુ સામાજિક પરિસ્થિતિમાં બીજી વ્યક્તિની હાજરીથી વ્યથિત થાય છે.
- આ વિકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિને સતત એવો અનુભવ થાય છે કે, બીજા વ્યક્તિ તેના વર્તનની ઊંડી તપાસ કરી રહી છે. અન્ય વ્યક્તિની હાજરી તેને તકલીફ આપવા અથવા નીચો દર્શાવવા માટે છે. આથી વ્યક્તિ તે સામાજિક પરિસ્થિતિની અવગણના કરે છે અથવા ખૂબ તનાવપૂર્વક રીતે તે પરિસ્થિતિને સહન કરે છે.
- આવી વ્યક્તિઓ જાહેરમાં ભાષણ આપવામાં, જાહેર શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવામાં, જાહેરમાં ભોજન કરવામાં વગેરે પરિસ્થિતિઓમાં સામાજિક ભયની અનુભૂતિ કરે છે.

14. આત્મરત વિકૃતિની સમજૂતી આપો ?

- આત્મરત વિકૃતિને નૈદાનિક પરિભાષામાં 'AND' (Autesm Spectrum Disorder) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- DSM - Vમાં ઑટિઝમને 'સામાજિક સંદેશાવ્યવહાર laşla(Social Communication Disorder) 24121 જોડીને દર્શાવવામાં આવી છે.
- આત્મરત એ વિકાસાત્મક વિકૃતિ છે.
- આત્મરત વિકૃતિ ધરાવતાં બાળકો અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે કે કોઈ પરિસ્થિતિ સાથે સંબંધો બાંધવા માટે કે તેને જાળવવા માટે અક્ષમ હોય છે.
- આ પરિસ્થિતિ બાળક માટે અત્યંત વ્યાકુળ બનાવનારી છે. બાળક એકલું પડી જાય છે.
- આત્મરત વિકૃતિમાં બાળકનો ભાષાકીય વિકાસ અત્યંત નબળો હોય છે. આથી તે બોલવામાં ખામી ધરાવે છે. બાળક બહારના તમામ ઉદ્દીપકોનો વિરોધ, અવગણના કે પ્રતિકાર કરે
- તેઓ હંમેશા પોતાના આંતરિક ઉદ્દીપકો સાથે જ વ્યસ્ત રહે છે.
- આત્મરત વિકૃતિનાં લક્ષણો નવજાત શિશુઅવસ્થાથી જોવા મળે છે.
- આવું બાળક માતાના હાવભાવ અને ક્રિયાઓ સામે કોઈ પ્રતિભાવો આપતા નથી.
- આશરે 80 ટકા આત્મરત બાળકોનો બુદ્ધિઆંક 70ની આસપાસ હોય છે.
- કારક અભિસંધાન અને ઔષધીય ઉપચાર દ્વારા આવાં બાળકોની સારવાર થઈ શકે છે.

15. સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિંતા(ય૭ઢ)નાં સામાન્ય લક્ષણો જણાવો ?

- સામાન્યીકૃત વિકૃત ચિતાનાં સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે :
- કોઈ પણ વિષય, ઘટના કે પ્રવૃત્તિ વિશેની આત્યંતિક ચિંતાની હાજરી સતત છ મહિના સુધી રહેવી.
- વ્યક્તિનું પોતાની ચિંતા પર નિયંત્રણ ન રહેવું.
- નીચે દર્શાવેલાં શારીરિક અથવા બોધનાત્મક લક્ષણોમાંથી કોઈ પણ ત્રણ લક્ષણોની હાજરી હોવી :
    - ✓ (1) જલદીથી થાકી જવું,
    - ✓ (2) ધ્યાન ટકાવી રાખવામાં મુશ્કેલી પડવી,

- ✓ (3) શારીરિક અસ્વસ્થતા રહેવી,
- ✓ (4) આત્યંતિક કક્ષાની સંવેદનશીલતા રહેવી,
- ✓ (5) સ્નાયવિક તંગદિલી અનુભવવી અને
- ✓ (6) ઊંઘમાં વિક્ષેપ પડવો.