

મનોવિજ્ઞાનને વિષય અને વિજ્ઞાન તરીકે પ્રસ્થાપિત થયાને 135 વર્ષ જેટલો સમય પસાર થયો છે. કોઈ વ્યક્તિના જીવન માટે આ સમયગાળો ઘણો વધારે કહી શકાય, પરંતુ કોઈ વિષય માટે વધારે ન ગણી શકાય. એક રીતે કહીએ તો મનોવિજ્ઞાન હવે તેની શૈશવ અને બાલ્યાવસ્થા છોડી તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશ્યું છે તથા તરુણાવસ્થાની જેમ જ તે ઝડપથી વિકસતું વિજ્ઞાન છે. 21મી સદી જેવ વિજ્ઞાનોની સાથેસાથે મનોવિજ્ઞાનની પણ સદી બની રહેવાની છે. વર્તમાનમાં વિશ્વ અને માનવજાતિ જ્યારે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ જેવી કે આતંકવાદ, યુદ્ધ, પૂર્વગ્રહો, ભાષા, કોમ અને પ્રાંતના ઝઘડાથી ગ્રસ્ત અને ત્રસ્ત છે ત્યારે આ બધાના ઉકેલમાં મનોવિજ્ઞાન ખૂબ મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકશે તેવી સંભાવનાઓ ઊભરી રહી છે.

20મી સદીની શરૂઆતમાં થયેલા ઔદ્યોગિકીકરણે શહેરીકરણને વેગ આપ્યો. યંત્રોની બોલબાલા વધી અને છેલ્લાં વર્ષોમાં ઉદારીકરણ, ખાનગીકરણ, વૈશ્વિકીકરણના પરિણામે વ્યક્તિગત કક્ષાએ પણ મનોભાર, ચિંતા, સંઘર્ષ, હતાશા, વિખવાદો અને ઝઘડાઓનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આધુનિક યુગમાં માનવી સમૂહમાં હોવા છતાં એકલતા અનુભવે છે. બધી જ સમૃદ્ધિ હોવા છતાં આનંદ મેળવી શકતો નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં માનવીનાં વર્તનને સમજી તેની આંતરિક બાબતોને ઓળખી તેને યોગ્ય દિશા આપી શાંતિ, સમૃદ્ધિ તરફ લઈ જાય તેવા વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાનની જરૂરિયાત ઉદ્ભવી છે, જે આધુનિક સમયમાં મનોવિજ્ઞાન દ્વારા પૂર્ણ થવાની શક્યતાઓ દેખાઈ રહી છે. માનવજાતને વ્યક્તિગત અને વૈશ્વિક શાંતિ તેમજ સમૃદ્ધિની દિશામાં લઈ જવામાં મનોવિજ્ઞાન મહત્વની ભૂમિકા ભજવવા તૈયાર છે ત્યારે મનોવિજ્ઞાન શું છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું.

મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ (Meaning, Definition and Nature of Psychology)

મનોવિજ્ઞાન (Psychology - સાયકોલોજી) શબ્દ ગ્રીક ભાષાના Psyche - (સાયકી) અને Logos - (લોગોસ) શબ્દનો બનેલો છે; જેમાંના Psyche-સાયકી શબ્દનો અર્થ થાય છે આત્મા અને Logos - લોગોસનો અર્થ થાય છે વિજ્ઞાન. આમ, શરૂઆતમાં શબ્દાર્થના આધારે મનોવિજ્ઞાનને ‘આત્માના વિજ્ઞાન’ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યું, પરંતુ વિજ્ઞાન તરીકે પ્રસ્થાપિત થવાની સફરમાં આત્મા પછી મન અને છેલ્લે ચેતનાને પણ છોડવી પડી અને મનોવિજ્ઞાન વર્તનનું વિજ્ઞાન બની રહ્યું.

આપણે જોઈએ છીએ કે, માનવી જાગ્રત હોય કે સૂતો હોય, કામ કરતો હોય કે શાંતિથી બેઠો હોય, સમુદ્રના તળિયે હોય કે અવકાશમાં હોય, દરેક પરિસ્થિતિમાં પ્રત્યક્ષ જોઈ શકીએ અથવા ન જોઈ શકીએ તેવું કશુંક તે કરતો રહે છે. આ તેનું બાહ્ય અથવા આંતરિક વર્તન છે. મનોવિજ્ઞાન માનવીના આવા બાહ્ય, આંતરિક, શારીરિક, માનસિક વર્તનનો અભ્યાસ કરનારું વિજ્ઞાન છે.

મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા અને સમજૂતી (Definition and Explanation of Psychology)

વર્તમાન સમયમાં મનોવિજ્ઞાનની જૂની અનેક વ્યાખ્યાઓને અંતે મનોવિજ્ઞાનની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ આપવામાં આવી છે :

- (1) “મનોવિજ્ઞાન માનવી અને પ્રાણીના વર્તનનું વિજ્ઞાન છે.” - સી. ટી. મોર્ગન
- (2) “મનોવિજ્ઞાન માનવીની તમામ માનસિક અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ છે.” - હિલગાર્ડ એટકીનસન
- (3) “મનોવિજ્ઞાન વાતાવરણના સંદર્ભમાં માનવી અને માનવેતર પ્રાણીઓના વ્યક્ત થતાં વર્તનનો અભ્યાસ કરતું વિજ્ઞાન છે.” - એચ. ઈ. ગેરેટ

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓને આધારે સર્વસામાન્ય વ્યાખ્યા આ મુજબ છે :

- (4) “મનોવિજ્ઞાન એ જુદા જુદા સંદર્ભમાં માનસિક પ્રક્રિયાઓ, અનુભવો અને વર્તનનો અભ્યાસ કરનારું વિજ્ઞાન છે.” (Psychology is a science which studies mental processes, experiences and behaviour in different contexts.)

સર્વસામાન્ય વ્યાખ્યામાં સમાવિષ્ટ ચાર મુદ્દાઓ (A) માનસિક પ્રક્રિયાઓ (B) અનુભવો (C) વર્તન અને (D) વિજ્ઞાનને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

(A) માનસિક પ્રક્રિયા એટલે શું ? (What is Mental Process ?) : માનસિક પ્રક્રિયા એ અનુભવ કરનાર વ્યક્તિના અનુભવની આંતરિક બાબત છે. જેને આપણે સભાન અવસ્થા, જાગૃત અવસ્થા અથવા માનસિક પ્રક્રિયા તરીકે ઓળખી શકીએ. આપણે જ્યારે કોઈ પણ બાબતે વિચારી રહ્યા હોઈએ કે સમસ્યા ઉકેલનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોઈએ, ત્યારે આપણા મગજમાં અનેક પ્રક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે જેને જુદી જુદી અનેક રીતો દ્વારા નોંધી શકાય.

જોકે આ મગજની પ્રક્રિયા કે હલનચલનો અને માનસિક પ્રક્રિયા એક જ છે એમ ન કહી શકાય પરંતુ તે બંને એકબીજા પર આધારિત છે પરસ્પરાવલંબી છે. માનસિક પ્રક્રિયા અને ચેતાકોષીય પ્રક્રિયા સામાન્ય રીતે એકબીજાને અસર કરે છે પરંતુ બંને એક જ સરખી નથી.

મનનું શરીરમાં કોઈ ચોક્કસ સ્થાન, સ્વરૂપ કે આકાર નથી. મન આપણા વાતાવરણ સાથેના અનુભવો અને આંતરક્રિયાઓમાંથી ઉદ્ભવતી માનસિક પ્રક્રિયાઓનું પરિણામ છે. મગજની પ્રક્રિયાઓ મનની ક્રિયાઓ સમજવા માટે મહત્વની કડીઓ પૂરી પાડે છે પરંતુ આપણા અનુભવો અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ તરફની જાગૃકતા ચેતાકોષીય કે મગજની પ્રક્રિયાઓ કરતાં વધારે છે, ત્યાં સુધી કે આપણે સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે પણ ઘણી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રહે છે. આપણે સ્વપ્ન જોઈએ છીએ અને બીજી અનેક માહિતી આપણા મનના દ્વારે આવતી રહે છે.

(B) અનુભવ એટલે શું ? (What is Experience ?) : વ્યાખ્યામાં બીજો શબ્દ છે, ‘અનુભવો’. મનોવૈજ્ઞાનિકો લોકોના અનુભવોનો પણ અભ્યાસ કરે છે. અનુભવ એ વ્યક્તિગત બાબત છે. આપણે જ્યાં સુધી અનુભવ કરનાર વ્યક્તિ, કહે કે વર્ણવે નહિ ત્યાં સુધી તેના અનુભવ વિશે સીધું જાણી શકતા નથી. દા.ત., અત્યારે શિક્ષક તમને ભણાવી રહ્યા છે. ત્યારે તમારામાંના દરેક વિદ્યાર્થીને જુદો જુદો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. પરંતુ જ્યાં સુધી કોઈ કહે નહિ, ત્યાં સુધી બીજો વિદ્યાર્થી તેને જાણી કે સમજી શકે નહિ. આમ અનુભવ આપણી જાગૃકતા કે સભાનતા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલો છે.

(C) વર્તન એટલે શું ? (What is Behaviour ?) : આપણે પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહીએ છીએ કે પ્રતિભાવ કે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ, તે આપણું વર્તન છે. આ વર્તન સરળથી શરૂ કરી જટિલ કક્ષા સુધીનું હોય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં વર્તનને ઉદ્દીપક અને પ્રતિક્રિયાના જોડાણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

દા.ત., શિક્ષક વર્ગખંડમાં પ્રવેશે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ વાતો કરતા હોય છે પરંતુ શિક્ષકના આવવા સાથે બધા જ વિદ્યાર્થીઓ ઊભા થાય છે. અહીં શિક્ષક એ ઉદ્દીપક છે અને વિદ્યાર્થીઓનું ઊભા થવું તે પ્રતિક્રિયા છે.

ઉદ્દીપક-પ્રતિક્રિયાના સ્વરૂપે વ્યક્ત થતું આ વર્તન ટૂંકા ગાળાનું, લાંબા ગાળાનું, આંતરિક અને બાહ્ય, જોઈ શકાય તેવું અને ન જોઈ શકાય તેવું પણ હોઈ શકે. આપણી શારીરિક હિલચાલ-વર્તન જોઈ શકાય છે. જ્યારે વિચાર, તર્ક વગેરે માનસિક વર્તનો જોઈ શકાતાં નથી. વર્તનના અન્ય પ્રકારોમાં આપણે શાબ્દિક કે ચેષ્ટાત્મક એટલે કે, જેમાં શબ્દોનો ઉપયોગ થતો હોય તેવા અથવા શારીરિક હલનચલનનો જ ઉપયોગ થતો હોય તેવા પણ પ્રકારો પાડી શકીએ.

જુદાં-જુદાં વર્તનો માટેનાં કારણો વર્તનની જેમજ આંતરિક અને બાહ્ય પણ હોઈ શકે. તે જ પ્રમાણે ઉદ્દીપકના કારણે જન્મેલી પ્રતિક્રિયા પણ આંતરિક અથવા બાહ્ય - નરી આંખે જોઈ શકાય - ન જોઈ શકાય તેવી પણ હોઈ શકે. માનવી અને માનવેતર પ્રાણીઓનું આવું દરેક પ્રકારનું વર્તન એ મનોવિજ્ઞાનનું વિષયવસ્તુ છે.

(D) વિજ્ઞાન એટલે શું ? (What is Science ?) : મનોવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન છે. વિજ્ઞાન એટલે વિશિષ્ટ પ્રકારનું જ્ઞાન અથવા જ્ઞાન મેળવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી વિશિષ્ટ પદ્ધતિ. કોઈ પણ વિષય જ્યારે અભ્યાસમાં ચોક્કસ અને પદ્ધતિસરની રીતનો ઉપયોગ કરે ત્યારે વિજ્ઞાન બને છે.

વિજ્ઞાનનાં લક્ષણો પુનરાવર્તન, પરિવર્તન, નિયંત્રણ અને વસ્તુલક્ષીતા છે. માનવી અને પ્રાણીઓના વર્તનનો પ્રયોગશાળામાં અને કુદરતી વાતાવરણમાં અભ્યાસ દરમિયાન મનોવિજ્ઞાન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી જ્ઞાન મેળવે છે. આથી મનોવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન છે.

અગાઉ આપણે જોયું કે વ્યક્તિના અનુભવો, વર્તન અને માનસિક પ્રક્રિયા વિશે તેના પોતાના સિવાય બીજી વ્યક્તિ સારી રીતે જાણી ન શકે. મનોવિજ્ઞાન માનવીની આ ત્રણે બાબતો વિશે વધારે આધારભૂત માહિતી મેળવવા વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓનો સહારો લે છે. આ ત્રણે બાબતોનું વસ્તુલક્ષી અને પ્રમાણભૂત વિશ્લેષણ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, તેને વ્યવસ્થિત અને ચકાસી શકાય તેવી રીતે સમજવાનો અને વર્ણવવાનો પ્રયાસ પણ કરે છે.

આમ, મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાના ચાર શબ્દો માનસિક પ્રક્રિયા, અનુભવો, વર્તન અને વિજ્ઞાનને સમજવાથી મનોવિજ્ઞાન વિશેની પ્રાથમિક સમજ મેળવી શકાય.

મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ (Nature of Psychology)

કોઈ પણ વ્યક્તિને સમજવા માટે તેના સ્વભાવને સમજવો જરૂરી છે. તેમ વિષયને સમજવા માટે તેના સ્વરૂપને સમજવું આવશ્યક છે. સ્વરૂપ એટલે કોઈ પણ વિષય તેના વિષયવસ્તુનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરે છે ? આ માટે કેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે ? તે બાબતો સમજવી.

મનોવિજ્ઞાનના સ્વરૂપને સમજવા માટે તેની લાક્ષણિકતાઓને સમજવી જરૂરી છે. : (1) મનોવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન છે. (2) મનોવિજ્ઞાન પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન છે. (3) મનોવિજ્ઞાન સામાજિક વિજ્ઞાન છે. (4) મનોવિજ્ઞાન વાર્તાનિક વિજ્ઞાન છે.

(1) મનોવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન છે (Psychology is Science.) : મનોવિજ્ઞાનનો વિષય તરીકે અભ્યાસ માનવવર્તનને સમજવાના પ્રયત્નો જેટલો જ જૂનો ગણાવી શકાય. પરંતુ વિજ્ઞાન તરીકે તે હજુ તરુણાવસ્થામાં છે. મનોવિજ્ઞાનને વિજ્ઞાન તરીકે પ્રસ્થાપિત કરવાના પ્રયાસો ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા થયા. પરંતુ 1879માં જર્મનીના લીબિંગ શહેરમાં વિલ્હેમ વુન્ટ દ્વારા સ્થાપવામાં આવેલી પ્રયોગશાળાથી તેને વિજ્ઞાન તરીકેનો દરજ્જો પ્રાપ્ત થયો.

અગાઉ આપણે જોયું તેમ કોઈ પણ વિષયનો અભ્યાસ તેની વિશિષ્ટ-વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિના ઉપયોગને કારણે વિજ્ઞાન બને છે. મનોવિજ્ઞાન આમ ચોક્કસાઈપૂર્વકની, વસ્તુલક્ષી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતું વિજ્ઞાન છે. જોકે મનોવિજ્ઞાનનું વિષયવસ્તુ જીવંત માનવીનું વર્તન છે. આથી અન્ય શુદ્ધ વિજ્ઞાનો જેવા કે ભૌતિકવિજ્ઞાન, રસાયણવિજ્ઞાન, જીવવિજ્ઞાન જેવું નથી.

વર્તમાન સમયમાં જ્યારે ભૌતિકવિજ્ઞાન, રસાયણવિજ્ઞાન, જીવવિજ્ઞાન, શરીરરચનાશાસ્ત્ર અને મનોવિજ્ઞાન જેવા વિષયો વચ્ચે જ્ઞાનનો સેતુ રચાયો છે ત્યારે મનોવિજ્ઞાન આ બધાં વિજ્ઞાનોના જ્ઞાનનો ઉપયોગ માનવવર્તનને વધારે વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજવા માટે કરી રહ્યું છે. વૈજ્ઞાનિક વિકાસના યુગમાં વિકસતા જતા નવા વિજ્ઞાનો જેવા કે ન્યુરોસાયન્સ, કમ્પ્યુટરવિજ્ઞાન, માહિતી અને પ્રસારણવિજ્ઞાન સાથે સમન્વય સાધી રહ્યું છે. આમ, વિજ્ઞાન તરીકે મનોવિજ્ઞાન એક તરફ ભૌતિકવિજ્ઞાન અને જીવવિજ્ઞાનની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યું છે ત્યારે બીજી તરફ સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક બાબતોના અભ્યાસ માટે તેની પદ્ધતિઓનો પણ ઉપયોગ કરે છે.

(2) મનોવિજ્ઞાન પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન છે (Psychology is Natural Science.) : મનોવિજ્ઞાન પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન છે કારણ કે તેનું અભ્યાસવસ્તુ પ્રકૃતિનો જ અંશ છે. મનોવિજ્ઞાન માનવી અને પ્રાણીના વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. જે સજીવતંત્રોના કુદરતી વર્તનનો જ અંશ છે. અન્ય પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાનો જેમ કુદરતી ઘટનાઓ કે બાબતોનો અભ્યાસ કરે છે. તે જ રીતે મનોવિજ્ઞાન વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. અન્ય પ્રાકૃતિક ઘટનાઓની જેમજ વર્તનને પણ શરૂઆત અને અંત છે.

આ ઉપરાંત મનોવિજ્ઞાન વર્તનનો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાનોની જ અભ્યાસ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે. આથી પણ તેને પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન ગણી શકાય. મનોવિજ્ઞાન માનવી અને પ્રાણીનાં પ્રાકૃતિક કે કુદરતી વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. આથી પણ તેને પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન તરીકે ઓળખાવી શકાય.

(3) મનોવિજ્ઞાન સામાજિક વિજ્ઞાન છે (Psychology is Social Science.) : મનોવિજ્ઞાન માનવવર્તનનો અભ્યાસ સામાજિક-સાંસ્કૃતિક સંદર્ભમાં કરે છે. તેથી તે સામાજિક વિજ્ઞાન છે. માનવી માત્ર સામાજિક-સાંસ્કૃતિક બાબતોથી પ્રભાવિત નથી થતો પણ તેને અસર પણ કરે છે. માનવીમાં રહેલા સામાજિક પાસાને સ્પર્શતું હોવાથી મનોવિજ્ઞાન સામાજિક વિજ્ઞાન છે.

માનવીના સમાજમાં અભિવ્યક્ત થતા વર્તનને, તેનાં પાસાઓને સમજવાનો અને તેના આધારે નિયમો કે સિદ્ધાંતો તારવવાનો પ્રયત્ન મનોવિજ્ઞાન દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ માટે તે માનવીના વ્યક્તિગત અને સામૂહિક બંને પ્રકારનાં વર્તનને સમજવા પ્રયાસ કરે છે. માનવીનું વર્તન તેના સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક સંદર્ભોથી ઘડાય છે. દા.ત., ગુજરાતના અમદાવાદ કે વડોદરા જેવાં શહેરોમાં ઉછરેલી યુવતીના વર્તન અને બિહાર કે મધ્યપ્રદેશના આદિવાસી વિસ્તારમાં ઉછરેલી યુવતીના વર્તનમાં આપણને પહેરવેશ, ખાનપાન કે જુદી જુદી બાબતોની કુશળતા વગેરેમાં તફાવત દેખાશે, જેની પાછળ સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ જવાબદાર છે. મનોવિજ્ઞાન આવા સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વાતાવરણને આધારે માનવવર્તનને સમજવા-સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

(4) મનોવિજ્ઞાન વાર્તાનિક વિજ્ઞાન છે (Psychology is Behavioral Science.) : જે વિજ્ઞાનો માનવી કે પ્રાણીના વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે તે વાર્તાનિક વિજ્ઞાનો તરીકે ઓળખાય છે. મનોવિજ્ઞાન ઉપરાંત સમાજશાસ્ત્ર, અર્થશાસ્ત્ર, રાજ્યશાસ્ત્ર, નૃવંશશાસ્ત્ર વગેરે વિજ્ઞાનો માનવીનાં વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. મનોવિજ્ઞાન પણ માનવી અને પ્રાણીના વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. તેથી તે પણ વાર્તાનિક વિજ્ઞાન છે.

જોકે હવે શુદ્ધ વિજ્ઞાનો, પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાનો, સામાજિક વિજ્ઞાનો વચ્ચે તાત્વિક તફાવતો રહ્યા નથી. બધાં વિજ્ઞાનોનાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ એકબીજામાં કરવામાં આવે છે. દા.ત., ભૌતિકવિજ્ઞાનના જ્ઞાનનો ઉપયોગ મનોવિજ્ઞાન માનવીની શરીરરચનાનાં અંગો આંખ-કાન વગેરેની જોવાની અને સાંભળવાની ક્ષમતાના સંદર્ભે કરે છે. આ જ પ્રમાણે શરીરરચના-શાસ્ત્રના જ્ઞાનનો ઉપયોગ ભૌતિકવિજ્ઞાન પોતાના સિદ્ધાંતો માટે કરે છે. આમ, સી. ટી. મોર્ગનના શબ્દોમાં કહીએ તો મનોવિજ્ઞાન એવું વાર્તાનિક વિજ્ઞાન છે જેમાં ભૌતિકશાસ્ત્ર જેવાં પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાનો અને સમાજશાસ્ત્ર, નૃવંશશાસ્ત્ર જેવાં સામાજિક વિજ્ઞાનોનાં જ્ઞાનનો સમન્વય કરવામાં આવે છે.

મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો (Aims of Psychology)

જેમ માનવીના જીવનનું કોઈ ધ્યેય હોય છે તેમ દરેક વિષયનું પણ કોઈ ધ્યેય હોય છે. મનોવિજ્ઞાનનાં પણ કેટલાંક ધ્યેયો છે. જેવાં કે, (1) વર્ણન (2) સ્પષ્ટીકરણ (3) આગાહી (4) નિયંત્રણ.

(1) વર્ણન : મનોવિજ્ઞાનનું ધ્યેય માનવવર્તનનું વર્ણન કરવાનું છે. મનોવિજ્ઞાનનું વિષયવસ્તુ માનવવર્તન છે. આથી માનવવર્તન કેવું છે? શારીરિક છે, માનસિક છે, આંતરિક છે, બાહ્ય છે, જોઈ શકાય તેવું છે કે નહિ ? તેના પરિણામે કેવાં પરિવર્તનો આવે વગેરે બાબતોનું વર્ણન કરવાનું ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનનું છે. કોઈ પણ વિષય પોતાના અભ્યાસવસ્તુનું વર્ણન કરીને જ તેને અભ્યાસમાં આગળ વધી શકે. આથી મનોવિજ્ઞાન વર્તનને સમજાવવા સૌ પ્રથમ તેનું વર્ણન કરવાનું ધ્યેય ધરાવે છે.

(2) સ્પષ્ટીકરણ : અભ્યાસવસ્તુના વર્ણન પછીનું બીજું ધ્યેય સ્પષ્ટીકરણનું છે. સ્પષ્ટીકરણ એટલે બનાવ, ઘટના કે પરિસ્થિતિ કેમ ઉદ્ભવે છે તેનાં કારણોની સ્પષ્ટતા.

મનોવિજ્ઞાન માનવવર્તનની પાછળનાં કારણોને શોધી માનવવર્તન કેમ થાય છે તેની સ્પષ્ટતા કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. એટલે કે સ્પષ્ટીકરણનો પ્રયત્ન કરે છે. દા.ત., કોઈ વ્યક્તિ અમુક પરિસ્થિતિમાં ડરે છે તો મનોવિજ્ઞાન તેની પાછળનાં કારણો શોધી તેનું સ્પષ્ટીકરણ કરે છે.

(3) આગાહી : આગાહી કે ભવિષ્યકથન એટલે કોઈ પણ વિજ્ઞાનમાં સ્થાપિત થયેલા નિયમને આધારે કરવામાં આવતી તે ક્ષેત્રને લગતી પૂર્વકલ્પના.

વિજ્ઞાન પોતાના વિષયવસ્તુનો અભ્યાસ, વર્ણન કે સ્પષ્ટીકરણ કરીને અટકી જતું નથી પરંતુ નિયમોને આધારે આગાહી કે ભવિષ્યકથન કરવાનો પણ પ્રયાસ કરે છે. દા.ત., હવામાનશાસ્ત્ર હવામાનનું વર્ણન કે સ્પષ્ટીકરણ કરીને અટકી જતું નથી. પરંતુ હવામાન કેવું રહેશે? ગરમીનું પ્રમાણ કેટલું રહેશે? વરસાદ આવશે કે નહિ ? વગેરે આગાહી પણ કરે છે. આ જ પ્રમાણે મનોવિજ્ઞાનનું ધ્યેય માનવવર્તનની આગાહી પોતાના સિદ્ધાંતોને આધારે કરવાનું છે. દા.ત., મનોવિજ્ઞાનમાં બાળઉછેરની પદ્ધતિઓમાંથી માતા-પિતા બાળકને કેવી રીતે ઉછેરે તો બાળકનું વ્યક્તિત્વ કેવું બને તેના સિદ્ધાંતો છે. આ સિદ્ધાંતોને આધારે

કોઈ માતા-પિતા બાળકનો ઉછેર ખૂબ શિસ્તવાળા વાતાવરણમાં કરે તો બાળક ડરપોક થશે તેવી આગાહી કરી શકાય. તે જ પ્રમાણે શિક્ષણ, પ્રેરણા, આવેગ વગેરેને લગતા સિદ્ધાંતોને આધારે માનવવર્તનની આગાહી કરવાનું ધ્યેય મનોવિજ્ઞાન ધરાવે છે.

(4) નિયંત્રણ : “નિયંત્રણ એટલે સ્થાપિત થયેલા નિયમોને આધારે મનુષ્યની મુશ્કેલીઓ, ચિંતા, પ્રતિકૂળતા વગેરેને હલ કરવા માટે કરવામાં આવતા પ્રયત્નોને મળેલી સફળતા.”

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો નુકસાનકારક કે તકલીફ ઊભી કરે તેવી પરિસ્થિતિને ટાળવા માટે કરવામાં આવતા પ્રયાસો.

દરેક વિજ્ઞાનનું આ ધ્યેય હોય છે જેનાથી માનવીની સમસ્યાઓ ઘટાડી શકાય. દા.ત., હવામાનશાસ્ત્ર આગાહી કરે કે ખૂબ ભારે વરસાદ પડશે, તો પૂર આવતું અટકાવવાના પ્રયાસો કરવામાં આવે અથવા પૂરથી ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તેવા પ્રયાસો કરાય.

મનોવિજ્ઞાન માનવવર્તનનો અભ્યાસ કરે છે એટલે તેનાં નિયંત્રણ કે નિયમન માટે સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે. દા.ત., અપરાધ કે બાળ ગુનાખોરીના વધતા બનાવો પાછળ કયા કારણો જવાબદાર છે તે શોધી તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરી તેને અટકાવવાનો કે નિયંત્રણ કરવાનો પ્રયાસ થઈ શકે છે. આ જ પ્રમાણે સમાજમાં પૂર્વગ્રહો કે મનોવલણોમાં પરિવર્તન કરી લોકો વચ્ચેના ઝગડા કે તકરારના પ્રમાણમાં ઘટાડો લાવી શકાય છે.

આમ, મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયોમાં વર્ણન, સ્પષ્ટીકરણ, આગાહી અને નિયમનનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત વર્તમાન સમયમાં મનોવિજ્ઞાન દ્વારા માનવજીવનને વધારે સુખી, સમૃદ્ધ, શાંતિપ્રદ અને આનંદદાયક બનાવવાના પ્રયાસો પણ થઈ રહ્યા છે. આમ મનોવિજ્ઞાનનું ધ્યેય માનવીના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવાનું પણ છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ, વિકાસ અને અભિગમો

(1) ઉદ્ભવ અને વિકાસ (Origin and Development) : માનવીના મન અને વર્તનને સમજવાના પ્રયાસો માનવઉત્પત્તિ જેટલાં જ જૂના છે. ભારતમાં અનેક ઋષિમુનિઓ, વિદ્વાનો જેવા કે ભરતમુનિ, પતંજલિ, ચાણક્ય વગેરેએ તથા ગ્રીસ-રોમ જેવા દેશોમાં એરિસ્ટોટલ, પ્લેટો વગેરે તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ માનવવર્તનને સમજવા-સમજાવવાના પ્રયાસો કર્યા હતા. જોકે તેમાં અભ્યાસ માટે તત્ત્વજ્ઞાનની પદ્ધતિઓનો જ ઉપયોગ કરાતો. એરિસ્ટોટલ પછી મધ્યયુગમાં જ્ઞાનની શાખાઓનો વિકાસ રૂંધાયો. પરંતુ ઈ.સ. 1600થી તાત્ત્વિક પ્રશ્નોની ચર્ચા ફરી શરૂ થઈ. આ સમયગાળામાં અનેક તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ વિશ્વનાં અંતિમ સ્વરૂપની ચર્ચા સાથે ‘મન’, ‘બુદ્ધિ’ વિશે પણ ચર્ચા કરી.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને વ્યવસ્થિત અને પ્રયોગાત્મક સ્વરૂપ આપવાનો યશ વુન્ટને ફાળે જાય છે. તેમને વૈજ્ઞાનિક મનોવિજ્ઞાનના પિતા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વુન્ટ અને તેના સાથીદારો જાગૃત અનુભવો અને મનનાં વિશ્લેષણમાં રસ ધરાવતા હતા. આથી મનની રચના સમજવા માટે તેમણે આંતરનિરીક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો. આંતરનિરીક્ષણ એ એવી પદ્ધતિ છે જેમાં વ્યક્તિને તેના અનુભવો કે માનસિક પ્રક્રિયાઓ વિશે ઊંડાણપૂર્વક વર્ણન કરવાનું કહેવામાં આવે છે. વુન્ટ અને તેના સાથીદારોને રચનાવાદીઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

જોકે આંતરનિરીક્ષણ પદ્ધતિને બીજા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ન સ્વીકારી કારણ કે તેનો અહેવાલ અન્ય બીજી વ્યક્તિ દ્વારા ચકાસી શકાતો નથી. આથી, મનોવિજ્ઞાનમાં બીજી પદ્ધતિની જરૂર ઊભી થઈ. વુન્ટે લિબિંગમાં પ્રયોગશાળા સ્થાપી તેના થોડા જ સમય બાદ કેમ્બ્રિજ મેસેચ્યુસેટ્સમાં અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સે પ્રયોગશાળા સ્થાપી અને માનવમનને સમજવા માટે નવો અભિગમ અપનાવ્યો. તેના મતે માનવીના મનની રચના સમજવાના સ્થાને માનવી તેના વાતાવરણ સાથે કાર્ય પાર પાડવા માટે કેવી રીતે વર્તે છે તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેમ્સના આ અભિગમને કાર્યવાદી અભિગમ એવું નામ આપવામાં આવ્યું.

20મી સદીની શરૂઆતમાં જર્મનીમાં રચનાવાદની સામે સમષ્ટિવાદી અભિગમ (ગેસ્ટાલ્ટ સાયકોલોજી) નો ઉદ્ભવ થયો. જેમાં વર્ધીમર, કોહલર અને કોફકાનો ફાળો મુખ્ય હતો. જે મનની રચનાનાં સ્થાને પ્રત્યક્ષીકૃત અનુભવનાં સંગઠન ઉપર ભાર મૂકતા હતા. તેઓની દલીલ હતી કે આપણે જ્યારે વિશ્વને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણો પ્રત્યક્ષીકૃત અનુભવ પ્રત્યક્ષીકૃત વસ્તુના ભાગોના સરવાળા કરતાં કંઈક વિશેષ હોય છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે જે અનુભવીએ છીએ તે વાતાવરણમાંથી પ્રાપ્ત થયેલી માહિતી કરતાં વધારે હોય છે. દા.ત., આપણે જ્યારે ફિલ્મ જોઈએ છીએ ત્યારે ખરેખર તો આપણી નજર સામે સ્થિર ચિત્રોની ઝડપથી બદલાતી જતી હારમાળા પસાર થાય છે. આમ આપણો પ્રત્યક્ષીકૃત અનુભવ વસ્તુસ્થિતિ કરતાં વધારે હોય છે. આપણા અનુભવો સમગ્રતયા-સમગ્રલક્ષી હોય છે. હવે અભિગમો અને પ્રત્યક્ષીકરણના મુદ્દાઓમાં આ વિશે આપણે વધારે શીખીશું.

જહોન બી. વોટ્સને મનોવિજ્ઞાનનાં વિષયવસ્તુ તરીકે મન અને ચેતનાનો વિરોધ કર્યો. આમ, રચનાવાદ સામે બીજો એક વર્તનવાદ નામનો અભિગમ શરૂ થયો. વોટ્સન, શરીરરચનાશાસ્ત્રીઓ જેવા કે ઈવાન પાવલોવ વગેરેનાં કાર્યોથી પ્રભાવિત હતો. તેના શાસ્ત્રીય અભિસંધાનના સિદ્ધાંતની વોટ્સન પર ઊંડી અસર હતી.

વોટ્સનના મતે, મન જોઈ શકાતું નથી અને આંતરનિરીક્ષણ વ્યક્તિગત હોવાથી અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા ચકાસી શકાતું નથી. તેમના મતે વૈજ્ઞાનિક મનોવિજ્ઞાને એવી જ બાબતો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ જે જોઈ અને ચકાસી શકાતું હોય. તેમણે મનોવિજ્ઞાનને ‘વર્તનનાં વિજ્ઞાન અથવા ઉદ્દીપક સામે અપાતી પ્રતિક્રિયા જેનો અભ્યાસ વસ્તુલક્ષી રીતે કરી શકાય છે અને માપી શકાય છે.’ એ રીતે ઓળખાવ્યું. વોટ્સનના વર્તનવાદને પછી નવ્ય વર્તનવાદીઓ તરીકે ઓળખાતા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આગળ વધાર્યો. જેમાં સ્કિનર, ટોલમેન, ગથરી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વોટ્સનના વર્તનવાદે ઘણા દાયકાઓ સુધી મનોવિજ્ઞાનમાં આધિપત્ય જાળવી રાખ્યું અને અન્ય અભિગમો અને મનોવિજ્ઞાનનાં મંતવ્યો આની આસપાસ જ વિકસ્યા.

ત્યાર બાદ સિગ્મંડ ફ્રોઈડે પોતાના માનવસ્વરૂપ વિશેના ઉદ્દામવાદી વિચારોથી વિશ્વને આંચકો આપ્યો. સિગ્મંડ ફ્રોઈડે માનવવર્તનને અજાગૃત ઈચ્છાઓ અને સંઘર્ષનાં ગતિશીલ પ્રગટીકરણ તરીકે ઓળખાવ્યું. તેમણે મનોવિશ્લેષણને માનસિક રોગોને સમજવાની અને ઉપચાર કરવાની પદ્ધતિ તરીકે રજૂ કર્યું. જ્યારે મનોવિશ્લેષણવાદ એમ જણાવતો હતો કે માનવી અજાગૃત ઈચ્છાઓને કે સુખ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાઓ (ખાસ કરીને જાતીય ઈચ્છાઓ)થી પ્રેરિત થાય છે ત્યારે માનવવાદી અભિગમ આવ્યો અને તેણે માનવસ્વરૂપને વધારે વિધાયક સંદર્ભમાં રજૂ કર્યું.

કાર્લ રોજર્સ, અબ્રાહમ માસ્લો જેવા માનવવાદીઓએ માનવીની ઈચ્છાશક્તિની સ્વતંત્રતા, આંતરિક સંભાવનાનાં વિકાસ અને આગળ વધવાની કુદરતી ઈચ્છા ઉપર ભાર મૂક્યો. તેમણે દલીલ કરી કે વર્તનવાદ વાતાવરણથી પ્રભાવિત થતાં માનવીના વર્તન પર ભાર મૂકે છે ત્યારે માનવીની સ્વતંત્રતા અને પ્રતિષ્ઠાની અવગણના કરી માનવવર્તનને વધારે યાંત્રિક બનાવી દે છે. આમ, આ જુદા જુદા અભિગમોએ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના ઇતિહાસ અને વિકાસમાં અનેક સંભાવનાઓને જન્મ આપ્યો. આ અભિગમે પોતાની વિશિષ્ટ બાબતો પર પ્રકાશ પાડ્યો અને આપણું ધ્યાન મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાની જટિલતા તરફ દોર્યું અને કેટલીક શાખાઓના વિકાસમાં ફાળો આપ્યો.

આખરે 20મી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં બોધાત્મક અભિગમ વિકસ્યો. જે આપણે વિશ્વને કેવી રીતે જોઈએ છીએ તે બાબત પર પ્રકાશ પાડે છે. બોધન એ જાણવાની પ્રક્રિયા છે. જેમાં વિચારણા, સમજણ, જોવું, યાદ રાખવું અને સમસ્યા ઉકેલનો સમાવેશ થાય છે. જે આપણી અન્ય માનસિક પ્રક્રિયાઓ, વિશ્વ વિશેના આપણા જ્ઞાન સાથે મળીને વાતાવરણ સાથે ચોક્કસ માર્ગો કામ પાર પાડવા માટે આપણને સક્ષમ બનાવે છે. કેટલાક બોધાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવ મનને કમ્પ્યુટરની જેમ માહિતીની પ્રક્રિયા કરનાર સિસ્ટમ તરીકે ઓળખાવી. તેમના મતે મન એ કમ્પ્યુટર જેવું છે જે માહિતીને સ્વીકારે છે, પ્રક્રિયા કરે છે, બદલે છે, સંગ્રહ કરે છે અને જરૂર પડે બહાર લાવે છે.

પૂરક માહિતી

ભારતમાં મનોવિજ્ઞાનનાં ઉદ્ભવ અને વિકાસની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો 1905માં બોજેન્દ્રનાથ સીલ દ્વારા કોલકાતા યુનિવર્સિટી ખાતે મનોવિજ્ઞાનની પ્રથમ પ્રયોગશાળા સ્થાપવામાં આવી અને મનોવિજ્ઞાનનો વિષય તરીકે અભ્યાસ શરૂ કરવામાં આવ્યો. 1916માં કોલકાતા યુનિવર્સિટીમાં જ મનોવિજ્ઞાન વિભાગ સૌપ્રથમ શરૂ કરવામાં આવ્યો. જેનું અધ્યક્ષ સ્થાન ડૉ. એન. એન. સેનગુપ્તા એ સંભાળ્યું. 1922માં ભારતીય વિજ્ઞાન પરિષદમાં મનોવિજ્ઞાનને સામેલ કરવામાં આવ્યું. 1924માં ઇન્ડિયન સાયકોલોજિસ્ટ એસોસિયેશન સ્થાપવામાં આવ્યું. 1928માં એન. એન. સેનગુપ્તા અને રાધાકમલ મુખર્જીએ સામાજિક મનોવિજ્ઞાન પર પ્રથમ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું. 1949માં સંશોધનક્ષેત્રે મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન શાખાની

સ્થાપના થઈ. 1954માં અલ્લાબાદમાં બ્યૂરો ઓફ સાયકોલોજીની સ્થાપના થઈ. 1954માં બેંગલુરુમાં નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ ન્યૂરો સાયન્સ (NIMHANS)ની સ્થાપના થઈ. 1962માં રાંચીમાં માનસિક રોગની હોસ્પિટલ શરૂ કરવામાં આવી. 1989માં નેશનલ એકેડેમી ઓફ સાયકોલોજીની ભારતમાં સ્થાપના થઈ. 1997માં હરિયાણાના ગુડગાંવમાં નેશનલ બ્રેઇન રીસર્ચ સેન્ટર (NBRC) સ્થપાયું.

ગુજરાતમાં મનોવિજ્ઞાનના વિકાસમાં જોઈએ તો વડોદરામાં 1935માં શિક્ષણ અને મનોવિજ્ઞાન વિભાગ શરૂ કરવામાં આવ્યો. 1952માં સ્વતંત્ર મનોવિજ્ઞાન વિભાગ શરૂ કરવામાં આવ્યો અને 1954માં ક્લીનિકલ અને કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર શરૂ કરવામાં આવ્યું. નવસારીની ગાર્ડ કોલેજમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન મનોવિજ્ઞાનનું અનુસ્નાતક કેન્દ્ર 1952માં શરૂ કરાયું. 1954માં અમદાવાદ ખાતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં મનોવિજ્ઞાન વિભાગ શરૂ કરાયો. જોકે શિક્ષણ સિવાય વ્યવહારિક ક્ષેત્રમાં મનોવિજ્ઞાનનો ઉપયોગ ઘણા લાંબા સમયથી થતો હોવાનું જણાય છે. ગુજરાતના અમદાવાદ અને વડોદરામાં 18મી સદીના અંત અને 19મી સદીની શરૂઆતમાં માનસિક રોગીઓ માટેની હોસ્પિટલ શરૂ કરવામાં આવી હતી. 1951માં માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનાં બી. એમ. ઇન્સ્ટિટ્યૂટની સ્થાપના કરવામાં આવી. જ્યાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રે ઘણું કામ થયું. એ સમયે કાપડ ઉદ્યોગના કેન્દ્ર સમાન અમદાવાદમાં અમદાવાદ ટેક્સટાઇલ ઇન્ડસ્ટ્રિયલ રિસર્ચ એસોસિયેશન (ATIRA)ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. જ્યાં ઉદ્યોગોમાં ઊભા થતાં માનવવર્તન અને માનવશક્તિના ઉપયોગને લગતા પ્રશ્નો અંગે સંશોધનો કરી તેના ઉકેલના પ્રયાસો કરવામાં આવતા. વર્તમાન સમયમાં ગુજરાતની મોટા ભાગની યુનિવર્સિટીઓમાં મનોવિજ્ઞાનના વિશિષ્ટ અભ્યાસક્રમો ચલાવવામાં આવી રહ્યા છે.

મનોવિજ્ઞાનનાં અભિગમો (Approaches of Psychology)

જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવવર્તનને સમજવા અને સમજાવવાના પ્રયાસ કર્યા. તેના પરિણામે અનેક અભિગમો પ્રાપ્ત થયા. દરેક અભિગમ વર્તનને પોતે જે રીતે જોયું કે સમજ્યું તે રીતે તેની સ્પષ્ટતા કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. કોઈ પણ અભિગમ મનોવિજ્ઞાનને સંપૂર્ણ સમજ આપવા માટે પૂરતો નથી. મનોવિજ્ઞાનની સાચી સમજૂતી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ બધા જ અભિગમો વિશે જાણવું, સમજવું અને બધાનું સંકલન કરવું જરૂરી છે.

સમયના પ્રવાહ અને જુદી જુદી બાબતોની અસર નીચે આ અભિગમો વિકસ્યા અને માનવવર્તનને સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. જેમાં મુખ્ય છે :

(1) જૈવિય અભિગમ (Biological Approach) (2) વાર્તાનિક અભિગમ (Behavioural Approach) (3) બોધાત્મક અભિગમ (Cognitive Approach) (4) મનોગત્યાત્મક અભિગમ (Psychodynamic Approach) (5) માનવવાદી અભિગમ (Humanistic Approach) (6) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અભિગમ (Social-Cultural Approach)

(1) જૈવિય અભિગમ : મનોવિજ્ઞાનના વિકાસમાં શરીરરચનાશાસ્ત્રીઓનો ફાળો વિશેષ છે. વેબર, ફેક્નર, હેલ્મહોલ્ટ્સ વગેરે એ માનવવર્તનને સમજવા માટે તેમની અભ્યાસપદ્ધતિઓ અને માન્યતાઓનો આધાર લીધો. જૈવ અભિગમ માનવવર્તનને સમજવા માટે વ્યક્તિના મૂળમાં રહેલાં રંગસૂત્રો, જનીનતત્ત્વો, ગ્રંથિઓનાં રસસ્રાવો, ચેતાપ્રવાહો, શરીરરચના, જ્ઞાનેન્દ્રિયો, સ્નાયુતંત્ર, કર્મેન્દ્રિયો વગેરેનો આધાર લે છે.

આ બધાના અભ્યાસ માટે જીવવિજ્ઞાનોમાં ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિઓ જેવી કે શસ્ત્રક્રિયા, વિદ્યુત ઉદીપન, જૈવ રાસાયણિક પદ્ધતિ તથા તેનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં આ અભિગમ ખૂબ સ્વીકાર્ય બન્યો. કારણ કે તેના દ્વારા શરીરનાં અંગો-અવયવો અને વર્તનના શારીરિક, આધારોની સ્પષ્ટ સમજ પ્રાપ્ત થઈ હતી. વર્તન સાથે વારસો, જનીનતત્ત્વો અને મગજ કેવી રીતે સંકળાયેલાં છે તે આનાથી સ્પષ્ટ થતું હતું. પ્રગટ હલનચલન, વાણી વગેરેને સમજાવી શકાતાં હતાં.

પરંતુ કેટલાક આંતરિક અનુભવો અને અમુક પ્રકારનાં વર્તનની સમજૂતી આપવામાં આ અભિગમ નિષ્ફળ નીવડે છે. આ અભિગમ દ્વારા માનવશરીરની જટિલતાનાં કારણે શરીર અને મગજની સંપૂર્ણ સમજ પ્રાપ્ત ન થતી હોવાથી માનવીનાં દરેક વર્તન અને મનોવ્યાપારને સમજાવી શક્યો નહિ. એ જ પ્રમાણે માનવીનું વર્તન જૂથક્રિયાઓ, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ ઉપર પણ આધાર રાખે છે જ્યાં જૈવિય ક્રિયાઓને સ્થાન નથી. આમ, જૈવિય અભિગમની પોતાની મર્યાદાઓ છે.

(2) વાર્તાનિક અભિગમ : 20મી સદીમાં થયેલી ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ અને યંત્રવિદ્યાની બોલબાલાથી પ્રભાવિત થયેલા વોટ્સને મનોવિજ્ઞાનને માત્ર વર્તનનાં વિજ્ઞાન તરીકે ઓળખાવ્યું અને વાર્તાનિક અભિગમ આપ્યો. વોટ્સને વ્યક્તિને તેનાં વર્તન દ્વારા જ સમજવો જોઈએ અને તેમાં પણ માત્ર એવું જ વર્તન કે જે વસ્તુલક્ષી રીતે નિરીક્ષણ કરી શકાય તેમ હોય. એટલે કે મનોવિજ્ઞાનમાંથી ચેતના, વ્યક્તિગત અનુભવ, આંતરનિરીક્ષણ પદ્ધતિ વગેરેને બાકાત રાખવી જોઈએ તેમ કહ્યું.

વોટ્સનનો વર્તનવાદી અભિગમ વર્તનને ઉદ્દીપક પ્રત્યે કરવામાં આવતી પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખાવે છે. આથી તેને 'ઉદ્દીપક-પ્રતિક્રિયા અભિગમ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વોટ્સનનો આ અભિગમ વ્યક્તિનાં બાહ્ય-પ્રગટ વર્તનને જ કેન્દ્રમાં રાખી અભ્યાસ કરે છે અને માત્ર જોઈ શકાય તેવા પ્રગટવર્તનો જેવા કે વાણી, મુખભાવ, ચેષ્ટાઓ, શારીરિક હલનચલનને જ વર્તન ગણે છે. આ અભિગમને વાર્તાનિક અભિગમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વાર્તાનિક અભિગમના વિકાસમાં ફાળો આપનાર મનોવૈજ્ઞાનિકોમાં વોટ્સન ઉપરાંત સ્કિનર, ગણી, ટોલમેન વગેરેનો ફાળો મુખ્ય છે.



જે. બી. વોટ્સન

(3) બોધાત્મક અભિગમ : વાર્તાનિક અભિગમની માનવીનાં વર્તનની વધારે પડતી યાંત્રિક સમજૂતી સામે જ્ઞાનાત્મક કે બોધાત્મક અભિગમ વિકસ્યો. બોધાત્મક અભિગમે વાર્તાનિક અભિગમ દ્વારા અપાતી માનવવર્તનની વધારે પડતી સરળ સમજૂતીનો વિરોધ કર્યો અને કહ્યું કે માનવયંત્ર એવું નથી કે જે ઉદ્દીપકો પ્રત્યે સીધી પ્રતિક્રિયા આપે અથવા આદેશો મુજબ જ ક્રિયા કરે. વર્તનવાદીઓના મતે માનવી ટેલિફોન જેવું યંત્ર છે જેમાં ઉદ્દીપક અને પ્રતિક્રિયા એ બે છેડા જ દેખાય છે. તે બે વચ્ચેની પ્રક્રિયા દેખાતી નથી. જ્યારે બોધાત્મક અભિગમ અનુસાર માનવી કમ્પ્યુટર જેવું યંત્ર છે, જેમાં ઉદ્દીપકની માહિતી અંદર જાય છે (Input), તેના પર અર્થઘટન, પૃથક્કરણ જેવી બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓ થાય છે (Information Processing) અને પછી પ્રતિક્રિયા બહાર આવે છે (Output). આમ માનવી સ્વયંસ્ફુરિત રીતે સક્રિય હોય છે. તેની ઉદ્દીપક સામે આપવામાં આવતી પ્રતિક્રિયા યાંત્રિક હોતી નથી. જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારનું સંવેદન અનુભવે ત્યારે તરત જ પહેલાંના અનુભવોના સંદર્ભે તેનું પૃથક્કરણ કરે છે. પ્રાપ્ત થયેલ માહિતીને અન્ય માહિતી સાથે સરખાવે છે અને પછી યોગ્ય નિર્ણયોને આધારે વર્તન કરે છે. આમ, ઉદ્દીપકની સામે પ્રતિક્રિયાની વચ્ચે માનવીની સ્વતંત્ર વિચારશક્તિ આવે છે. માનવવર્તનને સમજવા માટે આ અભિગમ વિચારણા, સ્મૃતિ, સમસ્યાઉકેલ, નિર્ણયપ્રક્રિયા જેવા જટિલ પરિબળોને સમજવાના પ્રયાસો કરે છે. આમ, બોધાત્મક અભિગમ માનવવર્તન સાથે સંકળાયેલા શૈક્ષણિક, બોધાત્મક અને વિકાસાત્મક પરિબળોના સંદર્ભમાં વ્યક્તિના મનોવ્યાપારોને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.



સિગ્મંડ ફ્રૅઈડ

(4) મનોગત્યાત્મક અભિગમ : મનોગત્યાત્મક અભિગમ માનવીનાં મનના અજ્ઞાત પાસા ઉપર ભાર મૂકે છે અને માનવવર્તનને મનનાં ગતિશીલ પરિબળો (પ્રેરણા, આવેગ)ના સંદર્ભમાં સમજાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. મનોવિશ્લેષણવાદી સિગ્મંડ ફ્રૅઈડે આપેલા અચેતન મનના સિદ્ધાંતોના આધારે વર્તન માટે તેમાં પડેલી વાર્તાનિક શક્તિને જવાબદાર ગણાવે છે. આ અભિગમ વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ માટે વારસા અને બાલ્યાવસ્થાના અનુભવોને ખૂબ જ મહત્વનાં ગણે છે. વ્યક્તિનાં અચેતન મનને તેના વર્તન માટે જવાબદાર ગણી તેના અભ્યાસ પર ભાર મૂકે છે.

મનોગત્યાત્મક અભિગમ માનવીની સુખ મેળવવાની ઈચ્છા, વ્યક્તિનાં ઈડ, ઈગો અને સુપર ઈગો, મનનાં જાગૃત, અર્થજાગૃત, અજાગૃત પાસાઓ અને મનોજાતીય વિકાસના સિદ્ધાંતના આધારે વર્તનને સમજાવવાના પ્રયાસો કરે છે. વ્યક્તિના અસાધારણ વર્તનના ઉપચારના અનુભવોમાંથી આ અભિગમ વિકસ્યો છે અને તેના મતે માનવી મૂળભૂત રીતે અનિચ્છનીય અને અજ્ઞાત પ્રેરણાઓથી વર્તે છે. મૂળભૂત ઈચ્છાઓ કોઈ પણ ભોગે પૂરી કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

(5) માનવવાદી અભિગમ : મનોગત્યાત્મક અભિગમે દોરેલા માનવીના નિરાશાવાદી-નકારાત્મક ચિત્રથી વિરુદ્ધ માનવીય અભિગમ, માનવીનું ચિત્ર આશાવાદી અને હકારાત્મક ઉપસાવે છે. આ અભિગમ માનવીને શક્તિશાળી, ક્રિયાશીલ અને સમાજને અનુકૂળ બનીને રહેનારો ગણાવે છે. આ અભિગમના પ્રણેતાઓમાં અબ્રાહમ મેસ્લો, કાર્લ રોજર્સ, એરીક ફ્રોમ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તેઓના મતે માનવી એ ભૂતકાળના અને વર્તમાનના અનુભવોનું પોટલું નથી.

આ અભિગમ માનવીને સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિ ધરાવનાર, સ્વવિકાસની ઈચ્છા રાખનાર, વિધાયક દષ્ટિબિંદુવાળો દર્શાવે છે અને જણાવે છે કે માનવી પોતાના વર્તનને નક્કી કરવા માટે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છે. વિશ્વને જોવાનું વ્યક્તિનું દષ્ટિબિંદુ તેના વર્તનને થડે છે. આમ આ અભિગમ માનવીમાં રહેલા ઉજળા પાસાઓ પર અને સારી બાજુઓ પર ભાર મૂકતો હોવાથી માનવવાદી અભિગમ તરીકે ઓળખાય છે.



અબ્રાહમ મેસ્લો

(6) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અભિગમ : અત્યાર સુધીના અભિગમોમાં કાં તો વાતાવરણ અથવા અચેતન ઈચ્છાઓ કે માનવીને વર્તન માટે જવાબદાર ઠેરવવામાં આવ્યા પણ માનવીના વિકાસમાં મહત્વનાં પરિબળો સમાજ અને સંસ્કૃતિની અવગણના કરવામાં આવી. તેના તરફ ધ્યાન આપવામાં ન આવ્યું. સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અભિગમ માનવીનાં વર્તન માટે આજુબાજુનાં સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળોને મહત્વનાં ગણાવે છે. આ અભિગમ મુજબ માનવીનાં સારા કે ખરાબ વર્તન માટે તેનું વાતાવરણ જવાબદાર હોય છે. વ્યક્તિનાં વર્તન માટે તેનાં સામાજિક-સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો, ધોરણો, દરજ્જો, ભૂમિકાઓ જવાબદાર હોય છે.

મનોવિજ્ઞાનનાં અભ્યાસક્ષેત્રો (Fields of Psychology)

મનોવિજ્ઞાન આધુનિક યુગમાં ખૂબ જ મહત્વનો અને ઉપયોગી વિષય બની ગયું છે. માનવજીવનનાં દરેક ક્ષેત્રોમાં તેના સૈદ્ધાંતિક અને વ્યાવહારિક જ્ઞાનનો ઉપયોગ વ્યાપક પ્રમાણમાં કરવામાં આવી રહ્યો છે. મનોવિજ્ઞાનના પ્રારંભથી કેટલાંક પ્રચલિત ક્ષેત્રોમાં તેનો ઉપયોગ થતો હોવાથી તે આજે વિકસિત ક્ષેત્રો છે. જ્યારે કેટલાંક ક્ષેત્રોમાં તેનાં જ્ઞાનના ઉપયોગની શરૂઆત પાછળથી થઈ હોવાથી તે વિકાસશીલ ક્ષેત્રો છે. ઉપરાંત અન્ય ક્ષેત્રોમાં પણ મનોવિજ્ઞાનનાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત થઈ છે જેની વિગતે ચર્ચા કરીશું.

મનોવિજ્ઞાનનાં વિકસિત ક્ષેત્રો (Developed Fields of Psychology)

(1) પ્રાયોગિક અને મનોમાપનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન (Experimental and Psychometric Psychology) :



આલ્ફ્રેડ બીને

પ્રાયોગિક મનોવિજ્ઞાનનું ક્ષેત્ર મનોવિજ્ઞાનનું અગત્યનું અને પ્રથમ ક્ષેત્ર ગણાવી શકાય. કારણ કે મનોવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન તરીકે પ્રસ્થાપિત થયું, તેમાં તેનાં પ્રાયોગિક સ્વરૂપનો અગત્યનો ફાળો છે. આ ક્ષેત્રે કાર્ય કરતાં નિષ્ણાતો, માનવી અને પ્રાણીઓ ઉપર પ્રાયોગિક અભ્યાસો કરી પરિણામો અને સિદ્ધાંતો તારવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

માનવી ઉપર શક્ય હોય ત્યાં સુધી અને જ્યાં સંભવ ન હોય ત્યાં પ્રાણી પર અભ્યાસો કરવામાં આવે છે. માનવીનાં વર્તન સાથે સંકળાયેલી સરળ અને જટિલ બાબતોની સમજણ, સિદ્ધાંતો, નિયમોની ચકાસણી માટે અને નવાં સત્યો સામે લાવવા માટે આ ક્ષેત્ર અગત્યનું છે. અત્યારે આ ક્ષેત્રનો વિકાસ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં થઈ રહ્યો છે. આ ક્ષેત્રે કાર્ય કરતા નિષ્ણાતો માનવીઓ અને પ્રાણીઓ ઉપર અભ્યાસો કરી નવાં તથ્યો સામે લાવી રહ્યા છે.

મનોમાપનલક્ષી મનોવિજ્ઞાનનો આરંભ બીને અને સાયમને રચેલી બુદ્ધિક્સોટી સાથે થયો એમ ગણી શકાય. આ ક્ષેત્રમાં માનવીનાં વર્તનનાં જુદાં જુદાં પાસાઓ જેવા કે બુદ્ધિ, અભિયોગ્યતા, અભિરુચિ, વ્યક્તિત્વ, સિદ્ધિ, પૂર્વગ્રહો, મનોવલણો વગેરેનું માપન કરવામાં આવે છે. આ ક્ષેત્ર માપન માટેની ક્સોટીઓની રચના, પ્રમાણીકરણ, ગુણાંકન અને અર્થઘટનનું કાર્ય કરે છે. મનોવિજ્ઞાનનાં અન્ય ક્ષેત્રોને મનોમાપન માટેનાં સાધનો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય આ ક્ષેત્ર કરે છે.

ઔદ્યોગિક મનોવિજ્ઞાન, શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન જેવાં ક્ષેત્રોમાં આજે પહેલાં કરતાં વધારે પ્રમાણમાં મનોમાપનની જરૂરિયાત વર્તાઈ રહી છે ત્યારે આ ક્ષેત્ર ખૂબ વિકસી રહ્યું છે. નવી



સાયમન

ક્સોટીઓની રચના અને ઉપયોગ કમ્પ્યુટર અને ઈન્ટરનેટનાં પરિણામે ખૂબ જ સરળ થયો છે. લોકોમાં પણ જાગૃતિ આવી હોવાના કારણે આ ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરતા નિષ્ણાતોની જરૂરિયાત વર્તાઈ રહી છે.

(2) ચિકિત્સા, અસાધારણ અને સલાહ મનોવિજ્ઞાન (Clinical, Abnormal and Counselling Psychology) :

આ ત્રણે ક્ષેત્રો એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાન મનોવિકૃતિઓનાં ઉપચાર અને અટકાવ સાથે સંકળાયેલું છે. મનોરોગોનાં કારણો શોધવા, મનોરોગીઓનો ઉપચાર કરવો અને મનોરોગો થતા અટકાવવાનું કાર્ય આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો કરે છે.

અસાધારણ મનોવિજ્ઞાનનું કાર્ય જુદા-જુદા માનસિક રોગોના પ્રકારો, લક્ષણો, કારણો વિશેની જાણકારી, માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનું અને તેના વિશે અભ્યાસ કરવાનું છે. જ્યારે સલાહ મનોવિજ્ઞાન એ હળવી, રોજબરોજની મુશ્કેલીઓ, સમસ્યાઓ કે મૂંઝવણોમાં લોકોને માર્ગદર્શન કે મદદ આપવાનું કાર્ય કરે છે. આ ક્ષેત્રમાં કામ કરતાં સલાહ મનોવૈજ્ઞાનિકો, સલાહકારો જે તાલીમ પ્રાપ્ત કરેલા હોય છે. તેઓ સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિઓને તેની સમસ્યામાંથી બહાર આવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનમાં એમ. એ., એમ. ફિલ. કરીને અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન કે ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાત તરીકે કાર્ય કરી શકાય છે. માનસિક રોગોની હોસ્પિટલો તથા હવે અન્ય હોસ્પિટલોમાં પણ આવા નિષ્ણાતોની સેવાઓ લેવામાં આવે છે. સલાહના ક્ષેત્રે સલાહકાર તરીકે કાર્ય કરવા માટે એમ.એ. બાદ મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહકાર તરીકેનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. સ્વયંસેવી સંગઠનો, સરકાર અને સામાજિક સંસ્થાઓ દ્વારા સલાહકારોની સેવાઓ લેવામાં આવે છે. ગુજરાતમાં સરકાર દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલી “અભયમ્ હેલ્પલાઈન” તેમજ કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા ચલાવાતી ‘ચાઈલ્ડ હેલ્પલાઈન’ અને વૃદ્ધો માટેની હેલ્પલાઈન આનાં ઉદાહરણો છે.

(3) શાળાકીય અને શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન (School and Educational Psychology) : શાળાકીય મનોવિજ્ઞાન વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસમાં પડતી મુશ્કેલીઓ, અક્ષમતાઓનાં કારણો સમજવા, શોધવા અને તેનું નિરાકરણ કરવાના પ્રયાસો કરવા ઉપરાંત શારીરિક, માનસિક કે અન્ય પ્રકારે પડકારરૂપ, વિશિષ્ટ બાળકો માટે અલગ પ્રકારના શિક્ષણની વ્યવસ્થા કરવાનું કાર્ય કરે છે.

શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન શિક્ષણક્ષેત્રે મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, તથ્યો અને તારણોને લાગુ પાડે છે. શિક્ષણમાં મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિબિંદુને ધ્યાનમાં રાખી શાળાકીય વાતાવરણ, બાળકોના વૃદ્ધિ-વિકાસના સંદર્ભમાં શિક્ષણનું આયોજન કરવાનું કાર્ય આ શાખા કરે છે. શિક્ષણને અસરકારક બનાવવું, યોગ્ય પદ્ધતિઓ દ્વારા બાળકના ચારિત્ર્ય અને વ્યક્તિત્વનો સંતુલિત, સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં મદદ કરવાનું કાર્ય આ શાખા કરે છે.

શૈક્ષણિક મનોવૈજ્ઞાનિકો અને શાળા મનોવૈજ્ઞાનિકો શાળા સંચાલકો, શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓને શિક્ષણ બાબતે મદદરૂપ થાય છે. તેઓના પ્રશ્નો-સમસ્યાઓ ઉકેલે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક ક્સોટીઓ અને જુદી જુદી પદ્ધતિઓના ઉપયોગ દ્વારા તેઓ આ ક્ષેત્રે ઊભા થતા પ્રશ્નોના ઉકેલમાં મદદ કરે છે.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં શાળાઓમાં આ પ્રકારના નિષ્ણાતોની સેવા લેવાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. જેઓ શિક્ષકોને તાલીમ અને માર્ગદર્શન આપવાનું કાર્ય પણ કરે છે.

(4) સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન : માનવ સંસાધન વિકાસ અને વ્યવસ્થાપન (Organizational Psychology Human Resource Development and Management) : સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન ઉદ્યોગોનાં ક્ષેત્રોમાં કર્મચારીઓની ભરતી, તેમની કાર્યક્ષમતા વધારવી, મનોવૈજ્ઞાનિક સંતોષ, જોમ, જુસ્સો વધારવો, થાક તેમજ અકસ્માત-નિવારણ માટે કાર્ય કરે છે. કામદારો અને વ્યવસ્થાપકો તથા ઉદ્યોગપતિઓ વચ્ચેના સંબંધો સંતોષકારક બને, કર્મચારીઓની ક્ષમતાઓનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકાય, કામને આનંદદાયક બનાવી શકાય તે માટેના પ્રયાસો સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાનમાં કરવામાં આવે છે.

કર્મચારીની પસંદગી અને નિમણૂકમાં યોગ્ય વ્યક્તિની પસંદગી અને તેની ક્ષમતા પ્રમાણેના કાર્યની ફાળવણી મહત્વની બાબત છે. કર્મચારીનાં વ્યક્તિત્વ ઘટકો, તેનાં વલણો, ટેવો, અભિયોગ્યતા, અભિરુચિ, ગમા-અણગમા તેની કાર્યક્ષમતાને અસર કરે છે. તે જ પ્રમાણે કાર્યનાં સ્થળનું ભૌતિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વાતાવરણ પણ અસર કરે છે.

આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી કર્મચારીઓની ક્ષમતાઓ પ્રમાણે તેમની પાસેથી કાર્ય લેવું અને તેમના માટે કલ્યાણ યોજનાઓ તથા સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, રમત-ગમત પ્રવૃત્તિઓના આયોજન દ્વારા કાર્ય, કાર્યક્ષમતા અને કર્તૃત્વ વધારવું તે આ ક્ષેત્રનું કાર્ય છે.

માનવ સંસાધન વિકાસ (HRD)નાં ક્ષેત્રમાં કાર્યરત નિષ્ણાતો ભરતી, તાલીમ વગેરે બાબતોમાં કાર્ય કરે છે. ઔદ્યોગિક મનોવિજ્ઞાન, સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન કે માનવ સંસાધન વિકાસ-વ્યવસ્થાપનના વિષયમાં અભ્યાસ કરી આ ક્ષેત્રમાં ઉજ્જવળ કારકિર્દી બનાવી શકાય છે. મોટા ભાગનાં ઉદ્યોગગૃહોમાં હવે હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલપમેન્ટ વિભાગ અગત્યનો અને ઉપયોગી વિભાગ બની રહ્યો છે.

(5) સમાજલક્ષી અને વ્યક્તિત્વનું મનોવિજ્ઞાન (Social Psychology and Psychology of Personality) :

સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાનનું કાર્ય સામાજિક પરિસ્થિતિમાં ઉદ્ભવતાં માનવવર્તનને સમજવાનું છે. માનવી સમાજિકીકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા જ માનવી બને છે. આ પ્રક્રિયા સમજવી, ઉપરાંત કુટુંબ, જૂથ, ટોળું, લોકમત, પૂર્વગ્રહો, મનોવલણો, ફેશન અને પ્રચાર વગેરે જેવી સામાજિક બાબતોનાં સંદર્ભે માનવવર્તનનો અભ્યાસ કરવાનું કાર્ય સમાજલક્ષી મનોવિજ્ઞાનનું છે.

આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઉપર સમાજ, સંસ્કૃતિ, વારસો, વાતાવરણ જેવા ઘટકોની અસરોને તપાસવાનું કાર્ય કરે છે. વર્તમાન સમયમાં આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતોની સેવાઓ પૂર્વગ્રહો ઘટાડવા, લોકમત બનાવવા કે બદલવા, પ્રચારની રીતો નક્કી કરવા, ફેશન, રાજકારણ વગેરે ક્ષેત્રોમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં લેવામાં આવી રહી છે. યુદ્ધ, ચૂંટણી કે સામાજિક સમસ્યાઓ દરમિયાન આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતોની સેવાઓ રાજકીય પક્ષો, ઉદ્યોગગૃહો, સરકારો દ્વારા લેવામાં આવે છે. અભિનેતાઓ, ક્રિકેટરો, રાજનેતાઓ, ઉદ્યોગપતિઓ વગેરે દ્વારા પોતાની પ્રતિભા ઊભી કરવા, બદલાવા માટે પણ આ ક્ષેત્રના સિદ્ધાંતોનો નિષ્ણાતો ઉપયોગ કરે છે.

વ્યક્તિત્વનું મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિત્વ વિકાસનાં જુદાં જુદાં પાસાઓને સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે. આપણો અનુભવ છે કે એક જ સરખો વારસો, વાતાવરણ અને ઉછેર પ્રાપ્ત કર્યા બાદ પણ લોકોનાં વ્યક્તિત્વમાં બહુ મોટો તફાવત હોય છે. આની પાછળનાં કારણો તપાસવા, યોગ્ય વ્યક્તિત્વ વિકાસ કેવી રીતે થઈ શકે તે અભ્યાસ કરવો, વ્યક્તિત્વ વિકાસને અસર કરતાં પરિબળો જાણવા તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ વિશેનાં જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકોના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ આ શાખામાં કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટેના સિદ્ધાંતો મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પોતાની વિચારધારા મુજબ આપ્યા છે. આ ક્ષેત્રે કાર્યરત નિષ્ણાતો વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને પરિવર્તન માટેની તાલીમ આપે છે. વ્યક્તિત્વમાં રહેલી નબળાઈઓ દૂર કરી તેનાં પાસાઓને અસરકારક બનાવવાનું કાર્ય કરવામાં આવે છે.

(6) જીવનફલક અને વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન (Lifespan and Developmental Psychology) :

જીવનફલક અને વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિના જન્મ પહેલાંની ગર્ભાવસ્થાથી શરૂ કરી વૃદ્ધાવસ્થા સુધીના વિકાસને આવરી લે છે. પહેલા વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં માત્ર બાલ્યાવસ્થા સુધીના સમયગાળાને વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવતું હતું. હવે આ શાખામાં સમગ્ર જીવનચક્રને સમાવી લેવામાં આવે છે. ગર્ભાવસ્થા, શિશુઅવસ્થા, બાલ્યાવસ્થાથી વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન થતાં વૃદ્ધિ-વિકાસ, તેને અસર કરતાં પરિબળો, તેમાં આવતી મુશ્કેલીઓ અને સંભવિત ઉકેલોનો અભ્યાસ આ શાખામાં કરવામાં આવે છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં જ્યારે વૃદ્ધોની સંખ્યામાં વધારો થઈ રહ્યો છે ત્યારે મનોવિજ્ઞાનની આ શાખાનું મહત્ત્વ વધતું જઈ રહ્યું છે. જીવનની જુદી જુદી અવસ્થાઓમાં થતા વિકાસ, તેમાં આવતી સમસ્યાઓ અને તેના ઉકેલ માટે વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ પણ ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થઈ રહી છે. આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો જુદી જુદી અવસ્થાની વ્યક્તિઓ સાથે કાર્ય કરે છે.

મનોવિજ્ઞાનનાં વિકાસશીલ ક્ષેત્રો (Developing Fields of Psychology)

(1) બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાન (Cognitive Psychology) : બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાન માનવીની માનસિક કે બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓ જેવી કે સંવેદન, પ્રત્યક્ષીકરણ, ધ્યાન, સ્મૃતિ, તર્ક, વિચાર, સર્જનાત્મકતા, નિર્ણયપ્રક્રિયા, સમસ્યા-ઉકેલ વગેરે બાબતોનો અભ્યાસ કરે છે. માનવીના વર્તનનો આધાર વાતાવરણ કરતાં પણ વાતાવરણનું તે કેવી રીતે અર્થઘટન કરે છે, તે ઉપર છે.

(2) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન (Health Psychology) : મનોવિજ્ઞાનની આ શાખા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી ઉપર ભાર મૂકે છે.

આ ક્ષેત્ર વ્યસનો, ખોટા આહારવિહાર, કૂટેવો વગેરેથી સ્વાસ્થ્યને થતા નુકસાન અંગે અને યોગ્ય પ્રકારની જીવનશૈલી અપનાવવાથી થતા ફાયદા અંગે લોક-જાગૃતિનું કાર્ય પણ કરે છે. આ શાખાનો મુખ્ય હેતુ રોગોને થતા અટકાવવાનો છે. અયોગ્ય જીવનશૈલીના કારણે થતા નુકસાનથી દૂર રહેવા કેવા પ્રકારની જીવનશૈલી અપનાવવી, તન-દુરસ્ત અને મન-દુરસ્ત જીવન કેવી રીતે જીવવું તે અંગે માર્ગદર્શન-અભ્યાસ-સંશોધનનું કાર્ય આ ક્ષેત્ર કરે છે.

(3) રમત-ગમતનું મનોવિજ્ઞાન (Sports Psychology) : રમતમાં વિજય મેળવવા કે નવા કીર્તિમાન સ્થાપવા શારીરિક ચુસ્તતા જેટલી અગત્યની છે તેટલી જ માનસિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિચારસરણી અને તૈયારી પણ અગત્યના છે. રમતગમતનાં ક્ષેત્રે ખેલાડીઓની માનસિક ચુસ્તતા બનાવી રાખવી, નવા રેકોર્ડ બનાવવા માટે તેઓને તૈયાર કરવા, તાલીમ આપવી તથા સતત તે બાબતો ઉપર ધ્યાન ટકાવી રાખવું તે આ ક્ષેત્રનું કાર્ય છે.

(4) પર્યાવરણલક્ષી મનોવિજ્ઞાન (Environmental Psychology) : પર્યાવરણલક્ષી મનોવિજ્ઞાન ભૌતિક અને સામાજિક પર્યાવરણનો વ્યક્તિના વર્તન સાથે સંબંધ તપાસે છે. પર્યાવરણલક્ષી મનોવિજ્ઞાનનો હેતુ પર્યાવરણની જાળવણીનો છે. વર્તમાનમાં ટેકનોલોજીના કારણે અવકાશમાં થતાં પરિવર્તનો, અણુશક્તિના ઉપયોગની આડઅસરો, જંગલોનો વિનાશ, નદીઓનું પ્રદૂષણ વગેરેની તથા માનવસર્જિત વસ્તી વધારો, વસ્તીની ગીચતા, ગરીબી, બેકારી, કચરાનો નિકાલ વગેરે સમસ્યાઓની અસરો અને તેના સંભવિત ઉકેલો આ ક્ષેત્રના અગત્યના વિષયો છે. આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો, સરકારો અને ઉદ્યોગગૃહો સાથે કાર્ય કરી શકે છે.

(5) ગુનાશોધનનું મનોવિજ્ઞાન (Forensic Psychology) : વિશ્વમાં આવેલાં પરિવર્તનોના કારણે, ગુના કે અપરાધ કરનારાઓ પણ હાઈટેક બન્યા છે અને ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. આવા સમયમાં ગુનાઓ ઉકેલવા એ પડકારરૂપ કાર્ય છે. આધુનિક ટેકનોલોજી, સંશોધનો અને સાધનોનો ઉપયોગ ગુના શોધવાના કાર્યમાં પણ થઈ રહ્યો છે. ગુનાશોધનના મનોવિજ્ઞાનમાં અન્ય ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો સાથે મળી ગુના પાછળનાં કારણો, પરિસ્થિતિ, સંજોગો વગેરેને ધ્યાનમાં રાખી ગુનેગારોને શોધવા અને પકડવાના પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. ગુજરાતના ગાંધીનગરમાં દેશની સૌપ્રથમ ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. જ્યાં આ ક્ષેત્રનું વિશિષ્ટ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ ક્ષેત્રમાં અભ્યાસ કર્યા બાદ સરકારોના ગુનાશોધન વિભાગ તથા અન્ય ખાનગી સંસ્થાઓમાં નોકરીની તથા પોતાના વ્યવસાયની ઉત્કૃષ્ટ તકો પ્રાપ્ય છે.

આ ઉપરાંત અપરાધ મનોવિજ્ઞાન, અવકાશ મનોવિજ્ઞાન, કાનૂની મનોવિજ્ઞાન, સંરક્ષણ મનોવિજ્ઞાન, આતંકવાદ અને શાંતિનું મનોવિજ્ઞાન, જનસમુદાયનું મનોવિજ્ઞાન, નારીલક્ષી મનોવિજ્ઞાન, રાજનૈતિક મનોવિજ્ઞાન વ્યવસ્થાતંત્રલક્ષી (મેનેજમેન્ટ) મનોવિજ્ઞાન જેવી મનોવિજ્ઞાનની શાખાઓ વિકસી રહી છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોની સવિસ્તર સમજૂતી આપો :

- (1) મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપી તેની સમજૂતી લખો.
- (2) મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ સમજાવો.
- (3) આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ સમજાવો.

- (4) બોધાત્મક અને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અભિગમની ચર્ચા કરો.
- (5) મનોવિજ્ઞાનના વિકસિત અભ્યાસક્ષેત્રો જણાવી કોઈ પણ બેની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) 'મનોવિજ્ઞાન પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાન છે.' - સમજાવો.
- (2) મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો
- (3) વાર્તાનિક અભિગમ
- (4) મનોગત્યાત્મક અભિગમ
- (5) જૈવિય અભિગમ

3. નીચેના પ્રશ્નોનાં બે-ત્રણ વાક્યોમાં ઉત્તર આપો :

- (1) મનોવિજ્ઞાનનો શબ્દાર્થ સમજાવો.
- (2) મનોવિજ્ઞાનની સ્વીકૃત વ્યાખ્યામાં કયા ચાર મુદ્દાનો સમાવેશ થાય છે?
- (3) વોટ્સને શા માટે આંતરનિરીક્ષણ પદ્ધતિનો વિરોધ કર્યો?
- (4) જૈવિય અભિગમ માનવવર્તનને સમજવા માટે શેનો આધાર લે છે ?
- (5) વર્તનવાદી અભિગમે શેનો વિરોધ કર્યો છે ?
- (6) મનોગત્યાત્મક અભિગમ કયા સિદ્ધાંતોને આધારે વર્તનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ?
- (7) મનોમાપનલક્ષી મનોવિજ્ઞાનમાં શેનું માપન કરવામાં આવે છે ?
- (8) બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાન માનવીની કઈ બાબતોનો અભ્યાસ કરે છે ?
- (9) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન શું કાર્ય કરે છે ?
- (10) મનોવિજ્ઞાનનાં વિકાસશીલ ક્ષેત્રો જણાવો.

4. નીચેના પ્રશ્નોનાં એક-બે વાક્યોમાં ઉત્તર આપો :

- (1) મનોવિજ્ઞાન શેનું વિજ્ઞાન છે ?
- (2) વિજ્ઞાનનાં લક્ષણો જણાવો.
- (3) મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો જણાવો.
- (4) મનોવિજ્ઞાનની સૌપ્રથમ પ્રયોગશાળા કોણે અને ક્યાં સ્થાપી ?
- (5) વૈજ્ઞાનિક મનોવિજ્ઞાનના પિતા તરીકે કોને ઓળખવામાં આવે છે ?
- (6) સમષ્ટિવાદે શેના પર ભાર મૂક્યો હતો ?
- (7) વાર્તાનિક અભિગમના વિકાસમાં ફાળો આપનાર મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં નામ જણાવો.
- (8) વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન ક્યાં સુધીના વિકાસને આવરી લે છે ?
- (9) ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનમાં નિષ્ણાત તરીકે કોણ કાર્ય કરી શકે ?
- (10) દેશની સૌપ્રથમ ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી ક્યાં આવેલી છે ?

5. નીચેના પ્રત્યેક પ્રશ્નમાં આપેલા વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી સાચો ઉત્તર આપો :

- (1) મનોવિજ્ઞાન (સાયકોલોજી) શબ્દ કઈ ભાષામાંથી ઊતરી આવ્યો છે ?
 (અ) અંગ્રેજી (બ) ગ્રીક (ક) સ્પેનિશ (ડ) લેટિન
- (2) મનોવિજ્ઞાન માનવીના વર્તનનો અભ્યાસ શેના સંદર્ભમાં કરે છે ?
 (અ) રસ (બ) રુચિ (ક) મનોવલણો (ડ) વાતાવરણ

- (3) મનોવિજ્ઞાનનું વિષયવસ્તુ શું છે ?
 (અ) માનવી (બ) પ્રાણી (ક) વાતાવરણ (ડ) વર્તન
- (4) મનોવિજ્ઞાનને વિજ્ઞાન તરીકેનો દરજ્જો ક્યારથી પ્રાપ્ત થયો છે ?
 (અ) 1897 (બ) 1798 (ક) 1879 (ડ) 1869
- (5) મનોવિજ્ઞાનને પ્રયોગાત્મક સ્વરૂપ આપવાનો યશ કોને ફાળે જાય છે ?
 (અ) વિલિયમ જેમ્સ (બ) કોહલર (ક) વુન્ટ (ડ) યુંગ
- (6) રચનાવાદીઓએ કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો ?
 (અ) બાહ્યનિરીક્ષણ (બ) પ્રયોગપદ્ધતિ (ક) આંતર નિરીક્ષણ (ડ) સમૂહવાદી
- (7) વર્તનવાદના પ્રણેતા કોણ ?
 (અ) વુન્ટ (બ) જેમ્સ (ક) વોટ્સન (ડ) વર્ધામર
- (8) અચેતન મનનો સિદ્ધાંત કોણે આપ્યો છે ?
 (અ) કોહલર (બ) વોટ્સન (ક) ફ્રોઈડ (ડ) જેમ્સ
- (9) મનોમાપનલક્ષી મનોવિજ્ઞાનનો આરંભ કોની બુદ્ધિક્કસોટી સાથે થયો એમ ગણી શકાય ?
 (અ) બીને-સાયમન (બ) ડૉ. દેસાઈ (ક) ડૉ. ભાટિયા (ડ) વોટ્સન
- (10) તન-દુરસ્ત અને મન-દુરસ્ત જીવન કેવી રીતે જીવવું તે અંગેનું માર્ગદર્શન-અભ્યાસ-સંશોધન સાથે મનોવિજ્ઞાનની કઈ શાખા સંકળાયેલી છે ?
 (અ) રમત-ગમતનું મનોવિજ્ઞાન (બ) પર્યાવરણલક્ષી મનોવિજ્ઞાન
 (ક) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન (ડ) સલાહ મનોવિજ્ઞાન

