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, રસનો અભાવ, પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનું વલણ, વજનમાં ઘટાડો, સ્પષ્ટ વિચારવાની અશક્તિ, નિરર્થક્તાનો 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 અને બન્નેના આધારે નિર્ણય લેવા માટે સ્વસ્થ અને શાંત ચિત્તે-સર્વગ્રાહી રીતે વિચારવું જરૂરી છે. જ્યારે તીવ્ર મનોભારની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ તાર્કિક રીતે વિચારી શક્તો નથી. આથી તેની નિર્ણયપ્રક્રિયા પર અસર થાય છે. એના કારણે 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 શક્તી 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 વાર્તનિક સમાયોજન સંતોષકારક કક્ષાએ કાર્યરત હોય.'

વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ અને જીવનની પ્રવૃત્તિઓ તથા મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિસ્થાપક્તા 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 પરિબળોમાંથી કયાં પરિબળો 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 મહત્ત્વનો 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 સંસ્કરણો અમુક માનસિક લક્ષણોને મનોવિકૃતિ તરીકે ગણવામાં આવી હતી 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 નુક્સાન 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. એન્ડોર્ફીનનું 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 રસસ્ત્રાવો 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 આવ્યુ ં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 સવારે 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, અંતઃસ્ત્રાવો, શારીરિક તંત્રો, મનોવૈજ્ઞાનિક તંત્રોને નુકશાન થાય છે. આ નુક્સાનથી બચવા વ્યક્તિએ શિથિલીકરણ કરતાં શીખવું જોઈએ. શિથિલીકરણની શરૂઆત શ્વાસોચ્છ્વાસ 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 અપનાવવી અન્ય 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 મનની સકારાત્મક વિચારસરણી વધે, માનસિક શાંતિ-સ્થિરતાનો અનુભવ થાય છે, સર્જનાત્મક્તા વધે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. આથી જ હવે અમુક પ્રકારના રોગો જેવા કે કેન્સર, ખિન્નતા, અનિંદ્રા 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) તીવ (d) ઉપરમાંથી એકેય નહીં.

4. કોણે વિચાર અને લાગણી સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા છે ?

(a) રિચાર્ડ લેઝારસે (b) હાન્સસેલીએ (c) કોલમેને (d) સારાસને

5. તબીબી સંભાળને કયા પ્રકારનું સંસાધન કહી શકાય ?

(a) ભૌતિક (b) વ્યક્તિગત (c) સામાજિક (d) ઉપલબ્ધ સંશાધન

6. મનોભારનાં ઉદ્ગમસ્થાનોને કેટલા પ્રકારમાં વહેંચી શકાય છે ?

(a) એક (b) બે (c) ત્રણ (d) ચાર

7. શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું મોડેલ કોણે રજૂ કર્યું ?

(a) હાન્સસેલી (b) લેઝારસે (c) કોલમેન (d) કેનને

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) હાન્સસેલી-1956 (b) હાન્સસેલી-1958 (c) લેઝારસ-1956 (d) લેઝારસ-1918

વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક વાકયમાં લખો.

1. અંગ્રેજી શબ્દ 'Stress' નો 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. લેઝારસે મૂલ્યાંકનને કયા બે તબક્કાઓમાં વર્ગીકૃત કર્યું છે ?

7. મનોભાર સામે આપવામાં આવતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું ઉદ્‌ગમસ્થાન કર્યું છે ?

8. હળવા મનોભારમાં વ્યક્તિનું પ્રેરિત વર્તન કયું 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 મુદાસર આપો. (આશરે 50 શબ્દો)

1. લેઝારસે 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.

●

6 મનોવિકૃતિઓ

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 દુઃખદ કે વિષમ પરિસ્થિતિમાં પોતાના આવેગો-લાગણીઓ પર નિયંત્રણ ગુમાવતાં વ્યક્તિ પોતાના વર્તનની સાહજિક્તા 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 શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલ છે તેવી જ રીતે APA ‘અમેરિકન સાયકાટ્રીક 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 'સુથારની માપપટ્ટી'. સુથારની 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 ઍસોસિએશન

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 Mannual of Mental Disorders) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ICD અને DSM આ બન્ને 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 નુ વર્ગીકરણ

ચેતાતંતુ નાં વિકાસના સાથે સંબંધિત વિકૃતિઓ	**Neurodevelopment Disorders**
i. બૌદ્ધિક અક્ષમતા	i. Intellectual Disabilities
ii. સંદેશાવ્યવહારની વિકૃતિ	ii. Communication Disorder
iii. આત્મરતિ (ઑટિઝમ)	iii. Austism 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 વિકૃતિ	**Schizophrenia Spectrum and other Psychotic Disorders.**
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 Disfunctions
લૈગિંક 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
અપકામુક 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) વાર્તનિક 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 કરોડરજ્જુનો 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 ઓલ્ટામાન્નસ (Neil & Olta mannas - 1980) એ દર્શાવ્યું છે કે સ્કીઝોફેનિયા (છિન્ન 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 અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ, ચયાપચયની ક્રિયા અને ઉત્સેચકો પર થાય છે (જનીન તત્ત્વની જોડ નં.13, 17, અને 21). કંઠગ્રંથિમાંથી ઝરતા થાયરોક્સિન નામના અંતઃસ્ત્રાવની ઊણપને કારણે ક્રેટિનિઝમ નામની મનોદુર્બળતા જન્મે છે. આવેગ સમયની પ્રતિક્રિયાઓ માટે જવાબદાર એવી એડ્રિનલ ગ્રંથિના સ્ત્રાવની 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 ફેનિલપ્યુરિવિક ઓલિગ્રોફેનિયા 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 હ્રાસ) વગેરે માટે મસ્તિષ્ક વિકાર જવાબદાર છે.

આપણા શરીરમાં ડોપામાઈન, નોર એપીનેફ્રીન, 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 છિન્ન મનોવિકૃતિ (સ્કીઝોફેનીયા) 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. તેમાનાં મુખ્ય પ્રતિમાનો નીચેમુજબ છે.

(I) મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાન

(II) વાર્તનિક પ્રતિમાન

(III) બોધાત્મક પ્રતિમાન

(IV) માનવતાવાદી પ્રતિમાન

(V) આંતરવૈયક્તિક પ્રતિમાન

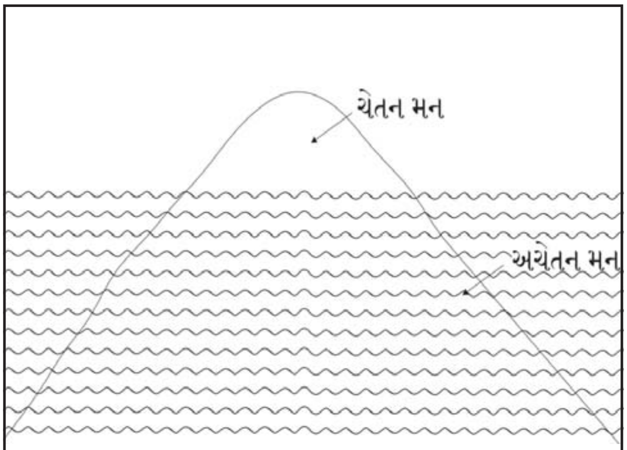
અહીં આપણે મનોવિશ્લેષણાત્મક, વાર્તનિક અને બોધાત્મક પ્રતિમાન વિશે માહિતી મેળવીશું.

(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.



આકૃતિ 6.1 ચેતન મન અને અચેતન મનની સમજૂતી

ફ્રોઈડે 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) :

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

અહમ્ એ વાસ્તવિક્તા 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 વાસ્તવિક્તાને ધ્યાનમાં રાખીને નિમ્ન અહમ્ની માંગણીઓને પહોંચી વળવાનો કે તેને નિયંત્રણમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

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

ફ્રોઈડના 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 :

ફ્રોઈડે 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 ગ્રંથી (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.

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

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

(d) ચિંતા અને બચાવયુક્તિઓ :

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

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

જે બાહય 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 અહ્‌મને ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્નને ફ્રોઈડ 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, ફ્રોઈડે દર્શાવેલ મનોવિશ્લેષણાત્મક પ્રતિમાનમાં ચેતન, અચેતન, દમન, મૂળવૃત્તિઓ, નિમ્ન અહમ્, અહમ્, ઉપરી અહમ્, વ્યક્તિત્વ વિકાસની મનોજાતીય અવસ્થાઓ, ચિંતા અને બચાવ પ્રયુક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

(II) વાર્તનિક પ્રતિમાન :

વર્તનવાદના પ્રણેતા જે.બી.વૉટ્સન દ્વારા આ પ્રતિમાનને દર્શાવવામાં આવેલો છે. તેઓના મતે વ્યક્તિના વર્તનની સાધારણતા અને અસાધારણતાનો આધાર વાતાવરણ પર રહેલો છે. વાતાવરણ સાથેની આંતરક્રિયામાંથી અનુભવ અને મહાવરાને 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 પરિસ્થિતઓ 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 કર્યાં. 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 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 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 Attenion) 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. છિન્ન 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-સ્કીમનો વિકાસ થાય છે. આનાથી વિપરત, જો બાળકનો તિરસ્કાર કરવામાં આવે, વારંવાર અપમાન કે શિક્ષા કરવામાં આવે, તેની ભૂલોનો સતત અહેસાસ કરાવવામાં આવે તો બાળકમાં 'હું નક્કામો છું' કે 'હું તોફાની કે ગાંડો છોકરો 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 વાર્તનિક દૃષ્ટિકોણની હિમાયત કરી. તેઓના મતે માનવી પોતાના વર્તન પર નિયમન પોતાની આંતરિક પ્રતિકાત્મક 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 ૧૯૭૪માં વ્યક્તિમાં રહેલ સ્વ-દિશાસૂચનની ક્ષમતાનો અભ્યાસ કરી સ્વ-ક્ષમતાનો (Self Efficacy) સિધ્ધાંત 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. આક્રમક્તા 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) :

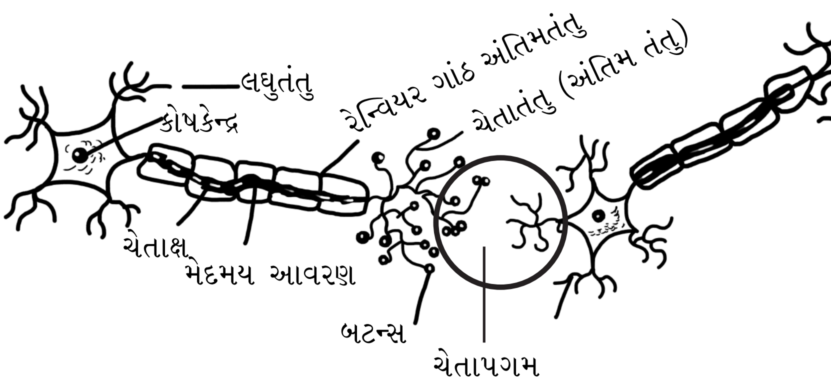
અસાધારણ વર્તન માટે અનેક કારણો જવાબદાર હોય છે. આ તમામ કારણોને મુખ્યત્વે ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકાય :

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 મહત્ત્વની 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 મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.



આકૃતિ 6.2 : ચેતાપગમની આકૃતિ

ચેતાપ્રવાહની અસમતુલા માનસિક તાણ અને અસાધારણ વર્તનના ઉદ્દભવ માટે જવાબદાર છે. ચેતાપ્રવાહની વધુ પડતી ક્રિયાશીલતા ને કારણે ચેતાતંતુ (અંતિમ તંતુ) માંથી વિશિષ્ટ પ્રકારનું રસાયણ ચેતાપગમમાં પ્રવેશે છે, પરિણામે અસાધારણ વર્તન જન્મે છે.

સામાન્ય રીતે એક ચેતાકોષમાંથી ચેતાપ્રવાહ તે જ ચેતાકોષમાં પાછો ફરે જેને Reuptake પ્રક્રિયા કહે છે. આને પરિણામે ખિન્નતા જેવી મનોવિકૃતિ થવાની સંભાવના રહે છે. ખિન્નતા વિરોધી દવાઓ જેવી કે Proz C દ્વારા આ પ્રક્રિયાને મંદ કરવામાં આવે છે.

ચેતાપગમમાં ડોપામાઈન, નોરએપીનેફ્રીન, સીરોટોનીન કે GABA જેવાં જૈવ રસાયણો રહેલાં હોય છે. તેની અસમતુલા અસાધારણ વર્તન જન્માવે છે. ડોપામાઈનની અનિયમિતતા છિન્ન મનોવિકૃતિ માટેનું એક કારણ માનવામાં આવે છે. અચાનક આવી પડતી પડકારરૂપ અને જોખમરૂપ આઘાતજનક પરિસ્થિતિના સમયની પ્રતિક્રિયામાં નોરએપીનેફ્રીન અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. તેમાં અસમતુલા આવતાં આઘાતજન્ય મનોવિકૃતિ, હૃદયરોગ કે પક્ષાઘાતની સંભાવના વધે છે. સીરોટોનીની અસમતુલા ખિન્નતા, આઘાતજન્ય અને આવેગાત્મક વિકૃતિઓમાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. ચિંતાની વિકૃતિમાં GABA નું પ્રમાણ અસરકારક સાબિત થયેલ છે.

અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિની અસમતુલા વર્તનવિકૃતિઓ, મનોદુર્બળતા અને મનોદૈહિક રોગો માટે જવાબદાર છે. કે કંઠ ગ્રંથિના સ્ત્રાવ થાયરોક્સિનની ઊણપથી 'કેટિનનિઝમ' નામની મનોદુર્બળતા આવે છે. સ્વાદુપિંડ ગ્રંથિની અનિયમિતતા મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) જેવા મનોદૈહિક રોગોને જન્મ આપે છે. આવેગ સાથે જોડાયેલ એડ્રિનલ ગ્રંથિની ખામી પણ અસાધારણ વર્તનને જન્માવે છે.

જનીનતત્વો શારીરિક અને માનસિક લક્ષણોના વારસાનું વહન કરે છે. બુદ્ધિ અને કેટલીક માનસિક વિકૃતિઓનો આધાર જનીનતત્વો પર હોય છે.સામાન્ય રીતે શરીરમાં 46 રંગસૂત્રો હોય છે પરંતુ જો 46ને બદલે 47 રંગસૂત્રો પ્રાપ્ત થાય ત્યારે Down Syndroms નામની મનોદુર્બળતા ઉત્પન્ન થાય છે. છિન્ન મનોવિકૃતિ, મદ્યપાન, દ્રવ્ય સંબંધી આધીનતા, ખિન્નતા વગેરે મનોવિકૃતિઓમાં વાતાવરણની સાથોસાથ વારસો પણ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

કેશ્મર અને શેલ્ડને દર્શાવેલા શારીરિક બાંધા અંગેના વર્ગીકરણોમાં જોવા મળે છે કે મેદપ્રધાન વ્યક્તિઓમાં ઉન્મત્ત ખિન્ન પ્રકારની અને સ્નાયુ પ્રધાન વ્યક્તિઓમાં છિન્ન મનોવિકૃતિ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે.

તમામ માનસિક અને બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓનાં કેન્દ્રો મગજમાં આવેલા છે. મગજના ચોક્કસ ભાગને ઈજા થવાથી અથવા તો મગજના કોષોને ઘસારો પહોંચવાથી કેટલીક વર્તનવિકૃતિઓ ઉદ્ભવે છે. સ્મૃતિહ્રાસ, વિકૃત પલાયન, અલઝાયમરની વિકૃતિ વગેરે એનાં ઉદાહરણો છે.

2. મનોસામાજિક કારણો (Psychosocial Causes) :

અસાધારણ વર્તન માટે જૈવીય કારણોની જેમ મનોસામાજિક કારણ પણ જવાબદાર છે. વ્યક્તિને જીવનમાં થતા અનુભવો, સમસ્યાઓ, પડકારો, મુશ્કેલીઓ તેના વર્તનને ઘડવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. મનોસામાજિક કારણોમાં

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 આક્રમક્તાનો 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, કટુંબમાં સભ્યોની સંખ્યા વગેરે પરિબળો 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 પરિબળો 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 દષ્ટિકોણ 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.

માર્ગારેટ 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 મુન્ડુગોમર જાતિના લોકો વધુ શંકાશીલ, સ્પર્ધાત્મક, ઝઘડાખોર અને દ્વેષપૂર્ણ હતા.

બેનરના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે લાંબા સમયની બેરોજગારીને પરિણામે ખિન્નતા, હતાશા, આક્રમક્તા, અપરાધભાવ તેમ જ સમાજ વિરોધી માનસિક્તા જોવા મળે છે.

આમ, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળો 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

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 ઉદ્દભવ 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 લાક્ષણિક્તાઓ 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, ઊબકા 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. વાસ્તવિક્તા કરતાં વધુ આત્યંતિક અને અતાર્કિક ભય.
3. ભયજનક લાગતી પરિસ્થિતિનો સામનો કરતા વ્યક્તિમાં શારીરિક તકલીફો વધે છે. ચિંતાસબંધી 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 સબંધી 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 - Inijury 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 (Obssessive Compulsive Disoder) :

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 ધાર્મિક્તાને 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 શક્તો નથી.

અનિવાર્યક્રિયા દબાણમાં 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 સમાયોજિન 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 આવશ્યક્તા 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 શીખવાની, સ્નાયુઓ, શારીરિક ક્રિયાઓ વચ્ચે સંકલન સ્થાપવાની 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 પરિપકવતા 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 ડીલ્સેક્ષીયાનો 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 ડિલ્સેક્ષીયાનું 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, સીડિ, સિડી 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 આઈનસ્ટાઈન, લીયોનાર્ડો-દ-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.

ઓટિઝમએ 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 પાચનસંબંધી તકલીફો જોવા મળે છે. તેથી આવા બાળકોને ઔષધીય સારવારની સથોસાથ વાર્તનિક 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 સંબંધીત 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 થયેલુ 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 ઉદ્દીપક પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શક્તા નથી, સૂચનાઓનું પાલન કરવામાં અક્ષમ હોય છે, કાર્ય પૂર્ણ કરી શકતા નથી, આયોજનબધ્ધ 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 દૃષ્ટિકોણ અપનાવી, શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથોસાથ માનસિક રીતે સ્વસ્થતા મેળવી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સ્વાધ્યાય

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) WOH (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) છિન્ન મનોવિકૃતિ (c) સામાજિક ભય (d) અનિવાર્ય વિચારદબાણ-અનિવાર્ય ક્રિયાદબાણ

5. મસ્તિષ્ક વિકાર સાથે સંબંધિત મનોવિકૃતિ કઈ છે ?

   (a) અલઝાઈમર (b) ખુલ્લી જગ્યાનો ભય (c) છિન્ન મનોવિકૃતિ (d) સામાજિક ભય

6. હિમશિલા નું ઉદાહરણ કયા ખ્યાલ સાથે સંબંધિત છે ?

   (a) મનોજાતીય અવસ્થા (b) સ્વપ્નાવસ્થા (c) ચેતન - અચેતન મન (d) બચાવપ્રયુક્તિ

7. કયુ 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. નિમ્ન આર્થિક સ્તરની વ્યક્તિમાં કઈ માનસિક વિકૃતિનું 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 વાકયમાં 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. ઑટિઝમને 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. ફ્રોઈડે 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 પરિબળોની સંક્ષિપ્તમાં સમજૂતી આપો.

વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તાર જવાબ લખો. (આશરે 80 શબ્દો)

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

•

7 સલાહ અને મનોપચાર

આપણા સમાજમાં સલાહનો ખ્યાલ જૂનો અને જાણીતો છે. પ્રાચીન સમયથી લોકો પોતાને મૂંઝવતી સમસ્યાઓ અને મહત્ત્વના 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 સલાહે 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 સ્પ્લેટે

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' (Counsellee) 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 મહત્ત્વનો 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' 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 નકશો 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 સાથ 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 ઈસેનબર્ગ 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 પડયે યોગ્ય ભલામણો કરવી જોઈએ.

4. સલાહકારનો પોતાની જાત સાથેનો સંબંધ

- સલાહકારે પોતાના ખાનગી જીવનના ભોગે સલાહકાર્ય કરવું જોઈએ નહીં.

આ ઉપરાંત ભારતમાં 'નેશનલ વૉકેશનલ એન્ડ ઍજ્યુકેશનલ ગાઈડન્સ એસોસિએશને (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 સ્પ્લેટે (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 સમર્થન આપે છે.
(2) ભૂતકાળના અનુભવો અને આઘાતો પર વધુ ભાર મૂકે છે.	(2) સલાહાર્થીની વર્તમાન જીવનની મુશ્કેલીઓને વધુ મહત્ત્વ આપે છે.
(3) અર્ધચેતન અને ચેતન મનોવ્યાપારોને મહત્ત્વ 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 મહત્ત્વનો છે.

(II) મધ્યનો તબક્કો (The Middle Phase)

આ તબક્કો ખરેખર ઉપચારનો તબક્કો છે. દર્દીને પોતાના જીવનમાં પ્રાપ્ત થયેલ અયોગ્ય શિક્ષણના કારણે અમુક સમસ્યાઓ ઉદ્દભવી 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 ઉદ્દભવતી 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 આવેગો 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 અર્ધજાગૃત 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. ફ્રોઈડ 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.

ફ્રોઈડની 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 ફ્રોઈડ બાદ તેના સિદ્ધાંતોમાં સુધારાવધારા કરી નવ્ય ફ્રોઈડવાદીઓ એ પણ મનોવિશ્લેષણ ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ પ્રદાન કર્યું છે. ફ્રોઈડની 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 વાર્તનિક અભિગમની શરૂઆત થઈ. લિન્ડસ્લે અને સ્કિનરે ઈ.સ.1950ના અરસામાં તેને 'વર્તન ઉપચાર' એવું નામ આપ્યું.

વર્તનોપચાર અભિગમના મતે 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 મહત્ત્વની 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 દૃઢાગ્રહ 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 દૃઢ 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. હવે 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 રોજર્સે 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 સ્વવૃધ્ધિ 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 સલાહની 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 લઘુતમ 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 મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રદાન કર્યું છે.

મનોપચાર પ્રત્યેનો ભારતીય અભિગમ (Psychotherpy - 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 ઈશ્વરપ્રણિધાનનો 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: 'પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોચ્છવાસની ચોક્કસ પ્રક્રિયા.' પ્રાણાયામથી સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર અને મન પર કાબુ મેળવી શકાય છે. પ્રાણાયામના 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 કેન્દ્રિકરણ.' આ કેન્દ્રિકરણના 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.

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) પાટ્રેરશન (b) મોર્ગન (c) જે.બી.વોટસન (d) ફ્રોઈડ

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) ફ્રોઈડ (d) લેહનર અને ક્યૂબ

7. મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ સાથે કોનું નામ જોડાયેલું છે ?

(a) રોજર્સ (b) ફ્રોઈડ (c) ટર્મન (d) એલિસ

8. મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિ કોણે આપી છે ?

(a) રોજર્સ (b) ફ્રોઈડ (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) ભાવાતીત (c) માઈન્ડફૂલ (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. વાર્તનિક 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 અભિગમ વિશે નોંધ લખો.
4. અષ્ટાંગ યોગનાં પગથિયાં વર્ણવો.
5. ભાવાતીત ધ્યાન વિશે નોંધ લખો.

•

8 પર્યાવરણ અને વર્તન

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.

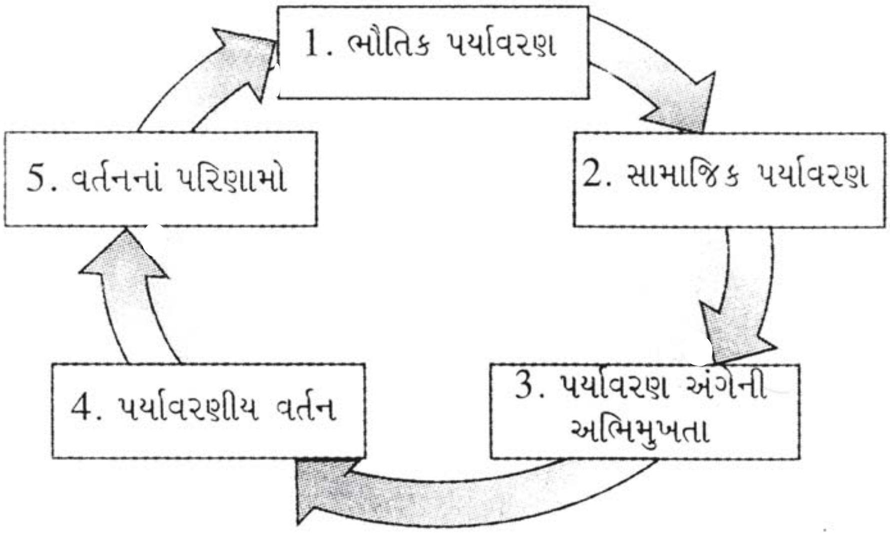
માનવી-પર્યાવરણનો સંબંધ અને તેનાં ઘટકો (Man-Environment Relationship and Its Factor) :

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 બહુવિદ્યાકીય 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.

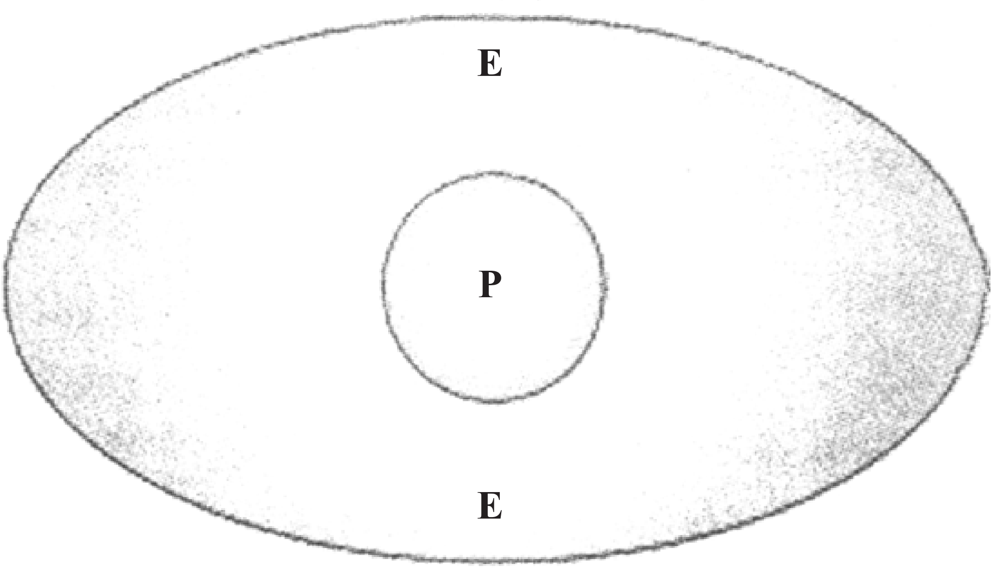
ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માનવ અને પર્યાવરણના સંબંધોને પ્રતિકાત્મક સ્વરૂપે જોવામાં આવે છે. જેમાં માનવી સમગ્ર સૃષ્ટિનો એક ભાગ છે તેમ જ તેના મહત્ત્વનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે :

- માનવી કુદરત કરતાં ચઢિયાતો નથી અને તેને કુદરતનો દૂરુપયોગ કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી.
- માનવ-કુદરત વચ્ચેના સંબંધો અને સૃષ્ટિની સમગ્રતા મહત્ત્વનાં છે.
- ભારતીય વિચારસરણી વિશ્વ સંબંધિત બધી જ બાબતો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- માનવી અને કુદરત વચ્ચેના સુમેળનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે.
- જીવનાં 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 વાસ્તવિક્તા 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 વાસ્તવિક્તા પર કોઈ અસર થતી નથી. પરંતુ ટ્રાફિકમાં પ્રિન્સિપાલ સાહેબ ફસાયા છે અને હવે પછી તેમનો તાસ છે તો આ સમાચારની વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકની મનોવૈજ્ઞાનિક વાસ્તવિક્તા 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. એમાં 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 મહત્ત્વાકાંક્ષામાં 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 ઈતિહાસમાં જોવા મળે છે કે લોકોમાં પૂર-ધરતીકંપ તેમજ અન્ય કુદરતી આપત્તિઓનો ભય રહે છે. સાંપ્રત સમયમાં ટેક્નોલોજીના ક્ષેત્રે થઈ રહેલ પ્રગતિએ પર્યાવરણનાં કેટલાંક જોખમો ઊભા કર્યાં છે જે માનવસર્જિત છે. જેને પર્યાવરણીય તનાવો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આપણે આ તણાવોને 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 ટેક્નોલોજીના 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 આગાહીક્ષમ 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 મહત્ત્વનું પર્યાવરણીય ઘટક છે. જીવંત પ્રાણી માટે ખોરાક અને પાણી કરતાં હવાનું ઘણું મહત્ત્વ 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 સંયોજન 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 મૅડ્રિડ, 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' × 10' ના રૂમમાં સાતથી આઠ વ્યક્તિઓ રહેતી હોય ત્યારે તેઓના આંતરવૈયક્તિક સંબંધો પર માઠી અસરો થતી હોય છે. તેઓની પ્રવૃતિઓમાં 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 ગંદુ પાણી અને નકામા કચરાના નિકાલ માટેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી તે ગંભીર સમસ્યા બની રહી છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ગટરોનું ગંદુ 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 રહયાં 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-enivornmental) 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 કાદવ 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 શક્તા 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 મહત્ત્વની રહેશે.

પર્યાવરણને બચાવવાના ઉપાયો (Attempts to Save Environment) :

પર્યાવરણની સમસ્યાઓ ખૂબ જ જટિલ છે એ વાસ્તવિક્તા સ્વીકારીને વર્તવું જરૂરી છે. આ સમસ્યાનો ઉકેલ માત્ર ટેક્નિકલ 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 મહત્ત્વની 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 રદ્દી 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 (Chlorofluro 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 સદર્ભમાં 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. વાર્તનિક ઉપાયો   2. સમષ્ટિગત ઉપાયો

1. વાર્તનિક ઉપાયો (Behavioural Solutions)

અહીં આપણે પર્યાવરણને બચાવવાના વાર્તનિક ઉપાયો તરીકે સ્વૈચ્છિક સાદગી, નક્કર વાસ્તવિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન, વાર્તનિક 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. ટેક્નોલોજી 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 વાર્તનિક 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) વાર્તનિક ધોરણો (Behvaioural 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 ચુસ્ત 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 ચુસ્ત અમલ થતો નથી. સુરક્ષાસંસ્થાઓને તેનો ચુસ્ત અમલ કરાવવા માટે સત્તા આપી સજ્જ કરવી જોઈએ. ક્લોરોફ્લુરો 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 મહત્ત્વનો 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 ચુસ્ત 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 મહત્ત્વની 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. આ ઉપરાંત દિનપ્રતિદિન પાણીની અછત ઊભી થતી જાય છે ત્યારે પાણીનો બગાડ અટકાવવો અને પાણીની જાળવણી કરવી ખૂબ જ મહત્ત્વની 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 મોટું ઉદાહરણ અમેરિકા છે. વિશ્વની માત્ર પાંચ ટકા વસ્તી ધરાવતું અમેરિકા પૃથ્વી પરની વ્યવસાયિક 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 સરંક્ષણ 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 કચરો ઉત્પન્ન કરવો, પેટ્રોલ કે ડિઝલનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો. વૃક્ષો કાપવા, કોલસા બાળવા, રેફ્રિજરેટરમાં ક્લોરોફ્લુરો 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 ક્લોરોફ્લુરો 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.

1. 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

2. કયા મનોવૈજ્ઞાનિક પર્યાવરણ અને ભૌગોલિક પર્યાવરણને જુદાં પાડે છે ?

   (a) બ્રોનફેનબ્રેનર (b) વોટસન

   (c) કર્ટ લેવિન (d) મોર્ગન

3. કયા મનોવૈજ્ઞાનિકે પર્યાવરણના અભિગમને પાંચ તંત્રના ખ્યાલ દ્વારા સમજાવ્યો છે ?

   (a) એટકીનસન (b) બ્રોનફેનબ્રેનર

   (c) કર્ટ લેવિન (d) સ્કીનર

4. હવાના પ્રદૂષણને લીધે કઈ બિમારીનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે ?

   (a) કેન્સર (b) શ્વસનતંત્રના રોગો

   (c) લોહીનું ઊંચુ દબાણ (d) ચામડીના રોગો

5. સંઘની ભાવના શેમાં વધારે જોવા મળે છે ?

   (a) ભીડમાં (b) ગીચતામાં

   (c) ટોળામાં (d) સમૂહમાં

6. પર્યાવરણીય સમસ્યાઓમાંથી બચવા કયા મનોવૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા મહત્ત્વની છે ?

   (a) ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિક (b) સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક

   (c) સલાહ મનોવૈજ્ઞાનિક (d) મનોચિકિત્સક

7. 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 ?

૫. 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 વાર્તનિક 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 વાર્તનિક ઉપાયો સમજાવો.

5. 'ગ્રીન હાઉસ અસર'ની વિગતે ચર્ચા કરો.

•

9 સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન

રોજિંદા વ્યવહારમાં આપણે શાળા, કૉલેજ, 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) બિલ્ડીંગ (2) વ્યક્તિઓ (સ્ટાફ) અને (3) સાધન - સામગ્રીઓ. આ બધાં સ્થળોને આપણે સંસ્થા (Organization) કહીએ છીએ. આવી સંસ્થાઓનું કોઈ એક બિલ્ડીંગ 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 બિલ્ડીંગ છે, તેમાં આચાર્ય, શિક્ષકો, કલાર્ક અને સેવકો વગેરે સ્ટાફ છે અને ભણાવવા માટે બ્લેકબોર્ડ, ચોક - ડસ્ટર, કમ્પ્યૂટર, 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 શક્તી 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 શક્તી નથી.

સંસ્થાનો અર્થ - વ્યાખ્યા (Meaning & Definition of Organization)

માત્ર બિલ્ડીંગ, 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.'

● ''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 (Charateristics 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 કાર્યઆધારિત 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 ધ્યેયસિધ્ધિનો આધાર રહેલો છે. કર્મચારીની સ્વ-શિસ્ત અને કાર્યની આચારસંહિતા પોતાનાં કાર્યો તેમજ જવાબદારીઓને પરિપૂર્ણ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. સંસ્થાનાં ધ્યેયો સિધ્ધ 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 વિશિષ્ટકરણ 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 સારુ સંકલન કરી તેની અસરકારકતા વધારી શકાય છે.

3. આદેશ શૃંખલા (સાંકળ) : આદેશ શૃંખલા એ 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. કેન્દ્રિકરણ : સંસ્થામાં અને તેના કાર્યોમાં કર્મચારીઓની કેટલી હદે સામેલગીરી છે તેના આધારે સંસ્થામાં કેન્દ્રિકરણ-વિકેન્દ્રિકરણનું સ્તર નક્કી થાય છે. કેન્દ્રિકરણ એટલે એવી વ્યવસ્થા કે જેમાં ઉપરી વ્યવસ્થાપન દ્વારા જ બધા નિર્ણયો લેવાય અને તેઓની નીચે કામ કરતા લોકોએ આ નિર્દેશોનું પાલન કરવાનું હોય છે. વિકેન્દ્રિકરણ 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 કાર્યપધ્ધતિમાં કર્મચારીને પોતાની ભૂમિકા ભજવણીમાં ઓછામાં ઓછી સ્વતંત્રતા મળે છે તથા પ્રત્યેક સમયે સોંપાયેલ કાર્ય સમાન પધ્ધતિથી અને સમાન શૈલીથી કરવાનું હોય તો સંસ્થામાં કાર્યનું ઔપચારીકરણ કરવામાં આવ્યું છે તેમ કહેવાય. આવી સંસ્થાઓ અને તેના કર્મચારીઓ કેટલીક નિશ્ચિત પધ્ધતિઓને અનુસરીને અને નિયમોના માળખામાં રહીને કાર્ય કરતા હોય છે. ઔપચારીકરણનો લાભ એ છે કે કર્મચારીઓને ગમે તે રીતે કાર્ય અને વર્તન કરવાની સ્વતંત્રતા મળતી નથી, જ્યારે ગેરલાભ એ છે કે કર્મચારીને 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 ગણાતી. 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 હોદ્દાઓનો 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 બન્ને 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 શૃંખલા 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 કૉલેજમાં 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 કૉલેજનાં 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 કૉલેજના આચાર્યશ્રીને પણ જવાબદાર હોય છે, તેમ જ મનોવિજ્ઞાન વિભાગના

અધ્યક્ષ (HOD) ને 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, કયા નિર્ણયો લેવાશે, આ બધા જ પ્રશ્નો અને તેની સાથે સંકળાયેલ જવાબદારીની પણ સ્પષ્ટતા કકરવામાં 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 પધ્ધતિનો 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 પધ્ધતિ 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 પધ્ધતિઓ 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.

વ્યવસ્થાપન ભૂમિકાઓ (Reles 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 નિર્ણાયકોની 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 (Selction of Personnel-Methods of Selection) :

આધુનિક વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલોજીના 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 મહત્ત્વની કામગીરી બને છે.

વિવિધ પ્રકારનાં કાર્યોમાં વિવિધ કર્મચારીઓની યોગ્ય રીતે પસંદગી થાય એ માટે વિવિધ પધ્ધતિઓ 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, સરનામુ, ઉંમર, જાતિ, સંપર્ક નંબર, ઈ-મેઈલ એડ્રેસ, શૈક્ષણિક લાયકાત, અનુભવ, વિશિષ્ટ બાબતો, કોઈ વ્યક્તિના સંદર્ભો વગેરે રજુ 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 મેટ્ઝોલ્ટે સંશોધન કરેલા.

મૂલ્યભારયુક્ત અરજીપત્રકના સુધારેલા સ્વરૂપ તરીકે જીવન વૃત્તાંત માહિતી અંગેનું અરજીપત્રક અસ્તિત્વમાં આવ્યું જેમાં કર્મચારીના પૂર્વ ઈતિહાસ 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 પધ્ધતિ 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 મહત્ત્વના 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 લિખિત કસોટીઓ લેવામાં આવે છે. લિખિત 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 અભિરૂચી અને યોગ્યતાઓનું સ્તર નક્કી કરવામાં આવે છે. કાર્ય વિશ્લેષણમાં કાર્યવર્ણનનો 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 સહીસિક્કા 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 બધુ 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 ઊભુ 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 પરિબળોની સમજૂતી મેળવવી જરૂરી છે. સંસ્થામાં કામ કરતા કર્મચારીઓને કાર્યસંતોષ ન હોય કે વાતાવરણ અનુકુળ ન હોય પરિણામે કર્મચારીઓની આવન જાવન વધતી હોય એટલે કે કર્મચારીઓ ટકતા ન હોય તેને 'ઊથલો' કહેવામાં આવે છે. કાર્યસંતોષના અભાવે ઉથલાનું પ્રમાણ વધે (Turn Over), કાર્યક્ષમતા ઘટે, હતાશા, નિરર્થકતાનો અનુભવ થાય છે. કર્મચારીઓની પ્રેરણા અનેક પરિબળો પર આધારિત છે. ખાસ કરીને તેને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય (1) શારીરિક પ્રેરણા અને (2) સામાજિક પ્રેરણાઓ. ગિલ્ફર્ડના મતે પ્રેરણા એટલે પ્રવૃત્તિને ઉદ્દીપ્ત કરનાર અને પોષનાર વિશિષ્ટ આંતરિક પરિસ્થિતિ. વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવપ્રેરણાને સમજવા માટે વિવિધ સિદ્ધાંતો આપ્યા છે જેમાંથી કેટલાક મહત્ત્વના 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 સમજીશું :

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 અનઈચ્છિતશ્વત પ્રવૃત્તિને નિર્બળ કરે તે પ્રબલન. સામાન્ય રીતે પ્રવૃત્તિ બાદ મળતુ વિધાયક પ્રબલન કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. સ્કીનર અને પાવલોવના શિક્ષણ સિધ્ધાન્તમાં 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 શક્તો 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 ક્લાર્ક 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 નિષધેક 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 થશે.

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 ઊથલાના પ્રમાણમાં ઘટાડો અને કર્મચારીના કાર્યસંતોષમાં વધારો થાય છે.''

- મીલ્ટન બ્લુમ

તાલીમથી માત્ર આર્થિક ફાયદો જ 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 પધ્ધતિઓ છે જેવી કે - પ્રવચન, ચર્ચાસભા, સંમેલન, ભૂમિકા ભજવણી, ચલચિત્રો, નિર્દેશન, વિવિધ રમતો, મુલાકાત - માર્ગદર્શન વગેરે.

આધુનિક સ્પર્ધાત્મક યુગમાં કોઈપણ કાર્યના પરિણામનું જ્ઞાન મહત્ત્વનું 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 દૃષ્ટિકોણ મુજબ વેચાણના વિવિધ નુસખાઓથી ગ્રાહકોને ઈચ્છિત દિશામાં વાળી શકાય છે એટલે કે ગ્રાહકની નિષ્ક્રિયતા પર ભાર મૂકવામાં આવતો. આધુનિક દૃષ્ટિકોણ પ્રમાણે વિક્રેતાએ 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 વિક્રેતા ગ્રાહકની જરૂરિયાત અને માંગ નક્કી કરે છે અને ઉત્તેજે છે. સીગલ અને લેન ઉત્પાદિત વસ્તુઓના વિક્રેતાઓને જથ્થાબંધ વેચાણ કરનારા, છૂટક વેચાણ કરનારા અને ઉત્પાદનના પ્રતિનિધિ તરીકે ગ્રાહકને વસ્તુ પહોંચાડનારા એમ વિવિધ વર્ગો દર્શાવે છે.

સારા વિક્રેતામાં 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 દૃષ્ટિએ - '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 કોના દ્વારા કહેવું જોઈએ ? અને (4) કેવી અને કઈ જાહેરાત અસરકારક છે ?

વિજ્ઞાપનને અસરકારક બનાવવામાં વિજ્ઞાપનના માધ્યમના મહત્ત્વને ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. 'જે સાધન વિજ્ઞાપનનો ફેલાવો કરે તે વિજ્ઞાપનનું માધ્યમ કહેવાય.' સામાન્ય રીતે વર્તમાનપત્રો, સામયિક, 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 મહત્ત્વની છે.

તમામ ઔદ્યોગિક સંગઠનોની સફળતાનો આધાર અનેક બાબતો પર છે જેની વિગતવાર ચર્ચા આપણે કરી. ઉપર્યુક્ત તમામ બાબતો સંપૂર્ણ કાળજીપૂર્વક યોજવામાં આવે તો મનોવિજ્ઞાનની વ્યાવહારિક્તા પુરવાર થાય છે.

સ્વાધ્યાય

વિભાગ-A

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

1. નીચેનામાંથી ક્યું 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) કેન્દ્રિકરણ (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) સમચોરસીય સંરચના (d) જટિલ સંરચના

5. નીચેમાંથી ક્યું 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. ઊથલો 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 સિધ્ધાંતો જણાવો.
9. તાલીમની વ્યાખ્યા આપો.
10. વિજ્ઞાપનની અસરકારક્તા માટે કયાં પરિબળો 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 સિધ્ધાંત સમજાવો.
8. જરૂરિયાતનો સિધ્ધાંત સમજાવો.
9. કાર્ય નિર્દેશન એટલે શું ?
10. અપેક્ષા આધારિત સિધ્ધાંત 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.

•

10 વિધાયક મનોવિજ્ઞાન

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 પાસાનો વધુ અને વિધાયક પાસાનો 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 મહત્ત્વના ગણીને માનવજાતમાં રહેલી આક્રમક્તા 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. વિકટર 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 પાસાના અભ્યાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. 20 સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં ચિંતા, હતાશા, મનોભાર, સંઘર્ષ, આક્રમક્તા, 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 ઉદ્ભવી 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. માર્ટીન સેલિગમેન (Martin Saligman) 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 માર્ટીન 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 ?' સેલિગમેનને 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 ચણાઈ 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. બૉમગાર્ડનર અને ક્રોથર્સના મતે એક વિકસતી 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 સિધ્ધાંતોમાં 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 સ્રોતોની સમજ મેળવવી : વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોની એવી દલીલ છે કે રોગનાં કારણો વિષેની સમજ મેળવવા જેટલું જ અગત્યનું માનવીની તંદુરસ્તીને જાળવી રાખતા કે વધારતા સ્રોતોની 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 કયાં પરિબળો 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 & Causes of Happiness & Wellbing) :

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 વ્યાખ્યાઓ 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 મહત્ત્વની 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 કયા 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 આત્મહત્યા કરીને જીવનનો અકાળે અંત લાવનાર વ્યક્તિ માટે લાંબા આયુષ્ય કરતાં ગુણવત્તાયુક્ત જીવન મહત્ત્વનું છે. જીવનની ગુણવત્તાને જ્યાં સુધી લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી સુખ એ કદાચ આપણા માટે સૌથી મહત્ત્વનું 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 મહત્ત્વની બાબત છે. સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દૃષ્ટિકોણ 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 દૈહિક 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 ઇચ્છા રાખતા હોય. 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 મુકાયાનું 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) :

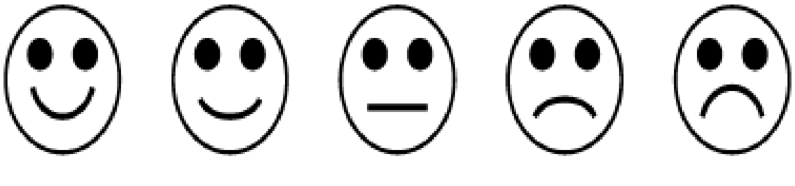
વ્યક્તિગત સુખાકારી માપનના પ્રારંભિક સર્વેક્ષણોમાં સંશોધકો દ્વારા લોકોને સીધા સવાલો પૂછીને જ તેઓની સુખાકારી જાણવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હતો. વ્યક્તિને પોતાની સુખાકારી, જીવનસંતોષ અને આવેગિક અનુભૂતિ અંગે સમગ્રલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવાનું કહેવામાં આવતું. સર્વેક્ષણકર્તાઓના પ્રશ્નોમાં નીચેની બાબતો મુખ્ય રહેતી.

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.authentichappiness.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.tai; 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 મહત્ત્વની 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 :

પ્રાપ્તાંક	**અર્થઘટન**
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 પધ્ધતિમાં 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 શક્તા 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 વિરુધ્ધ, 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.

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 શોપીંગ 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 વધુ સુખી હોય છે, તો કોનાથી વધુ, એવા લોકો 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 બૉમેઈસ્ટર 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 મહત્ત્વની 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, હૂંફ, પ્રેમ, લાગણી અને સામાજિક સમર્થન પુરું પાડવાની તાકાત લગ્નમાં રહેલી છે. જીવનસાથી અને માતાપિતાની ભૂમિકા પણ વ્યક્તિગત વિકાસ અને આપણા આત્મ-સન્માન અને સંતોષને સંવૃધ્ધ 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/પરિણીત ધરાવે છે તેઓમાં આવેગિક સંતાપ અને માનસિક માંદગીનું પ્રમાણ ઊંચું જોવા મળે છે. જ્યારે તેનાથી વિરુધ્ધ, લોકોમાં ખિન્નતા, એકલવાયાપણું કે શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓના અનુભવનું જોખમ ઓછુ રહે છે. વળી, 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 પરિણિત 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 મૉડલથી 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 વ્યક્તિત્ત્વ 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 મહત્ત્વનાં 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 મહત્ત્વના 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 મહત્ત્વની 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 શક્તા હોય તો તમારે કશું બોલવાની જરૂર નથી.' જ્યારે

એશિયન સંસ્કૃતિ કે સમાજમાં રહેતા લોકો કહેશે કે 'જો તમે તમારી ઊણપોને કબૂલી શક્તા 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 મહત્ત્વનું ગણે છે.

સ્વાધ્યાય

વિભાગ - A

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

1. 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ લાંબો ઈતિહાસ 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) માર્ટીન 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 ઉદ્દભવે 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.

●●●