ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಚಯ

ಭಾಗ – II

ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

(ಪರಿಷ್ಕೃತ)

ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 012

Second Edition
May - 2015

© Directorate of Pre-University Education 2015.

All Rights Are 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, photo copying, 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, resold, 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/cover page. Any revised price indicated by a rubber stamp or by a sticker or by any other means is incorrect and should be unacceptable.

ನಿರ್ದೇಶಕರ ಸಂದೇಶ

ಆತ್ಮೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮಹತ್ತರವಾದ ಕನಸು ಕಾಣಲು ಹಾಗೂ ಆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಕರ್ನಾಟಕದ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ **"ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ"** ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಪಯಣವು ಸುಗುಮವಾಗಿ ಸಾಗಿ, ನೀವು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಸಹಿ/-
ಸಿ.ಶಿಖಾ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.,
ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿರ್ದೇಶಕರ ನುಡಿ

ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಉತ್ಸಾಹಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನೂತನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನಿಡಲು ನಮಗೆ ಸಂತಸವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಲು, ಬೋಧಕ – ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೂತನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಕೌಶಲವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ವೈಚಾರಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಚಾತುರ್ಯ ತೋರುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಚಾತುರ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳಲಿದೆ.

ನೂತನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಶ್ರಮವನ್ನು ಪದವಿ – ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಲೋಪ – ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ, ಪುಸ್ತಕದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿಗೆ ಇಲಾಖೆ ಅಭಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಲು ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರುಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದವಿ – ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರುಗಳಿಗೆ ಇಲಾಖೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ.ಪೂ.ಶಿ. ಇಲಾಖೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಂದಂತಹ ಸಲಹೆ – ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆಯು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಈಗ ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು.
ಪ.ಪೂ.ಶಿ. ಇಲಾಖೆ

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಶ್ರೀ ಟಿ. ಕೃಷ್ಣ
ಹಿರಿಯ ಶ್ರೇಣಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು
18ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು–12

ಸಂಚಾಲಕರು:

ಶ್ರೀಮತಿ. ಸೌದಾಮಿನಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸದಸ್ಯರು

1. **ಡಾ: ಕೆ.ಪಿ. ಸಂಧ್ಯಾ**
   ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
   ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜು
   ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

2. **ಶ್ರೀಮತಿ. ಕೆ.ಎಸ್.ರೂಪ**
   ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
   ಬಿ.ಎನ್.ಎಂ. ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು
   ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

3. **ಶ್ರೀಮತಿ. ಚಂದನ**
   ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
   ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜು
   ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

4. **ಶ್ರೀ ಎಂ.ಎನ್.ಮಹದೇವ್**
   ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
   ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು,
   ತುರುವೇಕೆರೆ, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

5. **ಶ್ರೀ ಎನ್. ರಾಜಕುಮಾರ್**
   ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
   ಎಸ್.ಜೆ.ಎಂ. ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು
   ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

6. **ಕುಮಾರಿ ಮಾನಸ ಎನ್. ಮೂರ್ತಿ**
   ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
   ಮಹಾರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅಮ್ಮಣ್ಣಿ ಪಿ.ಯು. ಕಾಲೇಜು
   18ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
   ಬೆಂಗಳೂರು–12

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಕುಮಾರಿ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚಂದ್ರ
ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಎನ್.ಎಂ.ಕೆ.ಆರ್.ವಿ. ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸದಸ್ಯರು:

1. **ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಕೆ. ಬಂಗೂರ್**
   ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
   ಅಮರೇಶ್ವರ ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು
   ಔರಾದ್, ಬೀದರ್ ಜಿಲ್ಲೆ

2. **ಶ್ರೀ ತೀರ್ಥೇಶ**
   ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
   ವಿದ್ಯಾವಾಹಿನಿ ಪಿ.ಯು.ಕಾಲೇಜು
   ಕ್ಯಾತಸಂದ್ರ, ತುಮಕೂರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ನೂತನ ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಕಟಿಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆ – ಬೋಧನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಪದವಿ–ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಗೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಭೆ ಸೇರಲು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ – ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ.ಎಸ್. ರೂಪ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಬಿ.ಎನ್.ಎಂ. ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಇವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಎ.ಬಿ. ಜಗದೀಶ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು, 18ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಇವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅಂದವಾಗಿ ಡಿಟಿಪಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ನಾಗೇಶ್ ಹಾಗೂ ನಾಗರಾಜ್‌ರವರಿಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರಿಂದ ಬಂದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ತಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ.

ಟಿ. ಕೃಷ್ಣ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಸ್ಥಳ : ಬೆಂಗಳೂರು
ದಿನಾಂಕ : ಮೇ 2015

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ:

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ವಿಷಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ 'ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ'ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಓದಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆಗೆ P-O-W-E-R ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. P-O-W-E-R ಕಲಿಕೆ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಐದು ಹಂತಗಳಿವೆ. 1. ಸಿದ್ಧನಾಗು (Prepare): ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಕಲಿಯಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಾಗು. 2. ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೋ (Organise): ಕಲಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಗತ್ಯ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 3. ಕಾರ್ಯಾರಂಭಿಸು (Work): ಓದಲು ಅರಂಭಿಸು, ಓದುವಾಗ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊ. 4. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊ. (Evaluate): ನೀನು ಓದಿದ ವಿಷಯ ಮನದಟ್ಟಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡು. 5. ಪುನರಾಲೋಚಿಸು (Rethink): ಓದಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸು ಮತ್ತು ಮರು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡು. ಕಲಿಯುವಾಗ ಈ ಐದು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೊಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಚೇತೋಹಾರಿ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಬೋಧನೆ – ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. P-O-W-E-R ಕಲಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಿರಿ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ (Contents)	ಅವಧಿಗಳು (Periods)	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
ಅಧ್ಯಾಯ – 1 **ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ)** – ಪೀಠಿಕೆ – ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ನಿರೂಪಣೆ: ಬೀನೆ – ಸೈಮನ್, ವೆಸ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಮನ್ – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು – ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್, ತ್ರಿಗುಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಸ್ಟೆನ್‌ಬರ್ಗ್) ಮತ್ತು ಥರ್ಸ್ಟನ್ನನ ಏಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು. – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ – ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್ ಅಧ್ಯಯನ – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು: ಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು. – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನದ ಇತಿಹಾಸ. – ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು– ಎಂ.ಎ, ಸಿ.ಎ, ಐ.ಕ್ಯೂ. ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಲೆಕ್ಕಗಳು. – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿತರಣೆ – ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಕ್ರರೇಖೆ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿ. – ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು – ಮೇಧಾವಿತನ, ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ. – ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ – ವ್ಯಾಖ್ಯೆ (ನಿರೂಪಣೆ). ಎ.ಪಿ.ಎ. ವರ್ಗೀಕರಣ. – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು – ಭಾಷಾತ್ಮಕ, ಭಾಷಾರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. – ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು. – ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಇ.ಐ.) – ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ – ಸಾಧಕ – ಬಾಧಕಗಳು – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು. – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.	15	1-24

ಅಧ್ಯಾಯ – 2 **ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ** – ಪೀಠಿಕೆ – ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ನಿರೂಪಣೆ – ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ – ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳು – ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನ – ಪ್ರಾಚೀನ (ತ್ರಿಗುಣಗಳು) ಯೂಂಗ್, ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ರೋಸೆನ್‌ಮನ್ (ಎ, ಬಿ, ಸಿ & ಡಿ) – ಗುಣವಿಧಾನ – ಕೆಟೆಲ್‌ರವರ ಮೂಲ ಗುಣ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮೈ ಗುಣಗಳು – ಆಲ್ಪೋರ್ಟನ ಕಾರ್ಡಿನಲ್, ಕೇಂದ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಣಗಳು. – ಮನೋ – ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಿಧಾನ – ಫ್ರಾಯ್ಡ್ – ಎರಿಕ್ ಎರಿಕ್‌ಸನ್ – ಮನೋ – ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ – ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ – ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು – ಇಪಿಐ, ಎಂಎಂಪಿಐ, 16ಪಿಎಫ್ – ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು – ರೊಶಾಕನ ಮಸಿ ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ, ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಟಿ.ಎ.ಟಿ) ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಎಸ್.ಸಿ.ಟಿ) – ವರ್ತನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಿಧಾನಗಳು – ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ, ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು. – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.	15	25-53
ಅಧ್ಯಾಯ – 3 **ಸಮಾಯೋಜನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು** – ಪೀಠಿಕೆ – ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ – ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ವಿಧಗಳು – ಪ್ರತಿಬಲನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾದರಿ.	10	54-79

– ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ, ಶಾರೀರಿಕ , ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಪರಿಣಾಮಗಳು. – ದಹಿಸುವಿಕೆ – ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ (ಜಿಎಎಸ್) – ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. – ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳು – 1. ಕಾರ್ಯವಿನ್ಯಸ್ತ ವಿಧಾನಗಳು 2. ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು 3. ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು. – ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರಗಳು – ವ್ಯಾಯಾಮ, ತನು–ಮನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಯೋಗ: ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ. – ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ – ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಹಾರ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ – ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. – ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.		
ಅಧ್ಯಾಯ – 4 **ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ)** – ಪೀಠಿಕೆ – ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು (ವಿಭಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ನೋವು ಅಥವಾ ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ) – ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ. – ವರ್ಗೀಕರಣ – ಡಿ.ಎಸ್.ಎಂ., ಐ.ಸಿ.ಡಿ. – ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು – ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು.	15	80-106

– ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು – ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಅತಿಭೀತಿ, ಗೀಳು–ಚಟ ಮತ್ತು ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೋತ್ತರ ವರ್ತನಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (ಪಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ಡಿ) – ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಬೇನೆ, ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಪಲಾಯನ ವಿಸ್ಮರಣೆ, ವಿಷಣ್ಣತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು). – ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (ಉಪಭಾವ) – ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ(ಮೇನಿಯಾ) ಮತ್ತು ವಿಷಾದ. – ಇಚ್ಛಿತ್ತ – ಅರ್ಥ, ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ), ವಿಧಗಳು. – ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ಸೈಕೋಪತಿ), ಎ.ಡಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಠಮಾರಿತನ(ಓಡಿಡಿ), ಆಟಿಸಂ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. – ಮಾದಕವಸ್ತು ವ್ಯಸನ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್, ಉದ್ದೀಪಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಕಗಳು. – ಮದ್ಯಪಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.		
ಅಧ್ಯಾಯ – 5 **ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು** – ಪೀಠಿಕೆ – ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. – ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧಗಳು – ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು. – ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ – ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, – ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (ರೋಜರ್ಸ್) – ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (ಲೋಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) – ಜೀವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು – ಇಸಿಟಿ, ಸೈಕೋ ಸರ್ಜರಿ.	10	107-126

– ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿ – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.		
ಅಧ್ಯಾಯ – 6 **ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ – ಅದರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ವಯ** – ಪೀಠಿಕೆ – ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆ, **ಭಾಗ "ಅ"** **ಅಭಿವೃತ್ತಿ (ಮನೋಭಾವ):–** – ಅರ್ಥ, ನಿರೂಪಣೆ, – ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಾಂಶಗಳು, – ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ. **ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ :–** – ಅರ್ಥ, ನಿರೂಪಣೆ, – ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ, – ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ – ಏಕರೂಪಕಗಳು – ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ – ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು – ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ – ಪರೋಪಕಾರಿ ಬುದ್ಧಿ. ಸಹಾನುಭೂತಿ. – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.	10	127-146
ಭಾಗ "ಆ" **ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು.** – ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ.	8	147-167

– ಗುಂಪು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. – ಜನ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. – ಗುಂಪಿನ ವಿಧಗಳು – ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ – ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ – ಅನುವರ್ತನೆ – ವಿಧೇಯತೆ – ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆ – ಅಸಮ್ಮತಿ – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.		
ಅಧ್ಯಾಯ – 7 **ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವನ** – ಪೀಠಿಕೆ – ಮಾನವ – ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧ. – ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳು. – ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ಪ್ರಭಾವ. – ಮಾನವನ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. – ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ. – ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು. – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು. – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.	07	168-186
ಅಧ್ಯಾಯ – 8 **ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ** – ಪೀಠಿಕೆ	12	187-214

– ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು. – ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು – ಅವಲೋಕನ ಕೌಶಲಗಳು. – ಆಪ್ತಸಲಹೆ – ಹಂತಗಳು ಹಾಗೂ ಕೌಶಲಗಳು. – ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳು, ಮನೋ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. – ಸಂದರ್ಶನ ಕೌಶಲಗಳು. – ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. – ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು. – ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ. – ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ. – ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ. – ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ (ಉಪಬೋಧೆ) ವಿಧಾನಗಳು. – ನಿರ್ದೇಶಿತ, ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ (ಆಪ್ತಸಲಹೆ) ವಿಧಾನಗಳು. – ಗುಂಪು ಉಪಬೋಧೆ (ಆಪ್ತಸಲಹೆ). – ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. – ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು. – ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.		
ಪ್ರಯೋಗ ವಿಭಾಗ – ಏಕರೂಪಕಗಳು. – ಸಮಾಜ ಮಾಪಿನಿ. – ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣ. – ಐಸೆಂಕ್‌ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ. – ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ. – ಬೆಲ್‌ರವರ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ. – ಮಾಡ್‌ಸ್ಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ. – ವಾಕ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ. – ಜಲೋಟರವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. – ನೀಲಿ–ನಕ್ಷೆ – ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ – ಗ್ರಂಥ ಋಣ * * * * *	**18** ಒಟ್ಟು=**120**	**215-244**

ಅಧ್ಯಾಯ–1

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Intelligence)

ಪೀಠಿಕೆ :

ಪ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆ, ಯಾವ ಜೀವಿ ಶೀತ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬಲ್ಲದು? ಚಂದ್ರಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಂದ ಜೀವಿ ಯಾವುದು? ಬೇಲೂರು, ಹಳೆಬೀಡಿನಂತಹ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿದ ಜೀವಿ ಯಾವುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದೇ ಮನುಷ್ಯ, ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶವೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಜನರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆತ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ದಡ್ಡ, ಮೇಧಾವಿ, ಮುಂತಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು ನಾವು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು, ನೇರವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅಮೂರ್ತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡೋಣ.

ಅರ್ಥ: ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ನಿಘಂಟಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಕಲಿಯಲು, ಗ್ರಹಿಸಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

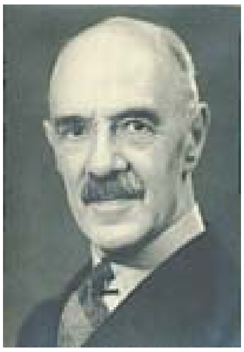
ನಿರೂಪಣೆಗಳು: ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲವು ನಿರೂಪಣೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. **ಬೀನೆ** ಪ್ರಕಾರ "ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ".
2. **ವೆಸ್ಲರನ** ಪ್ರಕಾರ "ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ, ವಿವೇಕಯುತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಸಂಕಲನ ರೂಪ".
3. **ಮನ್** ಪ್ರಕಾರ "ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ಸಮಾಯೋಜನೆಗೆ ಪೋಷಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ".

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು (Theories of Intelligence) :

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುರಿತಂತೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ನನ ದ್ವಿಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ :–



Charles Spearman

ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ 1927 ರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ದ್ವಿಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದನು. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಕ ('g' ಕಾರಕ) ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾರಕ ('S' ಕಾರಕ) ಎಂಬ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. g ಕಾರಕವು ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು (S ಕಾರಕಗಳು) ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ ವಾದಿಸಿದನು. ಎಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಹಾಡುಗಾರರು, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಕ (g) ದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿಶೇಷ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ(S)ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ 'g' (ಸಾಮಾನ್ಯ) ಕಾರಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೊಲ್ಕರ್, ಬ್ರಿಯಾನ್ ಲಾರ, ಮುಂತಾದವರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಟುಗಳಾಗಲು ಕಾರಣ ಅವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (g) ಕಾರಕದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕಾರಕ (S) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

2. ಲೂಯಿಸ್ ಥರ್ಸ್ಟನ್ನನ (1938) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ:

Louis Thurstone

ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಥರ್ಸ್ಟನ್ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಏಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಏಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೆಂದರೆ: 1) ಭಾಷೆಯ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ 2) ಗಣಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು 3) ವಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ಗ್ರಹಿಕೆ 4) ಗ್ರಹಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 5) ಪದಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳತೆ 6) ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ 7) ನಿಯಮಗಳ ಅನ್ವಯ–ಅಂದರೆ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಥರ್ಸ್ಟನ್ನನ ಏಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	ವರ್ಣನೆ
1.	ಭಾಷೆಯ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ (verbal Comprehension)	ಪದಗಳನ್ನು ಆರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಭಾಷಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.
2.	ಪದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳತೆ (word fluency)	ಪ್ರಾಸಬದ್ಧ ಪದಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಸ ಪದಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ, ಮುಂತಾದವು.
3.	ಗಣಿತ (ಸಂಖ್ಯಾ) ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು (Numerical ability)	ಅಂಕಿ –ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
4.	ವಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ಗ್ರಹಿಕೆ (Spatial Ability)	ವಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ವಸ್ತುಗಳ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
5.	ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ (Memory)	ಭಾಷಾ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಉದಾ: ಜೋಡಿ ಪದಗಳು, ವಾಕ್ಯಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
6.	ಗ್ರಹಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (perceptual speed)	ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆ – ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
7.	ನಿಯಮಗಳ (ವಿವೇಚನಾ) ಅನ್ವಯ (Reasoning ability)	ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಉದಾ: ಒಂದು ಅಪೂರ್ಣ ಸಂಖ್ಯಾ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ತ್ರಿಗುಣ (Triarchic) ಸಿದ್ಧಾಂತ :

Robert Sternberg

ರಾಬರ್ಟ್ ಸ್ಟೆನ್‌ಬರ್ಗ್ (1985) ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಸ್ಟೆನ್‌ಬರ್ಗ್ ಪ್ರಕಾರ "ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಮಾಜದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: 1) ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ 2) ಅನುಭವಾತ್ಮಕ (ಸಂಶೋಧಕ) ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು 3) ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

1) ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Componential intelligence): ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

i) ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ii) ಎರಡನೇ ಅಂಶವು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

iii) ಮೂರನೆಯ ಅಂಶವು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

2) ಅನುಭವಾತ್ಮಕ (ಸಂಶೋಧಕ) ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Experiential intelligence): ವಿನೂತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೊಸತನ್ನು ಅವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ.

3) ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Contexual intelligence) : ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಈ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ವ್ಯಾಪಾರೀ ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ 'ಬೀದಿ ಚಾತುರ್ಯ' (Street smart) ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಈ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ತನ್ನ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೇರಿಕಾದ ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್‌ರವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಧೃಡಪಟ್ಟಿದೆ. ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಸುಮಾರು 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು **ಟರ್ಮನ್** ಮತ್ತು **ಮೆರಿಲ್** ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೀಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟ ತಲುಪಿ, ನಂತರ ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಲ್ಲಿ 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ **ಫ್ರೀಮನ್** ಮತ್ತು **ಫೋರೆ** ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗರಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸು 16 ಎಂದು ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್‌ರವರ ವಾದವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವಾಗ ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು ಗರಿಷ್ಠ 16 ಎಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವಾಗ ಇದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನದಟ್ಟಾಗಲಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಜೀವ–ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು 2) ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು.

1. **ಜೀವ–ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು:** ಜೀವ–ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ: ಎ) ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಬಿ) ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿ) ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು).

ಎ) **ಅನುವಂಶೀಯತೆ:**– ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು (ಫೋಮಿನ್ 1997) ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ಫೋಮಿನ್‌ರವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕಿಂತ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳಾದ ವರ್ಣತಂತುಗಳು (Chromosomes) ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಾಂಶ ನಿರ್ಧಾರಕಗಳಾದ ಗುಣಾಣುಗಳು (genes) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವು ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ದೋಷಯುತ ವಂಶವಾಹಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಬಿ) **ಗ್ರಂಥಿಗಳು** :– ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೋಷದಿಂದ ಅವುಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಂತಃಸ್ರಾವ (hormones)ಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಅದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಡ್ಡಗುಜ್ಜುತನ (Cretinism) ಎಂಬ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿ) **ಜೀವಸತ್ವಗಳು** (ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ) :– ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವಗಳ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ಸಿ" ಅನ್ನಾಂಗದ) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಟಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು **ಸಿಗ್‌ಮನ್ 1995** ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

2. ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು :

ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಎಂದರೆ, ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಕಲಿಯುವ ಶಾಲೆ, ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಪೋಷಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ–ಗತಿ, ನಮ್ಮ ಆಚಾರ–ಧರ್ಮ, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮುಂತಾದವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. **ಫ್ಲಿನ್** (Flynn-1999) ಮತ್ತು **ವಿಲಿಯಮ್ಸ್** (1998) ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚೋದನೀಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 4 ಅಂಶಗಳ (IQ) ಏರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ (ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ) ದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಗತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪರಿಸರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನದ ಇತಿಹಾಸ:

ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ

ಹತ್ತೊಂಭತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. **ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಗಾಲ್ಟನ್** ಮತ್ತು **ಕೆಟಲ್** ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ **ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್‌ಬೀನೆ** ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಥಿಯೋಡರ್ ಸೈಮನ್ ಇದ್ದರು. ಇವರು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 1905ರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಮುಂದೆ 'ಪ್ರಥಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.

ಬೀನೆ – ಸೈಮನ್ ಮೊದಲು ರಚಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 30 ಐಟಂಗಳು(ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು) ಇದ್ದವು. ಸುಲಭದಿಂದ – ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಯ ಏರಿಕೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಐಟಂಗಳು ಮಕ್ಕಳ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ರೂಪಿತವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಐಟಂಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ (Standardize)ಗೊಳಿಸಿದರು.

ಬೀನೆ –ಸೈಮನ್ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗು ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲ ಐಟಂಗಳನ್ನು ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗು ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಆ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದುಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಆಗ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್ ರಚಿಸಿದ ಮೊದಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಮೂರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಣಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಐಟಂಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮದ ಮೇಲೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೆಲವು ಐಟಂಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

1. ಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸು : ಐಟಂಗಳು:
   - i. ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
   - ii. ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪುನರುಚ್ಛರಿಸುವುದು
   - iii. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು.
2. ನಾಲ್ಕನೇ ವಯಸ್ಸು : ಐಟಂಗಳು:
   - ಅ. ಬೀಗದ ಕೀ, ನಾಣ್ಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
   - ಆ. ಮೂರು ಅಂಕಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು
   - ಇ. ಎರಡು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದು.
3. ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸು: ಐಟಂಗಳು:
   - ಎ. ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 60 ಪದಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು.
   - ಬಿ. ಮೂರು ಅಮೂರ್ತ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಿಸುವುದು.
   - ಸಿ. ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು.

ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಗೊಡ್ಡಾರ್ಡ್,** 1908ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಐಟಂಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದನು. ಆಮೇಲೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ **ಟರ್ಮನ್** ಮತ್ತು **ಮೆರಿಲ್** ರವರು ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ 54 ಐಟಂಗಳಿದ್ದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 90 ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಪ್ರಮಾಣೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದರು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ, ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೂರಾರು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ (ಮಾಪನ) (Measurement of Intelligence):

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರೋಕ್ಷ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗನೆಂದರೆ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್‌ಬೀನೆ. ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ, 'ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು' (M.A) ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು (Mental age) ಎಂದರೇನು?

ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಬೀನೆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಐಟಂ(items) ಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಬ್ಬ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವಷ್ಟು ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಆಗ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು 12 ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದೇ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ 8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವಷ್ಟು ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಆಗ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು 8 ವರ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವಷ್ಟು ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದು ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೀನೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಎಂದರೇನು?

ಬೀನೆ ನೀಡಿದ 'ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು **'ವಿಲಿಯಂಸ್ಟರ್ನ್'** ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ 'ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ' ಅಥವಾ 'ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ' (Intelligence Quotient – IQ) ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಈತನ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು (MA) ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ (Chronological Age –(CA) ನಿಂದ ಭಾಗಿಸಿ, ಬಂದ ಭಾಗಲಬ್ಧವನ್ನು 100 ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಬರುವುದೇ 'ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಅಥವಾ 'ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ' (IQ), ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸೂಚ್ಯಾಂಕವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

$$\text{ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ (ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ)} = \frac{\text{ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು}}{\text{ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು}} X100$$

$$\text{Intelligence Quotient} = \frac{\text{Mental Age}}{\text{Chronological Age}} X100$$

$$IQ = \frac{M.A}{C.A} X100$$

ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಅಂಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (Score) ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಲಿಯಂ ಸ್ಟರ್ನ್ ನೀಡಿದ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಂಕದ ಲೆಕ್ಕಗಳು (Problems for calculating I.Q)

1. ಒಬ್ಬ 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು 14, ಹಾಗಾದರೆ ಆಕೆಯ ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಎಷ್ಟು? ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ.

ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು: ಸೂತ್ರ

M.A = 14 $IQ = \frac{M.A}{C.A} X100$

C.A = 10 $= \frac{14 \times \cancel{100}^{10}}{\cancel{10}^{1}}$

I.Q = ? $= 14 \times 10 = 140$

I.Q = 140

2. ಒಬ್ಬ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು 16, ಹಾಗಾದರೆ ಅವನ ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಎಷ್ಟು? ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ

ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು

MA = 16 $IQ = \frac{M.A}{C.A} X100$

CA = 20 = 16 $= \frac{\cancel{16}^{1}}{\cancel{16}} X100$

I.Q = ? $= 100 \text{ X } 1$

IQ = 100

(ಟಿಪ್ಪಣಿ : 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಾಗ ಅವನ ಗರಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸನ್ನು 16 ಎಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ)

3. '120' ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಇರುವ ಬಾಲಕನ ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು 10. ಹಾಗಾದರೆ ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು? ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ.

ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು;

I.Q = 120

C.A = 10 $\quad IQ = \frac{M.A}{C.A} X100$

MA = ? $\quad = 120 = \frac{MA}{10} X100$

$\frac{120}{1} = \frac{100MA}{10}$ (ಓರೆ ಗುಣಾಕಾರ ಮಾಡಿದೆ)

100 MA = 120 x 10

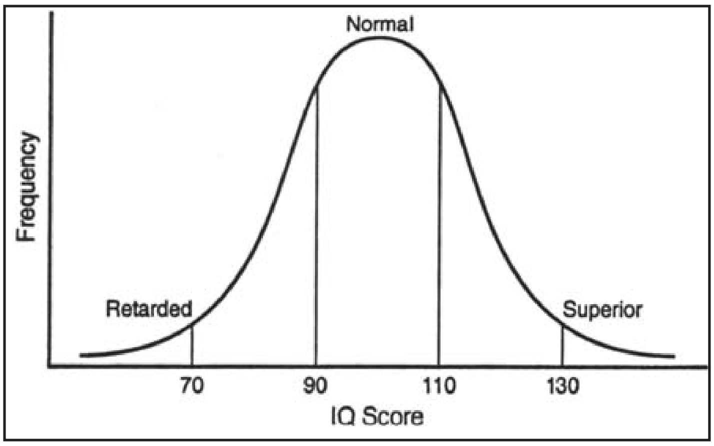
$MA = \frac{120}{\cancel{100}_{10}} X \cancel{10}^{1} = \frac{\cancel{120}^{12}}{\cancel{10}^{1}} = 12$

MA = 12

ಆ ಬಾಲಕನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು 12.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿತರಣೆ (Distribution of Intelligence) :

ಒಂದು ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಸೂಚ್ಯಾಂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರ್ತಿಸಿದಾಗ ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ವಕ್ರರೇಖೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಕ್ರರೇಖೆ' (Normal Probability curve) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.



ಯಾವುದೇ ಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡಿ ಅವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಒಂದು ನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರ್ತಿಸಿದಾಗ ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಕ್ರರೇಖೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದವರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

	IQ ಪ್ರಮಾಣ	ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದ ವಿವರ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣ
1.	130 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ	2.2
2.	120 ರಿಂದ 130	ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ	6.7
3.	110 ರಿಂದ 119	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	16.1
4.	90 ರಿಂದ 109	ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ	50.0
5.	80 ರಿಂದ 89	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	16.1
6.	70 ರಿಂದ 79	ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು	6.7
7.	70 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು	2.2
			ಒಟ್ಟು 100

ಜನಸಮುದಾಯದ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 100. 90 ರಿಂದ 110 ಬುದ್ಧ್ಯಂಕದ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಸರಾಸರಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇವರು ಸುಮಾರು ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 110 ರಿಂದ 119 ರ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಎನ್ನುವರು. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 16.1 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 120 ರಿಂದ 130 ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಉನ್ನತಶ್ರೇಣಿ ಅಥವಾ ಸೃಜನಶೀಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಎನ್ನುವರು. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 130 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ (ಮೇಧಾವಿಗಳು)ರು ಎನ್ನುವರು. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 2.2 ರಷ್ಟು ಇರುವುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 80–89 ರ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಎಂದೂ ಮತ್ತು 70– 79 ಬುದ್ಧ್ಯಂಕದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಂದೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 70 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಮಾನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ (ಸುಮಾರು ಶೇ.2 ರಷ್ಟು). ಸರಾಸರಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು (Special abilities) :

ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಮೇಧಾವಿ (Intellectually gifted), ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿ ಕ್ರಿಯಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Aptitude) ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creativity).

1. ಮೇಧಾವಿ (Intellectually gifted-Genius):

ಮೇಧಾವಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು 140 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನೆಪೋಲಿಯನ್, ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ, ಥಾಮಸ್ ಆಳ್ವ ಎಡಿಸನ್, ಮುಂತಾದವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 140 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮೇಧಾವಿಗಳು ತಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಅಭಿರುಚಿ (Aptitude):

ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಅಭಿರುಚಿ. ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಸಾಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಸಮಾನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುವವರ ಸಾಧನೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವಿಜ್ಞಾನ, ಕೆಲವರು ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಕ್ರೀಡೆ, ಹೀಗೆ ಸಮಾನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಗೀತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಿತರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಸುಗಮ ಸಂಗೀತ, ಜಾನಪದ, ಭಾವಗೀತೆ, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ಗಣನೀಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಅಭಿರುಚಿ (Aptitude). ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಇರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೋಲ್ಕರ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ ಆತನಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಇತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಲತಾಮಂಗೇಶ್ಕರ್, ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಭೀಮಸೇನ ಜೋಷಿ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕುವೆಂಪು, ಬೇಂದ್ರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ.

ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಅಭಿರುಚಿ)ಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ, DAT (Differential Aptitude Test), GATB (General Aptitude Test Battery) ಮತ್ತು ASVAB (Armed Services vocational Aptitude Battery) ಮುಂತಾದವು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ D.A.T. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 1947 ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾದ **ಜಾರ್ಜ್ ಕೆ. ಬೆನ್ನೆಟ್ ಹರೋಲ್ಡ್ ಜಿ. ಸೀಶೋರ್ ಮತ್ತು ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಜಿ.ವೆಸ್‌ಮನ್** ಎಂಬುವವರು ರಚಿಸಿದರು. ನಂತರ 1952, 1959, 1961, 1975 ಮತ್ತು 1981 ರಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಉಪಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ವರ್ಬಲ್ ರೀಸನಿಂಗ್ 2) ನ್ಯುಮೆರಿಕಲ್ ರೀಸನಿಂಗ್ 3) ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ರೀಸನಿಂಗ್ 4) ಕ್ಲೆರಿಕಲ್ ಸ್ಪೀಡ್ ಅಂಡ್ ಅಕ್ಯುರಸಿ 5) ಮೆಕಾನಿಕಲ್ ರೀಸನಿಂಗ್ 6) ಸ್ಪೇಸ್ ರಿಲೇಷನ್ಸ್ 7) ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು 8) ಲ್ಯಾಂಗ್ವೇಜ್ ಯೂಸೇಜ್.

ಜೆ.ಎಮ್. ಓಝಾರವರು DAT ಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಹಿತ್ಯಕ, ಲೆಕ್ಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕ ಅಭಿರುಚಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

3. ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creativity):

"ವಿನೂತನವಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಸೃಜನಶೀಲತೆ".

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸೃಜನಶೀಲರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅಡಿಗೆಮನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಸಂಶೋಧನೆವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಉತ್ತಮವಾದ ವಿನೂತನವಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಕೊರತೆ ಇತ್ತು. ಆಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೆಸರಾಂತ ಉಪಹಾರ ಗೃಹವೊಂದು ಇಡ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲು ರವೆ ಬಳಸಿ, 'ರವೆಇಡ್ಲಿ' ಎಂಬ ವಿನೂತನ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿತು. ರವೆಇಡ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಲೇಖಕರು ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಕಾಳಿದಾಸನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸಿದ ಬರಹಗಾರರು ತುಂಬಾ ವಿರಳ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಫ್.ಹುಸೇನ್, ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೈಕಲ್ ಜಾಕ್ಸನ್ ಇವರೆಲ್ಲರ ಸೃಜನಶೀಲ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಚಿರಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲಗಳ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೇಕು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಹೇಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ, ಬದ್ಧತೆ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬಡತನದಿಂದ ಹಸಿವು ಕಾಡಿದಾಗ, ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅರಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಎಂ.ಎಫ್. ಹುಸೇನ್ ಹಾಗೂ ಯೂಸುಫ್ ಅರಕಲ್ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಂ.ಎಫ್.ಹುಸೇನ್ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಸಿನಿಮಾ ಪೋಸ್ಟರ್ ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೇರಳದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ ಯೂಸುಫ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಲಾವಿದರೆನಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಬಡತನದ ಬೇಗೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅರಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ತಿಂಡಿ–ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Intelligence and Creativity) :

ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರೆಲ್ಲರೂ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸೃಜನಶೀಲನಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲನಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಂತಾದ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು.

1920 ರಲ್ಲಿ ಟರ್ಮನ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ (IQ) ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೃಜನಶೀಲನಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ (IQ) ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತೀ ಬುದ್ಧಿವಂತರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲ ಗುಣ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಧೃಡಪಟ್ಟಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಬ್ಬ ಸೃಜನಶೀಲ ಕಲಾವಿದ ತನ್ನ ಕಲಾಕೃತಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ತನ್ನ ವಿನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ತನ್ನ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೊಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇಂದು ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು, ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾದರಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ವಿನೂತನವಾದುದು ನಾಳೆ ಹಳೆಯದೆನಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವಿನೂತನ ರೀತಿಯ ಮಾದರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಆಯಾಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನತೆಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಫಲ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :

ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಐಟಂಗಳು ತೆರೆದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಹುಮುಖ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿನೂತನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಂದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಸೃಜನಶೀಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೃಜನಶೀಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಳಕೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಂದೇ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಏಕಮುಖ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ :– ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. **ಸಿಮೋಂಟನ್ (1990),** ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಬರಹಗಾರರು, ಕವಿಗಳು, ಎಂ.ಎಫ್.ಹುಸೇನ್‌ರಂತಹ ಕಲಾವಿದರು 80–90 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಸಹ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹು ಜನರಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ 30–50 ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 80 ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೆ.

ಸೃಜನಶೀಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಂದರೆ, ಗಿಲ್ಫೋರ್ಡ್, ಟೊರೆನ್ಸ್, ವಾಲಚ್ ಮತ್ತು ಕೂಗನ್. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್, ಬಾಕರ್ ಮೆಹದಿ, ಮುಂತಾದವರು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (Mental retardation):

ತೀವ್ರಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು

ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎನ್ನುವರು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾದರೂ ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳೂ ಕೂಡ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ,

1. ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.
2. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ.
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆ:

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಇವರ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ, ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇತರರೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವರು ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ವರ್ಗೀಕರಣ :

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರನ್ನು ಹಿಂದೆ 1) ಜಡಬುದ್ಧಿಯವರು (Idiots) 2) ಮೂಢರು (Imbeciles) ಮತ್ತು 3) ದಡ್ಡರು (Morons) ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದರು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ A.P.A. ವರ್ಗೀಕರಣ:

ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘ (A.P.A.) ದವರು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರನ್ನು ಅವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು (Borderline Mentally Retarded) :

ಇವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಸುಮಾರು 70 ರಿಂದ 80. ಇವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇವರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ 7ನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು. ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲರು.

2. ಅಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (Mild Mentally Retarded) :

ಇವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಸುಮಾರು 55 ರಿಂದ 69 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 4ನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು. ಇವರಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲರು. ಇವರನ್ನು 'ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬಹುದಾದ (Educable) ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು' ಎನ್ನುವರು.

3. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (Moderate Mentally Retarded) :

ಇವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಸುಮಾರು 40 ರಿಂದ 54 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವತಃ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಿ ಬರಲಾರರು, ದಿಕ್ಕುಗಳ ಅರಿವು ಇವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ ಕಡಿಮೆ, ಇವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಳವೃತ್ತಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಊದುಬತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು)ಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಇವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಹೋಗಿಬರಲಾರರು. ಇವರನ್ನು 'ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು' (Trainable M.R) ಎನ್ನುವರು.

4. ತೀವ್ರಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (Severe Mentally Retarded) :

ಇವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಸುಮಾರು 25 ರಿಂದ 39 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ದೋಷಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇತರರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಬೆಂಕಿ ಅಥವಾ ನೀರು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಸಾಯಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ.

5. ಅತಿ ತೀವ್ರಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (Profound Mentally Retarded) :

ಇವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 25 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಿವುಡು, ಮಾತು ಬಾರದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಅತಿತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರನ್ನು ಎಳೆಯ ಮಗುವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಮುಂತಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಲಾರರು. ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿಯೇ

ಬದುಕುವರು. ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಅತಿತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರನ್ನು 'ಇತರರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು'(Custodial M.R) ಎನ್ನುವರು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರಣರಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೇವರ ಶಾಪ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಾಂತರದ ಕರ್ಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವರೂ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಮನುಷ್ಯರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :–

ಬೀನೆ–ಸೈಮನ್ 1905 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ರಚಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ನೂರಾರು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:ಸಿ.ಎಂ.ಭಾಟಿಯಾರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ವೆಸ್ಲರನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ರೇವನ್ನನ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಮಾತೃಕೆ (RPM).

2. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಷಾತ್ಮಕ, ಭಾಷೆರಹಿತ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಷೆ (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ)ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಆ ಭಾಷೆ ತಿಳಿದವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ – ಬೀನೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಓಟಿಸ್‌ರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮುಂತಾದವು.

ಭಾಷೆರಹಿತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಐಟಂಗಳು ಚಿತ್ರಗಳ ಅಥವಾ ರೇಖಾ ವಿನ್ಯಾಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಓದು–ಬರಹ ತಿಳಿಯದ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರೂ ಕೂಡ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ರೇವನ್ನನ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಮಾತೃಕೆ, ಗೊಡ್ಡಾರ್ಡ್‌ರವರ ಫಾರಂ ಬೋರ್ಡ್, ಮುಂತಾದವು.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದರೆ ಭಾಷಾತ್ಮಕ, ಭಾಷೆರಹಿತ ಹಾಗೂ ವಿನ್ಯಾಸ ಜೋಡಣೆ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಐಟಂಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವೆಸ್ಲರ್‌ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಭಾಟಿಯಾರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮುಂತಾದವು.

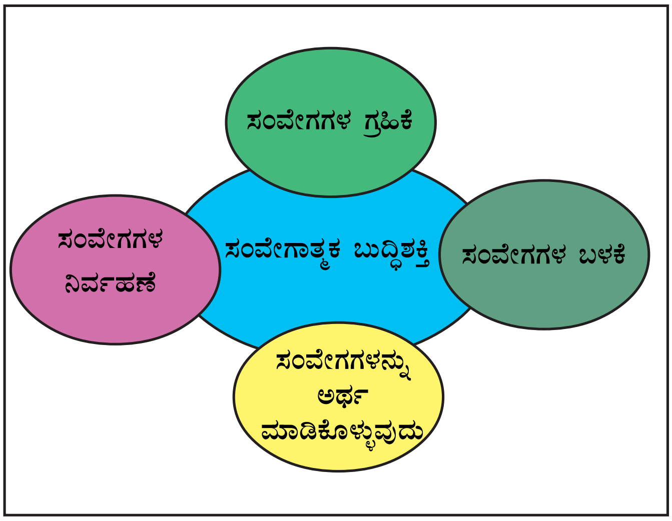
ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:
1. ಸಿ.ಐ.ಇ. ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.	1. ಸಿ.ಐ.ಇ. ಭಾಷೆರಹಿತ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.
2. ಎಸ್.ಜಲೋಟ ರವರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಜನರಲ್ ಮೆಂಟಲ್ ಎಬಿಲಿಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.	2. ಭಾಟಿಯಾರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.
3. ಪ್ರಯಾಗ ಮೆಹ್ತ ರವರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.	3. ಪ್ರಮೀಳಾ ಪಾಠಕ್ ರವರ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆ.
4. ಎಸ್.ಎಂ.ಮೊಹಿಸಿನ್‌ರವರ ಬಿಹಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.	4. ವೆಸ್ಲರನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಾರತೀಯ ಅಳವಡಿಕೆ ಆರ್. ರಾಮಲಿಂಗಸ್ವಾಮಿ.
5. ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಸೈಕಾಲಜಿ, ಅಲಹಾಬಾದ್ ರವರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.	
6. ಎಸ್. ಕೆ. ಕುಲಶ್ರೇಷ್ಠ ರವರ ಸ್ಟಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಬೀನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಇಂಡಿಯನ್ ಅವತರಣಿಕೆ.	
7. ಎಂ.ಸಿ. ಜೋಷಿಯವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ (General Mental Ability)ಪರೀಕ್ಷೆ (ಹಿಂದಿ) ಮುಂತಾದವು.	

(ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಸಿ.ಐ.ಇ = ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಶನ್, ಡೆಲ್ಲಿ)

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Emotional Inteligence) :



ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಗುಣಗಳ ಸಂಕಲನ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಜೊತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ: ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ, ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮುಂತಾದವು.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುರಿತಂತೆ **ಗೋಲ್‌ಮನ್** (1995, 1998) ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Artificial Intelligence) :

ಮಾನವ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಣಕಯಂತ್ರ ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ, 'ಬಹಳ'. ಆಧುನಿಕ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು ಎಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇದು ಮಾನವ ಮೆದುಳಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಕಾರ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು ಮಾನವ ಮೆದುಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಣಕ ಯಂತ್ರಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಪುನರಾವೃತ್ತಿ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಮೆಸಚುಸೆಟ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಾನವರ ಜೊತೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ 'ಕಿಸ್ಮತ್' ಎಂಬ ರೋಬೋಟ್ ಒಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದು 'ಕಿಸ್ಮತ್' ರೋಬೋಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಿಸ್ಮತ್ ಮಾನವರ ಜೊತೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ತೋರುವಂತೆ ನಮ್ಮದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರೇರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಿಸ್ಮತ್‌ಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿಸ್ಮತ್ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಬೋಟ್ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಿಸ್ಮತ್ ಕೂಡ ತನ್ನ ಯಜಮಾನನ ಆದೇಶದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ **'ಸ್ಟೀವ್‌ಮ್ಯಾನ್'** ಮೈಮೇಲೆ ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಬಹುದಾದ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕನ್ನಡಕದಲ್ಲಿ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತನ ಪತ್ನಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರು ನೈತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಈ ಧರಿಸಬಹುದಾದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನರಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ **'ಗ್ಯಾರಿ ಕಾಸ್ಪರೋವ್'** ಎಂಬ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಚೆಸ್ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೋಲಿಸಿದಾಗ 'ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಸೆಣೆಸಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು', ಎಂದು ಆಟದ ನಂತರ ಸುದ್ದಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಹೇಳಿದ್ದು ಹೌದು ಎಂಬ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥನೆ ನೀಡಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನಷ್ಟು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಿಸುವ, ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಬರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು :–

1. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.
2. ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.
3. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವರು.
4. ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವರು.
5. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಣಿಜ್ಯ – ವಹಿವಾಟು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ನಿರೂಪಣೆ : ವೆಸ್ಲರ್ ಪ್ರಕಾರ, 'ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು, ವಿವೇಕಯುತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಸಂಕಲನ ರೂಪವೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ.'

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು :

ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್‌ನ ದ್ವಿಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ : ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಕ (g) ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾರಕ (S) ಎಂಬ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. 'G' ಕಾರಕವು ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಮೂಲ ಅಂಶ. ಇದರ ಜೊತೆ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾರಕ (S) ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಥರ್ಸ್ಟನ್ನನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ :– ಥರ್ಸ್ಟನ್ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಏಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಭಾಷೆಯ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ (Verbal Comprehension) 2) ಗಣಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Numerical ability) 3) ವಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗ್ರಹಿಕೆ (Spatial relations) 4) ಗ್ರಹಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Perceptual speed) 5) ಪದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳತೆ (Word fluency) 6) ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ (Memory) 7) ನಿಯಮಗಳ ಅನ್ವಯ (inductive reasoning).

ಸ್ಟೆನ್‌ಬರ್ಗ್‌ರವರ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತ :– (Triarchic theory):

ಸ್ಟೆನ್‌ಬರ್ಗ್ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

1) ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Componential intelligence)
2) ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Experiential intelligence) ಮತ್ತು
3) ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Contextual intelligence)

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ :–

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ (0–12) ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗರಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸು 16 ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಟರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಲ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :

1) ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಾದ – ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣನಿರ್ಧಾರಕಗಳಾದ ಗುಣಾಣುಗಳು, ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.
2) ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳಾದ ಕುಟುಂಬ, ಪೋಷಕರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಶಾಲೆ, ನೆರೆಹೊರೆ, ಧರ್ಮ, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಲೆಕ್ಕಚಾರ (ಮಾಪನ):

ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಂದರೇನು? : ಬೀನೆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಎಂದರೇನು? : ವಿಲಿಯಂ ಸ್ಟರ್ನ್ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಾಗಿಸಿ ನೂರರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಉತ್ತರವೇ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ (IQ).

$$IQ = \frac{MA}{CA} X \ 100$$

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿತರಣೆ :– ಒಂದು ಜನಸಮುದಾಯದ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಒಂದು ನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರ್ತಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ವಕ್ರರೇಖೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಕ್ರರೇಖೆ (NPC). ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಜನ ಸಮುದಾಯದ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು (Special abilities):

ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳವರು ಸರಾಸರಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರುಗಳೆಂದರೆ,

1. **ಮೇಧಾವಿಗಳು** (Intellectually gifted or genius) :- ಇವರ ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ 140 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೋಲ್ಕರ್ – ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ.

2. **ಅಭಿರುಚಿ ಅಥವ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Aptitude):**

ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಭಿರುಚಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು.

3. **ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creativity) :** ವಿನೂತನವಾದ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಸೃಜನಶೀಲತೆ. ಸರಳವಾದ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವಿನೂತನ ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಉಡುಗೆ–ತೊಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (Mentally retarded) :

ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಎನ್ನುವರು. ಇವರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಡೆಯುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ.

APA ವರ್ಗೀಕರಣದ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಗಗಳಿವೆ.

1) ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು (IQ-70-80)

2) ಅಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (55–69)

3) ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (40–54)

4) ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (25–39)

5) ಅತಿತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು (25 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ)

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವಿಧಗಳು :

1ನೇ ವಿಧ 1) ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

2) ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

2ನೇ ವಿಧ 1) ಭಾಷಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

2) ಭಾಷೆರಹಿತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

3) ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ :– ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಗುಣಗಳ ಸಂಕಲನ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂದವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (Artificial Intelligence):

ಮಾನವ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದರ ಪೂರಕ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು.
2. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ.
3. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು.
4. ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು.
5. ಉಪಬೋಧೆ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ.

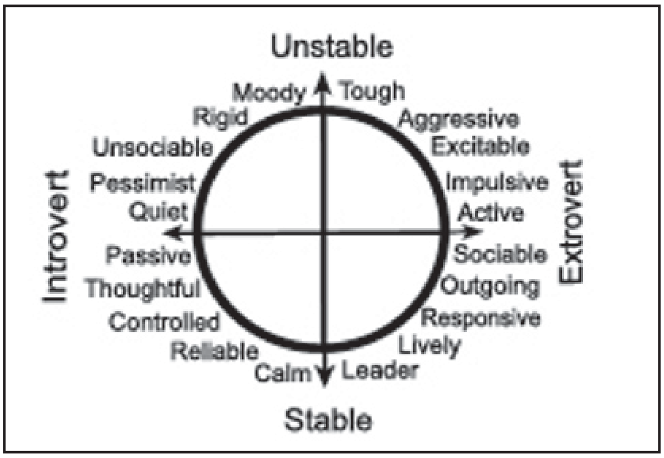
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

1. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ನಿರೂಪಿಸಿ.
2. ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ನನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ದ್ವಿಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಥರ್ಸ್ಟನ್ನನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. ಸ್ಟೆನ್‌ಬರ್ಗ್ ರವರ ತ್ರಿಗುಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತು ಟರ್ಮನ್ – ಮೆರಿಲ್ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಂದರೇನು?
8. ಬುದ್ಧ್ಯಂಕ ಎಂದರೇನು? ಬುದ್ಧ್ಯಂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?
9. ಒಂದು ಜನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ವಿತರಣೆಗೊಂಡಿದೆ? ವಿವರಿಸಿ.
10. ಮೇಧಾವಿಗಳು ಎಂದರೆ ಯಾರು?
11. ಅಭಿರುಚಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಂದರೇನು ವಿವರಿಸಿ.
13. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು? A.P.A. ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
14. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
15. ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?
16. ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?
17. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ– 2

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Personality)



ಪೀಠಿಕೆ :

'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ, ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ, ನಡವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿಚಾತುರ್ಯ ನೋಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಜನರ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಪ್ಪೆ? ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಭಾಗಶಃ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಟ್ಟು ರೂಪ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಮೂಲಗುಣಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:ಗಾಂಧೀಜಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ, ಸರಳತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾದರು. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಈ ಗುಣಗಳು ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಮೂಲಗುಣಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮನುಷ್ಯರೇ ಆದರೂ ಎಲ್ಲರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಭಿನ್ನ. ಯಾವುದೇ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತದ್ರೂಪ ಅವಳಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೂಡ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು (Personality is unique). ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿಯುತ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎನಿಸಿದೆ.

ಅರ್ಥ :

"ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ" ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ಪದದ ಸಮಾನಾಂತರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ **"Personality".** Personality ಎಂಬ ಪದವು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ **"Persona"** ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಸೋನ ಎಂದರೆ **'ಮುಸುಕು'** ಅಥವಾ **"ಮುಖವಾಡ"** ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹಿಂದೆ ರೋಮ್ ಹಾಗೂ ಗ್ರೀಕ್ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರದಾರಿಗಳು ಆಯಾಯಾ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಿ ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಅರ್ಥ ಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೌರಾಣಿಕ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ರಾವಣನ ಹತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ನಟಿಸುವುದು, ಗಣೇಶ, ಹನುಮ, ಜಾಂಬುವಂತ, ಮುಂತಾದ ಪಾತ್ರಗಳ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ನಟಿಸುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ ಅಲ್ಲವೆ?

ನಿರೂಪಣೆಗಳು (Definitions) :

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿವಿಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಒಂದು ನಿರೂಪಣೆ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

1. **ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ** : "ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಸಂಘಟನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ". (Personality is the dynamic organization with in the individual of those psychological systems that determine his unique adjustment to his environment) .

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳು (Approaches to Personality):

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು 2) ಗುಣ ವಿಧಾನ.

1. **ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನಗಳು** :– ಅವಗಾಹನೆಗೆ ನಿಲುಕುವ ವರ್ತನೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಾಡಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೆಟನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದನು. Sanguine, Phlegmatic, Melancholic ಮತ್ತು Choleric ಆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಗಗಳು.

ನಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯನಾದ **ಚರಕ,** ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಎಂದು ತ್ರಿದೋಷ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಂಗಡಿಸಿದನು.

ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ತ್ರಿಗುಣಗಳೆಂದರೆ 1) ಸತ್ವಗುಣ 2) ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು 3) ತಾಮಸ ಗುಣ.

1) ಸತ್ವಗುಣ :– ಈ ಗುಣಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು, ಕರ್ತವ್ಯಪರರು, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು, ಇಂತಹ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

2) ರಜೋಗುಣ :– ರಜೋಗುಣವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಅಧಿಕಾರದ ದಾಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಏಳಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಹಣ, ಆಸ್ತಿ, ವ್ಯಾಮೋಹ ಇವರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3) ತಾಮಸ ಗುಣ :– ಇವರಲ್ಲಿ ಕೋಪ–ತಾಪ ಜಾಸ್ತಿ. ಖಿನ್ನತೆ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೋ ಆ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಯೂಂಗ್‌ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ :

Carl Jung

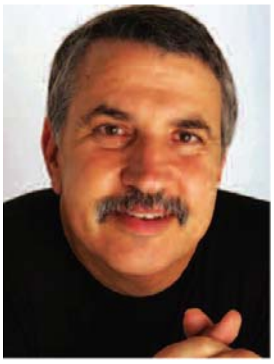
ಸ್ವಿಸ್ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್ ಯೂಂಗ್‌ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದನು. ಆ ವರ್ಗಗಳೆಂದರೆ 1) ಅಂತರ್ ಮುಖಿಗಳು ಮತ್ತು 2) ಬಹಿರ್ ಮುಖಿಗಳು. ಇವನ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಬಹುಮಂದಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರು.

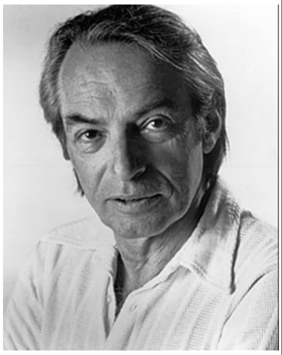
1) ಅಂತರ್ ಮುಖಿಗಳು :– ಇವರು ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವರು. ಇತರರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವರು, ಘರ್ಷಣೆ, ಜಗಳಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಚೆಸ್, ಕೇರಂ, ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವರು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವರು, ಮನೋರೋಗಿಗಳಾದರೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ಎಂಬ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವರು.

2) ಬಹಿರ್ ಮುಖಿಗಳು :– ಇವರು ಸ್ನೇಹಪ್ರಿಯರು. ಇತರರ ಜೊತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವರು. ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು. ಜನಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವರು. ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾದ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳಾದರೆ ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಎಂಬ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವರು.

3) ಉಭಯ ಮುಖಿಗಳು :– ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬಹಿರ್‌ಮುಖಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಭಯ ಮುಖಿಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಉಭಯ ಮುಖಿ ವರ್ಗವನ್ನು ತದನಂತರ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಉಭಯ ಮುಖಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.

ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ರೋಸೆನ್‌ಮನ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ :


ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್


ರೋಸೆನ್‌ಮನ್

ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ರೋಸೆನ್‌ಮನ್, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು 'A' ಮತ್ತು 'B' ವಿಧಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'A' - ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ಜನರು ಆತುರದ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅತಿಯಾದ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ತಾಳ್ಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿದ್ದಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವರು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದದೆ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

'B' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರ ಗುಣಗಳು A – ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇವರು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ, ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು, ಯಾವುದನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೋರಿಸ್ ಎಂಬುವವರು 'A' ಮತ್ತು 'B' ವಿಧಗಳ ಜೊತೆ 'C' ವಿಧವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'C' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರು ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವರು. ಸಹಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವದವರು. ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕೋಪ–ತಾಪವನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'C' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

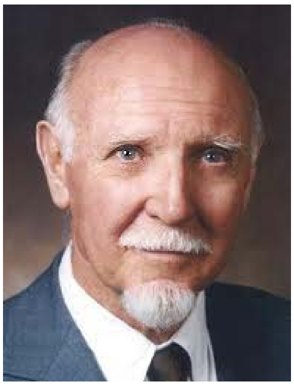
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'D' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'D' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರು ದುಃಖಿಗಳು, ಸ್ವಯಂ ನಿಂದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ (depression)ಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು.

ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸರಳ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನರನ್ನು ಇಂತದೇ ವರ್ಗ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ.

2. ಗುಣ ವಿಧಾನ (Trait Approach) :

ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇತರರನ್ನು ನಾವು ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವನು, ಆಹಂಕಾರಿ, ಪ್ರೇಮಮಯಿ, ಉದಾರಿ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ

ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳು ಎನ್ನುವರು. **ಜಿ. ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ರೇಮಂಡ್ ಕೆಟಲ್** ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



Raymond Cattell

ಕೆಟಲ್ ರವರು 'ಗುಣ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ' (factor analysis) ವಿಧಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮೂಲ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮೈ ಗುಣಗಳು.

ಮೂಲ ಗುಣಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದವು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳು. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇವು ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟಲ್ '16' ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಟಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು '16' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ (16PF). ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲ್ಮೈ ಗುಣಗಳು ಮೂಲ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಇವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಟಲ್ ಕೆಲವು ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೂಲ ಗುಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದು V/S ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ತೋರುವುದು.
2. ವಿಧೇಯತೆ V/S ದರ್ಪ
3. ಶಿಸ್ತುರಹಿತ V/S ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ
4. ನಂಬಿಕೆ V/S ಸಂಶಯ

ಕೆಟಲ್ ಮೂಲಗುಣಗಳನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುಣಗಳು, ಸ್ವಭಾವ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳೆಂದು ಮೂರು ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುಣಗಳು : ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುಣಗಳು ಎನ್ನುವರು . ಉದಾ:– ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗುಣ – ಅದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಭಾವ ಗುಣಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಉದಾ: ಸ್ನೇಹಮಯಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು.

ಚಲನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಉದಾ:ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ವಿನೋದ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿರುವುದು.

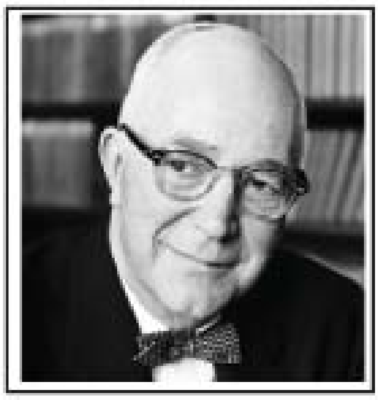
ಕೆಟಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ 16 ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಕೆಟಲ್ ರಚಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ, '16 ಪಿಎಫ್' (16 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಂಶಗಳು) ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲ್ಮೈ ಗುಣಗಳು ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದು (ಆದರೆ ಮೂಲಗುಣಗಳು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ). ಉದಾ:– ಸ್ನೇಹಮಯಿ, ಮಾತುಗಾರ, ಸಂಘಜೀವಿ ಮುಂತಾದವು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಪ್ರರೂಪ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಗುಣವಿಧಾನ ಉತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಹಲವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಗುಣ ವಿಧಾನ :– ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದವು.

ಜಿ.ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್‌ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತ:



ಗುಣವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಂದರೆ, **ಜಿ.ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್**. ಆಲ್ಪೋರ್ಟನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳು (Individual traits) ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಗಳು (Common traits) ಎಂದು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೂ ಸಹ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜನರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ಆಲ್ಪೋರ್ಟನು ಮತ್ತೆ, ಮೂರು ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಧಾನಗುಣಗಳು (Cardinal traits), ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು (Central traits) ಮತ್ತು ಉಪಗುಣಗಳು (Secondary traits).

1. **ಪ್ರಧಾನ ಗುಣಗಳು :–** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಗುಣ ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಈ ಪ್ರಧಾನಗುಣವೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಧಾನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪ್ರಮುಖ ಐತಿಹಾಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ:_ ಗಾಂಧೀಜಿ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಏಸು ರೀತಿ, ನೆಪೋಲಿಯನ್ ರೀತಿ, ಮೆಕೆವೆಲ್ಲಿ ರೀತಿ, ಮುಂತಾಗಿ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

2. **ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು :–** ಪ್ರಧಾನ ಗುಣಗಳಿಲ್ಲದ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳೇ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಗುಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ದರೀಕರಣ ಮಾಪಕಗಳಿಂದ ಮಾಪನಮಾಡಬಹುದು, ಈ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಗುಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

3. **ಉಪ ಗುಣಗಳು :–** ಉಪವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಗಳಲ್ಲ, ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸದ ಹೊರತು ಅವು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವು.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಾದ (Psychodynamic Approach):

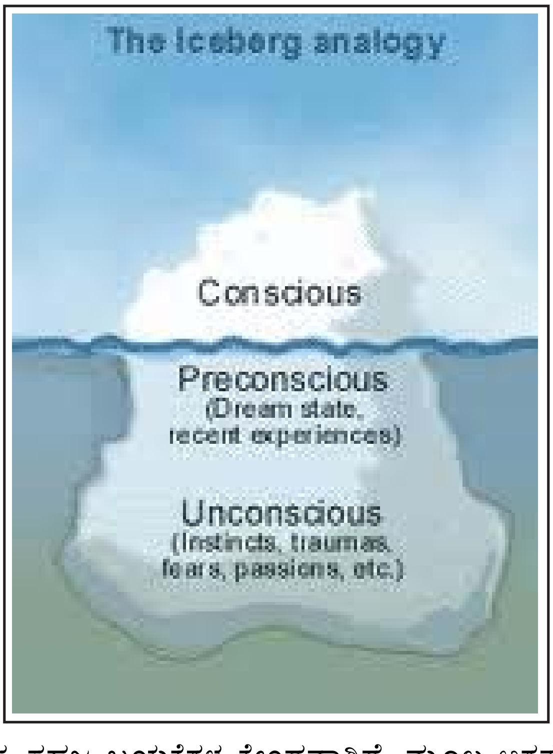
ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಾದ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈತ ತನ್ನ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಈ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದನು. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು **'ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ'** (free association) ಎಂದು ಕರೆದನು. **'ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ'** ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು **ಚೇತನ** (Conscious). ಚೇತನವು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ **ಅರೆಚೇತನ** (Preconscious). ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರನೇ ಭಾಗವೇ **ಸುಪ್ತ ಚೇತನ** (unconscious). ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಅರಿವಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಸುಪ್ತ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳು, ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಅವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ ಸಮ್ಮತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವರು. ಮರೆವು, ತಪ್ಪು ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನ ಸುಪ್ತ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 'ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ' (Psychoanalysis) ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸುಪ್ತ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ದಮನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲನ ಬದುಕು ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂರು ರಚನಾಂಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಇದ್ (id), ಅಹಂ (ego) ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ (Super ego).

ಮನಸ್ಸಿನ ಹಂತಗಳು :



ಇದ್ (id): ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಬಯಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಅಗತ್ಯಗಳ (Primary needs) ತಕ್ಷಣ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಖುಷಿ ತತ್ವ (Pleasure Principle) ವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಬಯಕೆ ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ತಕ್ಷಣ ಈಡೇರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದ್‌ಗೆ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ **ಇದ್** ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ (ego):– ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ನಾನು, ನನ್ನದು, ಎಂಬ ಅಹಂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಹಂನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಧಾರ ಇದ್. ವಾಸ್ತವದ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು (ಬಯಕೆಗಳು) ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಹಂನ ಕೆಲಸ. ಅಹಂ 'ನೈಜ ತತ್ವ' (Reality Principle)ದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇದ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ನೋಡಿದಾಗ 'ಇದ್', ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋಗಿ ತಿನ್ನು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ಅಹಂ' ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ಅವರು ಹಿಡಿದು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕೇಳಿ ಪಡೆದು ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇದ್‌ಗೆ ನ್ಯಾಯ–ಅನ್ಯಾಯಗಳ ಗೊಡವೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಹಂ ವಾಸ್ತವದ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಹದಹಂ (Super ego):- ಮಹದಹಂ ಅನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ನೈತಿಕ ಭಾಗ ಎನ್ನುವರು. ಮಹದಹಂ ಯಾವುದೇ ಬಯಕೆಯ ಪೂರೈಕೆ ನೈತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇದ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಹದಹಂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಕದಿಯುವುದು ತಪ್ಪು ಆದರೆ ಹಣಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಎಂಬ ಅರಿವು ಮಹದಹಂನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಇದ್, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ ಎಂಬ ಮೂರು ರಚನಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ಸಮತೋಲನ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಪ್ರಬಲವಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಇದ್ ಎರಡು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 'ಉಳಿವು – ಅಳಿವಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ' (Life instinct and death instinct). ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಉಳಿವಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಇದ್ ಕಾಮವಾಂಛೆ (Libido)ಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇದ್‌ನ ತತ್ವ. ಕಾಮವಾಂಛೆ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ. ಇದರ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಇದ್‌ನ ಧ್ಯೇಯ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳು (Stages of Personality Development) :

ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Psycho-Sexual Development):

ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಮವಾಂಛೆ (Libido) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಯಾಯ ಹಂತದ ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ (ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ) ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಂಡ ಹಂತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಐದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. **ಬಾಯಿಯ ಹಂತ(Oral stage) (0-2 ವರ್ಷ):** ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯನ್ನು ಚೀಪುವ ಮೂಲಕ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಬಡಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ

ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ತಳೆದಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಬಾಯಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಅವನು ಪರಾವಲಂಬಿ ಹಾಗೂ ಸೋಮಾರಿ ಬದುಕು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.

2. **ಗುದದ ಹಂತ (Anal stage) (2–4 ವರ್ಷ) :** ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು 2–3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿರುವುದುಂಟು! ಆಗ ಪೋಷಕರು ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರುವುದುಂಟು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಂಡರೆ ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಜಿಪುಣ, ಹಠಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಪರನಿಂದಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

3. **ಶಿಶ್ನದ ಹಂತ (Phallic Stage) (4-6 ವರ್ಷ):** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 4–6 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವರು ಮತ್ತು ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಂದುವರು. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದನ್ನು **'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್'** ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕರೆದನು. (ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಈಡಿಪಸ್ ದೊರೆ ಅರಿಯದೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೊಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ). ಕ್ರಮೇಣ ಹುಡುಗರು ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು **"ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್"** ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.

4. **ಸುಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಧಿ (Latency Period) (6-12 ವರ್ಷ) :** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಓದು–ಬರಹ, ಕ್ರೀಡೆ, ಗೆಳೆಯರು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. **ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಂತ (genital stage) (13+ವರ್ಷ) :** ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದವರ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾನುಸಾರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವರು.

ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು (Defence Mechanisms) :

ಮಾನವನ ಅನೇಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಹಂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಹಂ ಅನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರೋಕ್ಷ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ಮನೋರೋಗಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1) ದಮನ ಮಾಡುವುದು (Repression) :

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ದೂಡುವುದಕ್ಕೆ ದಮನ ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವರು. ದಮನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಆಗಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ದಮನ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

2) ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ (Projection):

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಅನ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ ಎನ್ನುವರು. "ತಾನು ಕಳ್ಳ ಪರರ ನಂಬ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಬಂದಿರುವುದು ಈ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರದಿಂದ. ಉದಾ:ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಕಲು ಮಾಡಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇತರರೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ನಕಲು ಮಾಡಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುವುದು, ವ್ಯಭಿಚಾರಿ ಗಂಡನಾದವನು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಶೀಲವನ್ನು ಶಂಕಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿವೆ.

ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗಬಹುದಾದರೂ ಅದು ಅತಿಯಾದರೆ ಸಂಭ್ರಾಂತಿ (Paranoia) ಎಂಬ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬಹುದು.

3) ಹಿನ್ನಡೆ (Regression):

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕೆಳಹಂತದ ವಯಸ್ಸಿನವರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದೇ ಹಿನ್ನಡೆ. ಉದಾ: ಮುದುಕನು ಯುವಕನಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಯುವಕನು ಬಾಲಕನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಇತರರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಹಟ ಮಾಡುವುದು, ಅಳುವುದು, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಮುಂತಾದವು ಹಿನ್ನಡೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

4) ಭಾವ ಪಲ್ಲಟ (Displacement):

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸೆಟೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಭಾವಪಲ್ಲಟ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾ:ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯಿಂದ ನಿಂದನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನೌಕರನು, ತನ್ನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಡತಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಿಸಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸೆಟೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನು.

5) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೂಪಣ (Reaction formation):

ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೂಪಣ. ಉದಾ:ಕ್ರೂರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಭಾವಿತನಂತೆ ನಟಿಸುವುದು, ತಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನೆಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅತಿಭ್ರಷ್ಟನಾಗಿರುವುದು, ಮುಂತಾದವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಅಹಂರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

6) ಉದಾತ್ತೀಕರಣ (Sublimation) :

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ತೀವ್ರವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಂದಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸಿ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸೆಟೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉದಾತ್ತೀಕರಣ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆದರಿ ಪ್ರೀತಿ ಕಥೆ ಅಥವಾ ಕವನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸೆಟೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಬ್ಬ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪಟು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞನಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ವಿಜ್ಞಾನ,ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸಾಧನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯ ಉದಾತ್ತೀಕರಣ ರೂಪ.

7) ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಸೋಗು (Rationalization):

ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಿಟ್ಟಿಸಲು, ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ.

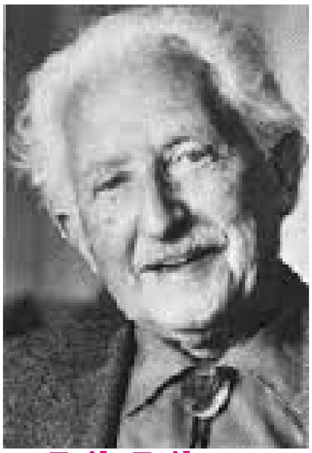
ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. 1) ಕೈಗೆಟುಕದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹುಳಿ 2) ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಪಂಚಾಮೃತ. ಉದಾ: ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ವಿಫಲನಾದ ಹುಡುಗ ಆಕೆಯ ನಡತೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಕೇವಲ ತೃತೀಯ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಬಂದರೂ ಕೆಲಸ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಪಾಸಾಗಿದ್ದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವು.

8) ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ (Identification):

ತನ್ನ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೀತಿ–ನೀತಿ, ನಡೆ–ನುಡಿ, ವೇಷ–ಭೂಷಣ, ಹಾವ–ಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದೇ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ಸಿನಿಮಾ ನಟನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ನಟನಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುವುದು.

ಈ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜನರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಎರಿಕ್ ಎರಿಕ್‌ಸನ್‌ರವರ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Erik Erikson-Psycho-social theory):



Erik Erikson

ಎರಿಕ್‌ಸನ್ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ, ವಿಕಾಸದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಎಂಟು ಹಂತಗಳ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಎರಿಕ್‌ಸನ್ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಆತ ಹೇಳಿರುವ ಎಂಟೂ ಹಂತಗಳ ಸವಾಲುಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೋಡಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸವಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಂಟು ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ನಂಬಿಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಅಪನಂಬಿಕೆ (Trust V/S Mistrust) (ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 1½ ವರ್ಷ):

ಇದು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೊದಲನೇ ಹಂತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾದರೆ ಮಗು ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ವಿರುದ್ಧ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನ (Autonomy V/S Shame & doubt): (1½ ವರ್ಷ– 3 ವರ್ಷ)

ಮಗುವಿನ, ಅನ್ವೇಷಣಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನಗಳ ಅನುಭವವಾದರೆ ಮತ್ತು

ಮಗುವಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬಿಡದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಅಸಂತೋಷಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡದೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಹಠಮಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಡಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

3) ಪ್ರಯತ್ನದ ವಿರುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ (Initiative v/s guilt)(3-6 ವರ್ಷ) :

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರು. ಅದೆಂದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಕಾತರ, ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ, ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದಡಿ ಇಡುವರು.

4) ಪರಿಶ್ರಮದ ವಿರುದ್ಧ ಕೀಳರಿಮೆ (Industry v/s inferiority) (6–12 ವರ್ಷ) :

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆಟ, ಪಾಠ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಗದೆ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳಾದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

5) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸ್ಥಾಪನೆ ವಿರುದ್ಧ ಗೊಂದಲ (Identity v/s Role confusion) (12–18 ವರ್ಷ):

ಈ ಹಂತ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನ ಪರ್ವಕಾಲ. ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ. ನಾನು ಯಾರು? ಏನು? ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ ಏನು? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಖರ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಾಗ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನು ಏನಾಗಬೇಕು? ಯಾರು ನನ್ನ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ? ನನ್ನ ಗುರಿ ಏನು? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಅಸಮರ್ಪಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ, ನಿಕಟ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೂಕ್ತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದಾಗ ಗೊಂದಲಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಗೊತ್ತು–ಗುರಿಗಳಿಲ್ಲದ ನೌಕೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ ಬದುಕು. ಅದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಂತ ಎಂದು ಎರಿಕ್‌ಸನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕುವ ಕಾಲವೇ ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತ.

6) ಆತ್ಮೀಯತೆ ವಿರುದ್ಧ ಒಂಟಿತನ (Intimacy v/s Isolation)(18–30 ವರ್ಷ):

ಈ ಹಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿ. ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಇತರರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

7) ಉತ್ಪಾದಕತೆ ವಿರುದ್ಧ ಜಡತ್ವ (Generativity v/s stagnation) (30–45 ವರ್ಷ):

ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಗೆ ಏನು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬದುಕು ಸಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ತಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪ ಮನೋಭಾವ ತಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತಾನು ಏನೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲಾಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸ್ಥಾಪಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾಗದೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

8) ತೃಪ್ತಿ ವಿರುದ್ಧ ನಿರಾಶೆ (Ego integrity v/s despair) (45 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು):

ಈ ಹಂತ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ ತಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು "ಏನೇನೋ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು" ಎಂದು ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎರಿಕ್‌ಸನ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳದೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು(Assesment of personality):

ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮಾತನಾಡಿದಾಗ, ವ್ಯವಹರಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಅವಲೋಕನ, ಇತರರಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ತೀರ್ಪು ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಔಪಚಾರಿಕ (Formal) ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.
2. ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು.
3. ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು
4. ವರ್ತನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

I. ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ವಿಧಾನಗಳು (Self reporting measures):

ಆಲ್ಪೋರ್ಟನ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಆತನೇ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಮಿನ್ನಸೋಟ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ (MMPI):

ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. **'ಹಾತವೇ ಮತ್ತು ಮೆಕಿನ್ಲಿ'** ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ ಎನಿಸಿದೆ. ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡ MMPI ಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 567 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಈ 567 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ಉಪಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಹತ್ತು ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ಮನೋವ್ಯಾಧಿ (Hypochondriasis), ಖಿನ್ನತೆ (Depression), ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ (Hysteria) ಮನೋವಿಕೃತಿ (Psychopathic deviate), ಗಂಡ್ತನ – ಹೆಣ್ತನ (Masculinity – Feminity), ಸಂಭ್ರಾಂತಿ (Paranoia), ಸೈಕಾಸ್ತೇನಿಯಾ (Psychasthenia), ಇಚ್ಛಿತ್ತ (schizophrenia), ಉನ್ಮಾದ(Mania) ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ–ಅಂತರ್ಮುಖತ್ವ (Social-introversion). ಭಾರತದಲ್ಲಿ **ಮಲ್ಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಜೋಶಿ** ಎಂಬುವವರು ಎಂ.ಎಂ.ಪಿ.ಐ. ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೋದ್‌ಪುರ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯನ್ನು (JMPI) ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಂ.ಎಂ.ಪಿ.ಐ. ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆ 'ಹೌದು', 'ಇಲ್ಲ' 'ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮೂರು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಾಲಮಿತಿ ಇಲ್ಲ, ಆದರೂ ಸಹ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಎಂ.ಎಂ.ಪಿ.ಐ. ನ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

ಅನುಕೂಲಗಳು :

ಅ) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆ) ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ತುಂಬಾ ಉದ್ದ (567)ವಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಿ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ನಿಖರವಾಗಿರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

2) 16 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಂಶಗಳ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (16 PF):

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವನು 'ಕೆಟಲ್'. ಅವನು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನುಡಿಗಟ್ಟು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿವೆ (Declarative statement). ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಎಂದರೆ 16 ಪಿ.ಎಫ್. ಇದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು ರೇಮಂಡ್ ಬಿ. ಕೆಟಲ್. ಇದು 16 ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 16 ಪಿ.ಎಫ್. ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು 16 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. 16 ಪಿ.ಎಫ್.ನ್ನು ವಯೋಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಎಫ್ ಎಂಬ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಟಲ್ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೂಲಗುಣಗಳು ಅನುವಂಶೀಯತೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. 16 ಪಿ.ಎಫ್.

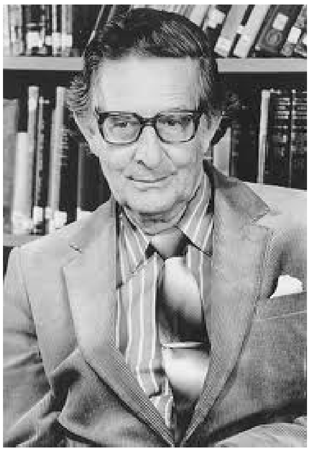
ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ: ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ), ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಅಹಂಬಲ, ನಂಬಿಕತ್ವ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆ, ಮೃದುತ್ವ ಮುಂತಾದವು.

ಅನುಕೂಲಗಳು :

16 ಪಿ.ಎಫ್. ಅನ್ನು ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಬಳಸುವರು.

16PF, ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ನೀಡುಬಹುದು. ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 16 PF ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

3) ಐಸೆಕ್‌ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ (EPI):



Hans. J. Eysenck

ಇದರಲ್ಲಿ 57 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆ 'ಹೌದು–ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಎರಡು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿದ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಉತ್ತರಗಳಿಲ್ಲ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ 57 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ 24 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಂತರ್ಮುಖಿ – ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ, ಉಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ 24 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೋಬೇನಿಗನೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ, ಇನ್ನುಳಿದ 9 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂಭತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಅಥವಾ ಐದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಳ್ಳು ಉತ್ತರಗಳಿದ್ದರೆ ಆಗ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಉತ್ತರಗಳು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಅಂತರ್ಮುಖಿ – ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ 17 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಉತ್ತರಗಳಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆತ ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಎಂದೂ, 7 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಉತ್ತರಗಳಿದ್ದರೆ ಆತ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮನೋಬೇನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ 14 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮನೋಬೇನೆ ಸೂಚಕ ಉತ್ತರಗಳಿದ್ದರೆ ಆತ ಮನೋಬೇನಿಗನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದೂ, ಮತ್ತು 4 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮನೋಬೇನೆ ಸೂಚಕ ಉತ್ತರಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಸಮತೋಲನದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕೆಂದು ಐಸೆಂಕ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಐಸೆಂಕ್‌ರವರು ನೀಡಿರುವ ಎರಡು ಆಯಾಮಗಳು 32 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ನಂತರ ಐಸೆಂಕ್ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದನ್ನು ಸೈಕೊಟಿಸಂ ಎಂದು ಕರೆದನು. ಇದು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಒರಟಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದ್ವೇಷ ಸ್ವಭಾವ, ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಐಸೆಂಕ್‌ರವರ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಉತ್ತಮ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ದೋಷವೆಂದರೆ, ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಮನೋಬೇನಿಗನೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಯೇ ಅಥವಾ ಬಹಿರ್‌ಮುಖಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಇತರ ಗುಣಗಳ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

II. ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Projective techniques):

ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು ನೇರ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ತಾನು ಏನು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಅಜ್ಞಾತ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನೇರ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು ಅಜ್ಞಾತ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲಾರವು. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾತ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಪರೋಕ್ಷ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪರೋಕ್ಷ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಜ್ಞಾತ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತರಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಹೆರ್‌ಮನ್ ರೊಶಾಕ್‌ನ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ (Rorschach's Ink blot test).
2. ಮಾರ್ಗನ್ ಮತ್ತು ಮುರ್ರೆ ರವರ ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ. (Thematic Apperception test).

3. ಎಬ್ಬಿಂಗ್‌ಹಾಸ್ ರವರ ವಾಕ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ (Sentence completion test).

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಐಟಂಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ರೊಶಾಕ್‌ರ ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚನಾರಹಿತ ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೂಪ, ಆಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. **ಮಾರ್ಗನ್ ಮತ್ತು ಮುರ್ರೆ**ಯವರ ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ರಗಳ ಹಿನ್ನಲೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಎಬ್ಬಿಂಗ್ ಹಾಸ್**ರವರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ.

1. ಐಟಂಗಳು (ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು) ರಚನಾರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.
2. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಯಾವುದೇ 'ಸರಿ' ಅಥವಾ 'ತಪ್ಪು' ಉತ್ತರಗಳಿಲ್ಲ, ನೀನು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರಗಳೇ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.
4. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರವೂ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಉತ್ತರಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನುರಿತ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ರೊಶಾಕ್‌ನ ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ :

H. Rorschach

ಹೆರ್‌ಮನ್ ರೊಶಾಕ್, 1924 ರಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದನು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 10 ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು "8X10" ಅಳತೆಯ ಬಿಳಿಯ ರಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಚಿತ್ರಗಳು (1,4,5,6 ಮತ್ತು 7) ಬೂದು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳು (2 ಮತ್ತು 3 ನೇ ಚಿತ್ರ) ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಚಿತ್ರಗಳು (8, 9 ಮತ್ತು 10) ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರಗಳು :

ರೊಶಾರ್ಕ್‌ನ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ : ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡಿ 'ಇದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿ ಸುಮ್ಮನಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ ಹಲವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥವಿವರಣೆ : ರೊಶಾರ್ಕ್‌ನ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ,

1. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಎಷ್ಟಿದೆ.
2. ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.
3. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ.
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ.
5. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಷ್ಟು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿದೆ.
6. ಭಯ–ಭೀತಿಗಳು, ಕಾಮಕ್ರೋಧಗಳು, ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳು, ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಆತನ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

2. ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ (T.A.T) :

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 1935 ರಲ್ಲಿ **'ಮಾರ್ಗನ್'** ಮತ್ತು **'ಮುರ್ರೆ'** ರೂಪಿಸಿದರು. ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 30 ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರವೂ ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಇರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲವುಗಳಾದರೆ ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೂವತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 20 ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ (ಸುಮಾರು 5) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನ :– ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ, ಆ ಚಿತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಅಥವಾ ಬರೆಯುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಕಥೆ ಬರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ, ಕಥೆಯ ಆರಂಭ, ಅಂತ್ಯ, ಪಾತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಮುಂತಾದವು ಕಥೆ ಬರೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗದ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ **ಉಮಾಚೌಧರಿ**ಯವರು T.A.Tಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನ ರೋಶಾರ್ಕ್‌ನ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಷ್ಟು ನಿಖರ ಮಾಪನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ T.A.T ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

3. ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಎಬ್ಬಿಂಗ್ ಹಾಸ್ರವರ ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಓದಿದಾಗ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಓದಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆದ ಪದ ಅಥವಾ ಪದಗಳಿಂದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೆಲವು ಐಟಂಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ನನ್ನ ತಂದೆ..

2. ನನ್ನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಭಯವೆಂದರೆ..

3. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಭಿಮಾನದ ಮಾತೆಂದರೆ..

ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉತ್ತರಗಳು ಸುಪ್ತಚೇತನದಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸದೆ ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳು ಆತನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಭಯ, ಭೀತಿಗಳನ್ನು, ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು, ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ತತ್ವವಾಗಿದೆ.

III. ವರ್ತನಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Behaviour tests):

ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ
2. ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ
3. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನ

1. ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ (Interview method):

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ. ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಅ) ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ (ರಚನಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಶನ)

ಆ) ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ (ರಚನಾರಹಿತ ಸಂದರ್ಶನ) ಮತ್ತು

ಇ) ಭಾಗಶ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಶನ.

ಅ) ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ (Structured or guided interview): ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವರು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನದ ದಿನಾಂಕ, ಸಂದರ್ಶನದ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂದರ್ಶಕನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಇತರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಂದರ್ಶನ ಉದ್ದೇಶಿತ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಎಂದರೆ ಸಂದರ್ಶಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ) ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ (Unstructured or unguided interview): ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ

ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವರು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಈ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಎಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸಂದರ್ಶನ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇ) ಭಾಗಶ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಶನ (Partially structured or partially guided interview):

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂದರ್ಶಕನಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಮತ್ತು ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನಗಳ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನವು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

2. ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ (observation method):

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನವೂ ಒಂದು. ಇದು ತುಂಬಾ ಹಳೆಯ ವಿಧಾನ. ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಾವೂ ಕೂಡ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ತರಬೇತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಆತನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಜ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ವರ್ತನೆಯ ಪೂರ್ಣವಿವರಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಿಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಾಗಿ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನ, ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣ, ವಿಡಿಯೋ, ಮುಂತಾದ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಲು ಅವಲೋಕನಕಾರನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಇರಬೇಕು. ಅವಲೋಕನ ಎಷ್ಟೇ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಲೋಕನಕಾರ ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು.

3. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನ (Rating scale) :

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಗುಣ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ದೋಷವನ್ನು ದರೀಕರಣ ಮಾನಕದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಗುಣ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ದರೀಕರಣ ಮಾನಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಖ್ಯಿಕ (Numerical) ಮೂರು ಅಂಶಗಳ, ಐದು ಅಂಶಗಳ, ಏಳು ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತು ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣದ ಮಾಪನದ ನಿಖರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಐದು ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕವು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರೆಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಮೊದಲು ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಮಾನಕ.

ಅ. ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ

ಇಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣ ಇದೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಇಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಗುಣಗಳ ಮಾಪನವನ್ನು ಐದು ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ.

1. ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ

ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಇದೆ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

2. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಸಾಧಾರಣ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕಕ್ಕಿಂತ ಐದು ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದರೀಕರಣ ಮಾನಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ದರೀಕರಣ ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇತರರಿಂದ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುವನು.

ಹೀಗೆ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ದರೀಕರಣ ಮಾನಕದ ಲೋಪದೋಷಗಳೆಂದರೆ: 1) ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಈಗಿನ ಮಾಪನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಪರಿವೇಷ ಪ್ರಭಾವ' (Halo effect) ಎನ್ನುವರು.

2) ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬ ಪದದ ಸಮಾನಾಂತರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ Personality. ಇದು Persona (ಪರ್ಸೋನ) ಎಂಬ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪದದಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಪರ್ಸೋನ ಅಂದರೆ ಮುಖವಾಡ (Actor's mask) ಎಂದು ಅರ್ಥ.

"ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳ ಸಂಘಟನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ".

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕರು, ರಜೋಗುಣದವರು ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣದವರು ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಯೂಂಗ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಿರ್‌ಮುಖಿಗಳು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದನು. ನಂತರ ಉಭಯ ಮುಖಿಗಳು ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಗಳು: ಮಿತಭಾಷಿಗಳು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವವರು, ಒಬ್ಬಂಟಿಗರು.

ಬಹಿರ್‌ಮುಖಿಗಳು: ವಾಚಾಳಿಗಳು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರು. ಸ್ನೇಹಪ್ರಿಯರು ಹಾಗೂ ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು.

ಉಭಯ ಮುಖಿಗಳು: ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬಹಿರ್‌ಮುಖಿಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು.

ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ರೋಸೆನ್‌ಮನ್ ಎಂಬುವವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು A,B,C ಮತ್ತು D ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

A ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ, ಅತೀ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಯಾವಾಗಲೂ ಆತುರದ ಸ್ವಭಾವದವರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಇವರಿಗೆ ಹೃದಯಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

B ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಧಾನ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

C ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೇ ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುವರು, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಾರರು, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ದರ್ಪತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

D ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಗುಣ ವಿಧಾನ :

1. ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನ :–

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಚೇತನ 2) ಅರೆಚೇತನ ಮತ್ತು 3) ಸುಪ್ತಚೇತನ

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಇದ್, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ.

'ಇದ್' ಖುಷಿ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಖುಷಿಬೇಕು, ನೋವು ಬೇಡ, ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

'ಅಹಂ' 'ಇದ್'ನಿಂದ ಬೆಳೆದುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

'ಮಹದಹಂ' ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ನೈತಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದ್ ಮತ್ತು 'ಅಹಂ'ಗಳು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೃಪ್ತಿ ನೈತಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸರಿ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ 'ಮಹದಹಂ'ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು :– ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಹಂ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸುವ ಪರೋಕ್ಷ ವಿಧಾನಗಳೇ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು. ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು:

1. **ದಮನ ಮಾಡುವುದು:**– ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರದೂಡುವುದಕ್ಕೆ ದಮನ ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವರು.
2. **ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ** :– ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು, ನೋವುಗಳನ್ನು, ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯಾರೋಪಣೆ ಎನ್ನುವರು.
3. **ನೈಜತೆಯ ನಿರಾಕರಣೆ** :– ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಹಿಂಜರಿಯುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: AIDS ಬಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.
4. **ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೂಪಣ** :– ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ರೂಪಣ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ಕ್ರೂರಿ ಸಂಭಾವಿತನಂತೆ ಸೋಗು ಹಾಕುವುದು.
5. **ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ** :– ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಹುಸಿ ಸಮರ್ಥನೆ ಎನ್ನುವರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ

1) ಕೈಗೆಟುಕದ್ದು ಹುಳಿ.

2) ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಪಂಚಾಮೃತ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

1. **ಬಾಯಿಯ ಹಂತ (0–2 ವರ್ಷ):**

ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಚೀಪುವ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು. ಕಾಮವಾಂಛೆ (Libido) ಇಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಂಡರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವನು.

2. **ಗುದದ ಹಂತ (2–4):** ಕಾಮವಾಂಛೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಗುದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮಗು ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಂಡರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಂದೆ ಜಿಪುಣ ಹಾಗೂ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬದ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

3. **ಶಿಶ್ನದ ಹಂತ (4–6):** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈಡಿಫಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

4. **ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ (6–12):** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ಆಟ, ಪಾಠ, ಕ್ರೀಡೆ, ಮನರಂಜನೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ.

5. **ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ (13+) :** ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಎರಿಕ್–ಎರಿಕ್‌ಸನ್‌ರವರ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಎರಿಕ್–ಎರಿಕ್‌ಸನ್‌ರವರ ಮನೋ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ನಂಬಿಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಅಪನಂಬಿಕೆ (0–1½ ವರ್ಷ)
2. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ವಿರುದ್ಧ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನ (1½ -3ವರ್ಷ)
3. ಪ್ರಯತ್ನದ ವಿರುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ (3–6 ವರ್ಷ)
4. ಪರಿಶ್ರಮದ ವಿರುದ್ಧ ಕೀಳರಿಮೆ (6–12 ವರ್ಷ)
5. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸ್ಥಾಪನೆ ಗೊಂದಲ (12–18 ವರ್ಷ)
6. ಆತ್ಮೀಯತೆ ವಿರುದ್ಧ ಒಂಟಿತನ (18–30 ವರ್ಷ)
7. ಉತ್ಪಾದಕತೆ ವಿರುದ್ಧ ಜಡತ್ವ (30–45 ವರ್ಷ)
8. ತೃಪ್ತಿ ವಿರುದ್ಧ ನಿರೀಕ್ಷೆ (45 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು)

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ವಿಧಾನಗಳು :– ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮಾಹಿತಿ ವಿಧಾನಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಎಂ.ಎಂ.ಪಿ.ಐ: 567 ಐಟಂಗಳಿವೆ. ಹಾತ್‌ವೆ ಮತ್ತು ಮೆಕಿನ್ಲೆ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.
2) 16 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಂಶಗಳ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (16PF): ಕೆಟಲ್ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.
3) ಐಸೆಂಕ್‌ರವರ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ – 57 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿ–ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಆಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನೋಬೇನೆ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೋಬೇನೆ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದರೆ, ಆತ ದ್ವೇಷಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಆತನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳೇ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಇವು ಪರೋಕ್ಷ ಮಾಪನಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ರಚನಾರಹಿತ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಐಟಂಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅನುಭವಿ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :

1. ರೊಶಾರ್ಕ್‌ನ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆ :–

ಹತ್ತು ರಚನಾರಹಿತ ಮಸಿಮಚ್ಚೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. 8" X 10" ಅಳತೆ ಬಿಳಿಕಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

2. ವಿಷಯ ಸಂಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ (TAT):

ಇದನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಮಾರ್ಗನ್ ಮತ್ತು ಮುರ್ರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 30 ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪು ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಥೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಕಥೆಯ ರಚನಾ ವಿಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಮಾಚೌಧರಿ ಯವರು ಭಾರತದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ TATಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

3. ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :–

ಅನೇಕ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವರ್ತನಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :– ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ವರ್ತನಾ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ
2. ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ
3. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನ

1. ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ :– ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ.

ಅ) ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ :– ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆ) ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ :– ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಶನ.

ಇ) ಭಾಗಶಃ ರಚನಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಶನ:– ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಇರುತ್ತದೆ

2. ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ :– ಇದೊಂದು ಹಳೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನೈಜ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ಇದ್ದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ವರದಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

3. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನ :– ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು, ಐದು, ಏಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳಿರುವ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಮಾಪನದ ನಿಖರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಗುಣ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಇರುವ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ದರೀಕರಣ ಮಾಪಕ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

1. 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' (Personality) ಎಂಬ ಪದ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು?
2. 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಎಂದರೇನು?
3. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4. ಯೂಂಗ್‌ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ರವರ ಮನೋ–ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ರೋಸೆನ್‌ಮನ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
8. ಎರಿಕ್–ಎರಿಕ್‌ಸನ್‌ರವರ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. ಎಂ.ಎಂ.ಪಿ.ಐ. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. 16 PF ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
11. ಐಸೆಂಕ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯ ಅನುಕೂಲ–ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
12. ರೊಶಾರ್ಕ್‌ನ ಮಸಿ–ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
13. ಟಿ. ಎ. ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
14. ಎಬ್ಬಿಂಗ್‌ಹಾಸ್‌ರವರ ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
15. ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲ–ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
16. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಮಾಪನ ವಿಧಾನ'. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಥಿಸುವಿರಿ? ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ – 3

ಸಮಾಯೋಜನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು

(Challenges of adjustment)

ಪೀಠಿಕೆ :

ಬದುಕೊಂದು ಕದನವೆಂದಂಜಿ ಬಿಟ್ಟೋಡುವನು ।
ಬಿದಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಕವಳವಾಗದುಳಿಯುವನೆ? ॥
ಎದೆಯನುಕ್ಕಾಗಿಸುತ, ಮತಿಗದೆಯ ಪಿಡಿದು ನೀ ।
ನೆದುರು ನಿಲೆ ಬಿದಿಯೊಲಿವ – ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ॥

("ಬದುಕೊಂದು ಯುದ್ಧವೆಂದು ಹೆದರಿ ಓಡಿ ಹೋಗುವವನು
ವಿಧಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಓಡಿಹೋಗದೆ
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿ ಎಂಬ ಗದೆಯನ್ನು
ಹಿಡಿದು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೋರಾಡಿದರೆ ವಿಧಿ ನಿನಗೆ
ಒಲಿಯುತ್ತಾನೆ")

ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರ ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗದ ಈ ಸಾಲುಗಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಗುಂದದೆ, ಬುದ್ಧಿಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಜಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.

ಬದುಕು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಟಪಾಠಗಳು ಹಿತಕರ ಸವಾಲುಗಳಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಹಿತಕರ ಸವಾಲುಗಳು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇವರಿಗೆ ಹರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮಲಗುವವರು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು.

ದೊಡ್ಡವರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ವ್ಯಾಸಂಗ, ವೃತ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ, ನೆರೆಹೊರೆ, ಪ್ರಯಾಣ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸವಾಲುಗಳಿರುವ ಬದುಕನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರದೆ ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ, ವಿಧಿಯನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇತರರನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಲನ (Stress) ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನೀವು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೀದಿ ನಾಯಿಯೊಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಬೊಗಳತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ನಾಯಿ ಬೊಗಳತೊಡಗಿದಾಗ ನೀವು ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಿರಿ, ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ತಕ್ಷಣ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡು ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಬಲನವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ (ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ) ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪ :

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಮಾನಾಂತರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ 'Stress', ಈ Stress ಎಂಬ ಪದ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ 'Strictus' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. Strictus ಅಂದರೆ 'tighten' (ಬಿಗಿಗೊಳಿಸು) ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು (Stressors):– ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಶಬ್ದ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಓಡಾಡುವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಯಾಸಪಡುವುದು ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ನಿರೂಪಣೆ :– **'ಹಾನ್ಸ್ ಸೆಲೀ' (Hans selys)** ಪ್ರಕಾರ 'ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಶರೀರ ತೋರುವ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಲನ' ಎನ್ನುವರು.

'ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರತಿಬಲನ.'

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ವಿದ್ಯುತ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರತಿಬಲನವು ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುವಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

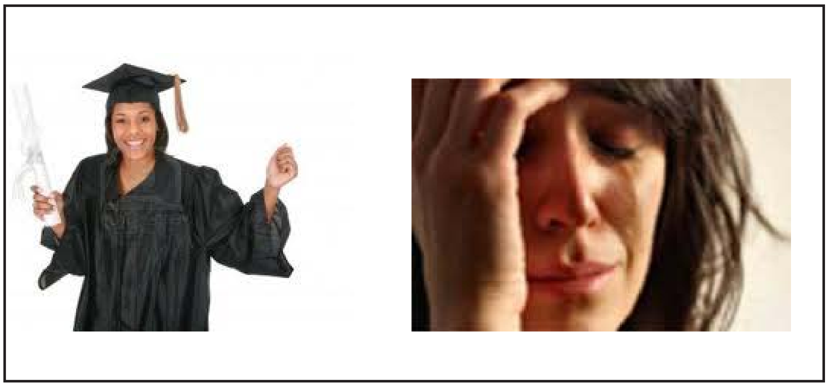
ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ (ಗ್ಲೇಸರ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೇಸರ್ – 1986, ಸ್ಮಿತ್ – 1991) ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೋವುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಂತಾದವು. ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭವಿಸುವ ನೆಗಡಿ ಕೂಡ ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಫಲ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳೆಂದರೆ, ಕರಳುಹುಣ್ಣು, ಆಸ್ತಮಾ, ಸಂಧೀವಾತ, ಕಜ್ಜಿ, ಇಸುಬು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ.

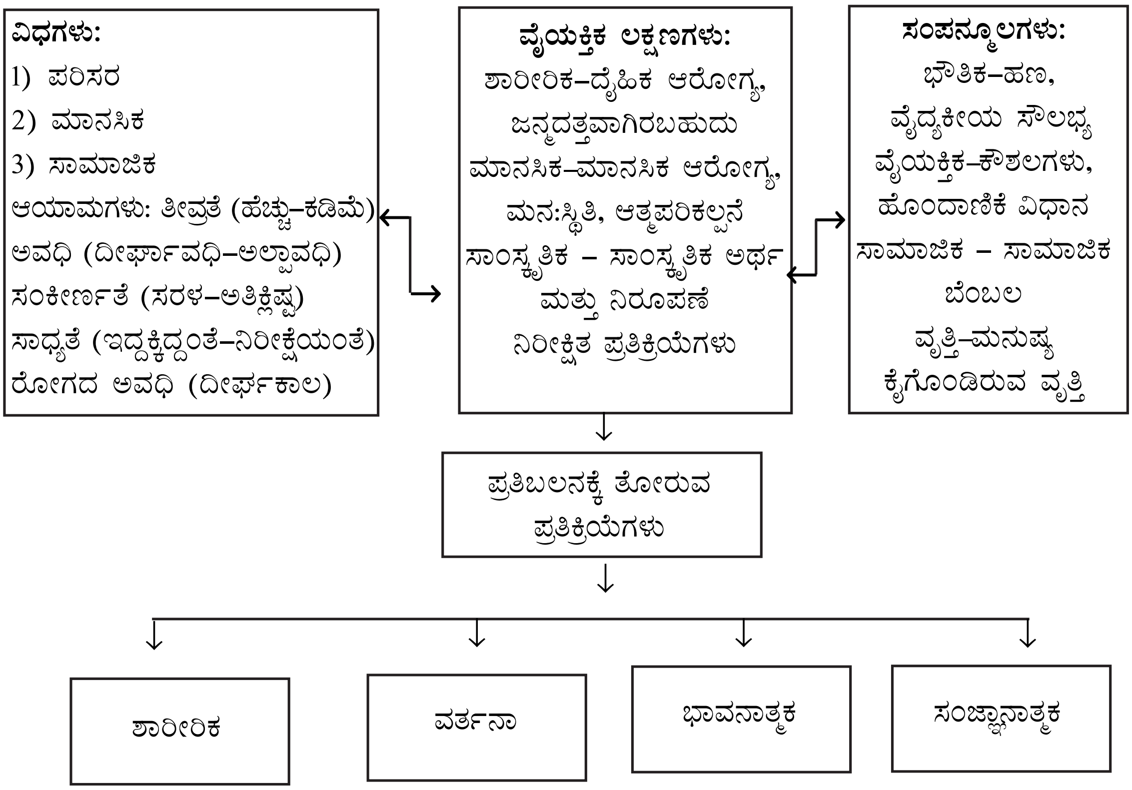
ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಟೀಕೆಗಳಿಗೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳು (Types & sources of Stress):



ಕೆನಡಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **'ಹಾನ್ಸ್ ಸೆಲೀ'** ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಬಲನದಲ್ಲಿ **ಹಿತಪ್ರತಿಬಲನ** ಮತ್ತು **ಬೇಗುದಿ** ಅಥವಾ **ಸಂಕಟ** ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪದವಿ ಗಳಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು 'ಹಿತಪ್ರತಿಬಲನ' (Eustress)ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಉದ್ಯೋಗ ನಷ್ಟ ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಬಲನ 'ಬೇಗುದಿ' ಅಥವಾ 'ಸಂಕಟ' (Distress). ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಬೇಗುದಿ ಅಥವಾ ಸಂಕಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಪ್ರತಿಬಲನ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ'.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಕಾರಕಗಳು:



ಪ್ರತಿಬಲನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾದರಿ

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನರಮಂಡಲದ ಅತಿಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಅತಿಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಥವಾ ಅತಿಭಯ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟವಾದ್ದರಿಂದ ಇವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಪರಿಸರ, ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಶಗಳೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಇತರ ಅಂಶಗಳಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೌಶಲಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಕಾರಕಗಳು (Types of stressors):

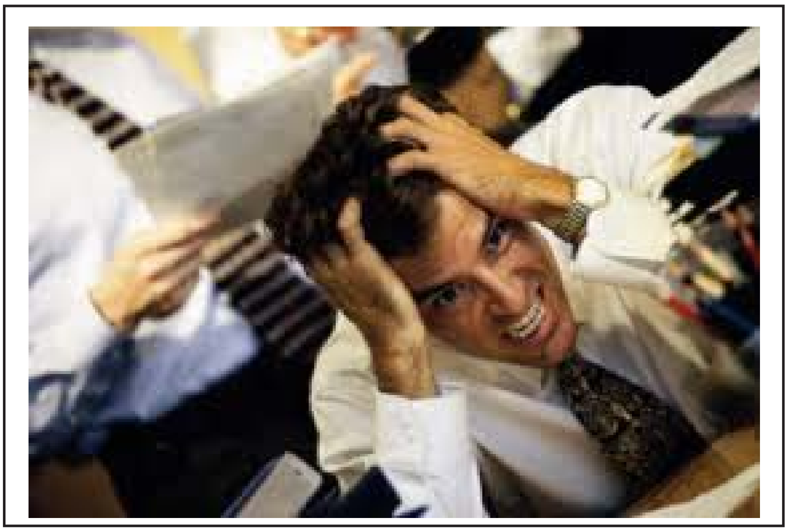
ಪ್ರತಿಬಲನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1) ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು.

2) ಪರಿಸರ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು.

3) ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು.

1) ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು:



ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಅಪಘಾತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮುಂತಾದವು. ಪರಿಸರದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜನಜಂಗಳಿ, ಶಬ್ದ, ಬಿಸಿಲು ಧಗೆ, ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿ, ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ, ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

2) ಪರಿಸರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಬಲನ:

ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಅತಿವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ, ಜನದಟ್ಟಣೆ, ಪ್ರವಾಹ, ಸುನಾಮಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮುಂತಾದವು.

3) ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು:

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿ ಕೂಡ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವು.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ಹತಾಶೆ (Frustation):

ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಗುವ ಅನುಭವವೇ ಹತಾಶೆ. ಗುರಿ ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ ಹತಾಶೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸು, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹತಾಶೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಎಟುಕದೇ ಹೋದಾಗ ಕೂಡ ಹತಾಶೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

1) ಬಾಹ್ಯ ಅಡಚಣೆಗಳು 2) ಆಂತರಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳು

ಬಾಹ್ಯ ಅಡಚಣೆಗಳೆಂದರೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು, ಗುಣಪಡಸಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಆಂತರಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಕೌಶಲದ ಕೊರತೆ, ಮುಂತಾದವು.

ಘರ್ಷಣೆಗಳು (Conflicts) : ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಯಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಗುರಿಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಗೊಂದಲವೇ ಘರ್ಷಣೆ.

ಘರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ:

ಅ) ಬೇಕು–ಬೇಕು (ಎರಡೂ ಬೇಕು) ಘರ್ಷಣೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎರಡೂ ಗುರಿಗಳು ಸಮಾನ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಪರ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲೊ ಅಥವಾ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೋಗಲೊ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಆ) ಬೇಡ–ಬೇಡ (ಎರಡೂ ಬೇಡ) ಘರ್ಷಣೆ: ಇಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಗುರಿಗಳು ಸಮಾನ ಅನಾಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇಡ–ಬೇಡ ಘರ್ಷಣೆ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದೂ ಕಷ್ಟ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೂ ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೇ 'ಇತ್ತ ಪುಲಿ–ಅತ್ತ ದರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಇದು ಬೇಗ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇ) ಬೇಕು–ಬೇಡ ಘರ್ಷಣೆ: ಒಂದೇ ಗುರಿ ಒಮ್ಮೆ ಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯೇ ಬೇಕು – ಬೇಡ ಘರ್ಷಣೆ ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ಯುವಕನಿಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಲು ಇಷ್ಟ ಆದರೆ, ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಮದುವೆ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಬಯಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇಡ ಎನಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಮನೋರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇಗ ಅವುಗಳ ಸಾಧಕ–ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಪರ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಘರ್ಷಣೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ (Pressure) :

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಾಯವೇ ಒತ್ತಡ. ಒತ್ತಡ ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ. ಉದಾ: ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸುವಂತೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ. ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಅಂಕಗಳಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಶೇ.90ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ತೋರಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲಗಳು (Sources of Stress):

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ 1) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಮಹತ್ತರ ಘಟನೆಗಳು 2) ದೈನಂದಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಮತ್ತು 3) ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು.

1) **ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಮಹತ್ತರ ಘಟನೆಗಳು:** ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಏರು–ಪೇರುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಏರು–ಪೇರುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳಾದ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು, ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

2) **ದೈನಂದಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು:** ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ನಿರಂತರ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಡಿತ, ನೀರು ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮುಂತಾದವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3) **ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು:** ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಜರುಗುವ ಘಟನೆಗಳಾದ ಅಪಘಾತ, ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತ, ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ, ಬರಗಾಲ ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು (Effects of stress):

ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

1. **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :–** ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ (mood) ಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸೆಟೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

2. **ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :–** ಪ್ರತಿಬಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳು (hormones) ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಏರಿದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದರೂ ಸಹ, ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

3. **ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :–** ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತಪ್ಪು ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಿವಾದಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಂದಿದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಮುಂತಾದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

4. **ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :–** ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಶ್ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಆಗಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಗ್ಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ – ದಹಿಸುವಿಕೆ (Burnout):

ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ–ಭೇದಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕೂಗಾಡುವ ಜನರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಬಲನ ಅತಿಯಾದರೆ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

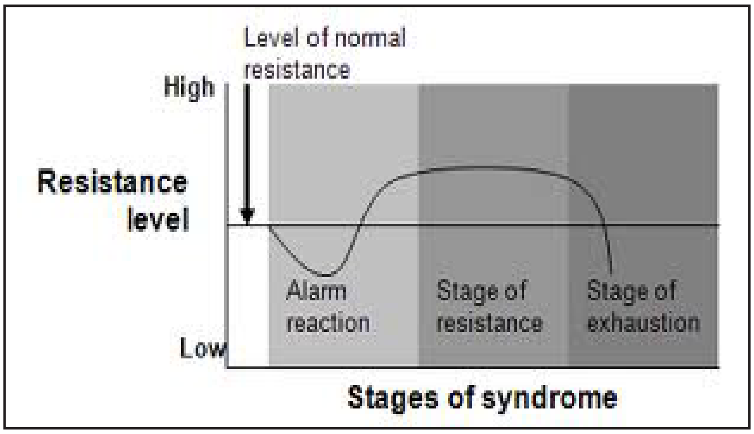
ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ ಅತಿಯಾದರೆ, ಸಿಡುಕು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸವನ್ನು **ದಹಿಸುವಿಕೆ** (burnout) ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು (ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಆಸ್ತಮ, ಅಲರ್ಜಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50 ರಿಂದ ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನ (Stress)ದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ (General Adaptation Syndrome-GAS):

ಪ್ರತಿಬಲನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರತಿಪಾದಕನಾದ 'ಹಾನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಲೀ' ನೀಡಿರುವ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ' ಮಾದರಿಯು ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, 'ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ.'



ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಮಾದರಿಯು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ **ಮೊದಲನೆ ಹಂತ – ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ** (alarm and mobilization stage): ಜನರಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂನ್ಸೂಚನೆ ಇದ್ದಾಗ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನಿಮಗೆ ಹಾಜರಾತಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಂದ ಪತ್ರ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಮೊದಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿರಿ. ನಂತರ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅನುಕಂಪಿ ನರಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಿರಂತರ ಉದ್ರೇಕತಾ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜಠರಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ತೀವ್ರತೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, GAS ಮಾದರಿಯ **ಮುಂದಿನ (ಎರಡನೆಯ) ಹಂತ: ವಿರೋಧಿಸುವಹಂತ** (resistance stage)ಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಜನ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಫಲರಾದರೂ ಆ ವೇಳೆಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರನ್ನು ಅಥವಾ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಾಡಿ – ಬೇಡಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ, ಆದರೆ ಆ ವೇಳೆಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿರೋಧಿಸುವ (resistance stage) ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಫಲರಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮುಂದಿನ **ಮೂರನೆ ಹಂತ: ಬಳಲಿಕೆ (exhaustion) ಹಂತಕ್ಕೆ** ಬರತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅಸಫಲರಾದ ಕಾರಣ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ). ಬಳಲಿಕೆ ಅತಿಯಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ವಿರೋಧಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದವರು ಮತ್ತೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತ ತಲುಪಿದವರು ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಿರಾಮದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಬಲನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ (GAS) ಮಾದರಿಯು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಳಲಿಕೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೇಗೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

GAS ಮಾದರಿಯನ್ನು ಟೀಕಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ GAS ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ 'ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕ ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪದ ಟೀಕಾಕಾರರು, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕ (stressors) ಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ (mason-1974, Hobfoll- 1989) ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

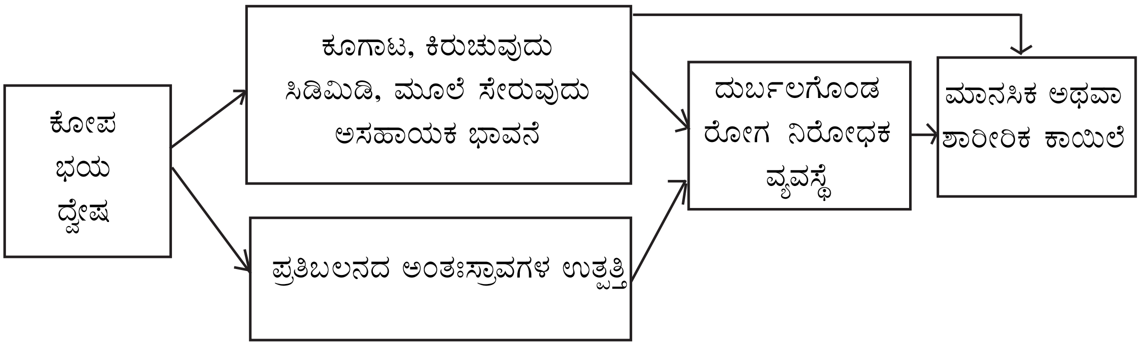
ಅವರು ತಮ್ಮ ವಾದವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ GAS ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏನೇ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳಿದ್ದರೂ GAS ಮಾದರಿಯು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Stress and Immune system):

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಶತೃಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. **ಮನೋನರರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಿಜ್ಞಾನ** (Psychoneuroimmunology)ವು ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳು (ನರಮಂಡಲ) ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು (WBC) ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು(antigens) ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (ಪ್ರತಿವಿಷ) (antibodies) ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ, T-ಕೋಶಗಳು, ಮತ್ತು B-ಕೋಶಗಳು (Natural killer cells). T- ಕೋಶಗಳು, ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. T-ಸಹಾಯಕ ಕೋಶಗಳು ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. HIV ವೈರಸ್‌ಗಳು T-ಸಹಾಯಕ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ AIDS ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. B-ಕೋಶಗಳು ಪ್ರತಿವಿಷ (antibodies)ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿವಿಷ ವೈರಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗಿದಾಗ, ಗೋಡೆ ಕುಸಿದ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಶತೃ ಸೈನಿಕರು ನುಗ್ಗಿದಂತೆ, ವಿವಿಧ ರೋಗ ಹರಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ.



ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ರೋಗದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ

ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯ, ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೃದಯಘಾತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಬಲನ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಭೀತಿ, ಚಂಚಲತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಸಹನೆ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥೈಸುವ ಪರಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಸಹಾಯಕ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ತರದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಬೀಡಿ–ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಚಟ ಮುಂತಾದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು(Coping with stress):

ಪ್ರತಿಬಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಾಗಿ ಕಛೇರಿ ತಲುಪುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವರು ಕೂಗಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾರನ್ ಬಾರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದಲೇ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವವರೇ ಆದರೂ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಧಾನವಾದಾಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಜನರು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು ಎಂದು **ಎಂಡ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕರ್** (Endler and Parker) ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1. ಕಾರ್ಯವಿನ್ಯಸ್ತ ತಂತ್ರ (Problem based coping mechanism):

ವಾಸ್ತವಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯವಿನ್ಯಸ್ತ ತಂತ್ರ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಛೇರಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟರೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರ (Emotion – oriented strategy):

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಅತಿಯಾದಾಗ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೋಪವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಏನಾಗಬೇಕೋ ಅದು ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯಾಗಿ ಕಛೇರಿ ತಲುಪುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತರಿಯಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ (ಪಲಾಯನ) ತಂತ್ರ (Avoidance-oriented strategy):

ಯಾವುದಾದರೂ ಸನ್ನಿವೇಶ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಾಗ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅವರಿರುವ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

{ರೋಮ್ ನಗರ ಹತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೊರೆ ನೀರೊ ಪಿಟೀಲು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಬಹುಷಃ ನಗರ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಕಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪಿಟೀಲು ನುಡಿಸತೊಡಗಿದನೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ}

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 5 ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕದಲ್ಲಿ ದರೀಕರಣ ಮಾಡಿರಿ. 5– ಯಾವಾಗಲೂ, 1–ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

– ನಾನು ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ

– ನನ್ನ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ,

– ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದುದನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೇಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

– ನನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ

– ನಾನು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ನಿನ್ನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದಷ್ಟು ನೀನು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಒಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೊರತು ಅದು ಒಂದು ಗುಣವಲ್ಲ ಎಂದು **ಲಾಜರಸ್** ಮತ್ತು **ಫೋಕ್‌ಮನ್** ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು (Coping) ಎಂದರೆ 'ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ (Problem-focused) 2) ಸಂವೇಗ ಕೇಂದ್ರಿತ (Emotion focused).

ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ತಂತ್ರವು ನೇರವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇಗ ಅಥವಾ ಭಾವನೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ತಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ :

ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ? ಏಕೆ?

- ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಗಳಿಸಿದ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು
- ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ಬಚ್ಚಿಡುವುದು
- ನಿನ್ನ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು
- ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು
- ಒಂದು ವಿಫಲತೆಯ ನಂತರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ನೀಡಿದ ಕೆಲಸ (assignment) ವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು

ನಿನ್ನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸು.

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರಗಳು (Stress Management techniques):

ಪ್ರತಿಬಲನ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಕಾತುರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವ ತಂತ್ರ (ತನು–ಮನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) (Relaxation technique):

ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆವರೆಗೆ (ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು)ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ತನುಮನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

2. ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ (Meditation) :

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಜಪಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾಯಕವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವವಿರುವವರ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

3. **ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು** :– ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗ 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.

4. **ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆ (Creative Visualization):**

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

5. **ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ತಂತ್ರ (Cognitive Behavioural Techniques):**

ಈ ವಿಧಾನದ ತಿರುಳೆಂದರೆ ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣಾ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅನುಗತ ಮಾಡುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಕಕ್ಷಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು, ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

6. **ವ್ಯಾಯಾಮ (Exercise):**

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಗಂಟೆಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ಈಜುವುದು, ಓಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಟ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು (Life skills):

ಬದುಕಿನ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

1. **ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು (Assertiveness):** ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕೌಶಲ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಖಂಡಿತವಾದಿಗಳು ಎನ್ನುವರು. "ಖಂಡಿತವಾದಿ ಲೋಕ ವಿರೋಧಿ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ನ್ಯಾಯವಾದುದನ್ನು ಸರಿ ಎನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಿಂಜರಿದರೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಪ್ರತಿಬಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತವಾದಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಬಲ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. **ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ (Time Management):**

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

3. **ಪ್ರಬುದ್ಧ (ತರ್ಕಬದ್ಧ) ಆಲೋಚನೆ (Rational thinking):**

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

4. **ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Improving relationships):**

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ 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 ಗೊಣಗಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರಬಾರದು.

5. ಸ್ವಯಂ–ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Self-care):

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

6. ಅನುಪಯುಕ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು (Overcoming Unhelpful Habits):

ಅತಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ, ಅತಿ ಮಡಿವಂತಿಕೆ, ನುಣಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು (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.

ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ :

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ 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.

1. ಆಹಾರ:–

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.

2. ವ್ಯಾಯಾಮ (Exercise) :–

ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿರುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವುದು ವಾಹನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ಕೈತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತವೆ.

3. 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 ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಬೇಕು. "ನಾನೂ ಒಳ್ಳೆಯವನು ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಇತರರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರು" ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ (Positive Thinking):

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆಶಾವಾದಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಶಾವಾದಿಗಳು ಏನೇ ಅಡ್ಡಿ–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 ಕೈಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಶಾವಾದಿಗಳು ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಬದಲಿ ಮಾರ್ಗ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ (Social support)

ನಮ್ಮ ನೋವು–ನಲಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಜನರು ಇರುವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುವ, ಸುಖ–ದುಃಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಂಧು–ಬಳಗ, ಗೆಳೆಯರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಇದ್ದಾಗ, ಬದುಕು ಸ್ವರ್ಗ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಜನರಿದ್ದಾಗ ಎಂತಹ ಕಠಿಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಮಗೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಜನರಿದ್ದಾಗ ತೀವ್ರತರದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕೂಡ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೆದ್ದಂತೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಧು–ಬಳಗದ ಜೊತೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ 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, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುರೂಪದ ಬೆಂಬಲ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಜ್ವರಪೀಡಿತನಾಗಿ ತರಗತಿಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಾದ 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.

3) **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ :–** ಹತಾಶ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನಿನ್ನು ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬ ಹತಾಶ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಾಗ, 'ಹೆದರಬೇಡ, ನೀನು ಬದುಕುತ್ತೀಯ, ಎಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚಾದರೂ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ನೀನು ನಮಗೆ ಬೇಕು.' ಇತ್ಯಾದಿ ಭರವಸೆಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಾವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

(ಜನರಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದೆ,

ಜನರಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ,

ಹೋರಾಡುವೆನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ......

ಈ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿದೆ, ಅಲ್ಲವೆ?)

ಚಟುವಟಿಕೆ :

ನಿನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವ (ಅಪಘಾತ, ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತ) ಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಬಾಲಕ / ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ/ಳ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರು ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ದೊರೆತ ನೆರವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅಂತಹದೇ ದುರ್ಘಟನೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆಯೆ? ನಿಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ಪ್ರತಿಬಲನ (Stress)ದ ಅರ್ಥ :– ಪ್ರತಿಬಲನದ ಸಮನಾಂತರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ 'Stress'. ಈ 'Stress' ಎಂಬ ಪದ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ 'Strictus' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಆಗಿದೆ.'Strictus' ಎಂದರೆ 'tighten' (ಬಿಗಿಗೊಳಿಸು) ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲ ಕಾರಕಗಳು (Stressors) :– ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳೆನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಜೋರು ಶಬ್ದ, ಗಲಾಟೆ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ನಿರೂಪಣೆ :–

1) ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಶರೀರ ತೋರುವ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರತಿಬಲನ– ಹಾನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಲೀ.

2) ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರತಿಬಲನ.

GAS (ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ) :– ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುತ್ತದೆ. (ಹಾನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಲೀ)

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.

1. ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ (Alarm and Mobilisation stage)
2. ವಿರೋಧಿಸುವ ಹಂತ (resistance stage)
3. ಬಳಲಿಕೆ ಹಂತ (exhaustion stage)

GAS ಮಾದರಿ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆಗಳೂ ಕೇಳಬಂದಿವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ವಿಧಗಳು :

1. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು
2. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ

1. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು :– ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅಪಘಾತ ಮುಂತಾದವು. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ , ನಿರಂತರ ಶಬ್ದ, ಪ್ರವಾಹ, ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು :– ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಬಲನ :– ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :–

ಅ) ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು, ಅಪಘಾತ, ಕಲಹ ಇತ್ಯಾದಿ

ಆ) ದೈನಂದಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ – ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ಶಬ್ಧ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಶಬ್ದ, ಇತ್ಯಾದಿ

ಇ) ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು– ಅಪಘಾತ, ಪ್ರವಾಹ, ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು :– ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :– ಪ್ರತಿಬಲನ ಅತಿಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು **ದಹಿಸುವುದು** (burnout) ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರತಿಬಲನ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ :– ಪ್ರತಿಬಲನ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. Psychoneuro immunology (ಮನೋ–ನರರೋಗನಿರೋಧಕ ವಿಜ್ಞಾನ) ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರು.

1. **ಕಾರ್ಯ ವಿನ್ಯಸ್ತ ತಂತ್ರ (Task oriented strategy) :**

ವಾಸ್ತವಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಕಾರ್ಯವಿನ್ಯಸ್ತ ತಂತ್ರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರ (Emotion oriented strategy) :** ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ (ಪಲಾಯನ) ತಂತ್ರ (Avoidance oriented strategy):**

ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ T.V.ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರಗಳು (Stress management techniques):

ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ,

1. **ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದು (ತನು–ಮನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ)(Relaxation technique):**

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವ ವಿಧಾನ, ಸಡಿಲ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟು, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ತೆಳು ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವ ವಿಧಾನ.

2. ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಜಪ ಮಾಡುವುದು (Meditation)

ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾಗುವುದು.

3. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು :

ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವುದು.

4. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆ :–

ಪ್ರತಿಬಲನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

5. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ತಂತ್ರ :

ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

6. ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟ 30–60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸುವುದು, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳೆನಿಸಿವೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು (Life skills):

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲಗಳೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1. **ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು (Assertiveness) :–** ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು. ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದುದನ್ನು ಸತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬೇಕು, ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು

2. **ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ (Time management) :–** ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ, ಯೋಜನಾಬದ್ಧ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಲನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

3. **ಪ್ರಬುದ್ಧ (ತರ್ಕಬದ್ದ) ಆಲೋಚನೆ (Rational thinking):** ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರಿತು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಯ ಫಲ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. **ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Improving relationship):–** ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವಿನ ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

5. ಸ್ವಯಂ–ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Self-care)

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಅ) ವ್ಯಾಯಾಮ :–

ನಡಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು, ಈಜುವುದು, ಮುಂತಾದವು ಶರೀರವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಆ) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ :–

ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರಬೇಕು.

ಇ) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ (Positive thinking) :–

ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ (Social support):

ಬಂಧು–ಬಳಗ, ಗೆಳೆಯರು, ಕಷ್ಟ–ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವವರು ಇದ್ದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ.

1) ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸೇವೆ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ

2) ಮಾಹಿತಿ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು

3) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ

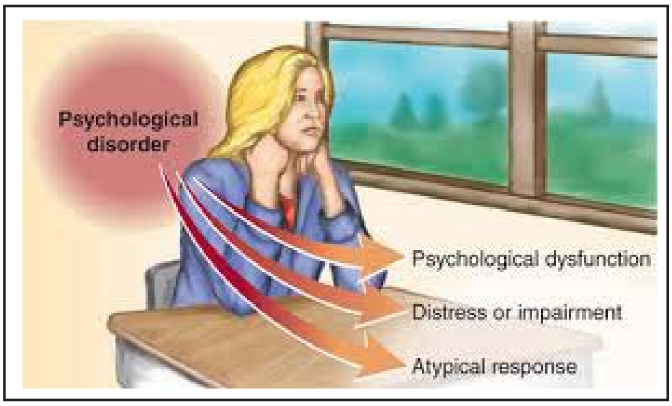
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಬಲನ ಎಂದರೇನು? ನಿರೂಪಿಸಿ.
2. ಪ್ರತಿಬಲನ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಪ್ರತಿಬಲನ ಕಾರಕಗಳು ಯಾವುವು?
4. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಮಾದರಿ ಎಂದರೇನು (GAS) ? ವಿವರಿಸಿ.
5. ಪ್ರತಿಬಲನದ ವಿಧಗಳಾವುವು?
6. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಮೂಲಗಳು (ಆಕರಗಳು) ಯಾವುವು?
7. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
8. ದಹಿಸುವಿಕೆ (Burnout) ಎಂದರೇನು? ವಿವರಿಸಿ.
9. ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
11. ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ? ವಿವರಿಸಿ.
12. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು (Life skills) ಯಾವುವು? ಹೆಸರಿಸಿ.
13. ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ – 4

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ) (Psychological Disorders)



ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದ ಜೀವಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನ ಒಂದೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲಾರದೆ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಕಡಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನದೇ ಆದ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ವರ್ತನೆಯೇ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಒಂದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾದ, ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು 'ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ' ಅಥವಾ 'ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎನ್ನುವರು.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ – ನಿರೂಪಣೆಗಳು :

1. ವೇಕ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ :– ಇತರರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಂಕಟ ಅಥವಾ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವರು.

2. ಡಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಪ್ರಕಾರ, 'ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ'.

3. ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ವರ್ತನೆಯೇ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಎಲ್ಲ ನಿರೂಪಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು '4 ಡಿ' ಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ನೋವು ಅಥವಾ ಸಂಕಟ (Distress): ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ವರ್ತನೆ.

2) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ (Dysfunction): ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ತೋರುವುದು.

3) ವಿಭಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆ (Deviance): ತೀವ್ರತರವಾದ ಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ.

4) ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆ (Dangerous): ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆ.

ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಆ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನಕದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. (Deviation from social norms):

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನೀವೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ತನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಓಡಾಡಿದರೆ ಅದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ವರ್ತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಛೇರಿಗೆ ಅರೆ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಬರುವುದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ, ಆದರೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರೆಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳು ಬೆತ್ತಲೆ ಓಡಾಡುವುದು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಾಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ವರ್ತನೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಆಯಾಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭ, ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಲಿಂಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ (ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ವರ್ಗೀಕರಣ):

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವರ್ಗೀಕರಣದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಎರಡು ರೀತಿಯ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅ) ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘದವರು (APA) ಮಾಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ DSM (Diagnostic Statistical Manual) (ರೋಗ ನಿಧಾನ ಸಾಂಖ್ಯಿಕ ಕೈಪಿಡಿ) ಪರಿಷ್ಕೃತ DSM-V ಈಗ ಹೊರಬಂದಿದೆ.

Axis	Disorders
Axis I	Schizophrenia, GAD, major depression, Substance dependence.
Axis II	Personality disorders and mental retardation.
Axis III	General Medical Condition (pain and disorders due to the consumption of drugs).
Axis IV	Psychosocial and environmental problems (family, economic, occupational, legal etc)
Axis V	Global Assessment of Functioning (clinician indicates how well the individual is functioning).

ಆ) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ವರ್ಗೀಕರಣವೆಂದರೆ ICD 10, ಇದು 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' (WHO) ಯವರು ನೀಡಿರುವ ವರ್ಗೀಕರಣವಾಗಿದೆ.

Category code	Name of category	Disorders included#
F00-F09	Organic, including symptomatic, mental disorders	Delirium Dementia Mental disorders due to brain damage and dysfunction and to physical conditions
F10–F19	Mental and behavioral disorders due to psychoactive substance use	Tobacco use disorders Alcohol use disorders
F20-F29	Schizophrenia, schizotypal, and delusional disorders	Schizophrenia Persistent delusional disorder
F30-F39	Mood (affective) disorders	Depressive disorder Bipolar affective disorder
F40-F48	Neurotic, stress-related, and somatoform disorders	Phobic anxiety disorders Generalized anxiety disorder Panic disorder Obsessive-compulsive disorder
F50-F59	Behavioral syndromes associated with physiological disturbances and physical factors	Eating disorders Sexual dysfunction
F60-F69	Disorders of adult personality and behavior	
F70-F79	Mental retardation	
F80-F89	Disorders of psychological development	Autism
F90-F98	Behavioral and emotional disorders with onset usually occurring in childhood and adolescence	Hyperkinetic disorders Conduct disorders

ICD-10- International Statistical Classification of Diseases and Related Health Conditions- 10, #The list is not exhaustive.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ (History of Mental disorders):

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೀನಾ, ಗ್ರೀಕ್, ಈಜಿಪ್ಟ್ ದೇಶದ ಜನರು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ದೇವರು ಇಲ್ಲವೆ ದೆವ್ವಗಳ ಕಾಟ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ನಾವು ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕ್ಕೆ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೆವ್ವ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೂತು ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ದೆವ್ವ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜೋರು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು, ಕುರಿಯ ಹಿಕ್ಕೆ ಜೊತೆ ವೈನ್ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯ **ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನು** ಮೆದುಳಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದನು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳು ಬುದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಎಂದೂ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ ಹೇಳಿದನು. ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು (ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು) ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದನು. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನು ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದನು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಮೇನಿಯಾ 2) ಮೆಲಾಂಕೊಲಿಯಾ ಮತ್ತು 3) ಫ್ರೆನಿಟಿಸ್ (ಮೆದುಳು ಜ್ವರ). ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರ ಗ್ಲೆನ್ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿ, ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಇವು ಬಿಸಿ, ತಂಪು, ಒದ್ದೆ ಮತ್ತು ಒಣ (ಆರಿದ) ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದ್ರವಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ (Sanguine), ಕಫದಲ್ಲಿ (Choler) ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ (Melancholer) ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಸುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ, ಸಮತೋಲನದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ (ಶಾಂತಿ)ಯುಕ್ತ ಜೀವನ, ಸಮತೋಲನವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಶಾಖಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಲೇಟೋ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಥಮ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ. 752 ರಲ್ಲಿ **ಬಾಗ್ದಾದಿನಲ್ಲಿ** ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ದೆವ್ವ-ಪಿಶಾಚಿಗಳ ಕಾಟ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗನೆಂದರೆ ಸ್ವಿಸ್ ದೇಶದ ವೈದ್ಯ **'ಪಾರಸೆಲ್ವಸ್'**.

16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿಗೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಾಣ (Asylum)ವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ತಾಣಗಳನ್ನು 'ಹುಚ್ಚರತಾಣ' (Mad houses) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿರದೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಬಂದೀಖಾನೆಗಳಂತಿದ್ದವು. ಕೊಳಕು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೇ ಅವರು ಅಂತ್ಯ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಡುವುದು ತಪ್ಪು, ಅವರನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು, ಬಂಧಿಸಿರುವ ಸರಪಳಿ ತೆಗೆದು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು, ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಎಂದು **ಫಿನೆಲ್** ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

19ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾ ದೇಶದ ವೈದ್ಯ **ಎಫ್.ಎ. ಮೀಮರ್,** ಸಮ್ಮೋಹಕ (hypnosis) ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದನು. ನಂತರ **ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್** ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆ ತಂದನು.

ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಮತ್ತು **ವಾಟ್ಸನ್** ಪ್ರಕಾರ ಅನುಬಂಧ (conditioning) ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಸಂಬದ್ಧ (irrational) ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ: 1) ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು 2) ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು 3) ಸಮಾಜ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು.

1) ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು (Biological factors):

ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳಾದ ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಗುಣಾಣುಗಳು, ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನರಮಂಡಲದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮೈನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾದಾಗ **ಇಚ್ಚಿತ್ತ** (Schizophrenia) ಎಂಬ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು (Psychological Factors):

ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ಮುಂತಾದವು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಪರಿಣಾಮ. ಬಾಲ್ಯದ ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳು, ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆ ಮುಂತಾದವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವರ್ತನಾವಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಮನೋಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲರೂ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು, ವಿಫಲತೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ.

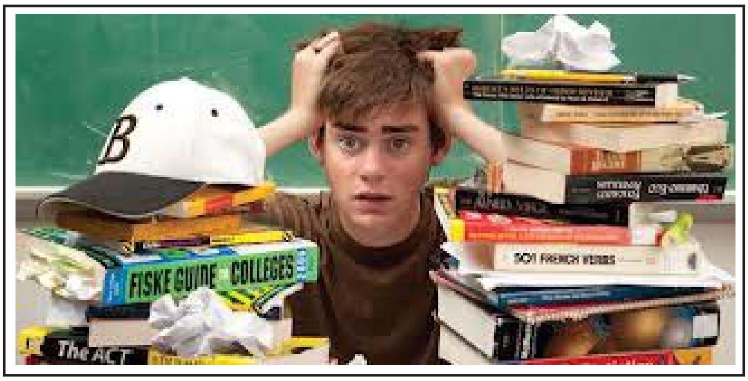
3) ಸಮಾಜ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು (socio- cultural factors) :

ಕುಟುಂಬದ ರಚನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಮುಂತಾದವು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ **'ಡಯಾತೀಸಿಸ್'** (diathesis-stress model) ಪ್ರತಿಬಲನ ಮಾದರಿ ಪ್ರಕಾರ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳಾದ ಗುಣಾಣುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Major psychological disorders):

1. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (Anxiety) :



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಾರಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ, ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಅದೊಂದು ಮನೋರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರೂಪಣೆ : 'ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಆಂತರಿಕ ಭಯ'. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಬೆವರುವುದು, ಭೇದಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ, ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ನಡುಕ, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (General Anxiety Disorder) :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದ ಭಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ, ಅತೀ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಗಾಬರಿ ಹಾಗೂ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) ಗಾಬರಿ (Panic Disorder) :

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಅತಿಯಾದ ಗಾಬರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅತಿಯಾದ ಗಾಬರಿ ಅಥವಾ ಭಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಬರಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ, ಉಸಿರಾಟದ

ತೊಂದರೆ, ಎದೆಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ, ಎದೆನೋವು, ನನಗೇನೋ ಆಗಿದೆ, ನನಗೆ ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇ) ಅತಿಭೀತಿ (Phobia):

'ಅರ್ಥರಹಿತವಾದ,ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವನ್ನು ಅತಿಭೀತಿ' ಎನ್ನುವರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಯ ಅಥವಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಇದು ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿಂದ ಅತಿಭಯ ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅತಿಭೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭೀತಿ

2) ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿ

3) ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದ ಭೀತಿ

1) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭೀತಿ (Specific Phobia):

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತಿಭೀತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಯ, ಕತ್ತಲೆಕೋಣೆ ಭಯ, ನೀರಿನ ಭಯ, ರಕ್ತದ ಭಯ, ಬೆಂಕಿಭಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಭೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2) ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿ (Social phobia):

ಇತರ ಜನರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಭಯ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೀತಿ ಎನ್ನುವರು. ಇತರರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುವುದು, ತೊದಲುವುದು, ತಪ್ಪುತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3) ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದ ಭೀತಿ (Agora Phobia) :

ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಭಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ತುಂಬಾ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಗೀಳು–ಚಟ ಕಾಯಿಲೆ (Obsessive- Compulsive disorder):

ಪದೇ ಪದೇ ಕೈತೊಳೆಯುವ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ, ಮನೆಬೀಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೋಗಿ ನೋಡುವ ಕೆಲವು ಜನರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವವರು ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾರರು. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರರು. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಕರವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಅಪಘಾತವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಯೋಚಿಸುವುದು. ಚಟ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಎಣಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ಎಣಿಸುವುದು, ಮುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೋತ್ತರ ವರ್ತನಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (Post Traumatic Stress Disorder):

ಸುನಾಮಿ, ಭೂಕಂಪ, ಬೆಂಕಿ ದುರಂತ, ಮುಂತಾದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು, ಭಾವನೆಗಳ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ :

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯದ ವಿವರ ನೀಡಿ.

1. ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಇದ್ದಾಗ
2. ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಾರ ಇದ್ದಾಗ
3. ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನ ನಿನ್ನ ಅನುಭವ
4. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ
5. ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ದಿನ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ

ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಅನುಭವಗಳ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಅತಿ ತೀವ್ರ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿ.

4. ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Somatoform Disorder):

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎನ್ನುವರು. ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ 1) ಬೇನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Pain disorder) 2) ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು (somatisation Disorder) 3) ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು(Conversion Disorder) ಮತ್ತು 4) ವಿಷಣ್ಣತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Hypochondriasis).

1) ಬೇನೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Pain disorder):

ಬೇನೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವಿಪರೀತ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಕಾಲುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವರು ಆದದ್ದಾಗಲಿ ಎಂದು ನೋವಿನ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡದೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವರು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಬೇನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೆ ನರಳುವರು.

2) ಶಾರೀರಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (Somatization Disorder):

ತಮಗೆ ಗುಣವಾಗದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿವೆ ಎಂದು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಕಾಲ ಹಾಕುವರು. ಒಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮೈಕೈನೋವು, ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಇವರನ್ನು 'ರೋಗಾನಂದರು' ಎನ್ನುವರು. ತಮ್ಮ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದೇ ಇವರಿಗೊಂದು ಆನಂದ. ಇತರರು ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ. ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಎದೆ ಡವಡವ ಎಂದು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವರು, ಆದರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

3) ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Conversion Disorder):

ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿರುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು, ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ತೀವ್ರತರದ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿವಾರಣೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ.

4) ವಿಷಣ್ಣತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Hypochondriasis):

ನನಗೆ ತೀವ್ರತರದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವರು, ಎಕ್ಸ್–ರೇ, ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವರು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದೂರುವರು. ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Dissociative Disorders):

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ವಿಘಟನೆ ಎನ್ನುವರು. ವಿಘಟನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ಅಸಹಜತೆ, ಅಗಲಿಕೆ, ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು, (Dissociative Identity Disorder) ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ (Depersonalisation) ಮುಂತಾದವು. ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಪದಾಯಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಅಥವಾ ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಆತನ ಸುಪ್ತ ಚೇತನ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬಿಡುವು ನೀಡುವುದು.

ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ.

i) ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆ (Dissociative Amnesia).

ii) ವಿಘಟನಾ ಪಲಾಯನ (Dissociative Fugue).

iii) ವಿಘಟನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Dissociative Identity Disorder).

iv) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ (Depersonalisation).

i) **ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆ :–** ವಿಘಟನಾ ವಿಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟನೆಗಳು, ದಿನಾಂಕಗಳು, ಸ್ಥಳಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನೆನಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ನೆನಪು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ii) **ವಿಘಟನಾ ಪಲಾಯನ :–** ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನೆ–ಮಠ ತೊರೆದು ದೂರ ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿ ಹೊಸ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ತನ್ನ ಹೆಸರಾಗಲೀ, ತನ್ನ ಊರಾಗಲೀ ತನ್ನ ಬಂಧು–ಬಳಗದವರಾಗಲೀ ಯಾರೂ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ತರುವಾಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎದ್ದು ತಾನು ಯಾರು, ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೆ ಎಂಬ ಹಳೆಯ ನೆನಪೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

iii) **ವಿಘಟನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ :–**

ಬಹು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರದರ್ಶನ ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲವು ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಾವ–ಭಾವ, ಭಾಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಯಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಾವುದರ ಪರಿವೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವವರನ್ನು ಜನ ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು–ಮೂರು ದೆವ್ವಗಳು ಹಿಡಿದಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಉಂಟು.

iv) **ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ :–** ಇಂತಹ ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತನವನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತಾನೆ. ತಾನೊಬ್ಬ ದೇವ ಮಾನವ ಎಂತಲೊ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾರೊ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿರುತ್ತವೆ.

6. ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ (ಉಪಭಾವ) (Mood Disorders):

ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಏರುಪೇರು ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಖಿನ್ನತೆ (Depression). ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹತ್ತಿರದವರು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾದಾಗ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲ್ ಆದಾಗ, ಕೆಲಕಾಲ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರಲಾರದೆ ಸಹಜ ಬದುಕು ಬದುಕದೆ ಅದೇ ದುಃಖದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಖಿನ್ನತೆ (Depression)

2) ಉನ್ಮಾದ (Mania) ಮತ್ತು

3) ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ (Manic-depressive) ಸಮಸ್ಯೆ.

1) **ಖಿನ್ನತೆ (ವಿಷಾದ) :**

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಯಾಸ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ನಿಧಾನಗೊಂಡ ನಡವಳಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಾಯುವ ಆಲೋಚನೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳು :– ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳಾದ ಗುಣಾಣುಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ಣತಂತುಗಳು. ಇತರ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುವುದು, ಪ್ರೇಮಭಂಗ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಯುವಕ–ಯುವತಿಯರು ಬೇಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಇತರ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ.

2) ಉನ್ಮಾದ (Mania):

ಮೇನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷ, ಉದ್ವೇಗ, ಅತಿ ಮಾತು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇವರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

3) ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ (Manic-depressive psychoses) ಸಮಸ್ಯೆ:

ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅತೀ ಉತ್ಸಾಹ, ಅತೀ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುಂದಿದ ಉತ್ಸಾಹ, ಮಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ವರ್ತನೆಯ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಅತೀ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅತೀ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಹೇರಳ ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡುವುದು, ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಏಳುವುದು, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಏಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ತ್ಯಜಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಹೇರಳ ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ ಕೊರಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅಧಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು 70–80 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ನಡೆದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮಾಜದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ :

'ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ತಾನೇ ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವರು'.

ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರರು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಊಟ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು.
- ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಹಾಗೂ ತಾನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು.
- ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ, ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದು.
- ಮಾದಕವಸ್ತು, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರ್ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

– ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

– ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು.

– ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು.

– ತನಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

7. ಇಚ್ಚಿತ್ತ ಮನೋರೋಗ (Schizophrenia):

Visual hallucination in schizophrenic

ಇಚ್ಚಿತ್ತ, ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗುಂಪು. ಇದರಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಜೊತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥ: ಇಚ್ಚಿತ್ತ ಎಂದರೆ ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹೋಳಾದ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಅರ್ಥ (Split mind). ಅಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಡೆದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಡೆದ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಇಚ್ಚಿತ್ತ ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Symptoms of schizophrenia):

ಇಚ್ಚಿತ್ತ ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳು

1) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Positive symptoms).

2) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Negative Symptoms).

3) ಮನೋಗತಿ (Psycho motor symptoms) ಲಕ್ಷಣಗಳು.

1) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Positive symptoms):

ಅತಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಅತಿಭಾವುಕತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭ್ರಮೆ, ವಿಭ್ರಮೆ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಯಾರೋ ಸಂಚು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಗೂಡಾಚಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿದ್ದಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಬಲಿಪಶು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಮುಂತಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ (delusions of persecution)

ಇತರರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ, ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ (delusions of reference). ಕೆಲವರು ತಾವು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು, ಈ ಸಮಾಜವನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಅವತರಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ (Delusions of grandeur). ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಯಾರೋ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ತಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ (delusions of control).

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ (perseveration).

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭ್ರಾಂತಿ (Hallucinations) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾರೋ ಕರೆದಂತೆ (auditory hallucinations) ಮತ್ತು ಯಾವುದೋ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇತರ ವಿಭ್ರಮೆಗಳೆಂದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾವು ಹರಿದಾಡಿದಂತೆ, ವಿಚಿತ್ರ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಭ್ರಮೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಗಬೇಕಾದಾಗ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಅಳಬೇಕಾದಾಗ ನಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

2) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Negative Symptoms):

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಮಾತೇ ಆಡದಿರುವುದು (alogia), ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾವಗಳು ಅಂದರೆ ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಉಲ್ಲಾಸ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು (emotions) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ(flat affect). ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಲು ಅಥವಾ ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

3) ಮನೋಗತಿ(Psycho motor symptoms) ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಕೆಲವು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಯಾ (catatonia) ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳು ಚಲನೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರು ಅಸಹ್ಯ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಇಚ್ಚಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಪ್ಯಾರನಾಯ್ಡ್ (Paranoid) ಇಚ್ಚಿತ್ತ: ತಾನು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ವಿಭ್ರಮೆ, ಊಹಿಸಲಾಗದ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಂಚು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಧೃಡವಾದ ನಂಬಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಹೆಬೆಫ್ರೆನಿಕ್ ಇಚ್ಚಿತ್ತ (Hebephrenic): ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತುಗಳು ಅನುಚಿತ ನಗು, ಮೂರ್ಖವರ್ತನೆ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನಂತೆ ವರ್ತನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಕ್ ಇಚ್ಚಿತ್ತ (Catatonic) : ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಗೊಂದಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಸ್ತೇಜ ಸ್ಥಿತಿ (motion less), ಒಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಇರಬಲ್ಲರು, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗದ ಇಚ್ಚಿತ್ತ (Undifferentiated): ಇಚ್ಚಿತ್ತದ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತೋರುವರು. ಇಚ್ಚಿತ್ತದ ಯಾವುದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಇವರನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗದು.

5. ರೆಸಿಡ್ಯುಯಲ್ ಇಚ್ಚಿತ್ತ (Residual): ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರವಾದ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಕಂಡುಬರುವ ಇಚ್ಚಿತ್ತ ರೋಗದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

8. ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Psychopathy or Sociopathy):

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೊಲೆ, ದರೋಡೆ, ಮುಂತಾದ ಸಮಾಜ ಘಾತುಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಎಡರುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದು, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲಾಪರಾಧಿಗಳಾಗಿದ್ದವರು ಇಂತಹ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಾವು ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಣೆ, ಅಂತಃಕರಣ, ಅನುಕಂಪ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

9. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ (Attention Deficit Hyperactivity Disorder-ADHD) :

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂರಲು ಆಗದಂತಹ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಗಮನ ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪಟ ಪಟ ಮಾತು, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳ್ಳರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಾಯ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಸರಾಸರಿ ಅಥವಾ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಲೋಪದೋಷ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

10. ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ (Conduct disorder):

ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ, ನೀತಿ, ನಡವಳಿಕೆ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು, ಹೊಡೆದಾಟ ಮಾಡುವುದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿ–ಪಾಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು, ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು, ಕದಿಯುವುದು, ಮುಂತಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ, ಹಾಜರಾತಿ ತುಂಬಾ ಕಳಪೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

11. ಹಠಮಾರಿತನ (Oppositional defiant Disorder-ODD) :

ಹಠಮಾರಿತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಮೊಂಡುತನ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಿಧೇಯತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ದ್ವೇಷ ಸಾಧನೆ, ಮುಂತಾದವು ಇವರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಠಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಲು ಬಿಡದೆ, ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಹಠಮಾರಿತನ ಬೆಳೆಯಲು ಒಂದು ಕಾರಣ, ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

12. ಆಟಿಸಂ (Autism):

ಆಟಿಸಂ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಭಾಷೆಯ ತೊಂದರೆ, ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಅಂಗ ದೋಷ, ಹಾಗೂ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ದೋಷಗಳು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವಾಗ ಆಟಿಸಂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಟಿಸಂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.70 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಟಿಸಂ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರ ಜೊತೆ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವಾಗಿಯೇ ಇತರರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲಾರರು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು, ಅನೇಕ ಆಟಿಸಂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಂದರೂ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆ (Stereotype) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗುದ್ದುವುದು, ಬಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆಟಿಸಂ ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತ, ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

13. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Eating Disorders):

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅತಿಯಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ (Anorexia Nervosa)

2) ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ (Bulimia Nervosa)

1) ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ :–

ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕಾತುರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹ ಕೃಶವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

2) ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ :–

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು (Binge eating) ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಜಾರುವ (Laxative) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವರು (Purging Behaviour). ಇವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರಬಹುದು. (ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಓದಿರುತ್ತೀರಿ).

ಮತ್ತುಬರಿಸುವ (ಮಾದಕವಸ್ತು) ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ವ್ಯಸನ (Substance Abuse)

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಿಡಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಚಟ ಎನ್ನುವರು. ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಾದ ಗಾಂಜಾ (heroin) ಮತ್ತು ಕೊಕೇನ್ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ (Substance dependence).

2) ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ (Substance abuse).

1) **ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ :**

ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಏರುಪೇರುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ, ಇದನ್ನು ಅವಲಂಬನೆ ಎನ್ನುವರು. ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಒಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ (tolerance). ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಬಿಡಲಾಗದ ಚಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅತೀ ಉದ್ವೇಗ, ರೋಷ, ಭಯ, ಅಸಹನೆ, ಸಿಡಿ ಮಿಡಿ, ಭ್ರಮೆ, ವಿಭ್ರಮೆ, ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ನಡುಕ, ಸುಸ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ತೊದಲುಮಾತು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

2) ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ, ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಆದರಗಳು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಜನರು ಹಾಗೂ ಬಂಧು–ಬಳಗ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೃಶವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ (Narcotics) :– ಇವು ನೋವು ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ತಣಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳು. ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಮತ್ತು ಹೆರಾಯಿನ್ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಾಂಜಾ ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಾಯಿನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆರಾಯಿನ್ ಅನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅತಿಯಾದ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ 4–5 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕಾತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಬಿಡಲಾಗದ ಚಟವಾಗಿ ಅದಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.

ಶಮನಕಾರಿಗಳು (Tranquilizers):

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಔಷಧಿ (Antipsychotic Drugs)ಗಳನ್ನು ಶಮನಕಾರಿಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಇಚ್ಚಿತ್ತ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಮನಕಾರಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ thorazine (ತೋರಜಿನ್) ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ರೆಂಚ್ ವೈದ್ಯ **ಹೆನ್ರಿಲ್ಲಾಬೊರಿಟ್** ಇದನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. (1950). ಮತ್ತೊಂದು ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಎಂದರೆ ಕ್ಲೋಜರಿಲ್ (Clozaril). ಈ ಶಮನಕಾರಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದ್ದು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಚೋದಕ ಅಥವಾ ಉದ್ದೀಪಕಗಳು (stimulants):

ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ಸೆಟೆತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಕಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ಕೆಫೀನ್: ಇದು ಒಂದು ಉದ್ದೀಪಕ. ಇದು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಯಂತಹ ಪಾನಿಯಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಉದ್ದೀಪಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಫೀನನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್: ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ಉದ್ದೀಪಕ. ಧೂಮಪಾನ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದು ಚಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಅತಿಯಾದ ನಿಕೊಟಿನ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೊಕೇನ್: ಕೊಕೇನ್ ಎಂಬ ಉದ್ದೀಪನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳು (Snorted) ವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇಗ ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕೊಕೇನ್ ಅನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ತಂಬಾಕಿನಂತೆ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೊಕೇನ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರವಾದ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಕೊಕೇನ್ ಚಟ ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾದರೆ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಕೀಟಗಳು ಹರಿದಾಡಿದಂತಹ ವಿಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಕೊಕೇನ್ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ. ಆದರೂ ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಾರಾಟ ದಂಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಅನೇಕ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಉದ್ದೀಪಕಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಹೆಸರು	ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಹೆಸರು	ಪರಿಣಾಮಗಳು	ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
ಕೊಕೇನ್ ಅಂಫೆಟಮೈನ್ ಬೆನೆಜೆ ಡ್ರೈನ್ ಡೆಕ್ಸೆಡ್ರೈನ್	ಕೋಕ್, ಬ್ಲೊ, ಟೂಟ್ ಸ್ನೋ, ಲೇಡಿ, ಕ್ರ್ಯಾಕ್, ಸ್ಪೀಡ್ ಸ್ಪೀಡ್	ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಅತಿಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ, ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಂಕು ಕವಿಯುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆ	ಆಯಾಸ, ಖಿನ್ನತೆ, ದೀರ್ಘನಿದ್ರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೋಚನೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕೆಟ್ಟಕನಸುಗಳು, ವಿಭ್ರಮೆ, ಸಂದೇಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು

ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು (Effects of alcohol):

ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್(ಇಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್) ಪ್ರಮುಖ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ (Hennekens-1966). ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವೈನ್ (ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ)ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ (LDL), ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ (HDL), ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. (Dufour-1996).

ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕುಡಿತದ ಇತರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ಕರಳುಬೇನೆ, ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆ (ಸಿರೊಸಿಸ್), ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅತಿಯಾದ ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ AIDS ನಂತಹ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ಇತರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

- ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂಟಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನರಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಾತು, ನಡೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಂದುತ್ತವೆ.
- ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತಾಳುತ್ತಾರೆ.
- ಚಲನೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ತೂರಾಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುವರು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ, ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ನಿರೂಪಣೆಗಳು :

ವೇಕ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ: ಇತರರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ, ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಯಾತನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ತನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವರು.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ : ಎರಡು ರೀತಿಯ ವರ್ಗೀಕರಣಗಳಿವೆ.

1) ಅಮೇರಿಕಾದ APA ಮಾಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ DSM (ರೋಗ ನಿಧಾನ ಸಾಂಖ್ಯಿಕ ಕೈಪಿಡಿ Diagnostic Statistical Manual) .

2) ICD-WHO ದವರು ನೀಡಿರುವ ವರ್ಗೀಕರಣ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ (History of mental disorders):

ಪ್ರಾಚೀನ ಚೀನ, ಗ್ರೀಕ್ ಮತ್ತು ಈಜಿಪ್ಟ್ ಜನರು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ದೇವರು ಅಥವಾ ದೆವ್ವಗಳ ಕಾಟ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್ ಮೆದುಳು ದೋಷ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಅವನು ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು sanguine, choler ಮತ್ತು melancholer ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದನು.

16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ **ಫಿನೆಲ್** ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಂದೀಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದನು.

19ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾ ದೇಶದ ವೈದ್ಯ **ಎಫ್.ಎ. ಮೀಮರ್** ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಮೋಹಕ ವಿದ್ಯೆ ಬಳಸಿದನು.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದನು.

ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು:

1) ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು 2) ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು 3) ಸಮಾಜ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (Anxiety):

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಒಂದು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಂತರಿಕ ಭಯ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ವಿಧಗಳೆಂದರೆ,

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (General anxiety disorder):

   ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಗಾಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಗಾಬರಿ (Panic disorder) : ಪದೇ ಪದೇ ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿ ಬೀಳುವುದು, ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಬಡಿತ, ಎದೆನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

3. ಅತಿಭೀತಿ (Phobia): ಅರ್ಥರಹಿತವಾದ ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯ.

4. ಗೀಳು–ಚಟ (Obsessive- Compulsive disorder):

   ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಯೋಚನೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಬೀಗ ಹಾಕಿದಿಯೇ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

5. ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೋತ್ತರದ ವರ್ತನಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (Post Traumatic Stress Disorder):

   ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ, ಬೆಂಕಿ ದುರಂತ ಮುಂತಾದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳ ತರುವಾಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು.

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Somatoform disorders) :– ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಬಲನದಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಬೇನೆಗಳು (Pain Disorders)
2) ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು (Somatization Disorders)
3) ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Conversion Disorders)
4) ವಿಷಣ್ಣತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Hypochondriasis)

ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Dissociative disorders) :

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಹೋಗುವುದೇ ವಿಘಟನೆ. ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಬಲನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪೂರ್ಣ ವಿಘಟನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖ ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು;

1) ವಿಸ್ಮರಣೆ (Amnesia)
2) ಪಲಾಯನ (Fugue)
3) ವಿಘಟನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Dissociative Identity Disorder)
4) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಾಶ (Depersonalisation)

ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ (ಉಪಭಾವ) (Mood disorder):

ಭಾವಗಳ ಏರುಪೇರು ಕೂಡ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವುಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ (Depression), ಉನ್ಮಾದ ಹಾಗೂ ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ (Manic-depressive disorder).

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ದೇಹದ ತೂಕ ತಗ್ಗುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉನ್ಮಾದದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಅತಿ ಸಂತೋಷ, ಅತಿಮಾತು, ಉದ್ವೇಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ರೋಷ, ಆವೇಶ, ಉದ್ವೇಗ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಕುಂದಿದ ಉತ್ಸಾಹ, ಮಲಗಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಏಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಮಂಕಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರ್ತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ಮನೋರೋಗ (Schizophrenia):

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ಎಂದರೆ ಒಡೆದ ಅಥವಾ ಹೋಳಾದ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರ್ಥ (Schizo-mind, phrenia- split)

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು – ಭ್ರಮೆ, ವಿಭ್ರಮೆ, ಸಂಶಯ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಮಾತು, ಬರವಣಿಗೆ ಭಾವಪಲ್ಲಟ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವ ವೈಪರೀತ್ಯ, ವಿರುದ್ಧ ಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಮಾಡುವಿಕೆ, ಮರಗಟ್ಟಿದ ಭಾವನೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗದ ವಿಧಗಳು.

1) ಪ್ಯಾರನಾಯ್ಡ್ ಇಚ್ಛಿತ್ತ: ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ, ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಯಾರೋ ಸಂಚು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
2) ಹೆಬೆಫ್ರೆನಿಕ್ ಇಚ್ಛಿತ್ತ: ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತುಗಳು, ಅನುಚಿತ ನಗು.
3) ಕ್ಯಾಟಟೋನಿಕ್ ಇಚ್ಛಿತ್ತ: ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು ಅಥವಾ ಕೂರಬಲ್ಲರು.
4) ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗದ ಇಚ್ಛಿತ್ತ: ಇಚ್ಛಿತ್ತ ರೋಗದ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವರಲ್ಲಿವೆ.
5) ರೆಸಿಡ್ಯುಯಲ್ ಇಚ್ಛಿತ್ತ : ಯಾವುದೋ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆ ನಂತರ ಇಚ್ಛಿತ್ತದ ಕೆಲವು ಸರಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Psychopathy) :

ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರು ಕೊಲೆ, ದರೋಡೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ, ಮುಂತಾದ ಸಮಾಜ ಘಾತುಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು. ತಮ್ಮ ಕೃತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ (ADHD) :

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾರರು. ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಅವರ ಗಮನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ (conduct disorder):

ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಗೌರವಿಸದಿರುವುದು, ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು, ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೊಡೆದಾಟ, ಬಡಿದಾಟ ಮಾಡುವುದು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹಠಮಾರಿತನ (oppositional defiant disorder) :

ಮೊಂಡುತನ, ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳದಿರುವುದು, ಅವಿಧೇಯತೆ, ದ್ವೇಷ ಸಾಧನೆ ಮುಂತಾದವು ಇವರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಆಟಿಸಂ (Autism) :-

ಇದೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನ್ಯೂನತೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆ, ಭಾಷಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮುಂತಾದವು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ದೋಷಗಳು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Eating disorders) :

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ.

1. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆ (Anorexia nervosa).
2. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆ (Bulimia nervosa).

ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ವ್ಯಸನ (substance abuse):

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು (Drugs), ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೊಕೇನ್ ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ದಾಸನಾಗುವುದು.

ಅ) **ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆ (Substance dependence):**

ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಚಟವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತಾರುಮಾರುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆ) **ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ (Substance abuse):**

ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

1) ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ (narcotics) :– ನೋವು ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾರ್ಫಿನ್ ಮತ್ತು ಹೆರಾಯಿನ್‌ಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

2) ಶಮನಕಾರಿಗಳು (Tranquilizers): ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಮನಕಾರಿಗಳು ಎನ್ನುವರು. ತೊರಜಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋಜರಿಲ್‌ಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

3) ಉದ್ದೀಪಕಗಳು(Stimulants):

ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಾಫಿ, ಟೀ ಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್.

ನಿಕೊಟಿನ್: ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ: ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರ (ನರಮಂಡಲ), ಯಕೃತ್, ಕರಳು, ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತೀವ್ರ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

1. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು?
2. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ICD ಮಾದರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
3. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಎಂದರೇನು?
5. ಅತಿಭೀತಿ ಎಂದರೇನು?
6. ಪ್ರಮುಖ ವಿಘಟನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
7. ಭಾವವೈಪರೀತ್ಯ (Mood disorders) ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
8. ಇಚ್ಚಿತ್ತ (schizophrenia) ಎಂದರೇನು? ಇಚ್ಚಿತ್ತ ಮನೋರೋಗದ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. ಸೈಕೋಪತಿ (ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ) ಎಂದರೇನು?
10. ADHD ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.
11. ಆಟಿಸಂ ಎಂದರೇನು?
12. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವು?
13. ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
14. ಉದ್ದೀಪಕಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
15. ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
16. ಶಮನಕಾರಿಗಳನ್ನು (Tranquilizers) ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ–5

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು (Therapeutic approaches)

ಪೀಠಿಕೆ :

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಈಗ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ರೋಗಿ (ಕಕ್ಷಿ) ಯ ನಡುವಿನ ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು, ಕಕ್ಷಿ, ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ದುಗುಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಸರದ ಜೊತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಕಕ್ಷಿ) ತನ್ನ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಉಚಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು. ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪ, ಅದರ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

1. ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.
2. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗುವಂತಿಲ್ಲ.

3. ಎಲ್ಲ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಸೂಕ್ತ ತತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಅನ್ವಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಪರಿಸರದ ಜೊತೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು (Goals of Psychotherapy):

1. ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
2. ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಂವಹನ (Communication) ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
3. ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು (Potentials) ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯ (weaknesses)ಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
5. ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧ (Therapeutic relationship):

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧವು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸುವ, ಕಾರ್ಯಶೀಲ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬುಗೆಯ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

1. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂಬಂಧ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬುಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಮನದಾಳದ ನೋವು–ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸದೆ ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ.
3. ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಕ್ಷಿ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ದುಃಖಿತನಾದಾಗ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಕ್ಷಿಯೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧವು ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬಾಂದವ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು :

ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳು ಅನುಸರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು, ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಕಕ್ಷಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಘರ್ಷ (conflicts), ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ, ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Psychodynamic therapy)
2. ವರ್ತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Behavioural therapy)
3. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Cognitive therapy)
4. ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Humanistic therapy)
5. ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Existential therapy)
6. ಜೀವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Bio-Medical therapy)
7. ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Yoga therapy)

1. ಮನೋಗತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ):

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಜನಕ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮನಸ್ಸಿನ (ಇದ್, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಮಹದಹಂ) ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು, ಅಹಂರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬಾಲ್ಯದ ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಇಂದಿನ ವರ್ತನೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ

1) ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು
2) ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

1) ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ (Catharsis):

ಇದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳು, ನೋವುಗಳು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಕ್ಷಿಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕಕ್ಷಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕಕ್ಷಿಯ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಕ್ಷಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗಬಾರದು ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಕ್ಷಿ ಮನ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳು, ನೋವುಗಳು, ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳ ಅರಿವು ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

2) ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Dream analysis) :

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ರಾಜಮಾರ್ಗ ಇದ್ದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಸಂಕೇತಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕನಸಿನ ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಕಂಡ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವಂತೆ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) (Treatment Process) :

ಅ) **ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ (Opening phase)**:– ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವೆ ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಭೇಟಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, 'ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ' ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಕ್ಷಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಆ) **ವರ್ಗಾವಣೆ ವಿಕಾಸ (Development of Transference)** :– ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೇಡವಾದ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು, ನೋವು–ನಲಿವುಗಳು, ಪುಂಕಾನುಪುಂಕವಾಗಿ ಕಕ್ಷಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಇತರರ ಜೊತೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ನೋವು, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಕ್ಷಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವರ್ಗಾಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ :

1) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ಗಾವಣೆ (Positive Transference) :

ಕಕ್ಷಿ ತಾನು ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ಗಾವಣೆ.

2) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ಗಾವಣೆ (Negative Transference) :

ಕಕ್ಷಿ ತಾನು ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಸಿಟ್ಟು, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ಗಾವಣೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರ ನೀಡುವಂತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳ ಅರ್ಥ ಏನು ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ತಡೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Analysis of Resistance) :

ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ, ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಹೊರ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ವಿವರ ನೀಡಲು ಸತಾಯಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು 'ತಡೆ' ಎನ್ನುವರು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕಕ್ಷಿಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವುದು (Working through):

ಕಕ್ಷಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡಿ ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು (Confrontation):

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ಹೊರಹಾಕಿದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕಕ್ಷಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವಂತೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವನು.

ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ನೀಡುವುದು (Clarification) :

ಕಕ್ಷಿಯ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ, ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ (Interpretation) :

ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಏನು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂದು ಅರ್ಥವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವುದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ :

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾಸಿನಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲ–ಅನಾನುಕೂಲಗಳು: (Merits and Demerits of Psychoanalysis):

ಅನುಕೂಲಗಳು :

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ ವರ್ತಮಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

1. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
3. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Behaviour therapy):

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು, ವಾಟ್ಸನ್, ಪವ್‌ಲವ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಿನ್ನರ್. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಸ್ತುತ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಬಂಧ ಕಲಿಕೆ, ಸಾಧಕ ಅನುಬಂಧ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅನುಕರಣ ಕಲಿಕೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವುದು, ಹೊಗಳಿಕೆ–ತೆಗಳಿಕೆ, ಪುನರ್ಬಲನ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸೂಕ್ತ ವರ್ತನೆ ತೋರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಕ್ಷಿಯ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಆತನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾವು. ಸಾವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರದೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆನಂದ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದನು. ನಂತರ ಅದು ಬಿಡಲಾಗದ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಕಕ್ಷಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವನು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವನು.

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ತಂತ್ರಗಳು (Techniques of behavior therapy) :

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ

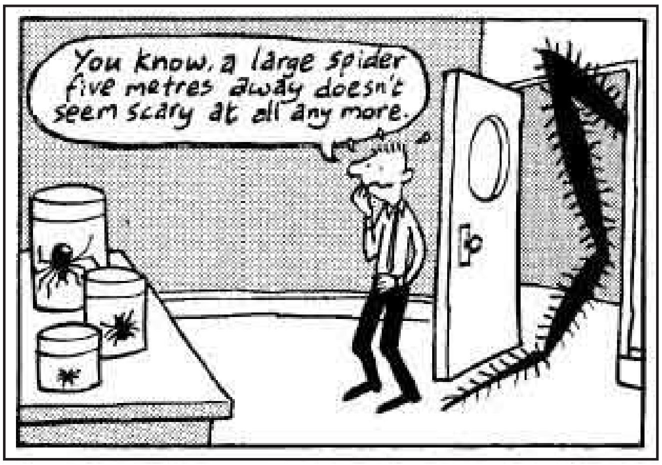
1) ಜಿಗುಪ್ಸಾ (ಅಸಹ್ಯ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Aversion therapy):

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಚಟ, ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಅಥವಾ ಅಸಹ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಆಗ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಸಹ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಕುಡಿತ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಸಹ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಡಿತದ ನಡುವೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇತರ ಚಟಗಳನ್ನೂ ಬಿಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

2) ಟೋಕನ್ ಕೊಡುವುದು :

ಕಕ್ಷಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿದಾಗ ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಟೋಕನ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆ ಪುನರ್ಬಲನಗೊಂಡು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆ ತೋರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಅನ್ನು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಾಗ ಒಂದು ಟೋಕನ್ ನೀಡುವುದು. ನಂತರ ಆ ಟೋಕನ್ ಅನ್ನು ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತು ಪಡೆಯಲು (ಉದಾಹರಣೆ: ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

3) ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿಶ್ಚೋದನೆ (Systematic desensitization):



ಅತಿಭೀತಿ (Phobia) ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು 'ವೋಲ್ಪೆ' (wolpe) ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದನು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಬಂಧ ಕಲಿಕಾ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಭೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯವರೆಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಐದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಜಿರಲೆ ಅಥವಾ ಜೇಡ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಜಿರಲೆ ಅಥವಾ ಜೇಡ ಹೆಚ್ಚು ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಮೊದಲು 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಜೇಡದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು. ಐದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಜೇಡವನ್ನು ನೋಡಿ ಭೀತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಜೇಡ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದವರೆಗೆ ಬಂದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಆದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕನಿಷ್ಠ 4–6 ಅವಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಎಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ

ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲ – ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

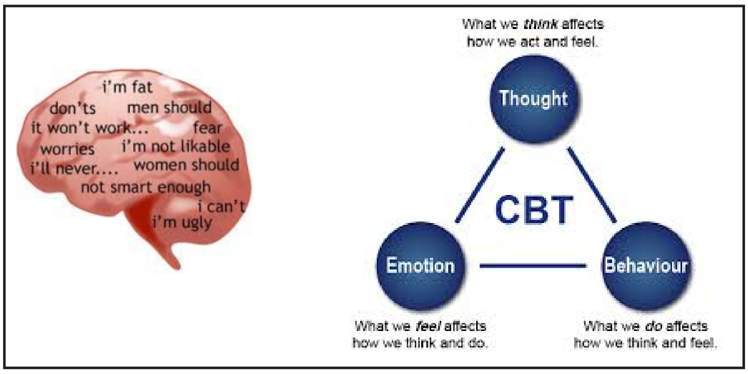
ಅನುಕೂಲಗಳು:

1. ಅತಿಭೀತಿ ಮತ್ತು ಗೀಳು ರೋಗಗಳಿಗೆ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.
2. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :–

1. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.
2. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cognitive therapy) :



ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ವಾದ. ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1. ವಿವೇಕಯುತ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Rational – Emotive therapy)
2. ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Beck's Cognitive therapy)
3. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cognitive Behaviour therapy)

1. ವಿವೇಕಯುತ (ತರ್ಕಬದ್ಧ)–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Rational – Emotive therapy):

ಆಲ್ಬರ್ಟ್‌ಎಲ್ಲಿಸ್ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದನು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ವಾಸ್ತವಿಕ, ವಿವೇಕಯುತ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ

ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ರಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕು, ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು, ಮುಂತಾಗಿ ಅವನು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಈಡೇರಿದಾಗ, ಅವನಲ್ಲಿ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಂಬಿಕೆ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು A-B-C ಮಾದರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಸ್ಥಿತಿ (A), ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ (B), ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಭಾವಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ (C)ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದಾಗ, 'ನನ್ನ ಕಂಡರೆ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ' (A), ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಂಬಿಕೆ: ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ (B), ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ, ಕೋಪ, ಒಂಟಿತನ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ (C).

2. ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Beck's Cognitive therapy) :

ಆರೋನ್ ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಮೂಲತಃ ಖಿನ್ನತೆ (depression) ಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 'ನಾನು ಉತ್ತಮನಾಗುವವರೆಗೆ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ'. 'ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬಂದರೆ (ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ) ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ', ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಇಂತಹ ತರ್ಕರಹಿತ ಹಾಗೂ ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕನ ರೀತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಆತನ ತರ್ಕರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಯ ತರ್ಕರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ–ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cognitive-behavior therapy):

ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ, ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ವಿಧಾನದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಎರಡೂ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಅಂಶಗಳೆರಡೂ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು, ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗೆಹರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಕಕ್ಷಿ ವರ್ತನಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ ಇದು ಸ್ಥೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Humanistic Therapy):

ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯ ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸು (freewill) ಉಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆಗೆ ಅವನೇ ಕಾರಣ, ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. **ಅಬ್ರಹಂ ಮಾಸ್ಲೋ** ಮತ್ತು **ಕಾರ್ಲ್‌ರೋಜರ್ಸ್** ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಮಾನವತಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರಲು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮನಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾದರೆ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಝರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಕ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಲ್‌ರೋಜರ್ಸ್ 'ಕಕ್ಷಿ– ಕೇಂದ್ರಿತ' (Client centered) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂಬ ವಿನೂತನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುರಿಯಾದ ಆತ್ಮಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಕ್ಷಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕಕ್ಷಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1) ಯಥಾರ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಸಹಜತನ (Genuineness):

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸರಳ, ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯತೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾನು ತಾನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನೆಂಬ ಯಾವುದೇ ಗತ್ತು ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

2) ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ (Unconditional positive regard):

ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಯಥಾವತ್ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಸರ ಸುಭದ್ರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

3) ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy) :

ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ತನ್ನದೇ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳೆಂಬಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತನ್ನ ಹತಾಶ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡವಿ ಹಾಕಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ನಡವಳಿಕೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅನುಕೂಲಗಳು :

1. ಕಕ್ಷಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಒಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.
3. ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

1. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರರು.
2. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರದು.

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (existential therapy):

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಒಂಟಿತನ, ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾವು. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತನೇ ಕಾರಣ, ಇತರರು ಕಾರಣರಲ್ಲ. ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಇದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತನ್ನ ದುರ್ವಿಧಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಶಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ 'ಲೋಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು **ಡಾ॥ ವಿಕ್ಟರ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲ್**. ಇಲ್ಲಿ ಲೋಗೋ(logo) ಅಂದರೆ 'ಆತ್ಮ' ಅಥವಾ 'ಜೀವನದ ಅರ್ಥ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ.

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ತಿರುಳೆಂದರೆ (gist), 'ಬದುಕಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅರ್ಥವಿದೆ, ಆದರೆ ಈ ಅರ್ಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹತಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹತಾಶೆ ಆತನಲ್ಲಿ ರೋಷ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ ಚಟಗಳ ದಾಸನಾಗಬಹುದು, ಕಡೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಲೋಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ನಿವಾರಿಸಲು ಕಕ್ಷಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲಗಳು (Merits):

ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಆತನಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ತೃಪ್ತಿ, ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಅವನ ಬದುಕಿನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಕ್ಷಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು (Demerits):

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮ ಶೂನ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

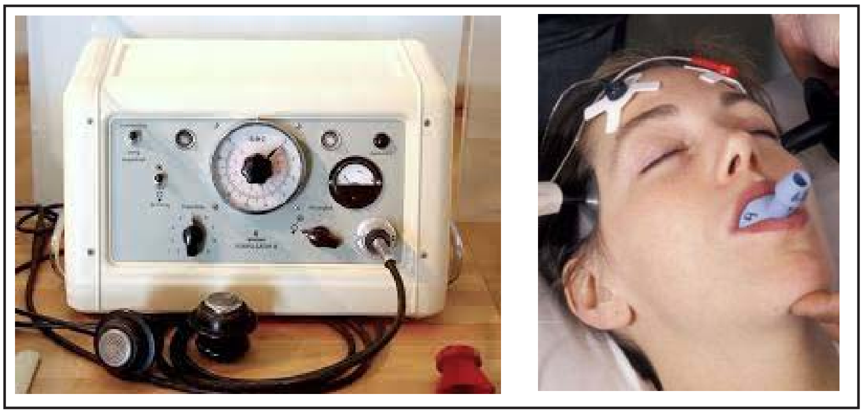
ಜೀವ–ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Bio-Medical Therapy):

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುವರು. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮನೋರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ (depression), ಇಚ್ಛಿತ್ತ (schizophrenia), ಮಾದಕವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ (drug abuse and alcohol abuse), ಮುಂತಾದವು.

ಜೀವ–ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್' (ECT) ನೀಡುವುದು.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ECT ಯಿಂದ ಕೆಲವು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (side effects) ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಸ್ಮೃತಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಔಷಧಿಗಳ ಚಟ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.

1. ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Electro-Convulsive therapy –ECT):



ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ತಲೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್‌ತಂತಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತೀವ್ರತರದ ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ–ವಿಷಾದ (Manic-depressive), ಇಚ್ಛಿತ್ತ (schizo-phrenia) ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವರು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವರು.

2. ಸೈಕೋ ಸರ್ಜರಿ (Psychosurgery) :

ಇದನ್ನು ನ್ಯೂರೋ ಸರ್ಜರಿ (Neuro surgery) ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಆವೇಶ, ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಮೆದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುವುದು.

ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜರಿ, ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. 1940–50 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮೆದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಸೈಕೋಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೆದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ (Frontal area)ವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮುಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Prefrontal lobotomy) ಎನ್ನುವರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೈಕೋಸರ್ಜರಿಯನ್ನು 'ಲೇಸರ್' ಮೂಲಕ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಗೀಳು ಖಾಯಿಲೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ'. ಸೈಕೋಸರ್ಜರಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ಸಹ ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

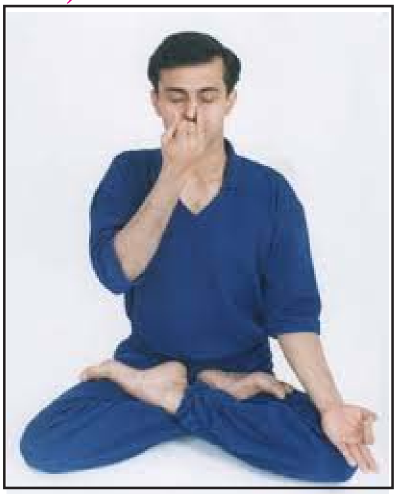
ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ (Yoga therapy) :

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ 'ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನ' (union with divine) ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಪತಂಜಲಿಯವರ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು' ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಉಪಭಾಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಆಸನಗಳು :

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಸನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸುಲಲಿತ ಚಲನೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ.

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (Pranayama) :



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಪದವು 'ಪ್ರಾಣ' ಮತ್ತು 'ಯಾಮ' ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದರೆ 'ಜೀವ' ಅಥವಾ 'ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. 'ಯಾಮ' ಎಂದರೆ 'ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು 'ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ' ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕಸರತ್ತು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ 'ಉಚ್ವಾಸ (inhale) ಮತ್ತು 'ನಿಶ್ವಾಸ' (exhale) ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪು ತೊಟ್ಟು, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಹಾಗೂ ನಿಶಬ್ದವಾದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಂದು ಬದಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾ ತೆರೆಯುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ದಿನನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಧ್ಯಾನ (Dhyana) :

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆಲೋಚಿಸು (Meditate) ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ 'ಧ್ಯಾಯಿ' ಯಿಂದ ಆಗಿದೆ. 'ಧ್ಯಾಯಿ' ಎಂದರೆ 'ಯೋಚಿಸು' ಎಂದರ್ಥ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಪದ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಜಪಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ (ಒಂದು ತಾಸು) ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿ (Rehabilitation of mentally ill):

ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಇಚ್ಚಿತ್ತ (Schizophrenia), ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾದಕ ಮತ್ತು ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ಮುಂತಾದವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಿಂದ ಶೋಷಣೆ, ಮುಂತಾದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಪುನರ್ವಸತಿಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ತಯಾರಿಕೆ, ಕಾಗದದ ಕೈಚೀಲಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ನೇಯ್ಗೆ, ಮುಂತಾದ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಮನ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗುಣಮುಖನಾದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ : ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ನಡುವಿನ ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

1) ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

2) ಕಕ್ಷಿಯ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.

3) ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಇತಿ–ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

4) ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂಬಂಧ.
- ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ
- ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು
- ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು :

- ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣ ವಿಧಾನ
- ವರ್ತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

– ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

– ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

– ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

– ಜೀವ–ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

– ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

1. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ :

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ:

1) ಮುಕ್ತ ಸಹಚರ್ಯೆ 2) ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

2. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು ವಾಟ್ಸನ್, ಪವ್‌ಲವ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಿನ್ನರ್. ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಳೆಯದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸದೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು. ಹೊಗಳಿಕೆ–ತೆಗಳಿಕೆ, ಪುನರ್ಬಲನ ಮುಂತಾದ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸೂಕ್ತ ವರ್ತನೆ ತೋರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. 1) ಜಿಗುಪ್ಸಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 2) ಟೋಕನ್ ನೀಡುವುದು 3) ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿಶ್ಚೋದನೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು.

3. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ವಾದ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

ಅ) ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್‌ರವರ ವಿವೇಕಯುತ – ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆ) ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು

ಇ) ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ – ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ :

ಅಬ್ರಹಂ ಮಾಸ್ಲೋ ಹಾಗೂ **ಕಾರ್ಲ್‌ರೋಜರ್ಸ್,** ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಜನಕರು. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಮನುಷ್ಯ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆಗೆ ಅವನೇ ಕಾರಣ.

ಕಾರ್ಲ್‌ರೋಜರ್ಸ್, ಕಕ್ಷಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಹಜತೆ, ಬಂಧನವಿಲ್ಲದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಹಾಗೂ ಕಕ್ಷಿ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy) ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

5. ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ :

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂಟಿತನ, ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತನೇ ಕಾರಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಲೋಗೋ (Logo) ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

6. ಜೀವ–ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ (ECT) ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅ) ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ECT) :– ರೋಗಿಯ ತಲೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಆ) ಸೈಕೋ ಸರ್ಜರಿ :– ಇದನ್ನು ನ್ಯೂರೋ ಸರ್ಜರಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ರೋಷಾವೇಷ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೈಕೋ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ ಶಮನಗೊಳಿಸುವರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ, ಗೀಳು ರೋಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಇದೊಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ,

1. **ಆಸನಗಳು :**

ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಚಲನಾ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

2. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :**

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

3. **ಧ್ಯಾನ :**

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ವಸ್ತು, ಪದ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿ :

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ, ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಹವನ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

1. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಏನು?
3. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?
4. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅನುಕೂಲ–ಅನಾನುಕೂಲಗಳೇನು?
7. ಬೆಕ್‌ರವರ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
8. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್‌ರವರ ವಿವೇಕಯುತ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.
10. ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
11. ಲೋಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?
12. ವಿದ್ಯುತ್ – ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
13. ಸೈಕೋ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
14. ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
15. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನರ್ವಸತಿ ಎಂದರೇನು? ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ – 6

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ – ಅದರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ವಯ

(Psychology – Its Social Relevance) :

ಪೀಠಿಕೆ:

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಶಾಖೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಇತರರು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳನ್ನು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ವ್ಯಕ್ತಿ–ಸಮೂಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಸಮೂಹ–ಸಮೂಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಕುರಿತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡೋಣ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆ (Explaining Social Behaviour):

ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದವುಗಳು. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಹಾವ–ಭಾವ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ಮುಂತಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಹಾಗೂ ಘಟನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರೂಪಿತವಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ಹಾಡುಗಾರ ಸ್ಟುಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟುಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರ ನಡುವೆ ಹಾಡುವಾಗ ಆತನ ವರ್ತನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಗಳು ಹಾಡುಗಾರನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಡುಗಾರ ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಭಾಂಗಣದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಕಾರ್ಯ–ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಾದ ಮನೋಭಾವ (attitude), ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಭಾಗ– ಅ

1. ಮನೋಭಾವ (ಅಭಿವೃತ್ತಿ) (Attitude):

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

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

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ನಿರೂಪಣೆಗಳು :

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

1. **'ಬ್ರಿಟನ್'** ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರಕಾರ "ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಯೋಚಿತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃತ್ತಿ".
2. **ನ್ಯೂಕೂಂಬ್ ಪ್ರಕಾರ:** "ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ಧತಾ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃತ್ತಿ".

ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಾಂಶಗಳು :

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮನೋಭಾವ ಎಂಬುದು ಇತರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ದೇವರ ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನೈತಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡು, ಪ್ರಮಾಣಿಕನಾಗಿರು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಇತರರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ನಾವು ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಬ್ಬ ಹೊರದೇಶದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ವರ್ತನಾ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ;

1) ಮನೋಸ್ಥಿತಿ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ (Valence – Positivity, or negativity)

2) ವೈಪರೀತ್ಯತೆ (Extremeness)

3) ಸರಳತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ (Simplicity or Complexity)

4) ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಿತ್ವ (Centrality)

1) ಮನೋಸ್ಥಿತಿ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ)(Valence–Positivity, or negativity) :

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಇಲ್ಲವೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ತಟಸ್ಥ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಳೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವಿದ್ಯುತ್ ಅಣುಸ್ಥಾವರಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಎಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಾಪನವು 4 ಅಥವ 5 ಎಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ 1 ಅಥವಾ 2 ಆಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ 3 ಎಂದು ಮಾಪನ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದು ತಟಸ್ಥ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

2) ವೈಪರೀತ್ಯತೆ (ಉತ್ಕಟತೆ) (Extremeness) :

ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವು ವೈಪರೀತ್ಯದ ಹಂತ ತಲುಪುವುದು ಯಾವಾಗ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾಪನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಣುಸ್ಥಾವರ ಸ್ಥಾಪನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು 5 ಅಂಶಗಳ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಾಪನ 1 ಅಥವಾ 5 ಎಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಪನದ ವೈಪರೀತ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಕಟತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

3) ಸರಳತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ (Simplicity or Complexity) :

ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ ಹಾಕುವಿರಿ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅದೇ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಜನರು ಒಂದೆರಡು ಪಕ್ಷ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

4) ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ (Centrality) :

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮನೋಭಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಭಿವೃತ್ತಿ (ಮನೋಭಾವ)ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವವುಳ್ಳ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಿಂತಲೂ

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಣಾ ವೆಚ್ಚದ ಬಗೆಗಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹಸಿರು ಚಳುವಳಿ – ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ 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 ಮನೋಭಾವ ಇದೆ. (ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ C ಅಂಶ) ಹಸಿರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಯಾರಾದರೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ನಾಶಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ('A' ಅಂಶ) ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಇದು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ 'B' (behavioural – ವರ್ತನಾ) ಅಂಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಪರಿಸರ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪೂರಕತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ (Cognitive) ಬಲವಾಗಿದ್ದು ಉಳಿದೆರಡು ಅಂಶಗಳಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ (A–affective) ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ (B-behavioural) ಅಂಶಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ವರ್ತನಾ ಅಂಶ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಉಳಿದೆರಡು ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Attitude formation) :

ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರ ಜನರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಇತರರ ಪ್ರಭಾವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳಾದ ಗುಣಾಣು (genes) ಗಳು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

- ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಬೋಧಿಸುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಾವು ಇಷ್ಟಪಡದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಬೋಧಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆಯದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೊಗಳಿಕೆ–ತೆಗಳಿಕೆಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಗತಿ ತೋರಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿದರೆ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಗತಿ ತೋರದಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

- ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಿನವೂ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ದೇವರು ಹಾಗೂ ಪೂಜೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು, ಕಾನೂನು ಕಟ್ಟಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸುವರು. ಇವುಗಳನ್ನು 'norms' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಹೀಗೆ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹಿಂದೂಧರ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ದೇವರಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ಹೂ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಪಿಸುವುದು ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ

ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮ್ಮತಿಯಿಂದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳು ದೇವರು ಮತ್ತು ಪೂಜೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

- ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ, ಹೊಸ, ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ, ಬೆರೆತಾಗ, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಆತ್ಮ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿ, ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ ಹಾಗೂ ದೀನ–ದಲಿತರ ಸೇವೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :

ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಪರಿಸರ :

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಭಾವ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರು, ಹಿರಿಯರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಕಲಿಯುವ ಶಾಲೆಯ ಗೆಳೆಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯಗಳು, ಮುಂತಾದವು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

2. ಅಧಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತ (Reference groups) ಗುಂಪುಗಳು:

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಡುಗೆ–ತೊಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವೃತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ, ಗೆಳೆಯ–ಗೆಳತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಗುಂಪುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳು (Personal experiences) :

ಅನೇಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು 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 ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸೈನಿಕರೂ ಸಾವಿಗೀಡಾದರು. ಆದರೆ ಚಾಲಕ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುಳಿದ. ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಬದುಕುಳಿದ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆದು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ದೇವರು ತನ್ನಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಸೇವೆ ಬಯಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ. ಅದರಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜನಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ. ಇಂದಿಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನ್ಯಾಯ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಅಸಮಾನತೆ, ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಾ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವರು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಿತೆ? ಅವರೇ 'ಅಣ್ಣಾ ಹಜಾರೆ'.

4. ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ :

ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುದ್ಧಿಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಟಿ.ವಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲ, ದೈನಿಕಗಳು, ಮುಂತಾದ ಸುದ್ಧಿಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಗ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆ (Attitudinal Change) :

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಭಾವಿ ನಾಯಕರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಉತ್ಪಾದಕರು, ಜಾಹಿರಾತುದಾರರು, ಮುಂತಾದವರು ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನು ಸಹ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (Process of attitude change) :

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

1) **ಸಮತೋಲನ :** ಸಮತೋಲನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದವರು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಹೈದರ್ (Fridtz Heider). ಇದನ್ನು P-O-X ತ್ರಿಕೋನ ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ P ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಆತನ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'O' ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ 'X' ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ (X) ಬಗೆಗಿನ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವೆಂದರೆ P-O, O-X ಮತ್ತು P-X ನಡುವೆ ಅಸಮತೋಲನ ಇದ್ದಾಗ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

i) P-O-X ನಡುವೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ವಿಷಯ (X) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, 'P' ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ) ಇದ್ದು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 'O' ನ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ 'O' ಗೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ವಿರೋಧಿ (ನಕಾರಾತ್ಮಕ) ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ P-O ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. 'P' ಅಥವಾ 'O' ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಅಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ (ಸಂಬಂಧ) ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

2) **ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ (The concept of cognitive dissonance): ಲಿಯಾನ್ ಫೆಸ್ಟಿಂಗರ್** (Leon Festinger) ನೀಡಿರುವ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ನಿಲುವು ತಳೆದಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಲಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೆ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:ಕೆಳಕಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಅ) ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ಆ) ನಾನು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವಿರುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರೋಧಾಭಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 'ನಾನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಚಾರವಾಗಿದ್ದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ (The two step concept):

ಭಾರತದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಎಸ್.ಎಂ.ಮೋಸಿನ್** ನೀಡಿರುವ ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು **'ಗುರಿ'**ಯನ್ನು (target) ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು **'ಆಕರ'** (source) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. **'ಗುರ್ತಿಸುವಿಕೆ'** (identification) ಅಂದರೆ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ (target) ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ **'ಆಕರ'** ದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ – ಆದರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಆಕರ' ಗುರಿಯ (target) ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು 'ಗುರಿ' ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ತಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಆಕರ' ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ. 'ಆಕರ' (source) ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ 'ಗುರಿ' (target) ಆಕರ ನಂತರಯೇ ತನ್ನ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು **'ಅನುಕರಣ ಕಲಿಕೆ'** ಎನ್ನುವರು.

ಈ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ 'ಎರಡು ಹಂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ'ಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. 'A' ಎಂಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟ್ಟು 'M' ಬ್ರಾಂಡ್ ಷೂಸ್ (shoes) ಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವು ಉತ್ತಮ ಷೂಸ್‌ಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'A' ಯ ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ 'B' ಅದೇ ಬ್ರಾಂಡ್ ಷೂಸ್ ಬಳಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ 'M' ಬ್ರಾಂಡ್ ಷೂಸ್‌ನಿಂದ ಕಾಲುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಧೃಡಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ 'B' ತನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟು 'M' ಬ್ರಾಂಡ್ ಷೂಗಳಿಗೆ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'A', ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 'M' ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಜಾಹಿರಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ 'N' ಬ್ರಾಂಡ್ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಬ್ರಾಂಡ್ ಷೂಗೆ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡಿದಾಗ, 'B' ತನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ರೀತಿಯೇ 'M' ಬ್ರಾಂಡ್ ಬಿಟ್ಟು 'N' ಬ್ರಾಂಡ್ ಷೂ ಉಪಯೋಗಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು :–

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಬೇಗ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದೇ ರೀತಿ ತೀವ್ರ ವೈಪರೀತ್ಯದ (extreme) ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಿತ (centralized) ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ (Congruent) ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಆದರ–ಪ್ರೀತಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದಿಬ್ಬರು

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಬಗೆಗೆ ಇದ್ದ ಆತನ ಆದರ–ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿ (incongruent) ಆಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಹೊಂದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರ ಒರಟು ನಡೆ–ನುಡಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

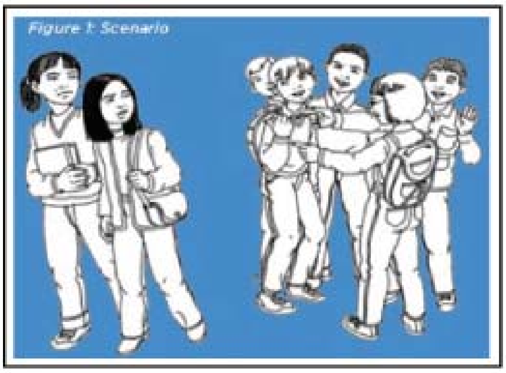
ವಿವಿಧ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ಇಲ್ಲವೇ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಆಕರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು' (Source characteristics) ಎನ್ನುವರು.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ನೈಜತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ಸಂವೇಗಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂವೇಗ ಮಿಳಿತ, ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವದ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಮಂಡಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಬೇಗ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಡೆಂಗ್ಯೂ ಹರಡದಂತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಪ್ರಚಾರ ಟಿ.ವಿ. ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಪ್ರಚಾರದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಟಿ.ವಿ. ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಚಾರ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಭಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಕರ ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ದೊಡ್ಡವರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ದೊಡ್ಡವರು ತಜ್ಞರ ಮಾತಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರು, ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜಾಹಿರಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಂತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಅಥವಾ ನಟರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಅವರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಗಿಬೀಳುವರು.

2. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ (Prejudice) :–



ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ನಿರೂಪಣೆ :– 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 ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತೀರ್ಮಾನ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಏಕರೂಪಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕರೂಪಕಗಳು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಳೆದಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬ್ರಿಟಿಷರು ಬಿಗುಮಾನದವರು, ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಸ್ನೇಹಮಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ಗಳು ಅರೆಮರಳು ಸ್ವಭಾವದವರು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಏಕರೂಪಕಗಳು ಎಂದರೆ ಅನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅನ್ಯ ಜಾತಿ, ಅನ್ಯ ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಳೆದಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಣ. ಒಂದು ಜನಾಂಗ ಮತ್ತೊಂದು ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶವೆಂದರೆ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾರತಮ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನರು ನಾಜಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಮಾಯಕ ಯಹೂದಿ (Jews) ಜನರನ್ನು ಹತ್ಯೆಮಾಡಿದರು. ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಭೇದಭಾವ ತೋರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ (The origin and growth of prejudice) :

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಸಿದ್ಧಾಂತ (Realistic conflict theory -Bobo – 1983) :

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಅನ್ಯಗುಂಪನ್ನು ವೈರಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಾತೀಯತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲು ಜಾತಿಯ ಜನರು ನಿಮ್ನ ಜಾತಿಯ ಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವರನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದಿಲ್ಲ. (ಶರ್ಮ – 1981).

2. ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ಗೀಕರಣ (Social Categorization) :

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು 'ನಾವು' ಮತ್ತು 'ಅವರು' ಎಂದು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರನ್ನು 'ನಮ್ಮವರು' (ingroup) ಎಂದೂ ಉಳಿದವರನ್ನು ಹೊರಗಿನವರು (out group) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ, ವೃತ್ತಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದೇ ಗುಂಪಿನವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ತೋರುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಹೊರಗಿನವರ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ತೋರುವುದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 'ಗುಣದೋಷ' (attribution error) ಎನ್ನುವರು.

3. ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪಾತ್ರ (The role of social learning):

ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರನ್ನು, ಗುರುಗಳನ್ನು, ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಇತರರು, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವರು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಾವೂ ಕೂಡ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಂದರೆ ಅನ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು.

4. ಇತರರನ್ನು ಹೊಣೆ ಮಾಡುವುದು (ಇತರರ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುವುದು) (Scapegoating) :

ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ವಿಫಲತೆಗೆ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು ಅಥವಾ ಹಿಂದುಳಿದವರು ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇತರರು ಕಾರಣರೆಂದು ಅಮಾಯಕರ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ **ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೆಟೆತ** (Social tension) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

5. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೋಷಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆ ಸಮೂಹ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಜನರಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಕೆಲವು ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ಉತ್ತಮ ಆಡಳಿತ ನೀಡದೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಸ್ವಜನಪಕ್ಷಪಾತ, ಮುಂತಾದ ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಜನಸಮೂಹ ಅಂತಹ ಪಕ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತ ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸರ್ಕಾರ ಪತನವಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಭೇದ, ಆಚಾರ–ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಉಡುಗೆ–ತೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Expression of Prejudice)

ಗಾರ್ಡನ್ ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ;

1) ಏಕ ರೂಪಕಗಳು 2) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮತ್ತು 3) ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆಗಳು

1) ಏಕ ರೂಪಕಗಳು (Stereotypes) :-

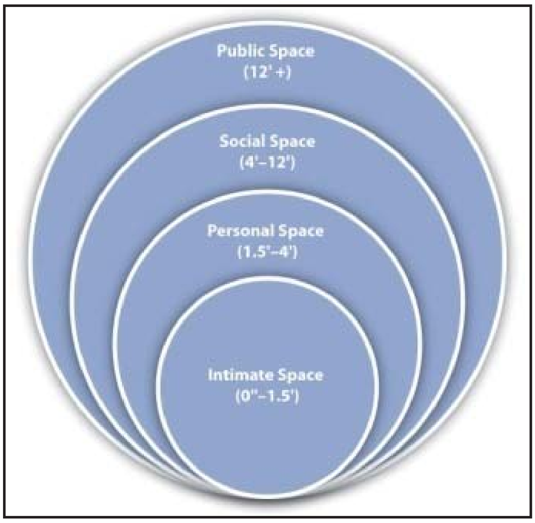
'ಅನ್ಯ ಜನರು, ಅನ್ಯ ದೇಶ, ಅನ್ಯ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಜಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜನಾಂಗದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳೇ ಏಕರೂಪಕಗಳು'. ಕೆಲವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ 'ಏಕರೂಪಕಗಳು ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ರಾಗ–ದ್ವೇಷ, ಅಂಗೀಕಾರ–ತಿರಾಸ್ಕಾರ, ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆ ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣವಾದ ಪ್ರತ್ಯಯಗಳೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕರೂಪಕಗಳು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ, ಹಗೆತನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೆಟೆತಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೋಮು ಗಲಭೆಗಳಿಗೆ, ವರ್ಣದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಏಕರೂಪಕಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಏಕರೂಪಕಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಘಟನೆಯೊಂದು ಸಂಭವಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಅಣೆಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಮುಳುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬದುಕು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೀರಾವರಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿಯ ಲಾಭದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಅಣೆಕಟ್ಟೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಏಕರೂಪಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಏಕರೂಪಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

2) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (Social distance) :



'ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತ ಗುಂಪು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ'. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (Social distance) ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬಳಸಿದವನೆಂದರೆ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ **'ಪಾರ್ಕ್'** (Park). ವಿವಿಧ ಜನಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರುವುದನ್ನು 'ಪಾರ್ಕ್' ಗಮನಿಸಿದನು. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗ ಅನ್ಯ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗವನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದೇ ಜಾತಿ–ಜನಾಂಗದ ಜನರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾರ್ಕ್ ಗಮನಿಸಿದನು.

ಬೊಗಾರ್ಡಸ್ 1924 ರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಮಾಪಿನಿ (Scale)ಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದನು. ಅಮೆರಿಕನ್ನರು 'ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಸವಿರುವ ವಿವಿಧ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಏಳು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವಿರಿ', ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿದನು.

1. ವಿವಾಹ ಬಾಂದವ್ಯ ಹೊಂದಲು
2. ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ
3. ನೆರೆಹೊರೆಯವರಾಗಿ
4. ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿ
5. ತಮ್ಮ (ಅಮೆರಿಕಾ) ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ
6. ತಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ (ಅಮೆರಿಕಾ) ಕೇವಲ ಭೇಟಿ ನೀಡುವವರಾಗಿ
7. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಸಲಾಗದವರಾಗಿ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಏಳು ಅಂಶಗಳ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದ ಮಾಪಿನಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗದಿರುವುದೂ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಬೊಗಾರ್ಡಸ್ ಮೊದಲು 1926 ರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಿದನು. ನಂತರ 1946 ರಲ್ಲಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಿದನು. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೋರಿದ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಯಹೂದಿಗಳು–ಯಹೂದಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಜರ್ಮನರು – ಜರ್ಮನರಿಗೆ, ಇಟಾಲಿಯನರು ಇಟಾಲಿಯನ್‌ಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಭಾರತದ ಬಿ.ಕುಪ್ಪುಸ್ವಾಮಿ, 1951 ರಲ್ಲಿ ಬೊಗಾರ್ಡ್‌ಸನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಆರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂದೂಗಳು, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಕ್ರೈಸ್ತರು ಹಾಗೂ ಪಾರಸಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

1. ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ
2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು
3. ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿ
4. ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ
5. ನೆರೆಹೊರೆಯವರಾಗಿ
6. ಜೊತೆಗಾರನಾಗಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜನಾಂಗದವರು ತಮ್ಮ ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಅಂಶವನ್ನು ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ 'ತಮ್ಮವರು', ಹೊರಗಿನವರು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

3) ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆ (Hostile actions) :

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾದುದು. ಗಾರ್ಡನ್ ಆಲ್ಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆ ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

i. ದೂರ ಮಾಡುವುದು (Avoidance) :- ನಾವು ಇಷ್ಟ ಪಡದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಮೂಹ ಅಥವಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಅವರ ಜೊತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ವ್ಯಕ್ತರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ii. ದೂರುವುದು (Antilocution) :- ನಾವು ಇಷ್ಟ ಪಡದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ಅಥವಾ ವರ್ಗವನ್ನು ದೂರುವುದು ಅಥವಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಆರೋಪ ಮಾಡುವುದು, ನಿಂದಿಸುವುದು,

ತೇಜೋವಧೆ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ದೂರುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಇದು ದೂರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

iii. ತಾರತಮ್ಯ ಅಥವಾ ಭೇದಭಾವ ತೋರುವುದು (Discrimination) :-

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಾರತಮ್ಯ ತೋರುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ದಕ್ಷಿಣಾ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಿಳಿಯರು ಕರಿಯರನ್ನು ಸಮಾನ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಮಾನ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸಮಾನ ನಾಗರೀಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಂಚಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಕರಿಯರು ತಮ್ಮ ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನಾಗರೀಕರಂತೆ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವಂತಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಸಹ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಕ್ಷಗಳ ಸರ್ಕಾರಗಳಿದ್ದಾಗ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ದೂರುವುದನ್ನು ನಾವು ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ದೂರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

iv. ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು (ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುವುದು) (Physical attack) :

ಇದು ತಾರತಮ್ಯ ತೋರುವುದಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತರೂಪ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮೂಹದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುವುದು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ನಷ್ಟ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಗಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೋಮು ಗಲಭೆ, ಇದಕ್ಕೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಸಹ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

v. ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದು (Extermination):

ಇದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಸಮೂಹ ತನ್ನ ವಿರೋಧಿ ಸಮೂಹದ ಮೇಲೆ ಎರಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನರು ಯಹೂದಿ (Jews) ಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ ಕೊಂದರು. ವಿಷಾನಿಲಗಳ ಕೊಠಡಿಗಳಿಗೆ ನೂಕಿ ಕೊಂದರು. ಇದು ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆಯ ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪ. ಉಗ್ರಗಾಮಿಗಳು ರೈಲು, ಬಸ್ಸು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಬಾಂಬ್ ಹಾಕಿ ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆಯ ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪ. ಹೀಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ **ಗಾರ್ಡಿನರ್ ಮರ್ಫಿ** ಹೇಳಿರುವಂತೆ 'ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಅಣುಬಾಂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟ'. ಈ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಹತಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು (Strategies to handle prejudice) :

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜನ ಹಾಗೂ ಜನಾಂಗದವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಜಾತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

2. ವಿವಿಧ ಜಾತಿ, ಜನಾಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವಿನ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದವರೂ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಜನಾಂಗಗಳಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾನು ಹಿಂದೂ, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ನಾನು ಭಾರತೀಯ, ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಮನುಷ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊರಗಿನವರು, ನಮ್ಮೊಳಗಿನವರು ಎಂಬ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ **'ಜಿಗ್‌ಸಾ'** (Jigsaw), ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 6 ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ಗುಂಪು ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ನೀಡಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವರು. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದು ಉಪ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ವಿವಿಧ ವರ್ಣೀಯ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಆರು ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಕಲಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳಡಿ ತರುವುದರಿಂದ ಅವರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಳ್ಳೆಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

4. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ ಧರ್ಮೀಯ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲ ಜಾತಿ ಜನಾಂಗದವರೂ ಎಲ್ಲ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದವರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮದವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆತಾಗ ಅವರ ನಡುವಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಾಭಿಮಾನಕ್ಕಿಂತ ದೇಶ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಅಭಿಮಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ (Prosocial behavior) :

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಪಾಯ ಒದಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ದೊಂಬಿ ಗಲಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಧಾವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಾನೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಬ್ಬರ ಜಗಳ ಬಿಡಿಸಲು ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು 1960 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ತಾತ್ವಿಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆಯ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು :

1. ಅಮೆರಿಕಾದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಟ್ರಕ್ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಯಿತು. ಅದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಟ್ರಕ್ ಚಾಲಕನ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು ಹಾಗೂ ಅಂಬ್ಯೂಲನ್ಸ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಅಂಬ್ಯೂಲನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕುಳಿದ.

2. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಸಮೀಪ ನದಿಯಲ್ಲಿ ದಿಢೀರ್ ಪ್ರವಾಹ ಬಂದು ಮಂತ್ರಾಲಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿತು. ಅನೇಕ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸತ್ತರು. ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಗುರುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಚಿವೆಯೊಬ್ಬರು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ರಸ್ತೆ ಮಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸೊಂದರಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಮುಳುಗುವ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ ಕಡೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೈಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಸಚಿವೆ ಮೊದಲು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ಷಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಗುರುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಸಚಿವೆಯ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತವಾಯಿತು.

3. 1964, ಮಾರ್ಚ್ 13, ಮುಂಜಾನೆ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದ ಕಿಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಿಂದ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇನ್ನೇನು ಆಕೆ ತನ್ನ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಚಾಕು ಹಿಡಿದು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು

ಬಂದ, ಆಕೆ ಓಡಿದಳು. ಆತ ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಓಡಿ ಆಕೆಗೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಇರಿದನು. ಆಕೆ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡಳು. ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳು ಬೆಳಗಿದವು. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ನಿರ್ಜೀವವಾಗುವರೆಗೂ ಆತ ಇರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ನಂತರ ವಿಚಾರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು. ಏನೆಂದರೆ ಆತ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಇರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು 38 ಜನರು ನೋಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಜನರ ಈ ರೀತಿಯ ಹೇಡಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು?

'ಡಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲಾಟಾನ್ಸ್' (Darley and Latance) ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನೋಡುಗರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಏನೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನೋಡುಗರು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿಟ್ಟಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದು ಕೂಡ ಇದೇ. ಒಟ್ಟು 38 ಮಂದಿ ನೋಡಿದರು ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 1/38 ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ ನೋಡುಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಇದನ್ನು 'ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ವಿಸರಣೆ' (diffusion of responsibility), ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಜನ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡುತ್ತಾ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ, ಯಾರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ತತ್ವವೇ ಇಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು:

(Factors influencing Pro social behavior):

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಭೇದ (Species) ದವರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪರೋಪಕಾರಿ ಬುದ್ಧಿ (Altruism) ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ಪ್ರಭೇದ ಬದುಕುಳಿದಿದೆ.

2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ತಾವೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ತೋರುವರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಇಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

3. ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಮಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ಕಡಿಮೆ. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವರು.

4. ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೆಂದರೆ :

   ಅ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ :– ಸಹಾಯದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುತ್ತೇವೆ.

ಆ) ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು :– ನಮಗೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವುದು.

ಇ) ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy) : ಇತರರ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳು ತನ್ನ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅಥವಾ ತದನುಭೂತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಅತಿಯಾದ **ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy)** ಗುಣ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆತನ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವ ಗುಣ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮದರ್ ತೆರೇಸ, ಬಾಬಾ ಆಮ್ಟೆ, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ, ಮುಂತಾದ ಮಹನೀಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರ ಕಷ್ಟ–ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತರರಿಗಾಗಿಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಅನೇಕ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಗುಣ ಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಕೆಲವರು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಒಂದಾದರೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು. ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ತಾವೂ ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಾಗ, ಪುರಸೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ತೋರಲು ಜನ ಅರ್ಹರಲ್ಲ ಎನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಜನರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. 'ಪರೋಪಕಾರಂ ಇದಂ ಶರೀರಂ' ಎಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜನರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಎಂದರೆ ಅನಾಥಾಲಯ, ಬಡಬಗ್ಗರಿಗೆ ಉಚಿತ ಊಟ ನೀಡುವುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಮುಂತಾದವು. ಸುದ್ದಿಮಾದ್ಯಮಗಳಾದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರವಾಗುವ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾಗ – ಆ

ಗುಂಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು (Group Processes) :

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಗಳು. ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮಂತಹ ಇತರ ಜನರ ಜೊತೆ ಕೂಡಿ, ಬಾಳಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ಮನೆ ನಂತರ ನೆರೆಹೊರೆ, ಶಾಲೆ, ಗೆಳೆಯರು ಹೀಗೆ ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮೊದಲು ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ನಂತರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪಾಠಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಟ ಆಡುತ್ತೇವೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳ ಜೊತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಪರಿಸರದಿಂದ ಎಂದಾದರೂ ದೂರ ಸರಿದಾಗ ನಮಗೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸಂವಾದಿಸುವವರು ಇಲ್ಲದೆ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕು ನಾವು ಬೆರೆಯುವ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಜನರ ಗುಂಪುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೇನು? ಅವು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನೆಂದರೆ ಗುಂಪುಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವೂ ಕೂಡ ಗುಂಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತೇವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಗುಂಪು ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಗುಂಪುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Nature and formation of groups):

ಗುಂಪು ಎಂದರೇನು?

ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, 'ರಚನಾತ್ಮಕ' ಹಾಗೂ 'ರಚನಾ ರಹಿತ' ಗುಂಪುಗಳು. ರಚನಾತ್ಮಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನ ಪಾತ್ರ ಏನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ, ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ರಚನಾರಹಿತ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರಗಳೇನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟ ನೋಡಲು ಬಂದ ಗುಂಪು, ಇಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾದ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜನರ ಸಮೂಹ" ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಗುಂಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ಗುಂಪು ಸಮಾಜದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಗುಂಪಿನ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ಗೋಲ್‌ಕೀಪಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆಟದ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ.
- ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವರು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ತಾನು ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಗುಂಪುಗಳು ಇತರ ಜನ ಸಮೂಹಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. 'ಜನಸಂದಣಿ' (Crowd) ಕೂಡ ಒಂದು ಜನ ಸಮೂಹವೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜನ ಸಂದಣಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ವಿವರಣೆ, ಸಮಾಜಾಯಿಷಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಪೋಲಿಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅಂಬ್ಯೂಲನ್ಸ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೆ ಹಾರೈಕೆ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಮೂಕ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಅಪಘಾತದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ 'ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ನಂತರ ಕರಗಿ ಹೋಗುವ ಜನರ ಸಮೂಹವನ್ನು 'ಜನ ಸಂದಣಿ' (Crowd) ಎನ್ನುವರು.

ತಂಡಗಳು ಅಥವಾ ಪಂಗಡಗಳು (Teams) :-

ಪಂಗಡಗಳು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಗುಂಪುಗಳು ಪಂಗಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. 'ಗುಂಪು' ಮತ್ತು 'ಪಂಗಡ'ದ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಗತಿಯು ಆ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ನೀಡುವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪಂಗಡದ ಕೊಡುಗೆ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕಲಿಯುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಆ ತರಗತಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುವ ಗುಂಪು ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸುವರು. ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್, ಬೌಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೋರಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಳಪೆ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕಳಪೆ ಬೌಲಿಂಗ್ ಆಟದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನೇ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಒಂದು ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಯಕನಾದವನು ಒಂದು ಚುನಾವಣೆ ಗೆಲುವಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷದ ಗೆಲುವಿಗೆ ದಿವಂಗತ ಪ್ರಧಾನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಹೆಸರೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವಿಗೆ ನಾಯಕನಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ, ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೂ ಕೂಡ.

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ದೊಂಬಿ (Audience and mob) :

ಜನಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆರಡು ರೀತಿಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ದೊಂಬಿ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿ, ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಸೇರುವ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಎನ್ನುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ ಮನರಂಜನೆ. ಮನರಂಜನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಂಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೇ ದೊಂಬಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಿಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಲ್ಲು, ಚಪ್ಪಲಿ ಎಸೆಯುವುದು, ಕಿರುಚುವುದು, ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಿಸಾಡುವುದು, ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಅನಾಗರೀಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮನರಂಜನೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೊಂಬಿಗೆ ತಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿ–ತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯ–ಅನ್ಯಾಯಗಳ ಗೊಡವೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಂಬಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರ್. ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಬ್ರೌನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಜನ ಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. 1) ಸಕ್ರಿಯ ಜನಸಂದಣಿ ಮತ್ತು 2) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜನಸಂದಣಿ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜನಸಂದಣಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ಸಕ್ರಿಯ ಜನಸಂದಣಿ ಎಂದರೆ ದೊಂಬಿ.

ದೊಂಬಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

1. ದೊಂಬಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನು (Mental homogeneity) ಕಾಣಬಹುದು ಅಂದರೆ, ದೊಂಬಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರ ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಗಮನ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ದೊಂಬಿಯ ಎರಡನೇ ಲಕ್ಷಣ ಅಧಿಕ ಭಾವೋದ್ರಿಕ್ತತೆ.

3. ದೊಂಬಿ ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮೃಗಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದುರಾಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಮಾನುಷವಾಗಿ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

4. ದೊಂಬಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

5. ದೊಂಬಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನಾಮಿಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

6. ದೊಂಬಿ ಅಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ದೊಂಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವು–ನೋವುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜನ ಏಕೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ? (Why do people join groups?) :

ನಾವು ಹಲವು ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸದಸ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೆಳೆಯರ ಕೂಟಗಳು ಕಾಫಿ–ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಗುಂಪು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ದೇಶದ ರಾಜಕೀಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಕುರಿತು ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಗುಂಪು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

1. ಗುಂಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜನಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನಾವು ಒಬ್ಬರೇ ಸಾಧಿಸಲಾಗದಿರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇತರರ ಜೊತೆ ಕಲೆತು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

3. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯನಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಮಟ್ಟ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವಾಗ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಗುಂಪು ನಮಗೆ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

5. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯನಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸದಸ್ಯನಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಘನತೆ–ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು ರಚನೆಯಾಗುವುದು (Formation of group):–

ಗುಂಪು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಂಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. **ಸಾಮಿಪ್ಯ (Proximity) :-** ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವರು, ಒಂದೇ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕ–ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಭೇಟಿಯಾಗುವವರು ಪರಸ್ಪರ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

2. **ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರು :–** ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ, ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸು, ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ, ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಗುಣವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇಗ ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಪದೇ ಪದೇ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಗುಂಪು ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಸಮಾನ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಪ್ರೇರಣೆ:** ಗುಂಪು ರಚನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಶಾಲ ಮನಸ್ಸು, ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುಣ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಹಾಗೂ ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇಗ ಒಂದುಗೂಡಿ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು.

ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಹಂತಗಳು (Stages in group formation) :–

ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆತ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗುಂಪು ರಚನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. **ಟಕ್‌ಮನ್** (Tuckman) ಪ್ರಕಾರ ಗುಂಪು ರಚನೆಯು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ: (Forming) :

ಗುಂಪು ರಚನೆಗಾಗಿ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿದಾಗ ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಗುಂಪು ರಚನೆ ಸಾಧ್ಯವೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ (Storming) :

ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಗುಣಾವಗುಣಗಳು, ಗುಂಪು ರಚನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಗುಂಪು ರಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಸ್ಥಾನ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅಥವಾ ನೀತಿ–ನಿಯಮಗಳು (Norms):

ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹಂತ (Performing stage):

ಒಮ್ಮೆ ಗುಂಪು ರಚನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗುಂಪಿನ (ಸಂಘ) ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವರು. ರೂಪಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗುಂಪಿನ ಗುರಿ ಒಂದು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಂಘದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂದಿನ ಹಬ್ಬದವರೆಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Group functions):

ಗುಂಪು ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಂದವ್ಯ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. **ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ (Roles) :-** ಗುಂಪಿನ ವಿವಿಧ ಸದಸ್ಯರು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,ಖಜಾಂಚಿ, ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನ ನೀಡದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಾನ–ಮಾನಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರವು ಆತನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರವು ಆತನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಪಾತ್ರ ಸಂಘರ್ಷ ಒತ್ತಡ' (role conflict stress) ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲಾರದ ಮಹಿಳೆ 'ಪಾತ್ರ ಸಂಘರ್ಷ' ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎರಡೂ ಪಾತ್ರಗಳೂ ಒತ್ತಡದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

2. **ಸ್ಥಾನಮಾನ (Status) :-**ಗುಂಪಿನ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಆತನಿಗೆ ಇತರರಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆತನೇ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಮಾನ ದೊರೆಯುವ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುವರು. ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸದಸ್ಯರು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ನಾಯಕನಿಗೆ ಆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವ – ಆದರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

3. **ಕಟ್ಟು ಪಾಡುಗಳು (Norms) :-**ಗುಂಪು ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಇವು ಅಲಿಖಿತ ಕಾನೂನುಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

4. **ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಾಂಧವ್ಯ (Cohesiveness) :-** ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಂಬುದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇರುವ ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಂದರೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ, ಒಬ್ಬನ ಕಷ್ಟ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಷ್ಟ ಎಂಬ ಸಹೃದಯತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ, ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇರುವ ಗುಂಪನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದಾಗಲೀ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗುಂಪಿನ ಒಮ್ಮತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಿನ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ.

ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ (Group Think) :-

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ **ಇರ್‌ವಿಂಗ್ ಜನಿಸ್** (Irving Janis) ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಯಾದ ನಿಕಟತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಗುಂಪು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾರಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಜನಿಸ್ 'ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಸದಾ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗುಂಪು ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಹೀನ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣವೆಂದರೆ ಒಮ್ಮತದ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಗುಂಪು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಗುಂಪು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಹಾಳಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದು ಆತನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಎಂಬ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸುಳಿವುಗಳು ದೊರೆತರೂ ಗುಂಪು ಅದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಗುಂಪುಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಗುಂಪು ತೀರ್ಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವಾದ, ಒಂದೇ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಜನರಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೊಸದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಅಮೆರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಿತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ, ಇರಾಕ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಯುದ್ಧಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಅಸುನೀಗಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಅಭದ್ರತೆ ಇದೆ. ಜನರು ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಮಿತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಸೈನಿಕರು ಜೀವ ತೆತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿವೆ.

ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

i) ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ii) ಪರ್ಯಾಯ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸುವಂತೆ ಗುಂಪನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು.

iii) ಹೊರಗಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಗುಂಪು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ಮತ್ತು

iv) ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕಸ್ತರಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಗುಂಪುಗಳ ವಿಧಗಳು (Types of groups) :-

ಗುಂಪುಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:ದೇಶ, ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕುಟುಂಬ, ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :ಒಂದು ಸಮಿತಿ, ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳು, ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ತುಂಬಾ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸೈನ್ಯ, ಪೋಲೀಸ್, ಮುಂತಾದವು. ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿ ನಂತರ ಚದುರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸೇರಿರುವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳು

2) ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು

3) ಒಳ ಗುಂಪು (ಪಂಗಡ) ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪು (ಪಂಗಡ)

1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳು (Primary and Secondary groups) :–

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕುಟುಂಬ, ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮ. ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸದಸ್ಯನಾಗುವ ಗುಂಪುಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಸೇರುವುದು, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಲಬ್ ಸದಸ್ಯನಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಮೂಹಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅನುಷಂಗಿಕ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಷಂಗಿಕ ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು ಮತ್ತು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

2) ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು (Formal and informal groups) : –

ಒಂದು ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಪ್ರಕಟಿತ) ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವ್ಯಕ್ತ (ಅಪ್ರಕಟಿತ) ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವವನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಸಂತೋಷ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಂಕಾಗಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ, ನರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸಂತೋಷಕೂಟಕ್ಕೆ ಜೀವಕಳೆ ತುಂಬಬಹುದು.

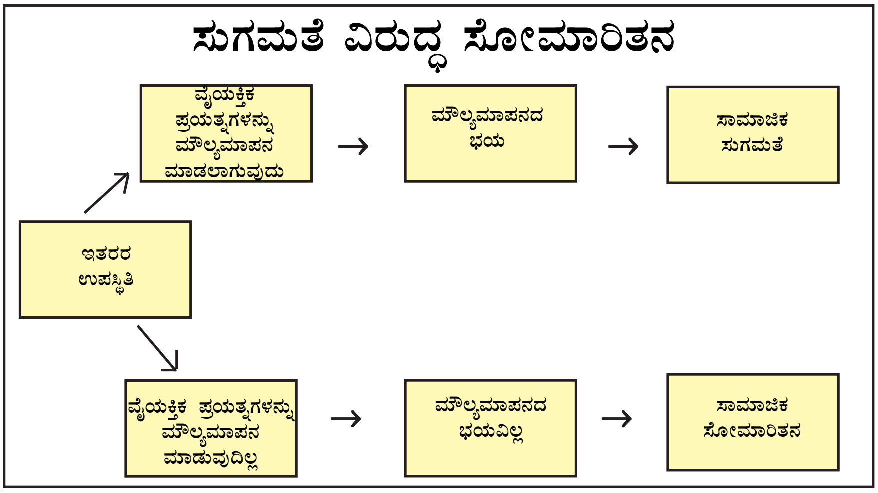
3) ಒಳಗುಂಪು ಮತ್ತು ಹೊರಗುಂಪುಗಳು (Ingroup and outgroup):–

ತನ್ನದೇ ಗುಂಪನ್ನು ಒಳಗುಂಪು ಎನ್ನುವರು. ತನ್ನದಲ್ಲದ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊರಗುಂಪು ಎನ್ನುವರು. 'ನಾವು' ಮತ್ತು 'ಅವರು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಾಪೇಕ್ಷ (relative) ವಾದುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯನಿಗೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯನು 'ಅವರು' ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ 'ನಾವು' ಭಾರತೀಯರು ಆಗುತ್ತೇವೆ, ಹೊರ ದೇಶದವರಿಗೆ 'ಅವರು', ಹೊರದೇಶದವರು, ಎನಿಸುತ್ತೇವೆ.

'ಇತರರು' ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ (Social facilitation) :- ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ' (Social facilitation) ಎನ್ನುವರು.

2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ (Social loafing) :- ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ' (Social loafing) ಎನ್ನುವರು.



1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ (Social facilitation) :-

ಇತರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ' ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹಾಡುವುದಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಾಗೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಹಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸೈಕಲ್ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಇದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಡಿಯಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸಿದಾಗ ಅಷ್ಟು ವೇಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು **ನಾರ್ಮನ್ ಟ್ರಿಪ್ಲೆಟ್** (1898), ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅನಂತರ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದುದೇನೆಂದರೆ ಇತರರು ಇರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಲನೆ (motor)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಇರುವೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಇರುವೆಗಳ ಎದುರು ಹೆಚ್ಚು ಮರಳನ್ನು ಅಗೆದು ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳು ಇತರ ಕೋಳಿಗಳು ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇತರರು ಇರುವಾಗ ಕೆಲವರ ಸಾಧನೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ (ಇತರರ ಮುಂದೆ) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು 'ಇತರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅ) ಇತರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ, ಇತರರು ಇರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ರೇಕಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ (arousal)(ರಾಬರ್ಟ್ ಜೋನ್ – 1965).

ಆ) ಇತರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. (ಮುಲ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಇತರರು – 1997). ಹಾಗಾಗಿ ಸರಳ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಎಡವುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಯಂಪ್ರಜ್ಞೆ (Self conscious) ಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇತರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆ ಇತರರ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಳಪೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ (Social loafing) :

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶ್ರಮವನ್ನೂ ಪಡದೆ ಸಮಪಾಲು ಪಡೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ (Socail loafing) ಎನ್ನುವರು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಜಗ್ಗುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದಿಬ್ಬರು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಗ್ಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಜಗ್ಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಟಿಸಬಹುದು. ಗೆದ್ದ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿದ್ದವನೂ ಕೂಡ ಸಮಾನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಸವಾಲು ಎನಿಸಿದಾಗ ಸೋಮಾರಿತನ ತೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. (Karam and Williams – 1993). ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸವಾಲೆನಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ತಂಡಗಳ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೂ ಸಮಾನ ಶ್ರಮಹಾಕಿ ದೋಣಿ ಉಟ್ಟು ಹಾಕುವರು.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೆಲವರು ಸಮಾನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗುಂಪು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು, ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಅತಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಸೋಮಾರಿತನ ತೋರದೆ ಗರಿಷ್ಠ ಶ್ರಮ ಹಾಕಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಧನೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಲಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಚಲಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನುವರ್ತನೆ (Conformity):- ಸಮೂಹದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಅನುವರ್ತನೆ. ಅನುವರ್ತನೆಯಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸಂಯಮ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮೂಹದ ನಡುವೆ ಸಮಂಜಸತೆ (Congruence) ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಮೂಹದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿಯುವುದೇ ಅನುವರ್ತನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಚಿತ್ರಮಂದಿರದ

ಬಳಿ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಳ್ಳಲು 'ದಯವಿಟ್ಟು ಸಾಲಾಗಿ ಬನ್ನಿ' (Queue Please) ಎಂಬ ಫಲಕ ನೋಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಲಾಗಿ ಹೋಗಿ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅನುವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಅನುಸರಣೆ' (Compliance) ಮತ್ತು ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುವುದು (acceptance) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಅನುಸರಣೆ (Compliance):-

ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ನಮಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ, ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧವಿದ್ದು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಅನುಸರಣೆ' (Compliance) ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು 'ಅನುಸರಣೆ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು **'ಕೆಲ್‌ಮನ್'** ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ನಾಯಕನ ಆದೇಶದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಸರಣೆಗೆ 'ವಿಧೇಯತೆ' (obedience) ಎನ್ನುವರು.

2. ನಿಜವಾದ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುವುದು (Acceptance) :-

ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರ್ಯಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸಮಾಜ ಸಮ್ಮತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 'ನಿಜವಾದ ಅನುವರ್ತನೆ' ಅಥವಾ ನಿಜವಾದ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಿಜವಾದ ಅನುವರ್ತನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : 'ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಾವೂ ಕೂಡ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದು ಅವರ ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಅನುವರ್ತನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

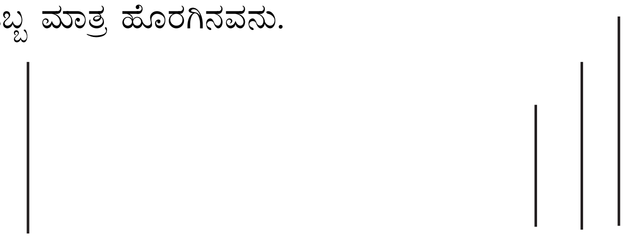
ಸ್ವಯಂ ಚಲನೆ ವಿದ್ಯಮಾನ (Auto-kinetic Phenomenon) :-

ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರಿಂದ 15 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕಿನ ಕೇಂದ್ರ ಕಾಣಿಸಿತು. ಬೆಳಕು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದು ಕೊನೆಗೆ ಮರೆಯಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಚಲಿಸಿತು ಎಂದು ಊಹಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ ಗುಂಪು ತಿಳಿಸಿದ ಸರಾಸರಿ ದೂರವನ್ನು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ(ತೀರ್ಮಾನ)ವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕಿನ ಕೇಂದ್ರ ಕಾಣಿಸಿತು, ಆದರೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು ಗಮನಿಸಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಮುಜಾಫರ್ ಶರೀಫ್ (1937) ರವರು "ಸ್ವಯಂ ಚಲನೆ ವಿದ್ಯಮಾನ" ಎಂದು ಕರೆದರು.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಸೂಚನೆ' (Suggestability) ಫಲಿತಾಂಶ ತಮಾಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಆಕಳಿಸಿದರೆ ನಾವೂ ಆಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಯಾರಾದರೂ ನಕ್ಕರೆ ನಾವು ನಗುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಜನರ ನಡುವೆ ನಾವೂ ಕೂಡ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು (ಸಮೂಹ) ಒತ್ತಡದ ಅಧ್ಯಯನ (Ash's studies of group pressure) :

ಗ್ರಹಿಕೆ ತೀರ್ಮಾನ (Perceptual judgement) ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 7 ಮಂದಿ ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛಾ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ 6 ಮಂದಿ ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃವಿಗೆ ಆಪ್ತರು. ಉಳಿದ ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗಿನವನು.



ಪ್ರಧಾನ ಗೆರೆ ಹೋಲಿಕೆ ಗೆರೆಗಳು

ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ 7 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ 6 ನೆಯವನಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ '2' ನೇ ಗೆರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಧಾನ ಗೆರೆಗೆ ಸಮನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಿಂತ ಮೊದಲ ಐದು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳೂ ಕೂಡ ಅದೇ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು. ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೂರನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದನು. ಎರಡನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಾಗ '6' ನೇ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ (ಹೊರಗಿನವನು) ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಆ ಗೆರೆಗಳನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದನು. ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಮೊದಲಿಬ್ಬರಂತೆ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಾಗ '6' ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕನೇ ಮತ್ತು ಐದನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಾಗ '6' ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲವಾಯಿತು. ಆತನ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ (dilemma) ಉಂಟಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದುದೇನೆಂದರೆ ಶೇ. 37 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರಗಳನ್ನೇ ಅನುಮೋದಿಸಿದರು. ಅನುವರ್ತನೆ ತೋರಲು ಅವರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಇರದಿದ್ದರೂ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವೂ ಕೂಡ ಸಮೂಹದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಪ್ಪನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅನುವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಂತೋಷ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ, ತಿಳಿಸುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ, ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ, ಆಯಾಸ, ಅನುಭವದ ಕೊರತೆ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಮುಂತಾದವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಅನುಭವ, ಉನ್ನತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಮುಂತಾದವು ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುವರ್ತನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೇಷ – ಭೂಷಣಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆಯನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಬೋಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಒಂದು ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಕಳಪೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ, ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಅಧಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಅನುವರ್ತನಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧೇಯತೆ (Obedience):

ವಿಧೇಯತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿದ್ದು ನಾಯಕ ಅಥವಾ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರ ಆದೇಶದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯತೆ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ನಾಜಿ ಸೈನಿಕರು ಯಹೂದಿ (Jews) ಗಳನ್ನು (ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿ) ಮನಬಂದಂತೆ ಕೊಂದರು. ಇವರು ಹೇಯ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಏಕೆ ಎಸಗಿದರು ಎಂದು ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಏನೆಂದರೆ ಅವರು ಕೇವಲ "ಆದೇಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದುದಾಗಿ" ಹೇಳಿದರು.

ಜನರು ಏಕೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಕಾರಣ ಅವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ನಾಯಕರಾದವರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಜನರು ಏಕೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- ಜನ, ತಾವು ಮೇಲಿನವರ ಆದೇಶದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವರು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ.
- ಸಮವಸ್ತ್ರಧಾರಿ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಆದೇಶವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುವುದರಿಂದ.
- ನಾಯಕರಾದವರು, ಜನರು ಮೊದಲು ಸರಳ ಆದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಠಿಣ ಆದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವರು.
- ಕೋಮುಗಲಭೆಯಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಯಕರ ಆದೇಶದಂತೆ ಜನರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು.

'ಮಿಲ್‌ಗ್ರಾಂ (Milgram), ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ, ಜನರು ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, 'ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪರಿಣಾಮ' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಜೋಡಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಂದು ಜೋಡಿ ಪದಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕ ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓದಿ ಹೇಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಅವನಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಂತೆ ಆಗಾಗ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಶಾಕ್ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಂದಿಗ್ದತೆ(dilemma)ಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಏನೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ ಶಿಕ್ಷಕನಾದವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದನು. ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಶೇ. 65 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆದೇಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರು. ಕೆಲವರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. 'ಮಿಲ್‌ಗ್ರಾಮ್'ರವರ ಅಧ್ಯಯನ ಏನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಒಬ್ಬ ಅಮಾಯಕನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧನಿರುತ್ತಾನೆ.

ಅಸಮ್ಮತಿ (Dissent) :-

ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಾಯಕರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಯಕನ ಆದೇಶ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ನಯವಿನಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿ ವಿರುದ್ಧ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬ್ರಿಟೀಷರ ದುರಾಡಳಿತ ಹಾಗೂ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪದೆ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೋರಾಡಿ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ತಂದುಕೊಟ್ಟರು.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಜನ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಕೈಗೊಂಬೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವ ಅನ್ಯಾಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆ (Co-Operation and Competition) :-

'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ ದುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಜನರು ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ,

1) ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ (Reciprocity) 2) ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿ (Personal orientation) 3) ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ (Interpersonal Communication).

1) ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ :–

ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆಯೆ ನಾವೂ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ಯಾರಾದರೂ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವೂ ಕೂಡ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಅವರಿಗೆ (ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಉಪಕಾರದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಈ ಗುಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗನಿದ್ದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅವರೂ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಯುವಂತೆ

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಏನೂ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಆತನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

2) ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿ (Personal orientation):-

ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು, ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಹಕಾರದಿಂದ ಅಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ, ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಇತರರನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವತಃ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

3) ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ (Interpersonal Communication) :-

ಇತರರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಭದ್ರ ತಳಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲನು.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲನೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವನೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮೂಹಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಹುಮಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಿಲೇ ಓಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಓಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಐವೈದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸುವ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದುದೇನೆಂದರೆ, ಸಹಕಾರದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ, ಪರಸ್ಪರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದ ಕಂಡುಬಂತು. ಗುಂಪು–ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದ್ದಾಗ, ಗುಂಪಿನೊಳಗೆ ಏಕತೆ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ :

ವಾಣಿಜ್ಯ ಜಾಹಿರಾತು (Commercial ads) ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ, ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿನ್ನ ಐದು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿರಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಸಹಾಯ ಬೇಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀನೊಬ್ಬನೇ ನಿಂತು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಮತ್ತು ಹಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರಾಗಿ ತೋರಿದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಕುರಿತು ಒಂದು ವರದಿ ತಯಾರಿಸು.

ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ :– ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಓದದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 7 ಅಂಶಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರು ಹಿಂದೂಗಳು, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಕ್ರೈಸ್ತರು ಮತ್ತು ಜೈನರ ಬಗ್ಗೆ ತೋರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಿ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ಭಾಗ–ಅ

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ, "ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ಧತಾ ಸ್ಥಿತಿ"– ನ್ಯೂಕೊಂಬ್.
- ಅಭಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಅಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ.
- ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಮನೋಸ್ಥಿತಿ (Valence), ವೈಪರೀತ್ಯತೆ (extremeness) ಸರಳತೆ/ಸಂಕೀರ್ಣತೆ, ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತತ್ವ (Simplicity, Centrality/ complicity)
- ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯಿಂದ, ಇತರರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಇತರರ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ, ಅನುಬಂಧ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದರೆ, ಸಮತೋಲನ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಂತಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.
- ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅಪಕ್ವ, ಆತುರದ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ತೀರ್ಮಾನ.
- ಅನ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಳೆದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಣವೇ ಏಕರೂಪಕಗಳು.

- ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ, ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ.
- ಸಮೂಹದ ಜನರನ್ನು 1) ನಮ್ಮವರು (in-group) ಮತ್ತು 2) ಹೊರಗಿನವರು (Out-group) ಎಂದು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.
- ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆಗಳಾದ 1) ದೂರ ಮಾಡುವುದು 2) ದೂರುವುದು 3) ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು 4) ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು 5) ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಐದು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಎಂದರೆ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಅನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.
- ಬೋಗಾರ್ಡಸ್‌ನು 7 ಅಂಶಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು 1924 ರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದನು.
- ಪ್ರೊ. ಬಿ. ಕುಪ್ಪುಸ್ವಾಮಿ (1951) ಎಂಬುವವರು ಬೋಗಾರ್ಡಸ್‌ನ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ' ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದರು.
- ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
    1) ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವದ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ
    2) ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ
    3) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದರಿಂದ
    4) ಪುನರ್ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
    5) ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದರಿಂದ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಗೆ ಬಳಸಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳೆಂದರೆ; ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ದಾನಧರ್ಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ, ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಇತರರ ಕಷ್ಟ–ಸುಖಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅಥವಾ ತದನುಭೂತಿ (Empathy).

ಭಾಗ– ಆ

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವ ಸಮೂಹವನ್ನು ಗುಂಪು (group) ಎನ್ನುವರು.
- ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸೇರುವ ಜನ ಸಮೂಹವೇ 'ಜನ ಸಂದಣಿ' (crowd). ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಪಘಾತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸೇರುವ ಜನರ ಗುಂಪು.
- ಒಂದು ತಂಡ (team) ದ ಸದಸ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಗೆ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಸೇರುವ ಜನ ಸಮೂಹವೇ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು (Audiences).
- ಗುಂಪು (ಸಮೂಹ) ನಮಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮವರೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಶತೃಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪು ಸೇರಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಸಾಮೀಪ್ಯ (Proximity), ಸಾಮ್ಯ ಅಥವಾ ಹೋಲಿಕೆ (similarity) ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆ (Common motives or goals).
- ಸಾಮೀಪ್ಯ ಎಂದರೆ ನಿಕಟ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರವಿದ್ದು ಜನರು ಆಗಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಹೋಲಿಕೆ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಸು, ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆ ಇರಬೇಕು.
- ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಿತರಾದ ಜನರು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಒಂದು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು.
- ಗುಂಪು ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ, 1) ರೂಪಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ (forming stage), ರೀತಿ – ನೀತಿಗಳು (norms), ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ (Laying stage) ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಹಂತ (Performing stage).
- ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಪಾತ್ರಗಳು (roles) ಸ್ಥಾನಮಾನ (status), ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳು (norms), ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟು (Cohesiveness).
- ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸದಸ್ಯರೇ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರ ಸಂಘರ್ಷ (Role Conflict) ದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹೊಸದಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದಾಗ ಮನೆ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಥಾನಮಾನ (status) ಎಂಬುದು ಸಂಬಳ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಹನ (Car), ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

- ರೀತಿ – ನೀತಿ (ಕಟ್ಟು–ಪಾಡುಗಳು) (norms)ಗಳೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ರೂಪಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಟಿತ (explicit) ಮತ್ತು ಅಪ್ರಕಟಿತ (implicit) ನಿಯಮಗಳು.
- ಒಗ್ಗಟ್ಟು (Cohesiveness) ಎಂಬುದು ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಇಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.
- ಇತರರು ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಗಮತೆ (Social facilitation) ಎನ್ನುವರು.
- ಅನುವರ್ತನೆ (Conformity) ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಮಾಜದ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳು, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ತನ್ನ ನಾಯಕ, ಪೋಷಕರು, ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು ಮುಂತಾದವರ ಆದೇಶದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯತೆ (obedience) ಎನ್ನುವರು.
- ನಾಯಕನ ಆದೇಶಗಳು ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಎಸಗುವಾಗ ಅಂತಹ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಮ್ಮತಿ ((dissent) ಎನ್ನುವರು.
- ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇತರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ (Social loafing) ಎನ್ನುವರು.
- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ (Co-operation) ಎನ್ನುವರು.
- ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ (reciprocity), ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿ (personal orientation) ಮತ್ತು ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ (Interpersonal communication).

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

ಭಾಗ–ಅ

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಏನನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
2. ಅಭಿವೃತ್ತಿ (ಮನೋಭಾವ) ಎಂದರೇನು?
3. ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಾವುವು?
4. ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ A-B-C ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
6. ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರಿಸಿ.
7. ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ? ವಿವರಿಸಿ.
8. ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಅರ್ಥವೇನು?
10. ಏಕರೂಪಕಗಳು ಎಂದರೇನು?
11. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. 'ಒಳಗುಂಪು' ಮತ್ತು 'ಹೊರಗುಂಪು' ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.
13. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?
14. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಎಂದರೇನು?
15. ಬೊಗಾರ್ಡ್‌ಸನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿದವರು ಯಾರು?
16. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
17. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
18. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
19. ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy) ಎಂದರೇನು? ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
20. ಪರೋಪಕಾರಿ ಗುಣ ಎಂದರೇನು? ಪರೋಪಕಾರಿ ಗುಣದ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಭಾಗ – ಆ

1. ಗುಂಪು ಎಂದರೇನು? ಗುಂಪು, ಜನಸಂದಣಿ ಮತ್ತು ತಂಡ (ಪಂಗಡ)ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
2. ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಏನು? ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
3. ಜನರೇಕೆ ಸಮೂಹ (ಗುಂಪು)ದ ಸದಸ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ? ಸಮೂಹದ ಸದಸ್ಯರಾಗುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. ಒಂದು ಗುಂಪು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?
5. ಗುಂಪು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದರ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
6. ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳಾವುವು?
7. ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಘರ್ಷ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಯಾವಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?
8. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುಷಂಗಿಕ ಗುಂಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
9. ಔಪಚಾರಿಕ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.
10. 'ಒಳಗುಂಪು' ಮತ್ತು 'ಹೊರಗುಂಪು' ಎಂಬ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಏನು?
11. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ (Social loafing) ಎಂದರೇನು? ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
13. ಅನುವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು?
14. ಅನುವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡ (Conformity pressure) ಎಂದರೇನು?
15. 'ವಿಧೇಯತೆ' ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
16. 'ಅಸಮ್ಮತಿ' (dissent) ಎಂದರೇನು? ಅದು ಯಾವಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?
17. ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು?

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ – 7

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವನ (Psychology and life)

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅರ್ಥವು ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಜೀವನದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವಯ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ಪರಿಸರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಒಂದು ಮಧ್ಯಂತರ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು (interdisciplinary) ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ (Ecology)ವು ಜೀವಿಗಳು (ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು) ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಕೂಡ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜನಸಂದಣಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ, ಮುಂತಾದವು. ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಾದ ಭೂಕಂಪ, ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ, ಪ್ರವಾಹ, ಸುನಾಮಿ, ಬರಗಾಲ, ಮುಂತಾದವು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಸಾಧ್ಯ. ಪರಿಸರ ಹಾಳುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಬಡತನ, ಅಸಮಾನತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಿರಿ.

ಬಡತನ ಹಾಗೂ ವಂಚನೆಗಳು ಜನರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಕೃಷ್ಟತೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ಬಡತನ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆಗೆ ಹೇಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ವರ್ತನೆಗೆ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

ಮನುಷ್ಯ–ಪರಿಸರದ ಸಂಬಂಧ (Human-Environment Relationship):

ಒಂದು ಮರ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಾಗಬಹುದೆ? ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಂದಣಿ ಇದ್ದಾಗ ಜನ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ತೋರುತ್ತಾರೆಯೇ? ನದಿಗಳು ಪವಿತ್ರವಾದವುಗಳಾದರೆ ಜನರೇಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ? ಭೂಕಂಪ, ಸುನಾಮಿ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಒಂದು ಮಗು ತುಂಬಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟರೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಉತ್ತರಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ, ಜಲ, ಗಾಳಿಮಾಲಿನ್ಯ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಕಸ ವಿಲೇವಾರಿ, ಓಜೋನ್ ಪದರದ ತಗ್ಗುವಿಕೆ, ಭೂಮಿಯ ತಾಪ ಏರುತ್ತಿರುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಳವಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಪರಿಸರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸರ ಎಂಬುದು ಭೌತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜೀವ ಪರಿಸರ (Ecology) ವಿಜ್ಞಾನವು ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ ಮಾನವನ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ಕಾಡು, ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯ, ನದಿ, ಸರೋವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಮಾನವನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ ಮನೆಗಳು, ಹಳ್ಳಿಗಳು, ನಗರಗಳು, ಅಣೆಕಟ್ಟೆಗಳು, ಕೆರೆಗಳು, ಉದ್ಯಾನವನಗಳು, ಈಜುಕೊಳಗಳು ಮುಂತಾದವು. ಇಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ 'ಪರಿಸರ ವಿನ್ಯಾಸ' (Environmental design) ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ,

- ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creativity): ವಾಸ್ತು ಶಿಲ್ಪ, ನಗರ ಯೋಜನೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ.
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ನಿಯಂತ್ರಣ: ನದಿಗಳಿಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟೆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನದಿಗಳ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟ ಕೊರೆದು ದಾರಿ ಮಾಡಿರುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ, ಕೊಠಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕಿಟಕಿಗಳ ಜೋಡಣೆ, ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿಗಳ ಜೋಡಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಾನವ– ಪರಿಸರ, ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು (Different views of human environment relationship) :-

ಮಾನವ– ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸ್ಟೋಕೋಲ್ಸ್ (1990), ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

1) ಕನಿಷ್ಠ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನ (Minimalist perspective) :–

ಈ ಆಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರವು ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಪರಿಸರ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ.

2) ಸಾಧನ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನ(Instrumental perspective) :–

ಈ ಆಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರವು ಮಾನವನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಮಾನವನ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸಾಧನ ದೃಷ್ಟಿ ಆಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

3) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನ (Spiritual perspective) :–

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯು ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಾರದು ಬದಲಾಗಿ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ಪೂಜಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಪರಿಸರ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನೂ ಕೂಡ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ರಾಜಾಸ್ಥಾನದ ಬಿಸ್ನೋಯಿ (Bishnoi) ಜನಾಂಗ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಖಂಡದ ಚಿಪ್ಕೋ ಚಳುವಳಿ (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ).

ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಜನರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

(ಬಿಸ್ನೊಯಿ ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಕೋ ಚಳುವಳಿ):–

(ಬಿಸ್ನೋಯಿ, ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಮುದಾಯ. ಮರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಗುರುಗಳು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ 29 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ತಮ್ಮ ಜೀವ ಕೊಡಲೂ ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ. ಮರ ಕಡಿಯಲು ಬಂದರೆ ಮರಗಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮರ ಕಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು ಕಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಉತ್ತರಖಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಚಿಪ್ಕೋ (ಅಪ್ಪಿಕೋ) ಚಳುವಳಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಚಳುವಳಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಭೂಕುಸಿತ, ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿ ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಬದುಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರ (1960) ಅರಣ್ಯ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಜನರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ 'ಚಿಪ್ಕೋ' ಚಳುವಳಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. 1970ರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಪ್ರವಾಹದ ಪ್ರಮಾದದಿಂದ ಈ ಚಳುವಳಿ ಪ್ರಬಲವಾಯಿತು.

ಚಿಪ್ಕೋ ಚಳುವಳಿಯ ಮನವಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಆರು ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1) ಆಯಾಯಾ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. 2) ಭೂ ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

3) ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಡುಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

4) ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮರಕಡಿಯುವ ಗುತ್ತಿಗೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

5) ಹಳ್ಳಿಯವರು ಬಳಸುವ ಮರಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸಮೀಪ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

6) ಅಲ್ಪ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಗುಡಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಾಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಜನರು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಚಳುವಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯಿತು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.)

ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ (Environmental Effects on Human Behavior) :-

ಮಾನವ–ಪರಿಸರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಮನುಷ್ಯನ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ (Environmental Influences on Perception) :-

ಪರಿಸರದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಮಾನವನ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಗುಡಿಸಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ **'ಮುಲ್ಲರ್–ಲೈರ್'** ಭ್ರಮೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ನಗರದ ಜನ ಚೌಕಾರದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಸಂವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ (Environmental Influences on Emotions):-

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳು ಸುಂದರ ಅರಣ್ಯಗಳು, ಅರಳಿದ ಹೂಗಳು, ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಗುಟ್ಟುವ ಹಕ್ಕಿಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ, ಬರಗಾಲ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ, ಬೇಸರ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳು ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿರಕಾಲ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು "ಘಟನೋತ್ತರ ಪ್ರತಿಬಲನ" (Post traumatic stress disorder-PTSD)ಎನ್ನವರು.

3. ವೃತ್ತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ (Ecological Influences on Occupation, Living style and Attitudes) :–

ನಾವು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳು, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೃಷಿ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವ ಜನರು ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟು ದುಡಿಯ ಬೇಕು. ಕೃಷಿ ಕೆಲಸ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ದುಡಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದ ಮೇಲೆ ಅವರ ವೃತ್ತಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೀಳದೆ ಬದುಕು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು , ಆದ್ದರಿಂದ ಕೃಷಿಕರು ಅದೃಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು, ಕಛೇರಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ಪ್ರಭಾವ (Human Influences on the Environment) :–

ಪರಿಸರ, ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾನವ ಕೂಡ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾನೆ, ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಸಿಮೆಂಟ್, ಇಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಫ್ರಿಜ್ (ಶೀತಲಯಂತ್ರ), ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕಗಳಿಂದ

ಹೊರಡುವ ಸಿ.ಎಫ್.ಸಿ **(ಕ್ಲೋರೋ ಫ್ಲೋರೋ ಕಾರ್ಬನ್)** ಎಂಬ ಅನಿಲ ವಿಷಾನಿಲವಾಗಿದ್ದು, ಓಜೋನ್ ಪದರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ನೀಲಾತೀತ (Ultraviolet rays) ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿದ್ದು ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಮರಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಾಡು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಳೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮರುಭೂಮಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಭೂಮಿಯ ಶಾಖ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ ಮಾನವನ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಗುವ ಬದಲು ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಸರ ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳು ಎಂದರೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಅತಿಯಾದ ಜನಸಂದಣಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಾದ, ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಕಂಪ ಮುಂತಾದವು. ಇವುಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ.

ಶಬ್ದ (ಗದ್ದಲ) (Noise) :

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಸದ್ದನ್ನು 'ಶಬ್ದ' (ಗದ್ದಲ) ಎನ್ನುವರು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜೋರು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಕಿವುಡು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಅತಿಕೋಪ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯ (pollution) :–

ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾಲಿನ್ಯ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ವಿಷಪೂರಿತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಆ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಸ್ಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. 1984ರಲ್ಲಿ ಭೂಪಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅನಿಲ ದುರಂತದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರು ಸತ್ತರು, ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ "ಮಿಥೈಲ್ ಸಯೊನೇಟ್" ಎಂಬ ವಿಷ ಅನಿಲ ಬೆರೆತುಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸೇವನೆ (Passive smokers) ಮಾಡುವವರಿಗೆ (ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರ ಸಮೀಪ ಇರುವವರು) ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮಣ್ಣು ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತು ಇದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು:–

1. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
2. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸೂಕ್ತ ವಿಲೇವಾರಿ.
3. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು.
5. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು(ನಗರಗಳಲ್ಲಿ)ಬೆಳೆಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು.

ಕೆಲವು ದಿನಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಳೆಯಲು (To decompose) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂದಾಜು ಕಾಲವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

	ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲ್ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳು		ಚರ್ಮದ ವಸ್ತುಗಳು 50 ವರ್ಷಗಳು		ಪ್ಲೈವುಡ್ 1–3 ವರ್ಷಗಳು
	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ 450 ವರ್ಷಗಳು		ನೈಲಾನ್ ದಾರ 30–40 ವರ್ಷಗಳು		ಸೇಬಿನ ತಿರುಳು 2 ತಿಂಗಳು
	ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಡಯಾಪರ್‌ಗಳು 450 ವರ್ಷಗಳು		ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿನೆಮಾ ಡಬ್ಬ 20–30 ವರ್ಷಗಳು		ಪತ್ರಿಕೆ 6 ವಾರಗಳು
	ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಡಬ್ಬಗಳು 80–200 ವರ್ಷಗಳು		ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್ 10–20 ವರ್ಷಗಳು		ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ 2–5 ವಾರಗಳು
	ಸ್ಟೈರೊಫೋಮ್ ಕಪ್ 50 ವರ್ಷಗಳು		ಸಿಗರೇಟ್ ಚಿಂಗಾರಿ 1–5 ವರ್ಷಗಳು		ಪೇಪರ್ ಟವಲ್ 2–4 ವಾರಗಳು
	ಟಿನ್ ಡಬ್ಬ 50 ವರ್ಷಗಳು		ಉಣ್ಣೆ ಕಾಲುಚೀಲ 1–5 ವರ್ಷ		ಹಗ್ಗ 3–14 ವಾರಗಳು

ಆದ್ದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೊಳೆಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಜನದಟ್ಟಣೆ (crowding) :–

ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ಜನರು ಒಂದೆಡೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಜನಸಂದಣಿ ಎನ್ನುವರು. ಉದಾ:–ಒಂದು ಸಿನಿಮಾ ಶೂಟಿಂಗ್ ನಡೆಯುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೂರಾರು ಜನರು ಅಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಜನನಿಬಿಡತೆಯಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಜನರ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಅನುಭವ.
2. ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುವುದು.
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

– ಅತಿಯಾದ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

– ಜನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

– ಜನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವರು.

ಹೀಗೆ ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು (Natural disasters) :

ಪರಿಸರದ ಪ್ರತಿಬಲನಗಳಾದ ಶಬ್ದ, ಜಲ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಜನದಟ್ಟಣೆ, ಇವು ಮಾನವನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದವುಗಳು. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳೆಂದರೆ, ಭೂಕಂಪ, ಸುನಾಮಿ, ಪ್ರವಾಹ, ಚಂಡಮಾರುತ ಹಾಗೂ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು.

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳುಂಟಾದಾಗ ಜನರು ಮನೆಮಠ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರಿಗೆ ಅಳಿಸಲಾಗದ

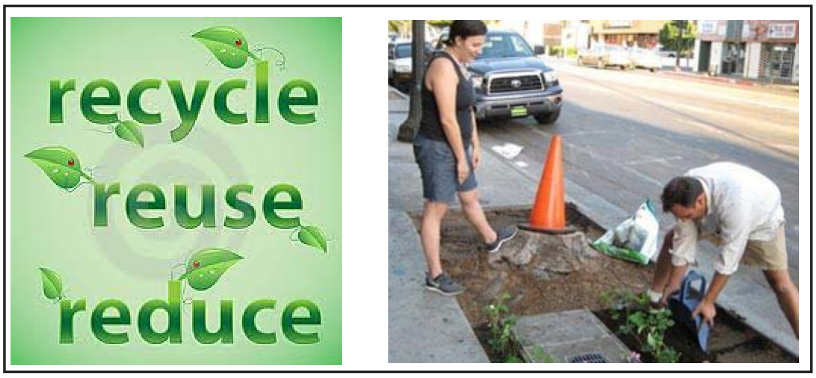
ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು "ಘಟನೋತ್ತರ ಪ್ರತಿಬಲನ" (Post traumatic stress disorder-PTSD) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದರೆ:

- ಅವರ ಕಣ್ಣನ್ನು ಅವರೇ ನಂಬದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ವಿಪತ್ತನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:– ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:–ಅಳು, ಭಯ, ಕೋಪ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೂಕ ವಿಸ್ಮಿತರಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು:– ಚಿಂತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಗಮನ ನೀಡಲಾಗದಿರುವುದು, ಗೊಂದಲ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು:– ಇತರರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು, ವಾದ–ವಿವಾದ, ಜಗಳ, ಕೂಗಾಟ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮೂಲಕ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು (Promoting pro-environmental behavior) :



ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತೋರುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವರು. ಕೆಲವು ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಸೈಕಲ್, ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ವಾಹನ ಓಡಿಸುವುದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನ ಬಳಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು.
- ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು:– ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹಾರ್ನ್ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದವು.

- ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಒಣಕಸ ಮತ್ತು ಹಸಿಕಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು, ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವ ಕಸವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಗಿಡನೆಟ್ಟು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು:– 'ಮನೆಗೊಂದು ಮರ, ಊರಿಗೊಂದು ಕಾಡು' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚುರ ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು
- ಕೊಳೆಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು, ಮುಂತಾದವು.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಪರಿಸರಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ರೀತಿ ನಡೆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾಗುವುದು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ (Psychology and social concerns) :

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಕ್ರೌರ್ಯ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆ. ಇವು ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಡತನ ಕೇವಲ ಒಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂಸೆ ಕೇವಲ ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಲ್ಲ, ಇವುಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಡತನ ಮತ್ತು ಅಸಮಾನತೆ(ಭೇದ–ಭಾವ) (Poverty and discrimination) :

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಬಡತನ ಎಂದರೆ "ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಹಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಜನರು ಮೂಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವುದು". ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಬಡತನ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಕೂಲಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವುದು.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಸಮಾನತೆ(ಭೇದ–ಭಾವ)ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಉಳ್ಳವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲದವರು ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಈ ವರ್ಗಭೇದ(ಅಸಮಾನತೆ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಅಸಮಾನತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು (Psychological characteristics and effects of poverty and discrimination) :

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಡತನದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ.

- ಬಡವರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪರಾವಲಂಬಿತನ, ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನಾ ಪ್ರೇರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಅಲ್ಪಸುಖಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅನಾಮಿಕತೆ, ಅನ್ಯಾಯದ ಭಾವನೆ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷದ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ವರ್ತನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು.
- ಬಡತನದಿಂದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಬಡವರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಭದ್ರತೆ, ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಮೂಲ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ದಿನವೆಲ್ಲ ದುಡಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಡತನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು (Major causes of poverty) :

ಬಡತನಕ್ಕೆ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಭೌಗೋಳಿಕ ಕಾರಣಗಳು:–ಮಳೆ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮರಳುಗಾಡು ಪ್ರದೇಶ, ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು ಬಡತನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಆದರೂ ಸಹ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಮೂಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಶೋಷಣೆಗಳು ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಭೇದ–ಭಾವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಬಡವರು ಶೋಷಣೆಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
3. ಪ್ರೇರಣೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ (ಕೌಶಲಗಳ) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲಾಗದೆ ಬಡವರಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ.
4. ಕೆಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಸಹ ಬಡತನಕ್ಕೆ ಕಾಣವಾಗಿವೆ.
5. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಬಡತನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲೆನಿಸಿದೆ.

ಬಡತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ:

1. ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
2. ಅವರವರ ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಬಡತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.

3. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು, ವಿವಿಧ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.

4. ಬಡವರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಬಡತನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವಲ್ಲಿ, ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೋಲುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಸೋರಿಕೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬಡವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಕ್ರಮಣ, ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ (Aggression, violence and peace):

ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಗುಣ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ರ‍್ಯಾಗಿಂಗ್, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಕೊಲೆ, ದರೋಡೆ, ಉಗ್ರಗಾಮಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನಕ್ಸಲರ ಹಾವಳಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗುಗಳು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಕ್ರಮಣವಾಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸೆ ಎನ್ನುವರು.

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಒಂದು ಹುಟ್ಟುಗುಣ.

2. **ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ:** ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪ್ರಚೋದಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ: ವಿಪರೀತ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವಾತವಾರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಹಜ. ತುಂಬ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಸಹ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಫಲನಾದಾಗ ಹತಾಶೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹತಾಶೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಜಾನ್ ಡೊಲ್ಲಾರ್ಡ್" ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಹತಾಶೆ ಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳು, ಆಯುಧಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಿಕೆ, ಟಿ.ವಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು.

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಗುಣ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು.
2. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.
3. ಶಾಂತಿ, ಸಂಯಮ, ಸಹನೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಬೇಕು. ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೋಧಿಸಬೇಕು.
4. ಅತಿ ಮುದ್ದುಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಸಬಾರದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಬೇಕು.

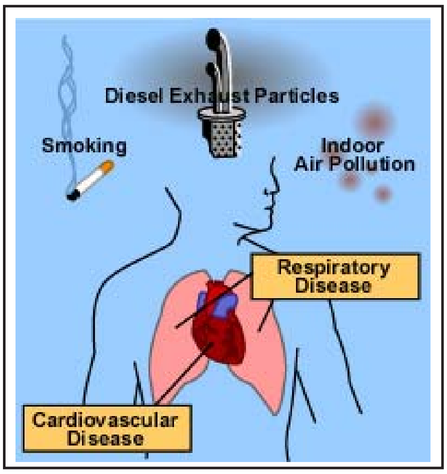
ಆರೋಗ್ಯ :

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಲವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: **ಬಾಬಾ ಆಮ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿನ್ಸ್,** ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಪ್ರಕಾರ ಏಷಿಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಏಡ್ಸ್/ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ., ಕ್ಷಯರೋಗ, ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಯೂರೋಪ್‌ನ ದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಆಯಾಯ ದೇಶಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅರಿವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನೋವು ಅಥವಾ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಕೆಲವರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಾದ ನೆಗಡಿ, ಮೈಕೈನೋವುಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಇಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಂದಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ.

ವರ್ತನೆ :



ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗೊಂದಲಮಯ ಭಾವನೆಗಳೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದುರಾಭ್ಯಾಸಗಳಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಚಟ, ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು 'ವರ್ತನಾ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (Behavior Medicine) ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಖೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪರಿಣಾಮ (Impact of Electronic Media):

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಗತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ, ಟಿ.ವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಅಂತರ್ಜಾಲ(internet), ಐಪ್ಯಾಡ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟುಕುವಂತಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಬಡವ ಕೂಡ ಮೊಬೈಲ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇವುಗಳ ಸದ್ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಳಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅಪಕ್ವ ಮನಸ್ಸುಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅಧಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ

ಉಪಕರಣಗಳು ರೋಮಾಂಚನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸಾಧಕ–ಬಾಧಕಗಳು ಕೆಳಕಂಡತಿವೆ.

ಸಾಧಕಗಳು (ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು):

1. ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.
2. ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.
3. ಜಾಹಿರಾತುಗಳು, ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.
4. ಮನರಂಜನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ (ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ).
5. ಜನರ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಧಕಗಳು (ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು):

1. ಟಿ.ವಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಚಟಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.
2. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ದೇಹದತೂಕ ಏರುತ್ತದೆ.
5. ಅಪರಾಧಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅಧಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನು ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನೆನಪಿಡ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

1. ಪರಿಸರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನವು(ecology) ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವು ಮಾನವನಿಂದ ಅಬಾಧಿತವಾದ ಪರಿಸರವಾಗಿದೆ.
4. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಪರಿಸರವೆಂದರೆ ಮನೆಗಳು, ಕಟ್ಟಡಗಳು, ಸೇತುವೆಗಳು, ರಸ್ತೆಗಳು ಮುಂತಾದವು.
5. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸೃಜಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು (ಅಣೆಕಟ್ಟು) ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.
6. ಮಾನವ–ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಸಾಧಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

7. ಪರಿಸರ, ಮಾನವನ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಸಂವೇಗ (ಭಾವನೆ), ವೃತ್ತಿ, ಮನೋಭಾವ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

8. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಾದ, ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ, ಚಂಡಮಾರುತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಾನವನ ಬದುಕನ್ನೇ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬದುಕುಳಿದವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಳಿಸಲಾಗದ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು "ಘಟನೋತ್ತರ ಪ್ರತಿಬಲನ" (Post traumatic stress disorder-PTSD) ಎನ್ನುವರು.

9. ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ, ಪರಿಸರಮಾಲಿನ್ಯ, ಜನದಟ್ಟಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

10. ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

11. ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ, ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ, ಅಸಮರ್ಪಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ, ಮುಂತಾದವು.

12. ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವ ಜನಸಮೂಹವೇ ಜನದಟ್ಟಣೆ (Crowding).

13. ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ–ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೆ, ಗಲಾಟೆ, ಘರ್ಷಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

14. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಪ್ರತಿಬಲನಕಾರಕಗಳು: ಮಾನವನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಕಂಪ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದವು.

15. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುನರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು, ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಬಹುದು.

16. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರ ಇವು ಇಂದಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು

17. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಬಡತನ, ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು

18. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ

19. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1. ಪರಿಸರ ಎಂದರೇನು?
2. ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಮನುಷ್ಯ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. ಶಬ್ದ ಎಂದರೇನು?
5. ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮೇಲೆ ಶಬ್ದದ ಪರಿಣಾಮವೇನು?
6. ಜನದಟ್ಟಣೆ ಎಂದರೇನು?
7. ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಾವುವು?
8. ಪ್ರಕೃತಿವಿಕೋಪ ಎಂದರೇನು?
9. ಘಟನೋತ್ತರ ಪ್ರತಿಬಲನ (PTSD) ಎಂದರೇನು?
10. ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು?
11. ಮಾಲಿನ್ಯದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. ಸಮಾಜಪ್ರೇಮಿ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು?
13. ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
14. ಬಡತನವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ.
15. ಅಸಮಾನತೆ ಎಂದರೇನು?
16. ಬಡತನ ಮತ್ತು ವಂಚನೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
17. ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವಿರಿ? ವಿವರಿಸಿ.
18. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
19. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.

* * * * *

ಅಧ್ಯಾಯ–8

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Nurturing Psychological Skills)

ಪೀಠಿಕೆ :

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲರು. ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮೂಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ತುಂಬಾ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ, ಸೈನ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು (Counsellors) ಇರುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು, ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು, ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧೀ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

"ಕೌಶಲ" (skill) ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪರಿಣಿತಿ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಅಥವಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘ (APA-1973) ದವರು ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿಪರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೌಶಲಗಳು. ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅನ್ವಯಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು (Evolving as a Psychologist):

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದವರೂ ಕೂಡ ತಾವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳು (Mental blocks), ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ತಿಳಿದ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜವಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಪಟ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆಂದರೆ; ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು, ಅವರ ಅನುಭವ ಎಷ್ಟು, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು, ಕಪಟ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವವರು. ನಮಗೆ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವರು ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೋಧಕರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿರಬಹುದು, ಎಲ್ಲರೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ; 1) ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು (General skills) ಮತ್ತು 2) ಅವಲೋಕನ ಕೌಶಲಗಳು (Observational skills).

1) ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು (General Skills):

ಇವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೌಶಲಗಳಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು. ಇವು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೌಶಲಗಳು. ಈ ಕೌಶಲಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

2) ಅವಲೋಕನ ಕೌಶಲಗಳು (Observational Skills):

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅವಲೋಕಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಮನಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳ ರೀತಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು, ವಿವಿಧ ಘಟನಾವಳಿಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೊಠಡಿಯ ನೆಲಹಾಸಿನ ಬಣ್ಣ, ಮೇಲ್ಭಾವಣಿಯ ಬಣ್ಣ, ಕಿಟಕಿ/ಬಾಗಿಲುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಅವಲೋಕನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜನರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಅಂಶಗಳಾದ ಜನರ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಆಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದಾಖಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ.

ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

1) ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
2) ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ತುಂಬ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸಿ.
3) ಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.
4) ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ; ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.
5) ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ.
6) ನೀತಿವಂತರಾಗಿರಿ, ನೀವು ಜನರ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನಮಾಡಿ.
7) ನೀವು ಅವಲೋಕನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿ, ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಬಹುದು:

1) ನೈಜ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು
2) ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ. ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Counselling) :

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಷ್ಟೇ ಪುರಾತನವಾದುದು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಿಜ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು, ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಮತಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಉಪಬೋಧೆ ಮಾಡುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಪರ ತಯಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುವುದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Counselling) ಔಪಚಾರಿಕ (Formal)ವಾದುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆತನ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ (ಉಪಬೋದೆ) ನೀಡಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ (Counsellor)ನಿಗೆ ವಿಶೇಷಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳಿರಬೇಕು. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲವೂ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಬುದ್ಧರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜನರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅಪಕ್ವ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ವಾಸ್ತವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗುರುತರ ಹೊಣೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ತುಂಬಾ ಬೇಡಿಕೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಂದರೇನು ?

ನಿರೂಪಣೆಗಳು:

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ವಿವಿಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಕೆಲವು ನಿರೂಪಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

1) ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಬಾಂಧವ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವಂತೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನನ್ನು ಸಂಧಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಪೆರೆಜ್– 1963).

2) **ಸ್ಮಿತ್** (1953) ಪ್ರಕಾರ, ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಕಕ್ಷಿ (Client)ಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

3) ರೋಜರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ (1952), ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ (Client), ಚಿಕಿತ್ಸಕ (Counsellor)ನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲಿನ ನಿರೂಪಣೆಗಳಿಂದ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

i) ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ii) ಆಪ್ತಸಲಹೆಯು ಕಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

iii) ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಕಕ್ಷಿ ಬಯಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

iv) ಕಕ್ಷಿಯು ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು (Objectives of Counselling):

ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳೆಂದರೆ:

1. ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
2. ಕಕ್ಷಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
3. ಕಕ್ಷಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
4. ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು.

ವೃತ್ತಿಪರ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಎಂದರೆ ಯಾರು ?

ವೃತ್ತಿಪರ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ (Masters degree) ಪಡೆದಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಚಟ, ಪುನರ್ವಸತಿ, ಮುಂತಾದವು.

ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

(The Essential Characteristics of a Good and Effective Counsellor)

ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ತನ್ನ ಕಕ್ಷಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ ಕೌಶಲ, ಜ್ಞಾನ ಮನೋಭಾವ, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೊರತೆಯಾದರೂ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

1. **ಅನುರೂಪತೆ (congruence):**

ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿರಬೇಕು. ಆತನ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇರಬೇಕು. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.

2. **ಷರತ್ತು ರಹಿತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ (Unconditional positive regard):**

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಕ್ಷಿಯ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಕ್ಷಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

3. **ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy) :**

ಕಕ್ಷಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಸಹಾನುಭೂತಿ. ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದೇ ಸಹಾನುಭೂತಿ. ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇದ್ದರೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4. **ಭಾವಾರ್ಥ (Paraphrasing):**

ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತು ನೀಡುವ ವಿವರಗಳ ಭಾವಾರ್ಥವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕಕ್ಷಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಪುನರ್ಬಲನ (reinforcement) ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರನ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ :

1) ಒಳ್ಳೆಯ ಕೇಳುಗನಾಗಿರಬೇಕು (good listener).

2) ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು (open minded).

3) ವೃತ್ತಿ ಬದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು (professional commitment).

4) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಇರಬೇಕು (respect for individual values).

5) ಆಳವಾದ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು (deep self understanding).

ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಹಂತಗಳು (Stages of Counseling) :

ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ಆರಂಭದ ಹಂತ, 2) ಮಧ್ಯದ ಹಂತ, 3) ಅಂತಿಮ ಹಂತ.

1) ಆರಂಭದ ಹಂತ (Initial Stage):

ಅ) **ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿ (Building Rapport):**

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಕ್ಷಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸು ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಆ) ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು (Assuring confidentiality):

ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯಾರ ಮುಂದೆಯೂ ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡಬೇಕು.

ಇ) ಆಲಿಸುವುದು (Listening):

ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಕ್ಷಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಡುವೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೆ, ಆತನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ ತದೇಕ ಚಿತ್ತನಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಕ್ಷಿಗೆ ತಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿವರ ನೀಡಲು ಹಿಂಜರಿದಾಗ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ನೀಡುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾವವಿರೇಚನೆ (catharsis)ಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

2) ಮಧ್ಯದ ಹಂತ (Middle Stage):

i) ತೀರ್ಮಾನ ನೀಡದಿರುವುದು (Nonjudgemental) :

ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ (ತೀರ್ಮಾನ) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಇರಬೇಕು.

ii) ಭಾವಾರ್ಥ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ (Paraphrasing and Rephrasing) :

ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತನ ಭಾವನೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಆತ ಹೇಳಿದುದನ್ನೇ ಅವನ ಮಾತು(ಪದಗಳು)ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

iii) ಷರತ್ತುರಹಿತ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು (Giving Unconditional Support):

ಕಕ್ಷಿಯ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನಿಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೂ ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಸಮ್ಮತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.

vi) ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ಮೇರೆಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬೇಕು

v) ಗುರಿ ನಿಗಧಿಪಡಿಸುವುದು (Goal Setting):

ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಆತ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ಸೂಚನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಂತಿಮ ಹಂತದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಅಂತಿಮ ಹಂತ (Ending Stage):

ಅ) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನೆ (Evaluation and Review):

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು.

ಆ) ಶಾಶ್ವತವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿ (Building Lasting Relationship):

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಗೆಳೆಯರೊಬ್ಬರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇ) ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು (Termination):

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ ಕಕ್ಷಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳು (Communication Skills):

ಸಂವಹನ ಅಥವಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಸಂವಹನಾ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸುವುದು, ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಸಾರಾಂಶ ತಿಳಿಸುವುದು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು. ಜೊತೆಗೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂವಹನ ಕೌಶಲದ ಜೊತೆಗೆ ಆಲಿಸುವ (Listening) ಕೌಶಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ (presenting skills) ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂವಹನವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯ,ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾವಭಾವಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲದ ಗುಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂವಹನದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು (Characteristics of Communication):

ಸಂವಹನವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಆತನ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನವು ನಿರಂತರವಾದುದು. ನಾವು ಮಲಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂವಹನವು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದಲ್ಲ (irreversible). ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆ ತಪ್ಪಿ ನುಡಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೋಪದಲ್ಲಿ

ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಕೇಳುವ ಕ್ಷಮೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸಂದರ್ಭದ ಬಿಗುಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೆ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೇಳಿದುದಕ್ಕೆ ಇತರರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾತು ಅಥವಾ ಹಾವಭಾವ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಮಾನವನ ಸಂವಹನವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಆಗಬಹುದು, ಇತರರ ಜೊತೆ ಆಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಆಗಬಹುದು.

1. ತನ್ನೊಳಗೆ ಸಂವಹನ (IntrapersonalCommunication):

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಂದರೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಸಾಧಕ–ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ನಮ್ಮ ನಿರಂತರವಾದ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳು, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಸಂವಹನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

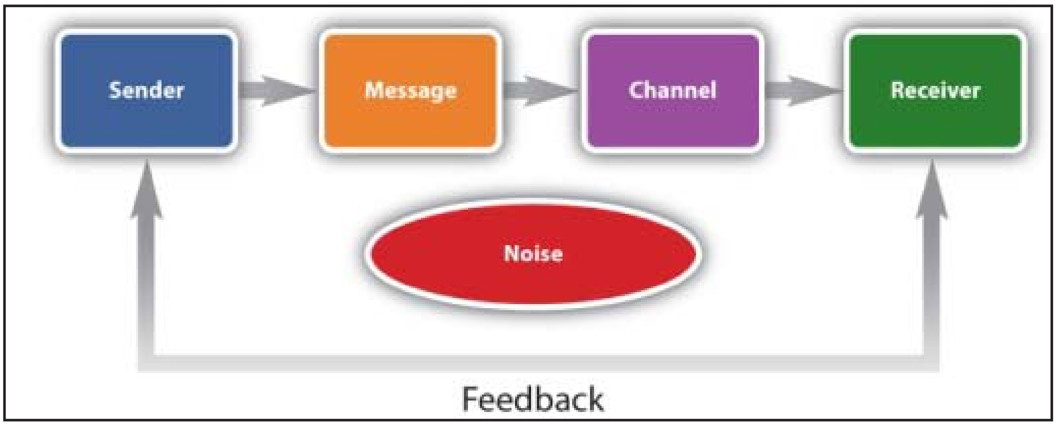
2. ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಹನ (Interpersonal Communication):

ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಂವಹನವೇ ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಹನ. ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಮುಂತಾದವು ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

3. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂವಹನ (Public Communication):

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ನಾಯಕನ ಭಾಷಣವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂವಹನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಮಾಡುವುದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಂವಹನ, ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ದೂರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುವುದು ಪರೋಕ್ಷ ಸಂವಹನ. ಉದಾ: ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವದ ಮುನ್ನಾ ದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳು ದೇಶದ ಜನರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

I. ಮಾನವ ಸಂವಹನದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು (Components of human communication):



ನಮ್ಮ ಸಂವಹನವು ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಾವು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ಭಾವಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಹನವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಅಂದರೆ ನೋಡುವುದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರುಚಿಗ್ರಹಿಸುವುದು, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಷ) ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಕೇತಗಳು ಎನ್ನತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವ ಸಂವೇದನೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ಸಂವೇದನೆಯ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ (decoding) ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ತೊಡಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಪೆನ್ನು ತಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೆನ್ನು ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ, ಆತ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕಿವಿ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ (decoded), ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಹೌದು) ತನ್ನ ಜೇಬಿನಿಂದ ಪೆನ್ನು ತೆಗೆದು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ (decoded), ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಾತನಾಡುವುದು (Speaking):

ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಂವಹನ ಘಟಕಾಂಶ. ಒಬ್ಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನಕಾರನು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಭಾಷೆ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಿಖರತೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂದೇಶ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಲಿಸುವುದು (Listening):

'ಆಲಿಸುವಿಕೆ' ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲಗಳು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂತೋಷ ಮುಂತಾದವು, ನಿಮ್ಮ ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒಳಗೇ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು (Reception):

ಆಲಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದ ಹಂತವೆಂದರೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಯ ಸ್ವೀಕಾರ. ಆ ಸಂದೇಶ ಕಣ್ಣಿಗೆ (ದೃಶ್ಯ) ಅಥವಾ ಕಿವಿಗೆ (ಶಬ್ದ) ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ(ಆಲಿಸುವಿಕೆ)ಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಹಾವ-ಭಾವ, ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ನೋಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅವಧಾನ (Attention):

ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವಾಗ ಗಮನವಿರಬೇಕು (attention) ಆಲಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಪದಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನ ವಿಭಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಮನ ವಿಭಜಿತವಾಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು (ಗ್ರಹಿಸುವುದು) ಕಷ್ಟ.

ದೇಹಭಾಷೆ (Body language):

ಅನೇಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹಾವ–ಭಾವಗಳ ಮೂಲಕ, ಕೈಸನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಮುಖಚರ್ಯೆ, (ಮುಗುಳ್ನಗೆ, ಅಳು, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ) ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ದೇಹಭಾಷೆ ಅಥವಾ ಶರೀರ ಭಾಷೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಭಾಷೇತರ ಸಂವಹನವು ಸಂಕೇತ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಭಾಷಾ ಸಂವಹನದ ನಿಕಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವಾಗ ಆತನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಹಿಂದಿನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಈಗಿನ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ವರ್ತನೆಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಆತನ ಭಾಷಾ ಮತ್ತು ಭಾಷಾರಹಿತ ಸಂವಹನದ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಏಕರೂಪತೆ (Congruencey) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ "ಇಂದು ನೀನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀಯೆ", ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಈ ಮಾತು ಹೇಳಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೌಶಲಗಳು (Psychological testing skills) :

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾದ ಸಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ (standardized) ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಭಾವಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅನುಕೂಲಕರ ಸಾಧನಗಳೆನಿಸಿವೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೌಶಲಗಳೆಂದರೆ, ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು (assesment), ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು (evaluation) ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ (problem solving)ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮೂಲತ: ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಗುಂಪಿನ ಹಾಗೂ ಸಮೂಹದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (aptitude), ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

III. ಸಂದರ್ಶನ ಕೌಶಲಗಳು (Interview skills):

ಸಂದರ್ಶಕನು (Interviewer) ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದ (Interviewee) ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಂದರ್ಶನವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿಕೆಗಾಗಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂದರ್ಶನ, ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಸಂದರ್ಶನ, ವಿಚಾರಣೆ ಸಂದರ್ಶನ, ರೇಡಿಯೋ–ದೂರದರ್ಶನ (TV) ಸಂದರ್ಶನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಸಂದರ್ಶನ, ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಸಂದರ್ಶನದ ರೂಪು–ರೇಷೆ (Interview format):

ಸಂದರ್ಶನದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಸಂದರ್ಶಕನು ಸಂದರ್ಶನದ ರೂಪು–ರೇಷೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂದರ್ಶನದ ರೂಪು–ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆರಂಭ, ಸಂದರ್ಶನ ಸಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ. ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

1. ಸಂದರ್ಶನದ ಆರಂಭ (opening of the interview) :

ಸಂದರ್ಶನ ಆರಂಭದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸಂದರ್ಶಿ (interviewee)ಯು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ದವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಂದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶಿ ನಡುವೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಕ ಮೊದಲು ಮಾತು–ಕತೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ (ಪೀಠಿಕೆ). ಈ ಪೀಠಿಕೆ ಸಂದರ್ಶಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನದ ಉದ್ದೇಶದ ಅರಿವುಂಟುಮಾಡಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

2. ಸಂದರ್ಶನ ಸಾಗುವಿಕೆ (Body of the Interview):

ಇದು ಸಂದರ್ಶನದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕನು ಸಂದರ್ಶಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂದರ್ಶನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ (ಮೊದಲೇ) ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಶಕನನ್ನು 'ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ' ಎನ್ನುವರು. ಸಂದರ್ಶಕನು ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ತಯಾರಿ, ಇಲ್ಲದೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂದರ್ಶನ' ಎನ್ನುವರು. ಸಂದರ್ಶನದ ಯಶಸ್ಸು ಸಂದರ್ಶಕನ ಅನುಭವ, ಸಂದರ್ಶಕನ ಕೌಶಲ, ಜಾಣ್ಮೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

3. ಸಂದರ್ಶನದ ಅಂತ್ಯ (closing the interview):

ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸಂದರ್ಶಕನು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶ (summerise)ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಂದರ್ಶಕನು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಿ ಏನಾದರೂ ಕೇಳುವುದಿದ್ದರೆ, ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶಕನು ಸಾರಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು (Areas of counselling):

ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಕ್ಷಿ, ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಯ–ಭೀತಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವ್ಯಸನ (addictions), ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಖಿನ್ನತೆ (Depression), ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಉದ್ಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ (college counselling):

ಕಾಲೇಜು ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾಲೇಜು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು 'ತಾತ್ವಿಕ ಮಾದರಿ' (Theoritical models)ಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1. **ಸ್ಥಳೀಯ ಪೋಷಕತ್ವ (Locoparentis):** ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಬೋಧಕವರ್ಗದವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆ ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳ ರೀತಿ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು(ಕಾಲೇಜು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ)

2. **ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸೇವೆಗಳು (Student services):** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ,ಆಟದ ಮೈದಾನ,ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಕ್ಕುದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜಿನ ನೀತಿ–ನಿಯಮಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಲೇಜು ಆಡಳಿತ–ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ, ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ:** ಈ ಮಾದರಿಯು ಸಂಶೋಧನೆ ಆಧಾರಿತ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಈ ಮಾದರಿ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆರ್ತುರ್ ಚಿಕರಿಂಗ್ (Arthur chikering)ರವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯ (Developmental tasks)ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಅ) **ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಿಕೆ (competence):** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) **ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ (Autonomy):** ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು, ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು.

ಇ) **ಸಂವೇಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ (Managing emotions):** ಕಾಲೇಜಿನ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದು, ಇತರರ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಣ (sublimation)ಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚೈತನ್ಯ (energy)ವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ) **ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Finding. an identity):** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಾನು ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಾನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ಉ) **ಉದ್ದೇಶವನ್ನು (ಗುರಿ) ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು (Exploring purpose):** ಜೀವನದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಕೂಡ ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಊ) **ಸಮಗ್ರತೆ (Integrity):** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋ) **ಸಂಬಂಧಗಳು (Relationships):** ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂದವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Guidance and Counselling at + 2 Stage):

ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಮುಗಿಸಿ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಸೇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೊಂದಲವಿರುತ್ತದೆ.ಏನೆಂದರೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಾದ ಐ.ಟಿ.ಐ, ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಮುಂತಾದ ಕೋರ್ಸ್ ಸೇರುವುದೇ ಅಥವಾ ಪಿ.ಯು.ಸಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಾ,ವಾಣಿಜ್ಯ,ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ,ಅಭಿರುಚಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುವ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
3. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಲರ್ಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ (SUPW) ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗಾಕಾಂಕ್ಷಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಪದವಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (Guidance and Counselling at + 3 Stage):

ಪದವಿ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ:

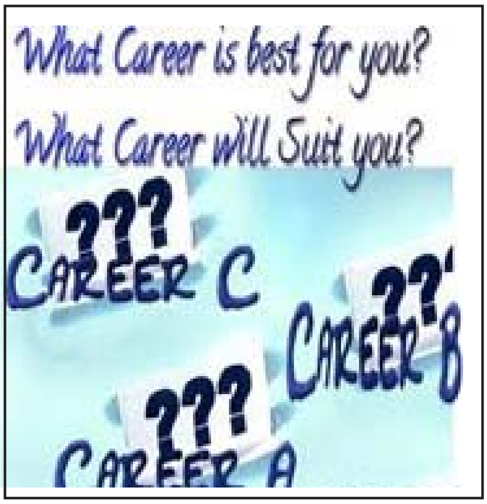
1. ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ
2. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ

3. ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಮನಸ್ತಾಪ ಅಥವಾ ಸಂಘರ್ಷ (conflicts)
4. ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು
5. ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಂತಾದವು

ಕಾಲೇಜು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

1. ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು (career guidance) .
2. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ ತೆರೆಯುವುದು (occupation information corner).
3. ಗುಂಪು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (group guidance programmes) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ವೃತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ (career talk) ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ (class talks)ಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
4. ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಲೇಜು ಸೇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪರಿಚಯ ಸೇವೆ (orientation service)ಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇತಿ–ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಸ್ತವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ವೃತ್ತಿ (ಉದ್ಯೋಗ) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (Vocational Counselling) :



ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಗೆ ನಿಲುಕುವ ಉದ್ಯೋಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ನೀಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ. "Fitting a round peg into a round hole or square peg

into a square hole" ಎಂಬುದು ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಹಿಂದಿರುವ ಸತ್ಯ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಉದ್ಯೋಗ ಆಯ್ಕೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ,ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲಗಳ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡುವರು. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಸಂಗ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು. ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುವುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ,ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕುವ ವ್ಯಾಸಂಗದ ಕೋರ್ಸ್ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ತೃಪ್ತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕಾದವನು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಕೋರ್ಸ್ ಸೇರಿದರೆ ಅಥವಾ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕಾದವನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೋರ್ಸ್ ಸೇರಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? Fitting a round peg into a square hole or square peg into a round hole ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಲಾರರು ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಅತೃಪ್ತಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕುವ ಕೋರ್ಸ್, ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ನುರಿತ ಅನುಭವಿ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
3. ಶಾಲಾ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
4. ಅಣಕು ಸಂದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ ಎದುರಿಸುವ ಅನುಭವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
5. ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಸಂಗದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ, ಸಂಬಳ–ಸವಲತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಹೇಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.
6. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಬಯಸಿದಂತಹ ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಂಗ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೊರಕಿರುವ ವೃತ್ತಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಕಾಣುವ (ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ)ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿವೆ, "ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ (Selecting a career is nothing but selecting a way of life-Ginzberg)" ಎಂದು **ಗಿಂಜ್‌ಬರ್ಗ್** ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ "ಒಂದು ಬಾರಿ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ" (Once you make a choice of courses

of study or a career, generally it is irreversible)" ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ತಜ್ಞ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ:

1. ಕೆಲಸದ ಸ್ವರೂಪ (Nature of work). ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.
2. ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪರಿಸರ (working conditions). ಅಂದರೆ ಕಛೇರಿಯೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ತರಬೇತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಸಂಬಳ, ಬಡ್ತಿ ಅವಕಾಶಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆ ಅಂದರೆ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ವೃತ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಕಗಳು(career testing):

ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (optitude) ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ, ಕೌಶಲಗಳು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೈಕೋಮೆಟ್ರಿಕ್(Psychometric):

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಾಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುವರು, ಔದ್ಯೋಗಿಕಾಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಎರಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದರೆ, "ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ರವರ ಆಸಕ್ತಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (Strong's interest inventory) ಮತ್ತು M.B.I.T (Myers-Briggs Type indicator)".

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ/ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Educational counselling / school counselling):

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ, ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ನಾಗರೀಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸನ್ನದ್ಧನಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಬೇಕಾದರೆ. ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನಿವಾರ್ಯ. ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು 'ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರು' ಎಂಬ ಪದಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ 'ಶಾಲಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು' ಎಂಬ ಹೆಸರು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬದುಕಿನ ಮೂರು ಆಯಾಮ(domains)ಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ವೃತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಶಾಲಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು, ಬೋಧಕರೂ ಆಗಿದ್ದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಶಾಲಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನಾ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು. ಉದಾ:ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಆತನ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಬರುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆತನ ನಡತೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲು ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಆತನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Elementary school counselling):

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಒಂಟಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳಾದ ಆಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು (Middle school counselling):

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೇ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ 7 ಮತ್ತು 8ನೇ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ (High school counselling):

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು. ಲೈಂಗಿಕ ರಸದೂತಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮುಜುಗರಪಡುವುದರಿಂದ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲೇಜು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಹದಿವಯಸ್ಸು ಗೊಂದಲಮಯ ವಯಸ್ಸು, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗೊಂದಲ ಹೊಂದಿರುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹಾ ವಿಧಾನಗಳು ಅಥವಾ ತಂತ್ರಗಳು (Approaches to counselling):

'ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ ಥೆರಪಿ (Therapy). ಈ ಥೆರಪಿ ಎಂಬ ಪದ ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯ ಥೆರಪಿಯಾ (Therapia) ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಥೆರಪಿಯಾ ಎಂದರೆ 'ಗುಣವಾಗುವುದು' (Healing) ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೈಕೋಥೆರಪಿ (Psychotherapy) ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು (Healing the mind) ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ವಿಶಾಲವಾದವು. ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅತಿಭೀತಿ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಹಲವಾರು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಉಪಬೋಧೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

I. ನಿರ್ದೇಶಿತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನ:

ಈ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ವಿಧಾನದ ಪ್ರತಿಪಾದಕ **ಈ.ಜಿ. ವಿಲಿಯಂಸನ್**. ಈ ವಿಧಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆರು ಹಂತಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1) **ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Analysis):** ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಾಂತ ವಿಧಾನ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು.

2) **ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ (Synthesis):** ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

3) **ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ (Diagnosis):** ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.

4) **ಮುನ್ನರಿವು (Prognosis):** ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದೆ ಯಾವ ಗಂಭೀರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

5) **ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಉಪಬೋಧೆ ನೀಡುವುದು (Counselling):** ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಆತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

6) **ಅನುಗತ ಮಾಡುವುದು (Follow-up):** ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿವೆಯೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಉದ್ಭವಿಸಿವೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮತ್ತೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹೊಸ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ, ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಕಕ್ಷಿಗೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಕಕ್ಷಿ ಆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇರಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಉದ್ದೇಶಿತ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನ (Non-Directive counselling technique) :

ಪೀಠಿಕೆ:

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದವನು **'ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್'**. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಕಕ್ಷಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ' ಎನ್ನುವರು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಅ) ಕಕ್ಷಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು.

ಆ) ಕಕ್ಷಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಇ) ಕಕ್ಷಿ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಈ) ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ (Self-evaluation) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ತೀರ್ಮಾನ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಕ್ಷಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಸಹಾನುಭೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ನೀಡುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಕ್ಷಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಆತನಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೆ ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ.

ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ,

1) ಆಲಿಸುವುದು (Listening)

2) ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Accepting)

3) ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Respecting & Understanding).

4) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು (Responding).

1) **ಆಲಿಸುವುದು (Listening):** ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಛರಿಸುವುದು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ನಡುವೆ ಮಧುರ ಬಾಂದವ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕ.

2) **ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Accepting):** ಕಕ್ಷಿ ಬಗ್ಗೆ 'ಷರತ್ತು ರಹಿತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ' (Unconditional positive regard) ತಳೆಯುವುದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿರುಳು. ಇದು ಕಕ್ಷಿಗೆ ತಾನು ಸುಭದ್ರ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕ ಕಕ್ಷಿ ಯಾವುದೇ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕ ಇಲ್ಲದೆ ನೂತನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

3) **ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Respecting & Understanding):** ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ವಿಶೇಷ. ಕಕ್ಷಿಯ ಏಕಾಂತವನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

4) **ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು (Responding):** ಕಕ್ಷಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕಕ್ಷಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕಕ್ಷಿಯ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿನೂತನ ಆಲೋಚನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಕಕ್ಷಿಯೇ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ವಿಶೇಷ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಕಕ್ಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಎಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ.

III. ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Eclectic Counselling Technique):

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಮತ್ತು ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೆರಡರ ಮಿಶ್ರ ವಿಧಾನವೇ ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರತಿಪಾದಕ **ಎಫ್.ಸಿ. ಥೋರನ್** (F.C.Thorne).

ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ತನ್ನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕೆಳಕಂಡ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಬೋಧೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾನೆ.

ಅ) **ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು:** ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆ) **ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು:** ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ವಿವರವಾದ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಇ) **ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು:** ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ) **ಉಪಬೋಧೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು:** ಕಕ್ಷಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪಬೋಧೆ ನಡೆಯುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ,ಬೆಳಕು ಇರಬೇಕು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು ಆಗ ಕಕ್ಷಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಉ) **ಕಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು:** ಕಕ್ಷಿ ಉಪಬೋಧೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ವಿವರ ನೀಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. 'ಯಾವುದೇ ಭಯ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೇ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರ ನೀಡು, ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಾನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಕ್ಷಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಊ) **ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು:** ಉಪಬೋಧೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರ ನೀಡಲು ಸತಾಯಿಸುವುದು, ಕುಟುಂಬದವರ ಅಸಹಾಕಾರ, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಕೆಳಕಂಡ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ.

1. **ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು:** ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕಕ್ಷಿಯ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

2. **ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು:** ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಒದಗಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

3. **ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಾಂತ:** ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಕಕ್ಷಿಯ ಪೋಷಕರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗು ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು.

4. **ಪರೀಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು:** ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಕೆಲವು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಬಳಸುವನು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಕ್ಷಿಗೆ ನೀಡಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವನು.

5. **ನಿರ್ದೇಶಿತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು:** ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿತ ವಿಧಾನದ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಕಕ್ಷಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉಪಬೋಧೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಉಪಬೋಧೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಥೋರನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಥವಾ ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

IV. ಗುಂಪು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (Group Therapy) :

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿನ (5–10 ಮಂದಿ) ಜನರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಉದಾ:ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸಿನಿಮಾ ತೋರಿಸುವುದು, ನಂತರ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು, ನಾಟಕ (ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ) ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆತು ಒಂಟಿತನ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನ:ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ (Role playing) ತಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ಕಕ್ಷಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವನು. ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಆತಂಕ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಬದುಕಿನ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಯಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ, ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾವವಿರೇಚನೆ (Emotional catharsis) ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ಕೌಶಲ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪರಿಣಿತಿ ಅಥವಾ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಅಥವಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೌಶಲಗಳು ಒಬ್ಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಸಮರ್ಥ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳೆಂದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೌಶಲಗಳು ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿಪರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು.

- ಒಬ್ಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಅರ್ಹತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಜನರ ಹಕ್ಕು ಬಾದ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಘನತೆ, ಮುಂತಾದವು.
- ಅವಲೋಕನ ಕೌಶಲಗಳು ಮೂಲ ಕೌಶಲಗಳು. ಇವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ 1) ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು 2) ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾಡುವ ಅವಲೋಕನ.
- ಸಂವಹನವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಲಿಸುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಿನ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಎನಿಸಿದೆ.
- ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಭಾಷೆ ಬೇಕು. ಭಾಷಾ ಬಳಕೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.
- ಶರೀರ ಭಾಷೆಗಳಾದ ಹಾವ–ಭಾವ, ಭಂಗಿ, ಸನ್ನೆಗಳು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಮುಂತಾದವು ಸಂವಹನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಸಂದರ್ಶನವು ಸಂದರ್ಶಕ ಹಾಗೂ ಕಕ್ಷಿ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆ. ಸಂದರ್ಶನ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆರಂಭದ ಹಂತ, ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಹಂತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಹಂತ.
- ಆಪ್ತಸಲಹೆಯು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿ ನಡುವಿನ ಮುಖಾ–ಮುಖಿ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನು ಕಕ್ಷಿಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧೀ, ಭಾವಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡುವ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ.
- ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಏಕತೆ (Congruence), ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy), ಭಾವಾರ್ಥ (Paraphrasing) ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಶರತ್ತುರಹಿತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ (Unconditional positive regard) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
- ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಜಲುಗಳಿವೆ:– ಅವುಗಳೆಂದರೆ,ಆರಂಭದ ಹಂತ,ಮಧ್ಯದ ಹಂತ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದ ಹಂತ.
- ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ಸಾಧಿಸುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಯ, ವ್ಯಸನ, ಖಿನ್ನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳು.
- ಕಾಲೇಜು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಸಂಗದ ಕೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು.
- ಪಿಯುಸಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಪದವಿ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಕಳಪೆ ಸಾಧನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

- ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು, ಉದ್ಯೋಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವರು.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವರು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವರು.
- ನಿರ್ದೇಶಿತ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನ ನೀಡಿದವರು ಈ.ಜಿ. ವಿಲಿಯಂಸನ್. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಉಪಬೋಧಕ (ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಕ್ಷಿ ಉಪಬೋಧಕನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರು ಹಂತಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 1) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ 2) ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ 3) ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ 4) ಮುನ್ನರಿವು 5) ಉಪಬೋಧೆ ಮತ್ತು 6) ಅನುಗತ ಮಾಡುವುದು.
- ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಷಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಕ್ಷಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕಕ್ಷಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಗೌರವದಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಷಿಯೇ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
- ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನದ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಎಫ್.ಸಿ. ಥೋರನ್. ಈ ವಿಧಾನವು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಹಾಗೂ ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೆರಡರ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
- ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯು ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಆರೇಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಭಾವವಿರೇಚನೆ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಕ್ಷಿ ಉತ್ತಮ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

1) ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು ಎಂದರೇನು?
2) ಅವಲೋಕನ ಕೌಶಲಗಳು ಯಾವುವು?
3) ಅವಲೋಕನದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4) ಅಪ್ತಸಲಹೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಏನು?
5) ಆಪ್ತಸಲಹೆ(ಉಪಬೋಧೆ) ಎಂದರೇನು?
6) ಉತ್ತಮ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?
7) ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
8) ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9) ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಿನ ಸಂವಹನಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ
10) ಶರೀರ ಭಾಷೆ ಎಂದರೇನು?
11) ಸಂದರ್ಶನ ಎಂದರೇನು? ಸಂದರ್ಶನದ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
12) ಕಾಲೇಜು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
13) ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಎಂದರೇನು?
14) ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಂದರೇನು?
15) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ(ಉಪಬೋಧಕ)ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
16) ನಿರ್ದೇಶಿತ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
17) ಅನಿರ್ದೇಶಿತ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ
18) ಮಿಶ್ರ ಉಪಬೋಧೆ ವಿಧಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *

ಪ್ರಯೋಗಗಳ ವಿಭಾಗ

1. ಪ್ರಯೋಗ : ಏಕ ರೂಪಕಗಳು (Stereotypes):

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ :

"ಅನ್ಯ ಜನಾಂಗ ಉದ್ಯೋಗ, ಧರ್ಮ, ದೇಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ (ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ) ಏಕರೂಪಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ."

ಉದಾ: ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು "ಹೌದಪ್ಪಗಳು" ಎಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂರವರನ್ನು "ಧರ್ಮಾಂಧರು" ಎಂದೂ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು "ಮೋಸಗಾರರು" ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು.

ಏಕರೂಪಕಗಳು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದು, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳು ಹಲವಾರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಉದಾ: ಹಿಂದೂ-ಮುಸ್ಲಿಂ ಗಲಾಟೆ. ದೇಶದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು – ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿವಿಧ ದೇಶಿಯರ ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ :

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ದೇಶಿಯರಾದ ಅಮೇರಿಕಾ, ಚೀನಾ, ರಷ್ಯಾ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಉಪಕರಣಗಳು :

1) 50 ಗುಣಗಳುಳ್ಳ (25 ಹಿತಕರ–25 ಅಹಿತಕರ) ಅನುಕ್ರಿಯಾ ಪಟ್ಟಿ (Data sheet).

2) ಬರವಣಿಗೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು

3) ಆಯ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿಲುಗಡಿಯಾರ

ಯೋಜನೆ :

ಅನುಕ್ರಿಯಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ (Data sheet)ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ದೇಶಿಯರಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅನಂತರ ಏಕರೂಪಕಾಂಶವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಹಿತಕರವೇ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ವಿಧಾನ :

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂರಿಸಿ, ಈ ರೀತಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ "ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅನುಕ್ರಿಯಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಪಟ್ಟಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ 50 ಗುಣಗಳಿವೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರು, ಅಮೇರಿಕನ್ನರು, ರಷ್ಯನ್ನರು, ಪಾಕಿಸ್ಥಾನಿ ದೇಶಿಯರ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ನೀವು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಓದಿ ಆ ಗುಣ ಯಾವ ದೇಶಿಯರಲ್ಲಿ ಇದೆಯೋ ಆ ದೇಶೀಯರ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಆ ಗುಣದ ಮುಂಭಾಗ "(√)" ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಆ ಗುಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಾಗವನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಿ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಗುರುತುಹಾಕಿ, ಗುರುತು ಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ ನಿಮಗೆ ಹಿತಕರ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಿತಕರ ಗುಣ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದರ ಮುಂದೆ (ಹಿ) ಎಂದು, ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ (ಅಹಿ) ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳು :

1) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

2) ಪ್ರಯೋಗ ನೀಡುವ ಮುಂಚೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

3) ಗುಣ ಹಿತಕರವೇ, ಅಹಿತಕರವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

1) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣವನ್ನು ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ನೀವೇ ಗುರುತು ಹಾಕಿಸಿ.

2) ಮೇಲಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಮೂಹದ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

3) ಯಾವ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ ಯಾವ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಹಿತಕರೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ –1

ಸಮೂಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಅಹಿತಕರ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಭಾರತೀಯರು		ಅಮೇರಿಕನ್ನರು		ರಷ್ಯನ್ನರು		ಚೀನಿಯರು		ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿಯರು	
		ಹಿ	ಅಹಿ	ಹಿ	ಅಹಿ	ಹಿ	ಅಹಿ	ಹಿ	ಅಹಿ	ಹಿ	ಅಹಿ
1.	ಸಂತೋಷ										
2.	ರೇಖಾ										
3	ಅವಿನಾಶ										
4	ಪ್ರಸಾದ										
	ಒಟ್ಟು										
	ಸರಾಸರಿ										

ಚರ್ಚೆ:

ಸಿದ್ಧಾಂತ – 1: ಯಾವುದೇ ಸಮೂಹವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಶೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ಯದೇಶೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿ ಅನುಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಿತ್ರ ದೇಶವಾದರೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ, ಶತ್ರು ದೇಶವಾದರೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ, ಅನುಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

ಸಿದ್ಧಾಂತ – 2:

1) ಭಾರತೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿತಕರ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆಯೇ? ಕಾರಣದೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

2) ಯಾವ ಯಾವ ದೇಶೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಏಕರೂಪಕಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ವಿವರಿಸಿ

ತೀರ್ಮಾನ:

1) ಭಾರತೀಯರ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ದೇಶೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

2) ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಅನ್ವಯಿಕ ಮೌಲ್ಯವೇನು?

(ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಿಸಬಹುದು).

2. ಪ್ರಯೋಗ: ಸಮಾಜ ಮಾಪಿನಿ ವಿಧಾನ (Sociometric Method):

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ಸನ್ನಿವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಮಾಪಿನಿ ವಿಧಾನವು ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ರೂಪಿಸಿದವರು **ಜೆ.ಎಲ್.ಮೊರೇನೋ** ಎಂಬುವವರು. ಯಾವುದೇ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲಾ–ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೈನ್ಯ, ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖಂಡ ಅಥವಾ ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಏಕಾಂಗಿಗಳು (Isolates), ಅಂದರೆ ಇವರು ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇಂತಹವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಈ ವಿಧಾನವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಸಮಾಜ ಮಾಪಿನಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಮೂಹ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಸಲಕರಣೆಗಳು:

1) 10 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗುಂಪು (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ನಾಯಕನ ಆಯ್ಕೆಗಾಗಿ)

2) ಬರವಣಿಗೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.

ಯೋಜನೆ:

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸಲು 10 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಸಿ, ಅದರ ಆಧಾರದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಾಯಕ ಮತ್ತು ಏಕಾಂಗಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 10 ಮಂದಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಹಾಳೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ A ಯಿಂದ J ವರೆಗೆ ಅಕ್ಷರ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅಕ್ಷರ ನಾಮವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಸೂಚನೆ ನೀಡಬೇಕು. – "ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚೀಟಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಾಯಕತ್ವ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನ ಅಕ್ಷರ ನಾಮವನ್ನು ಚೀಟಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಕೊಡಿ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ. ಪ್ರಯೋಗ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಅಕ್ಷರ ನಾಮವನ್ನು ಬರೆದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

1) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

2) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಬಾರಿ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

3) ನಾಯಕ ಯಾರು? ಮತ್ತು ಏಕಾಂಗಿ ಯಾರು? ಗುರುತಿಸಿ

ಪಟ್ಟಿ – 1

ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯಾರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪಟ್ಟಿ..

ಇಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿರುವವರು	ನಾಯಕರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು										ಒಟ್ಟು
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											
J											

ಪಟ್ಟಿ – 2

ನಾಯಕನಾಗಲು ಯಾರ ಹೆಸರನ್ನು ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪಟ್ಟಿ.

ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿರುವವರು	ನಾಯಕನಾಗಲು ವಿರೋಧ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆ										ಒಟ್ಟು
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											
J											

ಚರ್ಚೆ:

ಸಿದ್ಧಾಂತ:

ಸಮಾಜ ಮಾಪಿನಿ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಯೋಗವು ಸಮೂಹದಲ್ಲಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮೂಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪ್ರಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಏಕಾಂಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1) ನಿಮ್ಮ 10 ಜನರ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ನಾಯಕ ಯಾರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ

2) ನಿಮ್ಮ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಗಳು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

3) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

4) ಏಕಾಂಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ತೀರ್ಮಾನ:

ಸಮೂಹದಲ್ಲಿನ ಏಕಾಂಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

3. ಪ್ರಯೋಗ: ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ (Rating Scale)

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**
ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿತು. ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವನು ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ದರೀಕರಣ ಮಾನಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಬೆಸಸಂಖ್ಯೆಯ ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ 3 ಹಂತಗಳು, 5 ಹಂತಗಳು ಹಾಗೂ 7 ಹಂತಗಳು .

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅನ್ಯರು ಮಾಡಿದ ದರೀಕರಣವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಸಿ

ಉಪಕರಣ:

1) ನಾಯಕತ್ವ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಐದು ಹಂತಗಳ ದರೀಕರಣ ಮಾನಕ.
2) ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.
3) 5 ಮಂದಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು.

ಯೋಜನೆ:

ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು 5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಿ ನೀಡುವುದು. ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು 2 ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.

1) ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.
2) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು (ಇತರ ನಾಲ್ವರು) ಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಧಾನ:

1) ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣ : ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳರಿಸಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ದರೀಕರಣ ಮಾಪಿನಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಅನಂತರ ಈ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. – "ಮಾಪಿನಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಓದು ನಿನಗೆಷ್ಟು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಮಾಪನಿಯ 5 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದರ ಮುಂದೆ ಟಿಕ್ (√) ಗುರುತು ಮಾಡು".

ಸ್ವಯಂಮಾಪನವು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತಿರುಳು. ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನವು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ನೀಡಿದ ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

2) **ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನ್ಯರು ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು:** ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಿಯಾ ಪಟ್ಟಿ ನೀಡಿ ಈ ರೀತಿ ಸೂಚನೆ ಕೊಡಿ "ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ "ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ"ದ ಮಾಪಿನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತು ಮಾಡು (√) ಉದಾಹರಣೆಗೆ; A ಯು B, C , D ಹಾಗೂ E ಯ ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಪಿನಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿ ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ E ಯು ಇತರ ನಾಲ್ವರ ಬಗ್ಗೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಇತರರು ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ :

1) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,
2) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಅನ್ಯರನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

1) ಸಮೂಹದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ
2) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ನಾಲ್ವರು ಮಾಡಿದ ಮಾಪನವನ್ನು ಕೂಡಿ ಸರಾಸರಿ ಮಾಪನ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
3) ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನಕ್ಕೂ, ಅನ್ಯರ ಮಾಪನಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭೇದವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ

ಕೆಳಗಿನ ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ಹಾಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮಾಪನದ ಸರಾಸರಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಸ್ವಯಂ ಮಾಪನ ಅಂಕಗಳು	ಸಮೂಹದ ಸರಾಸರಿ ಮಾಪನ ಅಂಕಗಳು	ವ್ಯತ್ಯಾಸ
1	A			
2	B			
3	C			
4	D			
5	E			
-	-			
-	-			
-	-			

ಚರ್ಚೆ:

ಸಿದ್ಧಾಂತ:

1) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣವು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೋ ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2) ದರೀಕರಣ ಮಾನಕದ ಮತ್ತೊಂದು ದೋಷವೆಂದರೆ 'ಪರಿವೇಷ ಪ್ರಭಾವ' ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಿರೋಧವಾದವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ.

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು? ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು?

2) ಯಾರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅನ್ಯರ ದರೀಕರಣದ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವಿದೆ ? ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ

3) ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದವಿದೆಯೇ?

4) ಯಾರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣವು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ?

ತೀರ್ಮಾನ:

1) ಯಾವ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣವು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ? ಅದು ನೈಜತೆಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿದೆಯೇ?

2) ಯಾವ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಯಂ ದರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿವೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠತೆ ಇದೆ?

4. ಪ್ರಯೋಗ: ಐಸಂಕ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ (EPI) :

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯೂ ಒಂದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಆತನಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಐಸಂಕ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯು ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ– ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಐಸಂಕ್ ರವರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿ ಅವನಿಂದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಆತನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯೇ, ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯೇ, ಉಭಯ ಮುಖಿಯೇ, ಸಾಮಾನ್ಯನೇ, ಮನೋಬೇನಿಯೇ ಅಥವಾ ನಂಬಲರ್ಹನೇ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಈ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ 57 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 24 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಮತ್ತು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. 24 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮನೋಬೇನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ 9 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಐಸಂಕ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು:

1) ಐಸಂಕ್ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ.

2) ಐಸಂಕ್ ರವರು ನೀಡಿರುವ 'ಕೀ' ಮತ್ತು ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿ.

3) ಬರೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು.

ಯೋಜನೆ:

ಐಸಂಕ್ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂರಿಸಿ, ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಈ ರೀತಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡಬೇಕು. "ಇದು EPI ಪಟ್ಟಿ ಇದರಲ್ಲಿ 57 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆಯೂ ಹೌದು-ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಎರಡು ಉತ್ತರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಿ, ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ 'ಹೌದು' ಎಂಬ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಗುಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೇಗ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ನೀಡುವ ಉತ್ತರವೇ ಅಂತಿಮ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸದೇ ಬಿಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ EPI ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆದು 'ಕೀ' ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮ:

1) ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

2) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ನೈಜವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

3) ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

4) ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಬಿಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

1) 'ಕೀ' ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

2) ಮನೋಬೇನೆಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಹ 'ಕೀ' ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ

3) ಸಮೂಹದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಗದ ಉತ್ತರಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ

4) ಸುಳ್ಳು ಪ್ರಾಪ್ತಾಂಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ

5) ಸುಳ್ಳು ಉತ್ತರಗಳು 5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ

6) ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯೆ ? ಅಂತರ್ಮುಖಿಯೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ

7) ಅಂತೆಯೇ ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಮನೋಬೇನಿಗನೇ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ,

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಅಂಶಗಳು	ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರರೂಪ	ಮನೋಬೇನೆ ಅಂಶಗಳು	ಪ್ರರೂಪ	ಸುಳ್ಳು ಉತ್ತರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಫಲಿತಾಂಶ ತಿರಸ್ಕೃತವೇ
1) 2) 3)	A B C						
ಮೊತ್ತ							
ಸರಾಸರಿ							
ಮಾನಕ ವ್ಯತಿಕರಣ							

ಚರ್ಚೆ :

ಸಿದ್ಧಾಂತ:

1) ಐಸಂಕ್‌ರವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾನಕದ ಪ್ರಕಾರ 9 ಸುಳ್ಳು ಪ್ರಾಪ್ತಾಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು 5 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಳ್ಳು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಆತನ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

2) 24 ಅಂತರ್ಮುಖಿ–ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ 17 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಎಂದೂ, ಅದೇ ಉತ್ತರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 7 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. 8 ರಿಂದ 16ರ ಒಳಗಿದ್ದರೆ ಉಭಯಮುಖಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

3) ಮನೋಬೇನೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಾಂಕಗಳಲ್ಲಿ 14 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಆತ ಮನೋಬೇನಿಗನೆಂದು, 4 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಆತ ಸಮತೋಲನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. 5–13 ಅಂತರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆತನು ಸಾಮಾನ್ಯನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬಹಿರ್ಮುಖಿ, ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಮತ್ತು ಉಭಯ ಮುಖಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹಾಗೂ ವಿವರಿಸಿ.

2) ಸಮೂಹದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಯಾವ ಪ್ರರೂಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ? ವಿವರಿಸಿ.

3) ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿದೆಯೇ ? ವಿವರಿಸಿ.

4) ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ?

5) ಸುಳ್ಳು ಉತ್ತರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ?

ತೀರ್ಮಾನ:

1) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆಯೇ ?

2) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆಯೇ ?

3) ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ?

5. ಪ್ರಯೋಗ: ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ (Mental Fatigue)

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು . ಆಯಾಸವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ಆಯಾಸವನ್ನು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸವು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಮಾನಸಿಕ ಸಮನ್ವತೆಯ ಮೇಲೆ ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಸಲಕರಣೆಗಳು:

1) ಸಂಕಲನ ಹಾಳೆ (Adding Sheets)

2) ನಿಲುಗಡಿಯಾರ

3) ಬರೆಯುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಯೋಜನೆ:

ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎರಡು ಅನುಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು

1) ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ

2) ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ನಂತರ

ಎರಡೂ ಅನುಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಅನುಕ್ರಮ–1 (ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ):

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ, ಸಂಕಲನ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಸೂಚಿಸಿ_ "ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಸಂಕಲನದ ಹಾಳೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಲು ಲೆಕ್ಕಗಳಿವೆ, ಪ್ರತಿ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿವೆ. ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಬರೆದು ಮುಂದಿನ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಮೊದಲಿನ ಸಾಲಿನ ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಸಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಾನು "ಕುಪ್ಪಳಿಸು" (skip) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ತಕ್ಷಣ ನೀನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಾನು "ನಿಲ್ಲಿಸು" ಎಂದಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಕೂಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಲೆಕ್ಕದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೂಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು". ಹೀಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು "ಪ್ರಾರಂಭಿಸು" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ "ಕುಪ್ಪಳಿಸು" ಎಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟು, ಕಡೆಯ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ ಹಾಳೆಯನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅನುಕ್ರಮ –2 (ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ನಂತರ):

ಒಂದನೆಯ ಅನುಕ್ರಮದ ನಂತರ ಸಂಕಲನದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆದು, ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಸಂಕಲನದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗುರುತು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಲೆಕ್ಕದಿಂದ ಮುಂದೆ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕೂಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಿಲುಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ "ಕುಪ್ಪಳಿಸು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಸಂಕಲನದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1) ಕೂಡುವುದನ್ನು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

2) ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.

3) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಎರಡೂ ಅನುಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು. ಕಾರಣ ಎರಡನೇ ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

4) ಎರಡೂ ಅನುಕ್ರಮಗಳ ನಂತರ ಕೂಡಿರುವ ಲೆಕ್ಕಗಳು ಸರಿ ಇವೆಯೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

1) ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಲೆಕ್ಕಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಲೆಕ್ಕಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2) ಮೊದಲ ಅನುಕ್ರಮದ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

3) ಎರಡನೆಯ ಅನುಕ್ರಮದ 5 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸರಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

4) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಮತ್ತು ಮಾನಕ ವಿಚಲನೆಯನ್ನು (SD) ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ – 1

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಲೆಕ್ಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ಪೂರ್ವ											ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ನಂತರ										
0		1		2		3		4		5		ಒಟ್ಟು	1		2		3		4		5		ಒಟ್ಟು
		ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು		ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	
1	A																						
2	B																						
3	C																						

ಪಟ್ಟಿ – 2

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಸಮೂಹದ ಪ್ರಕ್ಷೇಪ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ನಂತರ(5 ನಿಮಿಷ)ದಲ್ಲಿ ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಉತ್ತರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಸಂ.	ಹೆಸರು	ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ಪೂರ್ವ		ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ನಂತರ	
		ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಲೆಕ್ಕ	ತಪ್ಪಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಲೆಕ್ಕ	ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಲೆಕ್ಕ	ತಪ್ಪಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಲೆಕ್ಕ
1	A				
2	B				
3	C				
.					
.					
.					
.					
.					
.					

ಚರ್ಚೆ :

ಸಿದ್ಧಾಂತ –1

ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವು ಮೊದಲು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ತಗ್ಗುವುದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಉಂಟಾದ ಬೇಸರದ ಫಲವಾಗಿದೆ (Monotony), ಆಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತೇಜಕಗಳು ಕೂಡ ಬೇಸರವನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1) ಪ್ರಕ್ಷೇಪ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ಷೇಪದ ನಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

2) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆಯೇ?

3) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ವಿವರಿಸಿ.

4) ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಬೇಸರದ ಪರಿಣಾಮವೇನು ? ತಿಳಿಸಿ.

ತೀರ್ಮಾನ:

1) ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

2) ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ?

3) ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿರುವಿರಿ ?

6. ಪ್ರಯೋಗ : ಬೆಲ್‌ರವರ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**
ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹಲವು ಮುಖ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆಯ್ಕೆ, ಸೈನ್ಯ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಗಳಾದ ಐ.ಎ.ಎಸ್, ಐ.ಪಿ.ಎಸ್, ಐಎಫ್ಎಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಬೆಲ್‌ರವರ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಕುಟುಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ :

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಕುಟುಂಬ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಮಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬೆಲ್ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು:

1) ಬೆಲ್‌ರವರ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ

2) ಉತ್ತರಗಳ “ಕೀ” ಮತ್ತು ಮಾನಕಾಂಕಗಳು

3) ಬರೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಯೋಜನೆ:

ಬೆಲ್‌ರವರ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಮಾನಕಾಂಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಸಮಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ :

ಬೆಲ್‌ರವರ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ 140 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಮುಂದೆ ”ಹೌದು”, “ಇಲ್ಲ”,? (ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ) ಎಂಬ ಮೂರು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಹಿಂದೆ a, b, c, d ಎಂಬ ವರ್ಣಾಕ್ಷರಗಳಿವೆ. ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆಗಳು ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳರಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ರೀತಿ ಸೂಚನೆ ಕೊಡಿ, “ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 140 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು

ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೊಡುವ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವೇ ಅಂತಿಮ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ" ? "(ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆ) ಸುತ್ತ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಾಲಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬೇಗ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ವಾಸಿಸದಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಗಿ ಯಾರ ಜೊತೆ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತೀರೋ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ" ಎಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟು, ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ. ಆನಂತರ "ಕೀ" ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯ, ಕುಟುಂಬ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು.
2. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೈಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು, ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
3. ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತರಿಸದೇ ಬಿಡಬಾರದು.
4. ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ a– ಕುಟುಂಬ, b-ಆರೋಗ್ಯ, c-ಸಾಮಾಜಿಕ, d– ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಮಾಯೋಜನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

1. 'ಕೀಲಿ' ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
2. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮಾನಕಾಂಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು
3. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮೂಹದ ಮಾನಕ ವಿಚಲತೆಯನ್ನು (SD) ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮಾಯೋಜನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ				ಒಟ್ಟಾರೆ	ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ
		a ಕುಟುಂಬ	b ಆರೋಗ್ಯ	c ಸಾಮಾಜಿಕ	d ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ		
1.	A						
2.	B						
3.	C						
	ಸರಾಸರಿ						
	ಸಮೂಹದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಚಲನೆ (SD)						

ಚರ್ಚೆ:

ಸಿದ್ಧಾಂತ:

140 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ '35' ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿವೆ. ಬೆಲ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೋ, ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಮಾಯೋಜನೆ ಅತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಮಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ: 0–1 ಅತ್ಯುತ್ತಮ, 2–4 ಉತ್ತಮ, 5–9 ಸಾಮಾನ್ಯ, 10–16 ಅತೃಪ್ತಿಕರ, 16ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಹಳ ಅತೃಪ್ತಿಕರ. ಈ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್‌ರವರು ನೀಡಿರುವ "ಕೀ" ಮತ್ತು ಮಾನಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1) ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಾಧಾರಣ, ಅತೃಪ್ತಿಕರ, ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

2) ಸಮಾಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ?

ತೀರ್ಮಾನ:

1) ನಿಮ್ಮ ಸಮೂಹ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅತೃಪ್ತಿಕರ ಸಮಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ?

2) ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಯೋಜನೆ ಇದೆ? ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ?

3) ಲಿಂಗ ಭೇದ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ?

7. ಪ್ರಯೋಗ: ಮಾಡ್ಸಲೆ ರವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
(Maudsley's Medical Questionnaire)

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**
ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ತಾರುಣ್ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನ:ಸ್ಥಿತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಇನ್ನೂ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಪೋಷಕರ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಅರ್ಥಹೀನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ, ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಯುವಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಒತ್ತಡಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕದಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡ್ಸಲೆರವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಮಾಡ್ಸಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು:

1) ಮಾಡ್ಸಲೆ ರವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ.

2) ಉತ್ತರಗಳ ಕೀ ಮತ್ತು ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿ..

3) ಬರೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು.

ಯೋಜನೆ :

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತದನಂತರ 'ಕೀ' ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಪ್ರಯೋಗದ ವಿಧಾನ :

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳರಿಸಿ ಅವನಿಗೆ/ಳಿಗೆ ಮಾಡ್ಸಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, "ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 40 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆ ಹೌದು/ ಇಲ್ಲ (Yes / No), ಎಂಬ ಎರಡು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರವೇ ಸರಿ ಉತ್ತರ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಗುಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ "ಹೌದು" ಎಂಬ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ಆ ಗುಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಾಲಮಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು." ಹೀಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು "ಕೀ" ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಾಳೆ ನೋಡಿ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತರಗಳು "ಕೀ"ಯ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತರಗಳು ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ :

1) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

2) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ನೈಜವಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

3) ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

4) ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸದೇ ಬಿಡಬಾರದು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

1) "ಹೌದು" ಎಂಬ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಉತ್ತರಗಳು "ಮನೋಬೇನೆ" ಸೂಚಕ ಉತ್ತರಗಳಾಗಿವೆ.

2) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶದ ಸರಾಸರಿ ಮತ್ತು ಮಾನಕ ವಿಚಲನೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

3) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತರಗಳ "ಕೀ" ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯನೇ ಅಥವಾ ಮನೋಬೇನೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

4) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯನೇ ಅಥವಾ ಮನೋಬೇನಿಗನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಮತ್ತು ಸಮೂಹದ ಮನೋಬೇನೆ ಸೂಚ್ಯಾಂಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಮನೋಬೇನೆ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ	ವರ್ಗ
1			
2			
3			
4			
5			
ಮೊತ್ತ			
ಸರಾಸರಿ			
ಮಾನಕ ವ್ಯತಿಕರಣ			

ಚರ್ಚೆ:

ಸಿದ್ಧಾಂತ :

ಮಾಡ್ಸಲೆ ರವರ ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 'ಹೌದು' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಮನೋಬೇನೆಯ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. 0–15 ಉತ್ತರಗಳು "ಹೌದು" ಎಂದು ಇದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯನೆಂದು, 16–19 ಉತ್ತರಗಳು "ಹೌದು" ಎಂದು ಇದ್ದರೆ ಮನೋಬೇನೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಧೋರಣೆಯುಳ್ಳವನೆಂದೂ, 20ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತರಗಳು "ಹೌದು" ಎಂದು ಇದ್ದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನೋಬೇನೆಯುಳ್ಳವನೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1) ನಿಮ್ಮ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಾಮಾನ್ಯರು, ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮನೋಬೇನೆ ಧೋರಣೆಯುಳ್ಳವರು, ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮನೋಬೇನೆಯುಳ್ಳವರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಹಾಗೂ ವಿವರಿಸಿ.

2) ನಿಮ್ಮ ಸಮೂಹದ ಒಟ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವರ್ಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಧಾನ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದೆ?

3) ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ?

4) ಮಾನಕ ವ್ಯತಿಕರಣ ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ? ವಿವರಿಸಿ.

ತೀರ್ಮಾನ:

1) ನಿಮ್ಮ ಸಮೂಹದ ವರ್ಗದ ಪ್ರರೂಪ ಎಂತಹುದು ? ಸಮರ್ಥಿಸಿ.

2) ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವರ್ಗ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ವರ್ಗ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ ? ನಮೂದಿಸಿ.

3) ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ? ತಿಳಿಸಿ.

8. ಪ್ರಯೋಗ: ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ: **ದಿನಾಂಕ :**

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಂದು ಬಾಹ್ಯರೋಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಒಳ ಹೊಕ್ಕಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ **'ಎಬ್ಬಿಂಗ್ ಹಾಸ್'** ಎಂಬುವರು ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿದರು. ನಂತರ **'ಟಾಂಡ್ಲರ್** ಮತ್ತು **ಪಾನೆ'** ಹಾಗೂ ಇತರರು ಈ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಂ. ಸಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಸಾಕ್ಸ್‌ರವರ ವಾಕ್ಯಪೂರ್ಣ (SSCT) ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಆತನ ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು:

1) ಸಾಕ್ಸ್‌ರವರ 60 ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ.

2) ಸಾಕ್ಸ್ ನೀಡಿರುವ ಮಾನಕ ಪಟ್ಟಿ.

3) ಬರೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು.

ಯೋಜನೆ:

SSCT ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರತಿ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳರಿಸಿ, ಅವನಿಗೆ SSCT ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ರೀತಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು. "ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 60 ಅಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ಪದಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆಗೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಯಾವ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಸಹ ಪೂರ್ಣಗೊಳಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬಾರದು".

ಹೀಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ, 'ಪ್ರಾರಂಭಿಸು' ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ನಿಲುಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಲುಗಡಿಯಾರವನ್ನು 'ನಿಲ್ಲಿಸಿ' SSCT ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಎದುರು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತರದಾರನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಲು ತಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಆಲೋಚಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು.

2) ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವಾಗ ಒಂದು ಪದ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪದಗಳು ಆಗಿರಬಹುದು.

3) ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರದಾರನ ತಕ್ಷಣದ ಉತ್ತರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4) ಉತ್ತರದಾರನಿಗೆ ಕೆಲವು ಪದಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕೇಳಿದಾಗ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ, ಆದರೆ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು.

5) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ತಾನೇ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಓದಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ಆತಂಕವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃವೇ ಓದಿ ಹೇಳಿ ಆತ ಹೇಳುವ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ಸಾಕ್ಸ್‌ರವರು ನೀಡಿರುವ ಮಾನಕಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತರದಾರ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ 14, 29, 44, 59 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಗಗಳಿಗೆ (ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯಕಾಲ, ಗುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ತೋರುವ ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಪ್ತಾಂಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. (ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು 'ಕೀ' ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು).

ಚರ್ಚೆ:

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತರದಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾಲ, ಭಾಷೆಯ ತೀವ್ರತೆ, ಗಮನಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

1) ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರದಾರ ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

2) ಉತ್ತರದಾರ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಆತನ ಸ್ವಭಾವಗಳೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಆತ ತಾನು ಮೂರನೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ಘರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೋಬೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು, ವಿವಿಧ ಮನೋಭಾವಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ.		1. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ (12 Items)				2. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ (8 Items)			3. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ (16 Items)					4. ಆತ್ಮ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ (24 Items)						
	ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು	1. ತಾಯಿ	2. ತಂದೆ	3. ಕುಟುಂಬ	ಒಟ್ಟು	4. ಸ್ತ್ರೀಯರು	5. ಭಿನ್ನಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧ	ಒಟ್ಟು	6. ಸ್ನೇಹಿತರು ಪರಿಚಿತರು	7. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು	8. ಅಧೀನರು	9. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸಹಪಾಠಿ	ಒಟ್ಟು	10. ಭಯ	11. ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆ	12. ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	13. ಭೂತಕಾಲ	14. ಭವಿಷ್ಯಕಾಲ	15. ಗುರಿಗಳು	ಒಟ್ಟು
1	ರಾಜ																			
2	ರಾಣಿ																			
–	–																			
–	–																			
–	–																			
	ಒಟ್ಟು																			
	ಸರಾಸರಿ																			

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶ:

1. ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೋಬೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ? ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
2. ವಿವಿಧ ಮನೋಭಾವಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿದೆ ?

3. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿವೆಯೇ? ತಿಳಿಸಿ.

ತೀರ್ಮಾನ:

1. ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೋಭೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
2. ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿದ್ದಾರೆ.
3. ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ?
4. ವಿವಿಧ ಮನೋಭಾವಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮಧುರವಾಗಿದೆಯೇ ?

9. ಪ್ರಯೋಗ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
(ಜಲೋಟ ರವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ)

ಪ್ರಯೋಗ ಕರ್ತೃ : **ದಿನಾಂಕ :**
ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ : **ಸಮಯ :**

ಪೀಠಿಕೆ:

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಅಥವಾ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಒಟ್ಟು ರೂಪವೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ಕುತೂಹಲವಿದೆ. ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ ಪ್ರಕಾರ 'ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವುದೇ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಕ (G) ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ (S) ಕಾರಕಗಳಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.' ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು **ಡಾ: ಆರ್.ಟಿ. ಟಂಡನ್** ಮತ್ತು **ಜಲೋಟ** ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಟಂಡನ್ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (General Mental Ability) ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 15 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಯೋಜನೆ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಶ್ರೇಣಿ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು :

1) ಜಲೋಟ ಮತ್ತು ಟಂಡನ್ ರವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ.
2) ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಡಾಟಾ ಶೀಟ್ಸ್.

3) ಲೇಖನಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.

4) ನಿಲುಗಡಿಯಾರ.

5) ಉತ್ತರ ಕೀ ಮಾನಕ (Norms).

ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನ :

ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಆತನ ಮುಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ – "ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಇದರಲ್ಲಿ 100 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸರಳ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆ ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರಗಳು ಇದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ನಿನಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸು ನಿನಗೆ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ," ಎಂದು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗು ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಲುಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ, ಅನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮುಗಿದ ಸಮಯದ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಸೂಚನೆಗಳು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಉತ್ತರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸು ಎಂದು ಹೇಳುವವರೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿ ತೆರೆಯಬಾರದು.
3. ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಾಲವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
4. ಪ್ರಯೋಗ ನೀಡುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳು ಇರಬಾರದು.

ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

1) ಉತ್ತರ 'ಕೀ'ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು.

2) ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು.

3) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ – 1

ಈ ಪಟ್ಟಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಅಂಕಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು	ಸೆಂಟಲ್ ನಾರ್ಮ್	ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ
A			
B			
C			

ಚರ್ಚೆ:

1) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೇ ?

2) ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ? ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ?

3) ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಇದೆಯೇ? ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಉಪಸಂಹಾರ :

ಸಮೂಹದ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದ, ಲಿಂಗ ಭೇದ ವಯೋ ಭೇದಗಳಿವೆಯೇ ?

* * * * *

PSYCHOLOGY-II PUC MODEL BLUE - PRINT

Sl. No.	Chapters	No. of teaching hours	Instructional Objectives																Total Marks
			Knowledge				Understanding				Application				Skill				
			VSA	SA	ET	LA	VSA	SA	ET	LA	VSA	SA	ET	LA	VSA	SA	ET	LA	
1.	Intelligence	15	1 (1)	2 (2)					1 (5)	1 (10)									20
2.	Personality	15	1 (1)	1 (2)	1 (5)			1 (2)		1 (10)									20
3.	Challenges Of Adjustment	10		1 (2)	1 (5)		1 (1)						1 (5)						14
4.	Psychological Disorders	15		1 (2)	1 (5)		1 (1)	1 (2)											20
5.	Therapeutic Approaches	10	1 (1)	1 (2)	1 (5)		1 (1)			1 (10)			1 (5)						14
6.	Psychology- Its social Relevance	18	1 (1)	1 (2)	1 (5)		1 (1)						1 (5)						24
7.	Psychology And life	07					1 (1)	1 (2)					1 (5)	1 (10)					08
8.	Nurturing psychological Skills	12		1 (2)	1 (5)								1 (5)						14
9.	Practicals																	3 (5)	15
	Total Marks		**5**	**16**	**30**		**5**	**6**	**5**	**30**		**2**	**25**	**10**				**15**	**149**
			51				**46**				**25**				**15**				

Note:
1. Number within the bracket indicates marks
2. Number outside bracket indicates number of questions
3. This is only model, not an ideal blueprint, marks are subject to vary.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ
ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.
ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ – 2014

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು : 100 **ಸಮಯ : 3.15 ಗಂಟೆ**

I. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. 1x10=10

1. 'ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನೀಡಿದವರು ಯಾರು?
2. "ಪರ್ಸೋನ" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಏನು?
3. 'ಹಿತಪ್ರತಿಬಲನ' ಎಂದರೇನು?
4. ADHD ಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
5. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಎಂದರೇನು?
6. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
7. ಅನುವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು?
8. ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು?
9. ಸಹ ಅನುಭೂತಿ ಎಂದರೇನು?
10. ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು?

II. ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 10 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ 2–3 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. 2x10=20

11. ಭಾಷೆ–ರಹಿತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
12. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ.
13. ಸಂದರ್ಶನ ಎಂದರೇನು? ಸಂದರ್ಶನದ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
14. ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?
15. ಗೀಳು (ಓ.ಸಿ.ಡಿ) ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು?
16. ಆಕ್ರಮಣ ಎಂದರೇನು?
17. PTSD ಎಂದರೇನು?
18. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪು ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
19. ಪರಿಸರ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಏನನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
20. ಉಪಬೋಧೆ ಎಂದರೇನು? ನಿರೂಪಿಸಿ.
21. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಎಂದರೇನು?
22. ಜನದಟ್ಟಣೆ ಎಂದರೇನು?

III. ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ 8 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ 15–20 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. 5x8=40

23. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು? ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘ (ಎ.ಪಿ.ಎ)ದವರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

24. ಸ್ಪಿಯರ್‌ಮನ್ನನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ದ್ವಿ–ಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

25. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

26. ಅಭಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ. ಅಭಿವೃತ್ತಿಯ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

27. ಮಾದಕವಸ್ತು ವ್ಯಸನದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

28. ಅಸ್ತಿತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

29. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಎಂದರೇನು? ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

30. ಉಪಬೋಧೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

31. ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?

32. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಎಂದರೇನು?

33. ಉಪಬೋಧೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

34. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು (ಜಿಎಎಸ್) ವಿವರಿಸಿ.

IV. ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ "ಎರಡು" ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ 30–35 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. 10x2=20

35. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

36. ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಂದರೇನು? ರೊಶಾರ್ಕ್‌ನ ಮಸಿ – ಮಚ್ಚೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

37. ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

38. ಗುಂಪು ಎಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಗುಂಪಿನ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಗಗಳ ವಿಭಾಗ

V. ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ 'ಎರಡು' ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. 5x2=10

39. ಐಸೆಂಕ್‌ನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

40. ಸಾಮಾನ್ಯಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಜಿಎಂಎ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಳಸಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

41. ಏಕರೂಪಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *

BIBLIOGRAPHY

- Atkinson and Hilgard (2003), Introduction to Psychology, 14th Edition, Thomson Wadsworth Publication.
- Carson and Butcher (2004), Abnormal Psychology and Modern Life, 11th Edition, Pearson Publication.
- Carson and Butcher (2013), Abnormal Psychology and Modern Life, 13th Edition, Pearson Publication.
- Clifford .T.Morgan, Richard.A.King, John.R.weisz and John.R.Weisz, John Schopler (1993), Introduction to Psychology, 7th Edition, Tata Mc Graw Hill Edition.
- Davison.G.C (1998), Abnormal Psychology, John Wiley and Sons, Inc.
- Dennis Coon and John.O.Mitterer (2007), Introduction to psychology, Cengage Learning India Pvt limited.
- John.W.Santrock (2005), Psychology Essentials, 2nd Edition, Tata MC Graw Hill.
- Lester.A.Lefton (2000), Psychology, 7th Edition, Allyn and Bacon Publication
- Micheal. W.Passer and Ronald.E.Smith (2007), Psychology- The Science of Mind and Behaviour, 3rd Edition, Tata MC Graw Hill.
- Nataraj.P (2004), Psychology II PUC, (Both Kannada and English Versions) IV Edition, Srinivasa Publications, Mysore.
- NCERT (2007), Psychology Text Book For Class XII, NCERT, New Delhi.
- Robert .A. Baron and Donn Byrne (2004), Social Psychology, 10th Edition, Pearson Publication.
- Robert.S.Feldman (2004), Understanding Psychology, 6th Edition Tata Mc Graw Hill.
- Sandhya.K.P and Padma Rao (2008), Psychology Part-II, Premier Publishers.
- Stephen .M.Kosslyn and Robin.S. Rosenberg (2001), Psychology: The Brain, The Person, the World, A Pearson Education Company.

* * * * *

REFERENCES

- Google search for pictures and information.
- Live Lectures by Prof. Daniel Stokols of UC Irvine on you tube.

* * * * *