ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ಪದವಿಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 012

12123 – Psychology
Textbook for Class XII

ISBN 81-7450-660-8

First Edition
January 2007 Magha 1928

Reprinted
October 2007, January 2009, December 2009, December 2010, January 2012, November 2013, December 2015, February 2017, December 2017, December 2018, August 2019, January 2021 and November 2021

Revised Edition
January 2023, Pausha 1944

Reprinted
March 2024 Chaitra 1946

PD 40T SU

© National Council of Educational Research and Training, 2007, 2023

₹

Printed on 80 GSM paper with NCERT watermark

Published at the Publication Division by the Secretary, National Council of Educational Research and Training, Sri Aurobindo Marg, New Delhi 110016 and printed at Saraswati Offset Printers (P) Ltd., A-5, Naraina Industrial Area, Phase-II, Naraina, New Delhi 110028

ALL RIGHTS RESERVED

- No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the publisher.
- This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade, be lent, re-sold, hired out or otherwise disposed of without the publisher's consent, in any form of binding or cover other than that in which it is published.
- The correct price of this publication is the price printed on this page, Any revised price indicated by a rubber stamp or by a sticker or by any other means is incorrect and should be unacceptable.

OFFICES OF THE PUBLICATION DIVISION, NCERT

NCERT Campus
Sri Aurobindo Marg
New Delhi 110 016 **Phone : 011-26562708**

Karnataka Textbook Society
6th Cross, Malleshwaram,
Bengaluru 560 003 **Phone : 080- 26725740**

Navjivan Trust Building
P.O.Navjivan
Ahmedabad 380 014 **Phone : 079-27541446**

CWC Campus
Opp. Dhankal Bus Stop
Panihati
Kolkata 700 114 **Phone : 033-25530454**

CWC Complex
Maligaon
Guwahati 781 021 **Phone : 0361-2674869**

Publication Team

Head, Publication Division	:	*Anup Kumar Rajput*
Chief Editor	:	*Shveta Uppal*
Chief Production Officer	:	*Arun Chitkara*
Chief Business Manager (In charge)	:	*Amitabh Kumar*
Assistant Production Officer	:	*Sunil Kumar*

Cover and Illustrations

Nidhi Wadhwa

FOREWORD

The National Curriculum Framework, 2005, recommends that children's life at school must be linked to their life outside the school. This principle marks a departure from the legacy of bookish learning which continues to shape our system and causes a gap between the school, home and community. The syllabi and textbooks developed on the basis of NCF signify an attempt to implement this basic idea. They also attempt to discourage rote learning and the maintenance of sharp boundaries between different subject areas. We hope these measures will take us significantly further in the direction of a child-centred system of education outlined in the National Policy on Education (1986).

The success of this effort depends on the steps that school principals and teachers will take to encourage children to reflect on their own learning and to pursue imaginative activities and questions. We must recognise that given space, time and freedom, children generate new knowledge by engaging with the information passed on to them by adults. Treating the prescribed textbook as the sole basis of examination is one of the key reasons why other resources and sites of learning are ignored. Inculcating creativity and initiative is possible if we perceive and treat children as participants in learning, not as receivers of a fixed body of knowledge.

These aims imply considerable change in school routines and mode of functioning. Flexibility in the daily time-table is as necessary as rigour in implementing the annual calendar so that the required number of teaching days are actually devoted to teaching. The methods used for teaching and evaluation will also determine how effective this textbook proves for making children's life at school a happy experience, rather than a source of stress or boredom. Syllabus designers have tried to address the problem of curricular burden by restructuring and reorienting knowledge at different stages with greater consideration for child psychology and the time available for teaching. The textbook attempts to enhance this endeavour by giving higher priority and space to opportunities for contemplation and wondering, discussion in small groups, and activities requiring hands-on experience.

NCERT appreciates the hard work done by the textbook development committee responsible for this book. We wish to thank the Chairperson of the advisory group of Social Sciences, Professor Hari Vasudevan (Department of History, Calcutta University, Kolkata) and the Chief Advisor for this textbook, Professor R.C. Tripathi (Director, G.B. Pant Social Science Institute, Allahabad) for guiding the work of this committee. Several teachers contributed to the development of this textbook; we are grateful to their principals for making this possible. We are indebted to the institutions and organisations which have generously permitted us to draw upon their resources, material and personnel. We are especially grateful to the members of the National Monitoring Committee, appointed by the Department of Secondary and Higher Education, Ministry of Human Resource Development under the Chairpersonship of Professor Mrinal Miri and Professor G.P. Deshpande, for their valuable time and contribution. As an organisation committed to the systemic reform and continuous improvement in the quality of its products, NCERT welcomes comments and suggestions which will enable us to undertake further revision and refinement.

Director
National Council of Educational
Research and Training

New Delhi
20 November 2006

Rationalisation of Content in the Textbooks

In view of the COVID-19 pandemic, it is imperative to reduce content load on students. The National Education Policy, 2020 also emphasises reducing the content load and providing opportunities for experiential learning with creative mindset. In this background, the NCERT has undertaken the exercise to rationalise the textbooks across all classes. Learning Outcomes already developed by the NCERT across classes have been taken into consideration in this exercise.

Contents of the textbooks have been rationalised in view of the following:

- Overlapping with similar content included in other subject areas in the same class
- Similar content included in the lower or higher class in the same subject
- Difficulty level
- Content, which is easily accessible to students without much interventions from teachers and can be learned by children through self-learning or peer-learning
- Content, which is irrelevant in the present context

This present edition, is a reformatted version after carrying out the changes given above.

PREFACE

Psychology is one of the youngest sciences but one of the fastest growing. There are many who believe that the 21st century is going to be the century of biological sciences along with psychological sciences. Development in the fields of neurosciences, as well as physical sciences have opened new doors to solve the mysteries of mind and human behaviour. There is no human endeavour which is going to remain unaffected by this new knowledge which is getting created. One only hopes that it will enable people to live their lives more meaningfully and to organise human systems better. In fact, as a consequence, a large number of new job opportunities have surfaced. Psychology already has made inroads into many new domains.

The writing of this textbook has been truly a collective effort. It has benefitted from the inputs received from various subject experts in various forms, from college and school teachers, and also students. In writing this textbook, we have tried to address some of the concerns raised by the evaluators of the previous edition of this textbook, while also making use of some portions of it. The textbook follows the National Curriculum Framework-2005. In keeping with the general guidelines, we have tried to reduce the load and attempted to make it more comprehensible for the students. In doing so, we have tried to relate psychological concepts with everyday human behaviour and also with various life experiences. How far one has succeeded in this, is left for the teachers and students to judge. One major challenge which teachers of psychology face is to make their students analyse human behaviour in a scientific manner and to use explanations which are not commonsensical. More than any other scientific discipline, psychology runs the risk of trivialisation. It is our hope that students who go through this course will develop a proper scientific attitude for analysing others and their own behaviour and use it for personal growth.

We take great pleasure in placing this textbook in the hands of students and teachers and also express our gratitude to all who have provided their unstinted support in its writing and production.

The Little Fish

"Excuse me," said an ocean fish,
"You are older than I so can
you tell me where to find this
thing they call the Ocean?"

"The Ocean," said the older fish,
"is the thing you are in now."

"Oh, this? But this is water.
What I'm seeking is the Ocean,"
said the disappointed fish

as he swam away to search elsewhere.

Source : "The Song of the Bird" Anthony de Mello, S.J.
(Anand: Gujarat Sahitya Prakash) 1987

Textbook Development Committee

Chief Advisor

R.C. Tripathi, *Professor and Director,* G.B. Pant Social Science Institute, Jhusi, Allahabad

Team Members

Anand Prakash, *Professor,* Department of Psychology, University of Delhi, Delhi
Anuradha Bhandari, *Professor,* Department of Psychology, Panjab University, Chandigarh
Damodar Suar, *Professor,* Department of Humanities & Social Sciences, IIT, Kharagpur
Komila Thapa, *Professor,* Department of Psychology, University of Allahabad, Allahabad
Lilavati Krishnan, *Professor,* Department of Humanities & Social Sciences, IIT, Kanpur
Neelam Srivastava, *former PGT,* Vasant Valley School, Vasant Kunj, New Delhi
Poornima Singh, *Professor,* Department of Humanities & Social Sciences, IIT, New Delhi
R.C. Mishra, *Professor,* Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi
Shobini L. Rao, *Professor,* National Brain Research Centre, Gurgaon
Sunita Arora, *Senior Counsellor,* Govt. Girls Sr. Sec. School No.1, Roop Nagar, Delhi
Sushma Gulati, *Professor,* DEPFE, NCERT, New Delhi
U.N. Dash, *Professor,* Department of Psychology, Utkal University, Bhubaneswar

Member-coordinators

Anjum Sibia, *Reader,* DEPFE, NCERT, New Delhi
Prabhat K. Mishra, *Lecturer,* DEPFE, NCERT, New Delhi

ACKNOWLEDGEMENTS

National Council of Educational Research and Training, New Delhi thanks Professor Sushma Gulati, *Head,* Department of Educational Psychology and Foundations of Education for her support during the various stages of textbook development. Acknowledgements are due to Dr. Shakuntla S. Jaiman, *Principal,* CSKM School, Satbari, Chattarpur, New Delhi; Rimjhim Jairath, Vasant Valley School, Vasant Kunj, New Delhi; Alka Kumar, Ryan International School, Vasant Kunj, New Delhi; Anuradha Narayan, DAV Public School, Pitampura, Delhi; Cimran Kher, Modern School, Barakhamba Road, New Delhi; Lovika Jain, DPS, Mathura Road, New Delhi; and Usha Anand, St. Thomas Girls Sr. Sec. School, Mandir Marg, New Delhi for their contributions during workshops at different stages of textbook development. The suggestions given by Dr. Prachi Ghildyal, *Lecturer,* NERIE, Shillong in finalising two chapters of this textbook are also acknowledged.

Acknowledgements are also due to Professor C.B. Dwivedi (Retired), Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi for content editing the chapters and to Professor Sagar Sharma (Retired), H.P. University, Shimla for his valuable feedback and suggestions in finalising the textbook.

Special thanks are due to Vandana Singh, *Consultant Editor,* for going through the manuscript and suggesting relevant changes.

The Council also gratefully acknowledges the contributions of Pavnesh Verma and Neelam Walecha, *DTP Operators;* Rakesh Kumar, *Proof Reader;* Sumant Thapliyal, *Incharge,* Computer Station; and Purnendu Kumar Barik, *Copy Editor,* in shaping this textbook.

Last but not the least, the efforts of the Publication Department, NCERT are also duly acknowledged.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಕಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. 21ನೇ ಶತಮಾನವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಶತಮಾನವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ನರವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಭೌತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹೊಸ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಾಧಿಸದೆ ಉಳಿಯುವ ಯಾವುದೇ ಮಾನವ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿವೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿವೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಬರವಣಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪಡೆದ ಒಳಹರಿವಿನಿಂದ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ, ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಹಿಂದಿನ ಆವೃತ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರು ಎತ್ತಿದ ಕೆಲವು ಕಳವಳಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲು ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥವಲ್ಲದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ಇತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಿಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಇತರರನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ನಾವು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬರವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಅನುವಾದಕರ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಶ್ರೀ ಮಹಾದೇವ ಎಮ್.ಎನ್
ಹಿರಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ತುರುವೇಕೆರೆ, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ನಮಿತಾ ಕೆ.ಆರ್
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಮುಂಡಾಜೆ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಮುಂಡಾಜೆ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಡಾ|| ಪ್ರಭಾಕರ ಎಸ್. ಬಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ|| ಶ್ವೇತಾ ಬಿ. ಸಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಬಿ.ಎಮ್.ಎಸ್. ಬಾಲಕಿಯರ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ನವ್ಯ ಸಂಜಯ್
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಟೆರೇಶಿಯನ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಸಿದ್ದಾರ್ಥ ನಗರ, ಮೈಸೂರು.

ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಎನ್. ಆರ್
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸಂತ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಹೆಚ್.ಎನ್.ಪುರ ರಸ್ತೆ, ಹಾಸನ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಅವಿತಾ ಡಿ'ಸೋಜ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸಂತ ಆಗ್ನೆಸ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂದೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಪವಿತ್ರಾಶೆಟ್ಟಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸಿಂಧಿ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಹರ್ಷಿತಾ ಹೆಚ್. ಪಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶ್ರೀ ಬಸವೇಶ್ವರ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ತಿಪಟೂರು, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾಲಿನಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಪಟೇಲ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಅಗ್ರಹಾರ, ಬೆಳ್ಳಂದೂರು ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ, ತರಗತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಾಗ್ಯೂ ಕಲಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು? ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ? ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಶಿಸ್ತಿನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯವು ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಬೋಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಕುತೂಹಲ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಕಲಿಯುವ ಬಯಕೆ, ಮುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಲು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಬೋಧನೆ–ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂವೇದಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಕಥೆಗಳು, ಚರ್ಚೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು, ಸಾದೃಶ್ಯಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ತಂತ್ರಗಳು ಪಠ್ಯದ ಅಂತರ್ ನಿರ್ಮಿತ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವಯಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬನವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ಅವರು ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಘಟನೆಗಳು, ಕಂತುಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಡೈರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಪಿಯುಸಿ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಷಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಸ್ತಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವು ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಯು ಅಧ್ಯಾಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ನೋಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ

ಪರಿಚಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲಿನ ಆರಂಭವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು, ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ವಿವರಣೆಗಳು, ಕೋಷ್ಟಕಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಬಳಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರಾಂಶವು ಓದಿದ ಅಥವಾ ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಅಧ್ಯಾಯದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಓದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಯದ ಅಂತ್ಯದ ವಿಮರ್ಶೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಉನ್ನತ ಕ್ರಮದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಯೋಜನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಲಕ ಅಮೂರ್ತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಿರಂತರತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಾಯನಗಳಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸೂಚಿಸಲಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗುಂಪು–ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಭಾವದವುಗಳು ಆಗಿವೆ. ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತಂಡ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ತರಗತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಗವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪಠ್ತಪುಸ್ತಕದ ಎರಡು ಹೊಸ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸುಳಿವುಗಳು ಮತ್ತು ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್‌ಗಳು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಹಿವಾಟು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್‌ಗಳು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ವಿಧಾನಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಶಿಸ್ತಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಜನರ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಭಾವವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಂದು ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನ್ವಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ನೀವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ನೀವು ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಅನುಕ್ರಮದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ವಿಷಯದ ರೂಪುರೇಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೂಲಕ ಹೋದ ನಂತರ ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಪರಿಚಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಮುಂದೆ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅವಲೋಕನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅದರ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅವಿಭಾಜ್ಯವಾಗಿವೆ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕ್ಷಿತಿಜದೆಡೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಿಜ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಲಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ನಂತರ ನೀವು ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾರಾಂಶವು ತನ್ನ ನಂತರ ವಿಮರ್ಶಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಹಾಗೂ ತರ್ಕ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಲಿಸಿದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಆಳ ಎರಡನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪದಕೋಶದ ವಿಷಯದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಮನನ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನಾವು ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಜನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸೋಣ. ಇವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿಜ ಜೀವನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಲು ಇವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಜನಾ ವಿಷಯ (ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್)ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವು ಕಲಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜನರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಅಥವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್‌ಗಳು ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಬಂಧಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಓದುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ 'ಸ್ವಯಂ' ಮತ್ತು ನೀವು ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದೆ, ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ.

CONSTITUTION OF INDIA

Part III (Articles 12 – 35)

(Subject to certain conditions, some exceptions
and reasonable restrictions)

guarantees these

Fundamental Rights

Right to Equality

- before law and equal protection of laws;
- irrespective of religion, race, caste, sex or place of birth;
- of opportunity in public employment;
- by abolition of untouchability and titles.

Right to Freedom

- of expression, assembly, association, movement, residence and profession;
- of certain protections in respect of conviction for offences;
- of protection of life and personal liberty;
- of free and compulsory education for children between the age of six and fourteen years;
- of protection against arrest and detention in certain cases.

Right against Exploitation

- for prohibition of traffic in human beings and forced labour;
- for prohibition of employment of children in hazardous jobs.

Right to Freedom of Religion

- freedom of conscience and free profession, practice and propagation of religion;
- freedom to manage religious affairs;
- freedom as to payment of taxes for promotion of any particular religion;
- freedom as to attendance at religious instruction or religious worship in educational institutions wholly maintained by the State.

Cultural and Educational Rights

- for protection of interests of minorities to conserve their language, script and culture;
- for minorities to establish and administer educational institutions of their choice.

Right to Constitutional Remedies

- by issuance of directions or orders or writs by the Supreme Court and High Courts for enforcement of these Fundamental Rights.

Constitution of India

Part IV A (Article 51 A)

Fundamental Duties

It shall be the duty of every citizen of India —

(a) to abide by the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;

(b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;

(c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;

(d) to defend the country and render national service when called upon to do so;

(e) to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;

(f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;

(g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wildlife and to have compassion for living creatures;

(h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;

(i) to safeguard public property and to abjure violence;

(j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement;

*(k) who is a parent or guardian, to provide opportunities for education to his child or, as the case may be, ward between the age of six and fourteen years.

Note: The Article 51A containing Fundamental Duties was inserted by the Constitution (42nd Amendment) Act, 1976 (with effect from 3 January 1977).

*(k) was inserted by the Constitution (86th Amendment) Act, 2002 (with effect from 1 April 2010).

ಪರಿವಿಡಿ

	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
ಮುನ್ನುಡಿ	ix
ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ	xi
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ	xiii
ಅಧ್ಯಾಯ 1	
ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು	01
ಅಧ್ಯಾಯ 2	
ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ	25
ಅಧ್ಯಾಯ 3	
ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು	56
ಅಧ್ಯಾಯ 4	
ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು	76
ಅಧ್ಯಾಯ 5	
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು	99
ಅಧ್ಯಾಯ 6	
ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು	114
ಅಧ್ಯಾಯ 7	
ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು	131
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು	143
ಪದಕೋಶ	146
Suggested Readings	156

ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

1

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬುದ್ಧಿವಂತರ ವರ್ತನೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಲಚೇತನರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪೀಠಿಕೆ
ಮಾನವನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳು
ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು
ಬಹುಕಾರಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ
ತ್ರಿಗುಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ
ಯೋಜನೆ, ಅವಧಾನ-ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು
ಏಕಕಾಲಿಕ ಅನುಕ್ರಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾದರಿ
ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳು
ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು
ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೆಲವು ದುರುಪಯೋಗಗಳು [ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 1.1]
ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು [ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 1.2]
ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಅಭಿರುಚಿ: ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಮಾಪನ
ಸೃಜನಶೀಲತೆ

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು
ಸಾರಾಂಶ
ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು
ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (weblinks)
ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಗ್ರಹಿಸುವ, ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಜನರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. XI ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಜನರು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವುದು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು, ಗಾಲ್ಟನ್ ಕಾಲದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಖ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿಯುವ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿವೇಚನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಜನರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಿರಿ.

ಮಾನವನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳು
Individual Differences in Human Functioning

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಬೇಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗು ಪ್ರಬೇಧಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ 'ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವು ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಗತ್ತು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಂದರವಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸುವಿರಾ? ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳಂತೆಯೇ ಜನರೂ ಸಹ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವೈವಿಧ್ಯತೆಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಾಸ್ತವಾಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಶಕ್ತಿ, ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರಬಹುದು, ದಡ್ಡರಾಗಿರಬಹುದು, ಪ್ರಬಲರಾಗಿರಬಹುದು, ವಿಧೇಯರಾಗಿರಬಹುದು, ಸೃಜನಾತ್ಮಕರಾಗಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕರಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಬಹಿರ್ಗಾಮಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಹಿಂಜರಿಯುವವರಾಗಿರಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅನನ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವಳು/ಅವನು ವಿವಿಧ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ, ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ಜನರು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ, **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳು** ಎಂದರೆ ಜನರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳ ನಡುವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇತರರು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು **ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾದ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒಬ್ಬರ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಕೆಯ/ಅವನ ಉನ್ನತ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿಧೇಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು, ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
Assessment of Psychological Attributes

ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಂತಹ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗತಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಸರಳ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ **ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ** ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಲಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಮಾನದಂಡಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಹರೀಶ್ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವುಳ್ಳವನು" ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಾವು, ಹರೀಶ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಅಥವಾ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಔಪಚಾರಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ, ಪ್ರಾಮಾಣಿತ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿತವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಪ್ರಕರಣದಿಂದ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಔಪಚಾರಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಹರೀಶ್‌ರವರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಲು ನಾವು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹರೀಶ್‌ಗೆ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅವನು ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ನಾಯಕರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಊಹಿಸಬಹುದು. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮವು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಹರೀಶ್‌ರವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ನಾವು ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಯಸಬಹುದು. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಗುಣಲಕ್ಷಣವು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ನಾವು ಅವಳ/ಅವನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವಳ/ಅವನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾದರೆ, ಆಕೆಯ/ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಕಳಪೆ ಪ್ರೇರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಅವಳ/ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಕೆಲವು ವಲಯಗಳು:
Some Domains of Psychological Attributes:

ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ರೇಖಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಏಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಮಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಾಲು ಅನೇಕ ಬಿಂದುಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಬಿಂದುವು ಯಾವುದೇ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಇದು ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅದರ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಉದ್ದ, ಅಗಲ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ. ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಷಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ಆಯಾಮದವು. ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು/ಅವನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ/ನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು** ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಜಾಗತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಜಾಗತಿಕ ಮಾನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲಾ–ಸಂಬಂಧಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಯಶಸ್ಸು ಕೇವಲ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ.

2. **ಸಾಮರ್ಥ್ಯ / ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ** ಎನ್ನುವುದು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಧಾರವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೆ, ಉನ್ನತ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರನಾಗಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು.

3. **ಆಸಕ್ತಿ** ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಅವರು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. **ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು** ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೋಲಿಕೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವಳ/ನನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಬಲ ಅಥವಾ ಅಧೀನರಾಗಿರಲಿ, ಬಹಿರ್ಗಾಮಿ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವ, ಚಂಚಲ ಅಥವಾ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರ ಇತ್ಯಾದಿ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವಳು/ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. **ಮೌಲ್ಯಗಳು** ಆದರ್ಶ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವಳ/ಅವನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಬಲ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ (ಉದಾ.: ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು:
Assessment Methods:

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು 11ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

- **ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯು** ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿತ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ (ಉದಾ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಆಯ್ಕೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವಿರಿ.
- **ಸಂದರ್ಶನವು** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಕಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ, ಮಾರಾಟಗಾರನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ಪನ್ನದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆ–ಮನೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವಾಗ, ಉದ್ಯೋಗದಾತ ತನ್ನ/ಅವನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಪತ್ರಕರ್ತರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು.
- **ವ್ಯಕ್ತಿವೃತ್ತಾಂತ** ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ/ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅವಳ/ನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರಿಸರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದ ವ್ಯಕ್ತಿವೃತ್ತಾಂತ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ಅವರ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಾಂತವು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲಾದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಂದರ್ಶನ, ಅವಲೋಕನ, ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

- **ಅವಲೋಕನ** ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ವರ್ತನೆಯ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ–ಮಗುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತಹ ಹಲವು ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕನದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಅವಲೋಕನಕಾರನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವರದಿಗಳು ಅವಲೋಕನಕಾರನ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ.
- **ಸ್ವಯಂ ವರದಿಯು** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವಳ/ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವನು/ಅವಳು ಹೊಂದಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ INTELLIGENCE

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಜನರು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಇದು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಓದುವಿರಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂವೇದನಾ ಕಲ್ಪನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಸಿದ್ಧಬುದ್ಧಿ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಅವಳ/ಅವನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ನಿಘಂಟು:– ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು **ಗ್ರಹಿಸುವ, ಕಲಿಯುವ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ** ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ ಒಬ್ಬರು.

ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ ಅವರು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುವ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ **ವೆಷ್ಲರ್**‌ರವರು ಅವರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅಂದರೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೌಲ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ, ವಿವೇಕಯುತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಾಗತಿಕ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. **ಗಾರ್ಡ್‌ನರ್** ಮತ್ತು **ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್**‌ರಂತಹ ಇತರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1.1

ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

1. ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರು? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ/ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಕೆಲವು ಪದಗಳು ಅಥವಾ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ 3 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಕೆಲವು ಪದಗಳು ಅಥವಾ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಐಟಂ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ.
4. ಬುದ್ಧಿವಂತ ವರ್ತನೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವರದಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
6. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಇದನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು
THEORIES OF INTELLIGENCE

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ, ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ–ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವಂತೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಒಟ್ಟು ಸೂಚ್ಯಂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನವು ಜನರು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. **ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನವು** ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ರಚನೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಯಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಬದಲು ಈ ವಿಧಾನವು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಔಪಚಾರಿಕಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆಟ್ ಎಂದು ನಾವು ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು, ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ದಾರ್ಶನಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಬೀನೆ ರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಸರಳವಾಗಿತ್ತು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ **ಏಕಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಬೀನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ವಿವಾದಾಸ್ಪದವಾಯಿತು.

1927 ರಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಲ್ ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ ಕಾರಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ **ದ್ವಿಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವ**ನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶ **(ಜಿ–ಕಾರಕ)** ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು **(ಎಸ್–ಕಾರಕ)** ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ತೋರಿಸಿದರು. ಈ ಜಿ. ಅಂಶವು (ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಕ) ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜಿ – (ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಕ) ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಎಸ್–ಕಾರಕ (ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾರಕ) ಎಂದು ಕರೆದದ್ದರಲ್ಲಿ ಇವು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಯಕರು, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿ–ಕಾರಕ (ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಕ) ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್‌ರವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಲೂಯಿಸ್ ಥರ್ಸ್ಟನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಅನುಸರಿಸಿತು. ಅವರು **"ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ"**ವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಏಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೆಂದರೆ: 1. **ಭಾಷೆಯ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ** (ಪದಗಳು, ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು) 2. **ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು** (ಸಂಖ್ಯಾ ಮತ್ತು ಗಣಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗ ಮತ್ತು ನಿಖರತೆ) 3. **ವಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ಗ್ರಹಿಕೆ** (ಮಾದರಿಗಳು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸುವುದು) 4. **ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ** (ವಿವರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವೇಗ) 5. **ಪದದ ನಿರರ್ಗಳತೆ** (ಪದಗಳನ್ನು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು) 6. **ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ** (ಮಾಹಿತಿ ಮರುಪಡೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ) ಮತ್ತು 7. **ಅನುಗಮನ ವಿವೇಚನೆ** (ಪ್ರಸ್ತುತವಾದ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು)

ಆರ್ಥರ್ ಜೆನ್ಸೆಲ್‌ರವರು **ಹಂತ–1 ಮತ್ತು ಹಂತ–2** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಶ್ರೇಣೀಕೃತ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. **ಹಂತ – 1** ಎಂಬುದು ಸಹಾಯಕ ಕಲಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊರಹರಿವು ಒಳಹರಿವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಬಾಯಿಪಾಠ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿ). **ಹಂತದ – 2** ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉನ್ನತ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹೊರಹರಿವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಒಳಹರಿವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೆ.ಪಿ. ಗಿಲ್‌ಫೋರ್ಡ್‌ರವರು ಬೌದ್ಧಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವ **ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾದರಿಯ ರಚನೆ**ಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. **ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು, ವಿಷಯಗಳು** ಮತ್ತು **ಉತ್ಪನ್ನಗಳು**. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು **ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು**. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಸ್ಮೃತಿ ಮುದ್ರಣ, ಸ್ಮೃತಿ ಧಾರಣ, ಬಹುಮುಖ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಒಮ್ಮುಖ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೇರಿವೆ. **ವಿಷಯಗಳು** – ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ, ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ, ಸಾಂಕೇತಿಕ (ಉದಾ. ಅಕ್ಷರಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು) ಶಬ್ದಾರ್ಥ (ಉದಾ. ಪದಗಳು) ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ (ಉದಾ. ಜನರ ವರ್ತನೆ, ವರ್ತನೆಗಳು ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, **ಉತ್ಪನ್ನಗಳು** – ಪ್ರತಿವಾದಿಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಘಟಕಗಳು, ವರ್ಗಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ರೂಪಾಂತರಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಗೀಕರಣದಿಂದ (ಗಿಲ್ಫೋರ್ಡ್ 1988) 6x5x6 ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾದರಿಯು 180 ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶವು ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಅಂಶ ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹುಕಾರಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ: Theory of Multiple Intelligences:

ಹೋವರ್ಡ್ ಗಾರ್ಡನರ್ "ಬಹುಕಾರಕಗಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ"ವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಘಟಕವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಅದು ಇತರ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗಾರ್ಡನರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಗಾರ್ಡನರ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಎಂಟು ವಿವಿಧ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಇದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪದ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಅಂದರೆ ಅವರು ಪದದ ಅರ್ಥಗಳ ವಿವಿಧ ಛಾಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಷಾ ಬಿಂಬಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಕವಿಗಳು ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರರು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಈ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಾರ್ಕಿಕ–ಗಣಿತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಈ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಅಮೂರ್ತ ತಾರ್ಕಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು ಈ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಸ್ತುವಿನ್ಯಾಸ ಗ್ರಹಿಕೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ದೃಶ್ಯ ಬಿಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ, ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಸ್ತುವಿನ್ಯಾಸ ಗ್ರಹಿಕಾ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದು. ಪೈಲೆಟ್‌ಗಳು, ನಾವಿಕರು, ಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರರು, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ಒಳಾಂಗಣ ಅಲಂಕಾರಕಾರರು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಗೀತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಸಂಗೀತದ ಲಯ ಮತ್ತು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಇದು ಸಂಗೀತದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ, ರಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಂವೇದಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೈಹಿಕ–ಸ್ನಾಯು ಸಂವೇದಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ

ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹ ಅಥವಾ ಅದರ ಭಾಗಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ನೃತ್ಯಗಾರರು, ನಟರು, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರ್ ವ್ಯಕ್ತೀಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಇತರರ ವರ್ತನೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮುಧಾಯಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಜನರ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆಪ್ತಸಲಹಾಗಾರರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತರ ವ್ಯಕ್ತೀಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

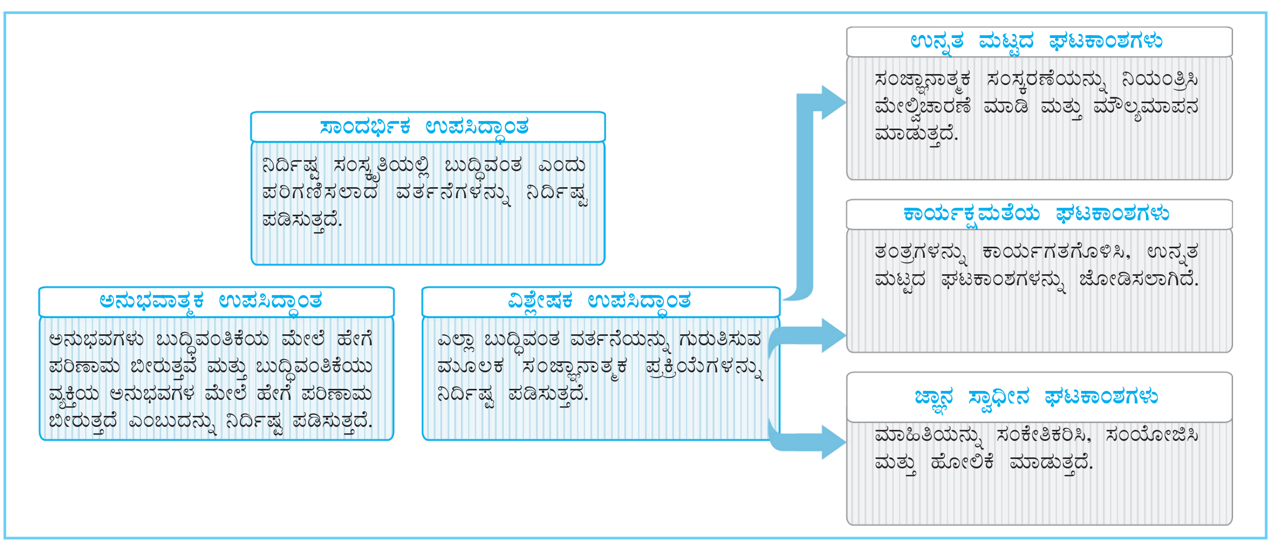
ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತೀಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳು, ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಇದು ಒಬ್ಬರ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು, ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಾಯಕರು ಈ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೇಟೆಗಾರರು, ರೈತರು, ಪ್ರವಾಸಿಗರು, ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿವೀಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತ: Triarchic Theory of Intelligence:

ರಾಬರ್ಟ್ ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್ (1985) ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು "ಒಬ್ಬರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ರೂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ವಿಧಗಳಿವೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಕ, ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ 1.1 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಾಹಿತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಮೂರು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 1.1 : ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಘಟಕಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1.2

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗ

ನೀವು ಈಗಷ್ಟೆ ಶಾಲೆ/ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದಿರುವಿರಿ. ಇಡಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬಯಸುವಿರಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟು? ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಣೀಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಉತ್ತರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ.

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವಿರಿ.
- ವಾರದ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಿರಿ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
- ಖಾಸಗಿ ಪಾಠ / ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
- ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಲಿಖಿತ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
- ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದುವಿರಿ.
- ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಿರಿ.

ಎರಡನೆಯದು ಮೆಟಾ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಅನುಭವಿ ಅಥವಾ ಸೃಜನಶೀಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಸೃಜನಶೀಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೂಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿಯು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ದೈನಂದಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎದುರಾಗುವ ಪರಿಸರದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೀದಿ ಚಾತುರ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್‌ರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಜನೆ, ಅವಧಾನ-ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲೀಕ ಅನುಕ್ರಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮಾದರಿ (ಪಿ.ಎ.ಎಸ್.ಎಸ್.):

Planning, Attention-arousal, and Simultaneous-successive (PASS) Model of Intelligence:

ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಜೆ.ಪಿ. ದಾಸ್‌ಜ್ಯಾಕ್ ನಾಗ್ಲಿಯೆರಿ ಮತ್ತು ಕಿರ್ಬಿ(1994) ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟಕಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆ/ ಅವಧಾನ, ಕೋಡಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಚೋದನೆ-ಅವಧಾನ: ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಯಾವುದೇ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಅವಧಾನವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಅವಧಾನವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಡೆಸಲು ಯೋಜಿಸಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರ್ ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಧಾನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಸತತ ಸಂಸ್ಕರಣೆ: ನೀವು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದು. ನೀವು ವಿವಿಧ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದಾಗ ಏಕಕಾಲಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರೇವನ್ ರವರ ಪುರೋಗಾಮಿ ಮಾತೃಕೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಆರು ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನೀವು ಆರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀಡಿರುವ ಅಮೂರ್ತ ಅಂಕಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಏಕಕಾಲಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅನುಕ್ರಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದರ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆಯು ಮತ್ತೊಂದರ ಮರು ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕೆಗಳು,ವರ್ಣಮಾಲೆಗಳು, ಗುಣಾಕಾರ ಕೋಷ್ಟಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯು ಅನುಕ್ರಮ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಯೋಜನೆ: ಇದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಾಜರುಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು, ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಜನೆಯು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ನೀವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು, ಅಧ್ಯಯನ ಸಮಯದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀಡುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಈ ಪಿ.ಎ.ಎಸ್.ಎಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ (ಓದುವ ಬರೆಯುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ) ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತನ್ನದೆ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದಾಸ್ ಮತ್ತು ನಾಗ್ಲಿಯೆರಿ ಸಹ ಸಾಧನಶ್ರೇಣಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಸಿ ಎ ಎಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾಷಾ ಮತ್ತು ಭಾಷಾರಹಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾದ ಮೂಲಭೂತ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಾಧನ ಶ್ರೇಣಿಯು 5 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಮಾದರಿಯು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳು
Individual Differences in Intelligence

ಕೆಲವು ಜನರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಇದು ಅವರ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿಯೆ? XI ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಓದಿರುವಿರಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ
Intelligence: Interplay of Nature and Nurture

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಪುರಾವೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳಿ ಮತ್ತು ದತ್ತು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ತದ್ರೂಪ ಅವಳಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಬಹುತೇಕ 0.90 ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಅವಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅವಳಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು 0.72 ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಭ್ರಾತೃ ಅವಳಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸುಮಾರು 0.60 ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿದ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರು ಸುಮಾರು 0.50 ರಷ್ಟು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 0.25 ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ದತ್ತು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪುರಾವೆಯು ಸಿಕ್ಕಿದೆ, ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ದತ್ತು ಪಡೆದ ಪೋಷಕರಿಗಿಂತ ಅವರು ಜೈವಿಕ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವು ಅವರ ದತ್ತು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಅನನುಕೂಲಕರ ಮನೆಗಳ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರದ

ಅಭಾವವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಸಮೃದ್ಧ ಪೋಷಣೆ ಉತ್ತಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಅನುವಂಶಿಕತೆ (ಪ್ರಕೃತಿ) ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ (ಪೋಷಣೆ) ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಮ್ಮತವಿದೆ. ಪರಿಸರದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ನಿಜವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
Assessment of Intelligence

1905 ರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ ಮತ್ತು ಥಿಯೊಡರ್ ಸೈಮನ್ ರವರು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೊದಲ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. 1908 ರಲ್ಲಿ, ಮಾಪಕವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು **ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು (Mental Age)** ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಇದು ಆಕೆಯ/ಆತನ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ. 5 ವರ್ಷದ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು 5 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಗುಂಪಿನ ಸರಾಸರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು (Chronological Age)** ಜನ್ಮದಿಂದ ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸು. ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಅವಳ/ಅವನ ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು ಸಿ.ಎ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಮಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎಂ.ಎ., ಸಿ.ಎ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಅನ್ನು ಬೀನೆ ಮತ್ತು ಸೈಮನ್‌ರವರು ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1912 ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಲಿಯಂ ಸ್ಟರ್ನ್, **ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ** (ಐಕ್ಯೂ)ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವು ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು 100 ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಬರುತ್ತದೆ.

$$\text{ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ} = \frac{\text{ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು}}{\text{ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು}} \times 100$$

ಚಟುವಟಿಕೆ 1.3

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು (ಕಂಪ್ಯೂಟಿಂಗ್ ಐಕ್ಯೂ)

- 16 ವರ್ಷದ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ 14 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.
- 90 ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರುವ 12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ದಶಮಾಂಶ ಬಿಂದುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಂಖ್ಯೆ 100 ನ್ನು ಗುಣಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂ.ಎ. ಯು ಸಿ.ಎ ಗೆ ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100 ಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸುಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 12 ವರ್ಷದ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವ 10 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 120 ಇರುತ್ತದೆ. (12/10 X 100). ಆದರೆ 7 ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವ ಅದೇ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 70 ಆಗಿರುತ್ತದೆ. (7/10 X 100) ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100 ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಅಂಕಗಳು ವಿತರಣೆಯ ಮಧ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ಜನರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕಗಳಿಗೆ ಆವರ್ತನ ವಿತರಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಕ್ರರೇಖೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ವಕ್ರರೇಖೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿತರಣೆಯು ಕೇಂದ್ರ ಮೌಲ್ಯದ ಸುತ್ತ ಸಮ್ಮಿತೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಾಸರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿತರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ 1.2 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100. 90–110 ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. 70 ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರುವವರು **'ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ'** ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 130 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 1.1 ನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ 1.1: ಬುದ್ಧ್ಯಂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜನರ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಶ್ರೇಣಿ	ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಲೇಬಲ್	ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ
130ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ	2.2
120 – 130	ಉನ್ನತವಾದ	6.7
110 – 119	ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಾಸರಿ	16.1
90 – 109	ಸರಾಸರಿ	50.0
80 – 89	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	16.1
70 – 79	ಗಡಿರೇಖೆ	6.7
70ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲ	2.2

ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬಳಕೆಯು, ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತೀವ್ರತರವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಷ್ಟಕ 1.1 ನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ 2 ರಷ್ಟು ಜನರು 130 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇದೇ ಶೇಕಡಾವಾರು ಜನರು 70 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು **ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ**ರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು **ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಲಚೇತನರು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವಿಚಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು Variations of Intelligence

ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೊರತೆ Intellectual Deficiency

ಒಂದೆಡೆ ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅಗಾಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರುಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು **'ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಲಚೇತನರು'** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಂತೆ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೆಷನ್ ಆನ್ ಮೆಂಟಲ್ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ (ಎ.ಎ.ಎಮ್.ಡಿ) ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, "ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಉಪ-ಸರಾಸರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ. ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. 70 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ವರ್ತನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಒಬ್ಬರ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 0 ಮತ್ತು 18 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಸಬಹುದಾದವರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲಾಗದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100 ಎಂದು ನೀವು ಈ ಮೊದಲೆ ಕಲಿತಿರುವಿರಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಲಚೇತನರ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ: **ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 55 ರಿಂದ ಸುಮಾರು 70), **ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 35–40 ಸರಿಸುಮಾರು) **ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 20–25 ರಿಂದ ಸುಮಾರು 35–40) ಮತ್ತು **ಅತಿ ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** (20–25 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ), ಈ **ಅಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** ಹೊಂದಿರುವ ಜನರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅವರ ಗೆಳೆಯರಿಗಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಅವರು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾಯ 4 ರಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಓದುವಿರಿ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತತೆ Intellectual Giftedness

ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು 1925 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 130 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸುಮಾರು 1500 ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನವನ್ನು ಲೆವಿಸ್ ಟರ್ಮನ್ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. **'ಪ್ರತಿಭೆ'** ಮತ್ತು **'ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ'** ಪದಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತವೆ. 'ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತತೆಯು ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭೆಯು ಕಿರಿದಾದ ಪದವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಕಲಾತ್ಮಕ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ **'ಪ್ರಾಡಿಜಿಸ್'** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದ್ಧತೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಮಕ್ಕಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವರು ಅವಧಾನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ. ಸ್ಮೃತಿ, ನವೀನತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ, ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಆರಂಭಿಕ ನೋಟವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತತೆಯನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉನ್ನತ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸಹ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ವರ್ತನೆ.
- ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗ, ಉನ್ನತ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ.
- ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ.
- ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುರೂಪವಲ್ಲದ ಚಿಂತನೆ.
- ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಏಕೈಕ ಅಳತೆಯಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರ ತೀರ್ಪು, ಶಾಲೆಯ ಸಾಧನೆಯ ದಾಖಲೆ, ಪೋಷಕರ ಸಂದರ್ಶನಗಳು, ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರ ಹಾಗು ಸ್ವಯಂ ಧರೀಕರಣ ಮಾಪನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಯ ಹಲವು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದಕ ಚಿಂತನೆ, ಯೋಜನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಜೀವನ ಪುಷ್ಟೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವಿಧಗಳು
Types of Intelligence Tests

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅದರ ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಾಷಾ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪಕ್ಷಪಾತ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

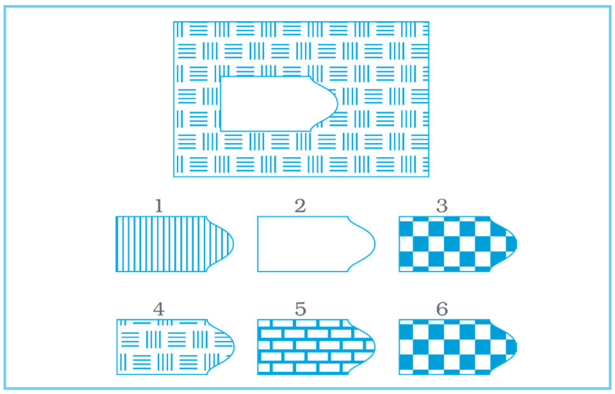
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
Individual or Group Tests

ವೈಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಗುಂಪು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ/ಅವನ ಭಾವನೆಗಳು, ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಜನರು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಿಖಿತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಭಾಷಾತ್ಮಕ, ಭಾಷಾರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
Verbal, Non-Verbal, or Performance Tests

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಷಾತ್ಮಕ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಷಾರಹಿತ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ನಿರ್ವಹಣ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ವರ್ಗದ ವಸ್ತುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನುಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾಷಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರಸ್ಥ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಹುದು. ಭಾಷಾ ರಹಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ ಐಟಂ ಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತವೆ. ರೇವನ್ ರವರ ಪುರೋಗಾಮಿ ಮಾತೃಕೆಗಳು (ಆರ್ ಪಿ ಎಮ್) ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಭಾಷಾರಹಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಯು ಅಪೂರ್ಣ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಪರ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಒಂದು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆರ್.ಪಿ.ಎಮ್. ನಿಂದ ಒಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರ 1.2 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

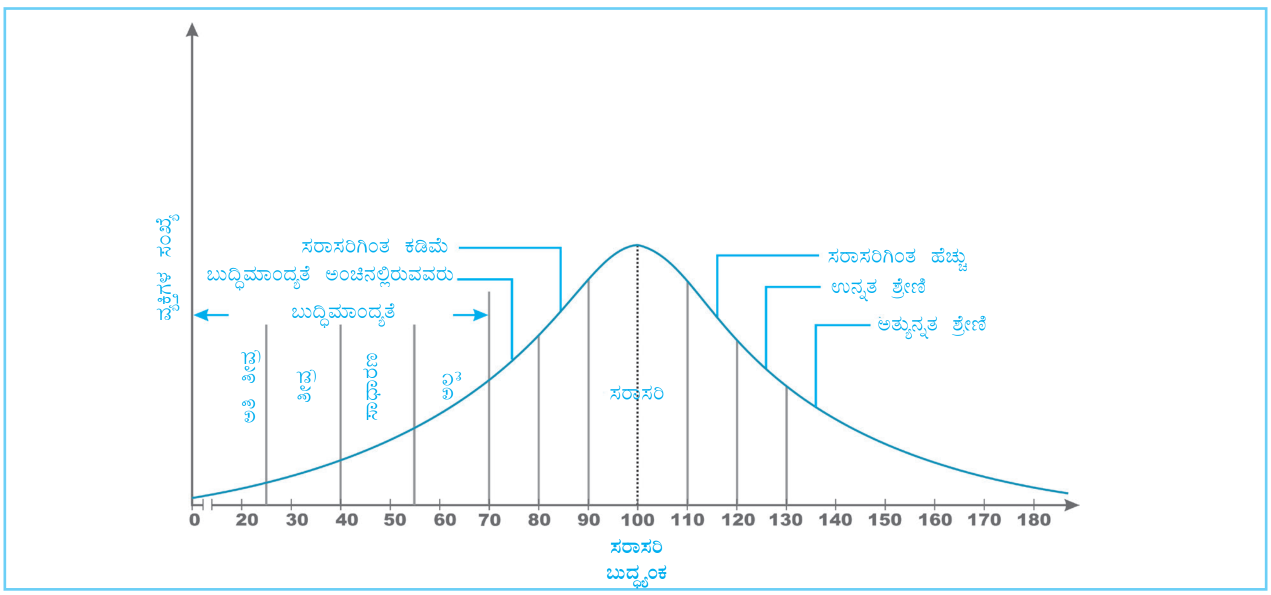


ಚಿತ್ರ 1.3: ರೇವನ್‌ರವರ ಪುರೋಗಾಮಿ ಮಾತೃಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತುಣುಕು

ನಿರ್ವಹಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಯು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಲಿಖಿತ ಭಾಷಾ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೋಹ್ಸ್‌ಬ್ಲಾಕ್ ವಿನ್ಯಾಸ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಹಲವಾರು ಮರದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ಕಾಲಾವಧಿಯೊಳಗೆ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಹಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪಕ್ಷಪಾತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
Culture-Fair or Culture-Biased Tests

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಪಕ್ಷಪಾತ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಗರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಬಿಳಿವರ್ಣದ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐಟಂ ಗಳು ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಗುಂಪುಗಳಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. XI ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಮಾನಕಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಿತರಾಗಿರಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 1.2: ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವಿತರಣೆಯು ಬುದ್ಧಿ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಕ್ರರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದು

ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಅಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾಷಾರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾಷಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಾಲ್ನೋಬಿಸ್ ಬೆಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೀನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆರ್.ಪಿ.ಎಮ್. ಡಬ್ಲ್ಯು ಎ ಐ ಎಸ್., ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಪಾಸಾಲಾಂಗ್, ಕ್ಯೂಬ್‌ಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಕೋಹ್ಸ್‌ಬ್ಲಾಕ್ ವಿನ್ಯಾಸ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಲಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಮೆಹ್ರಾರವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ 103 ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಪನ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಂದ : ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಶನಲ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ (ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ) ನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಶನಲ್ ಅಂಡ್ ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಟೆಸ್ಟ್ (ಎನ್.ಎಲ್.ಇ.ಪಿ.ಟಿ) ಭಾರತೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಿರ್ಣಾಯಕ ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಕೈಪಿಡಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎನ್.ಎಲ್.ಇ.ಪಿ.ಟಿ ಯು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 1.2 ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಟಿಯ ಅವರ ಬ್ಯಾಟರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಬಾಕ್ಸ್ 1.1

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಕೆಲವು ದುರ್ಬಳಕೆಗಳು

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಆಯ್ಕೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸ್ವಯಂ–ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯದಂತಹ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಲಿತಿರಬಹುದು. ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಪರೀಕ್ಷಕರಿಂದ ಬಳಸದ ಹೊರತು, ಅವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದೆ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅನನುಭವಿ ಪರೀಕ್ಷಕರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೆಲವು ದುರುಪಯೋಗಗಳು:

- ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಕಳಪೆ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಳಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಂದ ತಾರತಮ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು.
- ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ವರ್ಗದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.
- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಪ್ಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ:
Intelligence Testing in India:

1930 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಮ್. ಮೋಯ್ಸನ್ ರವರು ಒಂದು ಪ್ರವರ್ತಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಸಿ.ಹೆಚ್, ರೈಸ್ ರವರು ಉರ್ದು ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬಿಯಲ್ಲಿ ಬೀನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.

ಕೋಷ್ಟಕ 1.2 : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

ಭಾಷಾ	ನಿರ್ವಹಣ
• ಉದಯ್ ಶಂಕರ್‌ರವರ ಸಿ.ಐ.ಇ. ವರ್ಬಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಒಫ್ ಇಂಟಲಿಜೆನ್ಸ್ • ಎಸ್. ಜಲೋಟರವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆ • ಪ್ರಯಾಗ್ ಮೆಹ್ತಾರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆ • ಎಸ್.ಎಮ್. ಮೊಹ್ಸಿನ್ ಅವರಿಂದ ಬಿಹಾರದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ • ಅಲಹಾಬಾದ್ ನ ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಸೈಕಾಲಜಿಯಿಂದ ಗ್ರೂಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಇಂಟಲಿಜೆನ್ಸ್ • ಎಸ್.ಕೆ. ಕುಲಶ್ರೇಷ್ಠರ ಸ್ಟ್ಯಾನ್ ಫೋರ್ಡ್–ಬೀನೆ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ ಭಾರತೀಯ ರೂಪಾಂತರ (ಮೂರನೆ ಆವೃತ್ತಿ) • ಎಂ.ಸಿ. ಜೋಶಿ ಅವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಹಿಂದಿ)	• ಸಿ.ಐ.ಇ. ಭಾಷಾ ರಹಿತ ಗುಂಪು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ • ಭಾಟಿಯಾ ಅವರ ಬ್ಯಾಟರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು • ಪ್ರಮೀಳಾ ಪಾಠಕ್ ಅವರಿಂದ ಡ್ರಾ–ಎ–ಮ್ಯಾನ್ ಟೆಸ್ಟ್ • ಆರ್. ರಾಮಲಿಂಗಸ್ವಾಮಿ ಅವರಿಂದ ವೆಶ್ಲರ್‌ರ ವಯಸ್ಕರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪಕದ ಅಳವಡಿಕೆ

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
CULTURE AND INTELLIGENCE

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. **ವೈಗೋಟ್ಸ್ಕಿ**, ರಷ್ಯಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಜನರು ವಾಸಿಸುವ, ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟೇನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರದ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ತಾರ್ಕಿಕತೆ ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಓದುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿಯತಾಂಕಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈಗ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್ ನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಗೋಟ್ಸ್ಕಿ ಕೂಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಳುವುದು, ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದಿಯಾಗಿರುವುದು, ನಡಿಗೆ, ಓಟ) ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯಂತಹ ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗಿದೆ.

ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ಸಮಾಜಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅಮೂರ್ತತೆ, ವೇಗ, ಕನಿಷ್ಠ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕುಶಲತೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಜಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವಧಾನ, ಅವಲೋಕನ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಏಷ್ಯನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಡಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯೇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯೇತರ ಸಮಾಜಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
INTELLIGENCE IN THE INDIAN TRADITION

ತಾಂತ್ರಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು **ಸಮಗ್ರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ** ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಚಿಂತಕರು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಏಕೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ **'ಬುದ್ಧಿ'** ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಜೆ.ಪಿ. ದಾಸ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಬುದ್ಧಿ', ಜ್ಞಾನ, ಬೇಧ-ಭಾವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ, ದೃಢವಾದ ಕ್ರಿಯೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಬಯಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯು ಬಲವಾದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶದ ಜೊತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮಾನದಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

- **ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ** (ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಹಿಕೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ, ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ)
- **ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ** (ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಗೌರವ, ಹಿರಿಯರು, ಯುವಕರು ಮತ್ತು ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ ಬದ್ಧತೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು)
- **ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ** (ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಗಳ ಸ್ವಯಂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಭ್ಯತೆ, ಉತ್ತಮ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ)
- **ಉದ್ಯಮಶೀಲತಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ** (ಬದ್ಧತೆ, ನಿರಂತರತೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ, ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಗುರಿ-ನಿರ್ದೇಶಿತ ವರ್ತನೆಗಳು)

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
EMOTIONAL INTELLIGENCE

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯು ಬೌದ್ಧಿಕ ಗೋಳ/ವಲಯದ ಆಚೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. **ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ**ಯು ನಿಖರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ

ಬಾಕ್ಸ್ 1.2

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.
- ಬೇರೆಯವರ ದೇಹಭಾಷೆ, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸ್ವರ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇತರರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಕಲ್ಪಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇಗಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ.

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಗುಂಪಾಗಿದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಂವೇಗದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪೂರ್ಣ ದಾಖಲೆಯು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನು ಕೊರತೆಯಿದೆ? ಕೆಲವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅಂತಹವರ ಕಷ್ಟದ ಮೂಲವು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಸಲೋವೆ ಮತ್ತು ಮೇಯರ್‌ರವರು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಒಬ್ಬರು ಸ್ವತಃ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಬೇಧಬಾವ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಬಳಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು (ಇ ಕ್ಯೂ) ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬಾಕ್ಸ್ 1.2 ನ್ನು ಓದಿ.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಹಕಾರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತರಗತಿಯ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು Special Abilities

ಅಭಿರುಚಿ: ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮಾಪನ
Aptitude : Nature and Measurement

ಈಗ ನೀವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿತಿರುವಿರಿ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭಿರುಚಿ ಎನ್ನುವುದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಆಯ್ದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಅಭಿರುಚಿ ಜ್ಞಾನವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವಾಗ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದ ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ, ನೀವು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಮಾನ್ ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೇರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಅವಿನಾಶ್ ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಡಲು ಶಬ್ನಮ್‌ನನ್ನು ನೀವು ವಿನಂತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೈಕ್ ನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ಜಾನ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿರುಚಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆಸಕ್ತಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಭಿರುಚಿಯು ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಭಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂತೆಯೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಫಲಿತಾಂಶವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯಶಸ್ವಿ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ: **ಸ್ವತಂತ್ರ (ವಿಶೇಷ) ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು** ಮತ್ತು **ಬಹು (ಸಾಮಾನ್ಯ) ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು**, ಕ್ಲರಿಕಲ್ ಅಭಿರುಚಿ, ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಅಭಿರುಚಿ, ನ್ಯೂಮರಿಕಲ್ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು

ಟೈಪಿಂಗ್ ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಬಹು ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಉಪಪರೀಕ್ಷಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆದರೆ ಏಕರೂಪದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತವೆ. ಡಿಫರೆನ್ಸಿಯಲ್ ಆಪ್ಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (ಡಿ.ಎ.ಟಿ), ಜನರಲ್ ಆಪ್ಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಬ್ಯಾಟರಿ (ಜಿ.ವಿ.ಟಿ.ಬಿ)ಮತ್ತು ಅರ್ಮ್ ಸರ್ವಿಸಸ್ ವೊಕೇಶನಲ್ ಆಪ್ಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಬ್ಯಾಟರಿ (ಪಿ.ಎಸ್.ಪಿ.ಎ.ಬಿ) ಗಳು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪರೀಕ್ಷಾ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎ.ಟಿ ಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 8 ಸ್ವತಂತ್ರ ಉಪಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. (1) ಭಾಷೆಯ ವಿವೇಚನೆ (2) ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ವಿವೇಚನೆ (3)ಅಮೂರ್ತ ವಿವೇಚನೆ (4) ಕಾರಕೂನ ವೇಗ ಮತ್ತು ನಿಖರತೆ (5) ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿವೇಚನೆ (6) ಸ್ಥಳ ಸಂಬಂಧಗಳು(ಪಿ) ಕಾಗುಣಿತ ಮತ್ತು (8) ಭಾಷಾ ಬಳಕೆ. ಜೆ.ಎಮ್. ಓಜಾ ರವರು ಡಿ.ಎ.ಟಿ ಯ ಭಾರತೀಯ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ, ಸಾಹಿತ್ಯಕ (ಕಾರಕೂನ) ಮತ್ತು ಬೋಧನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಇತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆ CREATIVITY

ಮೇಲಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಓದಿರುವಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ್ಯಂತ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರು ಅಷ್ಟು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕವಿತೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೊಸ ಪರಿಹಾರ, ಅವಿಷ್ಕಾರ, ಕವಿತೆಯ ಸಂಯೋಜನೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಹೊಸ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯತೆ, ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹೊಸ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು.

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಟ್ಯಾಗೂರ್, ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್, 'ಸಿ.ವಿ.ರಾಮನ್, ರಾಮಾನುಜನ್ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದಂತಹ – ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಕೇವಲ ಆಯ್ದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕಲಾವಿದ, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಕವಿ ಅಥವಾ ಸಂಶೋಧಕ, ಕುಂಬಾರಿಕೆ, ಮರಗೆಲಸ, ಅಡುಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸರಳ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸೃಜನಶೀಲನಾಗಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರು ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಥವಾ ಬರಹಗಾರರಂತೆಯೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು.

ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್‌ನ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸತ್ಯಗಳು, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರತರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತವು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಬಳಕೆಗೆ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಈಗಾಗಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಭಾಷಾರಹಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಸಂಗ್ರಹವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯು ಭಾಷಾರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹೋನ್ನತರಾಗಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೃಜನಶೀಲತೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗುಪ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಎರಡೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ. ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುವಂಶೀಯತೆಯಿಂದ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ

ಅಂಶಗಳು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೇರಣೆ, ಬದ್ಧತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ, ಸಮವಯಸ್ಕರ ಪ್ರಭಾವ, ತರಬೇತಿ ಅವಕಾಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಬೇತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಟ್ಯಾಗೂರ್, ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಮುಂತಾದವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಅವಳ/ಅವನ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ XI ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿರುವಿರಿ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ
Creativity and Intelligence

ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚರ್ಚೆಯು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸುನೀತಾ ಅವರನ್ನು ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಾಳೆ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾಳೆ, ನಿಖರವಾಗಿ ಪುನರುತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಆದರೆ ಅವಳು ತನ್ನದೇ ಆದಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಕಡಿಮೆ. ರೀಟಾ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಅವಳು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತು ಅವಳ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಅವಳು/ನು ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಹೊಸ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸದ ಹೊರತು, ಸೃಜನಶೀಲತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

1920 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ **ಟರ್ಮನ್**, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಬಹುದು. ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಇತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೃಜನಶೀಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಗ್ರಹಿಸಲು, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮತ್ತು ಹಿಂಪಡೆಯಲು, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಕನಿಷ್ಠ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೃಜನಶೀಲ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಭಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಚುರುಕುತನ ಬೇಕು. ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಂತ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಲಾವಿದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನಿ ತರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಇತರರು ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು? ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದವು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಅವು ತೆರೆದ ಎಲ್ಲೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಳ/ಅವನ ಅನುಭವಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಏನೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ: ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೂಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಹುಮುಖ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ತಪ್ಪಿದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ತೋರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ನಡುವಿನ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಮ್ಮುಖ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿ, ತಾರ್ಕಿಕ ವಿವೇಚನೆ, ನಿಖರತೆ, ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆಯಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆ, ಸ್ವಂತಿಕೆ, ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆಯು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪದಗಳು, ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಿಷಯಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಅನಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಲು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು, ಸಾಹಿತ್ಯಕ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಗಣಿತದ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಂದರೆ, ಗಿಲ್ಫೋರ್ಡ್, ಟೊರೆನ್ಸ್, ಖತೇನಾ, ವಾಲಾಚ್ ಮತ್ತು ಕೊಗೇನ್, ಪರಮೇಶ್, ಬಾಕರ್ ಮೆಹದಿ, ಮತ್ತು ಪಾಸ್ಸಿ ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ಅಂಕಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರವೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ, ಅಭಿಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಾಂತ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಜಿ.ಅಂಶ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ, ಆಸಕ್ತಿ, ಸಂದರ್ಶನ, ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು, (ಎಮ್. ಎ), ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ, ಯೋಜನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಏಕಕಾಲಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅನುಕ್ರಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಮೌಲ್ಯಯುತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಸಾರಾಂಶ

- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ, ಅಸಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮನೊವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಸಂದರ್ಶನಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿವೃತ್ತಾಂತ ಅಧ್ಯಯನ, ಅವಲೋಕನಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ವರಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಪದವು, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು (ಪ್ರಕೃತಿ) ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ (ಪೋಷಣೆ) ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧ್ಯಂಕದಂತಹ ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ–ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಉದಾ: ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್‌ರವರ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ದಾಸ್ ರವರ ಪಿ.ಎ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಮಾದರಿಯು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವರ್ತನೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಂಟು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೊವಾರ್ಡ್ ಗಾರ್ಡ್ನರ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಭಾಷಾ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರಬಹುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿರಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಕೊರತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ತಾಂತ್ರಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯವಲ್ಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವರ್ತನೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ.

  ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು 'ಸಮಗ್ರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಜನರು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಒಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ (ಸಾಮರ್ಥ್ಯ) ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ನೀಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಊಹಿಸುತ್ತವೆ."
- ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಂದರೆ ಹೊಸ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೃಜನಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಿನಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಆನುವಂಶೀಯತೆ (ಪ್ರಕೃತಿ) ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ (ಪೋಷಣೆ) ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ? ಚರ್ಚಿಸಿ.
3. ಗಾರ್ಡನರ್ ರವರು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಬಹು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
4. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
5. "ಯಾವುದೇ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಮೂರು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ? ಪಿ.ವಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ವಿವರಿಸಿ.
6. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯೇ?
7. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಎಂದರೇನು? ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜನರನ್ನು ಹೇಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ?
8. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಡುವೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು?
9. ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ?
10. ಐಕ್ಯೂ, ಅಥವಾ ಇಕ್ಯೂ ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿವಿರಿ. ಮತ್ತು ಏಕೆ?
11. ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭಿಕ್ಷಮತೆ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ? ಅಭಿಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ?
12. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ?

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1. ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ 5 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಐದು ವಲಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.
2. 5 ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಈ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ವರದಿ ಮಾಡಿ.

Weblinks

http://www.indiana.edu/~intell/anastasi.shtml
http://www.chiron.valdosta.edu/whuitt/col/cogsys/intell.html
http://www.humandimensions.org/emotion.htm
http://www.emotionaliq.com/Gdefault.htm
http://edweb.gsn.org/edref.mi.intro.html
http://www.talentsmart.com
http://www.kent.ac.uk/career/psychotests.com

ಬೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು (ಸಲಹೆಗಳು)

1. ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಗಳ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಈ ರಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವಿವರಣೆಗೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು

3. ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು (ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ನೀಡಬಹುದು.

4. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಅವಲೋಕನಗಳ ಕುರಿತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

5. ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಜ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

2

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಸ್ವಯಂ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಸ್ವಯಂ-ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ,
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು,
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುರಿತು ಒಳನೋಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪೀಠಿಕೆ
ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ
ಸ್ವಯಂನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
ಸ್ವಯಂನ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಅಂಶಗಳು
ಆತ್ಮ ಗೌರವ, ಸ್ವಯಂ-ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ
ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ-ಸಂಬಂಧಿತ ನಿಯಮಗಳು (ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 2.1)
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನಗಳು
ಗುಣ ವಿಧಾನಗಳು (Type Approaches)
ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನಗಳು (Trait Approaches)
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಐದು-ಅಂಶಗಳ ಮಾದರಿ (ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 2.2)
ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನ (Psychodynamic Approach)
ವರ್ತನಾ ವಿಧಾನ (Behavioural Approach)
ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಧಾನ (Cultural Approach)
ಮಾನವತಾವಾದ ವಿಧಾನ (Humanistic Approach)
ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು? (ಬಾಕ್ಸ್ 2.3)
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ಸ್ವಯಂ ವರದಿ ಕ್ರಮಗಳು
ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ತಂತ್ರಗಳು (Projective Techniques)
ವರ್ತನೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು
ಸಾರಾಂಶ
ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು
ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (weblinks)
ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ನೀವು ಹಲವು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಜನರು ಏಕೆ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ (ಅಂದರೆ, ವರ್ತನೆಯ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು), ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಆಪ್ತವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನವು ನಮಗೆ ನಾವು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು, ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಚಿಂತಕರು ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ, ಇಂದು ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ.

ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ SELF AND PERSONALITY

ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾವು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಘಟಿತವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಲೋಕನದಿಂದ, ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಒಂದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿರವಾದ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ "ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ"ವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿವಿಧ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಯಂನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ CONCEPT OF SELF

ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ, ನೀವು ಯಾರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದಿರಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂನ (ಅಂದರೆ, ನಾವು ಯಾರು?) ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ 2.1 ಅನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸ್ವಯಂ (ಅಂದರೆ ನಾವು ಯಾರು?) ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಈ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಯಿತು? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ? ಮೊದಲಿಗೆ ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ 'ಸ್ವಯಂ' ಅನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೀಠ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನಂತಹ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ 'ಸ್ವಯಂ' ಅನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅದರ ಸ್ವಯಂ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆಯು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು

ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಸ್ವಯಂನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂವಹನ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು, ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅರ್ಥವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರ ಅನುಭವಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ರಚನೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರ್ಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯುವನ್ನು ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆ 2.1 ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2.1

ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು

ದಯವಿಟ್ಟು ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು "ನಾನು" ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.

ಈಗ ಸಮಯ: ....

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ನಾನು...

ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಸಮಯ:.....................

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಯಾರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು **ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು** ಬಳಸಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು **ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಗುರುತಿನ** ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. **"ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತು"** (Personal Identity) ಎಂದರೆ **ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದು ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ಇತರರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು (ಉದಾ: ನಾನು ಸಂಜನಾ ಅಥವಾ ಕರೀಂಖಾನ್), **ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು** (ಉದಾ: ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಶ್ರಮಶೀಲ), **ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು/ಕೌಶಲಗಳು** (ಉದಾ: ಗಾಯಕ, ನರ್ತಕ), ಅಥವಾ **ನಂಬಿಕೆಗಳು** (ಉದಾ: ದೇವರ ನಂಬಿಕೆ) ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು **ವಿವರಿಸುವ** ಮೂಲಕ ತನ್ನ **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತನ್ನು** ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. **"**ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತು**"** (Social Identity) ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಹಿಂದೂ ಅಥವಾ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಥವಾ ಆದಿವಾಸಿ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದವನು ಅಥವಾ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯನು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ತನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ/ತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವರ್ಣನೆಗಳು ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ "ಸ್ವಯಂ ಎನ್ನುವುದು" ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅನುಭವಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ

ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆ 2.1 ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ (ಉದಾ: "ನಾನು ನೃತ್ಯಗಾರ") ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ (ಉದಾ: "ನಾನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ") ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೊದಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ **"ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ"** (ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವವರು) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಎರಡನೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಾಗಿ (ಯಾವುದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ) ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂವನ್ನು "ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ" (ನಟ) ಮತ್ತು "ವಸ್ತುವಾಗಿ" (ಪರಿಣಾಮ) ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು."ನಾನು ಯಾರೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ" ಎಂದಾಗ, ಸ್ವಯಂನ್ನು "ತಿಳಿದಿರುವವನು" ಮತ್ತು "ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವವನು" ಎರಡೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಸ್ವಯಂ ತನ್ನನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ವಸ್ತುವಾಗಿ, ಸ್ವಯಂ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂನ ಈ ಎರಡೂ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಸದಾ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

'ಸ್ವಯಂ'ನ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ಸ್ವಯಂನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶು ಹಸಿವಾದಾಗ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ಇದು ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Reflex) ಆಗಿರಬಹುದು, ನಂತರ "ನಾನು ಹಸಿದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅರಿವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಈ ಶರೀರದ ಸ್ವಭಾವ (Biological Self) ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹಸಿವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಸ್ಕಿಮೋಗೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ಅನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು **"ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ವಯಂ"** ಮತ್ತು **"ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಯಂ"**. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಅದರ ಶರೀರದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದಂತೆ, ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲತೆ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಯಂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಕಾರ, ಏಕತೆ, ಸ್ನೇಹ, ತ್ಯಾಗ, ಬೆಂಬಲ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಯಂ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂನ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಅಂಶಗಳು COGNITIVE AND BEHAVIOURAL ASPECTS OF SELF

ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು **"ಸ್ವಯಂನ್ನು"** ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ **ಸ್ವಯಂಗೆ** ಸಂಬಂಧಿಸಿದ **ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳ** ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ **ನಾವು ಯಾರು**? ಮತ್ತು **ಇತರರಿಗಿಂತ ಯಾವುದು** ನಮ್ಮನ್ನು **ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ** ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹಾಗು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು **"ಸ್ವಯಂ-ಪರಿಕಲ್ಪನೆ"** (Self-concept) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಒಬ್ಬರು ತನ್ನ ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ತಾನಿನ್ನೂ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ-ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಗೌರವ Self-esteem

ಆತ್ಮಗೌರವ ಸ್ವಯಂನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮೌಲ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮಗೌರವ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಧಾರ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮಗೌರವ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಗೌರವ ಇರಬಹುದು. ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಲು, ನಾವು ವಿವಿಧ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವನು/ಅವಳು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. "ನಾನು ಮನೆಪಾಠದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ." "ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಟಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ." "ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ." ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದವರ ಆತ್ಮಗೌರವ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 6 ರಿಂದ 7 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಗೌರವ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. 1. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Academic Ability), 2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Social Skills), 3. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Physical Ability), 4. ದೈಹಿಕ ರೂಪದರ್ಶಿ (Physical Appearance). ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶ್ರೇಣಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿರ ಸ್ವಭಾವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಯಂನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನು " ಆತ್ಮಗೌರವದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ" (Overall Sense of Self-esteem) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಗೌರವವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ವರ್ತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಧಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕಡಿಮೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತ್ಮಗೌರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಘಾತುಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪೋಷಣೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ

ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪೋಷಕರು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾದರೆ, ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ–ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ Self-efficacy

ಸ್ವಯಂ–ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಎಂದರೆ ಸ್ವಯಂನ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉನ್ನತ ಸ್ವಯಂ–ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಅದೃಷ್ಟ, ವಿಧಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅಂಶಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ದೃಢತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆದೃಷ್ಟ ಅಥವಾ ಇತರ ಹೊರಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಂಬುವವರು ಸ್ವಯಂ–ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ–ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವು **ಬಂಡುರಾ** ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಬಂಡುರಾ ಅವರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಕರಿಸಿ ವರ್ತನೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವರ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಬಲ ಸ್ವಯಂ–ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಭಯಭೀತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ– ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವು ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣ Self-regulation

ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಸ್ವಯಂ– ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಮನೋಬಲ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ತಕ್ಷಣದ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸದೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಗಳ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಡಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಮುಂದೂಡಲು ಕಲಿಯುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯು ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ರತ ಮತ್ತು ರೋಜಾ ಉಪವಾಸ ಇವು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಂಯಮವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿ ಸ್ವಂತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು (Observation of own behavior). ಇದು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ತಂತ್ರ ಸ್ವಯಂ–ಸೂಚನೆ (Self-Suggestion) ನಮಗೆ ನಾವೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಂತೆ

ನಡೆದುಕೊಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, “ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು” ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. **ಸ್ವಯಂ–ಪುನರ್ಬಲನ** (Self-reinforcement) ಇದು ಮೂರನೆಯ ತಂತ್ರ–ಹಿತಕರ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ಸ್ವತಃ ನಮಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದು. ಈ ತಂತ್ರಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂ–ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ CULTURE AND SELF

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ–ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ನಡುವಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಸ್ವಯಂ (Self) ಮತ್ತು ಇತರರ (Other) ನಡುವಿನ ಗಡಿ ಹೇಗೆ ಎಳೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ (Self) ಮತ್ತು ಇತರರ (Others) ನಡುವಿನ ಗಡಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ, ಈ ಗಡಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ (Self) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರು, ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ನಡುವೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಭಜನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ವಿಭಜನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚಿತ್ರ 2.1 ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

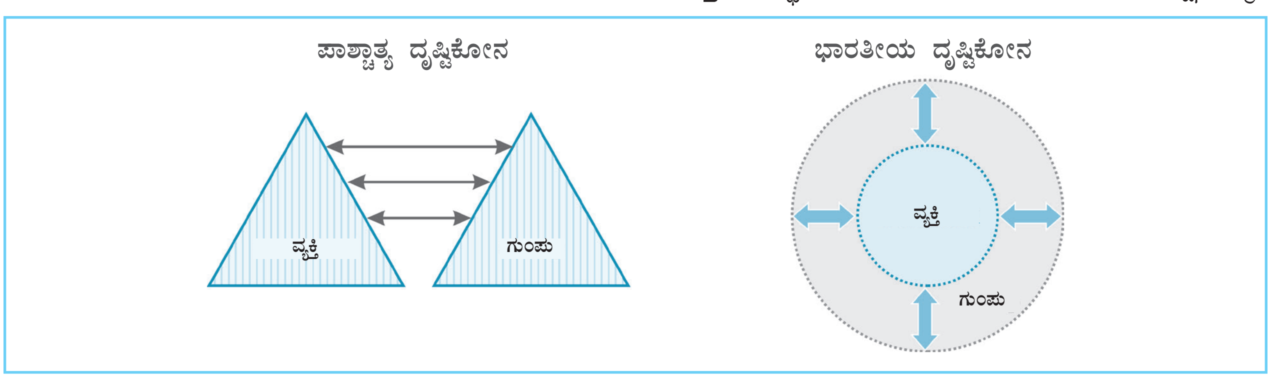
ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ (Self) ಮತ್ತು ಗುಂಪು (Group) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಭಜಿತ ಆಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕನಾಗಿರಲಾರನು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ (Individualism), ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಗುಂಪುಮಟ್ಟದ ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತವೆ (Collectivism).

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ CONCEPT OF PERSONALITY

'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನದ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬ ಪದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ **'ಪರ್ಸೋನಾ' Persona** ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದು ರೋಮನ್ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ನಟರು ತಮ್ಮ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುಖವಾಡವಾಗಿದೆ. ಈ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ, ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ “ಆಕರ್ಷಕ” ಎಂದು ಕಂಡಾಗ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ



ಚಿತ್ರ 2.1: ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಗಡಿಗಳು

ರೀತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪದಗಳು (ಉದಾ., ನಾಚಿಕೆ, ಸಂವೇದನಾಶೀಲ, ಮೌನ, ಕಾಳಜಿ, ಉಷ್ಣ ಸ್ವಭಾವ, ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ನೀವು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಜನರು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ತುರ್ತಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಇರಲಾರ, ಹಾಗೇ ಲಜ್ಜಾಶೀಲ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಲಂಬನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಜನ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಈ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

1. ಇದು ದೈಹಿಕ (ಶರೀರದ) ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
2. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ.
3. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಇದು ಗತಿಶೀಲವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ಒಬ್ಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅವರು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಜನರನ್ನು ಯಥಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ, ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಬದಲು, ಅವನಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾವನೆಗಳಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಗುವಿನಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದು.

ಜನರ ವರ್ತನಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಹಲವಾರು ಇತರ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಂತಹ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆಗಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 2.1 ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಅವು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನಗಳು
Major Approaches to the Study of Personality

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ, ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅವರು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ

ಬಾಕ್ಸ್ 2.1

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಂಬಂಧಿತ ಸರಳ ಪದಗಳು:

ಸ್ವಭಾವ (Temperament): ಜನ್ಮತಃ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಗುಣಲಕ್ಷಣ (Trait): ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ವರ್ತನೆಯ ಶೈಲಿ.

ಧೋರಣೆ (Disposition): ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿ.

ಪಾತ್ರ (Character): ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟು ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ (Habit): ಅತಿಯಾಗಿ ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಯ ಶೈಲಿಗಳು.

ಮೌಲ್ಯಗಳು (Values): ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು.

ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕೌತುಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ: "ಏಕೆ ಕೆಲವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ? ಏಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾಹಸಮಯ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ? ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಓದುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಚೀಟಿಗಳ ಆಟ ಆಡುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆಯೇ? ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿರುವವೆಯೇ?"

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ವರ್ತನಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ವರ್ತನಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರರೂಪ (Type) ಮತ್ತು ಗುಣ ವಿಧಾನ (Trait) ಎಂಬ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶಾಲವಾದ ವರ್ತನಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ತನಾ ಮಾದರಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವರ ವರ್ತನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಾನತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಗುಣ ವಿಧಾನ (Trait Approach) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವನಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೆಚ್ಚು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವನಾಗಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಸ್ನೇಹಪರನಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಪರನಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ "ಲಜ್ಜಾಶೀಲತೆ" ಮತ್ತು "ಸ್ನೇಹಪರತೆ" ಎಂಬವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದ ವರ್ತನಾ ಗುಣಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಜನಿತ (Interactional) ವಿಧಾನವು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜನರು ಪರಾಧೀನ ಅಥವಾ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣದಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ಬಹುಮಾನಗಳು ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಗಳ ಕಾರಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜನರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನ Type Approaches

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರರೂಪಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜನರನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯ ಹಿಪೋಕ್ರಟೀಸ್ (Hippocrates) ದ್ರವ ಅಥವಾ ರಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರರೂಪವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಅವರು ಜನರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು **"ಸ್ಯಾಂಗ್ವಿನ್" (Sanguine)**, **ಫ್ಲೆಗ್ಮ್ಯಾಟಿಕ್ (Phlegmatic)**, **ಮೆಲನ್ಕಾಲಿಕ್ (Melancholic)**, ಮತ್ತು **ಕಾಲೆರಿಕ್ (Choleric)** – ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕಾರವು ವಿಶೇಷ ವರ್ತನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥ **ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ (Charak Samhita)** **ವಾತ (Vata)**, **ಪಿತ್ತ (Pitta)**, ಮತ್ತು **ಕಫ (Kapha)** ಎಂಬ ಮೂರು ದೋಷಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜನರನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ (ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ) ಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, **ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತದ (Triguna Theory)** ಆಧಾರದ ಮೇಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಗುಣಗಳೆಂದರೆ ಸತ್ತ್ವಗುಣ, ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ. ಸತ್ತ್ವಗುಣ ಶುದ್ಧತೆ, ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ, ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ, ವಿನಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು. ರಜೋಗುಣ ಅಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಆಸೆ, ಅಸಂತೋಷ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಭೌತಿಕ ಮನೋಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ಅಲಸ್ಯ, ನಿರಾಶೆ, ನಿರ್ಗುಣತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಭಾವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು (Sattva, Rajas, Tamas) ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೋ, ಅದನ್ನು ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, **ಶೆಲ್ಡನ್ (Sheldon)** ನೀಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಶೆಲ್ಡನ್ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು (Typology) ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು – **ಎಂಡೋಮಾರ್ಫಿಕ್ (Endomorphic)**, **ಮೆಸೋಮಾರ್ಫಿಕ್ (Mesomorphic)**, ಮತ್ತು **ಎಕ್ಟೋಮಾರ್ಫಿಕ್ (Ectomorphic)**. ಎಂಡೋಮಾರ್ಫ್ಸ್ (Endomorphs) – ಇವರು ಕೊಬ್ಬಿದ, ಮೃದು ಮತ್ತು ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಭಾವದಂತೆ ಅವರು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಪ್ರಿಯರು. ಮೆಸೋಮಾರ್ಫ್ಸ್ (Mesomorphs) – ಇವರು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಚೌಕಾಕಾರದ ಗಟ್ಟಿ ಶರೀರದ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ಎಕ್ಟೋಮಾರ್ಫ್ಸ್ (Ectomorphs) – ಇವರು ಎಳೆಯ, ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಕಲಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು.

ಈ ಶರೀರ ಪ್ರಕಾರಗಳು (body typologies) ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸೀಮಿತವಾದ ಬಳಕೆಯುಳ್ಳವು ಎಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇವು ಜನರು ಹೊಂದಿರುವ ಏಕರೂಪಕಗಳಂತೆ (stereotypes) ಕಾಣಬಹುದು.

ಯೂಂಗ್ (Jung) ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು **ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು (Introverts)** ಮತ್ತು **ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳು (Extraverts)** ಎಂದು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವುದನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇತರರಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಸಮಾಜಪ್ರಿಯರು, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, **ಫ್ರೀಡ್ಮನ್ (Friedman)** ಮತ್ತು **ರೋಸೆನ್‌ಮನ್ (Rosenman)** ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಟೈಪ್–A ಮತ್ತು ಟೈಪ್–B ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಇಬ್ಬರು ಸಂಶೋಧಕರು ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಟೈಪ್–A ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಸಹನೆಯ ಕೊರತೆ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗಲು ತುರ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (BP) ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ (CHD) ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅವರ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಟೈಪ್–B ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಟೈಪ್–A ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅಭಾವವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಟೈಪ್–B ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತ, ಅಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುವ, ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಟೈಪ್–C ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೊರಿಸ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ (Cancer) ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಬಹುತೇಕ ಸುಮ್ಮನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ಕೋಪ, ದುಃಖ) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೇ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಅನುಸರಣೆ ತೋರಿಸುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಟೈಪ್–D ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಟೈಪ್–D ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವ (depression-prone) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶ್ರೇಣೀಕರಣಗಳು (ಟೈಪ್–A, ಟೈಪ್–B ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳೀಕೃತವಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಏಕೆಂದರೆ ಜನರು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾದರಿಯೊಳಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುಣ ವಿಧಾನಗಳು Trait Approaches

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ "ನಿರ್ಮಾಣ ಘಟಕಗಳು" (Building Blocks) ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವಿಧತೆ ಇದ್ದರೂ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣವಿಧಾನಗಳಾಗಿ (Traits) ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜಮುಖಿ (Sociable) ಎಂದಾದರೆ, ಅವನು ಸಹಾಯಕ, ಸ್ನೇಹಪರ, ಸಹಕಾರಿಯಾದವನಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಊಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗುಣ ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಣ ಎನ್ನುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಗುಣವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುಣಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರೇರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: (a) ಗುಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. (b) ಅವು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. (c) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಗುಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಜ್ಞರು ಗುಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್‌ನ ಗುಣ ವಿಧಾನ ಸಿದ್ಧಾಂತ
Allport's Trait Theory

ಗಾರ್ಡನ್ ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಗುಣ ವಿಧಾನದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಲವಾರು ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವು ಗತಿಶೀಲ ಸ್ವಭಾವ (Dynamic) ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರು. ಈ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಪದಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅವರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದರು. **'ಪ್ರಧಾನಗುಣಗಳು' (Cardinal Traits)** ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಹುಪ್ರಭಾವಿ ಗುಣಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯ ಅಹಿಂಸಾ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಲರ್‌ನ ನಾಝಿ ತತ್ವ. ಇಂತಹ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡುತ್ತವೆ, ಉದಾ "ಗಾಂಧೀವಾದಿ" ಅಥವಾ "ಹಿಟ್ಲೇರಿಯನ್" ಗುಣ. **'ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು' (Central Traits):** ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದರೂ ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಉದಾ., ಸ್ನೇಹಪರ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಪರಿಶ್ರಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಿಫಾರಸು ಪತ್ರ (Testimonial) ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗ ಶಿಫಾರಸು (Job Recommendation) ಬರೆಯುವಾಗ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. **'ಉಪಗುಣಗಳು' (Secondary Traits)** ಇವು ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶ್ರೇಣಿಯ ಗುಣಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಗೆ: "ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟ" ಅಥವಾ "ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು" ಇವು ಉಪಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್‌ರವರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವವು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅವರ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಂದೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಅದನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅಂಶಗಳಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿದರು. ಅಂದರೆ, ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಅದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೇಮಂಡ್ ಕೆಟಲ್: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂಶಗಳು
Cattell: Personality Factors

ರೇಮಂಡ್ ಕೆಟಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಚನೆ ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ (Empirically) ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿದರು. ಅವರು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಗುಣವಾಚಕ ಪದಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನು (Primary Traits) ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಈ ಗುಣಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು, ಅವರು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ತಂತ್ರವಾದ ಅಂಶ–ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು (Factor Analysis) ಬಳಸಿದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ, ಅವರು 16 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಥವಾ ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು (Source Traits) ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಈ ಮೂಲ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣ ಘಟಕಗಳು (Building Blocks of Personality) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಮೇಲ್ಮೈ ಗುಣಗಳು (Surface Traits) ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಟಲ್ ಅವರು ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಳೆಯಲು "16 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (16PF)" ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು (Psychologists) ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಐಸೆಂಕ್‌ರವರ ಸಿದ್ಧಾಂತ Eysenck's Theory

ಹೆಚ್.ಜೆ. ಐಸೆಂಕ್ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಎರಡು ವಿಶಾಲ ಆಯಾಮಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಈ ಆಯಾಮಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯಾಮವು ಹಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಕ್ಸ್ 2.2

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಐದು ಘಟಕ ಮಾದರಿ Five-Factor Model of Personality

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ತಿರುವು ಪಡೆದಿದೆ. ಪಾಲ್ ಕೊಸ್ಟಾ (Paul Costa) ಮತ್ತು ರಾಬರ್ಟ್ ಮ್ಯಾಕ್ರೆ (Robert McCrae) ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ದೊಡ್ಡ ಐದು ಅಂಶಗಳು" (Big Five Factors) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ಅಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. **ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತೆರೆಯುವಿಕೆ (Openness to experience):**
   - ಈ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದವರು ಕಲ್ಪನಾಶೀಲ, ಕುತೂಹಲಪರ, ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ತೆರೆಯಾದವರು, ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
   - ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
2. **ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ (Extraversion):**
   - ಬಹಿರ್ಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ, ಧೃಡನಿಷ್ಠೆ ಹೊಂದಿರುವ, ಹೊರಮುಖ, ಮಾತನಾಡುವ, ಮತ್ತು ಆನಂದ ಪ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
   - ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಲಜ್ಜಾಶೀಲರು ಮತ್ತು ಸ್ತಬ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ.
3. **ಒಪ್ಪಂದಪರತೆ (Agreeableness):**
   - ಈ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸಹಾಯಪ್ರಿಯ, ಸಹಕಾರ ತೋರುವ, ಸ್ನೇಹಪರ, ಹಿತೈಷಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದವರು.
   - ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಶತ್ರುತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ.
4. **ನ್ಯೂರೋಟಿಸಿಸಂ (ನರರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳವರು) (Neuroticism):**
   - ಈ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿರ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಪೀಡಿತ, ಚಿಂತಿತ, ಭಯಭೀತ, ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮತ್ತು ಕೆರಳುವ ಸ್ವಭಾವದವರು.
   - ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇರುತ್ತಾರೆ.
5. **ಜವಾಬ್ದಾರಿತನ (Conscientiousness):**
   - ಈ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದವರು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಕೇಂದ್ರೀಕೃತ, ನಂಬಲರ್ಹ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ, ಶ್ರಮಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ.
   - ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ತುರ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಸಂಯಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಐದುಘಟಕ ಮಾದರಿ (Five-Factor Model) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಿದ್ಧಾಂತೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಾದ್ಯಂತ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಇದು ಸಮ್ಮತವಾಗಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಭರವಸೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ (empirical) ವಿಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಆಯಾಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. **ನ್ಯೂರೋಟಿಸಿಸವ್ vs. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ (Neuroticism vs. Emotional Stability):** ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯಾಮದ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನರರೋಗಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರು ಆತಂಕಿತರಾಗಿರುವ, ಚಂಚಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅಶಾಂತ, ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಯಾಮದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶಾಂತ, ಸಮತೋಲಿತ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ, ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2.2

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಯಾವ ಅಂಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಯಾವ ಅಂಶವನ್ನು ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಒಂದು ಪರಿಗಣನೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

2. **ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ vs. ಅಂತರ್ಮುಖತೆ (Extraversion vs. Introversion):** ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಾಜಮುಖಿತ್ವ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯಾಮದ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ಮುಖಿ (Extravert) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಚುರುಕು, ಸ್ನೇಹಪರ, ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ, ಮತ್ತು ಸಾಹಸಪ್ರಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿ (Introvert) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಶ್ಯಬ್ದ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವವರು, ಮೀಸಲಾಗಿರುವ, ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಐಸೆಂಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತೃತೀಯ ಆಯಾಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು.

3. **ಮನೋವೈಕಲ್ಯತೆ vs. ಸಾಮಾಜಿಕತೆ (Psychoticism vs. Sociability):** ಇದು ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಆಯಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೈಕೋಟಿಸಿಸಮ್ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರೂರ, ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಐಸೆಂಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (Eysenck Personality Questionnaire - EPQ) ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಣ ವಿಧಾನವು ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಠ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತವೆ. ಗುಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲು ಹೊಸ ಮಾದರಿಯು ರೂಪಿತವಾಗಿದೆ, ಇದರ ವಿವರಗಳು Box 2.2 ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಾದ
Psychodynamic Approach

ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ (Sigmund Freud) ಅವರ ಕೊಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸದ (clinical practice) ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಿಪ್ನೋಟಿಸಂ (hypnosis) ಬಳಸಿದರು. ಅವರು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ (Free Association), ಕನಸಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Dream Analysis) ಮತ್ತು ದೋಷಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Analysis of Errors) ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಮುಕ್ತ ಸಂಘಟನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (dream analysis) ಮತ್ತು ದೋಷಗಳ (ತಪ್ಪುಗಳ) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (analysis of errors) ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.

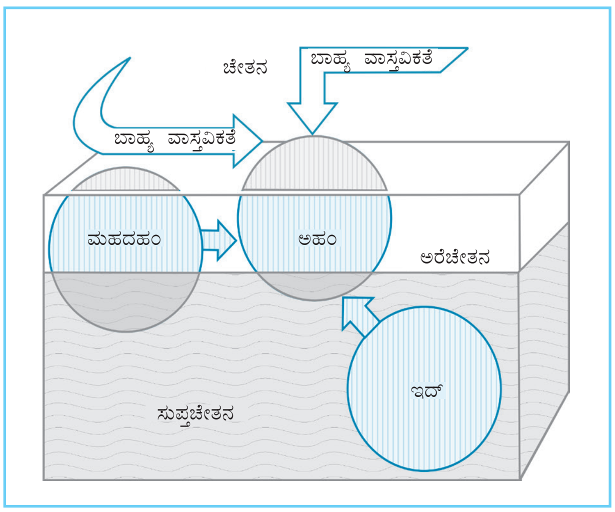
ಚೇತನದ ಹಂತಗಳು
Levels of Consciousness

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವರು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೂರೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದರು. ಮೊದಲ ಹಂತ **'ಚೇತನ' (Conscious):** ಇದು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೇ ಹಂತ **'ಅರೆಚೇತನ' (Preconscious):** ಇದರಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮನೋಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಮೂರನೇ ಹಂತ **'ಸುಪ್ತಚೇತನ' (Unconscious):** ಇದರಲ್ಲಿ ಜನರ ಅರಿವಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಮನೋಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಯಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಶೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಅದು ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಬಹುತೇಕ ದಮನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸುಪ್ತಚೇತನ (Unconscious) ಎಂಬುದು ಮೂಲಭೂತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಸಹಜ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಚೇತನಕ್ಕೆ (conscious) ತಿಳಿಯದ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ದಮನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಜನರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮರೆಯುವಿಕೆ, ತಪ್ಪು ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ತಮಾಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಸುಪ್ತಚೇತನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ (Psychoanalysis) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ (Psychoanalytic Therapy) ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸುಪ್ತಚೇತನದಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ (repressed) ಉಳಿದಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚೇತನಕ್ಕೆ (consciousness) ತರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಯಂ –ಅರಿವು (self-awareness) ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರಚನಾಂಗಗಳು
Structure of Personality

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಮೂರು, ಅಂದರೆ ಇದ್ (Id), ಅಹಂ (Ego), ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ (Superego). ಇವು ಸುಪ್ತಚೇತನದಲ್ಲಿ (Unconscious) ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 2.2 ನೋಡಿ). ನಾವು ಇದ್ (Id), ಅಹಂ (Ego), ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ ಎನ್ನುವವುಗಳು ಭೌತಿಕ ರಚನೆಗಳು ಅಲ್ಲ, ಅವು ಕೇವಲ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳಷ್ಟೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಈಗ ನಾವು ಈ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.



ಚಿತ್ರ 2.2: ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರಚನೆ

ಇದ್ (Id) : ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ತಕ್ಷಣದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು (Immediate gratification) ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು (Aggressive impulses) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದ್ ಖುಷಿ ತತ್ತ್ವದ (Pleasure Principle) ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ಜನರು ಸದಾ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ಲೈಂಗಿಕತೆ (Sexual energy) ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಗೆ (Aggression) ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದ್ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಮಾಜ, ಅಥವಾ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಗಣನೆ (Concern) ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಹಂ (Ego) : ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅಹಂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ವಾಸ್ತವತೆಯ (Reality) ಅನುಸಾರ ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಜತತ್ತ್ವ (Reality Principle)ದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್‌ನ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ತೃಪ್ತಿಸಾಧನೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳತ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕೋನ್ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನ ಇದ್ ಅದನ್ನು ಕಸಿದು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅವನ ಅಹಂ ಅವನಿಗೆ – ಕೇಳದೆ ಕಸಿದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವತೆಯ ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ, ಹುಡುಗನು ತಕ್ಷಣದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅನುಮತಿ ಕೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅದರಿಂದ, ಇದ್ ಹಠದ ಮತ್ತು ಅತಿರಂಜಿತ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಖುಷಿ ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ, ಅಹಂ ತಾಳ್ಮೆಯೊಂದಿಗೆ, ನ್ಯಾಯೋಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೈಜತತ್ತ್ವದ (Reality Principle) ಪ್ರಕಾರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಹದಹಂ (Superego): ಮಹದಹಂನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ನೈತಿಕ ಶಾಖೆ (moral branch) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇದು ಇದ್ ಮತ್ತು ಅಹಂಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನೈತಿಕವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕೀಕರಣ (Socialization) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ, ಪೋಷಕರ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ (Internalizing Parental Authority) ಮಹದಹಂ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕೋನ್ ನೋಡಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದರೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಅವನ ಮಹದಹಂ ಈ ವರ್ತನೆಯು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅವನಿಗೆ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ, ಭಯ, ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡದೆ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಸುಪ್ತಚೇತನವನ್ನು ಮೂರು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ (Competing Forces) ಕೂಡಿದುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದ್ (Id) ಮಹದಹಂ (Superego)ಗಿಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಮಹದಹಂ ಇದ್‌ಗಿಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇದ್,

ಅಹಂ ಮತ್ತು ಮಹದಹಂಗಳ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಕ್ತಿ ಅವರ ಸ್ಥಿರತೆ (Stability)ಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು (Instinctual Forces) ಚಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿವು ಪ್ರೇರಣೆ (Life Instinct) ಮತ್ತು ಅಳಿವಿನ ಪ್ರೇರಣೆ (Death Instinct), ಆದರೆ, ಅವರು ಅಳಿವಿನ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ (Death Instinct) ಕಡಿಮೆ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಜೀವನ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ (Life/Sexual Instinct) ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಿದರು. ಇದ್ ಅನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವ ಜೀವಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು "ಕಾಮವಾಂಛೆ (Libido)" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಖುಷಿ ತತ್ತ್ವದ (Pleasure Principle)ದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು (Immediate Gratification) ಹುಡುಕುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು
Ego Defence Mechanisms

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯು ಬಹುಪಾಲು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು (Anxiety) ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಹಂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ನಂಬಿದ್ದಂತೆ, ಜನರು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು (Defence Mechanisms) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಇವರ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಹಂಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರ (Defence Mechanism) ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ (Distorting Reality) ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ (Adaptive) ರೀತಿಯವು, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಜನರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನೂಕೂಲವಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (Maladjustment) ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಿನ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು **'ದಮನ ಮಾಡುವುದು' (Repression).** ಇದರಲ್ಲಿ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತಚೇತನ (Unconscious) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಆಸೆಯನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರು ಆ ಇಚ್ಛೆ ಅಥವಾ ಆಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ "ನಾನು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆನೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ದಮನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಸೆಗಳು ತಾನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು:– ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ (projection), ನಿರಾಕರಣೆ (denial), ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೋಪಣ (reaction formation) ಮತ್ತು ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಸೋಗು (rationalization).

- **ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ (Projection):-** ಇದರಲ್ಲಿ, ಜನರು ತಮ್ಮದೇ ಗುಣಗಳನ್ನು (Traits) ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತೀವ್ರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ (Aggressive) ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಇತರರು ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.
- **ನಿರಾಕರಣೆ (Denial):-** ಇದರಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು.
- **ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೋಪಣ (reaction formation):-** ಇದರಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತೀವ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೋಪಣೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.
- **ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಸೋಗು (rationalization):-** ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಮಂಜಸ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು (ತಪ್ಪಾದುದನ್ನು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಸರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು) ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದ ನಂತರ ಹೊಸ ಪೆನ್‌ಗಳ ಸೆಟ್ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು "ಈ ಪೆನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬಹುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಬಹುಷಃ ಅದನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು ಅಹಂಗೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳ

ಕುರಿತು ನೀಡಿದ ಕಡೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರ "ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ – ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳು
Stages of Personality Development

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತವೆ, ಅವು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವೆಂದು ದೂರಿದರು. ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ಅಥವಾ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಐದು ಹಂತಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಹಂತಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಹಂತ (oral stage): ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆನಂದಾನ್ವೇಷಣಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದು ಶಿಶು ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೌಖಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದುವ ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಠೋರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನು ಬಾಯಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಗುದದ ಹಂತ (Anal Stage): ಸುಮಾರು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಗೆ, ಮಗುವು ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರು ಮಗು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಗುದ ಭಾಗವು ಆನಂದದ ಭಾವನೆಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಇದ್ ಮತ್ತು ಅಹಂ ಮಗುವಿನ ಆನಂದ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಬೇಡಿಕೆ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ವರ್ತನೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಶಿಶ್ನದ ಹಂತ (Phallic Stage): ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡುವಿನ ಭೇದವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಗಂಡು ಮಗು ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (Oedipus Complex) ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ, ತಂದೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಶತ್ರುತ್ವ, ಮತ್ತು ತಂದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ನಪುಂಸಕತೆಯ (castration) ಭಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಓಡಿಪಸ್ ಒಂದು ಗ್ರೀಕ್ ರಾಜನಾಗಿದ್ದು, ಅರಿಯದೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೊಂದು ತಾಯಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ). ಈ ಹಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಧನೆ ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ದ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, **'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್'** ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು **'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್'** (Electra Complex) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ಪಾತ್ರವಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಅವಳು ತನ್ನ ಸಹೋದರನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಳು). ಹೆಣ್ಣುಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖಾಂತರ, ಅವಳು ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು (ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು) ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಪರಿಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೇ, ಸಮಾನ ಲಿಂಗದ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ತಂದೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿ ನೋಡದೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ (Latency Stage): ಈ ಹಂತವು ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷದಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ (puberty) ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಗು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ವೇದನೆಗಳು ಹೋಲಿಸಿದ್ದಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಂತ (Genital Stage): ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ (psychosexual) ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ದಮನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಈ ಹಂತದತ್ತ ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅತಿಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ (Fixation) ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೊಂದು ಹಂತದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಅವರು ಜಗತ್ತಿನ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದಾಟಲು ವಿಫಲರಾದರೆ, ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ (fixation) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಿಶ್ನದ ಹಂತ (Phallic Stage): ವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದಾಟದ ಮಗು, **'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' (Oedipal Complex)** ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ತನ್ನ ಸಮಾನ ಲಿಂಗದ ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಶತ್ರುತ್ವವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಫಲತೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಶತ್ರುತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಬಯಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ (Regression) ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಹಿನ್ನಡೆ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿಫಲರಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಪ ಪಕ್ವತೆಯ ಹಂತದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ನಂತರದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು (Post-Freudian Approaches): ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಾಂತಕಾರರು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ (Psychoanalytic) ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು, ನಂತರ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಕಾರರನ್ನು ನವ–ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ (Neo-Analytic) ಅಥವಾ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ನಂತರದ (Post-Freudian) ತತ್ವಜ್ಞರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರಿಂದ ಭಿನ್ನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಇದ್ (Id) ನ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಹಂನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creativity), ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ (Competence), ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Problem-Solving Abilities) ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಲ್ ಯೂಂಗ್‌ನ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳು (ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು)
Carl Jung : Aims and Aspirations

ಯೂಂಗ್ ತನ್ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು, ಆದರೆ ನಂತರ ಅವರು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟರು. ಯೂಂಗ್ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವರು ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯೂಂಗ್ ತನ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (Analytical Psychology) ಎಂಬ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಲುವು ಏನೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ (Individual) ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ರಚನೆಗಳಿಂದ (Competing Forces and Structures) ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವದ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಮೀರಿದ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಎಂದು ಯೂಂಗ್ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಯೂಂಗ್ ಪ್ರಕಾರ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಸುಪ್ತಚೇತನ (Collective Unconscious) ಎಂಬುದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದು ಆರ್ಕಿಟೈಪ್ಸ್ (Archetypes) ಅಥವಾ ಮೂಲ ಮಾದರಿ ಚಿತ್ರಗಳ (Primordial Images) ಸಮೂಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಭೂಮಾತೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಆರ್ಕಿಟೈಪ್ಸ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ದಂತಕಥೆಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಮತ್ತು ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಯೂಂಗ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಯಂ ಎಂದರೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ

ಮತ್ತು ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅಂಶ. ಇದು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೂಂಗ್ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ವಿವಿಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟರು.

ಯೂಂಗ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಏಕತೆ ಸಾಧಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಒಳಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬದುಕನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಕರೆನ್ ಹಾರ್ನೆ: ಆಶಾವಾದ
Karen Horney : Optimism

ಹಾರ್ನೆರವರು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ತತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಅವರು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಶಾವಾದಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು (Optimistic View) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Human Growth) ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ– ವಾಸ್ತವೀಕರಣಕ್ಕೆ (Self-Actualisation) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದರು.

ಹಾರ್ನೆ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಕೊಡುಗೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದವರಾಗಿ ನೋಡಿದ ತತ್ವದ ವಿರುದ್ಧ ಒಡ್ಡಿದ ಸವಾಲು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೂ (Sex) ಇತರರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸೆ ಪಡೆಯುವ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗವನ್ನು ಉನ್ನತ (Superior) ಅಥವಾ ಹೀನ (Inferior) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಹಾರ್ನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಿಂತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳು (Psychological Disorders) ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದ ಅಸ್ಥಿರ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು (Disturbed Interpersonal Relationships) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ವಾದಿಸಿದರು. ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ವರ್ತನೆ, ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರತೆ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಲಭೂತ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (Basic Anxiety) ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಶತ್ರುತ್ವ (Hostility) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ನಿರಾಯಾಸತೆ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಅಡ್ಲರ್: ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಸಕ್ತಿ
Alfred Adler : Lifestyle and Social Interest

ಅಡ್ಲರ್ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (Individual Psychology) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮೂಲಭೂತ ಅನುಮಾನವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಗುರಿ ಕೇಂದ್ರೀತವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ನಮಗೆ ಭದ್ರತೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಅಡ್ಲರ್ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ಅಂದರೆ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ (Inferiority Complex) ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಮ್: ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಿತ ಚಿಂತನೆಗಳು
Erich Fromm : The Human Concerns

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಫ್ರಾವಮ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಅವರು ಮಾನವರನ್ನು ಮೂಲತಃ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಆಸೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ–ಸತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರು.

ಫ್ರಾಮ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಪರಿಣಾಮಶೀಲತೆ) ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ವಿಕಸಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಾಜದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಎರಿಕ್ ಎರಿಕ್ಸನ್: ಗುರುತಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ
Erik Erikson : Search for Identity

ಎರಿಕ್ಸನ್ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಅಹಂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಜೀವನಪೂರ್ತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಗುರುತಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಗೊಂದಲ (Identity Crisis) ಎಂಬ ಅವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಎರಿಕ್ಸನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಾವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ (Psychodynamic) ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಂದ ತೀವ್ರ ಟೀಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಟೀಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

(1) ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳ (Case Studies) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ; ಅವು ಕಠಿಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

(2) ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣಗಳ ಮುನ್ನೋಟ ನೀಡಲು ಅವು ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತವೆ.

(3) ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

(4) ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರು ಪುರುಷರನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಮೂಲ ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಹಿಳೆಯರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವರ್ತನಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ
Behavioural Approach

ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವರ್ತನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತನಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು (Behaviourists) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದಾದ, ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ಅಳೆಯಬಹುದಾದ (Definable, Observable, Measurable) ಮಾಹಿತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಪ್ರಚೋದಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Stimulus-Response) ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪುನರ್ ಬಲನ (Reinforcement) ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತನಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ (Response) ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಸ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ತನಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ ಘಟಕವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Response). ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ನಾವು ಹಸಿವಿನಿಂದಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಪಾಲಾಕು, ಚೀನಿಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವರು ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತನಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಪೋಷಕರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ (Reinforcement) ಪಡೆಯುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಂತರ ಅವರು ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅರಿತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಜೈವಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಣಿಸುವುದಾಗಿದೆ, ಇದು ಪುನರ್ಬಲನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ (Responses) ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತರಗತಿ XI ರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವಂತೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಹಲವು ತತ್ವಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು (Responses), ಮತ್ತು ಪುನರ್ಬಲವರ್ಧನೆ (Reinforcement)ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಬಂಧ (Classical Conditioning – ಪಾವ್ಲೋವ್), ಸಾಧಕ ಅನುಬಂಧ (Instrumental Conditioning – ಸ್ಕಿನ್ನರ್), ಮತ್ತು ಅನುಕರಣಾ ಕಲಿಕೆ (Observational Learning – ಬಂಡುರಾ) ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಅನುಕರಣಾ ಕಲಿಕೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ (Observational Learning Theory) ಯೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (Thought Processes) ಕಲಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಧಕ ಅನುಬಂಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ. ಅನುಕರಣಾ ಕಲಿಕೆ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆ (Social Learning) ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ನಿಯಂತ್ರಣ (Self-Regulation) ವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಕರಣ (Imitation) ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ಅಂಶಗಳು ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ಕಲಿಕಾ ತತ್ವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪಾಲನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2.3

"ಜನಪ್ರಿಯ ಯುವ ಐಕಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ವರ್ತನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ದಾಖಲಿಸಿ."

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ
Cultural Approach

ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತಳಹದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಉಗಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ವಾಸಸ್ಥಾನದ ಭೂಪ್ರದೇಶದ ಸ್ವರೂಪ, ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ (ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು) ಕೇವಲ ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಅವರ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಮಾದರಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಗಳು, ಕೆಲಸ ವಿಭಜನೆ, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಪದ್ಧತಿ ಮುಂತಾದ ಜೀವನದ ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟು ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜನರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ವರ್ತನಾ ಶೈಲಿಗಳು, ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಪ್ರಮುಖತೆಗಳು ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಕಲಾ ರೂಪಗಳು, ಮನೋರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ವಿನೋದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಸಾಧನಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ವರ್ತನಾ) ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ "ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಇಂದಿಗೂ ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವು ಅರಣ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಕಾಡು ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು (ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿ) ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ." ಜಾರ್ಖಂಡ್ ರಾಜ್ಯದ ಬಿರ್ಹೋರ್ (Birhor) ಎಂಬ ಜನಾಂಗ ಅಂತಹ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿಯ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಅಲೆಮಾರಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಅರಣ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತುಗಳ (ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು, ಅಣಬೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ) ಶೋಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಿರ್ಹೋರ್ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜೀಕರಣ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿ (ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು), ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ (ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು), ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ (ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸವಾಲಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು) ವರ್ತಿಸಲು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೃಷಿ ಆಧಾರಿತ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿರಲು, ಕಿರಿಯರಿಗಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು, ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ತನಾ ಗುಣಗಳು ಕೃಷಿ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೀಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಕೇಂದ್ರಿತ ಮನೋಭಾವಗಳು – ಇವು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಭಿನ್ನ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಕಾರಣ, ಬೇಟೆಯಾಡುವ, ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ಮಕ್ಕಳು ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವತಾವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ
Humanistic Approach

ಮಾನವತಾವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಬ್ರಹಾಂ ಮಾಸ್ಲೋ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸೋಣ.

ರೋಜರ್ಸ್ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ತೃಪ್ತಿ (ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ) ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರೇರಣಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವರೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಜರ್ಸ್ ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ವರ್ತನೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರಿತ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಜನರು (ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವವರು) ಸಹಜವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ವಯಂ–ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಹೊಂದುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

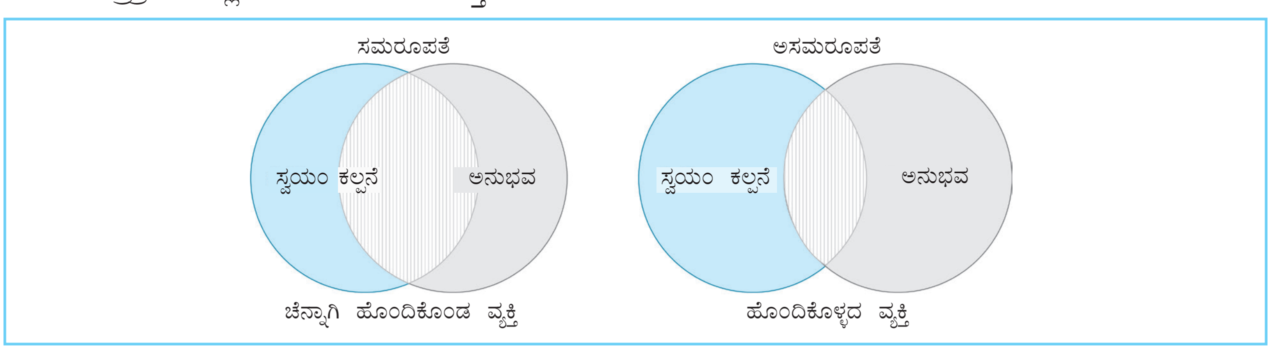
ರೋಜರ್ಸ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ಅನುಭವದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. **'ಸ್ವಯಂ'** ಎಂಬುದು ಅವರು ತನ್ನ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸ್ವಯಂನ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಜನರು ತಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ರೋಜರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಸ್ವಯಂ (Ideal Self) ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ.

ಆದರ್ಶ ಸ್ವಯಂ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನಾಗಿರಲು ಬಯಸುವ ಸ್ವರೂಪ. ನೈಜವಾದ ಸ್ವಯಂ (Real Self) ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಸ್ವಯಂ (Ideal Self) ನಡುವೆ ಒಪ್ಪಂದ (Correspondence) ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನೈಜವಾದ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಸ್ವಯಂನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (Discrepancy) ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಜರ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವವೆಂದರೆ ಜನರು ಸ್ವಯಂ–ವಾಸ್ತವೀಕರಣ (Self-Actualisation) ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ವಯಂನ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಗರಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು (Maximise) ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ರೋಜರ್ಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ–ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆಯ (Self-Concept) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆ (Self-Concept) ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಗೌರವ (Self-Esteem) ಉನ್ನತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಗೌರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಸ್ವಯಂನ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಸಮನ್ವಯಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಜನರ ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆ (Self-Concept) ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಷರತ್ತು ರಹಿತ



ಚಿತ್ರ 2.3: ಹೊಂದಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮಾದರಿ

ಸಹಕಾರದ (Unconditional Positive Regard) ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಜರ್ಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಕಕ್ಷಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Client-Centered Therapy) ಮೂಲತಃ ಈ ಷರತ್ತು ರಹಿತ ಸಹಕಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಸ್ಲೋ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಶ್ರೇಣಿ ಕ್ರಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ (Hierarchy of Needs) ಬಗ್ಗೆ, ತರಗತಿ XI ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ (Motivation) ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಪರಿಚಯ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಮಾಸ್ಲೋ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವೀಕರಣ (Self-Actualisation) ಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಮನೋವೈಕಲ್ಯರಹಿತ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಮಾಸ್ಲೋ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಶಾವಾದಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರು. ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ (Biological), ಸುರಕ್ಷತೆ (Security), ಮತ್ತು ಸೇರುವಿಕೆ (Belongingness) ಅಗತ್ಯಗಳು (ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ಉಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವವು) ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮಾತ್ರ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವನು/ಅವಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪಯಣವು ಸ್ವಯಂ ಗೌರವ (Self-Esteem) ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ - ವಾಸ್ತವೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವತ್ತ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು (Humanistic Approach) ಜೀವನದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. (ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 2.3 ನೋಡಿ)

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ASSESSMENT OF PERSONALITY

ಜನರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಗಮನಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳು, ಮಾತುಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಜನರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಈ ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದು ನಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು ನಡೆಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು **"ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ" (Personality Assessment)** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Assessment) ಎಂದರೆ ಜನರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಅಥವಾ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಖರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಊಹಿಸುವುದು. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು? (Who is a Healthy Person?)

ಬಾಕ್ಸ್ 2.3

ಮಾನವೀಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಾರರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿರಲು (Here-and-Now) ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ:

1. ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮನ್ನು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ತಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ; ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು "ತಾನಾಗಿರುವ ಧೈರ್ಯ"ವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣವನ್ನು (Here-and-Now) ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಭೂತಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬೇಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಅವರು ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಭರಿತ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ವಿಕೃತವಾದ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅದು ರೋಗನಿರ್ಣಯ (Diagnosis), ತರಬೇತಿ (Training), ನೇಮಕಾತಿ (Placement), ಸಮಾಲೋಚನೆ (Counselling) ಮತ್ತು ಇತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (Psychologists) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ:

1. **ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Psychometric Tests)**
2. **ಸ್ವಯಂ-ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನಗಳು (Self-Report Measures)**
3. **ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳು (Projective Techniques)**
4. **ವರ್ತನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು (Behavioural Analysis)**

ಈ ತಂತ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೋ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ನಾವು ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನಗಳು
Self-report Measures

ಅಲ್ಪೋರ್ಟರವರು (Allport) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಅವರು ಸ್ವತಃ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದು ಸ್ವಯಂ-ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಸ್ವಯಂ-ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಲಾದ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸಂಯೋಜಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪಕ್ಷವಾಗಿ (Objectively) ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ (Face Value) ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಮಾನದಂಡಗಳ (Norms) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ ಮಾಪನಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಿನ್ನೆಸೋಟ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ
The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು (Inventory) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Personality Assessment) ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಥವೇ (Hathaway) ಮತ್ತು ಮೆಕಿನ್ಲಿ (McKinley) ಇದನ್ನು ಮೂಲತಃ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ (Psychiatric Diagnosis) ಸಹಾಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಇದು ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು (Psychopathology) ಗುರುತಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ನವೀಕರಿಸಿದ ಆವೃತ್ತಿ MMPI-2 ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 567 ಹೇಳಿಕೆಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು "ಸರಿ" (True) ಅಥವಾ "ತಪ್ಪು" (False) ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವನು/ಅವಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 10 ಉಪಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ (Subscales) ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ, ಹಾಗೂ ಈ ವಿಭಾಗಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ:

1. ಮನೋವ್ಯಾಧಿ (Hypochondriasis), 2 ಖಿನ್ನತೆ (Depression), 3 ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ (Hysteria), 4. ಮನೋವಿಕೃತಿ (Psychopathic Deviate), 5. ಪುರುಷತ್ವ-ಸ್ತ್ರೀತ್ವ (Masculinity-Femininity), 6. ಸಂಭ್ರಾಂತಿ (Paranoia), 7. ಸೈಕಾಸ್ಥೇನಿಯಾ (Psychasthenia), 8. ಇಚ್ಛಿತ್ತ (Schizophrenia), 9. ಉನ್ಮಾದ (Mania), 10. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ್ಮುಖತ್ವ (Social Introversion).

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, **ಮಲ್ಲಿಕ್** (Mallick) ಮತ್ತು **ಜೋಷಿ** (Joshi) MMPI ಮಾದರಿಯಂತೆ "ಜೋಧಪುರ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ (Jodhpur Multiphasic Personality Inventory - JMPI)" ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಐಸೆಂಕ್ (Eysenck) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ (Eysenck Personality Questionnaire - EPQ)

ಐಸೆಂಕ್ (Eysenck) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎರಡು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು: ಅಂತರ್ಮುಖಿ-ಬಹಿರ್ಮುಖಿ (Introverted-Extraverted), ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಸ್ಥಿರತೆ–ಅಸ್ಥಿರತೆ (Emotionally Stable-Emotionally Unstable)

ಈ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು 32 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ (Personality Traits) ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಐಸೆಂಕ್ ಮೂರನೇ ಆಯಾಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು, ಇದನ್ನು ಸೈಕೋಟಿಸಂ (Psychoticism) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸೈಕೋಟಿಸಂ ಆಯಾಮವು ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ (Psychopathology)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ:

- ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ಕೊರತೆ
- ಕಠಿಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಧೋರಣೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ

ಈ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ: ಹಗೆತನದ ಭಾವ, ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. EPQ ಪರೀಕ್ಷೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹದಿನಾರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಂಶಗಳ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 PF)

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೆಟೆಲ್ (Cattell) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಹು ಪ್ರಚಲಿತ ವರ್ಣನೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ತಂತ್ರವನ್ನು (Factor Analysis) ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಭೂತ ರಚನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಈ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಮುಂದೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಘೋಷಣಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು (Declarative Statements) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು (Subject) ನೀಡಲಾದ ಪರ್ಯಾಯಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. 16PF ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ: ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (Career Guidance), ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಆಲೋಚನೆ (Vocational Exploration), ವೃತ್ತಿಪರ ಪರೀಕ್ಷೆ (Occupational Testing)

ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಸ್ವಯಂ–ವರದಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಹೊರತು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ (ಉದಾ: ಅಧಿಕಾರಪ್ರಿಯತೆ (Authoritarianism), ನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ಥಳ (Locus of Control), ಆಶಾವಾದ (Optimism) ಇತ್ಯಾದಿ). ನೀವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ.

ಸ್ವಯಂ–ವರದಿ ಮಾಪನಗಳು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಇಚ್ಛಾನುಗುಣತೆ (Social Desirability) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿವಾದಿ (Respondent) ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂಗೀಕಾರ (Acquiescence). ಇದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ವಿಷಯ ಏನಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ (Agree) ಅಥವಾ "ಹೌದು" (Yes) ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯನ್ನು (Reliability) ಮತ್ತು ನಿಖರತೆಯನ್ನು (Accuracy) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಪುಣ ತಜ್ಞನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಟ್ಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಥವಾ ವಿವೇಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳು

Projective Techniques

ಇದುವರೆಗೂ ವಿವರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೇರ ತಂತ್ರಗಳು (Direct Techniques) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ–ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತಾರೆ (Self-Conscious) ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾವನೆಗಳು, ಚಿಂತನೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಹ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ (Socially Desirable) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ (Psychoanalytic) ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಬಹುಪಾಲು ಸುಪ್ತ ಚೇತನ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದ (Unconscious Motives) ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೇರ (Direct) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪರೋಕ್ಷ (Indirect) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳು (Projective Techniques) ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು (Unconscious Motives) ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (Feelings) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಥವಾ ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶದ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣೆಯನ್ನು (Projections) ತಜ್ಞರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಿಧ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ; ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೊಂದಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪದಗಳು, ಮಸಿ ಕಲೆಗಳು) ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಥೆ ಬರೆಯುವುದು, ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು, ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿವೆ.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪವು ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೆಳಗಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ:

1. ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.
2. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಮಾಪನದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ
3. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರತೀ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಪರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಂಕ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

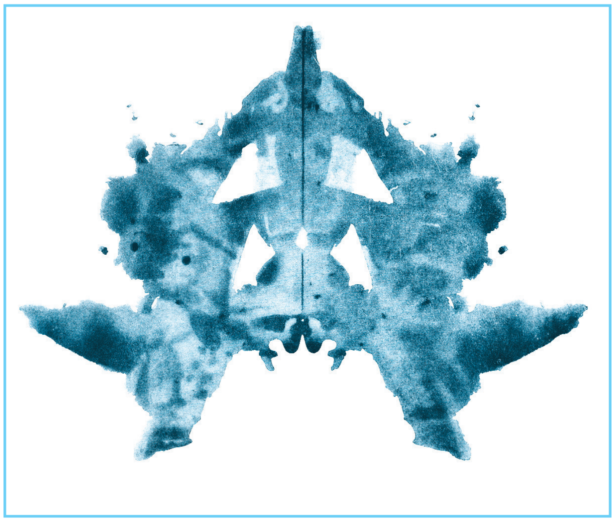
ರೋರ್ಷಾಕ್ ಮಸಿ-ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ
The Rorschach Inkblot Test

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆರ್ಮನ್ ರೋರ್ಷಾಕ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 10 ಮಸಿ-ಕಲೆಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ:

- ಐದು ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ,
- ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೂದು ಬಣ್ಣವಿದೆ.
- ಉಳಿದವು ಮೂರು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಈ ಮಸಿ-ಕಲೆಗಳು ಸಮಮಿತಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರ ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಮಸಿ-ಮಚ್ಚೆ 7”´10” ಗಾತ್ರದ ಬಿಳಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಸಿಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು, ಅದನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿ ಈ ಮಸಿ-ಮಚ್ಚೆ ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ (ಇದಕ್ಕೇ ಮಸಿ-ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ). ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ: ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣಾ ಹಂತ (Performance Phase) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತೀ ಮಸಿ-ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಹಂತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲನಾ ಹಂತ (Inquiry Phase) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ವಿವರವಾದ ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ, ಮತ್ತು ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಕೇತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೀರ್ಮಾನ ಶೀಲತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ದತ್ತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೋರ್ಷಾಕ್ ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಚಿತ್ರ 2.4 ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

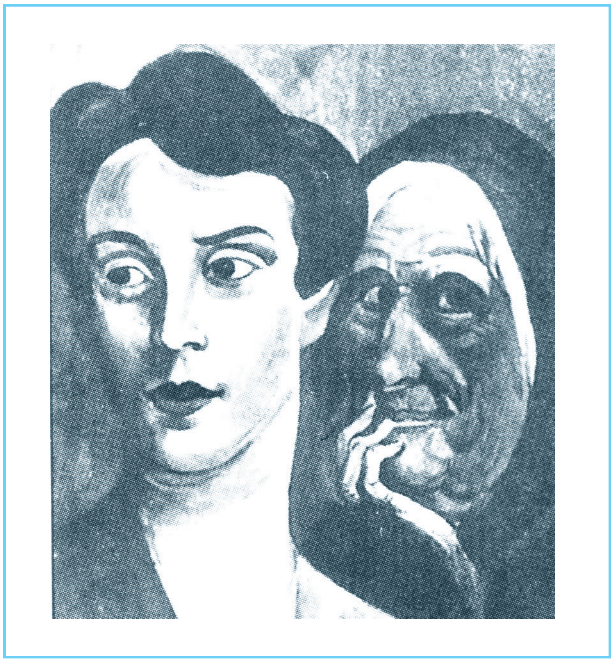


ಚಿತ್ರ 2.4: ರೋರ್ಷಾಕ್ ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ

ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ
The Thematic Apperception Test (TAT)

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಗನ್ (Morgan) ಮತ್ತು ಮುರ್ರೆ (Murray) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಇದು ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ (Inkblot Test) ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 30 ಕಪ್ಪು–ಬಿಳಿ ಚಿತ್ರದ ಕಾರ್ಡುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಖಾಲಿ ಕಾರ್ಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ಚಿತ್ರದ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತೀ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 20 ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು (ಅಂದರೆ, ಐದು ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು) ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ (Subject) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಘಟನೆಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು? ಪಾತ್ರಗಳು (Characters) ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿವೆ? TAT ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು (Aged) ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಮಾ ಚೌಧುರಿಯವರ ಭಾರತೀಯ ರೂಪಾಂತರ (Indian Adaptation) ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿದೆ. TAT ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಚಿತ್ರ 2.5 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 2.5: TAT ಕಾರ್ಡ್‌ವೊಂದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ದೃಶ್ಯದ ಚಿತ್ರಣ

ರೋಸನ್‌ವಿಗ್‌ರವರ ಚಿತ್ರ–ಹತಾಶೆ ಅಧ್ಯಯನ
Rosenzweig's Picture-Frustration Study (P-F Study)

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ರೋಸನ್‌ವಿಗ್ (Rosenzweig) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಜನರು ಹತಾಶೆಯನ್ನು (Frustrating) ಎದುರಿಸುವಾಗ ಜನರು ಹೇಗೆ ಆಕ್ರೋಶವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ನಂತೆ ಚಿತ್ರಿತ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಹತಾಶೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶಾದಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು (Subject) ಹತಾಶೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು

ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು (Analysis of Responses) ಆಕ್ರಮಣದ ಸ್ವರೂಪದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಹತಾಶೆ, ಆಕ್ರಮಣವು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದೆಯಾ, ಹತಾಶೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯಾ, ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲಾಗುತ್ತದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರಮಣದ ದಿಕ್ಕು (Direction of Aggression) ಮೂರು ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಪರಿಸರದ ವಿರುದ್ಧ (Towards Environment), ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ (Towards Oneself), ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಡಗಿಸಲು ಪ್ರಯುತ್ನಿಸುವುದು (Avoidance or Evasion of Situation). ಪಾರೀಕ್ (Pareek) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ (Indian Population) ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪಾಂತರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಕ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
Sentence Completion Test

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು (Incomplete Sentences) ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಕ್ಯದ ಆರಂಭಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು (Subject) ಆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಸುವ ವಾಕ್ಯದ ಅಂತ್ಯಗಳು (Sentence Endings) ಅವರ ಮನೋಭಾವ, ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ವಿಷಯದ ಸುಪ್ತ ಚೇತನದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಕ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ನನ್ನ ತಂದೆ ______________
2. ನನ್ನ ಅತಿಯಾದ ಭಯವು ______________
3. ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಷಯ ______________
4. ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವುದು ______________

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆ
Draw-a-Person Test

ಇದು ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ (Subject) ಒಂದು ಶೀಟ್ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ರಬ್ಬರ್ (Eraser) ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ, ಅವರು ಬಿಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕಾದಂಬರಿ ಅಥವಾ ನಾಟಕದ ಪಾತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳು (Examples of Interpretations):

1. ಮುಖದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸದೇ ಇರುವುದು → ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರ ಸಂಘರ್ಷ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಿ ಬಿಡಿಸುವುದು → ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ದೊಡ್ಡ ತಲೆ → ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಪ್ತ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು, ಆಳವಾದ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ಉನ್ನತ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಆದರೂ, ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವರ್ತನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
Behavioural Analysis

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವರ್ತನೆ ಅವನ/ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕುರಿತು ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯ ಅವಲೋಕನ (Observation of Behaviour) ವರ್ತನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ನಿರೀಕ್ಷಕರ ವರದಿ (Observer?s Report) ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಸಂದರ್ಶನ (Interview), ಅವಲೋಕನ (Observation), ದರೀಕರಣ (Ratings), ನಾಮನಿರ್ದೇಶನ ವಿಧಾನ (Nomination), ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Situational Tests). ಈ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಂದರ್ಶನ (Interview)

ಸಂದರ್ಶನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೊಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸಂದರ್ಶನ (Diagnostic Interview) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉತ್ತರಗಳ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಶನವು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಗುರಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದೇಶಿತ (Structured) ಅಥವಾ ಅನಿರ್ದೇಶಿತ (Unstructured) ಆಗಿರಬಹುದು.

ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ/ತ್ತಾಳೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ/ತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳು ಅವನ/ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ಬಹಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಗದಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶನಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ (Objective) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ (Rating Scales) ಬಳಕೆಯು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು (Objectivity) ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಅವಲೋಕನ (Observation)

ವರ್ತನೆಯ ಅವಲೋಕನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಜನರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲೋಕನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಂದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಇದು ಅವಲೋಕನ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ನೈದಾನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಂವಹನವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ಅವಲೋಕನದ ಮೂಲಕ, ನೈದಾನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು ರೋಗಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು.

ಅವುಗಳನ್ನು ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೂ, ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಿತಿಗಳು ಇವೆ:

1. ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. ಈ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಖರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.
3. ಅವಲೋಕನಕಾರನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅವಲೋಕನಕಾರನು ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ನೈಜ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನಾ ದರೀಕರಣ (Behavioural Ratings)

ವರ್ತನಾ ದರೀಕರಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ದರೀಕರಣವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೊಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪದಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಸಂವಹನ ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿರುವವರಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಗಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ದರೀಕರಣ ಮಾಪಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ವಿಶೇಷಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದರೀಕರಿಸುವವರಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ದರೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳ ಆಧಾರಿತ ಉದಾಹರಣೆಗಳ (Behavioural Anchors) ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ದರೀಕರಣ ವಿಧಾನವು ಹೊಂದಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಮಿತಿಗಳು:

1. ದರೀಕರಿಸುವವರು (Raters) ಕೆಲವೊಂದು ಪಕ್ಷಪಾತಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಒಬ್ಬ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಹಿತಕರ (ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ) ಗುಣಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ, ದರೀಕರಿಸುವವರ ಒಟ್ಟು ನಿರ್ಧಾರವು ಆ ಒಂದು ಗುಣಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರದಲ್ಲೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು **"ಪರಿವೇಷ ಪ್ರಭಾವ" (Halo Effect)** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ದರೀಕರಿಸುವವರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದರೀಕರಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲೇ ಇರಿಸುವ (ಇದನ್ನು **'ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪಕ್ಷಪಾತ'** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಾನ ನೀಡುವ ("ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಪಕ್ಷಪಾತ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತೀವ್ರ ಅಂಚಿನ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಧ್ಯಮ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತೀವ್ರ ಅಂಚಿನ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೋ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ದರೀಕರಿಸುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಪಕ್ಷಪಾತ (response bias) ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತಹ ದರೀಕರಣ ಮಾಪಕಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಮನಿರ್ದೇಶನ (Nomination)

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾನವಯಸ್ಕರಿಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (peer assessment) ಪಡೆಯಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ನಾಮನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಓದಲು, ಆಟವಾಡಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಾಮನಿರ್ದೇಶನದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಿಕಸ್ಥವಾದದು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪಕ್ಷಪಾತದ (personal biases) ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ತಂತ್ರವು ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾದುದು ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪಕ್ಷಪಾತದ (personal biases) ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Situational Tests)

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ (Situational Stress Test) ಆಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇತರರು ಅಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ (Role Playing) ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವನು/ಅವಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಾಚಿಕ ವರದಿ (Verbal Report) ಕೂಡ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೈಜವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತ ವೀಡಿಯೋ ನಾಟಕ (Video Play) ಮೂಲಕವೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

ಗುದದ ಹಂತ, ಆರ್ಕಿಟೈಪ್ಸ್, ಪ್ರಧಾನ ಗುಣಗಳು, ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು, ಸಮೂಹ ಸುಪ್ತಚೇತನ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು, ಅಹಂ, ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ, ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು, ಇದ್, ಆದರ್ಶ ಸ್ವಯಂ, ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವನೆ, ಅಂತರ್ಮುಖತ್ವ, ಸುಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ, ಕಾಮವಾಂಛೆ, ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತು, ಶಿಶ್ನದ ಹಂತ, ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನ, ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ, ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಸೋಗು, ಹಿನ್ನಡೆ, ಸ್ವಯಂ-ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಆತ್ಮಗೌರವ, ಸ್ವಯಂ-ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತು, ಮಹದಹಂ, ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನಗಳು, ಸುಪ್ತಚೇತನ

ಸಾರಾಂಶ

- ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂನ ಮಹತ್ವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ವಿಕಸನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಯಂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಯಂ, ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಸ್ವಯಂ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳಿವೆ. ಆತ್ಮಗೌರವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಮಹತ್ವದ ವರ್ತನೆಗಳು ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.
- ಸ್ವಯಂ-ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಾನಸಿಕ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಸ್ವಯಂ-ಪುನರ್ಬಲವರ್ಧನೆ, ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು, ಅವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ" ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅದು ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ (Typological), ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಾದ (Psychodynamic), ವರ್ತನಾತ್ಮಕ (Behavioural), ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ (Cultural), ಮತ್ತು ಮಾನವತಾವದ (Humanistric) ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಾಗಿವೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೆಲವೇ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಗುಂಪಿನಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪೋರ್ಟ್, ಕೆಟಲ್ ಮತ್ತು ಐಸೆಂಕ್ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದರು, ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾವಾದ (Psychodynamic) ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಇದ್ (Id), ಅಹಂ (Ego), ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ (Superego). ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಿರ ಸಂಘರ್ಷದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಪ್ತಚೇತನದ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ (Psychosexual) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಬಾಯಿಯ ಹಂತ (Oral), ಗುದದ ಹಂತ (Anal), ಶಿಶ್ನದ ಹಂತ (Phallic), ಸುಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ (Latency), ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಂತ (Genital) ಎಂಬ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ನಂತರದ ತತ್ತ್ವಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಕಾಲೀನ ಜೀವನಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದರು. ಯೂಂಗ್, ಫ್ರಾಮ್, ಆಡ್ಲರ್, ಹಾರ್ನೆ ಮತ್ತು ಎರಿಕ್ಸನ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು.
- ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಘಟಕವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಮೂಹದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಜರ್‌ರವರ "ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ವಯಂ" ಮತ್ತು "ಆದರ್ಶ ಸ್ವಯಂ" ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದರು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಲೋ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ (ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ) ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ (ವಿಕಸನ ಸಂಬಂಧಿತ) ಅಗತ್ಯಗಳವರೆಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ಊಹಿಸುವುದು.
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿವೀಕ್ಷಕ ವರದಿಗಳು, ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಪರಿವೀಕ್ಷಕ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನ, ಅವಲೋಕನ, ಅಂಕನ ಶ್ರೇಣೀಕರಣ, ನಾಮನಿರ್ದೇಶನ ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ರೋರ್ಷಾಕ್‌ನ ಮಸಿ-ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ ಮಾನದಂಡಗಳು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಸ್ವಯಂ ಎಂದರೇನು? ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಯಾವ ತಾರತಮ್ಯಗಳಿವೆ?
2. ತೃಪ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆಯ ವಿಳಂಬ (Delay of gratification) ಎಂದರೇನು? ಇದು ವಯಸ್ಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಪ್ರಮುಖವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
3. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತೀರಿ? ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಾವುವು?
4. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣ (Trait) ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೆಂದರೇನು? ಇದು ಪ್ರರೂಪ (Type) ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?
5. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ?
6. ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಆಡ್ಲರ್ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಹಾರ್ನೆ ಅವರ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ (Depression) ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳು ಇವೆ?
7. ಮಾನವತಾವಾದದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವವೇನು? ಮಾಸ್ಲೋ "ಸ್ವಯಂ –ವಾಸ್ತವೀಕರಣ" (Self-actualisation) ಎಂಬುದರಿಂದ ಏನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು?
8. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?
9. ನಿರ್ದೇಶಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Structured Personality Tests) ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ದೇಶಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುವು?
10. ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ತಂತ್ರಗಳು (Projective Techniques) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತವೆ? ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುವು?
11. ಅರಿಹಂತನು ವೈದ್ಯರ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಗಾಯಕನಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅವನು ಆರಿಸಿದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೀರ್ವವಾಗಿ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ಅವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಅರಿಹಂತನ ಕುಟುಂಬದ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಸ್ವರೂಪದ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ನಾವು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀವು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕೆಳಗಿನ ವರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ: (a) ಶಾಲೆ, (b) ಸ್ನೇಹಿತರು, (c) ಕುಟುಂಬ, ಮತ್ತು (d) ಹಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್ ಬರೆಯಿರಿ.

   ಮುಂದೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ನಾಲ್ಕು ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಈ ವರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವರು. ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಸ್ವರೂಪದ ವಿವರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇತರರ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ. ಅವು ಬಹಳ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿವೆಯೆ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆಯೆ? ಇದರ ಕುರಿತು ವರದಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.
2. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಮೆಚ್ಚುವ ಐದು ಜನರನ್ನು ನಿಜ ಜೀವನದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಅವರವರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಮ್ಯತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯ ವರದಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.

Weblinks

www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html
en.wikipedia.org/wiki/projective_test

ಬೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು (ಸಲಹೆಗಳು)

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಬಹುದು.
2. ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಫ್ಲೋ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು/ಚಿತ್ರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು/ಚಿತ್ರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
3. ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮಾದರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾಪನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಹುದು.

ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

3

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ವರೂಪ, ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
- ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು,
- ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು,
- ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು
- ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ವರೂಪ, ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳು

ಪ್ರತಿಬಲನಯುಕ್ತ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳ ಅಳತೆ (ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 3.1)

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಪರೀಕ್ಷಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 3.2)

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಜೀವನಶೈಲಿ

ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳು

ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 3.3)

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು

ಸಾರಾಂಶ

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು

ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (weblinks)

ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ನಡೆಯಲಿರುವ ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರಾಜ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ರಾತ್ರಿ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಓದುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತುಂಬಾ ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿತ್ರಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತವೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮೂರ್ಖತನ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ದೂಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವನು ಭಾರವಾದ ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೋ ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಹೃದಯ ಬಡಿಯುತ್ತಿದೆ, ಅವನ ಕೈಗಳು ಬೆವರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ರಾಜ್ ಅವರಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸವಾಲು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಬಹುಶಃ ಈಗಾಗಲೇ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಏನು? ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೀರಾ? ಜೀವನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ; ಕಾರು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಯುವತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆ, ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಯುವತಿಯರು / ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ, ಜೀವನವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು ಎಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಅಂತಹ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸವಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ 11ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್ ವೇಗದ ಬೌಲರ್‌ನ ಎಸೆತವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಆರಂಭಿಕ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್ ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಅಂತಹ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸವಾಲು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗೆ ಸವಾಲು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಜನರು ವಿವಿಧ ಜೀವನ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಬಲನದದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ವರೂಪ, ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲಗಳು
NATURE, TYPES AND SOURCES OF STRESS

ಕಾರ್ಯನಿರತ ಸೋಮವಾರ ಜನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆದಾಟಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸವಾಲುಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವು ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತಿದೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬಲ್ಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯಬಹುದು, ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಒಬ್ಬರ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ ಅಥವಾ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

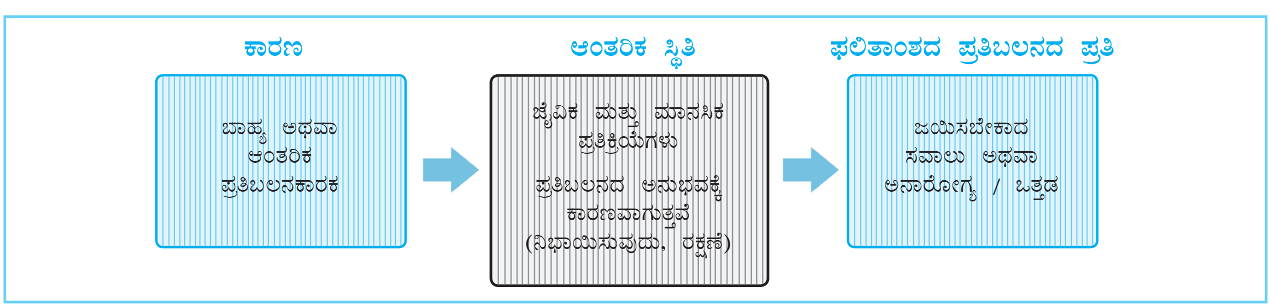
ಹಿತಪ್ರತಿಬಲನದ ಮಟ್ಟವು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ವತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹಿತಪ್ರತಿಬಲನ **"ಬೇಗುದಿ"** ಅಥವಾ ಸಂಕಟವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಈ ನಂತರದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಒಂದು ಜೀವಿಯು ಪ್ರಚೋದನಾಕಾರಿ ಘಟನೆಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮಾದರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ವರೂಪ (Nature of Stress)

"ಪ್ರತಿಬಲನ" ಎಂಬ ಪದವು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪದಗಳಾದ **"strictus"** ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಬಿಗಿಯಾದ ಅಥವಾ ಕಿರಿದಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಪದ **"ಸ್ಟ್ರಿಂಗರ್" 'stringer'** ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಮೂಲ ಪದಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಪರಿಸರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಜನಸಂದಣಿ, ಕೆಟ್ಟ ಸಂಬಂಧ ಅಥವಾ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಸೇರಿವೆ. ಬಾಹ್ಯಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು **"ಆಯಾಸ"** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ 3.1 ನೋಡಿ).

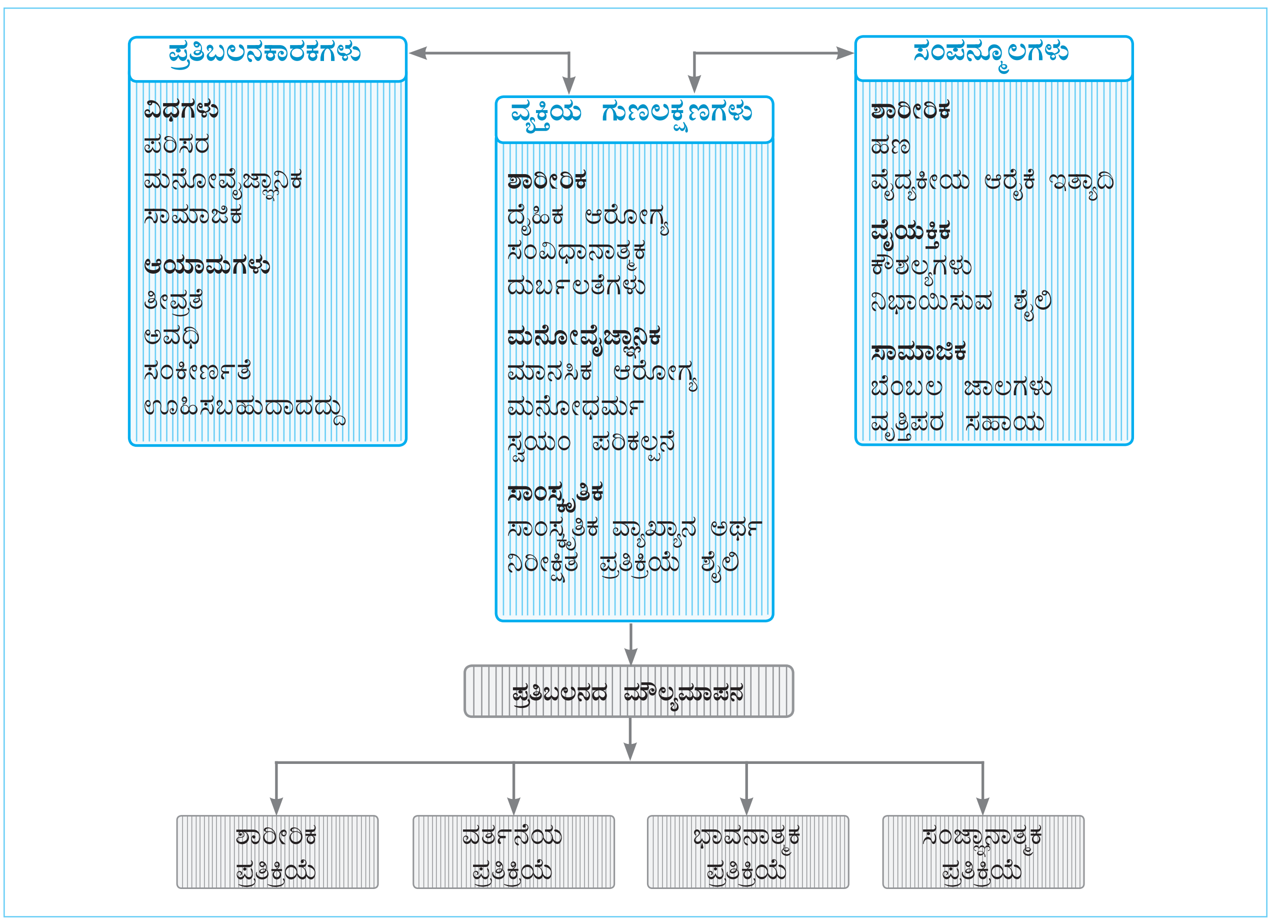
ಪ್ರತಿಬಲನವು ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳೆರಡ –ರೊಂದಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆಧುನಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪಿತಾಮಹ **ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸೆಲೀ** ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು "ಯಾವುದೇ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ" ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಬೆದರಿಕೆಯ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರರು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಆರಂಭಿಕ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್‌ನ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಾವು 'ಪ್ರತಿಬಲನ' ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅಂಶವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು, ಆ ಮುಖಾಮುಖಿಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ/ಮಾನಸಿಕ/ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿನಲ್ಲಿನ ಅಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ನ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನವಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 3.1: ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮಾನಸಿಕ ಅರ್ಥ

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಘಟನೆಗಳ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಾಜರಸ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರ 3.2 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಾಜರಸ್ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಹೊಸ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ, ತಟಸ್ಥ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ಹಾನಿ, ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾನಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಬೆದರಿಕೆ ಎಂದರೆ ಘಟನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಭವಿಷ್ಯದ ಹಾನಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ. ಸವಾಲು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಘಟನೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ನಾವು ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಲನದಾಯಕವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಒಬ್ಬರು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅವು ಘಟನೆಯ ಹಾನಿ, ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವೇ ಅನುಷಂಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ. ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು



ಚಿತ್ರ 3.2: ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾದರಿ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ಬಹಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಷ್ಠವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ. ಒಬ್ಬರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಅವು ಅವಳಿಗೆ/ಅವನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದದ್ದು ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ, ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲು

ಚಟುವಟಿಕೆ 3.1

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ:

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಸಮಂಜಸತೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಹಾಜರಾತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಪಾಲನೆ, ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಳಪೆ ಯೋಜನೆ, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಫೋಟಗಳು, ತೀವ್ರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕೋಪಗಳು, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಔಷಧಗಳ ದುರುಪಯೋಗ, ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉದಾ: ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವುದು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು: ಪ್ರತಿಬಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರಿಸರ (ಶಬ್ದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ), ಸಾಮಾಜಿಕ (ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗಿನ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ, ಒಂಟಿತನ) ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ (ಸಂಘರ್ಷ, ಹತಾಶೆ).

ಈ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಶಾರೀರಿಕ, ವರ್ತನೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 3.2 ನೋಡಿ). ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಪ್ರತಿಬಲನ–ಸಂಬಂಧಿತ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮಾರ್ಗವು ನಿಯಂತ್ರಿತ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಟೆಕೊಲಮೈನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು (ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್) ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಮಾರ್ಗವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್ (ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್) ಅನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಭಯ, ಆತಂಕ, ಮುಜುಗರ, ಕೋಪ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಣೆಯಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಘಟನೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖಾಮುಖಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕ (ಹೋರಾಟ) ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಯ ಘಟನೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದು (ಹಾರಾಟ) ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಎರಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಒಳನುಗ್ಗುವ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ, ಆಲೋಚನೆಗಳಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಚಿತ್ರ 3.2 ರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ, ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು **ತೀವ್ರತೆ** (ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆ vs. ಹೆಚ್ಚಿನ

ತೀವ್ರತೆ), **ಅವಧಿ** (ಅಲ್ಪಾವಧಿ vs. ದೀರ್ಘಾವಧಿ), **ಸಂಕೀರ್ಣತೆ** (ಕಡಿಮೆ ಸಂಕೀರ್ಣ vs. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ) ಮತ್ತು **ಊಹಿಸಬಹುದಾದ** (ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ vs. ಊಹಿಸಬಹುದಾದ) ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಫಲಿತಾಂಶವು ಈ ಆಯಾಮಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟದ ಅನುಭವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆ, ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ, ಕಡಿಮೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅನುಭವಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕಳಪೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ವ–ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭವು ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅನುಭವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾದ ಹಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶೈಲಿ, ಬೆಂಬಲ ಜಾಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು Signs and Symptoms of Stress

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಾನುಭವಗಳ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ನಾವು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು, ಅವುಗಳು ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೈಹಿಕ, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ವಿಧಗಳು (Types of Stress)

ಚಿತ್ರ 3.2ರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪ್ರತಿಬಲನ Physical and Environmental Stress

ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗ, ಗಾಯದಿಂದ ಬಳಲಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲವಾದಾಗ ನಾವು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಸರ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಜನದಟ್ಟಣೆ, ಶಬ್ದ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖ, ಚಳಿಗಾಲದ ಶೀತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು ಬೆಂಕಿ, ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ವಿಪತ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಅನಾಹುತಗಳು.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ (Psychological Stress)

ಇವು ನಮ್ಮ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು. ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದವು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಆಂತರಿಕ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಮಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳು ಹತಾಶೆ, ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಅಂಶಗಳು ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಿರಾಶೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾರತಮ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ನೋವು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರೇಣಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹತಾಶೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕೆ? ನೀವು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಂತರಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು'. ಅಂತಹ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿರಾಶೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವತ್ತ ನಿರ್ದಯವಾಗಿ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಜನರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಕೆಲವು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ **'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಂಘರ್ಷ'**.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ (Social Stress)(

ಇವುಗಳು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೇರಿತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂವಹನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸಾವು ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗಿನ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಸಂಜೆಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊರಹೋಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು ಪ್ರತಿಬಲನದಾಯಕವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲಗಳು (Sources of Stress)

ವಿವಿಧ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು

ಬಾಕ್ಸ್ 3.1

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಘಟನೆಗಳ ಅಳತೆ

ಹೋಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಾಹೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನದ ಘಟನೆ ಅಳತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದರು. ಮೇಲಿನ ಮಾಪಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳ ಅಳತೆಯನ್ನು ಸಿಂಗ್, ಕೌರ್ ಮತ್ತು ಕೌರ್ ಭಾರತೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳ ಮಾಪಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ–ಧರೀಕರಣ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ಐವತ್ತೊಂದು ಜೀವನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಮರಣ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಗಾಯ 56, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ 43, ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು 43. ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ 33, ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅಂಕವಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವಾದಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅಂಕವು ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವಳು/ಅವಳು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು/ಜೀವನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಘಟನೆಗಳ ತೂಕದ ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ.

ಅಳತೆಯ ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ವಸ್ತುಗಳು :

ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು	**ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅಂಕ**
ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಾವು	66
ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಆಘಾತ	53
ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಅನಾರೋಗ್ಯ	52
ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	47
ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು	43
ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ	27

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳ ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಎರಡು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆಯ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನದ ನಡುವಿನ ದುರ್ಬಲ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನ – ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಘಟನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಸಂಗದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ, ಘಟನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಅನುಭವಿಸಿದ ವಯಸ್ಸು ಸಂಭವಿಸುವಿಕೆಯ ಆವರ್ತನ, ಪ್ರತಿಬಲನದ ಘಟನೆಯ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದುಃಖದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು. ಗಾಯ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು.

ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಘಟನೆಗಳು (Life Events)

ಅತಿ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತರದ ಎರಡೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಹಠಾತ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಲವಾರು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ (ಉದಾ. ಹೊಸ ಮನೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು) ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ (ಉದಾ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಬಂಧದ ವಿಘಟನೆ) ಅಲ್ಪಾವಧಿಯೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು/ಸಮಸ್ಯೆ (Hassles)

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳಾದ ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣ, ಪ್ರಯಾಣ, ಜಗಳವಾಡುವ ನೆರಹೊರೆಯವರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆ, ಸಂಚಾರದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮುಂತಾದವು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು. ವಿವಿಧ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಗೃಹಿಣಿ ಅನುಭವಿಸುವ ದೈನಂದಿನ ತೊಂದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ದೈನಂದಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇತರರು ಅವರನ್ನು ಹೊರಗಿನವರು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ದೈನಂದಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3.2

ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ರವರೆಗೆ ಶ್ರೇಣೀಕರಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮೂವರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು (Traumatic Events)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ, ರೈಲು ಅಥವಾ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ, ದರೋಡೆ, ಭೂಕಂಪ, ಸುನಾಮಿ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ತೀವ್ರ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಸೇರಿದೆ. ಈ ಘಟನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತಂಕ, ನೆನಪುಗಳು, ಕೆಟ್ಟಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಒಳನುಗ್ಗುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ಆಘಾತವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಘಟನೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ವೃತ್ತಿಪರ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು
EFFECTS OF STRESS ON PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING AND HEALTH

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಒಳಗೆ ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ **ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ.**

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಅವರು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಅನಿಯಮಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಗುಂಪುನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ದೈಹಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು,

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 3.2 'ಪರೀಕ್ಷಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ'ಯ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಮಾನವ ದೇಹವು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಅದು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವು ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳು (hormones) ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ರಕದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳು, ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಾವು ಅಲ್ಪಾವಧಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಲನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್–ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕೋಚನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಹೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶಬ್ದಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳು, ವಾದಗಳು, ವೈಫಲ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಕಳಪೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಸ್ಮರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಕೆಫೀನ್‌ನಂತಹ ಉತ್ತೇಜಕಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳಂತಹ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳು ವ್ಯಸನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಷ್ಟ, ಕಳಪೆ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ

ಬಾಕ್ಸ್ 3.2

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ

ಪರೀಕ್ಷಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಬಲನ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಕೆಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ವೈಫಲ್ಯದ ಭಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಔಪಚಾರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ತರಗತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು 'ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಭಯ" ಅಥವಾ "ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರತಿಬಲನ" ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ವರ್ತನೆಯ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಬಲನವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಯಾರಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆಯೊಡ್ಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ; ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದ್ವಿಗ್ನರು, ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಸಮರ್ಪಕತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ಗೌರವ ನಷ್ಟದ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಅದು ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವ ಬದಲು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಧುಮುಕುತ್ತಾನೆ, ಅಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ/ಅವನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಅಡತಡೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಬ್ಬರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಒಬ್ಬರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಳೆಯಬೇಕು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು, ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಬೇಕು, ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನದಂದು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಮುಂತಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೈರುಹಾಜರಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (Stress and Health)

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಿತರು (ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಆಗಾಗ ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತರಾಗಿರುವ ಜನರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಬಲನವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲ ಲಭ್ಯವಿರುವಾಗ ಜನರು ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಯಾಸ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯು ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆತಂಕ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು **'ದಹಿಸುವಿಕೆ'** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹಾಗೆಯೇ ಕರುಳುಹುಣ್ಣುಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದೆ.

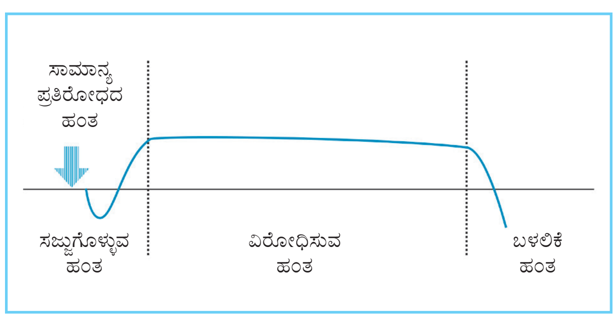
ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಐವತ್ತರಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು (50%–70%) ಪ್ರತಿಬಲನವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭೇಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತು (60%) ಪ್ರತಿಶತವು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ
General Adaptation Syndrome

ಪ್ರತಿಬಲನವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಸೆಲೀ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನ, ಎಕ್ಸ್–ರೇ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಂತಹ ವಿವಿಧ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಸೆಲೀ ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅವರು ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ (ಜನರಲ್ ಅಡಾಪ್ಟೇಶನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ – GAS) ಎಂದು ಕರೆದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, GAS ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುವ, ವಿರೋಧ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತ (ಚಿತ್ರ 3.3 ನೋಡಿ).

1) **ಅಪಾಯಾದ ಸೂಚನೆ / ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ:** ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ–ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದುರಿಸಲು ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

2) **ವಿರೋಧಿಸುವ ಹಂತ:** ಪ್ರತಿಬಲನವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಹಂತವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ ಅನುಕಂಪಿ ನರಮಂಡಲವು ದೇಹದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯು ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 3.3: ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ

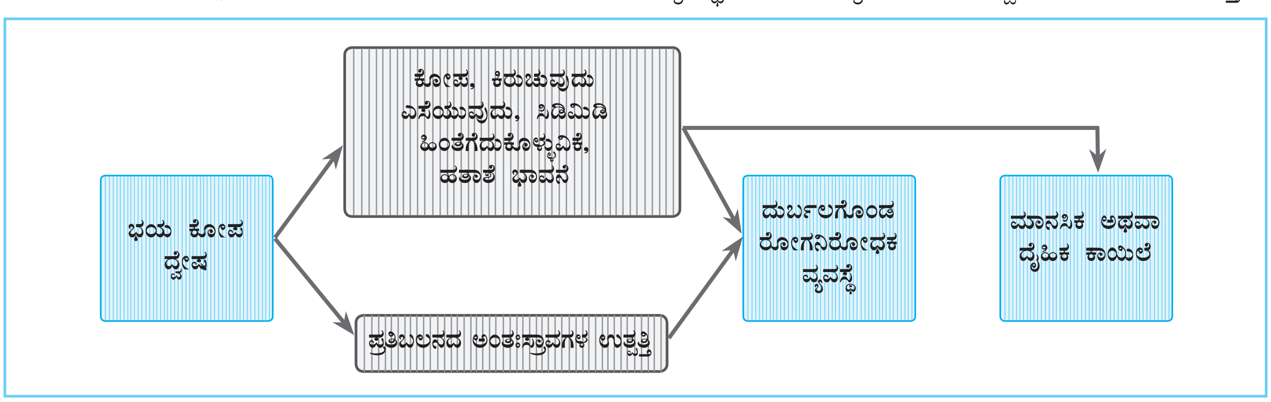
3) **ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತ:** ದೇಹವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ದೇಹದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೂರನೇ ಹಂತವಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಒತ್ತಡ-ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸೀಮಿತ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸೆಲೀಯವರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಟೀಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಘಟನೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನುಭವ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
Stress and the Immune System

ಪ್ರತಿಬಲನವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದೇಹವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ (WBC) (ಲ್ಯುಕೋಸೈಟ್ಗಳು) ಪ್ರತಿವಿಷ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು) ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು. ಇದು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಲ್ಯುಕೋಸೈಟ್ಗಳಿವೆ, ಟಿ ಕೋಶಗಳು, ಬಿ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಲೆಗಾರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ. ಟಿ ಕೋಶಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರರನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಟಿ-ಸಹಾಯಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಟಿ. ಸಹಾಯಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಾನವ ಇಮ್ಯುನೊಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್ (ಎಚ್‌ಐವಿ) ನಿಂದ ದಾಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಇಮ್ಯುನೊಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಏಡ್ಸ್) ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಆಗಿದೆ. ಬಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಲೆಗಾರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ (Natural Killer Cell) ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಬಲನದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ದುಃಖಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಲೆಗಾರ ಜೀವಕೋಶದ ಸೈಟೊಟಾಕ್ಸಿಸಿಟಿಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.



ಚಿತ್ರ 3.4: ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಬಂಧ

ಚಿತ್ರ 3.4 ಈ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಹಗೆತನ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಸೇರಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಬರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗೀಳಿನ ವರ್ತನೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸಂಭವವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಶೇಖರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು ಎಂದರೆ ಅವು ಭಯಾನಕ, ನೋವಿನ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಜನರು ಅಸಂಬದ್ಧ ಭಯಗಳು, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವೇಗಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜಗತನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲ ಮತ್ತು ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಅನಾರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಹತಾಶೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ, ಗಾಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿ (Lifestyle)

ಪ್ರತಿಬಲನವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಜೀವನಶೈಲಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಜನರು ಕಳಪೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಅವುಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ವರ್ತನೆಯು–ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕುಟುಂಬ ಬೆಂಬಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ. ಸಮತೋಲಿತ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ವೇಗದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅತಿಯಾದ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
Coping with Stress

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ–ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ವಾಸ್ತವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಗುಂಪಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಳವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ನಾವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಹನಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ, ನಾವು ಯೋಜಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮರು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸದ ಜನರಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. **ಎಂಡ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕರ್** ನೀಡಿದ ಮೂರು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು:

ಕಾರ್ಯ–ವಿನ್ಯಸ್ಥ ತಂತ್ರ: ಇದು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ; ಇದು ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನಾನು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದು.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರ: ಇದು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು; ಇದು ಕೋಪ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇದು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು.

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರ: ಇದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ; ಇದು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3.3

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 5 ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ 3.3 ಮಾನಕದಲ್ಲಿ ದರೀಕರಣ ಮಾಡಿರಿ, 5– ಯಾವಾಗಲೂ, 1– ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲಾ

* ನಾನು ಸಂವೇಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.
* ನಾನು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ
* ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದುದ್ದನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
* ನನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ.
* ನಾನು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸು. ಹೆಚ್ಚುಗಳಿಸಿದಷ್ಟು ನೀನು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಲಾಜರಸ್ ಮತ್ತು ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕಿಂತ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಬಲನದ ವಹಿವಾಟಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು, **ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ** ಮತ್ತು **ಸಂವೇಗ ಕೇಂದ್ರಿತ,** ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ತಂತ್ರಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಘಟನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಘಟನೆಯ ಬೆದರಿಕೆ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನಾನು ಕ್ರಿಯೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ" ಸಂವೇಗ–ಕೇಂದ್ರಿತ ತಂತ್ರಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಘಟನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಡಚಣೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನನ್ನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನಾನು ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ". ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ–ಕೇಂದ್ರಿತ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗ–ಕೇಂದ್ರಿತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡನೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳು
Stress Management Techniques

ಪ್ರತಿಬಲನವು ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕರುಳುಹುಣ್ಣುಗಳು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಾಲೆಗಳು, ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕಚೇರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು:

ಚಟುವಟಿಕೆ 3.4

ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ? ಏಕೆ?

* ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
* ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾದೆ ಎಂಬ ವಿಷಾದ.
* ಕಿರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಗಳಿಸಿದ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
* ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ಬಚ್ಚಿಡುವುದು.
* ನಿನ್ನ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು.
* ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು.
* ಒಂದು ವಿಫಲತೆಯ ನಂತರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು.
* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ನೀಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು.

ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವ ತಂತ್ರಗಳು (Relaxation Techniques): ಇದು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಕ್ರಿಯ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೇಹದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಸ್ನಾಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳು (Meditation Procedures): ಯೋಗ ವಿಧಾನದ ಧ್ಯಾನವು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಲಿತ ತಂತ್ರಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಬದಲಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನಸ್ಥನು ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು (Biofeedback): ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯಾವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆ (Creative Visualisation): ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ತಂತ್ರ (Cognitive Behavioural Techniques): ಈ ವಿಧಾನದ ತಿರುಳೆಂದರೆ ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗು ಅರ್ಥರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಾಗು ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣಾ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗು ಅನುಗತ ಮಾಡುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಕಕ್ಷಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ (Exercise): ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ಈಜುವುದು, ಓಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು

ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಯು ಅಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು
Promoting Positive Health and Well-being

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಜೀವನವೆಂಬ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ರಚನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದದ್ದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾದಾಗ, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗದ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಕೊಬಾಸರವರು ಮಾಡಿರುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಠಿಣತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರು CS ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಭದ್ರತೆ (commitment), ನಿಯಂತ್ರಣ (control) ಮತ್ತು ಸವಾಲು (challenge). ಕಠಿಣತೆಯು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಗುಂಪು ಆಗಿದೆ. ಇದು ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದ್ಧತೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವ ಭಾವನೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸವಾಲಿನ ಅನುಭವವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಂತಹ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು (Life Skills)

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರುಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ದೈನಂದಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಮರ್ಥನೆ, ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಚಿಂತನೆ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂ–ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಂತಹ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮುಂದೂಡುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವದು (Assertiveness)

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಇದ್ದದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕೌಶಲ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತವರನ್ನು ಖಂಡಿತವಾದಿಗಳು ಎನ್ನುವರು. "ಖಂಡಿತವಾದಿ ಲೋಕ ವಿರೋಧಿ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ನ್ಯಾಯವಾದುದನ್ನು ಸರಿ ಎನಿಸಿದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಿಂಜರಿದರೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತವಾದಿಗೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಬಲ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ (Time Management)

ನೀನು ಸಮಯ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುವೆ ಎಂಬುದು ನಿನ್ನ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಮತ್ತು

ಆಸಕ್ತಿಯುತ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಮಯದ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬರ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು. ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ ತತ್ವವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಅಥವಾ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿರುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದೆ? ಮತ್ತು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ನೀವು ಏನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬುವುದರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಬುದ್ಧ (ತರ್ಕಬದ್ಧ) ಆಲೋಚನೆ (Rational thinking)

ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Improving Relationships)

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವುದು. 2) ನಿನಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. 3) ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಿನಗೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಹಾಗೂ ಗೋಣಗಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರಬಾರದು.

ಸ್ವಯಂ–ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Self-care)

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾದರಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಉಸ್ಸಪ್ಪ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನರಹಿತ ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳಾದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಬೆಳಕು, ಮುಂತಾದವು ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಬಾಕ್ಸ್ 3.3

ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವು ಸವಾಲಿನ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಹಿಂತಿರುಗುವ' ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು. ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಯತೆಯಂತಹ ಅರಿವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಘಾತ ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೂರು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ: ನನ್ನಲ್ಲಿ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು), ಅಂದರೆ 'ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಏನೇ ಇರಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು (ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು), ಅಂದರೆ 'ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವವರು', ಮತ್ತು ನಾನು (ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು), ಅಂದರೆ ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಮಗು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಹೊಂದಲು ಅವನಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು (ನಾನು), ಆದರೆ ಅವರು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ (ನನಗೆ) ತಿರುಗಬಹುದಾದ ಯಾರನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ (ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ), ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ (ನಾನು ಮಾಡಬಹುದು), ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬಡತನ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೀವ್ರ ದುರ್ಬಲತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನುಪಯುಕ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು (Overcoming Unhelpful Habits)

ಅತಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ, ಅತಿ ಮಡಿವಂತಿಕೆ, ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪಲಾಯನ) ಮುಂತಾದ ತಂತ್ರಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದರೂ ಅವು ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು. ಆಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಸಬೂಬು ಹೇಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ತಂತ್ರ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದು ಎಂದಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮುಂತಾದವು.

ಆಹಾರ (Diet) : ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಬೇಕೆಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು (ಮಾಂಸಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ) ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ (Exercise) : ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಂದು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಜನಪ್ರಿಯ ಅನುಮೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ತೂಕ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಯೋಗಾಸನಗಳಂತಹ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗಿಂಗ್, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಆದರೆ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಬಫರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಜೀವನದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ (Positive Attitude): ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ತಳೆಯಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಇರಬೇಕು. ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಸೋಲು ಗೆಲವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ ಇರಬೇಕು. "ನಾನೂ ಒಳ್ಳೆಯವನು ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿರುವ ಇತರರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರು" ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ (Positive Thinking) : ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ಶೂನ್ಯ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಲು ಕವಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವ ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳು ಗುರಿಸಾಧನೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಕೈ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಶಾವಾದಿಗಳು ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಬದಲಿ ಮಾರ್ಗ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ (Social Support) : ನಮ್ಮ ನೋವು-ನಲಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಜನರು ಇರುವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ. ಇಂತಹ ಗೆಳೆಯರು,

ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಇದ್ದಾಗ, ಬದುಕು ಸ್ವರ್ಗ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಜನರಿದ್ದಾಗ ಎಂತಹ ಕಠಿಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಮಗೆ ಹಗುರವಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಜನರಿದ್ದಾಗ ತೀವ್ರ ತರದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕೂಡ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೆದ್ದಂತೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಧು-ಬಳಗದ ಜೊತೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲಾ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1) ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸೇವೆ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ (tangible support)
2) ಮಾಹಿತಿ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ (Information support)
3) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ (Emotional support)

1) ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸೇವೆ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ: ಹಣಕಾಸು, ದವಸ-ಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಜ್ವರ ಪೀಡಿತನಾಗಿ ತರಗತಿಗೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾದ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ನೋಟ್ಸ್ ಒದಗಿಸುವುದು. ಪಾಠಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಿಯ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಭರಿಸುವುದು.

2) ಮಾಹಿತಿ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ: ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಾವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ದಾಖಲಾತಿಗಳೇನು? ಹೇಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು? ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನು / ಅವಳು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ತೋರಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವು ನೀಡುವವರು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3.5

ನಿಮ್ಮ ನೆರಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಅಪಘಾತದಂತಹ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದರೋಡೆ, ಬೆಂಕಿ ಮುಂತಾದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಗುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಮಗು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಆಘಾತವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಬಹುದೇ? ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೀರಾ?

ನಿಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಬಳಲಿಕೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಆಶಾವಾದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೋರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಪ್ರತಿಬಲನ, ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರರು.

ಸಾರಾಂಶ

- ಪ್ರತಿಬಲನವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ನಿರಂತರ ವಹಿವಾಟು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲಗಳು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು, ದೈನಂದಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು, ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ಕಾರ್ಯ–ಆಧಾರಿತ, ಸಂವೇಗ–ಆಧಾರಿತ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಆಧಾರಿತ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಧಾರಿತ ಅಥವಾ ಸಂವೇಗ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಆಧಾರಿತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಘಟನೆಯ ಬೆದರಿಕೆ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವೇಗ–ಆಧಾರಿತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಸಂವೇಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಘಟನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಡಚಣೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.
- ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೃಢತೆ, ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂ–ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು. ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಶಾವಾದಿ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ನಾವು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ವರ್ತನೆಗಳಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1 ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

2. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

3. GAS (ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ) ಮಾದರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಿ.

4. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

5. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

7. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

8. ಪ್ರತಿಬಲನವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

9. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಜೀವನದ ಘಟನೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

10. ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ.

11. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
12. ಕೆಲವು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಏಕೆ? ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1. 5–10 ಹದಿಹರೆಯದವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. ಬಾಲಕೀಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಲಕರಿಗೆ ಇವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆಯೇ? ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎದುರಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.

Weblinks

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html
http://www.teachhealth.com
http://www.lifepositive.com/stress.html

ಬೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು (ಸಲಹೆಗಳು)

1. ಪ್ರತಿಬಲನವು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಯಥೋಚಿತವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬಹುದು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ತದನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

4

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬಳಸುವ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪೀಠಿಕೆ
ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು
ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ
ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು
ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಗೀಳು-ಚಟ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ವಿಘಟನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿಘಟನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ 4.1)
ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಉನ್ಮಾದ-ವಿಷಾದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮನೋವಿಕೃತಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ನರರೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಉದ್ವೇಗ- ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕೆಲವು ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ 4.2)
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ 4.3)

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು
ಸಾರಾಂಶ
ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು
ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (weblinks)
ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ಅಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಜನರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಹೃದಯವು ದುಃಖ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬದುಕೆಂದರೆ ನೋವಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ, ಕಷ್ಟದ ಹಾದಿಯ ಹೋರಾಟ, ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾವೇಕೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಭಾವವೂ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕಾರ್ಲ್‌ಯೂಂಗ್ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, "ನೆರಳಿನ ಹೊದಿಕೆಯೆ ಇಲ್ಲದೇ ನಾನೇಗೆ ಮುಖ್ಯನಾಗಬಲ್ಲೆ? ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣನೂ ಹಾಗೂ ನನ್ನದೇ ನೆರಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತನೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನದೊಂದು ಕರಾಳ ಮುಖವುವಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಾನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಇತರರಂತೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೇ ಎಂದು". ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರಮುಖ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದೆಡೆಗಿನ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಕೆಲವೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು 2,500 ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗವು (ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾಗುವಂತೆ). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರವಾದ ಭಾವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಸಂತೋಷ, ಅಸೌಖ್ಯ, ಆತಂಕ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬದುಕಿನ ಈ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಲುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನೀವು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರುವಂತೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂಬುದು ಪರಿಸರದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಸಂದರ್ಭದ ಅಗತ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತನೆಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು, ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು (Concepts of Abnormality and Psychological Disorders)

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವಾವುವೂ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿತಿಸಬಹುದು: ವಿಚಲನ (deviance). ಸಂಕಟ (distress) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ (dysfunction) ಹಾಗೂ ಅಪಾಯ (danger) ಅಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ವಿಚಲಿತ (deviant) ಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. (ವಿಭಿನ್ನ, ವೈಪರೀತ್ಯ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ, ವಿಲಕ್ಷಣ), ಸಂಕಟಮಯ (distressing) ವಾಗಿಯೂ (ಅಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಅಹಿತಕರ ಹಾಗೂ ಅಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿಯೂ) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ (dysfunctional) (ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು)

ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ (dangerous) (ತನಗೂ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ) ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಪ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಯ" ಅರ್ಥವೂ ಅಕ್ಷರಶಃ "ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಿರುವುದು" ಎಂಬುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಒಪ್ಪಿತ ರೂಢಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಯಾವುದೇ

ಮೂಲಭೂತವಾದ 'ಆದರ್ಶ ಮಾದರಿ' ಅಥವಾ ಸಹಜ ವರ್ತನಾ ಮಾದರಿಗಳಿಲ್ಲ', ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ, ಎರಡು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಮೊದಲ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು (deviation from social norms) ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ರೂಢಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು' ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ವರ್ತನೆಗೆ ನೀಡಲಾದ ಗುರುತು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಿಂತ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ನಿಯಮಗಳಿವೆ (norms). ಈ ನಿಯಮಗಳೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿದ ಅಥವಾ ನಮೂದಿಸದ ಕಾಯಿದೆಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವ ವರ್ತನೆಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತವೆಯೋ ಸಹಜವಾಗೆ ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಆ ಸಮಾಜದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ (culture) – ಅದರ ಇತಿಹಾಸ, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಕೌಶಲಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕಲೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿ, ಯಾವ ಸಮಾಜದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯವು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಸಮಾಜವು ಅಕ್ರಮ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಸಮಾಜವು (ಭಾರತದಂತಹ ಸಮಾಜ) ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಮೌಲ್ಯವು ಕಾಲ ಉರುಳಿದಂತೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸಹಜವಾದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೇಲಿನ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎದ್ದಿವೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವರ್ತನೆಯು ಅಸಹಜವಲ್ಲ ಎಂಬ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಜತೆಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಅನುವರ್ತನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ (maladaptive) ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವರ್ತನೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಯಾವ ವರ್ತನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಕೆ/ಆತನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಗುಂಪಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಸಹಜ/ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮವೆಂದರೆ (well-being) ಕೇವಲ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಸ್ಲೋರವರ ಅಗತ್ಯಗಳ ವರ್ಗ ಶ್ರೇಣಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಮಾನದಂಡದ ಪ್ರಕಾರ ಅನುವರ್ತನೆಯ ವರ್ತನೆಯು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಕೆಯ ಅಥವಾ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮೌನವಾಗಿರಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ವರ್ತನೆಯೂ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿನ ದುರ್ಬಲತೆ ಹಾಗೂ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಅಸಾಧಾರಣ ಒತ್ತಡವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4.1

ಮೂರು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ: ಒಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆ ಮನೆಯವರು.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರನ್ನು ಅವರು ನೋಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವರು ಏಕೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅವರು ನೋಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ನೀವು ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿವೆಯೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗೆಗಿರುವ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಭಯ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದು. ಇದಕ್ಕೆ

ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಳಂಕ / ಅಪಮಾನ (stigma) ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಜನರು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಇತರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ (Historical Background) ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹೇಗೆ ಅರಿಯಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ಇತಿಹಾಸದ ದಾಖಲೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಕೆಲವೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಹೊತ್ತಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದರ ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯು **ಅತೀಂದ್ರಿಯ (super natural)** ಹಾಗೂ **ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ (magical forces)** ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳಾದ (ಭೂತ-ಪ್ರೇತ) ಅಥವಾ ದೆವ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. **ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ (Exorcism)** ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧಾತ್ಮಕ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅನೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ಮದ್ದು ನೀಡುವ ಮನುಷ್ಯನು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕನ ಮೂಲಕವೇ ಜನರು ಯಾವ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಈ ಹೊತ್ತಿನ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪರಿಚಿತ/ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ ಅವರ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು **ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿ (Biological approach)** ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಈ ದೋಷಪೂರಿತ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ **ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ (psychological approach)** ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಅಲೌಕಿಕ, ಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ, ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್‌ನ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು-ವೈದ್ಯರೂ ಆಗಿದ್ದ ಹಿಪೊಕ್ರೇಟ್ಸ್, ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ಲೇಟೋರವರು **ಜೀವಿಗಳ ವಿಧಾನ (organismic approach)** ವನ್ನು ರಚಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರಣಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ವರ್ತನೆಯು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಗ್ಯಾಲೆನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಧರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳ (four humours) ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳಾದ ಭೂಮಿ, ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ನಾಲ್ಕು ದ್ರವಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತ, ಕಫ್ಫ, ಪಿತ್ತರಸ, ಹಳದಿ ಪಿತ್ತರಸ ಹಾಗೂ ಕಫ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದ್ರವಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನವು ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಅಥರ್ವ ವೇದ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫವೆಂಬ ತ್ರಿದೋಷ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಅಧ್ಯಾಯ 2ರಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ.

ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ (middle ages) ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡವು. ರಾಕ್ಷಸಶಾಸ್ತ್ರದ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದುಷ್ಟರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಟಗಾತಿಯರು-ಭೇಟಿಯಾಡುವ ಕುರಿತಾದ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಮತದ ದಯೆ-ಕರುಣೆಯೆಂಬ ಚೇತನದಾಯಕ ವಿಚಾರವು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇಂಟ್ ಆಗಸ್ಟೀನ್‌ರವರು ಸಂವೇದನೆ, ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬರೆದರು. ಇದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಆಧುನಿಕ ಸೈಕೋ ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು.

ನವೋದಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ (The Renaissance period) ವರ್ತನೆಯೆಡೆಗೆ ಮಾನವತವಾದ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಾನ್ ವೇಯರ್‌ರವರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆದು ಮಾಟಗಾತಿಯರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ದೇವತಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿನೇಳನೆಯ ಹಾಗೂ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನಗಳನ್ನು **ವಿವೇಚನೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಯುಗವೆಂದು (Age of Reason and Englightenment)** ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಬದಲಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡವು. ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು **ಸುಧಾರಣಾ ಚಳುವಳಿಗೆ (Reform movement)** ಪ್ರಮುಖ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು ಹಾಗೂ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಯುರೋಪ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಆಶ್ರಯ ತಾಣಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಸುಧಾರಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರನ್ನು ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ **ಬಂಧ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ (deinstitutionalisation)** ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಮುದಾಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಒತ್ತು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಒಮ್ಮುಖವೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಫಲವಾಗಿ **ಪರಸ್ಪರ (interactional) ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ (Bio) ಮನೋ (Psycho) ಸಾಮಾಜಿಕ (social approach)** ವಿಧಾನವು ಒಡಮೂಡಿದೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಅಂದರೆ ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ (Classification of Psychological Disorders)

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಕೆಲವು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಂತಹ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4.2

> ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳಾದ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಇದನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಮಾನ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಡದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
>
> ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯೂ ಸಂದರ್ಭ ಸೂಚಕವಾದ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.
>
> (i) ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡುವುದು.
>
> (ii) ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೀವೇ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೋಲೀಸ್ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬೀಸುವುದು.
>
> ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಅಮೆರಿಕದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು (ಎಪಿಎ) ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅಧಿಕೃತ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆವೃತ್ತಿಯು **ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಕೈಪಿಡಿ.** 5ನೇಯ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (**Diagnostic and statistical Manual of mental disorders**) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಇದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಲಾಸಿಫಿಕೇಶನ್ ಆಫ್ ಡಿಸೀಸ್ (ಐಸಿಡಿ–10) ಆಗಿರುತ್ತದೆ. (international classification of diseases) (ICD 10) ಇದು ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವಾಗಿದೆ. (ಐಸಿಡಿ 10) classification of behavioural and mental disorders ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (World health organisation) WHO ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೂ, ಪ್ರಮುಖವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರೆ ಸಂಬಂಧಿತ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳು (Factors Underlying Abnormal Behaviour)

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಾನವು ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಅಂಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಹ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇವೆ

ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು (biological factors) ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಗುಣಾಣುಗಳು, ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಕ ಅಸಮತೋಲನ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ತೀವ್ರತರವಾದ ಗಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಂಶಗಳು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಜೈವಿಕ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ಆಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನರಕೋಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜೈವಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನರಸಂದುವೆಂಬ ಸಣ್ಣ ಜಾಗವು ಒಂದು ನರಕೋಶವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ನರಕೋಶದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಸಂದೇಶವು ಸಹ ಅದೇ ಜಾಗದಿಂದಲೇ ಚಲಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ನರಕೋಶದ ಕೊನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನರದ ತುದಿಗುಂಡಿಯು ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು **ನರಸಾಗಾಣಿಕೆಗಳು (neurotransmitter)** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನರಸಾಗಾಣಿಕೆಗಳ ಅಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ನರಸಾಗಾಣಿಕೆಯ **ಗಾಮಾ ಅಮಿನೊಬ್ಯುಟರಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ (GABA),** ಕಡಿಮೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಡೋಪಮೈನ್‌ನ ಅಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯು ಸೆರಟೋನಿನ್‌ನ ಕಡಿಮೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು (Genetic factors) ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೊತೆಗೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೂ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಅದಾಗ್ಯೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದೋಷಪೂರಿತ ಗುಣಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುಣಾಣುವು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಗುಣಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಎರಡೂ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕ / ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಲು ಉತ್ತಮ ಪುರಾವೆಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾತ್ರವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಲವಾರು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ. (psychological models) ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂಶಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಮಾದರಿಗಳು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಮಾತೃತ್ವದ ಅಭಾವ (ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಕೊರತೆ), ದೋಷಯುಕ್ತ ಪೋಷಕ–ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧಗಳು (ನಿರಾಕರಣೆ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ಷಣೆ, ಅತಿಯಾದ ಅನುಮತಿ, ದೋಷಯುಕ್ತ ಶಿಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ), ಅಸಮರ್ಪಕ ಕುಟುಂಬ ರಚನೆಗಳು (ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಕುಟುಂಬ) ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾದರಿಯ ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ, ವರ್ತನಾ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನವತಾ–ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ **ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಮಾದರಿಯೂ (psycho dynamic model)** ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಮಾದರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾಯ–2 ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯೂ ಆಕೆ / ಆತನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಪೂರಕವಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ವರ್ತನೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದು ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಘರ್ಷಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದೇ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ರೂಪಿಸಿದವರು ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಅವರು ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಹಜ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಸಹಜ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಪ್ರಚೋದನೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ (ಇದ್). ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ (ಅಹಂ) ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಸ್ವಭಾವ (ಮಹದಹಂ). ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ ಅಥವಾ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾದರಿ ವರ್ತನಾ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಅಸರ್ಮಪಕ ವರ್ತನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯೂ ಅನುಬಂಧದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುವವು), ಸಾಧಕ ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ (ವರ್ತನೆಯು ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ) ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆ (ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವುದು). ವರ್ತನೆಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕವೆನಿಸಲು ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಅನುಬಂಧಗಳು ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮಾದರಿಯು (cognitive model) ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಾವು ಅತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಲ್ಲದ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಜನರು ಅತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಘಟನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾದರಿಯು **ಮಾನವತಾ–ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮಾದರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (humanistic - existential model)** ಇದು ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ವಿಶಾಲ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರು ಸ್ನೇಹಪರತೆ, ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ–ಸಿದ್ಧಿಯಡೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲು ಅಥವಾ ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಲು ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರೋ ಅವರು ಖಾಲಿತನ, ಅಸಮರ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಗುಂಪು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು, ತಾರತಮ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ತ್ವರಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು. **ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ (socio-cultural model)** ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸತ್ವಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯು ರೂಪುಗೊಂಡಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ವಗಳು, ಕುಟುಂಬ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಸುತ್ತುವರೆದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶಾಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲದ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಜನರು ಅಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತವಾದ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಜನರಿಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದಾಗ ಅಂತಹವರನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತರಹದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಅಪಸಾಮನ್ಯನೆಂದು ನೋಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಮಾದರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾದರಿ ಡಯಾತೀಸಿಸ್ – ಒತ್ತಡ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಡಯಾತೀಸಿಸ್ (ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಜೈವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ) ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಮಾದರಿಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯು ಮೂರು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಡಯಾತೀಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಕೆಲವು ಜೈವಿಕ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗಳು. ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಡಯಾತೀಸಿಸ್ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಮೂರನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ರೋಗಕಾರಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಮನೋರೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು/ ಒತ್ತಡಗಳು. ಈ ತರಹದ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Major Psychological Disorders)

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Anxiety Disorders)

ಒಂದು ದಿನ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗುವಾಗ, ದೇಬ್‌ನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃದಯವು ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಭಾಸವಾಯಿತು. ಆತನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆವರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದನು. ಆತನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗಿ, ತನ್ನ ಕಾರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಾರಿನಿಂದ ಹೊರ ನಡೆದನು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಭಯದ ಹೊಡೆತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಈಗಂತೂ ಆತನು ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇದೇ ತರಹದ ಭಯದ ಹೊಡೆತಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಕಾರು ಓಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದನು. ತಾನು ಹುಚ್ಚನಂತಾಗಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂಬ ಭಯದ ಸಂವೇದನೆ ದೇಬ್‌ನನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆತನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು ಹಾಗೂ ಹೊರಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮುಂಚೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯು ಸಂಕಟಮಯವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (Anxiety) ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ (ಪ್ರಸರಿಸುವ) ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಹಿತಕರವಾದ ಅಂತರಿಕ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತ್ವರಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಸಾರ, ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಬೆವರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ನಡುಕ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. (ಪಟ್ಟಿ 4.1 ನೋಡಿ) (Generalised anxiety disorder) **ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೂ** ಒಂದು ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಈ ಭಯಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ

ಕುರಿತಾದ ಭಯದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲಾಗದೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಡುಕವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೆಂದರೆ ಅದು **ಗಾಬರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ**ಯಾಗಿದೆ **(Panic disorders)**. ಇದು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ದಾಳಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ ತೀವ್ರ ಆತಂಕದ ಹಠಾತ್ ಉಲ್ಬಣವನ್ನು ಒಂದು ಗಾಬರಿ ಆತಂಕಘಾತವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ತೀವ್ರವಾದ ನಡುಕ, ಜೋರಾದ ಎದೆ ಬಡಿತ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಎದೆ ನೋವು, ಹುಚ್ಚನಾಗುವ ಭಯ ಅಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಭಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4.3

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತನೇಯ ತರಗತಿಯ ಮಂಡಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನದಂದು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ? ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮಗಾದ ದೈಹಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆ: ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಓಡಾಡಿದ ಅನುಭವ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಕೈಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅನುಭವಗಳಾದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ.) ನಿಮಗಾದ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ ಹಾಗೂ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳು ಅಲ್ಪ, ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವೇ ವಿಂಗಡಿಸಿ.

ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದ ಹತ್ತನೆಯ ಮಹಡಿಗೆ ಹತ್ತಲು ಭಯಪಡುವ, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಆ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ನೀವೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೋ ಭಾಷಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಭಯಗಳನ್ನು ಅತಿಭೀತಿ (Phobia) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಭೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ಜನರು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಭಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅತಿಭೀತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣಗತವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಭೀತಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಭೀತಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅತಿಭೀತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ ಭೀತಿ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಭೀತಿಗಳು (**Specific phobias**) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತಿಭೀತಿಯ ವಿಧಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಗುಂಪು ಅತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಭಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ತೀವ್ರ ಭಯ ಅಥವಾ ಸುತ್ತುವರಿದು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಜಾಗಗಳ ಕುರಿತಾದ ಭಯ. ಇತರ ರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಅಸಮರ್ಥ ಭಯ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರವು **ಸಾಮಾಜಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು** (**social anxiety disorder**) **(ಸಾಮಾಜಿಕ ಅತಿಭೀತಿ) (social phobia)** ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಆತಂಕವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ **ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ ಅತಿಭೀತಿ (Agora phobia)** ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ ಅತಿಭೀತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೀಮಿತಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೇರ್ಪಡುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (**Seperation anxiety disorder**) (ಎಸ್ ಎ ಡಿ) ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ಬೇರ್ಪಡುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವು ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ದೂರಾಗಿ ಬಿಡುವೆವು ಎಂಬ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕದಲ್ಲೇ ಸದಾ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಸ್‌ಎಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ನೆರಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಸ್‌ಎಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿರುಚಾಡಿ ತೀವ್ರ ಕೋಪೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಗೀಳು–ಚಟ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Obsessive - Compulsive and related)

ಯಾರಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನಾಣ್ಯಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನಡೆಯುವಾಗ ನೆಲದ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯ ಒಂದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಗೀಳು–ಚಟ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಸರಣಿಯ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. **ಗೀಳು ವರ್ತನೆ (Obsessive behaviour)** ಎಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಸಮರ್ಥತೆ. ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಕರವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. **ಚಟದ ವರ್ತನೆಯು (Compulsive behaviour)** ಕೆಲವೊಂದು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಚಟದ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎಣಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೆಂದರೆ

ಪಟ್ಟಿ 4.1: ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ, ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಈ ಭಯಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಮಂಡಲವು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಗಾಬರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ಇದು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ದಾಳಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ ತೀವ್ರ ಆತಂಕದ ಹಠಾತ್ ಉಲ್ಬಣವನ್ನು ಗಾಬರಿ ಆತಂಕಾಘಾತವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗಾಬರಿಯ ದಾಳಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ತೀವ್ರವಾದ ನಡುಕ, ಜೋರಾದ ಎದೆ ಬಡಿತ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಎದೆ ನೋವು, ಹುಚ್ಚನಾಗುವ ಭಯ. ಅಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಭಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಭೀತಿ: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳ, ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಾದಗಳ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಚಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಭಯ. ಬೇರ್ಪಡುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ತಾವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಬೇರಾಗಿಬಿಡುವೆವೋ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅತಿಯಾದ ಬೇಗುದಿಯೆ ಬೇರ್ಪಡುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.
4. ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆಯ ಆತಂಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅಂತರವು ಮನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪಾರವಾಗಿ ಲಗತ್ತಿರುವ ಇತರ ಮಹತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Hoarding disorder) ಟ್ರೈಕೊಟಿಲೊಮೇನಿಯಾ (ಕೂದಲು ಎಳೆಯುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ) ಎಕ್ಸ್‌ಕಾರಿಯೇಶನ್ (ಚರ್ಮ ಸುಲಿಯುವಿಕೆ) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Trouma and stressor Related disorders)

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದ ಜನರು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸುನಾಮಿ) ಅಥವಾ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಯುದ್ಧ ಸಂಬಂಧಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು **ಆಘಾತಕಾರಿ ವರ್ತನ ವೈಪರೀತ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು (Post traumatic stress disorders) (ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ)** ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು, ಬದುಕಿನ ಹಿನ್ನೋಟಗಳು, ದುರ್ಬಲ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಲ್ಲದೇ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತರವಾದ ಒತ್ತಡದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (somatic symptom and related disorders)

ಇವುಗಳು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ದೈಹಿಕ ರೋಗದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ (somatic symptom disorder) ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಲೂಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿತವಲ್ಲದಾಗಿರಲುಬಹುದು. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆಗ್ಗಿಂದಾಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Illness anxiety disorder) ಯು ಗಂಭೀರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ತಮ್ಮದಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅದರೊಳಗೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಳವಳವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಭರವಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸುದ್ದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎರಡೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಅವು ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳಲಿವೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಯು ಆರೋಪ ಕೇಳಿಬಂದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆತಂಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿವರ್ತನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕುರುಡುತನ, ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರದಿಯಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವದ ನಂತರ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ವಿಘಟನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Dissociative disorder)

ವಿಘಟನೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಕಡಿತವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ವಿಘಟನೆಯು ಅವಾಸ್ತವಿಕತೆ, ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬದಲಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವ ಹಠಾತ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿಘಟನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ– ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆ, ವಿಘಟನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ. ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಘಟನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಾಕ್ಸ್ 4.1ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆಯು (Dissociative amnesia) ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಮೃತಿಯ ನಷ್ಟದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಲೆಗೆ ಆದ ಗಾಯ). ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಬದುಕಿನ

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 4.1

ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಘಟನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
Salient Features of Somatic Symptom and Related Disorders and Dissociative Disorders

ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು	ವಿಘಟನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ಗಂಭೀರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ (ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ) ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.	ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಭೀರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ತನ್ನದಾಗಿಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.	ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಸ್ತವತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕುರಿತಾದ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಪರಿವರ್ತನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನ ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಸಂವೇದನಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ಥಗಿತ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕುರುಡುತನ ಇತ್ಯಾದಿ) ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.	ವಿಘಟನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೂ ಹಿಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಾದ ನಿಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕುರಿತಾದ ಯಾವುದೇ ನೆನಪುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟನೆಗಳು, ಜನರು, ಸ್ಥಳಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ನೆನಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ನೆನಪು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆಯು ಒಂದು ಭಾಗ ವಿಘಟನಾ ಪಲಾಯನ ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದೂರವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಗುರುತಿನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಗುರುತನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು. ವಿಘಟನಾ ಪಲಾಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪಿಲ್ಲದೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪಲಾಯನದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಅಧಿಕವಾದ ಒತ್ತಡವು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಘಟನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Dissociative Identity Disorder)

ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಘಟನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಾಲ್ಯದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಸ್ಪರ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ (Depersonalisation)

ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಕನಸಿನಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಯಂ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ–ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಾಸ್ತವತೆಯ ಸಂವೇದನೆಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Depressives Disorder)

ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗಿದೆ (depression). ಖಿನ್ನತೆಯು ವಿವಿಧ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಮುಖವಾದದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರದ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿರುಕು ಅಥವಾ ಮಹತ್ತರವಾದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸೋಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ಪದವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (major major depressive Disorder)

ಪ್ರಮುಖ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಖಿನ್ನತಾ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ

ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಖಿನ್ನತಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಇತರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ನಿರಂತರವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಯಾಸ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ತಳಮಳ, ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾದ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸಾವು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇತರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಅತಿಯಾದ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯೆಡೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಂಶಗಳು: ಅನುವಂಶೀಯತೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಖಿನ್ನತಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಪಾಯವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗವು ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಅಪಾಯದ ಸೇರ್ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಋಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದುಕಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4.4

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಬಹುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಕಟ ಸಂಭಂದಿಯ ಸಾವು) ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರವು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಿಯೂ, ಖಿನ್ನರಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಾದ ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Bipolar and Related disorders)

ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ I ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಎರಡನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಲೂ ಅಡ್ಡಿಗೊಳಪಡುತ್ತವೆ. ಉನ್ಮಾದದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವಿರಳವಾಗಿ ಸ್ವತಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಉನ್ಮಾದ–ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ I ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ II ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಸೈಕ್ಲೋಥೈಮಿಕ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

ಪ್ರತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೂ ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೂ ಜೈವಿಕ, ಅನುವಂಶಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಬಳಕೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು) ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದು. ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ, ನಿಂದನೆ, ನಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಪ್ರಬಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವರ್ತನೆಯು ಸಮಸ್ಯೆ–ಪರಿಹಾರ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವಲಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಗತಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಳಂಕ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣವು ಸಕಾಲಿಕ ಸಹಾಯವು ಅವರನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಬೇಕು; ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಹಾಯದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜವು ಪಾಲುದಾರರಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಬಹುವಲಯ ವಿಧಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಹೆಚ್ ಓ) ಯೋಜಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು:

- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವರದಿ.
- ಮದ್ಯಪಾನ – ಸಂಬಂಧಿತ ನೀತಿಗಳನ್ನು ತರುವುದು.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು. ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತರಬೇತಿ.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ ಜನರ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು: ಹದಿಹರೆಯದವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಹಾಜರಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಯಾವುದೇ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ
- ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೇಣಿಗಳು
- ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆ
- ನಿಗೂಢ ಅಥವಾ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ದುರುಪಯೋಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮ–ಗೌರವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು: ಒತ್ತಡಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಗುದಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆತ್ಮ–ಗೌರವವು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಆತ್ಮ–ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಕೌಶಲಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುರಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಮಾಪನ ಮಾಡುಬಹುದಾದ, ಸಾಧಿಸುವಂತಹ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಯದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮನೋವಿಕೃತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Schizophrenia spectrum and other psychotic disorders)

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯು (schizophrenia) ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಪದವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ವಿಚಿತ್ರ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹದಗೆಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಲನೆಯ ಅಸಹಜತೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಭಾರಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4.5

ನೀವು ನೋಡಿರುವ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಓದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಂತಹ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭ್ರಮೆ ಎಂದು ನೀವು ಗುರುತಿಸಬಹುದೇ?

1) ತಾನು ಭಾರತದ ಮುಂದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.
2) ಗುಪ್ತಚರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು / ಪೊಲೀಸರು / ಆಕೆ/ ಆತನನ್ನು ಗೂಢಚಾರಿಕೆ ಹಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಲು ಸಂಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬುವವನು.
3) ತಾನು ದೇವರ ಅವತಾರ ಹಾಗೂ ಏನೂ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳವರು.
4) ತಮ್ಮ ರಜೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸುನಾಮಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವನು.
5) ಕೆಲವು ಭೂಮತೀತ ಜೀವಗಳಿಂದ ಅವಳ/ ಅವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾದ ಚಿಪ್ ಮೂಲಕ ಅವಳ/ಅವನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಪಗ್ರಹವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರು.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Symptoms of Schizophrenia)

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (positive symptoms) (ಅತಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ). ಋಣಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (negative symptoms) (ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಕೊರತೆಗಳು) ಮತ್ತು ಮನೋಚಾಲನ ಲಕ್ಷಣಗಳು (psychomotor symptoms)

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (positive symptoms) – ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗೆ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳು ಭ್ರಮೆಗಳು, ಅಸಂಘಟಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತು. ಹೆಚ್ಚಿದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಭ್ರಮೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಚಿತ ಸಂವೇಗಗಳು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು (delusions) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭ್ರಮೆಯು ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಧೃಡವಾಗಿ ಮೂಡಿರುವ ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ **"ಪೀಡಾನಾಭ್ರಮೆಯು (delusion of persecution)** ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಯಾರೋ ಸಂಚು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಹುಗಾರಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮಗೆ ಯಾರೋ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸಲು ಸಂಚುರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಲಿಪಶು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ **ಸಂಭ್ರಮೆ ಉಲ್ಲೇಖನ (delusion of reference)** ವೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ಇತರರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. **ಮಹಾಬಲ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ (delusion of grandeur)** ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು **ನಿಯಂತ್ರಣದ ಭ್ರಮೆಗಳಲ್ಲಿ (delusion of control)** ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಇತರರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಈ **ಔಪಚಾರಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Formal thought disorders)** ಸಂವಹನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಚನೆಯು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧವಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ (ಮಾತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಣೆಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹಳಿತಪ್ಪುವುದು) ಹೊಸ ಪದ ಅಥವಾ ಪದ ಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು (ನವಪದ ರೂಪ) ಮತ್ತು ಅವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಪುನರಾವರ್ತನೆ (ಸತತ ದೋಷ).

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು **ವಿಭ್ರಮೆ**ಗಳನ್ನು **(hallucination)** ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ **ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು (Auditory hallucinations)** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು, ಪದಗಳನ್ನು, ಮಾತನಾಡುವ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ (ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಭ್ರಮೆ) ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. (ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭ್ರಮೆ) ವಿಭ್ರಮೆಗಳು ಇತರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ **ಸ್ಪರ್ಶ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು** (ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವಿಕೆಯ ರೂಪಗಳು, ಸುಡುವಿಕೆ) **(tactile hallucinations) ದೈಹಿಕ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು (Somatic hallucinations)** (ಒಬ್ಬರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾವು ಹರಿದಾಡಿದಂತಹ ಅನುಭವ, ಧ್ಯೇಯದೊಳಗೆ ಏನಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ) **ದೃಷ್ಟಿ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು (visual hallucinations)** (ಬಣ್ಣದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಜನರ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳೆಡೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಗಳು) **ರುಚಿಯ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು (gustatory hallucinations)** (ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯದ ರುಚಿಯು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುವುದು) **ವಾಸನೆ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು (olfactory hallucinations)** (ಅಂದರೆ ವಿಷದ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಹೊಗೆ).

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (inappropriate affect) ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಋಣಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Negative Symptoms) ರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕೊರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊರತೆ, ಮೊಂಡಾದ ಹಾಗೂ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ವಿಮುಖವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮಾತೇ ಆಡದಿರುವ (alogia) ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಾತನಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾತಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಬೇರೆ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕಡಿಮೆ ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಖುಷಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೊಂಡಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. (Blunted affect) ಕೆಲವರಂತೂ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು **ಭಾವನೆಗಳ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿರುವಿಕೆ** (plat affect) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ನಿರುತ್ಸಾಹವನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಅಂತ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮನೋಚಾಲನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (psychomotor symptom) ಸಹ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಜೊತೆಗೆ ಅಸಮ್ಮತ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಯಾ (catatonia) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಕ್ ಸ್ಟುಪರ್ (catatonic stuper) ನಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಕ್ ಬಿಗಿತ (catatonic rigidity) ಅಂದರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ನೇರವಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಕ್ ಭಂಗಿ (catatonic posturing) ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವಿಲಕ್ಷಣ ಭಂಗಿಗಳ ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Neuro developmental Disorder) ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಅವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಗುವು ಶಾಲೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೊರತೆಗಳು ಅಥವಾ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬತೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ (ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ), Allention-Deficit Hyper Activity Disorder (ADHD), ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Autism spectrum Disorder), ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥತೆ (Intellectual disability) ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (specific learning Disorder) ಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ (ADHD) ಯು ಎರಡು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ–ಹಠಾತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ವಿಚಾರವೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ದೂರುಗಳೆಂದರೆ– ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋಗುವುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮರೆವು, ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿರುವುದು. ನೀರಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಠಾತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ (impulsive) ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯುವುದೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಲು ಈ ಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪಘಾತಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ (Hyper Activity) ಕೂಡ ಹಲವು ರೂಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಃಶಬ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಪಾಠ ಕೇಳುವುದು ಇವರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯದ ವಿಷಯ. ಚಡಪಡಿಕೆ, ಒದ್ದಾಟ, ಹತ್ತುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೋಣೆ ಸುತ್ತು ಓಡುವುದು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ.

ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇವರನ್ನು 'ಸದಾ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ'ಗೊಂಡವರು ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು (Autism spectrum Disorder) ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನ, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳ ಹಾಗೂ ಏಕರೂಪದ ವಿನ್ಯಾಸದ ವರ್ತನೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ದಿನಚರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸುಮಾರು 70 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಹಾಗೂ ಇತರ ಜನರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಅಸಹಜತೆಗಳನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಎಂದಿಗೂ ಮಾತನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಮತ್ತು ವಕ್ರವಾದ ಮಾತಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ವರ್ತನೆಗಳಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಲಾಟದಂತಹ ಏಕತಾನತೆಯ ದೇಹ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಲನೆಗಳು ಬಹುಶಃ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈ ಬೀಸುವುದು ಅಥವಾ ಗೋಡೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಭಾಷಾರಹಿತ ಸಂವಹನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ರಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. (ಸರಿಸುಮಾರು 70 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧ್ಯಾಂಕ) ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಂವಹನ, ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆ, ಮನೆವಾಸ, ಸಾಮಾಜಿಕ/ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೌಶಲ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲಗಳು, ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ....) 18 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಟ್ಟಿ 4.2 ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು (specific learning Disorder) ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯೂ ಶಾಲೆಯ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಓದುವ, ಬರೆಯುವ ಮತ್ತು ಗಣಿತದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮಗುವು ಆಕೆಯ/ಆತನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಸರಾಸರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಾಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಸಂಬಂಧಿತ ಕೌಶಲಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು/ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಉದ್ವೇಗ-ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Disruption Impulse - control and conduct Disorder)

ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೆಂದರೆ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (oppositional defiant disorder) ವರ್ತನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳಾಗಿವೆ. (conduct Disorders and others) ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಹಠಮಾರಿತನವನ್ನು, ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು, ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಅವಿಧೇಯತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯು ಕೋಪ ಅಥವಾ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ, ಪ್ರತಿಭಟನೆಯಲ್ಲದ್ದು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಾವು ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಎಂದು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು

ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವರ್ತನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವರ್ತನೆಗಳು (conduct Disorders and anti social behaviour) ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಇತರರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು, ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಸ್ತಿ–ಪಾಸ್ತಿಗೆ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ವಂಚನೆ, ಕಳ್ಳತನ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೌಖಿಕ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯಂತಹ (verbal aggression) ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಹೆಸರು–ಕರೆಯುವುದು, ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ) ದೈಹಿಕ ಆಕ್ರಮಶೀಲತೆ (physical aggression) (ಅಂದರೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಾದಾಡುವುದು) ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ (hostile aggression) (ಇತರಿಗೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ) ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ (proactive aggression) (ಅಂದರೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವುದು)

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Feeding or eating disorders)

ಯುವಜನರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (eating disorders) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ, ಬುಲಿಮಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ಮತ್ತು ಬಿಂಚ್ ಈಟಿಂಗ್ ಸೇರಿವೆ.

ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಕೃತ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಈ ಚಿತ್ರಣವು ಆಕೆಯು/ಆತನು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಧಿಕವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಲವಂತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಮುಂದೆ ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನಿಂದಲೇ ಸ್ವತಃ ಸಾಯಬಹುದು. ಬುಲಿಮಿಯಾ ನರ್ವೋಸದಲ್ಲಿ (bulimia nervosa) ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ನಂತರ ವಿರೇಚಕಗಳು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕಗಳಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವಳ/ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ನಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಿಂಜ್ ಈಟಿಂಗ್ (binge eating) ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವ ಚಿತ್ರಣವು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಒಲವು ತೋರಿಸ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆಕೆ/ಆತನು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವವರೆಗೂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Substance-Related and Addictive Disorders)

ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರದ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಕೊಕೇನ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದು ಸಮಾಜವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಇತರರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೊಕೇನ್, ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಓಪ್ಲೋಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇದು ಜನರು ಯೋಚಿಸುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಅನೇಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವೊಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಮದ್ಯ (alcohol)

ಮದ್ಯವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಕಷ್ಟಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕುಡಿತವು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವ

ಪಟ್ಟಿ 4.2: ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
Characteristics of Individuals with Different Levels of Intellectual Disability

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು	ಅಲ್ಪ (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಶ್ರೇಣಿ = 55 ರಿಂದ ಸರಿ ಸುಮಾರು 70)	ಸಾಧಾರಣ (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಶ್ರೇಣಿ 35–40 ರಿಂದ ಸರಿ ಸುಮಾರು 50–55)	ತೀವ್ರ (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಶ್ರೇಣಿ 20–25 ರಿಂದ ಸರಿ ಸುಮಾರು 35–45 ಮತ್ತು ಅತಿ ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ = 25 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ)
ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಉಡುಪುಗಳ ಸ್ವಯಂ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಕಾಳಜಿ	ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಸಹಾಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.	ಕೌಶಲ್ಯಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಸೀಮಿತವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದು.
ಮಾತು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ	ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಶೀಲ ಭಾಷೆಯ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಶೀಲ ಭಾಷೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ. ಮಾತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.	ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಭಾಷೆ ಬಹಳ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಶೀಲ ಭಾಷೆಯು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ	ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣ; ಮೂರರಿಂದ ಆರನೇ ತರಗತಿ	ಸಮರ್ಪಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೆ ತರಗತಿಗಳಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.	ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.	ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳಿಲ್ಲ.
ವೃತ್ತಿಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಕೆಲಸದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕದಿಂದ ಅರೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕದವರಿಗೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ರಹಿತ	ಆಶ್ರಯ ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳಿಲ್ಲ.
ವಯಸ್ಕರ ಜೀವನ	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಿರುತ್ತಾರೆ, ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವಲಂಬಿತ	ಮದುವೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಇಲ್ಲ; ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೇಹವು ತದನಂತರದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವರು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನದ ಕುಡಿತದ ಚಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ವಿಮುಖರಾಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವೃತಿಜೀವನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಚಾಲಕರು ಅನೇಕ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಇದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಭೀತಿ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಗೆ 4.2 ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 4.3

ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು (Effects of Alcohol : Some Facts)

- ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯಪಾನದ ಪಾನೀಯಗಳು ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ (ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿ) ಸಾಗಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಪರರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕುಡಿಯುವವರು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ಮೃತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅನೇಕ ಜನರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ, ಜೋರಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಚಲನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜನರು ನಡೆಯುವಾಗ ಅಸ್ಥಿರರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾಜೂಕಿಲ್ಲದವರಾಗುತ್ತಾರೆ; ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸರಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಾಯಿನ್ (heroin)

ಹೆರಾಯಿನ್ ಸೇವನೆಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ಹೆರಾಯಿನ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ವಿಮುಖರಾಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಾಯಿನ್ ದುರುಪಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ನೇರ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸೇವನೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳಿಸುತ್ತದೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಕೇನ್ (cocaine)

ಕೊಕೇನ್‌ನ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯು ದುರುಪಯೋಗದ ಮಾದರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನವಿಡೀ ಅಮಲೇರಿದಂತಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಕಳಪೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಸ್ಮೃತಿ ಹಾಗೂ ಅವಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೊಕೇನ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಕೇನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧದ ಅವಲಂಬನೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಆಯಾಸ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಕೇನ್ ಗಂಭೀರ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ 4.3 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 4.3

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು DSM 5 ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
(Commonly Abused Substances (Following the DSM-5 Classification)

- ಮದ್ಯ
- ಉದ್ದೀಪಕಗಳು – ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳು, ಮೆಟಾಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳು, ಕೊಕೇನ್
- ಕೆಫೀನ್ – ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಕೆಫಿನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೋಡಾ, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕೋಕೋ
- ಗಾಂಜಾ – ಗಾಂಜಾ ಅಥವಾ ಭಾಂಗ್
- ಇನ್ಹಲೇಂಟ್ಸ್ – ಗ್ಯಾಸೋಲಿನ್, ಅಂಟು, ಪೇಂಟ್ ಥಿನ್ನರ್‌ಗಳು, ಸ್ಪ್ರೇಪೇಂಟ್‌ಗಳು ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ತಿದ್ದುಪಡಿ ದ್ರವ, ಸ್ಪ್ರೇಗಳು
- ತಂಬಾಕು – ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು (Key Terms)

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವರ್ತನೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಡಿಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಶಲೈಸೇಶನ್, ಭ್ರಮೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಡಯಾತೀಸಿಸ್ ಒತ್ತಡದ ಮಾದರಿ, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ವಿಭ್ರಮೆಗಳು, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ, ನರರೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ನರಸಾಗಾಣಿಕೆಗಳು, ಮಾಪನ, ಗೀಳು–ಚಟ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಅತಿಭೀತಿ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.

ಸಾರಾಂಶ

- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯೆಂದರೆ ಯಾವ ವರ್ತನೆಯೂ ವಿಚಲನ, ಸಂಕಟ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕಟಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಮಾಜದ ರೂಢಿಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ – ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಅಂದರೆ ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಐಸಿಡಿ–10) ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದಿಂದ (ಡಿಎಸ್‌ಎಂ–5) ದಿಂದ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹಲವಾರು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಜೈವಿಕ, ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ, ವರ್ತನಾತ್ಮಕ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಮಾನವತಾ–ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದ, ಡಯಾತೀಸಿಸ್ ಒತ್ತಡ ಮಾದರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಧಾನಗಳು.
- ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೆಂದರೆ– ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಗೀಳು–ಚಟ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ, ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಸಂಬಂಧಿತ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮನೋವಿಕೃತಿ, ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಉದ್ವೇಗ–ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೇವನಾ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.

ವಿಮರ್ಶೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?
4. ವಿಕೃತ ದೇಹ ಚಿತ್ರಣವು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೇ? ಅದರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ.
5. ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
6. ಗೀಳು ಹಾಗೂ ಚಟದ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
7. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ವಿಚಲಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಸಹಜವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದೇ? ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
8. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ, ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣವೇ? ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. ವಿಘಟನೆ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ನೀವು ಏನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ಅದರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
10. ಅತಿ ಭೀತಿ ಎಂದರೇನು? ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾವುಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅತಿಯಾದ ಭಯವಿದ್ದರೆ, ಈ ಸರಳ ಅತಿಭೀತಿಯು ದೋಷಯುಕ್ತ ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಬಹುದೇ? ಈ ಅತಿಭೀತಿಯು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿರಬಹುದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
11. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು "ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟೆ ಓಡಾಡಿದಂತಹ ಭಾವ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ? ಅದರ ವಿಧಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1) ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಡೈರಿ ಅಥವಾ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿ 3–4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಒಂದು ದಿನದ ಜೊತೆ ನೀವು ಸಾಗುವಾಗ (ಉದಾರಣೆಗೆ: ನೀವು ಎದ್ದಾಗ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ) ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಏರಿಳಿತಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಖುಷಿಯಾದ, ಬೇಸರವಾದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾದ–ದುಃಖವಾದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ನಿಮಗೆ ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಇತರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಈ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಉತ್ತಮ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೇಗೆ ದಿನವಿಡಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

2) ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾಡಲ್, ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕನಿಷ್ಟ 10 ಜನರನ್ನು ಆರಿಸಿ (ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪರಿಚಯದವರು ಇರಬಹುದು) ಅವರನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ, ಸಾಧಾರಣಗಾತ್ರದ ಹಾಗೂ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ನಂತರ ಫ್ಯಾಶನ್ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರು ಹಾಗೂ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದ ಕುರಿತಾಗಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

3) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ನೀವು ನೋಡಿದ ನಾಟಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಓದಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡಿದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಸಿ, ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

Weblinks

http://www.mental-health-matters.com/disorders
http://psyweb.com
http://mentalhealth.com

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸುಳಿವುಗಳು (Pedagogical Hints)

1) ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಸಹ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದೆಂದು ವಿವರಿಸಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2) ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯಷ್ಟೇ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಾರದು. ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹರಲ್ಲ. ಸೈಕೋ/ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ/ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

5

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ.
- ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಧಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರನ್ನು ಹೇಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪರಿಚಯ
ಮನೋರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿಧಗಳು
ಸಹಯಾರ್ಥಿ (ಕಕ್ಷಿ) ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂತ್ರೀಕರಣದ ಹಂತಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ 5.1)
ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ 5.2)
ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಮಾನವತಾ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿ

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು
ಸಾರಾಂಶ
ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು
ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (**weblinks**)
ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾ ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳು ರೋಗಿಯ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನೋರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ತೀವ್ರತೆ, ಇತರರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಮಟ್ಟ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಮಯ, ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಹಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ/ ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಮನೋಗತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ರೂಪಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
NATURE AND PROCESS OF PSYCHOTHERAPY

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರ ಅಥವಾ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಡುವಿನ ಸ್ವಪ್ರೇರಿತ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧದ ಉದ್ದೇಶ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಂಬಂಧವು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ದುಃಖದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ವೈವಾಹಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

(i) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ತತ್ವಗಳ ಅನ್ವಯವಾಗಿದೆ. (ii) ತಜ್ಞರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. (iii) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳ / ಅವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು (iv) ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಂಬಂಧದ ಬಲವರ್ಧನೆ / ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿದೆ, ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ, ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾನವನ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

(i) ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
(ii) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
(iii) ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನಾವರಣ–ಗೊಳಿಸುವುದು.
(iv) ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು.
(v) ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
(vi) ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
(vii) ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಹನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
(viii) ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಗೊಳಿಸುವುದು.
(ix) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
(x) ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ಅರಿವಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧ (Therapeutic Relationship)

ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಡುವಿನ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧ ಅಥವಾ ಮೈತ್ರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾದುಹೋಗುವ ಪರಿಚಯವೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಂಬಂಧವೂ ಅಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೈತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ಅಂಶವು ಸಂಬಂಧದ ಒಪ್ಪಂದದ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಸಿದ್ಧರಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪಾಲುದಾರಿಕೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅವಳ/ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೈತ್ರಿಯ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವಳ / ಅವನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವವರೆಗೆ ಈ ಮೈತ್ರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧವು ಹಲವಾರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೇಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು (ಅವನ / ಅವಳ) ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ತೋರುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಅವನ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಅವನು/ ಅವಳು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ 'ತಪ್ಪು' ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದರೂ ಸಹ ಸಹಯಾರ್ಥಿ (ಕಕ್ಷಿ) ಕಡೆಗೆ ಅದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶರತ್ತು ರಹಿತ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇದೆ. ಸಹಾನುಭೂತಿಯು (Empathy) ತದಾನುಭೂತಿ (Sympathy) ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ತದಾನುಭೂತಿಯು ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದುಃಖದ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೋರುವುದು. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಅನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಹಾನುಭೂತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೈತ್ರಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳ ಕಟುನಿಟ್ಟಾದ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಇದು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5.1

ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಆಘಾತಕಾರಿ ಜೀವನ ಘಟನೆಯನ್ನು (ಉದಾ: ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಸಾವು, ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧದ ವಿಘಟನೆ) ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಅನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು/ಅವಳು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವನ / ಅವಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಗಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.)

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಗಳು TYPE OF THERAPIES

ಎಲ್ಲಾ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಾನವನ ಸಂಕಟವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೊದಲು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. ನಂತರ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಮೂರನೇ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

1. **ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕಾರಣ ಏನು?**

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಂತರ್ಮತಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳು. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಇರುವ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ಕಾರಣವು ಹೇಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು?**

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಅತೃಪ್ತ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಬಾಲ್ಯದ ಭಯಗಳು ಅಂತರ್ಮತಿ ಸಂಘರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೋಷಯುಕ್ತ ಅನುಬಂಧಿ ತತ್ವ ಮಾದರಿಗಳು, ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಸ್ತುತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿತನ, ಪರಕೀಯತೆ, ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನಿರರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

3. **ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು?**

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು **'ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ'** ಮತ್ತು **'ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ'** ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೋಷಯುಕ್ತ ಅನುಬಂಧಿ ತತ್ವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಅರಿವಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ದೋಷಯುಕ್ತ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅವಳು / ಅವನು ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಧನಾತ್ಮಕ, ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

4. **ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ನಡುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಂಬಂಧದ ಸ್ವರೂಪ ಏನು?**

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಅಂತರ್ಮತಿ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ದೋಷಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕೆಲವು ಬೆಚ್ಚನೆಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದ ಅವನ / ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. **ಸಹಯಾರ್ಥಿಗಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಲಾಭವೇನು?**

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಾಭವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಅವನ/ಅವಳ ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಸಂವೇಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತಪ್ಪಾದ ನಡೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಶೈಲಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಾಭವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಾ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ವಿಧಾನವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಲಾಭವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಆತ್ಮಾವಗಾಹನೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅರಿವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

6. **ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟು?**

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಅವಧಿಯು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಹಲವಾರು ಆವೃತ್ತಿಗಳು 10–15 ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅನೇಕ ನಿಯತಾಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಿಯೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂತ್ರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬಾಕ್ಸ್ 5.1 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 5.1

ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂತ್ರೀಕರಣದ ಹಂತಗಳು

ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

1. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ: ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಗುರಿತಿಸುವಿಕೆ: ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಗಾಗಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿದರೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದರೆ, ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವು ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

3. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಂತ್ರಗಳ ಆಯ್ಕೆ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಂತ್ರಗಳ ಆಯ್ಕೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸಕಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ವಿಶಾಲ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತಂತ್ರಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ತಂತ್ರಗಳ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೈದಾನಿಕ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸೂತ್ರೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳು ಆರಂಭಿಕ ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೈದಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5.2

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲವು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಹಾಯ ನೀಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೋಷಪೂರಿತ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Behaviour Therapy)

ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ತಪ್ಪು ವರ್ತನಾ ಮಾದರಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನಾ ಮಾದರಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಸ್ತುತ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ತಪ್ಪು ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಾ ಮಾದರಿಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತತ್ವಗಳ ನೈದಾನಿಕ ಅನ್ವಯ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಏಕೀಕೃತ ಸಿದ್ಧಾಂತವಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ನೈದಾನಿಕ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಅಥವಾ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ನೈದಾನಿಕ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಾದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಫೋಬಿಯ (ಅತಿಭೀತಿ) ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಭಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೋಪದ ಪ್ರಕೋಪಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ತಂತ್ರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಹಯಾರ್ಥಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡಿಪಾಯವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಥವಾ ದೋಷಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನ (Method of Treatment)

ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗದ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅವಳ/ಅವನ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ದೋಷಯುಕ್ತ ಕಲಿಕೆಯ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಯುಕ್ತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವರ್ತನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಂಶಗಳು ದೋಷಪೂರಿತ ವರ್ತನೆಯ ನಿರಂತರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:– ಧೂಮಪಾನದ ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಯುವಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ನಡೆಸಿದ ವರ್ತನೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಯುವಕನು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆತಂಕ – ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಂಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಭಾವನೆಯು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಧೂಮಪಾನದ ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇದು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪುನರ್ಬಲನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ದೋಷಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಯು ದೋಷಪೂರಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಇದನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮುಖಾಂತರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗೆ ಮುಂಚಿನದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮದ ಪುನರ್ಬಲನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಗುವಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಚಹಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ಥಾಪಿತ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರದ ಪುನರ್ಬಲನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು/ಅವಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು

ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಚಹಾ ಸಮಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನಾ ತಂತ್ರಗಳು (Behavioural Techniques)

ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಬಂಧ ಮತ್ತು ಸಾಧಕ ಅನುಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ಅನಿಶ್ಚಯತೆಗಳ ಮೂಲಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯದ ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಈ ತಂತ್ರಗಳ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನ ಮತ್ತು **'ಜಿಗುಪ್ಸಾ ಅನುಬಂಧ'**ಗಳು ವರ್ತನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ XI ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಂತೆ, ನೋವಿನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಲು, ಉರುವಲು ಸುಡಲು ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಶೀತ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಜನರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜಿಗುಪ್ಸಾ ಅನುಬಂಧ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕುಡುಕನಿಗೆ ಲಘುವಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಜೋಡಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮದ್ಯದ ವಾಸನೆಯು ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದ ನೋವು ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯು ವಿರಳವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಧನಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಮಗು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿನ ನೆಚ್ಚಿನ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯು ಧನಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಧನಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನವು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದ ವರ್ತನೆಯು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಟೋಕನ್ ಅನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಟೋಕನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ವಿಹಾರ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸತ್ಕಾರದಂತಹ ಬಹುಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು **'ಟೋಕನ್ ಕೊಡುವುದು / ವ್ಯವಸ್ಥೆ'** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಭೇಧಕ ಪುನರ್ಬಲದ ಮೂಲಕ ಅನಗತ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಯಸಿದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಬಯಸಿದ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನೆ ಮತ್ತು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ಬಲನೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ

ಕೋಷ್ಟಕ 5.2

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೋಷಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಂಶವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ತಿನ್ನುವಂತಹ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು/ಅವಳು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಡಿಮೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಅತಿಯಾದ ತಿನ್ನುವ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಉತ್ಕರ್ಷ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಕರ್ಷ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ, ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒತ್ತಡ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ನೀಡಲು ವ್ಯಸನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಮುಂಗೈನಂತಹ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನ ಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿತ ನಂತರ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಬಿಡಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಹೊಂದಿರುವ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಅವಳು /ಅವನು ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆ ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಿರಿ.

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಯಸಿದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಂತರದ ವಿಧಾನವು ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಕೇಳಿದಾಗ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗದಿದ್ದಾಗ ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತಳಾಗಿ ಅಳುವ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸೋಣ. ಆಕೆ ಅಳದಿದ್ದರೆ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಅತ್ತರೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು ಎಂದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹುಡುಗಿ ಅಳುವಾಗ ಮತ್ತು ದುಃಖಿಸಿದಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿನಿಮಾಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು ಎಂದು ನಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ವರ್ತನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಳುವ ಮತ್ತು ಗೋಣಗುವ ವರ್ತನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಫೋಬಿಯಾ (ಅತಿಭೀತಿ) ಅಥವಾ ಅಸಂಬದ್ಧ ಭಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿಶ್ಚೋದನೆ ಎನ್ನುವುದು ಅತಿಭೀತಿ ಅಥವಾ ಅಸಂಬದ್ಧ ಭಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಭಯ – ಪ್ರಚೋದಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ–ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ–ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಬಾಕ್ಸ್ 5.2 ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಭಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ಭಯ–ಪ್ರಚೋದಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಭಯದಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಂವೇದನಾ ರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪರಸ್ಪರ ಅವರೋಧ'ದ ತತ್ವವು ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ದುರ್ಬಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ – ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅವಳ / ಅವನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾದರೀಕರಣ ಅಂದರೆ ಆದರ್ಶ ರೂಪ.

ಆದರ್ಶ ರೂಪವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಕಲಿಕೆ ಅಂದರೆ ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾದರಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕೌಶಲ್ಯವು ನಿಖರವಾದ ವರ್ತನೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5.3

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ತುಂಬಾ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವನು/ಅವಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ (ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು), ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ (5–10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು), ನಂತರ ಬಿಡುವ ಮೂಲಕ (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಳಿಗೆ / ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದನ್ನು 5–10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಲು ಅವಳಿಗೆ / ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನೀವು ಉದ್ವೇಗ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cognitive Therapy)

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್ ವಿವೇಕಯುತ (ತರ್ಕಬದ್ಧ) – ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (RET) ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. RET ಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತವು ಪೂರ್ವ – ನಂಬಿಕೆ – ಪರಿಣಾಮ (ABC) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು

ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಂದ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸದಿರಬಹುದು. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು 'ಮಾಡಲೇಬೇಕು' ಮತ್ತು 'ಮಾಡಬೇಕು' ಜೊತೆಗಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, "ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು", "ಮಾನವನ ದುಃಖವು ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ" ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪೂರ್ವ ಘಟನೆಯ ವಿಕೃತಿ ಗ್ರಹಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು, ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅನಿರ್ದೇಶಿತವಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವು ತನಿಖೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದೇಶನವಿಲ್ಲದೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ/ ಅವಳ ಊಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು **ಅರೋನ್ ಬೆಕ್**ರವರದು. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಗು 'ನಾನು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮೂಲ ರೂಪವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಟನೆಯು ಅವಳ/ ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ / ಅವನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಟನೆಯು "ನಾನು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿರಂತರವಾದ ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ", "ನಾನು ಕುರೂಪ", "ನಾನು ಮೂರ್ಖ", "ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅರಿವಿನ ವಿಕೃತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಈ ಅರಿವಿನ ವಿಕೃತಗಳು ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಸ್ವಭಾವತಃ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಆದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅರಿವಿನ ರಚನೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾಸ್ತವತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅರಿವಿನ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸಂಭವವು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, "ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು?", "ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಯಶಸ್ಸು ಎಂದರೇನು?" ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವನು / ಅವಳು ಸ್ವಭಾವದ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನ/ ಅವಳ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ / ಅವಳ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಯು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪುನರ್‌ರಚನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದರೆ 10 – 20 ಕಾಲ ಅವಧಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ-ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cognitive Behaviour Therapy)

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ–ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (CBT) ಆಗಿದೆ. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಸಂಶೋಧನೆಯು CBT ಯನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಗಾಬರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಂತಹ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿದೆ. CBT ಯು ಜೈವಿಕ – ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮನೋರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾರ್ಕಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಕುಶಲತೆಯೊಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕವು CBT ಯನ್ನು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ತಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಮಾನವತಾ – ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ Humanistic-existential Therapy

ಮಾನವತಾ–ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯು ಒಂಟಿತನ, ದೂರವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ನೆರವೇರಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥತೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಮಾನವರು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಸಹಜ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಏಕೀಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ವಿಘಟಿಸದೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಎಂದರೆ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು, ಒಬ್ಬನು ಒಳಪಡುವ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯು ಸಂಕಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತೆಯೇ, ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿ ವ್ಯಥೆಯು ಸಹ ಸಂಕಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅವಳ / ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿ ಮುಕ್ತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಮುಕ್ತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಧ್ವಂಸಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಗ್ರಹವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏಕೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ವಿನಾಶಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣತೆ, ಸಮತೋಲನೆ ಮತ್ತು ಏಕೀಕರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುವ ನಿರ್ಣಯಿಸದ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅವಳ/ ಅವನ ಸ್ವಂತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಮೂಲಭೂತ ಊಹೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕೇವಲ ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಅನನ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅವಳು/ ಅವನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಸ್ವಯಂ–ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Existential Therapy)

ವಿಕ್ಟರ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲ್, ಮನೋವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಲೋಗೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಲೋಗೋ ಎಂಬುದು **ಗ್ರೀಕ್** ಪದವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಅರ್ಥ **'ಆತ್ಮ'** ಮತ್ತು **'ಲೋಗೋಥೆರಪಿ'** ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಫ್ರಾಂಕ್ಲ್ ಅರ್ಥ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಅರ್ಥವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಸುಪ್ತಚೇತನ ಇರುವಂತೆಯೇ, ಅದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 2 ನೋಡಿ), ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಪ್ತಚೇತನವಿದೆ. ಅದು ಪ್ರೀತಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಉಗ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದಾಗ ನರಸಂಬಂಧಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಫ್ರಾಂಕ್ಲ್ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೂಲದ ನರಸಂಬಂಧಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಲೋಗೋಥೆರಪಿಯ ಗುರಿಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಲೋಗೋಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವನ/ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅವಳ/ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಹಯಾರ್ಥಿ(ಕಕ್ಷಿ) ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: (Client-centred Therapy)

ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ನೀಡಿದ್ದರು. ರೋಜರ್ಸ್ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಠಿಣತೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು. ರೋಜರ್ಸ್ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯು ಒಬ್ಬರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ತಿರುಳಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಂದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವನ/ಅವಳ ವಿಘಟಿತ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯು ಮರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ತನ್ನದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಅಂದರೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವುದು. ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ನಡುವೆ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣವು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ/ಅವನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸರಳವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು. ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅವಳು/ಅವನು ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Gestalt Therapy)

ಜರ್ಮನ್ ಪದ ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಎಂದರೆ 'ಸಂಪೂರ್ಣ'. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಫ್ರೀಡೆರಿಕ್ (ಫ್ರೆಟ್ಜ್) ಪರ್ಲ್ಸ್ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಲಾರಾ ಪರ್ಲ್ಸ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ – ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ – ಸ್ವೀಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಗಲುಗನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು.

ನಾವು ಓದಿದಂತೆ, ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ:

1. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹೊಂದಿದ ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವರ್ತನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು CBT ಶಾಲೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪುನರ್ರಚನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ನಡುವೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮೈತ್ರಿ, ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಿಯಮಿತ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಒದಗಿಸಲಾದ ಬೆಚ್ಚನೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.
3. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವಳು/ಅವನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವರು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆಯ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭಾವ ವಿರೇಚನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
4. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಅಂಶಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಸಹಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಹಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಅಂಶಗಳು ಎಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಚಲಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಅಂಶಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ, ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಚಲಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆ (Ethics in Psychotherapy)

ವೃತ್ತಿಪರ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನೈತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳು.

1. ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.
3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಥೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಚಿಕಿತ್ಸಕ – ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಂಬಂಧದ ಸಮಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
5. ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಘನತೆಗೆ ಗೌರವ.
6. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು (Alternative Therapies)

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಅವುಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಾಗಿವೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿವೆ.

ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಆಸನಗಳು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಎರಡರ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ವಿಪಾಸನಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನತೆ–ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಮನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿರವಾದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಥವಾ ಅವನ ಅರಿವಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುದರ್ಶನ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ (SKY) ಅಧಿಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ತ್ವರಿತ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೋತ್ತರ ವರ್ತನಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (PTSD), ಖಿನ್ನತೆ, ಪ್ರತಿಬಲನ ಸಂಬಂಧಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿಗಳ ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರಲ್ಲಿ PTSDಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು SKYಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ತಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಗಮನ, ಮಾನಸಿಕ ಗಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನುರಿತ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯು SKYಯು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, SKY ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಯೋಗದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ USAನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್‌ನಾನ್ –ಲೀನಿಯರ್‌ಸೈನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೋ, USA ಕುಂಡಲಿನ ಯೋಗವು ಗೀಳು–ಚಟ ಕಾಯಿಲೆ (OCD) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಂತ್ರಗಳ ಪಠಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ

ವಿಪಾಸನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿ
REHABILITATION OF THE MENTALLY ILL

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಅತಿಭೀತಿಯಂತಹ ತೀವ್ರವಲ್ಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ಮನೋರೋಗದಂತಹ ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸುಧಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಕೊರತೆಯಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಉದ್ದೇಶವು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಉತ್ಪಾದಕ ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಪುನರ್ವಸತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೇಣದಬತ್ತಿ ತಯಾರಿಕೆ, ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ನೇಯ್ಗೆ ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಶಿಸ್ತು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ತರಬೇತಿಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ, ಅನುಕರಣೆ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ರೋಗಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮರುತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಗಮನ, ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕಗಳು ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಂತರ, ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಉತ್ಪಾದಕ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪುನರ್ವಸತಿ, ಪ್ರತಿರೋಧ, ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮೈತ್ರಿ, ಶರತ್ತು ರಹಿತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ.

ಸಾರಾಂಶ

- ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಏಕರೂಪದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 400 ವಿಧದ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.
- ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ, ವರ್ತನಾ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನವತಾ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಶಾಲೆಗಳಿವೆ.
- ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ನೈದಾನಿಕ ಸೂತ್ರೀಕರಣ, ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹೇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮೈತ್ರಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಸಹಯಾರ್ಥಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಯಾರ್ಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯ ಮೇಲೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆ ಹೊಂದಿರುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಧಾನ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮನೋರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತಹ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಸಕ್ರಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪುನರ್ವಸತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಾವುವು? ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ?
3. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
4. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವಿರೂಪಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಿ.
5. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಹಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಾಸ್ತವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ? ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
6. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು? ಕೆಲವು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
7. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
8. ಹಲ್ಲಿಗಳು / ಜಿರಳೆಗಳ ಅತಿಭೀತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಿಯು ಹೇಗೆ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ? ಅದೇ ಅತಿಭೀತಿಗೆ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ?
9. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ?

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ಚಿನ್ನದ ಅಂಕಗಳು ಅಥವಾ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು) ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಟೋಕನ್ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತದಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಶರತ್ತು ರಹಿತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ? (ಅಥವಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ವಿವರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಅದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

Weblinks

http://www.sciencedirect.com
http://allpsych.com
http://mentalhealth.com

ಬೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು (ಸಲಹೆಗಳು)

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 2ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ (ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ) ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು.
2. ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದ ವಿಘಟನೆಯಂತಹ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ– ಸಂಬಂಧಿತ ವರ್ತನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ (ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ) ಮತ್ತು ನಾಟಕೀಕರಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.
3. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ನುರಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ / ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು

6

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಮನೋಭಾವಗಳು ಯಾವುವು, ಅವು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು

ಮನೋಭಾವದ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಾಂಶಗಳು

ಒಂದು ಹಸಿರು ಚಳುವಳಿ–ಮನೋಭಾವದ A - B - C ಅಂಶಗಳು (ಪಟ್ಟಿ 6.1)

ಮನೋಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಮನೋಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಮನೋಭಾವ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಇಪ್ಪತ್ತು ಡಾಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು (ಪಟ್ಟಿ 6.2)

ಮನೋಭಾವ–ವರ್ತನೆಯ ಸಂಬಂಧ

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು

ಸಾರಾಂಶ

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು

ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (**weblinks**)

ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯು ಇತರರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಸರಳವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಈ ವರ್ತನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಲಭೂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆ
EXPLAINING SOCIAL BEHAVIOUR

ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು XI ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಇತರರ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಅಥವಾ ಸೂಚಿತ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಧಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜನರು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ ಎರಡನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಾದ ಮನೋಭಾವ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಭಾವ (Attitude)

ಮನೋಭಾವ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಆಗಾಗ ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅವನತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು.

ಮನೋಭಾವದ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ ಅಭಿವೃತ್ತಿ. ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮನೋಭಾವದ ನಿರೂಪಣೆಗಳು (Definitions of Attitude)

ಮನೋಭಾವ ಕುರಿತು ನೀಡಿರುವ ನಿರೂಪಣೆಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಮನೋಭಾವ ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಒಂದು ವಸ್ತು, ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ಹಾಗೂ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ.

ಬ್ರಿಟನ್ ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರಕಾರ "ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಯೋಚಿತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮನೋಭಾವ."

ನ್ಯೂಕೊಂಬ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ: "ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರೇರಣೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ಧತಾ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮನೋಭಾವ."

ಮನೋಭಾವದ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಾಂಶಗಳು (Nature and Components of Attitudes)

ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇಂದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ? "ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ........" ಅಥವಾ "ಇತರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ........?" ನೀವು ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬುವುದನ್ನು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೇ? ಈ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅವು ಕೇವಲ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದರೆ, ನೀವು ಭಾವುಕರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು

ಈ ಕೆಲವು ವೀಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಕೇವಲ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಘಟಕಗಳು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು "ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು" ಅವು ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ಮನೋಭಾವದ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿವೆ.

ಮನೋಭಾವದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗುಂಪಾಗಿವೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ (ಮನೋಭಾವದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಇದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.(ಧನಾತ್ಮಕ, ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಗುಣಮಟ್ಟ).

ಇದು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂಶದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನಾ ಘಟಕವನ್ನು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಂಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ತನೆಯ (ಅಥವಾ ಸಂಯೋಜಕ) ಅಂಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನೋಭಾವದ ಎ–ಬಿ–ಸಿ ಘಟಕಗಳು (**ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ–ವರ್ತನಾತ್ಮಕ–ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು**) ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೋಭಾವವು ಸ್ವತಃ ವರ್ತನೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ವರ್ತನೆಯು ಕೆಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಅಂಶದೊಂದಿಗಿದ್ದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 6.1 ಮೂರು ಘಟಕಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪರಿಸರದ ಬಗೆಗಿನ ಮನೋಭಾವದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಎರಡು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: **ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು,** ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೋಭಾವದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಘಟಕವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಧೋರಣೆಗಳು ನಿಂತಿರುವ ನೆಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ರಾಜಕೀಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ನೀತಿ ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಂತಹ 'ಬೇಕು' ಅಥವಾ 'ತಕ್ಕದ್ದು' ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮೌಲ್ಯದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೀತಿಯಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಮನೋಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಭಾಗವಾದಾಗ ಮೌಲ್ಯಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ವರ್ತನೆಗಳು ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಿದೇಶಿಯರ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ "ಲೇಔಟ್" ಅಥವಾ 'ನೀಲಿನಕ್ಷೆ'ಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 6.1

ಒಂದು ಹಸಿರು ಚಳುವಳಿ ಮನೋಭಾವ A-B-C ಅಂಶಗಳು

ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಕೆಲವು ಜನರು ಹಸಿರು ಚಳುವಳಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಪರಿಸರದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಪರಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಸಿರು ಚಳುವಳಿ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದವಿದೆ. ಇದು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ (C ಅಂಶ). ಹಸಿರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಯಾರಾದರೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ನಾಶಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂಶ (A ಅಂಶ) ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ವರ್ತನಾ ಅಂಶ (B ಅಂಶ) ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಪರಿಸರ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪೂರಕತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ ಬಲವಾಗಿದ್ದು, ಉಳಿದೆರಡು ಅಂಶಗಳಾದ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಅಂಶಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ವರ್ತನಾ ಅಂಶ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋಭಾವದ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಉಳಿದೆರಡು ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೋಭಾವವು ಇತರ 4 ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮನೋಭಾವದ ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

1. **ಮನೋಸ್ಥಿತಿ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ)**
2. **ವೈಪರೀತ್ಯತೆ,**
3. **ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ (ಮಲ್ಟಿಪ್ಲೆಕ್ಸಿಟಿ) ಮತ್ತು**
4. **ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ.**

1. ಮನೋಸ್ಥಿತಿ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ): Valence (positivity or negativity)

ಮನೋಭಾವದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯು ವರ್ತನೆಯ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. 1 (ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದು), 2 (ಕೆಟ್ಟದ್ದು), 3 (ತಟಸ್ಥ–ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು), 4 (ಒಳ್ಳೆಯದು) 5 (ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು) ಈ 1 ರಿಂದ 5 ದರೀಕರಣ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ / ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು 4 ಅಥವಾ 5 ಎಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ 1 ಅಥವಾ 2 ಎಂದಾಗಿದ್ದರೆ ವರ್ತನೆಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಟಸ್ಥ ಧೋರಣೆಗಳಿಗೂ ನಾವು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಟಸ್ಥ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 3 ರ ರೇಟಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಟಸ್ಥ ಮನೋಭಾವವು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ವೈಪರೀತ್ಯತೆ (Extremeness):

ಮನೋಭಾವದ ತೀವ್ರತೆಯು ವರ್ತನೆ ಎಷ್ಟು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, 1 ರ ರೇಟಿಂಗ್ 5 ರ ರೇಟಿಂಗ್‌ನಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 2 ಮತ್ತು 4 ರ ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಟಸ್ಥ ಧೋರಣೆ ಸಹಜವಾಗಿ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

3. ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ (Simplicity or Complexity (multiplexity)):

ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವದೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಮನೋಭಾವಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿಯಂತಹ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಜನರು ಒಂದೇ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಿಗೆ ಅನೇಕ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಮನೋಭಾವದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಸರಳ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅನೇಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ "ಸಂಕೀರ್ಣ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗೆಗಿನ ಮನೋಭಾವದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಈ ಮನೋಭಾವದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹಲವಾರು "ಸದಸ್ಯ" ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ವೀಕ್ಷಣೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಒಂದು ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಧೋರಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗಿನ ಬಹು ಸದಸ್ಯ –ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಿದ ಮೂರು–ಘಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಮನೋಭಾವದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನ ಮನೋಭಾವವು ಸಹ A-B-C ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ (Centrality)

ಇದು ಮನೋಭಾವದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮನೋಭಾವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರಿಕೃತತ್ವವುಳ್ಳ ಮನೋಭಾವವು, ಮನೋಭಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಮನೋಭಾವಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಣಾ ವೆಚ್ಚದ ಬಗೆಗಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮನೋಭಾವವಾಗಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಮನೋಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮನೋಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆ Attitude Formation and Change

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಉತ್ತರಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆ: ವರ್ತನೆಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ? ನಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಭಾಗವಾಗುವ ಅನೇಕ ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಂತೆ, ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳ, ವಸ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳ ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೋಭಾವವು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಮನೋಭಾವಗಳು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ನವಜಾತ/ಅನುವಂಶೀಯ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮನೋಭಾವಗಳ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನೋಭಾವಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
Process of Attitude Formation

ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಜನರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಮನೋಭಾವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ:**

ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಆ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಅವನು/ ಅವಳು ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟಪಡುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಪ್ರತಿಫಲ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮನೋಭಾವ–ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು:**

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ, ಅವಳು/ಅವನು ಆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ "ಮಿಸ್ ಗುಡ್ ಹೆಲ್ತ್" (Miss good health) ಎಂಬ ಗೌರವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರಿಯಾದ ಊಟದ ಬದಲು ಬೀದಿಬದಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಗು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಬೀದಿಬದಿಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- **ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನೋಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ:**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸಹವಾಸದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಫಲ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಇತರರು ಬಹುಮಾನ ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ನೀಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾರಣ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- **ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ:**

ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗುಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೂಢಿಗಳು ವರ್ತನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಈ ರೂಢಿಗಳು ಮನೋಭಾವಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಭಾಗವಾಗಬಹುದು. ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಾನದಂಡ/ರೂಢಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ ಮನೋಭಾವಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕಲಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಣ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಇತರರಿಂದ ಕಲಿತ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಮಾಹಿತಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ:**

  ಅನೇಕ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತರರ ಭೌತಿಕ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದು ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು (Factors that Influence Attitude Formation)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋಭಾವಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜೀವನದ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವು ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯೊಳಗಿನ ಮನೋಭಾವ ಕಲಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಘದಿಂದ ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

2. ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳು: ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವರು ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋಭಾವದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮನೋಭಾವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವನು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳ ಪಾತ್ರವು ಪ್ರತಿಫಲ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು: ಅನೇಕ ಮನೋಭಾವಗಳು, ಕುಟುಂಬ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಮನೋಭಾವಗಳು ನಮಗಾಗುವ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ನೈಜ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಟ್ರಕ್ ಚಾಲಕನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ಆತನ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಆತ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಟ್ರಕ್ ನೆಲಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಛಿದ್ರವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸೈನಿಕರೂ ಸಾವಿಗೀಡಾದರು. ಆದರೆ ಚಾಲಕ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುಳಿದ. ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಬದುಕುಳಿದ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆದು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಉನ್ನತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬಲವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅವನ ಹಳ್ಳಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದವು.

4. ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಶ್ರವಣ, ದೃಶ್ಯ, ಮಾಧ್ಯಮ, ಟಿವಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಮುಂತಾದ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವು ಮನೋಭಾವ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಹ ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಗಳು ಮೊದಲು ಮನೋಭಾವಗಳ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತರುವಾಯ ವರ್ತನೆಯ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ. ಒಂದೆಡೆ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಇತರ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಮಾಹಿತಿಯ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಶೀಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮನೋಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕಕ್ಷಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು, ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೋಭಾವದ ಪರಿವರ್ತನೆ (Attitude change)

ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ, ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಮನೋಭಾವಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ರಚನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಂತೆಯೇ ಇರುವ ಮನೋಭಾವಗಳು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಜನರ ಮನೋಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವುದು ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಗ್ರಾಹಕ ಸರಕುಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರು, ಜಾಹೀರಾತುದಾರರು, ಮನೋಭಾವಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುದ ಹೊರತು, ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮನೋಭಾವದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (Process of attitude change)

ಮನೋಭಾವದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ಸಮತೋಲನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:** ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಹೈದರ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಸಮತೋಲನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು **P-O-X** ತ್ರಿಕೋನ ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವದ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ **P** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆತನ ಮನೋಭಾವದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. **'O'** ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ **X** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ **(X)** ಬಗೆಗಿನ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವೆಂದರೆ **P-O, O-X** ಮತ್ತು **P-X** ನಡುವೆ ಅಸಮತೋಲನ ಇದ್ದಾಗ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅಸಮತೋಲನವು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮತೋಲನದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

i) **P-O-X** ತ್ರಿಕೋನದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಬದಿಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ii) ಎರಡು ಬದಿಗಳು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬದಿಯು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಸಮತೋಲನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. i) ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಬದಿಗಳು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ii) ಎರಡು ಬದಿಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬದಿಯು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಮತೋಲನವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವರ್ತನೆ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ **(X)**. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ **(P)** ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ (**P-X** ಧನಾತ್ಮಕ). **(P)** ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ (**O-X** ಋಣಾತ್ಮಕ) ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ **(O)** ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. **P-O** ವರ್ತನೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಅಥವಾ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ? **O** ಆರಂಭದಲ್ಲಿ **P** ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಅಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **P-X** ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ, **O-P** ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ **O-X** ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ತ್ರಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದು ಅಸಮತೋಲನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು **P-X** ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು (**P** ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ), ಅಥವಾ **O-X** ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ (**O** ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ), ಅಥವಾ **O-P** ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ (**O-P** ಇಷ್ಟಪಡದಿರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ). ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ತ್ರಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಎರಡು ಋಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇರುವಂತೆ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾವಣೆಯು ನಡೆಯಬೇಕು.

2. **ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:** ಲಿಯಾನ್ ಫೆಸ್ಟಿಂಗರ್ ನೀಡಿರುವ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ನಿಲುವು ತಳೆದಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಲಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೆ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಅರಿವು–1: ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿದೆ.

ಅರಿವು–2: ನಾನು ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವಿರುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರೋಧಾಭಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಾನು ಪಾನ್ ಮಸಾಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಚಾರವಾಗಿದ್ದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ

ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೆಸ್ಟಿಂಗರ್ ಮತ್ತು **ಕಾರ್ಲ್‌ಸ್ಮಿತ್,** ಇಬ್ಬರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು (ಬಾಕ್ಸ್ 6.2 ನೋಡಿ).

ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಎರಡೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು, ಘಟಕಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯ ಅಂಶಗಳು. ವರ್ತನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಇತರ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ವರ್ತನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 'ಏನೋ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ವರ್ತನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶವು ಸ್ಥಿರತೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

3. ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ: ಭಾರತದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಸ್. ಎಂ. ಮೋಸ್ಸಿನ್ ನೀಡಿರುವ ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು "ಗುರಿ" (target)ಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು "ಆಕರ" (source) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ' ಅಂದರೆ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಆಕರ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಆಕರ' ಗುರಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು 'ಗುರಿ' ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ತಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಆಕರ' ಸ್ವಯಂ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ. 'ಆಕರ' ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ 'ಗುರಿ' ಆಕರನಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು "ಅನುಕರಣ ಕಲಿಕೆ" ಎನ್ನುವರು.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 6.2

ಇಪ್ಪತ್ತು ಡಾಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು

ತುಂಬಾ ನೀರಸ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗವು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೊರಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ $1 ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ $20 ಹಣವನ್ನು ಪಾವತಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ, ನೀರಸ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೇಳಲು ಕೇಳಲಾಯಿತು. $1 ಗುಂಪು $20 ಗುಂಪಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿವೆ. **ವಿವರಣೆ:** $1 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಪಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಾರಣ ಪ್ರಯೋಗದ ಕಡೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. $1 ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ

ಆರಂಭಿಕ ಅರಿವು ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ: (ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು)	**ಬದಲಾದ ಅರಿವು ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ:** (ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ)
"ಪ್ರಯೋಗವು ತುಂಬಾ ನೀರಸವಾಗಿತ್ತು"	"ಪ್ರಯೋಗವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ–ವಾಗಿತ್ತು."
"ನಾನು ಕಾಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ."	"ನಾನು ಕೇವಲ $1ಗೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ."
"ನಾನು ಕೇವಲ $1ಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದೆ."	

$20 ಗುಂಪು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಪಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಪ್ರಯೋಗದ ಕಡೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತುಂಬಾ ನೀರಸ (boring) ಎಂದು ರೇಟ್ ಮಾಡಿದರು. $20 ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವವರ ಅರಿವು ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ:

"ಪ್ರಯೋಗವು ತುಂಬಾ ನೀರಸವಾಗಿತ್ತು",
"ಇದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಕಾಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ",
"ನನಗೆ $20 ಪಾವತಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದೆ."

ಎರಡು ಹಂತದ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. 'ಪ್ರೀತಿ' ತಾನು ಆನಂದಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಂಪು ಪಾನೀಯವೂ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಅದೇ ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು/ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಜೊತೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನು/ಅವಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಈ ತಂಪು ಪಾನೀಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕದಿಂದ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಮೊದಲು ಅವನ/ಅವಳ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ತದನಂತರ ಆ ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅವಳ/ಅವನ ಸ್ವಂತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. (ಹಂತ I)

ಬಹುಶಃ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪಾನೀಯದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ನಿಜವಾಗಿ ತನ್ನ/ಅವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಈಗ ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಹಂತ II)

ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು (Factors that Influence Attitude Change)

ಮನೋಭಾವಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

- **ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಭಾವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು (Characteristics of the existing attitude):**

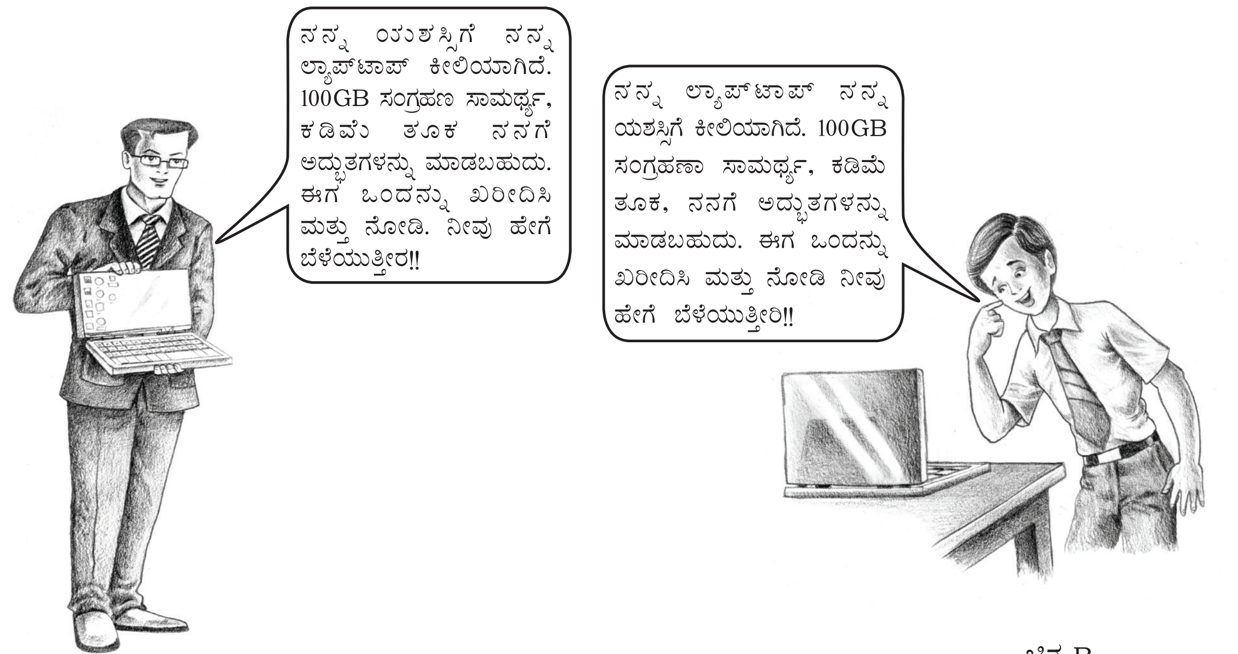
ಹಿಂದೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ವರ್ತನೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ, ವೈಪರಿತ್ಯತೆ, ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ ಮನೋಭಾವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ತೀವ್ರ ಮನೋಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಮನೋಭಾವಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಗಿಂತ ಬದಲಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ. ಬಹು ಮನೋಭಾವಗಳಿಗಿಂತ ಸರಳವಾದ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಯಶಸ್ವಿ ಮಹಿಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವುದು ಈ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಇದು ಸಮಂಜಸವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ವರ್ತನೆ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಕಡಿಮೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಕಡಿಮೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಈಗ ನೀಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ ನಂತರ, ಮಹಿಳೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸಂಗತ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕರಣವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಂಗತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಸಮಾನವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವವು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಅವರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಬಹುದು. ಜನರನ್ನು ಮನವೊಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಯವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂದೇಶವು ಹೆಚ್ಚು ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಅದು ರಿಸೀವರ್ ಅನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮನವೊಲಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



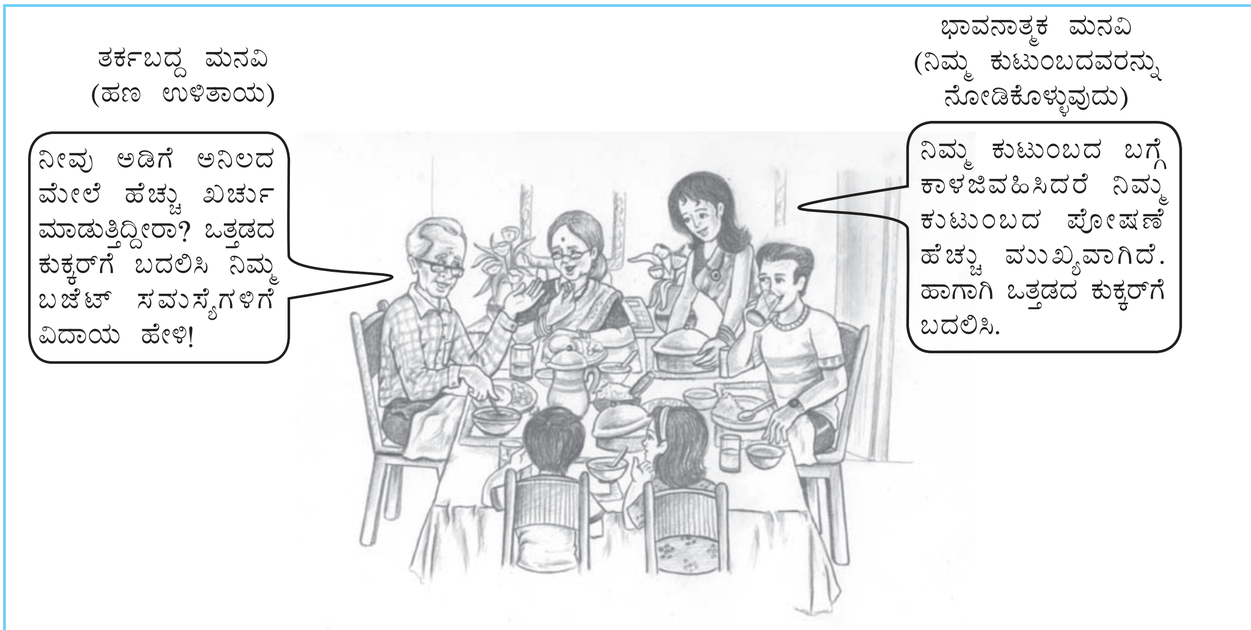
ಚಿತ್ರ A

ಚಿತ್ರ B

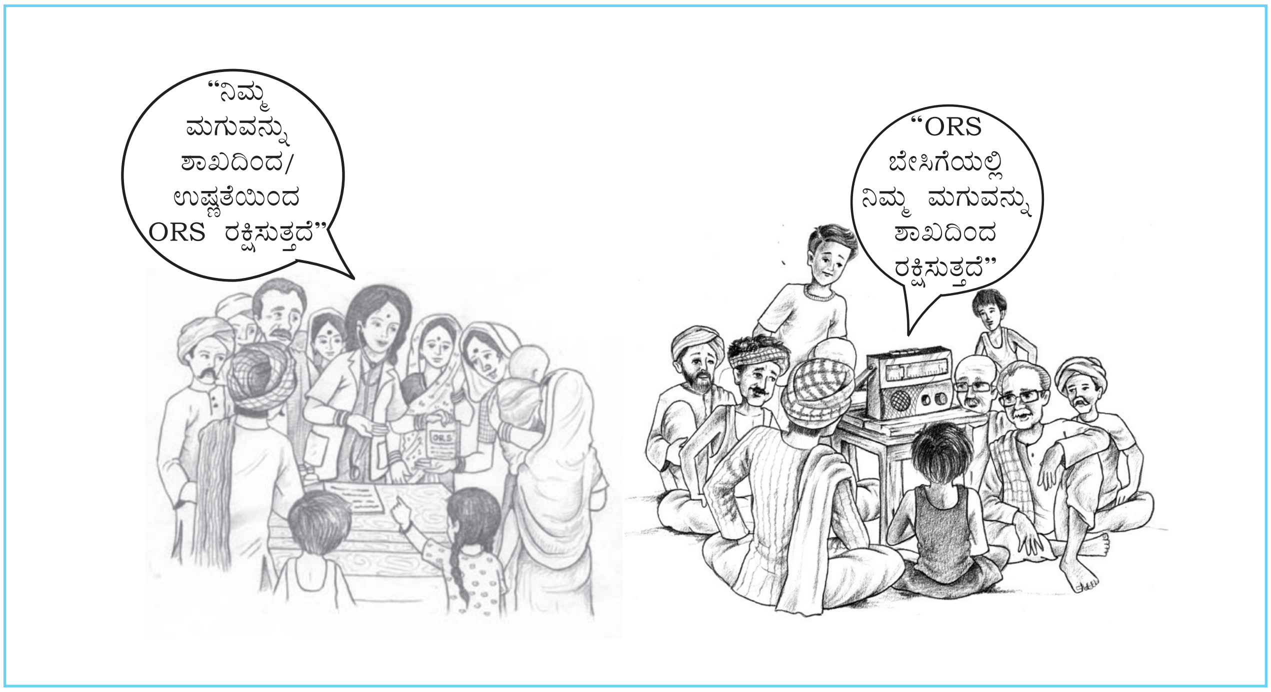
ಚಿತ್ರ 6.1: ಯಾವ ಚಿತ್ರವು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸುಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ A ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ B? ಏಕೆ?

- **ಆಕರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು (Source characteristics):**

ಮೂಲ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಯು ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂದೇಶವು ಕಡಿಮೆ–ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಾಗ ಮನೋಭಾವಗಳು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 6.2: ತರ್ಕಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನವಿಗಳು



ಚಿತ್ರ 6.3: ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಂವಹನ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರಸಾರಣೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ? ಏಕೆ?

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಖರೀದಿಸಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ಅದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಖರೀದಿದಾರರು ಸ್ವತಃ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ವೃತ್ತಿಪರರು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನ್ನು ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಕ ಅರಿವಾಗಬಹುದು. (ಚಿತ್ರ 6.1 ನೋಡಿ). ಕಾರುಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾರಾಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

- **ಸಂದೇಶದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು (Message characteristics):**

ಸಂದೇಶವು ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಮನೋಭಾವಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂದೇಶವು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒತ್ತಡದ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತು ಅಡುಗೆ ಅನಿಲದಂತಹ ಇಂಧನವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡ–ಅಡುಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ (ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನವಿ) (ಚಿತ್ರ 6.2 ನೋಡಿ).

ಸಂದೇಶದಿಂದ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡುವ ವಿಧಾನವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದೇಶದ ಮುಖಾಮುಖಿ ಪ್ರಸರಣವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕರಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ORS ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಮುದಾಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ನೇರವಾಗಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ

ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಿದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓರಲ್ ರಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಾಲ್ಟ್‌ಗಳ (ORS) ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ 6.3 ನೋಡಿ) ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲದಂತಹ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನವು ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

- **ಗುರಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು (Target characteristics):**

ಗುರಿಯ ಗುಣಗಳಾದ ಮನವೊಲಿಸುವಿಕೆ, ಬಲವಾದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಂದ ಜಾಹೀರಾತುದಾರರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಲವಾದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಬಲವಾದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದವರಿಗಿಂತ ಯಾವುದೇ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವವರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6.1

ವೃತ್ತಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಿಂದ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಆ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವುದು.

- ಜಾಹೀರಾತಿಯ ವಿಷಯ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆ ಜಾಹೀರಾತು ಗ್ರಾಹಕ ಉತ್ಪನ್ನ, ಆಹಾರ, ಕಂಪನಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯವೇ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಷಯವೇ ಎಂದು ಇತ್ಯಾದಿ....)
- ಜಾಹೀರಾತಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು.
- ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನವಿ ಅಥವಾ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಮನವಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಚಿತ್ರವೇ ಪರಿಣಿತ ಮೂಲವೇ ಅಥವಾ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ.

ಮನೋಭಾವ-ವರ್ತನೆಯ ಸಂಬಂಧ Attitude-Behaviour Relationship

ವರ್ತನೆಗಳು ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರ ನಿಜವಾದ ವರ್ತನೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬರ ಮನೋಭಾವಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ನಡುವೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

- ಮನೋಭಾವವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವಳ/ಅವನ ಮನೋಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಗುಂಪಿನ ಒತ್ತಡವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಇತರರು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ವರ್ತನೆಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಚೀನಿಯರ ವಿರುದ್ಧ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ರಿಚರ್ಡ್ ಲ್ಯಾಪಿಯರ್ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ಚೀನೀ ದಂಪತಿಯನ್ನು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್‌ನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಹೇಳಿದರು.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಚೀನಾದ ದಂಪತಿಗಳು ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ ಅದೇ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಿ ಗೃಹಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಿಗೆ ಲ್ಯಾಪಿಯರ್ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅವರು ಚೀನೀ

ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಸತಿ ನೀಡುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡಾವಾರು ಜನರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಚೀನಿಯರ ಕಡೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಇದು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಚೀನೀ ದಂಪತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮನೋಭಾವಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರ ವರ್ತನೆಯ ನಿಜವಾದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಊಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವರ್ತನೆಯು ಮನೋಭಾವದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. **ಪೆಸ್ಟಿಂಗರ್** ಮತ್ತು **ಕಾರ್ಲ್ಸಿತ್** ಅವರ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ (ಬಾಕ್ಸ್ 6.2 ನೋಡಿ) ಪ್ರಯೋಗವು ಆಸಕ್ತಿದಾಯುಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಕೇವಲ ಒಂದು ಡಾಲರ್ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು. ಅವರು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅಂದರೆ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ (ಪ್ರಯೋಗವು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು, ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತದ ಹಣಕ್ಕೆ) ಅವರು ಪ್ರಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. "(ಈ ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತದ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಪ್ರಯೋಗವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ)".

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ (Prejudice & Discrimination)

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಎಂಬ ಪದವು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯ **prejudice** ಎಂಬ ಪದದ ಸಮನಾಂತರ ರೂಪ. ಈ **prejudice** ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದವು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ **prejudicium** ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಂಡ ಆತುರದ ನಿರ್ಣಯ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಅಪಕ್ವ ಹಾಗೂ ಆತುರದ ನಿರ್ಣಯ.

ಗಾರ್ಡನ್ ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ: ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏಕರೂಪಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ, ಸ್ಟೀರಿಯೋಟೈಪ್ ಅಥವಾ ಏಕರೂಪಕವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಏಕರೂಪಕಗಳು ಗುಂಪಿನ ಗುರಿ ಬಗ್ಗೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಬಹುದು. ಇದು ವರ್ತನೆಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಜನರು ಒಲವು ತೋರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಗುಂಪಿನ ಕಡೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತಿಹಾಸವು ಜನಾಂಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯದ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯಹೂದಿ ಜನರ ವಿರುದ್ಧ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ನಾಜಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ನರಮೇಧವು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಹೇಗೆ ದ್ವೇಷ, ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮಾಯಕ ಜನರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅದೇ ಸಮಾಜದೊಳಗಿನ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಲಿಂಗ, ಧರ್ಮ, ಸಮುದಾಯ, ಜಾತಿ, ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯದ ಅನೇಕ ಶೋಚನೀಯ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಸಮಾಜವು ಕಂಡಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- **ಕಲಿಕೆ (Learning):**

  ಇತರ ಮನೋಭಾವಗಳಂತೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಸಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ, ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆ, ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ, ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳು, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮವು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದು. (ಮನೋಭಾವ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ) ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಜನರು "ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು" ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪಿನ ವಿರುದ್ಧ

ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಹಗೆತನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.

- **ಬಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಪಕ್ಷಪಾತ (A strong social identity and ingroup bias):**

  ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಬಲವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ಈ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

- **ಬಲಿಪಶು (Scapegoating):**

  ಇದು ಒಂದು ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದ್ದು, ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಗುಂಪು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಅಥವಾ ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತ ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆರೋಪಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಬಲಿಪಶು ಮಾಡುವುದು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಗುಂಪು ಆಧಾರಿತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ದುರ್ಬಲ ಗುಂಪಿನ ವಿರುದ್ಧ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಸತ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಸಾರಾಂಶ (Kernel of truth concept):**

  ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇತರ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸತ್ಯ ಅಥವಾ ಸತ್ಯದ ಸಾರಾಂಶ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯದ ಸಾರಾಂಶ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

- **ಸ್ವಯಂಪೂರ್ಣ ಭವಿಷ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಪೂರೈಕೆಯ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ (Self-fulfilling prophecy)**

  ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಗುಂಪು ಸ್ವತಃ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುರಿಯು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಗುರಿ ಗುಂಪನ್ನು "ಅವಲಂಬಿತ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಈ ಗುರಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಈ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಅವರು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (Strategies for handling prejudice)

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಅವರ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

1. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.
2. ಅಹಿತಕರ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
3. ಗುಂಪಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಿರಿದಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು.
4. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಬಲಿಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ನೆರವೇರಿಸುವ ಭವಿಷ್ಯ ವಾಣಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವುದು.

ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು

- ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಸರಣ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.
- ಒಳಗುಂಪು ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ತಂತ್ರಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಹಕಾರದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ನಿಕಟ ಸಂವಹನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಅಧಿಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗುಂಪಿನ ಗುರುತಿನ ಬದಲಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಆಧಾರವಾಗಿ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು (ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪು ಎರಡೂ) ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಒಳಗುಂಪು ಸಂಘರ್ಷದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

ಮನೋಭಾವಗಳು, ಸಮತೋಲನ, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಧೋರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರೀಯತೆ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಪಶ್ರುತಿ, ಸರ್ವಸಮಾನ, ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆ, ತಾರತಮ್ಯ, ಮನೋಭಾವದ ವೈಪರೀತ್ಯತೆ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಅಸಮಂಜಸ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆ, ಸತ್ಯದ ಸಾರಾಂಶ, ಮನವೊಲಿಕೆ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬಲಿಪಶು, ಸ್ವಯಂ-ಸಂಪೂರ್ಣತೆ, ಸರಳತೆ, ಮನೋಸ್ಥಿತಿ, ಮೌಲ್ಯಗಳು.

ಸಾರಾಂಶ

- ಮಾನವರು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಭಾವಗಳು, ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರ ಮನೋಭಾವಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಭಾವಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ವೈಪರೀತ್ಯತೆ, ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸಮತೋಲನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೂಲ, ಆಕರ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಕಡೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಗಳು (ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದೊಳಗೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ.

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಮನೋಭಾವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
2. ಮನೋಭಾವವು ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಿ?
3. ಮನೋಭಾವದ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
4. ವರ್ತನೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆಯೇ? ಸಂಬಂಧಿತ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
5. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಏಕರೂಪಕಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ.
6. ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇರದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ತುಂಬಾ ಬೀದಿಬದಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳ/ ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಮನೋಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಕಸದ (ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ) ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರದ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮನೆಯ ಕಸದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಾಲೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಮ್ಮ ಕಾಲೋನಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು, ಅವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು.
   1. ಹಳೆಯ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ಟಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
   2. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
   3. ಅಡಿಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ಬಳಸಿದ ಚಹಾ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಟೀ-ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳು, ತಿನ್ನಲಾಗದ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ)
   4. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇತರ ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? (ಉದಾಹರಣೆ: ಟಾರ್ಚ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು, ಬಳಸಿದ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಸಿಡಿಗಳು, ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ).
   5. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಸವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೀರಾ?
   6. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಸ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ?
   7. 'ಮರುಬಳಕೆ'ಯ ಅರ್ಥವೇನು?
   8. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲೋನಿ/ನೆರೆಹೊರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಲು ನೀವು (ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ) ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಯಾವ ರೀತಿ ಮನೋಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.

2. ಅಂತರ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ: ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಪರಸ್ಪರ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಕೆಳಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮಗಾಗಿ (ಕಾಲಮ್ 1) ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ (ಕಾಲಮ್ 2) ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ರೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕೇಳಿ. ತನಗಾಗಿ (ಕಾಲಮ್ 1) ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ (ಕಾಲಮ್ 2) ಕೆಳಗಿನ ರೇಟಿಂಗ್ ಸ್ಕೇಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.

1	2	3	4	5
ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ	ಕಡಿಮೆ	ಕಡಿಮೆಯೂ ಅಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಲ	ಹೆಚ್ಚು	ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾಲಮ್ 3 ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಕಾಲಮ್ 2 ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಕಲಿಸಿ. ಕಾಲಮ್ 3 ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರತಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲಮ್ 1 ರೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕೇಳಿ. ಅಂದರೆ ಕಾಲಮ್ 3ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಕಾಲಮ್ 2 ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅವನ/ಅವಳ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ನಕಲಿಸಿ. ಆ ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅವನ/ಅವಳ ಕಾಲಮ್ ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ. ಕಾಲಮ್ 4ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಮ್ 3 ರಿಂದ ಕಾಲಮ್ 1 ಅನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ.

ಕಾಲಮ್ 1	ಕಾಲಮ್ 2	ಕಾಲಮ್ 3	ಕಾಲಮ್ 4
ನೀವೇ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ ನೀವೇ	ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ	ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೇಟಿಂಗ್	ಕಾಲಮ್ 3 ಮೈನಸ್(–) ಕಾಲಮ್ 1

ಸ್ನೇಹಪರ
ಉದ್ವಿಗ್ನ
ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ
ಆಹ್ಲಾದಕರ

ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಕಾಲಮ್ 4 ರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೊನ್ನೆಗಳಿವೆಯೇ? ಯಾವ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚು? ಯಾವ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ (ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ರೇಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನೀವೇ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ರೇಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆಯೇ?

ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನೋಡಲು ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಚಿನ್ಹೆಯನ್ನು (ಪ್ಲಸ್ ಅಥವಾ ಮೈನಸ್) ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಲಮ್ 1 ಮತ್ತು ಕಾಲಮ್ 3ರ ನಡುವಿನ ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಹತ್ತಿರವಾದಷ್ಟು ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೀರಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಮ್ 1ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಕಾಲಮ್ 1 ರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡು ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

Weblinks

http://tip.psychology.org/attitude.html

ಬೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು (ಸಲಹೆಗಳು)

1. ಮನೋಭಾವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ (ಎ–ಬಿ–ಸಿ ಘಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ) ಮನೋಭಾವಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಮನೋಭಾವಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು, ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯ ನೈಜ ಜೀವನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಜಾಹೀರಾತುದಾರರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಂತರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು

7

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅರಿಯಲಿರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

- ಗುಂಪುಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪರಿಚಯ

ಗುಂಪುಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ರಚನೆ

ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ (ಕೋಷ್ಟಕ 7.1)

ಗುಂಪುಗಳ ವಿಧಗಳು

ಕನಿಷ್ಠ ಗುಂಪು ಮಾದರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು (ಕೋಷ್ಟಕ 7.2)

ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಭಾವ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ

ಗುಂಪು ಧ್ರುವೀಕರಣ

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು

ಸಾರಾಂಶ

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಯೋಜನೆ ವಿಷಯಗಳು

ವೆಬ್‌ಲಿಂಕ್ಸ್ (**weblinks**)

ಪಾಠ ಪದ್ಧತಿಯ (ಬೋಧನ ಕಲೆಯ) ಸೂಚನೆಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕರೆಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ, ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಾ? ಆಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗಾಯಿತು? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗಿದೆಯೇ? ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಗುಂಪುಗಳ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ನಡುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಇತರರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಾಜವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಗುಂಪುಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ರಚನೆ
Nature and Formation of Groups

ಗುಂಪು ಎಂದರೇನು?
What is a Group?

ಹಿಂದಿನ ಪರಿಚಯವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಗುಂಪುಗಳು ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ತರಗತಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಆಟ ಆಡುವ ಗುಂಪು, ಇತರ ಜನರ ಸಮೂಹಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯದ ವೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ಜನರು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ನಿಯೋಜಿತ ಪಾತ್ರಗಳು, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ತರಗತಿ ಮತ್ತು ಆಟದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ, ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೂ ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ತರಗತಿ ಮತ್ತು ಆಟದ ಗುಂಪು ಇವು ಗುಂಪುಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇತರ ಜನರ ಸಮೂಹಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

'ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಗುಂಪು.' ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರದ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿಯಮಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ಗುಂಪುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಘಟಕ. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿಗೆ ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹ. ಇವು ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯುತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹ. ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅದು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ಫೀಲ್ಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಫೀಲ್ಡರ್ ಪಂದ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಯಾಚ್ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಇಡೀ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಭೆ.
- ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹ. ಇಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಗೆ ಗುಂಪು ಸೇರಿದಾಗ ಅದೇ

ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಇತರ ಜನಸಮೂಹಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, **ಜನಸಂದಣಿ (crowd)** ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳ/ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಜನರ ಸಮೂಹವಾಗಿದೆ. ನೀವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಸೇರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜನಸಂದಣಿಯ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಜನಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಚನೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಜನರ ನಡವಳಿಕೆ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂಡಗಳು (Teams) ಎಂದರೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಗುಂಪುಗಳು, ತಂಡಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಗುರಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಹಕ್ರಿಯೆ (synergy) ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ತಂಡಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು:

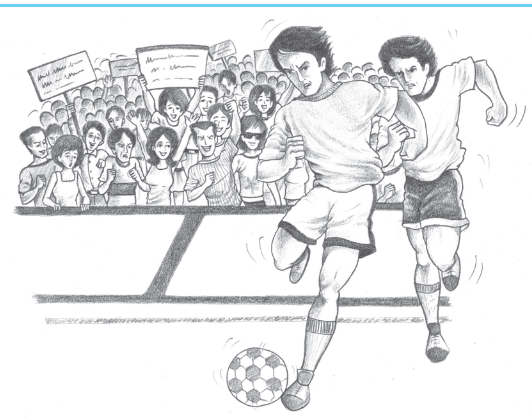
- ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸಹಕಾರ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಯಕ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನು ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಯಕನಿದ್ದರೂ, ಸದಸ್ಯರು ತಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು (Audience) ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಜನರ ಗುಂಪು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಉನ್ಮಾದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ದೊಂಬಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೊಂಬಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ಗಮನವು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಜನರ ವರ್ತನೆಗಳು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ದೊಂಬಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಏಕರೂಪದ ಆಲೋಚನೆ, ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಹಠಾತ್ ಪ್ರವೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಜನರು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ?
Why Do People Join Groups?

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ತರಗತಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅಥವಾ ಆಡುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ಇತರರು ಸಹ ಹಲವಾರು ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ರ A



ಚಿತ್ರ B

ಚಿತ್ರ 7.1: ಈ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚಿತ್ರ A ಇದು ಒಂದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರ B ಇದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಜನರ ಸಮೂಹವಾಗಿದೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಗುಂಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಾವು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇರಬಹುದು, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಈ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಗುಂಪುಗಳು ಹಲವಾರು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಜನರು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

- **ಭದ್ರತೆ:** ನಾವು ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಆರಾಮ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಜನರು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.
- **ಸ್ಥಾನಮಾನ:** ನಾವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರದ ಭಾವ (sense of power) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯು ಅಂತರ–ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.
- **ಆತ್ಮಗೌರವ:** ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಸ್ವ–ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸ್ವ–ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು (self-concept) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಸಂತೃಪ್ತಿ:** ಗುಂಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಭಾವನೆ (sense of belongingness), ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ.
- **ಗುರಿ ಸಾಧನೆ:** ಗುಂಪುಗಳು ಒರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಹುಮತದಲ್ಲಿ ಬಲವಿರುತ್ತದೆ.
- **ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು:** ಗುಂಪು ಸದಸ್ಯತ್ವವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ನಾವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇರಬಹುದು. ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಗುಂಪು ರಚನೆ Group Formation

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಗುಂಪುಗಳು ಹೇಗೆ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಜನರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ. ಈ ಸಂವಹನವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

- **ಸಾಮೀಪ್ಯ Proximity :** ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಒಂದೇ ಕಾಲೊನಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿರದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡದೇ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ' ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸಂವಹನವು ಅವರನ್ನು, ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಮನೋಭಾವಗಳು, ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳು ಗುಂಪು ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.
- **ಸಾಮ್ಯತೆ Similarity :** ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳ ರಚನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಮ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಜನರನ್ನು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ? ಈ ಕುರಿತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವಿವರಣೆ ಎಂದರೆ, ಜನರು ಸ್ಥಿರತೆಗೆ (consistency) ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಇಷ್ಟಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡುವುದು ಇಷ್ಟವಿದೆ; ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿವರಣೆಯೆಂದರೆ, ನಾವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಭಿರುಚಿಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ಬಲನ ನೀಡಿ, ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು, ದೂರದರ್ಶನದ ಅತಿಯಾದ ವೀಕ್ಷಣೆ

ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ನೀವು ಅದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

- **ಸಮಾನ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಗುರಿಗಳು Common motives and goals:** ಜನರು ಸಮಾನ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಒಂದು ಗುಂಪು ರೂಪಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ವಂಚಿತರಾದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಮನೆಕೆಲಸ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದ್ದನ್ನು ಗುಂಪಿನ ರಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಹಂತಗಳು:
Stages of Group Formation:

ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳಂತೆ, ಗುಂಪುಗಳು ಸಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ನೀವು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಾರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಂಪುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಚನೆ, ಸಂಘರ್ಷ, ಸ್ಥಿರೀಕರಣ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ ಎಂಬ ಹಂತಗಳಿಂದ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಟಕ್ಮನ್ ಅವರು ಗುಂಪು ರಚನೆಯು ಐದು ಹಂತಗಳಿಂದ ಸಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: 1. ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ 2. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ 3. ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅಥವಾ ನೀತಿ – ನಿಯಮಗಳು 4. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹಂತ 5. ಮುಂದೂಡುವ ಹಂತ

1. **ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ (Forming):** ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಮೊದಲು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದ ಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹಂತವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
2. **ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ (Storming):** ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತದ ನಂತರ, ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಯಾರು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಯಾರು ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಣಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿಲುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
3. **ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅಥವಾ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು (Norming):** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಗುಂಪಿನ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಗುಂಪಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
4. **ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹಂತ (Performing):** ಒಮ್ಮೆ ಗುಂಪು ರಚನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿನ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಈ ಹಂತವೇ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿರಬಹುದು
5. **ಮುಂದೂಡುವ ಹಂತ (Adjourning):** ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಮುಂದೂಡುವ ಹಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ರಚಿಸಲಾದ ಸಂಘಟನಾ ಸಮಿತಿಯು ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಗುಂಪನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು.

ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ 7.1

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಿಂದ 10 ಜನರನ್ನು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ತೆರೆದ ಮನೆ (open House) ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ತರಗತಿಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅವರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಹಂತಗಳು ರಚನೆಯಾಗುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಆ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು? ಹಂತಗಳು ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಂದವು? ಯಾವ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಇದೇ ರೀತಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳು, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು.

ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಗುಂಪುಗಳು ಒಂದು ರಚನೆಯನ್ನು (Structure) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಸದಸ್ಯರು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿದಂತೆ ಗುಂಪಿನ ರಚನೆಯು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಈ ಸಂವಹನವು ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಂಚಿಕೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರ ಗೌರವ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತಾವಿತ ಸ್ಥಾನಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು :

- **ಪಾತ್ರಗಳು (Roles):** ಪಾತ್ರಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪಾತ್ರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಪುತ್ರ ಅಥವಾ ಪುತ್ರಿಯ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿರುವಿರಿ, ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಪಾತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು, ಪುತ್ರ ಅಥವಾ ಪುತ್ರಿಯಾಗಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲಿನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿವೆ.
- **ನಿಯಮಗಳು (ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು) (Norms):** ನಿಯಮಗಳು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಸಹಮತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳು. ಇವು ಗುಂಪಿನ "ಮಾತನಾಡದ ನಿಯಮಗಳು" (unspoken rules) ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ವರ್ತನೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಇರಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವ ಹಂಚಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 7.1

ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ (Group think)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಕೆಲಸ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇರ್ವಿಂಗ್ ಜಾನಿಸ್ (Irving Janis) ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಯಾದ ನಿಕಟತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಗುಂಪು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾರಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಜಾನಿಸ್ "ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ" ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಸದಾ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳು, "ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಮಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ" ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗುಂಪು ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಹೀನ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣವೆಂದರೆ ಒಮ್ಮತದ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಗುಂಪು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗುಂಪು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಹಾಳಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದು ಆತನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಎಂಬ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸುಳಿವುಗಳು ದೊರೆತರೂ ಗುಂಪು ಅದನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಗುಂಪುಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಗುಂಪು ತೀರ್ಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವಾದ, ಒಂದೇ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಜನರಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೊಸದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಹಲವು ದುರಂತ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧ (1964–1967). 1964 ರಿಂದ 1967 ರವರೆಗೆ, ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಲಿಂಡನ್ ಜಾನ್ಸನ್ (Lyndon Johnson) ಮತ್ತು ಅವನ ಸಲಹೆಗಾರರು ಯುದ್ಧವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿದರು. ಇದು ಉತ್ತರ ವಿಯಟ್ನಾಂ ಶಾಂತಿ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಈ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 56,000 ಅಮೆರಿಕನ್ ಮತ್ತು 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಯೆಟ್ನಾಮಿ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಹೋಯಿತು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. 1. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. 2. ಪರ್ಯಾಯ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸುವಂತೆ ಗುಂಪನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು. 3. ಹೊರಗಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಗುಂಪು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ಮತ್ತು 4. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕಸ್ಥರಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

- **ಸ್ಥಾನಮಾನ Status:** ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇತರರಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಒಬ್ಬರ ಹಿರಿತನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇತರರಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಳಗೂ, ಭಿನ್ನ ಸದಸ್ಯರು ವಿಭಿನ್ನ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ತಂಡದ ನಾಯಕನ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉನ್ನತವಾಗಿರುತ್ತದೆ,
- **ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಾಂಧವ್ಯ Cohesiveness:** ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಎಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಏಕತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಬಂಧ. ಗುಂಪು ಹೆಚ್ಚು ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಘಟಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು, ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು, ಕಡಿಮೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿರುವ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಗ್ಗಟ್ಟು ತಂಡದ ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ 'ನಾವು' ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆ, ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗುಂಪನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುಂಪಿನ ಹಿತಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ (groupthink) ಎಂಬ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ಗುಂಪುಗಳ ವಿಧಗಳು Type of Groups

ಗುಂಪುಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ (ಉದಾ., ದೇಶ). ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸದಸ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ (ಉದಾ., ಕುಟುಂಬ). ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. (ಉದಾ., ಸಮಿತಿ), ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. (ಉದಾ., ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳು). ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ (ಉದಾ., ಸೇನೆ, ಪೊಲೀಸ್), ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿ ನಂತರ ಚದುರುತ್ತವೆ. (ಉದಾ., ಪಂದ್ಯ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು). ಜನರು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿರಬಹುದು, ಪ್ರಮುಖ ಗುಂಪುಗಳ ವಿಧಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳು
- ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು
- ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪು,

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳು Primary and Secondary Groups

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ಈಗಾಗಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳು ಆದರೆ ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಟುಂಬ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿದ್ದು, ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷದ ಸದಸ್ಯತ್ವವು ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ನಿಕಟವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಭಾವಾನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು ಮತ್ತು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅದರ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು Formal and Informal Groups

ಒಂದು ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಪ್ರಕಟಿತ) ಇರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಒಂದು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವ್ಯಕ್ತ (ಅಪ್ರಕಟಿತ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವವನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಸಂತೋಷಕೂಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಂಕಾಗಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಹಾಡುವ

ಮೂಲಕ, ನರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷಕೂಟಕ್ಕೆ ಜೀವ ಕಳೆ ತುಂಬಬಹುದು. ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ರಚನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳ ರಚನೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳ ರಚನೆಯು ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಕಾನೂನುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪುಗಳು
Ingroup and Outgroup

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಇತರ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನದೇ ಗುಂಪನ್ನು ಒಳಗುಂಪು ಎನ್ನುವರು. ತನ್ನದಲ್ಲದ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊರಗುಂಪು ಎನ್ನುವರು. ಒಳಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ 'ನಾವು' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹೊರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ 'ಅವರು' ಎಂಬ ಪದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮತ್ತು ನಾವು ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಒಂದೇ ತರಹ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ತರಹದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಹಿತಕರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗುಂಪಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೊರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪಿನ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೋಷ್ಟಕ 7.2 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ತಾಜ್ಫೆಲ್ (Tajfel's)ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ಈ ವರ್ಗಗಳು ನಿಜವಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಯೋಜಿತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕಲೆ, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7.2

ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪು ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಯಾವುದೇ ಅಂತರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಟ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆ (ಬೋರ್ಡ್) ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ. ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದಾದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ 7.2

ಕನಿಷ್ಠ ಗುಂಪು ಮಾದರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು

ಟಾಜ್ಫೇಲ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು 'ಕನಿಷ್ಠ ಗುಂಪಿನ ಮಾದರಿ'ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಶಾಲಾ ಹುಡುಗರು ವಾಸ್ಸಿ ಕಾಂಡಿನ್ಸಿ ಮತ್ತು ಪಾಲ್ ಕೀ ಎಂಬ ಕಲಾವಿದರ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಅವುಗಳು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ (Decision making) ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿತ್ತು (ಕಾಂಡಿನ್ಸಿ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಕ್ಲಿ ಗುಂಪು), ಇತರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಗುರುತನ್ನು ಕೋಡ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಕೋಡ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಹಣವನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿದರು.

ಮಾದರಿ ವಿತರಣೆ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ :

ಒಳಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯ – 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

ಹೊರಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯ – 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25

ಈ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ದುರ್ಬಲ ಮಾನದಂಡದ (ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ಕಲಾವಿದರ ವರ್ಣ ಚಿತ್ರಗಳ ಆದ್ಯತೆ) ಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಭಾವ
Influence of Group on Individual Behaviour

ನಾವು ಗುಂಪುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವದ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಇತರರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಇತರರ ಹಾಜರಿರುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಾವು ಎರಡು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. 1) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು (ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು) ಒಬ್ಬನೆ ಮಾಡುವುದು (**ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ**) ಮತ್ತು 2) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮಾಡುವುದು (**ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ**).

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ (Social Loafing)

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏನನ್ನಾದರೂ ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಇತರರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಹಾಜರಾತಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಳೆಯುವಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಇಡೀ ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗ ನೀವು ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸುವಿರಿ? ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ ಎನ್ನುವರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಾನೆ ಅಂದರೆ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸದಸ್ಯರು ಕೂಡ ಸಮಾನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟದ ಆಟ. ಇಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಎಷ್ಟು ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಯಾವ ಶ್ರಮವನ್ನು ಪಡದೆ ಸಮಪಾಲು ಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಾಮಾನವನ್ನು ಲ್ಯಾಟನ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹಚರರು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗದ್ದಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಲ್ಯಾಟನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಚರರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಅಥವಾ ಜೋರಾಗಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಗುಂಪನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವರನ್ನು ಎರಡು, ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಆರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಗುಂಪಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಗುಂಪಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಒಟ್ಟು ಗದ್ದಲದ ಪ್ರಮಾಣವು ಏರಿಕೆಯಾದರೂ, ಪ್ರತಿ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗದ್ದಲದ ಪ್ರಮಾಣವು ಇಳಿಕೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಗುಂಪಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯನು ಪಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ? ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನದ ಕಾರಣಗಳು:

- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಳೆಯದ (ಗುರುತಿಸದ) ಕಾರಣ ಸದಸ್ಯರ ಪ್ರೇರಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಇತರ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯತ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಅದು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಶ್ರಮಿಸಲು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು (ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು)
- ಒಂದು ಕಾರ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಜನರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೊಡುಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಗುಂಪಿನ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು (cohesiveness) ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಇದು ಗುಂಪಿನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು ಧ್ರುವೀಕರಣ (Group Polarisation):

ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಧಾರವು ಗುಂಪಿನ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಗುಂಪುಗಳು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವಿದ್ಯಮಾನವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕವಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಗುಂಪುಗಳು "ಗುಂಪು ಧ್ರುವೀಕರಣ" (Group polarisation) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಗುಂಪುಗಳು ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನು ಲಂಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನೈತಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು. ಭಾವಿಸೋಣ. ಅವನ/ಅವಳ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅವನ/ಅವಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೈತಿಕ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಬದಲು ಅವರನ್ನು ಸೇವೆಯಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಗುಂಪಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನ ಏನೇ ಇರಲಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ಚರ್ಚೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿಲುವು ಬಲವಾಗುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಗುಂಪು ಧ್ರುವೀಕರಣ' (group polarisation) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಗುಂಪುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗುಂಪು ಧ್ರುವೀಕರಣ ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ? ನಾವು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ: ಗಂಭೀರ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ವಿಧಿಸಬೇಕೆ ಎಂಬುದು. ನೀವು ಗಂಭೀರ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ಸರಿ ಎಂಬ ನಿಲುವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದೃಢ ನಿಲುವಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

- ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವಿನ ಪರವಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮರಣದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ನಿಲುವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಇತರರೂ ಮರಣ ದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಈ ನಿಲುವಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಬ್ಯಾಂಡ್‌ವೇಗನ್ ಪರಿಣಾಮ' (bandwagon effect) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ನೀವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ನಿಲುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ನೀವು ಒಳಗುಂಪು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ, ಅನುವರ್ತನೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7.3

ಧ್ರುವೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ರಚಿಸಲಾದ 5–ಆಯ್ಕೆಯ ಅಭಿವೃತ್ತಿ (ಮನೋಭಾವ) ಮಾಪನ ನೀಡಿ. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ತರಗತಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ: ಮರಣದಂಡನೆ ಪರವಾದದವರು ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧವಾದದವರು. ಈ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮರಣದಂಡನೆಯ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ಹೊಸದಾಗಿ ಪುನಃ ಮಾಪನವನ್ನು ನೀಡಿ, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗಿನ ಸ್ಥಾನಗಳು ಪ್ರಭಲವಾಗಿವೆಯೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಸಂಘರ್ಷ ಸಾಧನೆ, ಸಂಘರ್ಷ, ಗುರಿ ಸಾಧನೆ, ಗುಂಪು, ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಒಳಗುಂಪು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ, ನಿಯಮಗಳು, ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಪಾತ್ರಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ರಚನೆ.

ಸಾರಾಂಶ

- ಗುಂಪುಗಳು ಇತರ ಜನಸಮೂಹಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ, ಪಾತ್ರಗಳು, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಗುಂಪುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.
- ಗುಂಪುಗಳು ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಘಟಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾಗಿವೆ.
- ಜನರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಗುಂಪುಗಳು ಭದ್ರತೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಆತ್ಮ ಗೌರವ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ತೃಪ್ತಿ, ಗುರಿಸಾಧನೆ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಿಪ್ಯ, ಸಾಮ್ಯತೆ, ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರಿಗಳು ಗುಂಪು ರಚನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ (cohesive) ಮತ್ತು ಏಕರೂಪದ (Homogeneous) ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬ ತತ್ವವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- ಗುಂಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿವೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕ, ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಹಾಗೂ ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪು.
- ಗುಂಪುಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ? ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ (Social Facilitation) ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ ಗುಂಪುಗಳ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವಗಳಾಗಿವೆ. (Social Loafing)

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು, ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಆ ಗುಂಪು ಸೇರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
3. ಟಕ್ಮನ್‌ನ ಹಂತ ಮಾದರಿ (Tuckman's Stage Model) ನಿಮಗೆ ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
4. ಗುಂಪುಗಳು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ?
5. ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎರಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುವಿರಿ?

ಯೋಜನಾ ವಿಷಯಗಳು

1. ಭಾರತವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಡಿದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಟೆಸ್ಟ್ ಸರಣಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಆ ಸಮಯದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಪಂದ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಭಾರತ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ವೀಕ್ಷಕ ವಿವರಣೆಗಾರರು ನೀಡಿದ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು (comments) ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಾ?

Weblinks

http://www.mapnp.org/library/grp_skill/theory/theory.htm
http://www.socialpsychology.org/social.htm

ಬೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು (ಸಲಹೆಗಳು)

1. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳ ರಚನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ, ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅವು ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಊಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧಕಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿತವಾಗಿವೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಮಾಪನ ಸಾಧನೆಗಳು (Standardised Psychological Tests) ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶನ, ಅವಲೋಕನ (interview, observation) ಎರಡರ ಸಹಿತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು "ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ" ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಮಾನಸಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಇತಿ–ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಕೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. 12ನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಅನ್ವಯ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೌದ್ಧಿಕತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸಮಾಯೋಜನೆ, ಮನೋಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಅಭಿರುಚಿ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಿಯ ಒಂದು ಕೇಸ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ (case profile) ತಯಾರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

1. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Psychological Testing)

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕೆಲಸ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ 11ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಂದು ಉದ್ದೇಶಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಮಾಪನ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. 12ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಬೌದ್ಧಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಅಧ್ಯಾಯ 1), ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಕಲ್ಪನೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 2), ಸಮಾಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ (ಅಧ್ಯಾಯ 3), ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವನೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 6) ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಲಿಯಲಿದ್ದೀರಿ. ಈ ತತ್ವಾಧ್ಯಯನಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅಂಕಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿರ್ವಹಣೆ (Test Administration)

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಖಚಿತತೆಯು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಿಯಮಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾರರು ನೂತನ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲರು.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ (Establishing Rapport)

ಇದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿರ್ವಾಹಕರಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ಅವರು ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ ಅಂತೆಯೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು. ಬಾಂಧವ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ: ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ (ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಥವಾ ಗುಂಪು, ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಭಾಷಾರಹಿತ), ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾರರ ವಯಸ್ಸು, ಹಿನ್ನಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಪರೀಕ್ಷಾ ನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಪರೀಕ್ಷಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ತಜ್ಞ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ? ಅವರ ಕೆಲಸವು ಸಂಶೋಧನೆಯ ತತ್ವಾಧಾರಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು:

ಏಕರೂಪದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು: ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು. ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಇದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಗಲಾಟೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆಳಕು, ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಮಾಣಿತ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತಂತೆ ಪರೀಕ್ಷಾನಿರ್ವಹಕರು ನಿಯಮಿತ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ: ಉಪಕರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ಸಮಯದ ಮಿತಿಯು (ಇದ್ದರೆ), ಬೋಧನೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರಿಸಲು ವಿಧಾನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ನಿರ್ವಾಹಕರ ತರಬೇತಿ: ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದವರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಳಕೆ: ಯಾವುದೇ ಮಾನದಂಡಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಪುಸ್ತಕ (manual) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕ್ರಮ, ಸಮಯದ ಮಿತಿ, ಅಂಕ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮಾನದಂಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ: ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು, ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ: ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶದ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಐ.ಕ್ಯೂ. ಅಂಕ) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ: ಮಾನದಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ತಜ್ಞ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನೇ ನಡೆಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಫಲಿತಾಂಶದ ಅಂಕಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಅನುವಾದಿತ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

1. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಅಂಕದ ಕೀ ಜೊತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸೂಚನೆಗಳ ನೀಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯದಂತೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿತ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಗುಪ್ತತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಉತ್ತರಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿತ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಂಚಿ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೈಪಿಡಿಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

4. ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತದನಂತರ ಅಂಕಗಳ ಅರ್ಥೈಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಕಲ್ಪನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗುವಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇರೆಯೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸೂಚನೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

6. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿತ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಅಂಕಗಳ ಅರ್ಥೈಸಿಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.

7. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಕಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

8. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ವರದಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಸ್ವರೂಪ:

1. ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಸ್ಯೆ / ಶೀರ್ಷಿಕೆ:
   (ಉದಾ: ಕ್ಲಾಸ್ 10 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ / ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ / ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಅಧ್ಯಯನ)

2. ಪರಿಚಯ:
   - ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು
   - ಚಲಕಗಳು

3. ವಿಧಾನ:
   - ವಿಷಯ
   - ಹೆಸರು
   - ವಯಸ್ಸು
   - ಲಿಂಗ
   - ವರ್ಗ

   (ಸೂಚನೆ: ಮಾಹಿತಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು, ವಿಷಯದ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕಲ್ಪಿತ ಸಂಖ್ಯೆ ನೀಡಬಹುದು)

   - ವಸ್ತುಗಳು:
   - ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿವರ, ಹೆಸರು, ವರ್ಷ, ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳು
   - ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು (ಉದಾ: ನಿಲುಗಡಿಯಾರ, ಪರದೆಯು ಇತ್ಯಾದಿ)
   - ವಿಧಾನ:
   - ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸೂಚನೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನೈಜ ಸ್ಥಿತಿ
   - ಅಂಕ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ
   - ಗ್ರಾಫ್, ಸೈಕೋಗ್ರಾಮ್ ತಯಾರಿಕೆ (ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ)

4. ಫಲಿತಾಂಶ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಗಳು:
   - ವಿಷಯದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮಾನದಂಡಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿ, ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡು.

5. ಉಲ್ಲೇಖಗಳು:
   - ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನೀಡಿ.

ಪದಕೋಶ

ಅಂತರ್ಮುಖಿ: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಅತಿಭೀತಿ: ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಲವಾದ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಅಭಾಗಲಬ್ಧ ಭಯ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಭಯ.

ಅನುಕ್ರಮ ಸಂಸ್ಕರಣೆ: ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ PASS ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ [ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ]: ದೇಹದ ತೂಕದ ತೀವ್ರ ನಷ್ಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ "ಕೊಬ್ಬು" ಆಗುವ ತೀವ್ರ ಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅನ್ವಯಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ: ಅನ್ವಯಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೆಲಸದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದಂತಹ ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅನುಭವಾತ್ಮಕ/ಸಂಶೋಧಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ವಿನೂತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು, ಇದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭಿರುಚಿ (ಸಾಮರ್ಥ್ಯ): ತರಬೇತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ.

ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ: ಸಂಶೋಧಕರು ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಅಸಮಾಜಸವಾದ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾವಣೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಅವರ ಪೂರ್ವ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ತನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ: ಅಹಂನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಧಾರ ಇದ್, ವಾಸ್ತವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೋತ್ತರ ವರ್ತನಾ ವೈಪರಿತ್ಯಗಳು: ಭೂಕಂಪ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಹದಂತಹ ವಿಪತ್ತಿನ ನಂತರದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳು, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಮಾದರಿಗಳು.

ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಇದು ದೈಹಿಕ / ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಕ್ರಮಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್: ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ನರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳು, ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೋಟಾರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅಸಹಜತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆಶಾವಾದ: ಹುಡುಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಆಸಕ್ತಿ: ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆದ್ಯತೆ.

ಇದ್ (Id): ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಜವಾದ ಬಯಕೆಗಳ ತೃಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಖುಷಿ ತತ್ವದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಠಾತ್ ಮತ್ತು ಸೂಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. Id ನ್ನು ಅಥವಾ ಇದ್ ಅನ್ನು ನಿಜವಾದ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಇಚ್ಛಿತ: ಸಂಯೋಜಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸ್ಥಗಿತದಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮನೋವಿಕೃತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಗುಂಪು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು.

ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್: ಫ್ರಾಯ್ಡಿಯನ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಒಂದೇ ಲಿಂಗದ ಪೋಷಕರನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ತೀವ್ರವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ: ಭಯ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಗುಂಪಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಲ್ಲದ ಇತರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಮಾದರಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ರೂಢೀಕರಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತುರ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಏಕಕಾಲಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣೆ: PASS ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿತ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕರೂಪಕಗಳು: ಅನ್ಯ ಜನರು, ಅನ್ಯ ದೇಶ, ಅನ್ಯ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಜಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜನಾಂಗದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರ.

ಒಗ್ಗಟ್ಟು: ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು.

ಒಳಗುಂಪು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಸೇರಿದ್ದೇನೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪನ್ನು ಒಳಗುಂಪು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕಕ್ಷಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕಾರ್ಲ್‌ರೋಜರ್ಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನವು ಕಕ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರೆಂದು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಭಾಷೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮೋಟಾರ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ಕಾರಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ: ಗುಣಲಕ್ಷಣದ ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕ್ಲಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಗಣಿತದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕರೂಪದ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರುವ ಐಟಂಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಲ್ ಸತ್ಯ / ಸತ್ಯದ ಸಾರಾಂಶ / ಸತ್ಯದ ಸಾರ: ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಕರ್ನಲ್ ಎಂದರೆ ಸ್ಟೀರಿಯೋಟೈಪ್‌ಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ವಿವರಿಸುವ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಕೀಳರಿಮೆ: ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಆಡ್ಲರ್ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಿಕೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ: ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ನಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಗೀಳುಚಟ ಕಾಯಿಲೆ: ಗೀಳುಗಳು ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

ಗುದದ ಹಂತ: ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮಾನಸಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದು ಇದು ಮಗುವಿನ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದವು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೊರ ಹಾಕುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ.

ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕಕ್ಷಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಏಕೀಕೃತ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

G ಕಾರಕ ಅಂಶ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಂಶವು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು: ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನ ತಾವು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷೆ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಗುಣಲಕ್ಷಣ: ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾದರಿಯು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಣಲಕ್ಷಣ ವಿಧಾನ: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಧಾನ.

ಗುಂಪು ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ: ಅವಿರೋಧ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ತಲುಪುವ ಬಯಕೆಯು ಸರಿಯಾದ, ತರ್ಕಬದ್ಧ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವ ಆಲೋಚನ ವಿಧಾನ.

ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ: ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಹಂ ರಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಇದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುತು: ಗುರುತನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಯಂಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧ: ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧವು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸುವ, ಕಾರ್ಯಶೀಲ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪ್ರಸರಣ: ಇತರರು ಇರುವಾಗ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಸಹ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

ಜೀವನಶೈಲಿ: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತನೆಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪು.

ಟೋಕನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಅನುಬಂಧ ಕಲಿಕೆಯ ಆಧಾರಿತ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳು ಟೋಕನ್(ಪ್ರತಿಫಲ) ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಪ್ರತಿಫಲಗಳಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಯಾಥೆಸಿಸ್ ಒತ್ತಡದ ಮಾದರಿ: ಜೀವನ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಜೈವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ತರ್ಕಬದ್ಧ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇದು ಅಭಾಗಲಬ್ಧ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಾಸ್ತವಿಕವಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ತದಾನುಭೂತಿ (Sympathy): ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲದ ಕನ್ನಡ ಪದವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಇತರರ ನೋವು, ಸಂತೋಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಎಲ್ಲೋ ದೂರದಲ್ಲಿರುವವರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ನಾವು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು.

ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ/Genetics: ಜೀವಿಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅಧ್ಯಯನ.

ತಾರತಮ್ಯ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆ.

ದಮನ ಮಾಡುವುದು: ಜನರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಜನರು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಳ್ಳುವ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ.

ದ್ರವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Fluid intelligence): ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಮೂರ್ತವಾಗಿ ತರ್ಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ.

ಧೋರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರೀಯತೆ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮನೋಭಾವವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ತನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು, ಪದ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಪಿಸುವುದು.

ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾದರಿ: ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನರ ಸಾಗಾಣಿಕೆ: ನರಸಾಗಾಣಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕಗಳು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂದೇಶವಾಹಕಗಳಾಗಿವೆ.

ನಂಬಿಕೆಗಳು: ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ.

ನಿಭಾಯಿಸುವುದು: ಒಬ್ಬರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೀರುವುದು ಎಂದು ಮೌಲ್ಯ-ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಪರಿಸರ: ಸಂಪೂರ್ಣತೆ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿತ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಯಾವುದೇ ಅಂಶ.

ಪರಿವೇಷ ಪ್ರಭಾವ: ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಈಗಿನ ಮಾಪನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪಾತ್ರಗಳು: ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವನು/ ಅವಳು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೂಪಣ: ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೂಪಣ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ: ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಂಡ ಆತುರದ ನಿರ್ಣಯ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ: ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಬೆದರಿಕೆಯ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು: ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣೆ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ: ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರೋಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ತಂತ್ರಗಳು: ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಬಳಕೆ, ಅವನ / ಅವಳ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ರಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಚೋದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು.

ಪುನರ್ವಸತಿ: ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಎಪಿಸೋಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಪ್ರಚೋದನೆ: ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಉದ್ವೇಗ.

ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು: ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಇದು EQ ಸ್ಕೋರ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿರೋಧ: ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ರೋಗಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು.

ಫಾಲಿಕ್ ಹಂತ: ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮೂರನೇ ಮನೋಲಿಂಗೀಯ ಹಂತಗಳು (ಸುಮಾರು ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಆನಂದವು ಜನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ 'ಈಡಿಪಸ್ ಸಂಕೀರ್ಣ'ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಲಿಪಶು: ತಪ್ಪಾದ ಯಾವುದೋ ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಗುಂಪು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತ: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡದ ನಂತರ ಬಳಲಿಕೆಯ ಹಂತವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡದ ನಂತರ ನೀವು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲ ಒತ್ತಡವು ಮುಂದುವರೆದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತುಂಬಾ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ: ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಅನುಭವದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಬದಲು ಜನರು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಒಬ್ಬರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ: ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ನಿಘಂಟಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಕಲಿಯಲು ಗ್ರಹಿಸಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲುಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ: ವಿಲಿಯಂ ಸ್ಟರ್ನ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಾಗಿಸಿ, ಬಂದ ಭಾಗಲಬ್ಧವನ್ನು 100ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಬರುವುದೇ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಂಕ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತತೆ: ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ತ್ವರಿತ ಕಲಿಕೆ, ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೆಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೈಪೋಲಾರ್ (ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ) ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಇದು ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜನರು ಇತರರಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಬೇಷ್‌ರತ್ತಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಗೌರವ: ವೀಕ್ಷಕರ ಕಡೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ವರ್ತನೆ.

ಭ್ರಮೆಗಳು: ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಗಾಧವಾದ ಪುರಾವೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಹಿಡಿದಿರುವ ಅಭಾಗಲಬ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳು.

ಮನೋವೃತ್ತಿ: ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ನಡುವಳಿಕೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನ: ಉದ್ದೇಶಗಳು ಅಥವಾ ಬಯಕೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೂಲಗಳು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಹಿಂದಿನ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು: ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮನುಷ್ಯ ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸುವುಳ್ಳದವನಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆಗೆ ಅವನೇ ಕಾರಣ.

ಮಾಡೆಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಅನುಕರಣೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಮಾನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ಸಾಧನ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋ ನರರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಿಜ್ಞಾನ (ಸೈಕೋ ನ್ಯೂರೋ ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ): ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹದ ನರ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಪಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತಂತ್ರದ ಬಳಕೆ.

ಮನವೊಲಿಸುವಿಕೆ (Persuasibility): ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು.

ಮುದ್ರಣ ಶಾಸ್ತ್ರ: ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವರ್ಗಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಉದಾಹರಣೆ, ಟೈಪ್ – ಎ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

ಮೆಟಾನೀಡ್ಸ್: ಅಬ್ರಹಾಂ ಮಾಸ್ಲೋ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯೊಳಗಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ–ಅತಿಕ್ರಮಣ ಸತ್ಯ, ಒಳ್ಳೆತನ,

ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಮೀರಿದ ಅರ್ಥದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ದುರ್ಬಳಕೆ: ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷದ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಬಳಕೆ.

ಮಹದಹಂ: ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತಿಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹದಹಂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ನೈತಿಕ ಭಾಗ. ಮಹಾದಹಂ ಯಾವುದೇ ಬಯಕೆಯ ಪೂರೈಕೆ ನೈತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ಮೈ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕೆಟಲ್‌ರವರು ಮೇಲ್ಮೈ ಗುಣಗಳು ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಪದಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಬಳಸುವ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು: ಆದರ್ಶ ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ನಂಬಿಕೆ: ಬಲವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳು.

ಯೋಜನೆ: ದಾಸ್‌ನ ಗುಪ್ತಚಾರ PASS ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಗುರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಗುರಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ರಚನೆ: ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಮಾನದ ನಿರಂತರ ರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ.

ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು: ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ, ದಮನ ಪಕ್ಷೇಪಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ರಚನೆಯಂತಹ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ Id (ಇದ್) ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಹಂಕಾರವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ರೂಢಿಗಳು (ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು) ಅಥವಾ Norms ಅಥವಾ ರೀತಿ–ನೀತಿ: ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಅದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಇತರರ ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳಾಗಿವೆ.

ರೂಪಾಂತರ: ಜೀವಿಯ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಮಾದರಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಿಬಿಡೋ ಅಥವಾ ಕಾಮವಾಂಚೆ: ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಈ ಪದವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದವರು. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಸರಳವಾಗಿ ನೇರ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ವರ್ತನೆಯ ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ: ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯು ವರ್ತನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗಿನ ವರ್ತನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸರಳವಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ವಿಶಾಲವಾದ ವರ್ತನೆ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಬಹುವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅಸಮರ್ಪಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವರ್ತನೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ, ತತ್ವಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ವರ್ತನೆಯ ವಿಪರೀತತೆ: ವರ್ತನೆಯು ತಟಸ್ಥ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು, ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧ್ಯಯನ: ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತೀವ್ರ ಅಧ್ಯಯನ.

ವಿಭ್ರಮೆ: ಭೌತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಣುವುದು. ಇದು ಮನೋರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಘಟನೆ: ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯು ಇತರರಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಭಜನೆ.

ವಿಘಟಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ವಿಘಟನೆ ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಪದಾಯಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಅಥವಾ ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಆತನ ಸುಪ್ತ ಚೇತನದ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುವು ನೀಡುವುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತರಬೇತಿ: ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿಶ್ಚೋಧನೆ: ಅತಿಭೀತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಭೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯವರೆಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು: ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ನಿರಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು. ಉದಾಹರಣೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯ ಗುರುತು: ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ, ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಮಂಜಸವಾದ ವರ್ತನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ: ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಭಾವದಂತೆಯೇ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ವರ್ತನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಅಸಮಂಜತೆ, ಅಪರಾಧದಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಶ್ಲೀಲತೆ, ಕಳ್ಳತನ, ವಿಧ್ವಂಸಕತೆ, ಹೊಡೆದಾಟ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ, ಹಠಾತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ತರ್ಕಹೀನತೆ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಅಜಾಗರೂಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಯೋಜಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ, ನಡವಳಿಕೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನ: ವ್ಯಕ್ತಿ (P) ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ (O) ವ್ಯಕ್ತಿ (P) ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ವಸ್ತು (X) ನಡುವಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ (O) ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ವಸ್ತುವಿನ ನಡುವಿನ ವರ್ತನೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ (X) ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ: ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕತೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ PASS ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ: ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಪಶ್ರುತಿ: ಎರಡು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿರುವ ವರ್ತನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು: ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಕೃತ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ.

ಸಾಮೂಹಿಕ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ: ಕಾರ್ಲ್‌ಯುಂಗ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದಂತೆ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಅನುವಂಶಿಕ ಭಾಗ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ಟ್ರೈಯಾರ್ಕಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಘರ್ಷ ಅಥವಾ ಘರ್ಷಣೆ: ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಯಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಗುರಿಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಗೊಂದಲವೇ ಘರ್ಷಣೆ.

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ತ್ರಿಕೋನ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ – ನ್ಯಾಯ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದೆ ನೀಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆ: ವಿನೂತನವಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಸ್ಥಳಾಂತರ: ಕಡಿಮೆ ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಮರುನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು, ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಜೀವನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಮೂಹ.

ಸಹಾನುಭೂತಿ: ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ (GAS): ಇದು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹಂತ– ಇದು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು– ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೀವಿಯ ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಹಂತ. ಮೂರು ಜೀವಿಯು ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಲು ವಿಫಲವಾದರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಳಲಿಕೆಯ ಹಂತ.

ಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಸಂದರ್ಶನ: ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರತಿವಾದಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕರ ನಡುವಿನ ಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ.

ಸ್ವಯಂ ಆದರ್ಶ: ಹಿಗ್ಗಿನ್ಸ್ 1987, ರೋಜರ್ಸ್ 1959 ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಯಂ ಆದರ್ಶ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಅವರ ಆಸೆಗಳು, ಭರವಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸುಪ್ತ ಅವಧಿ (4 ಅಥವಾ 5 ರಿಂದ ಸುಮಾರು 12 ವರ್ಷದ ಅವಧಿ): ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಹಂತಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿನ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ. ಪ್ರಬುದ್ಧ ಜನನಾಂಗದ ಹಂತ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯು/ಬಯಕೆಯು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಕ್ರರೇಖೆ: ಒಂದು ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ವಕ್ರರೇಖೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಕ್ರ ರೇಖೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆ: ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುರಿಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಕೂಲತೆ: ಇತರ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೆಂದು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯತ್ವದೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವ: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇತರರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ: ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದ್ದು, ಜನರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವು ಮಾನವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣವು ಒದಗಿಸಲಾದ ಬೆಂಬಲದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲಗಳಿವೆ: ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಧನಾತ್ಮಕ, ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.

ಸನ್ನಿವೇಶವಾದ: ಹೊರಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ತತ್ವ, ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಿಪ್ಯ: ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ತತ್ವವು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿನಂತೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ಒಲವು ತೋರುವುದು.

ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ: ಸವಾಲಿನ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ.

ಸ್ವಾಭಿಮಾನ: ಸ್ವಾಭಿಮಾನವು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯದ ಜಾಗತಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ: ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣ: ಜನರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಯಂ ನೆರವೇರಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸ್ವಯಂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ / ಸ್ವಯಂ ದಕ್ಷತೆ: ಬಂಡೂರರವರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಯಂ ದಕ್ಷತೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು: ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳ ಒಳನೋಟ.

ಸ್ವಯಂ – ನೆರವೇರಿಸುವ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ: ಇತರರು ಮಾಡುವ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ: ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಸ್ಥಾನಮಾನ: ಗುಂಪಿನ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಎನ್ನುವರು.

ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ: ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು.

ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy): ಇತರರ ದುಃಖ, ಸಂಕಷ್ಟ, ಸುಖ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಿನ್ನಡೆ: ಜೀವನದ ಹಿಂದಿನ ಹಂತದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮರಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ.

ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಸೋಗು: ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಿಟ್ಟಿಸಲು, ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಹೊರಗುಂಪು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪು.

Suggested Readings

For developing further understanding on the topics, you may like to read the following books

- **Baron, R.A.** 2001/Indian reprint 2002. *Psychology* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- **Bellack, A.S., & Hersen, M.** 1998. *Comprehensive Clinical Psychology.* Elsevier. London.
- **Carson, R.C., Butcher, J.N., & Mineka, S.** 2004. *Abnormal Psychology and Modern Life.* Pearson Education. Delhi.
- **Davis, S.F., & Palladino, J.H.** 1997. *Psychology.* Prentice-Hall, Inc.
- **Davison, G.C.** 1998. *Abnormal Psychology.* John Wiley & Sons, Inc.
- **Gerow, J.R.** 1997. *Psychology : An Introduction.* Addison Wesley Longman, Inc.
- **Gleitman, H.** 1996. *Basic Psychology.* W.W. Norton & Company.
- **Sadock, B.J., & Sadock, V.A.** (Eds.) 2004. *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (8th ed., Vol. II). Lippincott Williams & Wilkins.
- **Lahey, B.B.** 1998. *Psychology : An Introduction.* Tata McGraw-Hill.
- **Malim, T., & Birch, A.** 1998. *Introductory Psychology.* Macmillan Press Ltd.
- **McMahon, J.W., McMahon, F.B., & Romano, T.** 1995. *Psychology and You.* West Publishing Company.
- **Weiten, W.** 2001. *Psychology : Themes and Variations.* Thomson Learning, Inc. Wadsworth.
- **Zimbardo, P.G., & Weber, A.L.** 1997. *Psychology.* Longman. New York.

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES