

જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
સુરેન્દ્રનગર



ઉચ્ચતર માધ્યમિક કક્ષાએ મનોવિજ્ઞાન

વિષયનું અધ્યાપન કરાવતાં શિક્ષકોની તાલીમ માટેનું મોડ્યુલ



ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ, ગાંધીનગર.

પ્રેરક
ડૉ. ટી. એસ. જોષી
નિયામક, જી.સી.ઈ.આર.ટી.

માર્ગદર્શક

શ્રી એ.એન.ચૌધરી
રીડર (તાલીમ શાખા) જી.સી.ઈ.આર.ટી.

શ્રી બી. સી. સોલંકી
સચિવ, જી.સી.ઈ.આર.ટી.

સંકલન

શ્રી મનોજભાઈ કોરડિયા
રિસર્ચ એસોસિએટ, જી.સી.ઈ.આર.ટી.

શ્રી ઇકબાલભાઈ વોરા
રિસર્ચ એસોસિએટ, જી.સી.ઈ.આર.ટી.

શ્રી ચંદ્રેશભાઈ પાલ્લીઆ
રિસર્ચ ફેલો, જી.સી.ઈ.આર.ટી.

લેખક સંપાદન

- | | | | |
|----|---|----|---|
| ૧ | શ્રી ટીપકભાઈ તેરૈયા, ટ્રેઈનર | ૨ | ડૉ. નવીનભાઈ પટેલ, એલે. એન્ડ સી. મહેતા કોલેજ-અમદાવાદ |
| ૩ | ડૉ. રાજેશભાઈ મુલવાણી, પ્રાચાર્ય, ડાયેટ-કઠલાલ | ૪ | ડૉ. દિનેશભાઈ પંચાલ, ગુજરાત યુનિવર્સિટી-અમદાવાદ |
| ૫ | ડૉ. સુધાબેન પતાણી, લેકચરર, ડાયેટ-અમદાવાદ(ગ્રા.) | ૬ | ડૉ. રશ્મિકાંતભાઈ પરમાર, પી.એચ.જી.મ્યુનિ.કોલેજ-કલોલ |
| ૭ | ડૉ. મનીષકુમાર પંડયા, સિ.લે., ડાયેટ-સુરેન્દ્રનગર | ૮ | ડૉ. રૂદ્રેશભાઈ વ્યાસ, એમ.ટી.બી.આર્ટસ કોલેજ-સુરત |
| ૯ | ડૉ. જસબીરકૌર થઘાણી, પી.ડી.એમ.એચ.એફ | ૧૦ | ડૉ. મનીષભાઈ ત્રિવેદી, ડાયેટ-ભાવનગર |
| ૧૧ | ડૉ. અચનાબેન ત્રિવેદી, એન.કે. કન્યા વિદ્યાલય, ભાવનગર | | |

સમીક્ષક

શ્રી પ્રકાશભાઈ સોની
રિસર્ચ એસોસિએટ, નિવૃત્ત-જી.સી.ઈ.આર.ટી.

શ્રી સી.ટી.ટુંડિયા
પ્રાચાર્ય, ડાયેટ-સુરેન્દ્રનગર

ગ્રાફિક્સ ડિઝાઇન

અક્ષર ગ્રાફિક્સ
મો. : ૯૯૨૪૮ ૪૭૦૦૦, સુરેન્દ્રનગર.

ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ, ગાંધીનગર
ઉચ્ચતર માધ્યમિક ક્ષેત્ર મનોવિજ્ઞાન વિષય ભણાવતા શિક્ષકોની

તાલીમ માટેનું મોડ્યુલ

શિક્ષણની સાચી ફલશ્રુતિ તેનો જીવનમાં વિનિયોગ કેટલા પ્રમાણમાં થાય છે તેના પર આધારિત છે. જે માટે જી.સી.ઇ.આર.ટી. પ્રત્યેક વિષય તેના જીવનલક્ષી પાસાને ધ્યાનમાં રાખી વિદ્યાર્થીઓમાં તેનું સંક્રમણ થાય તેવો પ્રયાસ કરી રહી છે.

માનવજીવનને સીધી રીતે સ્પર્શતો એક વિષય છે મનોવિજ્ઞાન. જીવનના પ્રત્યેક પાસાનો મનોવિજ્ઞાન અભ્યાસ કરે છે. માનવીના વર્તન, વ્યવહાર, સંવેદના, પ્રત્યક્ષીકરણ, બુદ્ધિ, રસરુચિ, વલણો આવેગો, અનુકૂલન અને સમગ્ર વ્યક્તિત્વની હકીકતોથી અવગત કરતાં આ વિષય છે. તેનો વ્યવહારુ ઉપયોગ માનવ જીવનને સંવાદિત બનાવે છે. મનોવિજ્ઞાન વિષય એ કારકિર્દીના ઘડતર માટે ઉપયોગી છે છતાં તે માત્ર તેના પૂરતો સીમિત ન રહી જાય અને જીવનને બહેતર અને ઉન્નત બનાવવામાં મદદરૂપ થાય તે રીતે તેનો સુચારુ ઉપયોગ થાય તેમ કરવાના ચિંતનમાંથી આ મોડ્યુલ આકાર પામ્યું છે.

મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાતાઓ, તજજ્ઞો અને આ ક્ષેત્રનો બહોળો અનુભવ ધરાવતા નિષ્ણાતોના સામૂહિક ચર્ચા વિચારણા અને ચિંતનમાંથી નક્કી થયેલા મુદ્દાઓને પ્રથમ તબક્કામાં સમાવિષ્ટ કરી તેની તાલીમ શિક્ષકોને આપવાનો વિચાર રૂઝ્યો છે. શિક્ષકો થકી વિદ્યાર્થીઓમાં અને વિદ્યાર્થીઓ થકી વાલીઓ અને સમાજમાં મનોવિજ્ઞાન વિશેની સાચી જાણકારી પ્રસારે અને આખે આખો સમાજ તેનાથી લાભાન્વિત થાય તે આ તાલીમ પાછળનો ઉપક્રમ છે.

તાલીમના આ પ્રથમ તબક્કામાં ટ્રેનિંગ ઓફ ટ્રેનર એટલે શું ?, રોજબરોજના જીવનમાં મનોવિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાનના ધ્યેયો, વ્યક્તિગત ભિન્નતા : અભિત્રયિ અને અભિયોગ્યતાના સંદર્ભમાં, પ્રેરણા, આવેગ અને સંઘર્ષ, મનોભાર, મનોવિકૃતિ, સલાહ, માનસોપચાર અને શિક્ષક એક સલાહકાર તરીકે, મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દીજેવા મુદ્દાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આશા રાખીએ છીએ કે તજજ્ઞો તેની સુવાસ તેના મૂળ ઉદ્દેશો જળવાઈ રહે તે રીતે શિક્ષકો સુધી પહોંચાડશે અને એજ રીતે વિદ્યાર્થીઓ તેને આત્મસાત કરશે. આમ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓનું જીવન ઘડતર, વ્યક્તિત્વ વિકાસ, સર્વાંગી વિકાસ અને પરોક્ષ રીતે સમાજ જીવન વધુ સુંસંવાદી બનાવવાનો હેતુ બર આવશે તેવી અપેક્ષા રાખવી અસ્થાને નહીં ગણાય.

મોડ્યૂલ નિર્માણ માટે ચિંતન, મનન, લેખન અને પરામર્શનની તમામ પ્રક્રિયા તેમજ તેની આનુસાંગિક તમામ પ્રક્રિયામાં પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે જોડાનાર પ્રત્યેકના સહયોગની આદર સાથે નોંધ લેવી ઘટે આ કાર્યમાં પ્રત્યેક તબક્કે કાર્યાન્વિત તમામની મહેનત લેખે લાગે તેમનો પુરુષાર્થ સાર્થક બને અને બધાજ ઉદ્દેશો સાચા અર્થમાં ચરિતાર્થ થાય તે માટે આ ક્ષેત્રના તમામને અપિલ કરું છું.

ચાલો આપણે સૌ સાથે મળી જીવનલક્ષી શિક્ષણની આ પ્રક્રિયાને પરિણામદાયી બનાવીએ એ જ અપેક્ષા અને આનંદ સાથે...

નિયામક

ગુજરાત સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ,

ગાંધીનગર



નં.	પ્રકરણનું નામ	લેખકનું નામ	પાનાં નંબર
૧	ટ્રેવિંગ ઓફ ટ્રેવર એટલે શું ?	દીપકભાઈ તેરૈયા	૫
૨	રોજબરોજના જીવનમાં મનોવિજ્ઞાન	ડૉ. નવીન પટેલ ડૉ. રાજેશ મુલવાણી	૨૫
૩	મનોવિજ્ઞાનના ધ્યેયો	ડૉ. દિનેશ પટેલ	૩૪
૪	વ્યક્તિગત મિલ્લતા : અભિપ્રાય અને અભિયોગ્યતાના સંદર્ભમાં	ડૉ. સુધા પતાણી	૪૦
૫	પ્રેરણા, આવેગ અને સંઘર્ષ	ડૉ. મનીષ પંડ્યા ડૉ. રશ્મિકાન્ત પરમાર	૪૮
૬	મનોભાર, મનોવિકૃતિ, સલાહ, માનસોપચાર અને શિક્ષક એક સલાહકાર તરીકે	ડૉ. જસબીર કૌર ઘઘાણી ડૉ. રૂદ્રેશ વ્યાસ	૬૬
૭	મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી	ડૉ. અચના ત્રિવેદી ડૉ. મનીષ ત્રિવેદી	૭૯



પ્રકરણ : ૧

ટ્રેનિંગ ઓફ ટ્રેનર એટલે શું ?

તાલીમ : એક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા :

- ઉદ્દેશ : તાલીમ સત્રના અંતે તાલીમાર્થીઓ તાલીમની પાયાની માહિતીથી માહિતગાર થશે.
- સમય : ૧.૧૫ કલાક
- સામગ્રી : પાવર પોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશન, ચાર્ટ પેપર તથા માર્કર પેન
- પદ્ધતિ : સહભાગી વ્યાખ્યાન, જૂથ ચર્ચા
- પ્રક્રિયા : આ સત્ર દરમ્યાન તાલીમકાર તાલીમાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનને ચકાસ્યા બાદ તાલીમની પાયાની ભૂમિકા વિષે વિગતવાર પ્રકાશ પાડશે. સત્ર દરમ્યાન ખુલ્લા પ્રશ્નો અને ચર્ચાને આમંત્રણ આપશે તથા યોગ્ય ઉદાહરણોના માધ્યમથી તાલીમાર્થીઓને વિશેષ માહિતગાર કરશે.
- તાલીમકારની નોંધ.

.....

.....

.....

- ચર્ચા/પ્રશ્નોત્તરી અને સમાપન સમગ્ર સત્રના અંતે સત્ર મૂલ્યાંકન આધારિત પ્રશ્નો અને ચર્ચાના માધ્યમથી સત્રનું સમાપન કરવું.

.....

.....

૧ તાલીમ : એક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા :

તાલીમનું મુખ્ય ધ્યેય શીખવાનું હોય છે. તેમાં નવા કૌશલ્યો, અભિગમ, વર્તન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. એ એક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા જ છે. શિક્ષણના વ્યાપક સ્વરૂપમાં તાલીમનું વિશેષ મહત્વ છે.

લોકશિક્ષણનાં ઘણાં સ્વરૂપો છે. તેમાં ઔપચારિક શિક્ષણનો અર્થ શાળાનું શિક્ષણ એવો થાય છે. અનૌપચારિક શિક્ષણમાં સામાન્યપણે વયસ્ક શિક્ષણનો સમાવેશ થઈ જાય છે. રોજબરોજના જીવનના વ્યવહાર અને અનુભવોમાંથી પણ લોકો શીખે છે. એ એક આજીવન ચાલતી અનૌપચારિક પ્રક્રિયા છે. જ્યારે એક હેતુલક્ષી સુગઠિત અને શૈક્ષણિક હસ્તક્ષેપની પ્રક્રિયા છે.

આ શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં સામાન્યપણે તાલીમકાર સહભાગીને કૌશલ્ય આપે છે. આથી આયોજન, સંકલન અને સંચાલનની જવાબદારી તાલીમકારની છે. એવું એમાં માની લેવામાં આવે છે. પરિણામે તાલીમ માત્ર ટૂંકા ગાળાનું ઔપચારિક વર્ગ-શિક્ષણ બની જાય છે. આમ છતાં, તાલીમ એક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા છે. એવો વૈકલ્પિક મત પણ પ્રવર્તે છે.

A. તાલીમ દ્વારા મળતી શીખવાની તકનો વ્યક્તિ પોતાની જાતને સુધારવા માટે પણ ઉપયોગ કરી શકે છે. ઘ.ત.

૧. સામાજિક પ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણ.

૨. પોતાની વિચારધારા ચકાસવી.

૩. સામાજિક પરિવર્તનમાં પોતાની ભૂમિકા ભજવવી.

B. શીખવાની આ તક દ્વારા વ્યક્તિને જરૂરી જ્ઞાન અને કૌશલ્ય મેળવીને એનો સામાજિક પરિવર્તન માટે ઉપયોગ કરી શકે.

C. વ્યક્તિ સમૂહમાં કેવી રીતે કામ કરવું તે શીખી શકે.

D. તાલીમ કાર્યક્રમમાં નાના પાયે સહભાગી અને લોકશાહી પદ્ધતિથી કામ કરવાનો જે અનુભવ મળે છે તે અનુભવને સામાજિક-શૈક્ષણિક પરિવર્તનના કાર્યક્રમોમાં લાવી શકાય.

E. વૈકલ્પિક સમાજ રચના ઊભી કરવા માટે વ્યક્તિ અને જૂથ જરૂરી સાનુકૂળ મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરી શકે.

તાલીમ શીખવાની તક આપે છે. શીખવું એ પરિવર્તનની પ્રક્રિયા છે. સહભાગી તાલીમ કાર્યક્રમ વ્યક્તિગત અને સામૂહિક પરિવર્તન માટે જરૂરી અનુભવ સર્જે છે. સાથે સાથે આ પ્રક્રિયા વિશાળ સ્તર પર પરિવર્તનની પ્રક્રિયા માટે મદદરૂપ થાય તેવી સમજ પેદા કરે છે.

એ હકીકત તો એકદમ સ્પષ્ટ છે કે સામાજિક-શૈક્ષણિક પરિવર્તનની માળખાગત બાબતો તાલીમ દરમ્યાન ઉદ્ભવતી નથી. સમાજના માળખાગત અને પદ્ધતિગત પરિવર્તન માટે જે પગલાં લેવાનાં હોય છે તે તાલીમ કાર્યક્રમ પછી લેવાનાં હોય છે. આમ છતાં, એ શક્ય છે કે માળખાગત ફેરફાર માટેની વિચારણાનાં બીજાં તાલીમ દરમ્યાન જ રોપાઈ જાય અને એનાં ફળ પછીથી વધારાનાં મહત્વનાં પગલાં દ્વારા મેળવી શકાય.

આ રીતે સહભાગી તાલીમ સમાજ પરિવર્તનની દિશામાં મચાદિત જ્ઞાનો આપે છે. તે માત્ર પોતેજ એ પ્રક્રિયા આગળ ધપાવે છે એવો દાવો કરતી નથી. આમ છતાં, પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં તેનો મહત્વનો હિસ્સો છે.

આ પદ્ધતિમાં તાલીમકારની ભૂમિકા શીખવાની પ્રક્રિયાને આગળ ધપાવવાની રહે છે. શીખવાની પ્રક્રિયામાં તાલીમાર્થીઓને સક્રિય રીતે સામેલ કરવાથી તેઓ પોતાની જાતને સક્ષમ અનુભવે છે. તેઓ તેમના જ્ઞાનને ઓળખવાની અને એનું મૂલ્ય સમજવાની શરૂઆત કરે છે. આ પદ્ધતિમાં જ્ઞાનનું વિમ્લેષણ કરવાથી શીખનારનો શૈક્ષણિક અનુભવ સુદઢ બને છે. શીખનારા પોતાની જાણકારીને જેમ જેમ ઓળખીને એની મહત્તા સમજે છે, તેમ તેમ માનવી જાણકારી મેળવવા માટે પ્રયત્નશીલ બને છે. ઉપરાંત, સામૂહિક જવાબદારીથી નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા પર ભાર મૂકે છે. લોક જથ્થાને સામૂહિક રીતે શીખવાની પ્રક્રિયા અપનાવે છે ત્યારે જ સહભાગી તાલીમ સામાજિક પરિવર્તન માટે એક સાધન અને રણનીતિ

તરીકે ઊપસી આવે છે.

આ રીતે સહભાગી તાલીમ પદ્ધતિનો પ્રથમ હેતુ એવી સમજ ઊભી કરવાનો છે કે પરિવર્તન શક્ય છે. દરેકની પરિસ્થિત બદલવાનું શક્ય છે. આ તાલીમ પદ્ધતિનો બીજો હેતુ વ્યક્તિ અને સમૂહ કેવું પરિવર્તન લાવવા ઇચ્છે છે અને તે કઈ રીતે મેળવી શકાય તેમ છે તે ઓળખવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

તાલીમ :

વ્યક્તિને સોંપાયેલી કામગીરી/કાર્યોને સિદ્ધ કરવા માટે તેને જરૂરી વલણ/જ્ઞાન/કૌશલ્ય વર્તનો વિકસાવતી સુવ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા એટલે તાલીમ

તાલીમની વ્યાખ્યા

- A planned process (આયોજનબદ્ધ પ્રક્રિયા)
- to modify attitude experience (વલણ, જ્ઞાન કે કૌશલ્યમાં બદલાવ)
- through learning experience (શીખવાના અનુભવ દ્વારા)
- to achieve effective performance (અસરકારક કામગીરીને પહોંચી વળવા)
- in an activity or range of activities (પ્રવૃત્તિઓ કે પ્રવૃત્તિઓની શ્રેણી)
- to satisfy... needs of organisation (શીખવાના અનુભવ દ્વારા)

Glossary of Training Terms

૧.૨ પરંપરાગત તાલીમ અને સહભાગી તાલીમ વચ્ચેના ભેદ

મુદ્દા	પરંપરાગત તાલીમ	સહભાગી તાલીમ
મુદ્દા શીખવાનો સંકલ્પ	પરંપરાગત તાલીમ શીખનાર બીજા પર આધારિત છે. શીખવવું એ તાલીમકારનું કામ છે.	સહભાગી તાલીમ શિક્ષકની ભૂમિકા પ્રોત્સાહિત કરનાર વ્યક્તિ તરીકેની છે. તાલીમકાર અને સહભાગી સાથે મળીને શીખે છે.
અનુભવ	શીખનારના અનુભવનું મહત્વ નથી.	અનુભવ એ મોટું સાધન છે. અનુભવને વ્યવસ્થિત રીતે એક માળખા અને ખ્યાલના સંદર્ભમાં ગોઠવવામાં આવે છે.
તૈયારી	નિર્ધારિત અભ્યાસક્રમ	સહભાગીની સાથે મળીને અનુભવ પરથી શીખવાની તૈયારી
કેન્દ્ર	વિષયવસ્તુ કેન્દ્રિત	તપજ્ઞાન, આવડત અને કૌશલ્ય કેન્દ્રિત
પ્રવૃત્તિ	વ્યક્તિગત	સામૂહિક
પદ્ધતિ	ઈલામ અને સજા	પ્રશ્ન કરવા, અનુભૂતિ કરવી, વ્યક્ત કરવું, વિચારવું, શોધવું.
વાતાવરણ	સત્તાલક્ષી સહભાગી નિષ્ક્રિય રહે છે	માન આપવું, આપ-લે, ખુલ્લાપણું, સુરક્ષિતતા અનુભવવી, વિશ્લેષણ, મનન, સહભાગી સક્રિય રહે છે અને પ્રશ્ન કરતાં રહે છે.
પ્રક્રિયા	તાલીમકાર કેન્દ્રિત	સહભાગી કેન્દ્રિત
ઉપયોગ	સીમિત	વાસ્તવિક જીવનમાં ઉપયોગ થઈ શકે છે.
મૂલ્ય	જ્ઞાનસ્થૂળ અને મૂલ્યવિહીન હોય છે.	જ્ઞાન વિચારલક્ષી હોય છે.
તાલીમકારની ભૂમિકા	તાલીમ	તાલીમકાર શીખવાની પ્રક્રિયાને આગળ ધપાવનાર (ફેસિલિટેટર) હોય છે.

સહભાગી તાલીમ મુખ્યત્વે એવી શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા છે જેમાં વયસ્કો-પુખ્તોના શીખવાના સિદ્ધાંત અપનાવવામાં આવે છે. સહભાગી તાલીમ પદ્ધતિ લોકો પોતે જ્ઞાન અને માહિતીનો સ્ત્રોત છે તેવી લોકોને અનુભૂતિ કરાવે છે. જ્યારે લોકોને પોતાની જાણકારીના આધાર પર કામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમનામાં પોતાની સ્થિતિમાં સુધારો લાવવાનો પ્રયાસ કરવાની ઈચ્છા ઉદ્ભવે છે.

આ શૈક્ષણિક અનુભવો નીચે દર્શાવેલ વિવિધ પ્રકારે આકાર પામે છે.

A. જ્ઞાનને ઓળખવું અને તેને મહત્વ આપવું.

સહભાગી તાલીમ એવી માન્યતા સાથે શરૂઆત કરે છે કે સહભાગીઓ પાસે જ્ઞાન છે. સહભાગી સંપૂર્ણપણે અજ્ઞાન નથી. આથી આ લોકજાણકારીને ઓળખવી. એને મહત્વ આપવું તથા જ્ઞાન સાથે એનો સંબંધ સ્થાપિત કરવો. અહીં જાણકારી શીખવાનું માધ્યમ બની રહે છે.

B. નવું જ્ઞાન 'ઉપલબ્ધ જ્ઞાન' ના આધારે મળે છે.

સહભાગી તાલીમમાં નવા જ્ઞાનને જન્મ આપવાની શરૂઆત લોકો પાસેના ઉપલબ્ધ જ્ઞાનથી જ કરવામાં આવે છે. જેમ જેમ લોકો પોતાને ઉપલબ્ધ જ્ઞાનના મહત્વને ઓળખે છે. તેમ તેમ તેઓ નવી જાણકારી પ્રાપ્ત કરવા માટે આતુર બને છે. નવી જાણકારી અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા શીખવાની પ્રક્રિયામાં સહાયક થાય છે.

C. સહભાગીને નિયંત્રણ કરતાં શીખે છે.

સહભાગી તાલીમમાં સહભાગીઓ દ્વારા પોતાના જ્ઞાનને વધારવામાં સક્રિય સહયોગની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તેથી તેઓ પોતે જ પોતાને શીખવવા માટેની જવાબદારી લે છે. આ સક્રિયતા શીખવા માટે મદદરૂપ સાબિત થાય છે અને તેમને પોતાની શીખવાની પ્રક્રિયા પર નિયંત્રણ કરવા માટે સહાયરૂપ થાય છે.

D. સહભાગી તાલીમ એક સામૂહિક પ્રક્રિયા છે.

સહભાગીની તાલીમમાં નવા જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવા માટે સામૂહિક જવાબદારીને પ્રોત્સાહિત કરવા સાથે મળીને સામૂહિક સ્તરે શીખવાની અને વિશ્લેષણ કરવાની સમજ અને ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

E. માહિતીના આધારે વિકલ્પોની પસંદગી કરે છે.

સામૂહિક વિશ્લેષણની પ્રક્રિયામાં અનેક વિકલ્પો ઉદ્ભવે છે. વિશ્લેષણની આ પ્રક્રિયામાં નક્કર માહિતીના આધારે જુદા જુદા વિકલ્પો પર વિચાર કરવામાં આવે છે. તેના આધારે જ સહભાગી કોઈપણ એક વિકલ્પને પસંદ કે છે અથવા ત્યજે છે. માહિતીને સમજીને તેનું વિશ્લેષણ કરી ઉપયોગ કરવાથી પેદા થયેલો વિશ્વાસ સહભાગીઓમાં આત્મ વિશ્વાસ જન્માવે છે.

F. આ વિશ્લેષણથી નક્કર કદમ ઉઠાવાય છે.

કોઈપણ સ્થિતિને વિશ્લેષણ સાથે જોડવાથી લોકોને એ પ્રક્રિયા પોતીકી લાગે છે. પરિણામે એ વિશ્લેષણને તેઓ પોતાનું માને છે અને તે સ્થિતિમાં પરિવર્તન કરવા તેઓ પ્રોત્સાહિત થાય છે.

પરંપરાગત અને સહભાગી તાલીમ પદ્ધતિ વચ્ચેનો તફાવત

પરંપરાગત	સહભાગી
- શીખનારનો અનુભવ અગત્યનો નથી	- શીખનારનો અનુભવ વધુ અગત્યનો
- તાલીમકાર એક શિક્ષક	- તાલીમકાર એક ફેસિલિટેટર
- કોર્ષ/વિષયવસ્તુ નક્કી	- શીખનાર જૂથ મુજબ
- વિષય કેન્દ્રિત	- વિષય વસ્તુમાં ફેરફાર
- વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિ આધારિત	- નવા કૌશલ્યો અને જ્ઞાન આધારિત
	- જૂથની પ્રવૃત્તિઓ આધારિત

પરંપરાગત અને સહભાગી તાલીમ પદ્ધતિવચ્ચેનો તફાવત

પરંપરાગત	સહભાગી
- ઈનામ અને સજા પદ્ધતિ આધારિત	- અનુભવાશ્રિત વિચારણા અને પ્રશ્નોત્તરી વિ.
- સત્તાકેન્દ્રી તાલીમાર્થીની ઓછી સહભાગિતા	- ખુલ્લા મન સન્માનસભર અને વિશ્લેષણાત્મક વિ.
- તાલીમકાર કેન્દ્રિત	- તાલીમાર્થી આધારિત
- તાલીમકાર જ તજજ્ઞ	- તાલીમકાર શીખવામાં અનુકૂળતા કરી આપનાર

જૂથ ચર્ચા :

સહભાગીઓને ચાર જૂથમાં વિભાજીત કરી ચર્ચા કરો. દરેક જૂથના ચર્ચાના વિષય :

૧. આજ સુધીમાં તમે જે તાલીમો મેળવી તેમાં શુ સારી બાબતો નોંધી હતી ?
૨. આજ સુધીમાં તમે લીધેલ તાલીમોમાં કયાં કયાં નબળાં પાસાઓ હતાં ?
૩. સારા તાલીમકારની લાક્ષણિકતાઓ કઈ કઈ છે ?
૪. નબળા તાલીમકારની લાક્ષણિકતાઓ કઈ કઈ છે ?

૨ વયસ્કનું શિક્ષણ :

- ઉદ્દેશ : તાલીમ સત્રના અંતે તાલીમાર્થીઓ **Adult Learning** વયસ્કના શિક્ષણના અગત્યના મુદ્દા ઓળખવા સક્ષમ થશે.
- સમય : ૧.૧૫ કલાક
- સામગ્રી : પાવર પોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશન, ચાર્ટ પેપર તથા માર્કર પેન
- પદ્ધતિ : સહભાગી વ્યાખ્યાન, જૂથ રમત
- પ્રક્રિયા : આ સત્ર દરમ્યાન તાલીમકાર તાલીમાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનને ચકાસ્યા બાદ બાળકો અને પુખ્તોના શીખવાના વિજ્ઞાન અને કલાના મુદ્દાઓને વિગતવાર તાલીમાર્થીઓ સામે રજૂ કરશે. સત્ર દરમ્યાન ખુલ્લા પ્રશ્નો અને ચર્ચાને આમંત્રણ આપશે તથા યોગ્ય ઉદાહરણોના માધ્યમથી તાલીમાર્થીઓને વિશેષ માહિતગાર કરશે.
- તાલીમકારની નોંધ :
.....
.....
.....
- ચર્ચા / પ્રશ્નોત્તરી અને સમાપન : સમગ્ર સત્રના અંતે મૂલ્યાંકન આધારિત પ્રશ્નો અને ચર્ચાના માધ્યમથી સત્રનું સમાપન કરવું.

વયસ્કો-પુખ્તોનું શિક્ષણ

તાલીમકાર સામે એક પ્રશ્ન એ છે કે વયસ્ક શીખનાર સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકાય. વયસ્કોની શીખવાની અને વિકાસ કરવાની પ્રક્રિયા આડે અનેક અવરોધો આવે છે. ઘણીવાર નિષ્ફળતાઓ પણ સાંપડે છે. અવરોધો અને નિષ્ફળતાઓનો સામનો કરતાં કરતાં જ આગળ વધવાનું હોય છે. ઘણીવાર એમ કહેવાતું સાંભળીએ છીએ કે *આટલી મોટી ઉંમરના

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ કયારેય કશું શીખી શકવાનાં નથી. "પ્રયત્ન રહેવા દો" વગેરે...

પરંતુ વયસ્ક શીખી શકે છે. વયસ્ક બદલાઈ શકે છે. વયસ્ક વિકસિત થઈ શકે છે. એક માન્યતા વ્યાપકપણે પ્રચલિત છે કે એક વખત શીખી લીધા પછી વયસ્ક તે ભૂલી શકતો નથી. વયસ્કોના શીખવાના સિદ્ધાંતો ઔપચારિક શીખવાના સિદ્ધાંતોથી જુદા છે. આ તજ્જાવત નીચે પ્રમાણે છે.

૧. વયસ્ક એ જ શીખે છે જે તેને રસમય લાગે.
૨. વયસ્ક આપોઆપ શીખે છે.
૩. વયસ્ક પોતાના વ્યક્તિગત અનુભવોને શીખવાની પ્રક્રિયામાં ઉપયોગમાં લે છે.

વયસ્કના શીખવાના અનુભવોમાં નિષ્ફળતા મળવાનું કારણ એ પણ હોઈ શકે કે એ આપણે વયસ્કોના શીખવાના સિદ્ધાંતોને જ ન સમજ્યા હોઈએ. તેથી આપણે વયસ્કના શીખવાના સિદ્ધાંતોને સાચા સ્વરૂપે સમજીએ એ જરૂરી છે.

શીખવાના મુખ્ય સિદ્ધાંતો :

- A. વયસ્ક લોકો રોજબરોજના જીવનમાં આવતાં બાહ્ય અને આંતરિક દબાણોને કારણે પોતાની જાતમાં પરિવર્તન લાવે છે. એનો અર્થ એ છે કે વયસ્ક લોકો પોતાના જીવનમાં કાયમ શીખતા જ રહે છે.
- B. વયસ્ક લોકો શીખવાની પ્રક્રિયામાં પોતાની વિચારધારા લઈને આવે છે. આ સમજ તેમના પૂર્વાનુભવના આધારે મેળવેલી હોય છે. એટલે તેમના પૂર્વાનુભવો તેમની નવી શીખવાની પ્રક્રિયાને અસર કરે છે.
- C. વયસ્કના ભૂતકાળના અનુભવોને મહત્વ આપવું જરૂરી છે. આ અનુભવોની ઉપેક્ષા થવાથી તેઓ પોતાની જાતને નકામા અનુભવે છે. આ બાબત તેમની શીખવાની પ્રક્રિયાને અવરોધે છે.
- D. વયસ્ક ત્યારેજ શીખે છે, જ્યારે શીખવાનું વાતાવરણ સલામત, સહયોગી, પડકારરૂપ અને

- E. વચસ્કને શીખવાની પરિસ્થિતિમાં પોતાની જરૂરિયાતો, સમસ્યાઓ અને લાગણીઓને આદર આપવો જોઈએ. તેમ ધ્યાય તો જ શીખવાની પ્રક્રિયા તેમના ઉત્સાહને જાગ્રત કરી શકે છે.
- F. વચસ્ક પોતાની સમજ અને વિશ્લેષણના આધારે વિકલ્પ શોધે છે. આ વિકલ્પ તેની જીવનશૈલીને અનુરૂપ હોય છે.
- G. જે આવડત તેની જીવનશૈલીમાં ઉપયોગી હોય તે જ આવડત તે કેળવે છે.
- H. જ્યારે વચસ્ક જાણે કે તે શું શીખી રહ્યો છે ત્યારે તેની શીખવાની પ્રક્રિયાને વેગ મળે છે. તેથી વચસ્કની શીખવાની પ્રક્રિયાનું નિરીક્ષણ કરવું આવશ્યક છે.
- I. શીખવાની પ્રક્રિયા વચસ્કોમાં તમામ ભાવનાત્મક અનુભૂતિઓ પેદા કરે છે. તરવરાટ, ચંચળતા, બીક, ગુસ્સો વગેરે પ્રકારના તણાવ છવાયેલા રહેવાથી શીખવાની પ્રક્રિયાને અસર થતી હોય છે. એટલે આ ભાવનાત્મક અનુભૂતિઓને સંવેદનશીલતાથી સમજવી જોઈએ.
- J. જુદાજુદા વચસ્કો જુદી જુદી પદ્ધતિથી શીખે છે એટલે વચસ્કોના શીખવાના પ્રસંગોમાં જુદી જુદી પદ્ધતિઓ અને પાસાંઓને ધ્યાનમાં રાખવાં જોઈએ.

વચસ્કોની શીખવાની પ્રક્રિયા નીચે મુજબના વાતાવરણમાં સક્રિય બને છે.

- વચસ્કોને સક્રિય બનાવવા માટે પ્રોત્સાહન મળતું હોય.
- વ્યક્તિ પોતાની જાતને ઓળખવાની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરે.
- લોકો ભૂલ કરી શકે છે તે સ્વીકારવામાં આવે.
- લોકોના મતભેદોને માન્ય રાખવામાં આવે.
- જટિલ પરિસ્થિતિને સહન કરવામાં આવે.

- મોકળાશ અને નિખાલસતા દાખવવામાં આવે, પોતાની જાતનો અને અન્યનો આદર થાય.
- શીખવાની પ્રક્રિયામાં સહકારનું વાતાવરણ ઊભું થાય અને શીખનારાઓ વચ્ચે ભાઈચારો પેદા થાય.

Our Goal : Behaviour Change



Communication is involved at each stage



Communication is a two-way process

૩ સહભાગી તાલીમના સિદ્ધાંતો :

- ઉદ્દેશ્ય : તાલીમ સત્રના અંતે તાલીમાર્થીઓ સહભાગી તાલીમના સિદ્ધાંતોની ઓળખ કરવા સક્ષમ થશે.
- સમય : ૪૫ મિનિટ
- સામગ્રી : પાવર પોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશન
- પદ્ધતિ : સહભાગી વ્યાખ્યાન
- પ્રક્રિયા : આ સત્ર દરમ્યાન તાલીમકાર તાલીમાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનને ચકાસ્યા બાદ સહભાગી તાલીમના સિદ્ધાંતોની વિસ્તૃત સમજૂતી રજૂ કરશે. સત્ર દરમ્યાન ખુલ્લા પ્રશ્નો અને ચર્ચાને આમંત્રણ આપશે તથા યોગ્ય ઉદાહરણોના માધ્યમથી તાલીમાર્થીઓને વિશેષ માહિતગાર કરશે.
- તાલીમકારની નોંધ :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- ચર્ચા / પ્રશ્નોત્તરી અને સમાપન : સમગ્ર સત્રના અંતે સત્ર મૂલ્યાંકન આધારિત પ્રશ્નો અને ચર્ચાના માધ્યમથી સત્રનું સમાપન કરવું.

3 સહભાગી તાલીમના સિદ્ધાંતો :

વચસ્ક શિક્ષણ અને કામના અનુભવ અને શીખવાના સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખી સહભાગી તાલીમના સિદ્ધાંતો બનાવવામાં આવ્યા છે. કેટલાક સિદ્ધાંતો નીચે મુજબ છે.

A. સહભાગી તાલીમનો પહેલો સિદ્ધાંત એ છે કે તાલીમ સહભાગી કેન્દ્રિત હોય છે. સહભાગીઓ દ્વારા વ્યક્ત થયેલી ચોક્કસ આવશ્યકતાઓના આધારે તાલીમ અપાય છે. સહભાગી તાલીમ, તાલીમકાર દ્વારા નિર્ધારિત હેતુને બદલે સહભાગીઓના હેતુઓ ઉપર ધ્યાન આપે છે. તાલીમ પદ્ધતિ પર સહભાગી પોતાના નિયંત્રણ અને પ્રભાવ સ્થાપિત કરે છે. સહભાગીઓના સક્રિય સહકારથી જ તાલીમનાં વિષય, સ્થાન, સમય અને પદ્ધતિ નક્કી કરવામાં આવે છે. અહીં એ ફલિત થાય છે કે તાલીમકારને બધા વિષયોના જાણકાર માનવાને બદલે શીખવાના માર્ગ પર સાથે ચાલનાર-ફેસિલિટેટર માનવામાં આવે.

B. વાસ્તવમાં સહભાગિતાની મર્યાદાઓ પણ હોઈ શકે છે. તાલીમકાર શાંત રહીને, જાતે ચર્ચાની બહાર રહીને પ્રોત્સાહન આપીને અને ઉત્તેજના ઊભી કરીને સહભાગિતામાં ઉમેરો કરે છે. આ રીતે વાસ્તવમાં સહભાગી અને તાલીમકારની સરખી ભાગીદારી અને પ્રભાવ રહે છે.

C. સહભાગી તાલીમમાં જાગૃતિ

જ્ઞાન, જાગૃતિ અને કૌશલ્ય એ ત્રણેય બાબતો પર ધ્યાન આપવામાં આવે. પોતાની પરિસ્થિતિની બાબતે અને વ્યાપક સામાજિક, આર્થિક વાસ્તવિકતા અંગે વચસ્ક લોકોની જાગૃતિ પણ જરૂરી છે. તે માટે તાલીમમાં જાગૃતિ વધારવી એ તેનું એક મુખ્ય અંગ છે. આ રીતે લગભગ બધી જ તાલીમમાં જ્ઞાન આપવાનો એક સામાન્ય ઉદ્દેશ હોય છે. નવી ક્ષમતાઓ હાંસલ કરવા માટે તક આપવી જોઈએ. આ રીતે સહભાગી તાલીમમાં ત્રણેય અંગો (જાગૃતિ, જ્ઞાન અને કૌશલ્ય) નું વાસ્તવિક મિશ્રણ રહે છે.

D. જ્ઞાન, જાગૃતિ અને કૌશલ્યને એક સાથે આપવી લેતી હોય તેવી તાલીમ પદ્ધતિ તૈયાર કરવી અઘરી છે. એ ત્રણેય અલગ અલગ પ્રકારે મેળવી શકાય છે. જાગૃતિ વધારવાનું કામ

તાલીમાર્થી અને તાલીમકાર વચ્ચે સારી રીતે સંવાદ થાય છે તેમાં આત્મલક્ષી અને હેતુ લક્ષી સ્થિતિના વિશ્લેષણથી જાગૃતિ વધે છે. જ્ઞાનનું ઉપાર્જન વ્યાખ્યાન, ચર્ચા અથવા અભ્યાસની સામગ્રીથી સૌથી સારી રીતે થાય છે. જરૂરી અને નિશ્ચિત જાણકારી વહેંચી અને શીખી શકાય છે. કૌશલ્ય વિકસાવવા માટે મહાવરો જરૂરી છે. નવું કૌશલ્ય વિકસાવવા અથવા ઉપલબ્ધ કૌશલ્ય કેળવવાનું મહાવરો દ્વારા જ શક્ય છે. આ બધું તાલીમ દરમ્યાન જ પ્રાપ્ત થવું જોઈએ. આ રીતે સહભાગી તાલીમ શીખવા શિખવવાની ઘણી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

E. સહભાગી તાલીમનો અન્ય એક મહત્વનો સિદ્ધાંત અનુભવના આધારે શીખવાનો છે.

અનુભવના આધારે શીખવાની આ પદ્ધતિ સહભાગીઓના અગાઉના અનુભવો પર આધારિત હોય છે. તાલીમમાં સહભાગીઓના અનુભવોની પદ્ધતિસરની આપલે કરવામાં આવે છે. આ અનુભવોનું ફરીથી સામૂહિક રીતે સહભાગી અને તાલીમકાર દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે. સામૂહિક તારણથી મેળવેલી શીખ સામાજિક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા અંગે સમજ ઊભી કરે છે. આ સિદ્ધાંત એ વાતને સમર્થન આપે છે કે દરેક પ્રકારના માનવીય અનુભવો મહત્વપૂર્ણ છે અને કોઈપણ એક અનુભવને પહેલેથી જ નકારી ન શકાય.

F. અનુભવના આધારે શીખવાની પદ્ધતિનું એક બીજું પાસુ તાલીમ દરમ્યાન એક સરખો અનુભવ પેદા કરવાનું છે. સિમ્યુલેશન અને રમતો દ્વારા તાલીમના વિષય વિશે સહભાગીઓને અનુભવોની પ્રાપ્તિ કરાવવામાં આવે છે. આ રીતે મેળવેલા અનુભવોનું પાલીમ આપનાર અને સહભાગીઓ દ્વારા સામૂહિક વિશ્લેષણ પણ કરવામાં આવે છે. આ રીતે અગાઉનો અનુભવ અને તાલીમ દરમ્યાનનો અનુભવ બંને શીખવાનો આધાર આપે છે.

G. શીખવા માટે યોગ્ય વાતાવરણ તૈયાર કરવું એ સહભાગી તાલીમની આવશ્યકતા છે.

સહભાગીઓફે નવા દષ્ટિકોણથી શીખવા જૂના દષ્ટિકોણને ભૂલવો આવશ્યક છે. નવી વસ્તુ શીખવી અને એ જ વિષય અંગેની જે જૂની માન્યતાઓ છે તે ભૂલવી જરૂરી છે. આ

બંને પ્રક્રિયાઓ શીખનાર માટે ભય ઊભો કરે છે. શીખવાનો અર્થ એ છે કે આપણે આપણી મર્યાદા સ્વીકારીએ પરંતુ તેથી શીખવામાં અવરોધ ઊભો થઈ શકે છે. શીખવાનું વાતાવરણ સહભાગીઓને સ્વીકારી શકાય, તેમને નવા પ્રયોગો કરવા માટે અને જોખમ ઉઠાવવા માટે માનસિક રીતે સલામતીનો અનુભવ કરાવી શકાય એવું હોવું જોઈએ. તાલીમ દરમ્યાન સહભાગીદાર થતા વ્યવહાર અંગે તાલીમ બાદ ટીકા-ટિપ્પણ ન કરવાં જોઈએ. સહભાગીઓને જો આ અંગે વિશ્વાસ હશે તો જ તેઓ મુક્ત રીતે શીખી શકશે. આ પ્રકારનું વાતાવરણ જાતે તૈયાર નથી થતું તે બાબત તાલીમકારે ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. શીખવાના વાતાવરણનું અન્ય એક મહત્વપૂર્ણ અંગ સહભાગીઓમાં ઉત્તેજના ઊભી કરવાનું છે. તાલીમ કાર્યક્રમો આનંદ આપે તેવા હોવા જોઈએ. તેમાં તાલીમાર્થીઓ શીખવા માટે ઉત્સુક બની રહે અને ઉત્સાહમાં અને રુચિમાં ઉણપ ના આવે તે માટે સતત પ્રયાસો કરવા પડા જરૂરી છે.

- H.** તાલીમનો એક મુખ્ય સિદ્ધાંત એ છે કે રોજબરોજની આવશ્યકતાઓ સાથે જોડાયેલી હોવી જોઈએ. તાલીમ દરમ્યાન શીખેલી વાતો વાસ્તવિક જીવનમાં અપનાવી શકાય તેવી હોવી જોઈએ. પરંતુ શીખેલી બાબતોને વાસ્તવિક જીવનમાં ઉતારવા માટે સાવધાની પૂર્વક આયોજન કરવું જરૂરી છે. તે આપમેળે શક્ય નથી. તાલીમ માત્ર શીખવા માટે જ નથી પડા તે વાસ્તવિક જીવનમાં એ શીખનો ઉપયોગ કરવાનું આયોજન કરવા ઉપર પડા ભાર મૂકે છે.
- I.** જ્યારે સહભાગિતાને મહત્વ આપવામાં આવે છે ત્યારે તાલીમ એક સામાજિક પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે. સહભાગી તાલીમ સામે સામાજિક પ્રક્રિયા ઉપસે છે તે તાલીમ ને એક અસ્થાયી સંગઠનનું રૂપ આપે છે તેથી એ જરૂરી બને છે કે આ અસ્થાયી સંગઠન સહભાગી સિદ્ધાંતોનું તાલીમ દરમ્યાન પાલન કરે.
- J.** સહભાગી તાલીમનો જ્યારે એક જૂથ અથવા સંગઠનના નિર્માણ માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે, જૂથ એ તાલીમનું કેન્દ્ર બને તે જરૂરી છે. બધાંજ કૌશલ્યો અને જાણકારી બધા જ

સહભાગીઓને આપવામાં આવે એ જરૂરી નથી. મહત્વની વસ્તુ એ છે કે એક જૂથ તરીકે સહભાગીઓ પાસે

જૂથ માટે આવશ્યક યોગ્ય ક્ષમતાઓ અને માહિતી ઉપલબ્ધ થાય.

- K.** આ સિવાય તાલીમ દરમ્યાન જ જૂથને મનથી મજબૂત કરવા માટે ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. તેથી જૂથ નિર્માણ આ પ્રકારની તાલીમ માટે એક આવશ્યક અંગ બને છે. જૂથ નિર્માણનો પ્રયત્ન અસ્થાયી સંગઠનના સંદર્ભમાં સાવધાની પૂર્વક કરવો જોઈએ. જૂથ નિર્માણની પ્રક્રિયા શીખવા માટે અનુકૂળ વાતાવરણ તૈયાર કરવા મદદરૂપ થાય છે. આ બધી જ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીએ તો સહભાગી તાલીમ જૂથ નિર્માણની તમામ પ્રક્રિયાઓને આવરી છે છે.
- L.** તાલીમકારનો પોતાનો વ્યવહાર એક મહત્વપૂર્ણ પાસું છે. તકનિકી તાલીમમાં તાલીમકારની તકનિકી જાણકારી જ મહત્વપૂર્ણ છે. તાલીમકારને પોતાના માટે સ્વયં જાગ્રત થવું પડે છે. અને બીજાના માટે સંવેદનશીલ થવું પડે છે. તેનામાં જૂથ સાથે કામ કરવાની અને વ્યક્તિગત તથા સામૂહિક પ્રક્રિયાઓને પારખવાની ક્ષમતા હોવી જરૂરી બને છે. આ ઉપરાંત, તાલીમકારનો વ્યવહાર સહભાગી તાલીમની માન્યતાઓ ઉદ્દેશ અને સિદ્ધાંતો સાથે સુમેળ ખાતો હોવો જોઈએ. સહભાગી તાલીમના આધારભૂત સિદ્ધાંતોથી વિરુદ્ધ હોય એવી કોઈપણ વાત ક્યારેય તેના દ્વારા વ્યક્ત ન થવી જોઈએ. ઉઠવું, બેસવું, વાત કરવી, જમવું, પહેરવેશ વગેરે વ્યક્તિનાં પોતાનાં મૂલ્યોને દર્શાવે છે. તાલીમકારનો બીજા પર પ્રભાવીત થવાનો દષ્ટિકોણ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે. તેમાં નમ્રતા મદદ કરી શકે છે. બીજાના વિચારો પ્રત્યે નિખાલસ થવાથી સહભાગિતા વધારી શકાય છે. સહભાગી પર આ બધી વાતોનો ઘણો પ્રભાવ પડી શકે છે. આ બાબતનું મહત્વ જોતાં દરેક તાલીમકારે પોતેજ આ બાબતોનું ધ્યાન કાળજીપૂર્વક રાખવું જોઈએ.

૪ તાલીમકારની ભૂમિકા અને જવાબદારી :

- ઉદ્દેશ્ય : તાલીમ સત્રના અંતે તાલીમાર્થીઓ સહભાગી તાલીમમાં તાલીમકારની ભૂમિકા અને જવાબદારીના અગત્યનાં પાસાઓની યાદી કરવા સક્ષમ થશે.
- સમય : ૦૧.૧૫ કલાક
- સામગ્રી : પાવર પોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશન
- પદ્ધતિ : સહભાગી વ્યાખ્યાન, જૂથ ચર્ચા
- પ્રક્રિયા : આ સત્ર દરમ્યાન તાલીમકાર તાલીમાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનને ચકાસ્યા બાદ તાલીમકારના વિવિધ ગુણ-અભગિમો તથા તેની ભૂમિકા અને જવાબદારી અંગેના મુદ્દાઓને વિસ્તૃત છણાવટ તાલીમાર્થીઓ સમક્ષ કરશે. સત્ર દરમ્યાન ખુલ્લા પ્રશ્નો અને ચર્ચાને આમંત્રણ આપશે તથા યોગ્ય ઉદાહરણોના માધ્યમથી તાલીમાર્થીઓને વિશેષ માહિતગાર કરશે.
- તાલીમકારની નોંધ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


૪.૧ તાલીમકારની મુખ્ય જવાબદારીઓ અને તેને સંબંધિત ક્ષમતાઓ

નં	જવાબદારી	જ્ઞાન	જાગૃતિ	કૌશલ્ય
૧	શીખવારની આવશ્યકતા નોંધવી	શીખવારનો પરિવેશ અને તેનું કાર્ય આવશ્યકતા ઓળખવાની પદ્ધતિ, સહભાગી તાલીમ.	શીખવાની આવશ્યકતા, તાલીમની મર્યાદાઓ અને ક્ષમતાઓનું સામાજિક માળખું.	વિસ્તેષણ, સર્વે, સંમિશ્રણ, આવશ્યકતા ઓળખવાની પદ્ધતિનો પ્રયોગ.
૨	રૂપરેખા બનાવવી	તાલીમના ઉદ્દેશોને પરિભાષિત કરવા વિષય પરતુને કમબહુ કરવાના ક્રમમાં વિશેષ, તાલીમના સાધનો, સંદર્ભ વ્યક્તિઓ.	શીખવાર પ્રત્યે સંવેદનશીલતા, વિષયવસ્તુની કમબહુતા અને એકબીજા સાથે જોડાણ.	રૂપરેખા બનાવવી, જરૂરિયાતોને ઓળખવાની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થોજવા બનાવવામાં ચીલાપણું અને સામગ્રી તૈયારી, ભાષા.
૩	તાલીમકારની તૈયારી	વિષય વસ્તુનું જ્ઞાન, સ્વવિગ્રસના સ્ત્રોતો અને સાધનો.	વ્યક્તિ/શીખવાર તરીકે પોતાની શક્તિઓ અને નબળાઈઓ શીખવાના સંદર્ભમાં.	સ્વશિક્ષણ, સ્વવિગ્રસ, વિશ્વાસનિર્માણ.
૪	વ્યવસ્થાપક	તાલીમ માટે આવશ્યક અને ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ.	શીખવારની જરૂરિયાતો અને શીખવાનું વાતાવરણ.	વ્યવસ્થાપક, પ્રબંધક, પૂર્વનિર્ધારિત કરવાર.
૫	તાલીમકારની ભૂમિકા (તાલીમ દરમ્યાન)	વચરકોને શીખવાના સિદ્ધાંતો, સમૂહપ્રક્રિયા, તાલીમનું વિષય વસ્તુ.	સમૂહની આંતરપ્રક્રિયા, તાલીમકાર-સહભાગી વચરોની તાલીમને લગતા સંબંધો અને તેમના વચરોનું અંતર.	સ્વનો મોડેલ તરીકે ઉપયોગ. પરસ્પરના વ્યવહારની નિપુણતા, સંચાર, સાંભળવું, શીખવારને સામેલ કરવા, પ્રેરિત કરવું, નેતૃત્વ, સક્રિયતા વધારવી, શીખવા પ્રત્યે મોડેલનાશ, તારણ કાઢવું, સમૂહ કેસિલિટેશન, શીખવા-શિક્ષક વાની પદ્ધતિનો શ્રેષ્ઠિતસ્થાપક પ્રયોગ.
૬	સંગઠન	સ્થાવિક સ્તરે ઉપલબ્ધ, સુવિધાઓ અને સંસાધન.	શીખવારની શિંતાઓ અને ભાવનાઓ.	સંગઠનાત્મક પ્રબંધ (સમયનો સમુચિત પ્રયોગ)
૭	વિરીક્ષણ અને મૂલ્યાંકન	વિરીક્ષણ અને મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિઓ.	વ્યક્તિગત રીતે, સામૂહિક સ્તર પર વિરીક્ષણ કરવાની બાબતો.	જાણકારીઓ એકઠી કરવી અને વિસ્તેષણ કરવું, રેકોર્ડ રાખવો, મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિનો પ્રયોગ.
૮	ફોલો-અપ	ફોલો-અપ માળખું અને પદ્ધતિ.	ફોલો-અપની સંભાવનાઓ, વ્યક્તિગત અને સામૂહિક સ્તર પર મદદની અપેક્ષા.	વિસ્તેષણાત્મક પદ્ધતિનો શ્રેષ્ઠિતસ્થાપક સ્પષ્ટ પ્રયોગ અહેવાલબંધવો.

Trainer Skills in Participatory Methodology

Duties Include:

- તાલીમ સત્રોનું આયોજન
- તાલીમાર્થનું વ્યક્તિગત કોર્સિંગ / પ્રશિક્ષણ
- પ્રતિભાવ આપવા
- દશ્ય સાધનોની તૈયારી / ઉપયોગ

- 
- વ્યાખ્યાનો આપવા
 - ચર્ચાઓ પ્રેરવી
 - જૂથ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ



(૧) પ્રસ્તાવના :

એક વિજ્ઞાન બનાવવા મનોવિજ્ઞાને મન, આત્મા અને ચેતના ગુમાવ્યા, આથી જ આર. એસ. વુડવર્થ મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવે છે કે, *મનોવિજ્ઞાને સૌ પ્રથમ મન ગુમાવ્યું, પછી આત્મા અને ચેતના, હવે તેની પાસે વર્તન છે અને તે વર્તનનો અભ્યાસ કરતું વિજ્ઞાન છે. આધુનિક યુગમાં મનોવિજ્ઞાન લોકોના વર્તન, ક્રિયાઓ અને માનસિક પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરે છે. વર્તનના ત્રણ સ્વરૂપો – જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને ચેષ્ટાત્મક કે ક્રિયાત્મક છે. * આથી રોજબરોજના જીવનમાં વર્તનના આ ત્રણેય સ્વરૂપોને સમજવા અને તેમાં સુધારણા કરવા મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાનનો ઉપયોગ થાય છે. મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન આંતરવૈકલિક સંબંધો વિકસાવવા, શિક્ષણ, વ્યવસાયિક પ્રગતિ કે સજનતા કેળવવા, ઘટનાઓને સમજવા અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો નિવારવા ખૂબ જ ઉપયોગી છે. પ્રસ્તુત મોડ્યુલમાં આપણે રોજબરોજના જીવનમાં મનોવિજ્ઞાનના ઉપયોગો વિશે સમજીશું.

(૨) ઉદ્દેશ્ય :

રોજબરોજના જીવનમાં મનોવિજ્ઞાનના ઉપયોગને સમજીશું.

(૩) વિષયવસ્તુનું નિરૂપણ :

રોજબરોજના જીવનમાં મનોવિજ્ઞાન વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને ક્ષેત્રોમાં ઉપયોગી થાય છે. અત્રે તેવા કેટલાક ક્ષેત્રોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

૩.૧ પ્રેરણા

૩.૨ અસરકારક પ્રત્યાયન

- 3.3 આંતર વૈયક્તિક સંબંધો
- 3.4 નિર્ણય શક્તિ
- 3.5 સંઘર્ષ નિયમન
- 3.6 સ્મૃતિ
- 3.7 આવેગ નિયમન
- 3.8 નેતૃત્વ
- 3.9 વાલીપણું અને મનોવિજ્ઞાન
- 3.10 દામ્પત્યજીવન
- 3.11 ગુનાહિત ક્ષેત્રે મનોવિજ્ઞાન
- 3.12 શાંતિ માટેનું મનોવિજ્ઞાન
- 3.13 વૃદ્ધાવસ્થાનું મનોવિજ્ઞાન

પ્રવૃત્તિ-૧	તાળીઓની રમત
પ્રવૃત્તિ-૨	નમસ્કાર
રમત :	ખજાના શોધ

ચર્ચા પ્રશ્નો :

- (૧) ખજાનો શોધવા તમે શું કર્યું ?
- (૨) ખજાનો શોધવામાં મુશ્કેલી કયારે પડે ?
- (૩) ખજાનો મળી જતાં તમને શેની અનુભૂતિ થઈ ?

૩.૧ પ્રેરણા :

વીડિયો ક્લીપ - ચક્રદે દંડિયા

પ્રેરણા એ વર્તનને લક્ષ્ય તરફ અભિમુખ કરતી આંતરિક કે બાહ્ય પરિસ્થિતિ છે. રોજુંદા

જીવનમાં વ્યક્તિઓમાં ચાર સ્વરૂપની પ્રેરણા જોવા મળે છે.

- (૧) કોઈ મારા કામને જુએ છે.
- (૨) મારા કામથી કોઈને ખુશ કરવા છે.
- (૩) કામના બદલામાં વળતર મળે છે.
- (૪) સ્વતઃ પ્રેરિત

શિક્ષણ, વ્યવસાય, રાજનીતિમાં પ્રેરણાનું ખૂબ જ મહત્વ છે. વ્યક્તિના વૈયક્તિક વિકાસમાં પણ પ્રેરણા મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. વીડિયો ક્લિપિંગ – અપંગ વ્યક્તિવાળી

૩.૨ અસરકારક પ્રત્યાયન :

પ્રત્યાયન એ એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ, વ્યક્તિ કે સમૂહ સાથે માહિતી, વિચાર કે સંદેશાની આપ લે કરે છે. આ પ્રક્રિયા મુખ્યત્વે બે સ્વરૂપની હોય છે. (૧) શાબ્દિક પ્રત્યાયન (૨) અશાબ્દિક પ્રત્યાયન. શબ્દો વડે થતી માહિતી, વિચાર કે સંદેશાની આપ લે બે રીતે થાય છે. પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ. પરોક્ષ શાબ્દિક પ્રત્યાયનમાં અખબાર, સામાયિક, પુસ્તક, રેડિયો, ટી.વી., મોબાઈલ, ઇન્ટરનેટ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આશાબ્દિક રીતે થતા પ્રત્યાયનમાં શબ્દો હોતા નથી. તે પણ પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ બંને સ્વરૂપે થતું જોવા મળે છે. વીડિયો ક્લિપિંગ : લુક ચોર ટોઈલેટ.

૩.૩ આંતરવૈયક્તિક સંબંધો :

રમત : જૂથ સ્થના, ચિક્કીમાં વર્ણવેલ ઘટનાનો અભિનય, રોજુંદા જીવનમાં આપણે પાડોશી સાથે વાટકી વ્યવહાર કરીએ છીએ તે આંતર વૈયક્તિક સંબંધોનું સૂચન કરે છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિકાસના આંતર વૈયક્તિક સંબંધો ખૂબ જ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. એસ.એમ.એસ. અને સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ કરતાં વિશ્વ ઘણું નિકટ આવ્યું છે.

૩.૪ નિર્ણય શક્તિ :

વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં નિર્ણયશક્તિ ખૂબ જ મહત્વની છે. રોજબરોજના જીવનમાં

આપણે પ્રત્યેક સમયે નિર્ણય લેવાનો જ હોય છે. પ્રત્યાયન કરવાનું હોય, આંતર વૈયક્તિક સંબંધો વિકસાવવાના હોય, આપેલ નિયમન કે સંઘર્ષ નિયમન કરવાનું હોય, નાણાંકીય વ્યવસ્થાપન કરવાનું હોય કે સમસ્યા ઉકેલવાની હોય, પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં સમયસરની ચોક્કસ નિર્ણય લેવાની શક્તિ ખૂબ જ મહત્વની હોય છે. આ નિર્ણય શક્તિ વિકસાવવામાં મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિને ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. નિર્ણય લેતી વખતે કઈ બાબતને અગ્રતા આપવી, કયાં નિર્ણયમાં ઓછું નુકસાન થાય વિગેરે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી નિર્ણય કરવામાં આવે છે. જો યોગ્ય સમયે નિર્ણય લેવામાં ન આવે તો વૈયક્તિક વિકાસમાં મુશ્કેલીઓ પડે છે.

વાર્તા : ગ્રીક તત્ત્વજ્ઞાની

ઘરના વડીલ કે કચેરીના વડા અધિકારી તરીકે કે દેશના નેતા તરીકે યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

૩.૫ સંઘર્ષ નિયમન :

રોજીંદા જીવનમાં વ્યક્તિને ડગલે ને ફાલે સંઘર્ષની અનુભૂતિ થાય છે. બે બાબતો માંથી કોઈ એક બાબત પસંદ કરવાની હોય ત્યારે પસંદગી વખતે વ્યક્તિ દ્વિધા કે મૂંઝવણ અનુભવે તો તેને સંઘર્ષ કહે છે. એક જ લક્ષ્ય કે બાબત પ્રત્યે આકર્ષણ કે અપાકર્ષણ બંને અનુભવાય ત્યારે પણ સંઘર્ષની અનુભૂતિ થાય છે. વ્યવસાયની પસંદગી, જીવનસાથીની પસંદગી કે પારિવારિક જીવનમાં નિર્ણય લેવામાં આવી દ્વિધા વિશેષ અનુભવાય છે. શિક્ષણમાં પણ કયો વિષય પસંદ કરવો તેમાં પણ દ્વિધા થતી હોય છે. યોગ્ય વિષય કે પ્રવાહ ન પકડાય તો વ્યક્તિ જીવન વ્યવહારમાં અસંતુલિત થઈ જાય છે અને ક્યારેક જીવન ટૂંકાવી દે છે. એકવીસમી સદીના પ્રથમ દશકામાં બેસ્ટ સેલર લુક બનેલી 'લાસ્ટ એક્સીટ' નું વધુ વેચાણ એ સંઘર્ષ નિયમનનો અભાવનું કારણ છે.

૩.૬ સ્મૃતિ:

પ્રત્યેક વ્યક્તિને પોતાના જીવનમાં ઘણી વિવિધ ઘટનાઓ પ્રસંગો, ઉત્સવો યાદ રહે છે. તેનું કારણ આપણી સ્મૃતિ છે. જીવનના મુખ્ય દુઃખ, આશા, નિરાશા, જ્ઞાન, અજ્ઞાન, જય અને પરાજય વગેરેની સ્મૃતિ જીવનને સાતત્ય પુરું પાડે છે. સ્મરણના લીધે જ આપણે સરળ અને સાહજિક રીતે જીવનના તમામ વ્યવહારો કરી શકીએ છીએ. આપણે જે કાંઈ શીખીએ કે જાણીએ છીએ તેનું 'સ્ટોર હાઉસ' જો કોઈ હોય તો એ સ્મૃતિ કે સ્મરણ જ છે.

- (૧) વાર્તા : બીજા વિશ્વયુદ્ધની સત્ય ઘટના
- (૨) ઘટના : અનુભવમાંથી લખાવેલ 'સો વર્ષ જીવવાની જડીબુઢી'
- (૩) વૃદ્ધાશ્રમના વૃદ્ધો પર અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિકે કરેલ પ્રયોગ
વીડિયો ક્લિપિંગ : ગુબ્બારા

૩.૭ આવેગ નિયમન :

રોજીંદા જીવનમાં આપણે આનંદ, પ્રેમ, દયા, કરુણા, ક્રોધ વગેરે ભાવની અનુભૂતિ કરીએ છીએ. આ ભાવોને મનોવિજ્ઞાનમાં આવેગ કહે છે. સફળતા કે સિદ્ધિ આનંદ કે હર્ષ જન્માવે. વૈકલ્પિક ક્રોધ કે ગુરસો જન્માવે અને આપણે તદઅનુસાર વર્તન કરીએ. આધુનિક સમયમાં ભારતીય સમાજમાં વધી રહેલા હૃદયરોગના (હાર્ટ એટેક) ના કિસ્સાઓ કે આતંક કે અપરાધની ઘટનાઓ આવેગ નિયમનના અભાવની સૂચક છે. મહાત્મા ગાંધીએ જાણ્યું. ની કેળવણીમાં હાર્ટ એટેકે કે હૃદયનો સમાવેશ કર્યો હતો. હૃદયની કેળવણી એટલે જ આવેગ નિયમન. જગત્પુરુ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે શ્રીમદ ભાગવત ગીતામાં દર્શાવ્યું છે, 'સત્યમ યોગ અચ્યતે' અર્થાત 'સમતા એ જ યોગ' જીવનમાં આવેગ નિયમન જરૂરી છે. હકારાત્મક કે નકારાત્મક બંને પ્રકારના આવેગમાં અતિરેક હાનિકારક છે. અલબત્ત જીવનમાં જીવનમાં વર્તનની ગતિ માટે આવેગ જરૂરી છે. તેવી જ અંગ્રેજીમાં કહેવાયું છે. 'Emotion is

૩.૮ નેતૃત્વ

આપણા ભારતીય સમાજમાં દરેક વ્યક્તિએ નેતૃત્વ લેવું જ પડે છે. પ્રાચીન ભારતીય સમાજમાં સંયુક્ત કુટુંબ હોય ઘરના વડીલો નેતૃત્વ સંભાળતા પરંતુ વિભક્ત કુટુંબ તરફ પરિચિંતિત થયેલ આધુનિક વ્યવસાયમાં, જ્ઞાતિ કે સમાજમાં, રમતના મેદાનમાં એમ પ્રત્યેક વિકસાવવામાં મનોવિજ્ઞાન ઉપયોગી છે. વીડિયો કલીપ : ભાન (ચે ખેલેંગા)

૩.૯ વાલીપણું અને મનોવિજ્ઞાન :

બાળકોને જન્મ આપી બાચોલોજીકલ માતા પિતા બની જઈએ છીએ પણ આવેગિક, સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ પરિપક્વ માબાપ બનવું અગત્યનું છે. અસરકારક વાલી બનવા માટે બાળકોનો શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ વાલીએ સમજવો જોઈએ. મનોવૈજ્ઞાનિક સહકાર અને માર્ગદર્શન વાલીની સમજણ વિકસાવવા માટે ઉપયોગી છે. ભાષા એ અભિવ્યક્તિનું અસરકારક માધ્યમ છે. કઈ ઉંમરે બાળકમાં કેટલો ભાષા વિકાસ થાય તેની સમજણ પણ મનોવિજ્ઞાન આપે છે. બાળ વિકાસ પર કુટુંબ ઉપરાંત મિત્રવર્તુળ, સમાજ, સંસ્કૃતિ વિગેરે બાળવિકાસ પર અસર કરે છે. વીડિયો ક્લિપિંગ : બીમારીઓનો ઇલાજ

૩.૧૦ દામ્પત્ય જીવન :

માનવી સમગ્ર જીવનમાંથી ૭૦% સમયાગળો દામ્પત્ય જીવનમાં ગુજારે છે. અને તેની તૈયારી માટે ૧૫ દિવસ પણ વિચારતા નથી. પ્રથમ દષ્ટિએ પ્રેમમાં આકર્ષણ હોય છે. જેથી લગ્ન પછી બે વર્ષમાં, 'મે તને આવો નોતો ધાર્યો કે મે આવી નોતી ધારી' એવા વિદ્યાનો શરૂ થાય છે. આથી જ એક કવિએ કહ્યું છે, 'લગ્ન એટલે પ્રારંભે પરીકથા, મધ્યાહને માત્ર કથા અને અંતે નરી વ્યથા'

- જીવનસાથીની પસંદગી કેવી રીતે કરવી ?

- સફળ લગ્ન જીવન કેવી રીતે બનાવવું ?
- જીવનમાં બાળકનું આગમન કયારે કરવું ?
- લગ્ન જીવનની સમસ્યાઓ અને દુઃખી લગ્ન જીવનને કારણે થતા છૂટાછેડાનું કારણ શું ? આ તમામ પ્રશ્નનો ઉકેલ મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહ અને માર્ગદર્શન દ્વારા ઉકેલી શકાય છે.

જીવનસાથીની પસંદગી માટેનું દ્રષ્ટાંત અત્રે પ્રસ્તુત છે : દામ્પત્ય જીવનમાં જીવનસાથીની પસંદગી માટેની ઘટના : છોકરો, છોકરી ઇન્ટરવ્યુ પછી છોકરીના હાથના નખ જોઈને કહ્યું, કપડા વાસણ તું કરે છે તે વાત ખોટી છે, માટે લગ્નની ના પાડુ છું કારણ કે કપડા વાસણ કરે તેના બંને હાથના નખ વધેલા ન હોય.

૩.૧૧ ગુનાહિત ક્ષેત્રે મનોવિજ્ઞાન (ફોરેન્સિક સાયકોલોજી)

સમગ્ર એશિયાના તમામ દેશોમાં માત્ર ભારત દેશમાં ગુજરાતમાં ગાંધીનગર ખાતે ફોરેન્સિક યુનિવર્સિટીની સ્થાપના થઈ છે. જ્યાં ગુનાક્ષેત્રે મનોવિજ્ઞાનના ઉપયોગની વ્યવહારિક શરૂઆત થઈ છે. ફિંગરપ્રિન્ટ, લાય ડીટેક્ટર, નાર્કોટેસ્ટ જેવી વિવિધ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓના ઉપયોગ દ્વારા હોશિયાર ગુનેગારો અને રીઢા ગુનેગારોને શોધવા પ્રયત્ન થાય છે.

હાલમાં ટેક્નોલોજીને કારણે સાયબર ક્રાઇમ તથા મોબાઇલ, ઇન્ટરનેટ, ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો દ્વારા ગુનાખોરીનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. કેમેસ્ટ્રી અને ફીઝિક્સના ઉપયોગ દ્વારા મનોવિજ્ઞાન માનવ વર્તનને સમજવા સુધારવા ઉપયોગી બને છે.

૩.૧૨ શાંતિ માટેનું મનોવિજ્ઞાન :

છેલ્લા ૫૦૦૦ વર્ષોમાં (રામાયણ, મહાભારત કાવ્યથી) આજ સુધી વર્ષે સરેરાશ ૩ થી ૪ યુદ્ધો ખેલાય છે. યુદ્ધ રણભૂમિમાં ખેલાય છે. પણ માનવ મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. ઇતિહાસમાંથી માણસે એટલું શીખવાનું છે કે માનવી આજ સુધી ઇતિહાસમાંથી કંઈ શીખ્યો

નથી. પ્રથમ, દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના ખતરનાક પરિણામો પછી પણ આજે ૨૧ મી સદીમાં વિશ્વ યુદ્ધના સાધનોનો ઢગલો કરી બેઠું છે. શાંતિ માટે ગર્ભસંસ્કાર શરૂ કરી જીવનમાંથી સ્પર્ધા, સંઘર્ષ નાબૂદ કરવાની રીતો અને સંતોષ પામવાની પ્રક્રિયાનું શિક્ષણ અનિવાર્ય છે.

૩.૧૩ વૃદ્ધાવસ્થાનું મનોવિજ્ઞાન :

માનવજીવનની ઢળતી સંધ્યાએ સમગ્ર જીવનની ઘોડભાગ પછી નિરાંતની અપેક્ષાએ સુખ માટે રાહ જોઈ બેઠેલા વૃદ્ધો આધુનિક યુગમાં આયોજન, સમજણ, સામાજિક એકલતા, પરાવલંબન, આર્થિક પ્રશ્નો, શારીરિક ક્ષીણતા અને મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો અનુભવે છે. વૃદ્ધાશ્રમો એ પશ્ચિમ સમાજની દેન છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શોભાસ્પદ નથી.

બાળકોનો યોગ્ય ઉછેર, નાણાંકીય આયોજન, યોગ્ય સમયે કુટુંબમાં વ્યક્તિઓને યોગ્ય સ્વતંત્રતા અને માર્ગદર્શન, સારા સામાજિક કૌટુંબિક સંબંધોની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે તો વૃદ્ધાવસ્થા સુધારી શકાય.

ઉપસંહાર :

જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં મનોવિજ્ઞાનની વિવિધ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ થાય છે. ઉપર દર્શાવેલ ક્ષેત્રો ઉપરાંત સર્જનાત્મકતા, દ્ષ્ટાન્તર વલણ, નિવૃત્તિનું વ્યવસ્થાપન, રાજનીતિ એમ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન ઉપયોગી છે.

આપણે શીખ્યા :

- મનોવિજ્ઞાન વર્તનનું વિજ્ઞાન છે. તે વર્તનના ત્રણ સ્વરૂપો જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક, ક્રિયાત્મક, વર્તનનો અભ્યાસ કરી વર્તન સુધારણા માટે સિદ્ધાંતો અને પ્રયુક્તિઓ આપે છે.
- જાણતા અજાણતા આપણે જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ માટે મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

- મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન આપણને આપણી જાતને સમજવા તથા અન્યને સમજવા માટે ઉપયોગી ભાથુપુરી પાઠી માનસિક સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

પ્રવૃત્તિઓ :

- (૧) તમારા જીવન વિકાસમાં ઉપયોગી થયેલ વ્યક્તિઓની યાદી બનાવો. અને તેઓના ફોન નંબર મેળવી આભાર વ્યક્ત કરો.
- (૨) તમારા જીવનમાં તમે અન્યના વિકાસમાં કેટલા ઉપયોગી થયા છો તેની યાદી તૈયાર કરો. પ્રકૃતિ-૧ ની યાદી સાથે સરખાવી કઈ યાદી મોટી છે ? બંને યાદીઓ સમાન કરવા માટે શું કરવું જોઈએ ? વિચારો અને અમલ કરો.
- (૩) તમારા મિત્ર વર્તુળમાં સાથે બેસી હું તમારી કદર કરું છું કારણ કે... ચિઠ્ઠી લખી મિત્રને આપો.
- (૪) મિત્ર વર્તુળ સાથે બેસી હું તમારી ક્ષમા ચાહું છું કારણ કે.. ચિઠ્ઠી લખી એકમેકને આપો..
- (૫) ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓ કરી તમને થયેલ અનુભવની નોંધ તૈયાર કરો.



મનોવિજ્ઞાનના ધ્યેયો

પ્રકરણની રૂપરેખા

૧. શીર્ષક
૨. આપણે શું શીખીશું ?
૩. સંકલ્પના
૪. ઉદાહરણ
૫. આપણે શું શીખ્યા ?

૧. શીર્ષક :

જેમ માનવીના જીવનમાં ચોક્કસ ધ્યેયો હોય છે તેમ દરેક વિજ્ઞાનના પણ ચોક્કસ ધ્યેયો હોય છે. મનોવિજ્ઞાનના પણ ચોક્કસ ધ્યેયો છે જેવા કે,

- A. વર્તનનું વર્ણન
- B. વર્તનનું સ્પષ્ટીકરણ
- C. વર્તનનું આગાહી
- D. વર્તનનું નિયંત્રણ

૨. આપણે શું શીખીશું ?

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં આપણે નીચે દર્શાવેલ મુખ્ય બાબતો શીખીશું.

- A. માનવ વર્તન કેવું છે ? શારીરિક છે કે માનસિક, વર્તનનું પરિણામ શું આવે ?
- B. વર્તનનું સ્પષ્ટીકરણ કરે તેના કારણો શોધવા.
- C. વર્તનના વર્ણન અને સ્પષ્ટીકરણને આધારે સ્થાપિત નિયમોને આધારે આગાહી કે

ભવિષ્યકથન કરવું.

D. ચોક્કસ નિયમોને આધારે વર્તનમાં પરિવર્તન કે સુધારો લાવવો.

૩. સંકલ્પના

A. વર્તનનું વર્ણન :

મનોવિજ્ઞાનનું ધ્યેય માનવી કે પ્રાણીના વર્તનનું વર્ણન કરવાનું છે એટલે કે શું થાય છે? કેવી રીતે થાય છે? ક્યારે થાય છે. વર્તન શારીરિક છે કે માનસિક? તેને કારણે કેવા પરિણામો આવી શકે વગેરે બાબતોનું વર્ણન કરવાનું મનોવિજ્ઞાનનું ધ્યેય છે. વર્તનના વર્ણન વિના વર્તનને સમજી શકાય નહિ.

B. વર્તનનું સ્પષ્ટીકરણ :

માનવી કે પ્રાણીના વર્તનના વર્ણન પછીનું બીજું ધ્યેય વર્તનની સમજ કે તેનું સ્પષ્ટીકરણ કરવાનું છે. એટલે કે વર્તન પાછળના કારણો શોધી તેની સમજ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

C. વર્તનની આગાહી :

મનોવિજ્ઞાન વર્તનના વર્ણન અને સ્પષ્ટીકરણને આધારે ચોક્કસ પ્રકારના નિયમો સ્થાપી તે નિયમોને આધારે ભવિષ્યમાં થનારા વર્તન વિશે આગાહી કરવાના પ્રયાસો કરે છે.

D. વર્તનનું નિયંત્રણ :

દરેક વિજ્ઞાનના બે પાસાં હોય છે. સૈદ્ધાંતિક અને વ્યાવહારિક. નિયંત્રણ એટલે સ્થાપિત થયેલ સિદ્ધાંતોને આધારે વર્તનમાં સુધારણાના પ્રયાસો. દરેક વિજ્ઞાનનું ધ્યેય માનવીની સમસ્યાઓ ઘટાડવાનું હોય છે. ઇ.ત. હવામાનખાતું આગાહી કરે કે અતિભારે વરસાદ પડશે. તો પુર આવતું અટકાવવા કે તેનાથી થનાર નુકસાન ઓછું થાય તે માટેના પ્રયાસો કરવામાં આવતા હોય છે.

શાસ્ત્રીય અભિસંધાનનો પ્રયોગ :

પાવલોવ શરીરશાસ્ત્રી હતાં. લાળગ્રંથીના અભ્યાસ દરમ્યાન તેમણે જોયું કે ખોરાક રજૂ કરતાં પહેલાં પણ ફૂતરાના મોંમા લાળ ઝરે છે. તેમણે એવી ધારણા કરી કે જો ખોરાક રજૂ થતા પહેલાં પણ ફૂતરાના મોંમા લાળ ઝરતી હોય તો ખોરાકથી થતી લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયાને અન્ય કોઈ તટસ્થ ઉદીપક સાથે જોડી શકાય. આ જિજ્ઞાસામાંથી પાવલોગે પ્રયોગ કરી શાસ્ત્રીય અભિસંધાનનો સિદ્ધાંત આપ્યો.

પાવલોગે પોતાના શાસ્ત્રીય અભિસંધાનના પ્રયોગ માટે એક એવું સાધન બનાવ્યું કે જેમાં ફૂતરાને સ્ટેન્ડ ઉપર સ્થિર ઉભો રાખી, તેના મોંમાંથી ઝરતી લાળ લાળરસ માપન યંત્રમાં એકઠી થાય જેથી તેનું માપન શક્ય બને, પાવલોવે ફૂતરાની સમક્ષ ખોરાક રજૂ કર્યો ખોરાક જોવાની સાથે જ ફૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરી. જે સહજ પ્રતિક્રિયા હતી. હવે તેમણે માત્ર ઘંટડી વગાડી, ઘંટડીના અવાજથી ફૂતરાના મોંમા લાળ ઝરવાની પ્રક્રિયા જોવા ન મળી પાવલોવના શાસ્ત્રીય અભિસંધાનના પ્રયોગમાં આ ઘટના પ્રાણીના વર્તનનું વર્ણન છે.

ત્યારબાદ ઘંટડીના અવાજ સાથે ખોરાક રજૂ કરવામાં આવ્યો તો લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા થઈ. ઘંટડી અને ખોરાક બંનેની રજૂઆત વારંવાર એક સાથે કરવામાં આવી અને ફૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જોવા મળી. અહિં તટસ્થ ઉદીપકને સ્વાભાવિક કે કુદરતી ઉદીપક સાથે જોડી તેની વારંવાર રજૂઆતને પરિણામે લાળ ઝરવાની પ્રક્રિયા એ સ્પષ્ટીકરણ છે. જે મનોવિજ્ઞાનનું બીજું દ્યેય છે.

ઘંટડી અને ખોરાકની જોડમાં વારંવાર રજૂઆતને પરિણામે ઘંટડીના અવાજ પછી ખોરાકની રજૂઆતની અપેક્ષાએ, ખોરાક રજૂ થતાં પહેલાં માત્ર ઘંટડીના અવાજ માત્રથી ફૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જોવા મળી. અહીં તટસ્થ ઉદીપક (ઘંટડી) સાથે સ્વાભાવિક ઉદીપક (ખોરાક)ની જોડમાં વારંવારની રજૂઆતને પરિણામે માત્ર ઘંટડીના

અવાજથી કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા (નવા જોડાણની ઘટના) મનોવિજ્ઞાનનું ત્રીજું ધ્યેય આગાહી છે.

અભિસંધાન થઈ ગયા પછી પાવલોવે ઘંટડી અને ખોરાકની રજૂઆત વચ્ચેના સમયમાં ક્રમશઃ વધારો કરવા માંડ્યો. પરિણામે ઘંટડીના અવાજથી લાળ ઝરવામાં પ્રમાણમાં ઘટાડો થવા માંડ્યો અને એક સમય એવો આવ્યો કે ઘંટડી સાથે ખોરાકની રજૂઆત કરવામાં ન આવી ત્યારે કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા બંધ થઈ ગઈ જેને આપણે વિલોપન કહીએ છીએ. આ રીતે ઘંટડીના અવાજ જેવા અન્ય અવાજો (બઝર)થી પણ કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જોવા મળી જેને આપણે અભિસંધિત ઉદીપકનું સામાન્યીકરણ કહીએ છીએ. જુદી જુદી તીવ્રતાવાળા અવાજ પ્રત્યે પણ લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા થાય છે તે અભિસંધિત ઉદીપકનું સામાન્યીકરણ છે. જ્યારે ઘંટડીના અવાજની જગ્યાએ ચોક્કસ પ્રકારની તીવ્રતાવાળો પ્રકાશ રજૂ કરવામાં આવે અને કૂતરામાં લાળ ઝરવાની પ્રતિક્રિયા જોવા ન મળે તે પરિસ્થિત ભેદબોધન છે. અહીં પ્રાણી બે ઉદીપકો વચ્ચે ભેદ પાડી શીખે છે. આ બધીજ પરિસ્થિતિઓફે મનોવિજ્ઞાનનું ચોથું ધ્યેય નિયંત્રણ કે નિયમન છે.

ઉદાહરણ - ૨ :

મનોવિજ્ઞાનના એક જૂથ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના એક મોટા જૂથમાં તેઓનું શબ્દભંડોળ (Vocabulary) કેટલું છે ? તે જાણવા અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમાં એવું પરિણામ જોવા મળ્યું કે શબ્દ ભંડોળની બાબતમાં વિદ્યાર્થીઓમાં વૈયક્તિક ભિન્નતા જોવા મળી.

ત્યારબાદ તેનું વિગતે વિશ્લેષણ કરતાં એ સ્પષ્ટ થયું કે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓનું શબ્દભંડોળ તેમની ઉંમરના અન્ય વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ખૂબજ ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળ્યું હતું.

આ પરિણામો પરથી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એવી આગાહી કરી કે આવા મર્યાદિત શબ્દ

ભંડોળને કારણે તેઓ અભ્યાસમાં નબળા પુરવાર થશે અને તેમની ઉંમરના અન્ય વિદ્યાર્થીઓ કરતાં અભ્યાસમાં પાછળ રહી જશે. જે માટે બાળકોના શબ્દભંડોળમાં વધારો થાય તે પ્રમાણેની ભાષા શીખવાની પ્રયુક્તિઓ કે કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરી તેઓના શબ્દ ભંડોળ વધે તેવા પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા. આ ઉદાહરણમાં પણ મનોવિજ્ઞાનના, માનવી વર્તનનું વર્ણન, સ્પષ્ટીકરણ, આગાહી અને નિયંત્રણ એમ ચારેય ધ્યેયોનો ઉપયોગ થયો છે.

આ રીતે અભિસંધાન અંગેના વિવિધ પ્રાયોગિક અભ્યાસો જેવા કે ઉંદરોમાં ઈન્સ્યુલીનના આઘાતનો પ્રયોગ, રક્તવાહિનીઓમાં સંકોચનની પ્રતિક્રિયાઓનો અભ્યાસ, નવજાત શિશુમાં અભિસંધાનનો પ્રયોગ વગેરે. પ્રાયોગિક અભ્યાસો દ્વારા તેમજ આ વિષયને લગતી જુદી જુદી વીડિયો ક્લિપ્સ દ્વારા મનોવિજ્ઞાનના ધ્યેયોની સમજૂતી આપી શકાય.

મનોવિજ્ઞાન માનવીના વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. ત્યારે તેના નિયંત્રણ કે નિયમન માટે જુદા જુદા સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે. અપરાધ, બાળ ગુનેગારી, આત્મહત્યા, બળાત્કાર, આતંકવાદ કે કોમી રમખાણો જેવી વધતી જતી ઘટનાઓ પાછળ કયાં મનોસામાજિક કે આર્થિક કારણો જવાબદાર છે ? તે શોધી તેને દૂર કરવાના પ્રયાસો થઈ શકે. આમ મનોવિજ્ઞાન દ્વારા માનવજીવનને વધારે સુખી, સમૃદ્ધ, શાંતિપ્રદ અને આનંદદાયક બનાવવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. આમ મનોવિજ્ઞાનનું ધ્યેય માનવી જીવનની ગુણવત્તા સુધારવાનું છે.

આપણે શીખ્યા :

- મનોવિજ્ઞાન માનવીના વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે.
- વર્તનના અભ્યાસ માટેના ચાર ધ્યેયો છે.
- માનવીના વર્તનનું વર્ણન કરવું.

- માનવીના વર્તનનું સ્પષ્ટીકરણ કરી તે માટેના કારણો શોધવા.
- વર્તનના વર્ણન અને સ્પષ્ટીકરણને આધારે સ્થાપિત થયેલા નિયમો કે સિદ્ધાંતો દ્વારા વર્તનની આગાહી કે ભવિષ્યકથન કરવું.
- વર્ણન અને સ્પષ્ટીકરણને આધારે સ્થાપિત થયેલા સિદ્ધાંતો દ્વારા વર્તનમાં પરિવર્તન કે સુધારો લાવવો.

આમ મનોવિજ્ઞાનના દ્યેયો દ્વારા માનવ જીવનની વિવિધ સમસ્યાઓ સમજી માનવ જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારણા કરી શકાય.



- આપણે શું શીખીશું ?

- (૧) આપણે વ્યક્તિગત ભિન્નતાના અર્થ અને સ્વરૂપ સમજીશું.
- (૨) વ્યક્તિગત ભિન્નતાઓના પ્રકાર વિશે જાણીશું.
- (૩) અભિરુચિ અને અભિયોગ્યતાના સંદર્ભમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા સમજીશું અને શૈક્ષણિક સંદર્ભમાં મૂલવીશું. (વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના સંદર્ભમાં)

વિષયસંકલ્પના :

વિશ્વની દરેક વ્યક્તિ અજોડ છે. એકબીજાથી ભિન્ન છે. વિશ્વમાં જન્મેલ દરેક બાળક અનન્ય છે. જે અન્ય બાળક કરતાં જુદું છે. દરેક વ્યક્તિમાં રહેલ તેની આગવી વિશિષ્ટતાઓ આગવી ખાસિયતો, ટેવો, રસ, વલણ વગેરે તેને અન્ય વ્યક્તિથી જુદી પાડે છે. આ વિશાળ દુનિયામાં અનેક વ્યક્તિઓની વસતિ હોવા છતાં દરેક વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિથી જુદી છે.

ડૉ.ગુણવંત શાહ કહે છે, *પ્રત્યેક માણસ અનન્ય અને અદ્વિતીય છે. માનવ અસ્તિત્વ કદી બેવડાતું નથી. દુનિયામાં કરોડો માણસો વસે છે. પણ એક માણસનું અંગૂઠાનું નિશાન બીજા સૌ કરતાં જુદું પડે છે.* આ પહેલાં અને પછી પૃથ્વી પર અબજો માણસો આવ્યા અને ગયા તેમજ જન્મ લેશે પણ તમારા અંગૂઠાના નિશાન જેવું જ નિશાન ધરાવનાર બીજું હોય એ શક્ય જ નથી. અંગૂઠા જેવી સ્થૂળ બાબતમાંય જો માણસ આવો

અહીં ત્રીજી હોય તો તેનું આખું અસ્તિત્વ અનન્ય હોય એમાં શી નવાઈ?

આમ, ઈશ્વરે રચેલી આ અદ્ભૂત સૃષ્ટિમાં વસવાટ કરતાં લોકોમાં રહેલી ભિન્નતા, જુદાપણાનો આપણે અભ્યાસ કરીએ.

- **વ્યક્તિગત ભિન્નતાનો અર્થ અને સ્વરૂપ :**

મિત્રો, શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બાળકો તેઓની શક્તિઓ અને રસમાં ઘણી રીતે જુદા પડતા હોય છે. છતાં આપણે તેમની સાથે એકસરખો વર્તવા, એક સરખી શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા કરીએ છીએ. વિદ્યાર્થીઓની વ્યક્તિગત ભિન્નતાને આપણે લક્ષમાં લેતા નથી.

સ્કિનરની વ્યાખ્યા પ્રમાણે

વૈયક્તિક ભિન્નતાઓમાં વ્યક્તિત્વના કોઈપણ એવા પાસાનો સમાવેશ થાય છે કે જેનું માપ શક્ય બને છે.

ટાઈટલના મંતવ્ય મુજબ **વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે પ્રવર્તતી અસમાનતા એ સાર્વત્રિક ઘટના છે.**

વૈયક્તિક ભિન્નતા માટે બે શબ્દ પ્રયોગો થાય છે.

(૧) **વ્યક્તિગત ભેદ :**

કોઈ એક શક્તિની બાબતમાં વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે રહેલ તફાવતને વ્યક્તિગત ભેદ કહેવામાં આવે છે.

દા.ત. હીનાને શૈક્ષણિક વિષયોમાં રસ છે. જ્યારે દક્ષાને રમતગમત ક્ષેત્રે વધુ રસ છે.

(૨) **વૈયક્તિક ભેદ :**

એક જ વ્યક્તિની બાબતમાં જુદી જુદી શક્તિઓ વચ્ચે પણ તફાવતો રહેલા હોય છે. દા.ત. રાજુમાં યાંત્રિક શક્તિ વધુ હોય પરંતુ સંગીતની શક્તિ ઓછી હોય.

- **વ્યક્તિગત ભિન્નતાના પ્રકારો :**

મિત્રો, દરેક બાળક ઈશ્વરનું આગવું સર્જન છે. તેની પોતાની આગવી ઓળખ ધરાવે

છે. તો બાળક બીજા બાળકથી, વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિથી કઈ બાબતમાં જુદી પડે છે ? આવો આપણે

ભિન્નતાના પ્રકારો વિશે જાણીએ.

- (૧) શારીરિક ભિન્નતા
- (૨) માનસિક ભિન્નતા
- (૩) સિદ્ધિ વિષયક ભિન્નતા
- (૪) સ્વભાવગત ભિન્નતા
- (૫) રસમાં ભિન્નતા
- (૬) વલણમાં ભિન્નતા
- (૭) સાર્વત્રિક ભિન્નતા
- (૮) બુદ્ધિમાં ભિન્નતા
- (૯) વૈચારિક ભિન્નતા
- (૧૦) અભિયોગ્યતામાં ભિન્નતા
- (૧૧) વ્યક્તિત્વમાં ભિન્નતા
- (૧૨) શીખવાની ક્રિયામાં ભિન્નતા

મિત્રો, વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે શિક્ષક જ્યારે અધ્યયન અધ્યાપન પ્રક્રિયામાં જોડાય છે ત્યારે ઉપરોક્ત દર્શાવેલ ભિન્નતાઓ જાણ્યે અજાણ્યે શીખવાની પ્રક્રિયા ઉપર અસર કરતી હોય છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે દરેક વિદ્યાર્થીના રસનાં ક્ષેત્રો જુદાં છે તેમજ તેનામાં વિશિષ્ટ શક્તિઓ રહેલી છે. તો આવો આપણે અભિરુચિ અને અભિયોગ્યતાના સંદર્ભમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

અભિરુચિ :

અંગ્રેજી શબ્દ ઇન્ટરેસ્ટ માટે આપણે અભિરુચિ શબ્દ વાપરીએ છીએ. અભિરુચિની

વ્યાખ્યા કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આપી છે જે નીચે મુજબ છે.

‘કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કે ક્રિયામાં તરબોળ થઈ વળગ્યા રહેવાની વૃત્તિ એટલે અભિરુચિ. આ માટે વ્યક્તિ પોતાના સમય, શક્તિ અને આર્થિક બાબતોનો ભોગ આપે છે.’ – દેસાઈ અને દેસાઈ

શૈક્ષણિક પ્રવિધિ માટે રસ પ્રારંભબિંદુ છે. જ્યારે તેને બહાર લાવવા માટેના પ્રયત્નો અનિવાર્ય છે. – મનરો

અભિરુચિનું શિક્ષણમાં મહત્વ : વિદ્યાર્થીકોઈ ક્રિયા કે પ્રવૃત્તિમાં કેવી રીતે જોડાશે એ વિદ્યાર્થીની અભિરુચિ પર આધાર રાખે છે. કોઈ વિદ્યાર્થીને ગણિતના કોયડા ઉકેલવામાં અને વિજ્ઞાનના પ્રયોગોમાં રસ પડતો હોય છે. તો કોઈ વિદ્યાર્થીને ભાષામાં રસ પડતો હોય છે. જ્યારે ઘણા વિદ્યાર્થીઓનો સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિમાં નિખાર જોવા મળે છે. આથી વિદ્યાર્થીની અભિરુચિની ઓળખ, અભ્યાસ કરવો શિક્ષક માટે ખૂબ જરૂરી બની જાય છે. વિદ્યાર્થીને જેમાં અભિરુચિ છે. તે દિશામાં પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે તો પોતાની પૂર્ણ તાકાતથી કામે લાગી જાય છે.

વિદ્યાર્થીઓની અભિરુચિના ક્ષેત્રો જાણવા માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અસરકારક માધ્યમ છે. તો આવો આપણે પ્રવૃત્તિ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની અભિરુચિ જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

પ્રવૃત્તિ-૧ નિબંધ લેખન પ્રક્રિયા અને પ્રવૃત્તિ

મને ગમે છે...

પ્રક્રિયા :

વિદ્યાર્થીઓ નિબંધ લેખન કરશે પોતાને ગમતી બાબત વિશે, ગમતા ક્ષેત્ર વિશે..

નિબંધ લેખન થઈ ગયા પછી વિદ્યાર્થીઓ રજૂઆત કરશે જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની

અભિરુચિ જાણવાની શિક્ષકને તક મળે છે.

પ્રવૃત્તિ-૨ રસસંશોધનની દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના રસક્ષેત્રો જાણવા

વિદ્યાર્થીઓને મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટી રસસંશોધિની આપવી અને કસોટાના પરિણામો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની અભિરુચિ વિશે જાણી શકાય અને તેના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરી શકાય.

પ્રવૃત્તિ-૩ ગીતગાન, કાવ્યગાન, કાર્યક્રમ દ્વારા

જે વિદ્યાર્થીઓને સંગીતમાં અભિરુચિ હશે તેઓનું પ્રદર્શન સારું હશે. આથી આવા વિદ્યાર્થીઓને સંગીતના ક્ષેત્રમાં આગળ વધવા માટે શિક્ષક પ્રેરણા પૂરી પાડી શકે.

પ્રવૃત્તિ-૪ વિદ્યાર્થીનું નિરીક્ષણ

વર્ગશિક્ષણ, વર્ગવ્યવહાર દરમિયાન શિક્ષક નિરીક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની નીચેના જેવી બાબતોની નોંધ લઈ તેઓને પ્રેરિત કરી શકે.

- વિદ્યાર્થીઓમાં લેખનકાર્યમાં રસ
- વિદ્યાર્થીઓનો ગણનકાર્યમાં રસ
- વિદ્યાર્થીઓની મૌખિક અભિવ્યક્તિ
- જૂથકાર્ય સમયે વિદ્યાર્થીઓનો દેખાવ

પ્રવૃત્તિ-૫ પ્રોજેક્ટ કાર્ય

વિદ્યાર્થીઓને વિષયલક્ષી પ્રોજેક્ટ આપી શકાય. જેના દ્વારા તેઓની અભિરુચિ જાણી શકાય. ઇ.ત.ગુજરાતમાં ઉપલબ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ..

અભિયોગ્યતા :

દરેક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ અલગ અલગ છે. દરેક વ્યક્તિમાં કંઈને કંઈ વિશિષ્ટ શક્તિઓ ધૂપાયેલી હોય છે. આ વિશિષ્ટ શક્તિઓને મનોવૈજ્ઞાનિક ભાષામાં અભિયોગ્યતા કહેવામાં આવે છે. આમ, દરેક વ્યક્તિની અંદર ધૂપાયેલી શક્તિને વિશિષ્ટ પ્રકારની તાલીમ દ્વારા વિકસાવી શકાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકો અભિયોગ્યતાને જુદા જુદા અર્થમાં વાપરે છે. આવો આપણે કેટલીક વ્યાખ્યાઓનો અભ્યાસ કરીએ.

- 'અભિયોગ્યતા એ અમુક સ્થિતિ અથવા લક્ષણોનો સમૂહ છે.' જેવી કે જે અમુક વિશિષ્ટ બાબતો જેવી કે સંગીતકાર બનવું, અમુક ભાષા શીખવી, યાંત્રિક કાર્ય કરવું અને તેમાં તાલીમ લેતી વખતે વિશિષ્ટ જ્ઞાન, કૌશલ્યોને સુવ્યવસ્થિત પ્રતિસાદો આપવાની શીખવાની ક્ષમતા વ્યક્તિ ધરાવે છે કે કેમ તે અંગે નિર્દેશ કરે છે. – વોર્ટન
- અભિયોગ્યતા તે કોઈ વિશિષ્ટ કળા, કોઈ વિષય કે વ્યવસાય કેળવવાનો ચોક્કસ દિશાનો પ્રયાસ છે.

- કિશનરી ઓફ એજ્યુકેશન -

અભિયોગ્યતા કુદરતે દરેક વ્યક્તિમાં કંઈકને કંઈક રુપે આપેલી છે. તેને જોવાની, શોધવાની અને વિકસાવવાની જરૂર હોય છે.

થર્સ્ટન દર્શાવેલ છ શક્તિઓ (૧) શાબ્દિક શક્તિ (૨) ગણના શક્તિ (૩) ભૌમિતિક શક્તિ (૪) સ્મરણ શક્તિ (૫) કાર્યકારણ શક્તિ (૬) શબ્દગ્રહણ શક્તિ માંથી વિદ્યાર્થીઓમાં કોઈને કોઈ શક્તિ રહેલી હોય છે. અને આ શક્તિઓ પારખવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. – વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ..

આવો આપણે પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી છુપી શક્તિને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરીએ.

પ્રવૃત્તિ-૧ : વિદ્યાર્થીઓની વિજ્ઞાન અભિયોગ્યતા કસોટી લઈને તેઓની વિજ્ઞાનમાં અભિયોગ્યતા જાણી યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકાય.

પ્રવૃત્તિ-૨ : વિજ્ઞાન, ગણિત પ્રદર્શન માટે પ્રોજેક્ટ વર્ક આપી તેઓની વિજ્ઞાન વિષયમાં, ગણિત વિષયમાં રહેલ અભિયોગ્યતા શિક્ષક નિરીક્ષણ દ્વારા પ્રોજેક્ટની ગુણવત્તા દ્વારા ઓળખી શકશે અને વિદ્યાર્થીને પ્રેરિત કરી શકશે.

પ્રવૃત્તિ-૩: વિદ્યાર્થીઓને ભાષાકીય, ગાણિતિક કોયડાઓ પૂછવા. વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલ તર્ક શક્તિ ઓળખી તેઓની શક્તિને વધુ ખીલવવા માટે શિક્ષક માર્ગદર્શન આપશે.

પ્રવૃત્તિ-૪: વિદ્યાર્થીઓને વર્ગમાં શબ્દની સ્મૃતિ સ્માડવી. દા.ત.૧ મિનિટમાં કેટલા શબ્દ વિદ્યાર્થી યાદ રાખી શકે છે ?

આ સ્મૃતિ પરથી વિદ્યાર્થીની શબ્દગ્રહણ શક્તિ ચકાસી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ-૫: અક્ષરો અને આંકડાની યાદીની મદદથી વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિશક્તિનું માપન

આપણે શીખ્યા..

મિત્રો, વ્યક્તિગત ભિન્નતાના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીઓની અભિરુચિ અને અભિયોગ્યતા વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કેવી રીતે ઓળખવી અને ઓળખ્યા બાદ વિદ્યાર્થીઓને તેઓના રસ અંગે, શક્તિઓ અંગે શિક્ષકની માર્ગદર્શક તરીકેની ભૂમિકાની ચર્ચા કરે.

પ્રવૃત્તિ એ શિક્ષણનો પ્રાણ છે. વિવિધ પ્રકારનું પ્રવૃત્તિ કાર્ય વિદ્યાર્થીને તેની મંજિલ તરફ લઈ જાય છે. તો આ સંદર્ભમાં સૂચિત પ્રવૃત્તિઓ અને એ સિવાયની પ્રવૃત્તિઓને શિક્ષણમાં અગ્રસ્થાન આપી શકાય.

સૂચિત પ્રવૃત્તિઓની યાદી

- (૧) સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની અભિયોગ્યતામાં રસની ઓળખ
- (૨) પ્રવાસ પર્યટનનું આયોજન
- (૩) વર્ગમાં નાસ્તીકરણ દ્વારા શિક્ષણ
- (૪) વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની અભિયોગ્યતા અને અભિરુચિનું માપન કરવું. દા.ત.(કારકુન) અભિયોગ્યતા, સંગીત અભિયોગ્યતા કસોટી વિગેરે)
- (૫) શીઘ્ર વક્તૃત્વ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં વિશિષ્ટ શક્તિ ઓળખવી.

- (૬) થીમ આધારિત ચિત્રો દોરવા.
- (૭) લેખનકાર્ય, સમય મર્યાદા આપવી જેથી તેની ઝડપ અને ચોકસાઈ માપી શકાય.
- (૮) વિદ્યાર્થીઓ પાસે સર્વે કરાવવા દા.ત.પોતાના ગામમાં, શહેરમાં સામાજિક કાર્ય કરતી કઈ કઈ સંસ્થાઓ છે ? વિદ્યાર્થીઓ સર્વે દ્વારા માહિતી મેળવે.
- (૯) ભાષાકીય પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે, ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી ભાષામાં લેખનકાર્ય, કાવ્ય પંક્તિ, ભાવવાહી વાંચન કરાવી શકાય. જેનાથી વિદ્યાર્થીઓની ભાષાકીય શક્તિ અને સાહિત્યક રસ જોવા મળશે.
- (૧૦) વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણા મળે એ માટે 'તારે જમીન' પર જેવી ફિલ્મ બતાવી શકાય.
- (૧૧) કમ્પ્યુટર લેખમાં કાર્ય કરતાં વિદ્યાર્થીઓના દેખાવ પરથી નિરીક્ષણ દ્વારા તેઓની અભિરુચિ અને રસ વિશે જાણ વું.
- (૧૨) વિદ્યાર્થીઓની અંગુલિચાપલ્યકસોટી લેવી.



શીર્ષક : પ્રેરણા

વાર્તાનિક વિજ્ઞાનોમાં મનોવિજ્ઞાન મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. મનોવિજ્ઞાન એ માનવી અને પ્રાણીના વર્તનનો અભ્યાસ કરતું વિજ્ઞાન છે. વર્તનના ઉદ્ભવના વિવિધ પાસોઓ છે જેવા કે, પ્રેરણા, આવેગ, શિક્ષણ, સ્મૃતિ, સંવેદન, પ્રત્યક્ષીકરણ, ધ્યાન વગેરે. આમ વર્તનની સારી રીતે સમજૂતી મેળવવી હોય તો પ્રેરણાની સમજૂતી આવશ્યક છે.

આપણે રોજબરોજના જીવનમાં વિવિધ પ્રકારના વર્તન કરીએ છીએ. જેમ કે લખવું, વાંચવું ખાવું-પીવું, બેસવું-ઉઠવું વગેરે આવા વર્તનોને સમજવા માટે પ્રેરણાને સમજવી જરૂરી છે. કારણ કે પ્રેરણા દ્વારા વર્તન ઉદ્ભવે છે.

આપણે શું શીખીશું ?

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં આપણે નીચેના મુદ્દાઓ શીખીશું.

- પ્રેરણાનો અર્થ
- પ્રેરણાની વ્યાખ્યા
- પ્રેરણાનું સ્વરૂપ
- પ્રેરણાનું ચક્ર
- પ્રેરણાના પ્રકારો

- શારીરિક પ્રેરણા :

ભૂખ, તરસ, ઊંઘ, જાતીયતા

- મનોસામાજિક પ્રેરણા :

સિદ્ધિની પ્રેરણા, સંલગ્નતાથી પ્રેરણા, સત્તાની પ્રેરણા, સ્નેહ અને સંપર્કની પ્રેરણા.

- પ્રેરણાના અર્થ :

પ્રેરણા એટલે વર્તન માટે પ્રેરનાર આંતરિક પરિબળ. પ્રેરણા માટે અંગ્રેજીમાં શબ્દ **Motivation** વપરાય છે. જે લેટિન શબ્દ 'Mover' પરથી આવેલ છે. જે પ્રવૃત્તિ માટેની ગતિનું સૂચન કરે છે.

- પ્રેરણાની વ્યાખ્યા :

જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પ્રેરણાની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ આપી છે જે નીચે મુજબ છે.

** પ્રેરણા એ પ્રવૃત્તિને ઉદીપ કરનાર અને તેને પોષનાર વિશિષ્ટ આંતરિક તત્વ કે પરિસ્થિતિ છે. ** – જે.પી.ગિલ્ડર્ડ.

** પ્રેરણા એ આંતરિક જરૂરિયાતોમાંથી ઉદ્ભવેલું અને તે જરૂરિયાતો સંતુષ્ટ થાય તેવા લક્ષ્યો પ્રત્યે અભિમુખ બનેલું વર્તન. ** – સી.ટી.મોર્ગન

** પ્રેરણા એટલે વ્યક્તિની આંતરિક બાબત કે જે તેને અમુક વર્તન કરવા પ્રેરે છે. **

– સોરેન્સન અને મામ

- પ્રેરણાનું સ્વરૂપ :

પ્રેરણાની સમજૂતી માટે બે શબ્દો વારંવાર પ્રયોજાય છે. જેમાં ઈરણ 'Drive' અને જરૂરિયાત 'Need' નો સમાવેશ થાય છે. ઈરણ એ ઉત્તેજિત બળ કે દબાણનું સૂચન કરે છે. જ્યારે જરૂરિયાત એ જટિલ પ્રેરણાઓ માટે વપરાતો શબ્દ છે. જેવી કે સિદ્ધિ, સામાજિક સ્વીકાર, પ્રતિષ્ઠા વગેરે.

- પ્રેરણાનું ચક્ર :

મૂળભૂત રીતે પ્રેરણાના બે પ્રકારો પડે છે. (૧) શારીરિક પ્રેરણા એ (૨) મનોસામાજિક પ્રેરણા.

(૧) શારીરિક પ્રેરણા :

શારીરિક પેરણાને પ્રાથમિક પ્રેરણા તરીકે કે જૈવિક પ્રેરણા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જેને પૂર્વ શિક્ષણની આવશ્યકતા રહેતી નથી. તેથી અશિક્ષિત પ્રેરણા એ પ્રાથમિક પ્રેરણા છે. વ્યક્તિ કે પ્રાણીના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવાં માટે શારીરિક કે પ્રાથમિક પ્રેરણાનો સંતોષ લગભગ અનિવાર્ય છે. ભૂખ, તરસ, ઊંઘ અને જાતીય વૃત્તિની પ્રેરણાનો સમાવેશ શારીરિક પેરણામાં કરવામાં આવે છે.

ભૂખ :

ભૂખનો અનુભવ દરેક વ્યક્તિને થતો હોય છે. જો કે તેની તીવ્રતાની બાબતમાં તફાવત જોવા મળે છે. એક જ વ્યક્તિની બાબતમાં ભૂખનો અનુભવ અલગ અલગ સમયે વિવિધ તીવ્રતાવાળા પણ જણાય છે. ભૂકંપ, પૂર કે દુષ્કાળના સમયે ભૂખ્યા માનવી ખોરાક તરીક ન ખાવા જેવી વસ્તુઓ પણ આરોગી જતા હોય છે. આમ ભૂખની પ્રેરણાનો સંતોષ અનિવાર્ય છે.

તરસ :

તરસ એ ભૂખથી પણ વધારે તીવ્ર પ્રેરણા છે. માનવી ખોરાક વગર અમુક દિવસો સુધી ચલાવી શકે પરંતુ અમુક કલાકોથી વધુ સમય પાણી વિના જીવવું મુશ્કેલ છે. તરસ લાગે ત્યારે વ્યક્તિના ગળામાં શોષ અનુભવાય છે. જો કે ખાલી ગળાને ભીનું કરવાથી પાણીની જરૂરિયાત સંતોષાતી નથી. અને માંસ પેશીઓમાં પણ અમુક પ્રમાણમાં પાણી જળવાઈ રહેવું અનિવાર્ય છે.

આપણું શરીર પ્રસવેદ દ્વારા, ફેફસાં દ્વારા, મૂત્રપિંડોના કાર્યોને લીધે મૂત્ર દ્વારા પાણીને શરીરની બહાર ફેંકે છે. તો બીજી બાજું લોહીમાં અને માંસપેશીઓમાં પણ અમુક પ્રમાણમાં પાણી જળવાઈ રહેવું અનિવાર્ય છે. જો શરીરમાં પાણીની માત્રા વધુ પ્રમાણમાં ઘટી જાય તો ડી-હાઈડ્રેશન થાય અને વ્યક્તિ નબળાઈ અનુભવે. શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં પાણી હોવું જોઈએ. જો પાણીનું પ્રમાણ વધું

ઘટી જાય તો આપણને તરસનો અનુભવ થાય છે.

તરસની પ્રેરણાનું નિયમન હાઈપોથેલેમસમાં રહેલા કેન્દ્રો કરે છે. તેમાં એવા કેટલાક કોષો આવેલા છે જે પાણીના અભાવ પ્રત્યે સંવેદનશીલ છે. લોહીમાં જ્યારે પાણીનું અપેક્ષિત પ્રમાણ ઓછું થાય ત્યારે હાઈપોથેલેમસના કેન્દ્રો સક્રિય થાય છે અને પાણી પીવાની પ્રવૃત્તિ તરફ દોરે છે. તરસ સાથે સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને અંગત ટેવોને પણ સંબંધ રહેલો છે અને તેથી જ વ્યક્તિને – તેના શરીરને પાણીની આવશ્યકતા ન હોય તેમ છતાં પણ તરસની પ્રેરણા વિના તે પાણી પીએ છે. આમ, તરસની પ્રેરણા શારીરિક જરૂરિયાત સિવાય મનોવિજ્ઞાનિક પણ છે.

ઊંઘ :

ઊંઘનો શારીરિક તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે ઊંડો સંબંધ રહેલો છે. ભૂખ અને તરસ કરતાં પણ ઊંઘની પ્રેરણા વધુ તીવ્ર છે. જો વ્યક્તિને ઊંઘ આવતી હોય તો તે ખાદ્યા પીદ્યા વગર પણ ઊંઘી જતો હોય છે.

પ્રાયોગિક સંશોધનો પરથી સ્પષ્ટ થયું છે કે લાંબાસમય સુધી એટલે કે આઠ થી દસ દિવસ સુધી સતત જાગેલી વ્યક્તિ ભ્રમ અને વિભ્રમોનો ભોગ બની શકે છે. અકસ્માતો અંગે અમેરિકામાં હાથ ધરાયેલા રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણોમાં જાણવા મળ્યું હતું કે હાઈવે પર થતા ઘણાં અકસ્માતો ડ્રાઈવરની ઓછી ઊંઘને લીધે થતાં હોય છે. આમ, માનવી માટે જરૂરી માત્રામાં ઊંઘ અનિવાર્ય છે.

જાતીયતા :

માનવી તથા પ્રાણીના જીવનમાં જાતીય પ્રેરણાનું વિશિષ્ટ સ્થાન છે. જાતીય પ્રેરણા ખૂબ જ તીવ્ર હોવા છતાં ભૂખ અને તરસની જેમ તેનો તાત્કાલિક રીતે સંતોષ જરૂરી નથી. જો કે વ્યક્તિની પોતાની આ પ્રેરણાને અન્ય માર્ગે વાળી જાતીયવૃત્તિયના સંતોષ વિના પણ જીવન પસાર કરી શકે છે.

માનવી અને પ્રાણીઓમાં જાતીય પ્રેરણાનું નિયમન રસ સ્ત્રાવો દ્વારા થાય છે. પુરુષના વૃષણમાંથી એન્ડ્રોજીન્સ (ટેસ્ટોસ્ટેરોન અને એન્ડ્રોસ્ટોરેન) અને સ્ત્રીના અંડાશયમાં ઝરતો એસ્ટ્રોજીન્સ નામનો સ્ત્રાવ જાતીય પરિપક્વતા અને કામેચ્છાની જાગૃતિમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આધુનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે હાઇપોથેલેમસ અને મસ્તિષ્ક છાલના કેન્દ્ર પણ જાતીય પ્રેરણા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

જાતીય પ્રેરણાને સામાજિક, સાંસ્કૃતિક ઘટકો, ધાર્મિક પરિબલો, વ્યક્તિગત માન્યતાઓ વગેરે પણ અસર કરે છે.

(૨) મનોસામાજિક પ્રેરણા : માનવી સમાજમાં રહેતો હોવાથી સમાજના સંદર્ભમાં અનેક જરૂરિયાતો પેદા થાય છે. અને તે જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે તેનું સામાજિક વર્તન પેદા થાય છે. મનોસામાજિક પ્રેરણા એ એવી પ્રેરણા છે જેમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે લોકોનો સંપર્ક સહાયક બને છે. મનોસામાજિક પ્રેરણાઓ શિક્ષણ દ્વારા મેળવાતી હોય છે જેમાં, સિદ્ધિ, સંલગ્નતા, સત્તા અને સ્નેહ સંપર્કની પ્રેરણાનો સમાવેશ થાય છે.

સિદ્ધિ પ્રેરણા :

સિદ્ધિ પ્રેરણા માનવ વિકાસમાં ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. મેકલેલેન્ડના મત મુજબ જોખમ ખેડનારા, આર્થિક ક્ષેત્રને ઘડનારા સંચાલકો વગેરે સિદ્ધિની પ્રેરણાને કારણે જ કાર્ય કરતાં હોય છે. વ્યાવસાયિક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારા રમતવીરો વૈજ્ઞાનિકો કલાકારો અને ઉદ્યોગપતિઓમાં સિદ્ધિની પ્રેરણા જોવા મળે છે.

સિદ્ધિ પ્રેરણા ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં કેટલાંક લક્ષણોની ભાત જોવા મળે છે. જેવા કે તેઓ સરળ નહીં પણ મુશ્કેલ કાર્યોની પસંદગી કરે, બદલાની અપેક્ષા વિના કાર્યની પરિપૂર્ણતા પ્રત્યે ધ્યાન આપે છે. તેમજ વ્યક્તિગત જવાબદારીઓનો સ્વીકાર લક્ષ્ય તરીકે કરે છે. તાલીમ દ્વારા પણ સિદ્ધિ પ્રેરણા વિકસાવી શકાય છે.

વ્યક્તિની સિદ્ધિની પ્રેરણાનું માપન ટી.એ.ટી. (Thematic Apperception

Test - પ્રત્યક્ષ અધિજ્ઞાન કસોટી) દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ કસોટીમાં કેટલાંક ચિત્રો રહેલાં છે. અમુક ચિત્રો સિદ્ધિઓ સાથે સંબંધ ધરાવતા વિષયોના સંદર્ભમાં હોય છે. વ્યક્તિ ચિત્રમાં જે પરિસ્થિતિ અને વ્યક્તિઓને જુએ છે તે પરથી તેને વાર્તા બનાવવાની હોય છે. વાર્તાને આધારે તેની સિદ્ધિની પ્રેરણાનો પ્રાક્ષાંક શોધવામાં આવે છે અને તે પ્રાક્ષાંકના અર્થઘટન દ્વારા સિદ્ધિની પ્રેરણાનું માપન થાય છે.

સંલગ્નતાની પ્રેરણા :

બીજાનો સહચર શોધવાની કે બીજાના સહવાસથી સંતોષ અનુભવવાની પ્રેરણા તે સંલગ્નતાની પ્રેરણા છે. આપણે જાગૃત અવસ્થા દરમિયાન માતા-પિતા, મિત્રો, પડોશીઓ સહકર્મચારીઓ વગેરે સાથે સમય પસાર કરીએ છીએ. સંલગ્નતાની પ્રેરણા માનવીય જીવનની મહત્વની પ્રેરણા છે. સંલગ્નતાની પ્રેરણા એ અન્ય સાથેના સહવાસની પ્રેરણા છે. તેથી વ્યક્તિને એકલા રહેવું ગમતું નથી તે કોઈકનો સહવાસ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. સંલગ્નતાની પ્રેરણા દ્વારા કુટુંબ અને સમાજની રચના થઈ છે. જો કે વર્તમાન સમયમાં વ્યક્તિ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને પણ અન્યના સહવાસમાં રહે છે.

સત્તાની પ્રેરણા :

માનવી સત્તા પ્રેમી છે. વ્યક્તિને બીજા વ્યક્તિઓ ઉપર સત્તા જમાવવી કે વર્ચસ્વ આપવું ગમે છે. મરેના મત મુજબ સત્તાની પ્રેરણામાં પોતાની આસપાસના સામાજિક વાતાવરણને કાબૂમાં રાખવાની ઈચ્છા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સત્તાની પ્રેરણા મોભા અને પ્રતિષ્ઠા સાથે જોડાયેલ છે. તેથી જ દરેક વ્યક્તિ પોતાના જૂથમાં-કુટુંબમાં કે સમાજમાં પોતાનું વિશિષ્ટ સ્થાન બનાવવા પ્રયત્ન કરે છે.

સ્નેહ કે સંપર્ક

સ્નેહ અને સંપર્કની પ્રેરણા અલગ અલગ સામાજિક પ્રેરણાઓ હોવા છતાં એકબીજા સાથે

ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે. સ્નેહની પ્રેરણા એ અન્યને સ્નેહ કરવાની પ્રેરણા છે. જ્યારે સંપર્કની પ્રેરણા એ બીજા સાથે હુંફાળા અને ગાઢ સંબંધો બાંધવાની સહજ પ્રવૃત્તિ છે. આવા સંપર્કો દ્વારા અનેક સંબંધો આકાર પામે છે. જેમ કે માતા-બાળકનો સંબંધ, પતિ-પત્નીનો સંબંધ, ભાઈ-બહેનનો સંબંધ, વગેરે.

સંપર્કની પ્રેરણાનો આધાર બાલ્યાવસ્થામાં ઘરનું વાતાવરણ અને બાળકની અન્ય સાથેના સંબંધોની ગુણવત્તા પર રહેલો છે. જો વ્યક્તિને બાળપણમાં કુટુંબના અન્ય સભ્યો પાસેથી સામાજિક સંબંધોમાંથી પ્રેમ મળ્યો હશે તો તે વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક કેળવવામાં સફળ થશે.

પ્રક્રિયા :

પ્રવૃત્તિઓ :

- ૧) પોતાના માતા-પિતા, વડીલને પ્રશ્નો પૂછવા કે તમે અત્યારે જે કશાએ પહોંચ્યા છો તેમાં કોઈ પ્રેરણાએ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે ? જો હોય તો તેની લેખિત વિગતો બાળકો પાસેથી એકત્રિત કરાવવી.
- ૨) સમાજમાં જે વ્યક્તિઓ બહું સફળ થઈ હોય તેમની સફળતા પાછળનાં કારણો જાણી તેઓ કઈ પ્રેરણાથી પ્રેરાઈને સફળ થયા તેના વિશેની માહિતી એકત્રિત કરવી અને તેની ચર્ચા કલાસરૂમમાં વિદ્યાર્થીઓ પાસે કરાવવી.

આવેગ :

માનવીના જીવનમાં આવેગો ખૂબ જ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આવેગ એ પ્રત્યેક માનવીને રોજબરોજ થતો અનુભવ છે. માનવજીવનના વિવિધ અનુભવો આવેગોના રંગે રંગાયેલા હોય છે. આવેગ વિનાનું જીવન શુષ્ક અને રસહીન લાગે છે. આપણું જીવન આનંદ અને વિષાદ, ઉત્સાહ અને નિરાશા પ્રેમ અને તિરસ્કાર, ભય અને ક્રોધ જેવા વિવિધ આવેગોથી ભરેલું છે. હાસ્તજનક પરિસ્થિતિઓમાંથી પ્રાપ્ત થતો આનંદ વિવિધ લક્ષ્યોની પ્રાપ્તિને પરિણામે મળતો સંતોષ આપણા જીવનને જીવવા જેવું બનાવે છે. તો બીજી તરફ કોમી હુલ્લડો, ખૂબ, આત્મહત્યાના મૂળમાં ઉત્કટ આવેગો જ રહ્યા છે. આમ, જીવનમાં મહત્વનું સ્થાન હોવાથી આવેગનો અભ્યાસ જરૂરી છે.

આપણે શું શીખીશું ?

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં આપણે નીચેના મુદ્દાઓ શીખીશું

- આવેગનો અર્થ
- આવેગની વ્યાખ્યા
- આવેગના પાસાઓ
- અભિવ્યક્તિના આધારો
- શારીરિક આધારો
- જેમ્સ-લેંગનો સિદ્ધાંત
- કેનન-બાર્ડનો સિદ્ધાંત
- બોદાત્મક આધારો
- આવેગના પ્રકારો
 - વિદાયક આવેગો
 - નિષેધક આવેગો

- આવેગનો અર્થ :

આવેગનો અંગ્રેજી શબ્દ 'Emotion' છે. આ શબ્દ લેટિન ભાષાના 'Emovere' શબ્દ પરથી આવ્યો છે. તેનો અર્થ ક્ષુબ્ધ થવું કે 'ખળભળવું' એવો થાય છે. આમ, શારીરિક ક્ષુબ્ધાવસ્થા કે શરીરમાં થતા ખળભળાટને આવેગ કહેવામાં આવે છે. શાંતપાણીમાં પથ્થર ફેંકતાં વમળો ઉત્પન્ન થાય છે જે છેક કિનારા સુધી પ્રસરતાં જતાં હોય છે. આ જ રીતે દુઃખદ ઘટના સમગ્ર ચેતાતંત્રને ખળભળાવી દે ત્યારે આપણે આવેગનો અનુભવ કરીએ છીએ.

- આવેગની વ્યાખ્યા :

જુદા-જુદા વૈજ્ઞાનિકોએ આવેગની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ આપી છે. જેમાંની કેટલીક વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ છે.

આવેગ એક તીવ્ર સુખદ કે દુઃખદ લાગણી દર્શાવે છે કે જે કેટલેક અંશે શરીરની ક્ષુબ્ધાવસ્થામાંથી જન્મે છે, આવેગ એ એવો મનોવ્યાપાર છે કે જે વ્યક્તિના ચહેરાના હાવભાવો કે ચેષ્ટાઓ દ્વારા પ્રગટ થાય છે. – સી.ટી.મોર્ગન

- આવેગના પાસાઓ

આવેગ એ એક જટિલ મનોવ્યાપાર છે. આવેગને વિગતે સમજવા માટે તેના પાસાઓની સમજૂતી મેળવવી જરૂરી છે. આવેગના મુખ્ય ત્રણ પાસાઓ દર્શાવવામાં આવે છે.

(૧) અભિવ્યક્તિના આધારો (૨) શારીરિક આધારો અને બોધાત્મક આધારો.

અભિવ્યક્તિના આધારો :

કોઈપણ આવેગના અનુભવ દરમિયાન તેની બાહ્ય અભિવ્યક્તિરૂપે અવલોકી શકાય તેવા બાહ્ય શારીરિક ફેરફારો થતા હોય છે જેમ કે ભયના આવેગમાં આંખો વિસ્ફારિત થાય છે, મોં સિવાય જાય છે અને પગ જકડાઈ જાય છે.

શારીરિક આધારો :

આવેગના અનુભવ દરમિયાન સ્વયંસંચાલિત મજજાતંત્ર દ્વારા શરીરના આંતરિક અવયવોની ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે. જેમ કે હૃદયના ઘબકારા વધી જાય, લોહીના દબાણમાં ફેરફાર થાય, શ્વાસછોશ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર થાય વગેરે. જેમ કે ટીકરીને સાસરે વળાવતી વખતે પિતાની મનોદશા. આવેગના અનુભવમાં અનુકુંપી તથા પરાઅનકુંપી ચેતાતંત્ર, થેલેમસ તથા હાઇપોથેલેસમ અને મસ્તિષ્ક છાલ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

આવેગના અનુભવ વખતે થતાં શારીરિક આવેગને શારીરિક આધારો કહે છે. કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકના મતે પહેલા શારીરિક ફેરફાર થાય અને ત્યારબાદ આવેગનું જ્ઞાન થાય છે. જ્યારે અન્ય કેટલાંક મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે આવેગનું જ્ઞાન પહેલાં થાય છે અને ત્યારબાદ શારીરિક ફેરફાર થાય છે. આવેગના આવા બે મહત્વના સિદ્ધાંતો છે જે નીચે દર્શાવેલ છે.

જેમ્સ લેંગનો સિદ્ધાંત :

ઈ.સ. ૧૮૮૪માં વિલિયમ જેમ્સે સ્વતંત્ર રીતે આવેગનો સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો. આ સિદ્ધાંત ૧૮૮૫માં લેંગ નામના ડેન્માર્કના શરીરશાસ્ત્રીએ પણ આકસ્મિક રીતે રજૂ કર્યો. તેથી આવેગના આ સિદ્ધાંતને જેમ્સ-લેંગના સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સામાન્ય મત મુજબ કોઈપણ આવેગની ઉત્પત્તિમાં પ્રથમ આવેગજનક ઉદ્દીપકનું પ્રત્યક્ષીકરણ થાય છે, પછી આવેગનો સભાન અનુભવ થાય છે અને પરિણામે શરીર અંતર્ગત બાહ્ય ફેરફારો થાય છે. જેમ કે હિંસક પ્રાણી જોઈએ એટલે ભય લાગે અને પછી હૃદયના ઘબકારા વધે, શરીર કંપી અને નાસી જવાની પ્રવૃત્તિ કરીએ.

કેનન-બાર્ડનો સિદ્ધાંત :

આ સિદ્ધાંત કેનન અને બાર્ડ દ્વારા આપવામાં આવ્યો છે. આ સિદ્ધાંત મુજબ ઉદ્દીપકના પ્રત્યક્ષીકરણ પછી આવેગનો અનુભવ અને શરીરના આંતરિક ફેરફારો બંને એકસાથે થાય છે. જેમ કે હિંસક પ્રાણી જોઈએ છીએ કે એક તરફ આંતરિક શારીરિક ફેરફારો શરૂ થાય.

દા.ત. હૃદયના ઘબકારા વધવા, લોહીનું દબાણ, ઊંચું, જવું, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો દર વધી જવો વગેરે.

અને બીજી બાજુ તેની સાથે જ નાસી જવાની પ્રવૃત્તિકરીએ – ભય લાગે છે.

બોધાત્મક આધારો :

આવેગ દરમિયાન થતા આવેગના બોધાત્મક અનુભવને 'આવેગનો બોધાત્મક આધાર' કહે છે. આપણી બોધાત્મક પ્રક્રિયા જેવી કે પ્રત્યક્ષીકરણ, સ્મૃતિ અને અર્થઘટન એ આવેગના મહત્વના ઘટકો છે. આ સંદર્ભમાં શાખટર અને સિંગર દ્વારા આવેગનો ઢિઘટક સિદ્ધાંત આપવામાં આવ્યો છે. તેમના મતે આવેગનો અનુભવ આપણી વર્તમાન ઉત્તેજના વિશેની સભાનતાથી વિકસે છે. દા.ત. નાના બાળકને સાપની ભયાનકતાનો ખ્યાલ નથી માટે સાપથી ભય જન્મતો નથી. પરંતુ મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ સાપના ઝેરની ભયાનકતાથી પરિચિત છે તેથી તેને સાપથી ભય લાગે છે.

આવેગના પ્રકારો :

મનોવૈજ્ઞાનિકોમાં આવેગના પ્રકારો વિષે જુદો જુદો મત જોવા મળે છે. બાળકની ઉંમર વધતાં તેનામાં વિવિધ પ્રકારના આવેગો વિકાસ પામે છે. સર્વસામાન્ય ઉજ્જેરાહટમાંથી ખુશી અને વ્યથાના આવેગો વિકાસ પામે છે. આગળ જતા ખુશીમાંથી, આનંદ, હર્ષ, સ્નેહ જેવા વિધાયક આવેગો અને વ્યથામાંથી ક્રોધ,, ભય, ઈર્ષ્યા, ચિંતા જેવા નિષેધક આવેગો વિકાસ પામે છે. જો કે ભય, ક્રોધ અને આનંદ એ ત્રણ મૂળભૂત આવેગો હોવા છતા મોટા ભાગના અન્ય આવેગો આ ત્રણ મૂળભૂત આવેગના મિશ્રણનું પરિણામ છે. આ સંદર્ભમાં આવેગોને બે વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે. જેમાં (૧) વિધાયક આવેગો અને (૨) નિષેધક આવેગો.

વિધાયક આવેગો :

હકારાત્મક લાગણી અને સ્વસ્થ મનોશારીરિક સ્થિતિ સાથે જોડાયેલા આવેગોને વિધાયક આવેગો કહે છે. જેમાં સુખ આનંદ અને પ્રેમ જેવા આવેગ અનુભવોનો વિધાયક આવેગમાં

વિદ્યાચક્ર આવેગ એ એક સુખદ ઉશ્કેરાહટ છે. અનેકવિધ બાબતો આપણને આનંદ આપે છે. સામાન્ય રીતે કોઈ જરૂરિયાત કે પ્રેરણાના સંતોષ અથવા કોઈ ધ્યેયની સિદ્ધિ આનંદનો આવેગ જન્માવે છે. આનંદના આવેગનો આ સામાન્ય સિદ્ધાંત પ્રાથમિક (અશિક્ષિત) અને ગૌણ (શિક્ષિત) પ્રેરણાઓના સંતોષને લાગુ પડે છે. કુતૂહલવૃત્તિ, જિજ્ઞાસાવૃત્તિ, શોધખોળની વૃત્તિ જેવી અશિક્ષિત પ્રેરણાઓનો સંતોષ આનંદ અર્પે છે, તેવી જ રીતે સામાજિક સ્વીકૃતિ, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અને મોભા જેવી શિક્ષિત સામાજિક પ્રેરણાઓનો સંતોષ પણ આપણને આનંદદાયક લાગે છે.

નિષેધક આવેગો :

નકારાત્મક લાગણી અને નબળી મનોશારીરિક સ્થિતિ સાથે જોડાયેલા આવેગને નિષેધક આવેગ કહે છે. જેમાં ક્રોધ, ભય, નફરત, અને ઈર્ષ્યા વગેરે આવેગ અનુભવોનો નિષેધક આવેગોમાં સમાવેશ થાય છે.

વિદ્યાચક્ર આવેગની જેમ જ નિષેધક આવેગ જન્માવનારી પરિસ્થિતિઓમાં પણ ઉંમરની સાથે બદલાય છે. શૈશવકાળમાં આધાર ગુમાવવો અને અનપેક્ષિત રીતે કાંઈક વિચિત્ર બનવું એ ભયના મુખ્ય કારણો છે. મોટો અવાજ એ હંમેશાં ભય જન્માવતો નથી. પરંતુ અચાનક અનપેક્ષિત મોટો અવાજ થાય ત્યારે બાળક ભય અનુભવે છે. એવી જ રીતે દવાઓ ભરેલા મૃત પ્રાણીઓ, વિચિત્ર ચહેરાઓ વગેરે પદાર્થો બાળક સમક્ષ અચાનક આવી પડે છે ત્યારે જ બાળક ભય અનુભવે છે.

પ્રક્રિયા :

પ્રવૃત્તિઓ :

- ૧) વિદ્યાર્થીઓને વધારાના સમયમાં જૂના મેગેઝીન અને સમાચારપત્રમાંથી જુદા જુદા આવેગ વ્યક્ત કરતાં વ્યક્તિગત લોકોના ચિત્રોના ઘણાં કટીંગ્સ એકત્રિત કરાવી તેને એક કાર્ડ બોર્ડ

ઉપર ચોંટાડવામાં અને તે આવેગનું નામ નીચે લખાવવું.

- ૨) એકત્રિત કરેલ કાર્ડને કાર્ડબોર્ડ ઉપર ચોંટાડી એક પછી એક કાર્ડ વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના મિત્રોને બતાવવા અને તેમને તે કયા આવેગો છે તે પૂછવું અને તેની નોંધ કરવી.
- ૩) વિદ્યાર્થીઓને વિદ્યાયુક્ત આવેગ અને નિષેધક આવેગના મોટી માત્રામાં ચિત્રો શોધાવી તેને અલગ અલગ કાર્ડબોર્ડ ઉપર ચોંટાડાવવા અને તેનો પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરવા આપવો.
- ૪) વિવિધ આવેગોના કાર્ડબોર્ડ વાળા ચિત્રોને જોઈને લોકોમાં સમાન આવેગ દર્શાવતા ચિત્રોમાં વ્યક્તિગત તફાવતો જોવા મળે છે કે કેમ ? જો મળતા હોય તો તેનું કારણ શું હોઈ શકે ? તેની ચર્ચા વર્ગખંડમાં કરવી.

સંઘર્ષ :

પેટા મુદ્દા :

૧. શીર્ષક
૨. આપણે શું શીખીશું ?
૩. સંકલ્પના
૪. પ્રક્રિયા અને પ્રવૃત્તિઓ
૫. આપણે શીખ્યા

૧. શીર્ષક

મનોવિજ્ઞાન માનવી અને માનવેતર પ્રાણીઓના જીવનને સ્પર્શતી જુદી જુદી અનેક બાબતોનો અભ્યાસ કરે છે. સંઘર્ષ પણ એક એવો જ મુદ્દો છે. જેનો અભ્યાસ મનોવિજ્ઞાન કરે છે.

પ્રતિદિન દરેક માનવી જુદી જુદી રીતે, જુદા-જુદા પ્રકારના સંઘર્ષનો સામનો કરતો જ હોય છે. પરંતુ તે ક્યારેક આવા સંઘર્ષો પ્રત્યે સભાન હોય છે, ક્યારેક નથી પણ હોતો, નાની વયના બાળકો સંઘર્ષ તો અનુભવે છે પણ તે સંઘર્ષ પ્રત્યે આત્યાંતિક રીતે સભાન

હોતા નથી. પોતાની સંઘર્ષયુક્ત પરિસ્થિતિની સુયોગ્ય રીતે સ્ખૂઆત કરી શકતા નથી. જ્યારે પુખ્ત વ્યક્તિ પોતાની સંઘર્ષયુક્ત સમસ્યા સુવ્યવસ્થિત રીતે સમજી શકે છે. અને તેની યોગ્ય સ્ખૂઆત પણ કરી શકે છે. સંઘર્ષ માનવ જીવનનો અભિન્ન ભાગ છે, સંઘર્ષ વગર જીવન શક્ય જ નથી.

ખરૂ જોતા સંઘર્ષ એ યુદ્ધ જેવી પરિસ્થિતિ છે. દરેક એમાં પોતપોતાની રીતે લડે છે. પોતાની સૂઝ મુજબ અલગ-અલગ માર્ગેથી સંઘર્ષમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અમુક લોકો તેમાં સફળ થાય છે. જ્યારે અમુક લોકોને નિષ્ફળતા પણ મળે છે. સંઘર્ષમાંથી છૂટકારો આનંદની અને જીતની લાગણી જન્માવે છે. જ્યારે નિષ્ફળતા હાર અને હતાંશાનો અહેસાસ કરાવે છે. સંઘર્ષને લીધે જ માનવ-જીવન વિવિધતાસભર અને હર્યુંભર્યું લાગે છે.

૨. આપણે શું શીખીશું ?

આ પ્રકરણમાં આપણે મુખ્યત્વે નીચે મુજબની બાબતો શીખીશું.

- સંઘર્ષ એટલે શું ? (વ્યાખ્યા)
- સંઘર્ષના પ્રકારો

૩. સંકલ્પના

હવે આપણે સંઘર્ષને સુવ્યવસ્થિત અને વિગતવાર સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ :

- સંઘર્ષ એટલે શું ?

સંઘર્ષ મૂળભૂત રીતે તો સંસ્કૃત શબ્દ છે. ગુજરાતી અને હિન્દી ભાષામાં તે તેના મૂળ સ્વરૂપે જ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. પરંતુ લોકબોલીમાં આ શબ્દ વપરાતો નથી. તેમ છતાં તેના બીજા ઘણા સમાનાર્થીશબ્દો દૈનિક વાતચીતમાં વપરાતા હોય છે.

ગુજરાતી ભાષામાં સંઘર્ષ માટે (૧) અથડામણ (૨) વિરોધ (૩) લડત (૪) ઝગડો (૫) વિવાદ (૬) સંઘર્ષ (૭) યુદ્ધ અને (૮) દુર્ઘર્ષ જેવાં શબ્દો અને અર્થો વપરાય છે.

હિન્દી ભાષામાં સંઘર્ષ માટે (૧) ટક્કરવ (૨) ઢંઢ (૩) મતભિન્નતા (૪) મેલ ન સ્થાના (૫)

झगडा (6) टक्कर (7) प्रतिद्ध (8) युद्ध और (10) विरोध જેવા શબ્દ પ્રયોગ થાય છે.

અંગ્રેજી ભાષામાં સંઘર્ષ માટે (૧) Jar (૨) Scrumble (૩) Seesaw (૪) Shake (૬) Shock (૭) Battle (૮) Strife (૯) Clamber (૧૦) Struggle (૧૧) Clash (૧૨) War (૧૩) Collision (૧૪) Warfare (૧૫) combat (૧૬) Conflict (૧૭) Competition (૧૮) Contest (૧૯) Contestation (૨૦) Dash અને (૨૧) Fricative જેવા શબ્દો વપરાય છે.

વ્યાખ્યા :

સંઘર્ષ એટલે વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે બે કે બેથી વધારે વિકલ્પો હોય અને તેમાંથી કોઈ એક જ વિકલ્પ પસંદ કરવાનો હોય ત્યારે ઊભી થતી અનિર્ણયાત્મકતાની માનસિક સ્થિતિ.

ઉદાહરણ

શિવમ્ ભણાવામાં ખૂબ જ હોંશિયાર છે. તેની સામે ચિકિત્સા (મેડીકલ) ક્ષેત્રે અને ઇજનેરી (એન્જિનિયરીંગ) ક્ષેત્ર એમ બંનેમાં અભ્યાસ કરવાની ક્ષમતા છે. આ બંને ક્ષેત્રો પૈકી કયાં એક જ ક્ષેત્રમાં જવું એ અંગેની તેની માનસિક અવઢવ એટલે સંઘર્ષ.

અનુદાહરણ :

વિદર્ભને આ વર્ષે સારા ગુણ નથી આવ્યા હવે તેની પાસે સામાન્ય પ્રવાહમાં જોડાવવા સિવાય કોઈ જ રસ્તો બચ્યો નથી, માટે તે સામાન્ય પ્રવાહમાં પ્રવેશ મેળવી લે છે. અહીં વિદર્ભ પાસે બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી.

એક કરતાં વધારે વિકલ્પો મળવાની સ્થિતિમાં જ સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. આવા સમયે કોઈ એક જ વિકલ્પને પસંદ કરવો એ ખરેખર દુષ્કર પ્રક્રિયા છે. આ અવઢવ અને અજંપાભરી સ્થિતિમાંથી જ સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. આવી સંઘર્ષભરી સ્થિતિનો સામનો બહુ લાંબાગાળા સુધી કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ શૂન્ય-મનસ્ક કે આવેગિક રીતે અસંતુલિત થઈ જાય છે.

મહાભારતનું પાત્ર અર્જુન આ માટેનું સૌથી સુંદર ઉદાહરણ છે. કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધ મેદાનમાં એક બાજુ પોતાના ભાઈઓ અને સામા પક્ષે પોતાના દાદા, ગુરુ વગેરેને જોઈને અર્જુનના મનમાં સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. આ સંઘર્ષને પરિણામે તેને વિષાદ થાય છે.

સંઘર્ષના પ્રકારો :

સંઘર્ષના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

૧. અભિગમન-અભિગમન સંઘર્ષ

વ્યક્તિ સમક્ષ બે વિકલ્પો હોય અને બંને વિકલ્પો પસંદગીના જ હોય, તેમ છતાં પણ કોઈ એક જ વિકલ્પ પસંદ કરી શકાય એમ હોય ત્યારે અનુભવાતા સંઘર્ષને અભિગમન-અભિગમન સંઘર્ષ કહે છે.

દા.ત. અનન્યાને યુદ્ધ વિષયક ફિલ્મો જોવી ખૂબ જ ગમે છે. ટેલિવીઝનની એક ચેનલ પર 'બોર્ડર' ફિલ્મ શરૂ છે અને એ જ સમયે બીજી ચેનલ પર 'એલ.ઓ.સી.' ફિલ્મ ચાલે છે. બંને ફિલ્મ સાથે જોવી શક્ય નથી. તેથી કોઈ એક જ ફિલ્મની પસંદગી કરતી વખતે અનન્યા અભિગમન-અભિગમન સંઘર્ષ અનુભવે છે.

૨. વિગમન-વિગમન સંઘર્ષ

વ્યક્તિ સમક્ષ બે વિકલ્પો હોય અને બંને વિકલ્પો નાપસંદ હોય, તેમ છતાં પણ કોઈ એક વિકલ્પની પસંદગી કરવી જ પડે તેમ હોય ત્યારે અનુભવાતા સંઘર્ષને વિગમન-વિગમન સંઘર્ષ કહે છે.

દા.ત. શિવાનીને પાર્ટી, મેળાવડા, ભીડભાડવાળી જગ્યા કે વધારે માણસો હોય તેવી જગ્યાએ જવું ગમતું નથી તેની બહેન જહાજવી અને બહેનપણી પ્રિયાના લગ્ન છે. ન ગમતું હોવા છતાં પણ તેણે કોઈ એક જગ્યાએ તો જવું જ પડશે. આ એક સ્થળની પસંદગી કરતી વખતે શિવાની વિગમન-વિગમન સંઘર્ષનો અનુભવ કરે છે.

(૩) અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ

વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે એક જ વિકલ્પ હોય અને તે વિકલ્પ ક્યારેક આકર્ષક અને ક્યારેક અનાકર્ષક લાગતો હોય ત્યારે ઉદ્ભવતી માનસિક સ્થિતિને અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ કહે છે.

દા.ત. ભવ્યા ખૂબ સારું ગાઈ શકે છે. તેને ગાયિકા બનવું છે. નિશ્ચિત આવક વગરની એ કારકિર્દી પસંદ કરતાં ભય અનુભવે છે. આમ અહીં ભવ્યા અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ અનુભવે છે.

દરેક વ્યક્તિ વતા-ઓછા અંશે સંઘર્ષનો અનુભવ કરતી જ હોય છે. અમુક લોકો દબ મનોબળ અને આત્મવિશ્વાસના જોરે સંઘર્ષ યુક્ત પરિસ્થિતિમાંથી ઝડપથી બહાર આવી જતાં હોય છે, જ્યારે અમુક લોકોને આવી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવામાં વધારે સમય લાગે છે. અમુક લોકોએ તો અનુભવી માણસો કે મનોચિકિત્સકોની મદદ પણ લેવી પડે છે.

નાનકડી, રોજિંદી કે હળવી બાબતોમાં સંઘર્ષનું પ્રમાણ નહીંવત કે ઓછું હોય છે. પરંતુ જીવન વિષયક અને લાંબાગાળાના નિર્ણયો લેવાના હોય ત્યારે વધારે સંઘર્ષ અનુભવાય છે.

(૪) પકિયા અને પ્રવૃત્તિઓ

૧. તમારા જીવનની કોઈપણ સંઘર્ષની ઘટના યાદ કરો.
૨. તમે એ વખતે કેવો અનુભવ કર્યો ?
૩. તમે એ પરિસ્થિતિમાંથી કઈ રીતે બહાર નીકળ્યા ?
૪. ત્યાર પછીનો તમારો અનુભવ કેવો રહ્યો ?
૫. ફરી વખત આવી સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે તો તમે શું કરો ?
૬. તમારી દષ્ટિએ સંઘર્ષ સારો કે ખરાબ ? કઈ રીતે ?
૭. સંઘર્ષ માનવીને કઈ રીતે ઘડે છે ?
૮. તમારા જીવનનું ઘડતર કોઈક સંઘર્ષ દ્વારા થયું વિશેની માહિતી.

આપણે શીખ્યા

આ પ્રકરણમાં આપણે સંઘર્ષ વિશે ભાષાકીય સમજૂતી મેળવી. આ ઉપરાંત સંઘર્ષની વ્યાખ્યા અને પ્રકારોનો ઉદાહરણ સાથે અભ્યાસ કર્યો. પ્રક્રિયા અને પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આપણે સંઘર્ષયુક્ત પરિસ્થિતિ અને તેના નિરાકરણ અંગેનો પણ અનુભવ કર્યો. આમ આ પ્રકરણ દ્વારા આપણે પ્રેરણા આવેગ અને સંઘર્ષ વિશે સવિસ્તૃત માહિતી મેળવી.



મનોભાર, મનોવિકૃતિ, સલાહ, માનસોપચાર
અને શિક્ષક એક સલાહકાર તરીકે

- સલાહની વ્યાખ્યા
- સલાહનો અર્થ

પ્રવૃત્તિઓ-૦૧

વિદ્યાર્થીઓને પૂછવું, કોઈપણ વિષયના આવડે, ભણવામાં તકલીફ પડે તો શું કરો છો ?

- અજાણ્યા શહેરમાં ગયા હોઈએ, રસ્તો ન મળતો હોય તો શું કરીએ ?
- કોઈ નવી વસ્તુ શીખવી હોય, આની કંઈક મુશ્કેલી થાય તો શું કરશો ? સલાહ ?
- સલાહ લો છો ?
- સલાહ એટલે શું ?
- અને રોજિંદી જિંદગીની સલાહ અને કાઉન્સેલિંગ વચ્ચે શું ફેર હોય છે ?
- આ પ્રવૃત્તિના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીઓ વિચારવાનું શરૂ કરશે સલાહ એટલે શું ?

પ્રવૃત્તિઓ-૦૨

- વિદ્યાર્થીઓને counselling માટેના FAQ બનાવવાનું કહો અને તેમના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.
- સારાંશ તેમની counselling વિષેની વ્યાખ્યા અને મહત્વને સ્પષ્ટ કરશે.
- વિદ્યાર્થીઓને ડેમો (ઉદાહરણ) આપવા માટે શિક્ષક અમુક નમૂનારૂપ પ્રશ્નો આપી શકે છે.
- *સલાહ એ વ્યક્તિના મનોવલણો અને વર્તન પરિવર્તન કરવામાં તેને સહાયરૂપ થવાના હેતુથી તેની સાથેના સંપર્કોની શ્રેણી છે.* - કાર્લ આર. રોજર્સ
- *સલાહ એ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા, નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય ઝંખતી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.* - પીઈટ્રોફેસા, હોફમેન અને

- સલાહમાં બે કે બેથી વધુ વ્યક્તિ પ્રત્યક્ષ સંપર્કમાં આવે છે. તેમની વચ્ચે આંતરક્રિયા થાય છે અને વિશિષ્ટ પ્રકારનો સંબંધ સ્થપાય છે. આ સંબંધ અજોડ, અર્થપૂર્ણ અને લાગણીસભર બની રહે છે. મોટા ભાગની વ્યાખ્યાઓ નિર્દેશ કરે છે કે, સલાહની અસર સલાહાર્થીના વર્તનમાં પરિવર્તન કે સુધારારૂપે હોય છે.

અસરકારક સલાહકારનાં લક્ષણો અને કૌશલ્યો

(Characteristics & skills of an effective activity)

activity :

- તમે કોઈ મુશ્કેલી માં હો તો જે માણસ સાથે તમે પોતાની મૂંઝવણ શેર કરવા ઇચ્છો, એ માણસમાં કયા ગુણ જોશો ?

જેમ કે :

- વિશ્વાસુ હોવું જોઈએ, કોઈ ને અમારી વાત કહી ના દે. શાંતિ થી સાંભળે.
- સમાજ કે સોસાયટી ને ધ્યાનમાં રાખીને નહિ પણ અમને ધ્યાનમાં રાખીને, સહેજ થઈને મારી વાત સાંભળે.
- મારી વાત ગોપનીય રાખે.
- મને ખોટા લેબલ ના લગાડે, જેમ કે 'તું બહુ સેલફિશ છે' 'તને આવું કરતાં શરમ ના આવી ?'
- મને Solution લાવવામાં મદદરૂપ થાય.
- જે મારી ભાવનાઓને સમજી શકે. અને કદાચ મને સમજવામાં મદદરૂપ થઈ શકે.

આવી એક લાંબું લિસ્ટ વિદ્યાર્થીઓને બનાવવા માટે કહો, અને એના ઊપરથી સારા સલાહકારના લક્ષણોની ચર્ચા કરો. મોટે ભાગ વિદ્યાર્થીઓના લિસ્ટમાં બધુ કવર થઈ જશે.

- Empathetic

- Active Listener
- Non judgmental
- Unconditional acceptance
- Deep understanding of emotions
- self aware

દરેક લક્ષણની એકિટવિટી નીચે મુજબ છે. (Empathy)

Emotion of meter Activity (આવેગ ૦ મિટર પ્રવૃત્તિ) :

તમારી આસપાસના એવા લોકો કે જેઓ રમૂજની ભાવનાને વધુ નથી માણતા ?

- તમારી આસપાસ એવા લોકો છે જે મોટા ભાગે બધી જ બાબતો પર અથવા બધી વ્યક્તિઓ પર રમૂજ પસાર કરી શકે ?
- તમારી આસપાસ એવા લોકો છે કે જેઓ ટિપ્પણી/રમૂજ/હાસ્ય પ્રત્યે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે.
- તમારી આસપાસ એવા લોકો છે કે જેઓને તમે એકદમ મજબૂત માનો છો કારણ કે તમે તેમને કંઈપણ કહો અથવા તેમને સાથે કંઈપણ કરો તેનાથી તેઓને વાંધો નથી હોતો.
- તમને આ બંને પ્રકારના વ્યક્તિઓ પ્રત્યે શું લાગણી અનુભવો છો ?
- સામાન્ય રીતે કિશોરો, સંવેદનશીલ વિદ્યાર્થીઓને વધારે ચીડવે છે કે હેરાન કરે છે. કેટલાક લોકો વધારે કે ઓછા સેન્સેટિવ હોય એવું માનવામાં આવે છે.
- આપણે સહુ માટે આવેગને અનુભવવાનો સ્કેલ જુદો જુદો હોય છે.
- હવે પછીની પ્રવૃત્તિ માટે આવેગિક/સંવેદનશીલ/દષ્ટિ ભિન્નતાનો નિર્દેશ કરવા માટે છે.

Emotion of meter :

- આવેગોની સૂચિ વિદ્યાર્થીઓને આપો.
- દરેક આવેગ માટે ૧ થી ૧૦ ના સ્કેલ હશે.

- શિક્ષક વિદ્યાર્થીને તેમના પોતાના દરેક આવેગ પરિમાણોને ધ્યાનમાં રાખીને એક વ્યક્તિ દોરવાનું કહેશે.
- જેમ કે ગુસ્સો કેટલો હોવો જોઈએ ? થોડા વિદ્યાર્થીઓં કહેશે ૫, થોડા કહેશે ૩, અને જોડા કહેશે ૭.
- કેટલી ખુશી હોવી જોઈએ ? કેટલી ઉદાસી હોવી જોઈએ.
- ખાસ કરીને લખજો કે રમૂજ કેટલી હોવી જોઈએ ?
- કેટલાક જટિલ આવેગ પણ આપો.
- વિદ્યાર્થીઓ જેટલું ઈચ્છે તેટલું સ્કેલમાં પ્રમાણ રાખવાં માટે મુક્ત છે.
- પછી આખા વર્ગને દરેક આવેગો વિષે પૂછવું.
- જેમ કે, તમારામાંથી કેટલા વિદ્યાર્થીઓં ઉદાસી ને ૨ સ્કેલ પર મૂકી છે અને કેટલાએ ૫ કરતાં વધારે પર મૂકી છે ?
- પછી તેઓનું ધ્યાન એ બાબત પર લાવો કે આવેગો ને અનુભવવા અથવા તેમનું મૂલ્યાંકન કરવા માટેના દરેક વ્યક્તિના પોતાના પરિમાણો હોય છે. પછી અતિસંવેદનશીલતા કે વધારે સંવેદનશીલતા કે અસંવેદનશીલતાનો ખ્યાલ સમજાવવો.
- વર્ગમાં તમારા બધાનાં કેવા જુદા જુદા પરિમાણો છે.
- પછી, તમારી 'અતિ' કે ઓછી સંવેદનશીલતા કોણ નક્કી કરે છે ?
- તમે (પોતેજ / જાતેજ)
- એ કેટલું વાજબી છે કે તમે ઈચ્છા રાખો કે અન્ય લોકો તમારા આવેગ - મીટર સાથે મેળ રાખે અને તમે એમના મીટરને ધ્યાનમાં જ ન લો.
- આવી રોજમરોજની જિંદગીમાં થાય છે કે ક્યારેક કોઈ અમારી વાત નથી સમજતો, ક્યારેક આપણે કોઈકની વાત નથી સમજતા આવા તણવતના લીધે જ માનસિક તણાવ કે મૂંઝવણ ઊભી થાય, પરસ્પર સંબંધોમાં તકલીફ ઊભી થાય કે મિત્રો સાથે કમ્યુનિકેશન ગોપ વધે છે,

આવા સમયમાં સલાહકારની મદદ લઈ શકાય છે. સલાહકાર તરીકે જ્યારે આપની પાસે કોઈ શોર કરવા આવે ત્યારે સલાહકારને ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું કે એમનો અને અસીલનો ઈમોશનલ મીટર જુદો હોઈ શકે છે. અને સલાહકારનો ઈમોશનલ સ્કેલ બીજા પર અસર ના આવે, એવી કોશિષ કરવાની. નહિતર, માણસ પોતાને યોગ્ય રીતે વ્યક્ત નહીં કરી શકે.

- પ્રવૃત્તિ પૂરી થાય છે.

Non Judgmental approach activity 3:

- To sensitise students and teachers about labelling/mislabelling people around.

Frame fascination activity :

- આપણને શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે અમુક વસ્તુઓ સારી છે અને અમુક વસ્તુઓ ખરાબ છે, અમુક લક્ષણો અથવા ટેવ સ્વીકાર્ય છે અને અમુક નથી. આપણને મનુષ્યના સારાં અને નરસાં પાસાં વિષે શીખવવામાં આવ્યું છે, જેથી મનુષ્યે આ કરવું જોઈએ અને આ ન કરવું જોઈએ ની સૂચિ બનાવી લે છે.
- જેમકે, ગુસ્સે થવું એ 'સારું' છે કે 'ખરાબ'
- નિમ્નલિખિત પરંપરા 'સારી' છે.
- વડીલોની આજ્ઞાનું પાલન કરવું એ સારી વાત છે.
- છોકરો થઈને રડે છે.
- વિદ્યાર્થીઓને તેમની એક એવી યાદી શોર કરવા માટે કહો કે જેમાં 'આ કરવું જોઈએ' અને 'આ ન કરવું જોઈએ' અથવા 'આ સારું' અને આ ખરાબ' ની તેમની માન્યતાઓ ની નોંધ લઈ શકાય.

(પછી આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરો)

- કોઈપણ બે વિદ્યાર્થીઓને રોલ પ્લે કરવાનું કહો.
- એક વિદ્યાર્થીને hollow chart paper, થર્મોકોલ કે લાકડાની શીટ અથવા ખાલી ફોટો ફ્રેમ કિ

કેમેરા વારો ફોન આપો.

- એક વિદ્યાર્થીને ફેમ ને પકડી રાખશે અને બીજો વિદ્યાર્થી તેની સામે ઊભો રહેશે. / ફોન હોય તો કહો કે સામે વારાની આવી રીતે ફોટો ક્લિક કરો કે આખો વ્યક્તિ દેખાવો જોઈએ.
- પ્રવૃત્તિ એ પ્રમાણે કરવાની રહેશે કે જે વિદ્યાર્થી ઊભો છે તે ફેમમાં સંપૂર્ણપણે દેખાઈ શકે. (ફેમમાં ટિક કરવું)

જે વિદ્યાર્થીની પાસે ફેમ નથી એને પોતાની જગ્યા પરથી ખસવાની મનાઈ રહેશે.

- જે વિદ્યાર્થીની પાસે ફેમ છે તે કંઈપણ કરી શકે છે, બસ જે વિદ્યાર્થી ઊભો છે તે ફેમમાં સંપૂર્ણપણે દેખાવો જોઈએ.
- વર્ગનાં બીજા વિદ્યાર્થીઓફે અવલોકન કરવાનું છે.
- પછી, સામાન્ય રીતે સામેવાળો વિદ્યાર્થી (કે જેની પાસે ફેમ નથી) ફેમમાં સંપૂર્ણપણે દેખાય એ રીકે કે ફોટા પાડવા માટે જે વિદ્યાર્થીનાં હાથમાં ફેમ હશે તે વિદ્યાર્થી થોડા કગલાં પાછળ ચાલશે.
- વર્ગને નિરીક્ષણ વિષે પૂછવું.

(વિશ્લેષણ સુધી પહોંચવું)

આ પ્રવૃત્તિને આગળ ફેમ વિષે આપેલી સમજૂતી સાથે જોડો કે કઈ રીતે આપણી પાસે અદ્વિત્ય ફેમ્સ છે કે જેનાથી જ્યારે આપણે કોઈ પણ વ્યક્તિને મળીએ છીએ ત્યારે આપણે તે વ્યક્તિને આપણી ફેમમાં ફિટ કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ.

જો તે વ્યક્તિ આપણી ફેમમાં સારી રીતે બંધ બેસતો હોય તો બહુજ સારું પણ જો ફિટ ના બેસતો હોય તો આપણે એનાથી દૂર રહીએ છીએ.

કેટલીક વખત આપણે તે વ્યક્તિને આપણી ફેમમાં ગમે તે રીતે (ગમે તે ભોગે) ફિટ કરવા માંગીએ છીએ કે જે નથી આપણે તેની સાથે એક ગેપ ઊભો કરી દઈએ છીએ.

આપણે આપણી નજીકની વ્યક્તિઓ, મિત્રો અને સગાં-સંબંધીઓની સાથે પણ આવું જ

કંઈક કરીએ છીએ. આપણે તેમને આપણી ફેમમાં ફિટ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

જે લોકો સલાહ માટે આવે છે, એ પહેલાથી જ બધાના ફેમના ફોર્સના લીધે તણાવમાં હશે જો સલાહકાર પોતાના ફેમથી ફેમ ફિટ કરવાની કોશિષ કરશે તો સલાહનો ભાવર્થ જતો રહેશે.

એટલે, સૌથી પેલા સલાહકારને પોતાની રૂઢિગત વિચારો કે માન્યતાઓ પર કામ કરવાની જરૂર છે. પોતાની માન્યતાઓ બીજા પર ના લાદે, આવી કોશિષ કરવાની હોય છે, તેઓની સલાહ જ બરેબર મદદરૂપ થશે.

Active Listener (સક્રિય રીતે સાંભળવાની ક્રિયા) :

- રોલ પ્લે કરવા માટે બધા વ્યક્તિઓને બે બેના ગ્રૂપમાં બેસાડો.
- એક સલાહકાર બીજો સલાહ લેનાર.
- એક વ્યક્તિ બીજાને પોતાની કોઈ અંગત તકલીફની આખી વાત કહે.
- અને આખી માહિતી સારી રીતે લઈ લે.

પણ કોઈ પણ સલાહ આપવાની નહિ માત્ર સાંભળવાની કોશિષ કરો.

- અંતે જે લોકો સલાહકાર બન્યા હતાં, એમને જે સાંભળ્યું એ આખી વાત ટૂંકમાં કહે.
- અને જે સલાહ લેવા આવ્યા હતાં, એમનાથી ફર્ફર્મ કરે કે વાત કહેવામાં એકસપ્રેસ કરવામાં કેટલો ફેર હતો. મોટે ભાગે ફેર હોય છે. કાં તો સલાહકાર પોતાનો નજરિયો ઉમેરી દે છે. કાં તો મહત્વના મુદ્દાઓ ભૂલી જાય છે.
- આ પ્રવૃત્તિના અંતમાં સાંભળવાની ક્રિયાની ચર્ચા કરી શકાય.

મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચેનો તફાવત (difference between counselling & psychotherapy) :

‘મનોપચાર’ અને ‘સલાહ’ વચ્ચે ઘનિષ્ટ સંબંધ જોવા મળે છે. આ બંને શબ્દોનો કેટલીકવાર પર્યાયવાચી કે સમાનાર્થી શબ્દો તરીકે ઉપયોગ થાય છે. જો કે કેટલીક વાર આ શબ્દોનો જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ દર્શાવવા માટે પણ ઉપયોગ થાય છે. આ ક્ષેત્રના કેટલાક તજજ્ઞો મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચે ભેદ દર્શાવે છે.

Activity : To understand difference between counselling and psychotherapy :

(સલાહ અને મનોપ્યાર વચ્ચેનો તફાવત)

- સલાહ મનોવિજ્ઞાન : વાયરલ / ખાંસી-ઉઘરસ/શરદી માટે ડોક્ટર પર જવું.
- મનોરોગ ચિકિત્સા : શસ્ત્રક્રિયા માટે ડોક્ટર પાસે જવું.
- કેટલિકવાર નિયમિત ચકાસણી માટે જવું પણ સારું છે.
- કાઉન્સેલિંગ : પરીક્ષા પહેલા ગભરામણ થાય છે.
- મનોપ્યાર : પરીક્ષાના ભયથી ભણવાનું મૂકી દેવું.

નં	Counselling સલાહ મનોવિજ્ઞાન	Psychotherapy મનોરોગ ચિકિત્સા
૧	તે સામાન્ય રીતે તાત્કાલિક અને દૈનિક શુભવ સંબંધિત છે.	તે માટે ભાગે એક સંભીર અને તીવ્ર ચિંતા સંબંધિત છે.
૨	તે ટૂંકા ગાળાની પ્રક્રિયા છે.	આ પ્રમાણમાં લાંબા ગાળાની પ્રક્રિયા છે.
૩	આ અભિગમ એક પ્રકારની સમસ્યા-ઉકેલ પ્રક્રિયાઓ છે.	આ અભિગમ અને વિશ્લેષણને સમજવાનો અને સમસ્યાનું સમાધાન મેળવવા માટેનો છે.
૪	તે હળવી શૈક્ષિતી ભાવનાત્મક/લગણીઓની સમસ્યા અને શૈક્ષિત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.	તે કેટલીક તીવ્ર લગણીશીલ ચિંતાઓ અને આઘાતના કારણ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

મનોપ્યારના અભિગમો : (Approaches of Psychotherapy)

મનોપ્યાર અંગે અનેક દષ્ટિબિંદુઓ રજૂ થયેલા જોવા મળે છે. આ દષ્ટિબિંદુઓ વિવિધ સિદ્ધાંતો અને અભિગમો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. હવે આપણે આવા કેટલાક અભિગમોથી માહિતગાર થઈશું.

- મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ (Psychoanalytical Approach)
- વર્તનોપ્યાર અભિગમ (Behaviour Therapy Approach)
- બોધાત્મક અભિગમ (Cognitive Therapy Approach)
- તાર્કિક ભાવાત્મક ઉપ્યાર (Rational Emotive Therapy)

Activity : A skit or drama can be played where various students will act as different

(એક સ્કીટ અથવા નાટક કરી શકાય કે જેમાં વિવિધ વિદ્યાર્થીઓ જુદા જુદા મનોરોગ ચિકિત્સાના અભિગમ પર એક્ટ કરે જેથી વિવિધ અભિગમો ની સરળતમ રીતે એક નાટક દ્વારા સ્ખૂઆત થઈ શકે.)

Different Psychotherapy approaches: (વિવિધ મનોરોગ ચિકિત્સા અભિગમો)

વિવિધ રોગનિવારક અભિગમની એક પરિસ્થિતિનું દ્રષ્ટાંત :

અસીલ : મને મોટાભાગે ગુસ્સો આવે છે.

- મનોવિશ્લેષણવાદ (Psychoanalysis) :

તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં તમારી પાસે કદાચ વણઉકાયેલી ચિંતાઓ રહેલી છે. તમારે સૌ પ્રથમ એ સમજવું જરૂરી છે કે કોઈપણ દુઃખદ લાગણી સાથે કઈ રીતે વ્યવહાર કરવો.

- કાર્લ રોજર્સની વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત ઉપચાર પદ્ધતિ (Carl Rogers's person centre therapy) :

ગુસ્સો આવે તે ઠીક છે. ગુસ્સો એ આનંદની જેમ જ એક મહત્વનો અગત્યનો આવેગ છે. ચાલો તમારા ક્રોધને વધુ સમજવા માટે ચર્ચા કરીએ.

- જ્ઞાનાત્મક અભિગમ ઉપચાર પદ્ધતિ (Cognitive approach) :

તે બધું આપણે કેવી રીતે 'વિચારીએ છીએ' તેનાં પર આધાર રાખે છે., કેટલીક વિકૃત જ્ઞાનાત્મક રીતો છે જે આપણને નકારાત્મક લાગણી આપે છે. ચાલો, તમારી વિચાર પ્રક્રિયાને સમજીએ.

- વાર્તાનિક અભિગમ ઉપચાર પદ્ધતિ (Behaviour approach) :

તમારા અથવા બીજાના કોઈપણ વર્તનને સુદઢીકરણ અને સજા દ્વારા ટાળી શકાય છે અથવા બદલી શકાય છે જો તમે કોઈપણ વર્તનને પ્રોત્સાહિત કરવા માંગતા હો, તો તેને પુરસ્કાર આપો અને જો તમે કોઈપણ વર્તનને ઓછું કરવા માંગો છો, તો તેને સજા કરો.

- સલાહના સોપાનો રેફરન્સ બુકમાં આપેલા છે.

- શિક્ષક માટે કેઈસ હિસ્ટરી ફોર્મ અને સલાહના બેસિક સ્ટેપનો મેન્યુલ જોડે આપવામાં આવશે.

મનોભારનો અર્થ, કારણો, અસર અને એને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓ

આપણે શું શીખીશું : મનોભારનો માનસિક અને શારીરિક તજુરબો, મનોભારની વ્યાખ્યા અને પ્રકારો

મનોભાર :

મનોભાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતો અંગ્રેજી શબ્દ ઈજનેરી વિદ્યામાં જેનો અર્થ થાય છે. ભૌતિક પદાર્થ પર બહારથી લગાડેલ બળ. જેને કારણે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. અને પદાર્થની રચના બદલાય છે. આમ મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિની શારીરિક માનસિક આંતરિક સ્થિતિને બદલવા માટે જવાબદાર ઘટનાઓને પરિણામે ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિને મનોભાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ક્યાંક પહોંચવાનું હોય ટ્રેનનો સમય થઈ ગયો હોય ત્યારે સ્ટેશન પર ભાગતા શરીરની અંદર વિચારોમાં જે મહેસુસ થાય એ ખ્યાલ છે તમને ? ટાઈમ પુરો થઈ ગયો હોય છતાં એ પેપરમાં લખવાનું બાકી હોય એ વખતે જે મહેસુસ થાય છે એ માનસિક સ્થિતિ ખ્યાલ છે તમને ? કોલ ને બહુ પૈસા પાછા આપવાના છે અને પૈસા ક્યાંથી આવશે એના સતત વિચાર આવતા રહે એ માનસિક સ્થિતિનો ખ્યાલ છે તમને ? આટલી બધી માનસિક સ્થિતિ છે. જેમાં આપણને માનસિક અને શારીરિક રીતે કંઈક અનુભવીએ છીએ એ જે અનુભવ થાય છે એને મનોભાર લેવામાં આવે છે.

પ્રવૃત્તિ :

- આંખો બંધ કરીને નીચે મુજબ દૃશ્ય બધાને કલ્પના કરવા માટે કહો.
- વિચારો, તમે એક ઈન્ટરવ્યુ કોલનો એક વરસ થી રાહ જુઓ છો.
- તમને એક દિવસ ઈન્ટરવ્યુ લેટર આવે છે. તમે બહુ ખુશ છો અંદર થોડી ગભરામણાપણા

થશે.

- તમે બધી તૈયારીઓ કરીને ત્યાં ટાઈમથી પહોંચી જાઓ છો.
- તમે પહોંચીને જુઓ છો કે તમારા નંબરમાં હજુ વાર છે અંદર તમે રાહ જુઓ છો. ત્યાં બેઠા તમને આખા શરીરમાં જે ફીલ થાય છે એનું વર્ણન કરો.
- * કેવા વિચારો આવે છે ?
- * શરીરમાં શું મહેસુસ થાય છે ?
- એ જે મહેસુસ થાય છે એ એક પ્રકારનો મનોભાર છે.
- હવે વિચારો કે તમને અચાનક જ ખ્યાલ આવ્યો કે તમે પોતાના સર્ટિફિકેટ લાવવાના ભૂલી ગયા છો અને ઘરે જઈને ફરીથી લાવા પડશે.
- * તે વખતે જે શરીર અને વિચારોમાં મહેસુસ થાય છે એનું વર્ણન કરો કે લખો.
- તમે ઘરેથી કોલ કરીને પોતાની ફાઈલ મંગાવી છે, જ્યાં સુધી ફાઈલ તમારી પાસે પહોંચે, ત્યાં સુધી રાહ જોવી છે અને એક એક કરીને લોકોના નંબર આવતા જાય છે. તમારાથી એક માણસ પહેલાં વાળા વ્યક્તિનો નંબર આવી જાય છે અને હજુ સુધી તમારી ફાઈલ નથી આવી.
એ વખતે જે તમને શરીર અને વિચારો મહેસુસ થાય છે એની ચર્ચા કરો કે લિસ્ટ બનાવો.
- હવે આ ત્રણે લિસ્ટમાં ફેર જુઓ અને વિચાર કરો કે આ વધતો જતો મનોભાર કયાં સુધી પહોંચી શકે છે.

મનોભારના ત્રણ પ્રકારો :

- હતાંશા

- સંઘર્ષ

- દબાણ

- **હતાંશા :**

લક્ષ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આવતા અવરોધોના પ્રમાણ એ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી ન શકવાના કારણે ઊભી થતી માનસિક પરિસ્થિતિ એટલે હતાંશા.

જેમ કે કોઈ માણસને આર્મમાં જવું હોય અને બધી લાયકાત હોવા છતાં ફક્ત લંબાઈ થોડી ઓછી હોય એના લીધે એ આર્મમાં નહીં જઈ શકે એ વખતે એ માણસ જે અનુભવે છે એને સંઘર્ષ કહેવાય.

- **સંઘર્ષ :**

વ્યક્તિ સમક્ષ જ્યારે બે કે બે થી વધારે વિકલ્પો હોય અને તેમાંથી કોઈ એક વિકલ્પ પસંદ કરવાનો હોય ત્યાં ત્યારે ઊભી થતી માનસિક સ્થિતિ એટલે સંઘર્ષ. સંઘર્ષમાં વ્યક્તિ સમક્ષ એકથી વધારે વિકલ્પો હોય છે તેમાંથી કોઈ એકની પસંદગી કરવી સરળ હોતી નથી ત્યારે માનસિક સંઘર્ષ થાય છે જો આ સંઘર્ષ લાંબા સમય સુધી ચાલે તો વ્યક્તિ સમતુલા ગુમાવી શકે છે.

- **દબાણ :**

આધુનિક જીવનશૈલીની અનિવાર્ય પરિસ્થિતિ છે રોજીંદ જીવનમાં પણ દબાણના અનેક પ્રસંગો ઊભા થતા હોય છે દબાણના ઉદભવ સ્થાન પણ આંતરિક અને બાહ્ય બંને હોય છે જેના કેન્દ્રમાં મહત્વકાંક્ષાઓ અને જીવન લક્ષ્ય હોય છે.

આપણા સમાજમાં કેટલાક સામાન્ય દબાણોમાં સ્પર્ધાત્મક સિદ્ધિઓ માટેનું દબાણ જટિલ અને ઝડપી પરિવર્તન દબાણ, કુટુંબ અને અન્ય સંબંધો તરફનું દબાણ વગેરે ગણી શકાય છે.

મનોભારને પર્હોંચી વળવાની પ્રવૃત્તિઓને નીચે મુજબ વર્ગીકૃત કરી શકાય.

૧. સમસ્યા કેન્દ્ર અથવા કાર્ય કેન્દ્ર (Problem Oriented Technique)
૨. આવેગ કેન્દ્ર પ્રવૃત્તિઓ (Emotion Oriented Techniwue)
૩. અહમ્ બચાઓ કેન્દ્ર પ્રવૃત્તિઓ (ego defence mechanism techniques)

મનોભારની અસરો :

શારીરિક અસરો :

GAS (General Adaptation Syndrome)

સુરક્ષા તંત્ર અને મનોભાર

- ચેતવણીના તબક્કો
- પ્રતિકારનો તબક્કો
- થાકનો તબક્કો

પ્રવૃત્તિ :

General adaptation syndrome સમજાવવા માટે : પહેલાં (ઇન્ટરવ્યુ વાલી) કરેલી પ્રવૃત્તિ દ્વારા કલાસમાં **participants** ને એક જ સિચ્યુએશનમાં ત્રણ જુદા જુદા પ્રકારનું ઉદાહરણ આપીને એમની રોજિંદી જીંદગીનું ઉદાહરણ લખવા માટે કહો.

- મનોભારના ઉદગમ સ્થાન (**sources of stress**) :
- આઘાતજન્ય બનાવો
- જીવનની તાજેતરની ઘટનાઓ
- રોજિંદી મુશ્કેલીઓ
 - આઘાતજન્ય બનાવો 'ઘરતીકંપ થવો એ આ આઘાતજન્ય બનાવ છે.'
 - પરિવારમાં અચાનક કોઈનું મૃત્યું થઈ જવું છૂટાછેડા થઈ જવા આ જીવનની તાજેતરની ઘટનાઓ છે.
 - પર્સનલ અને પ્રોફેશનલ લાઈફ એ બંને વચ્ચે બેલેન્સ કેવી રીતે કરવું એ જે છે એ રોજિંદા જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો મનોભાર છે.

પ્રવૃત્તિ :

વિદ્યાર્થીને કહો કે કોઈ એક ફિલ્મની ચર્ચા કરે જેમાં આ ત્રણ પ્રકારના સ્ટ્રેસનો ઉલ્લેખ થયો



પ્રારંભિક :

મિત્રો આપણે જાણીએ છીએ કે વર્તમાન સમયમાં મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે ઉજ્જળી અને નવી તકો પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિગત જીવનમાં સમાયોજન સ્થાપિત કરવા માટે મનોવિજ્ઞાન વિષય સાથે સંબંધિત વ્યક્તિને પોતાના વિષયનું જ્ઞાન ખરેખર રોજબરોજ કે દૈનિક જીવનની સમસ્યા હલ કરવા માટે હંમેશાં ઉપયોગી સાબિત થઈ રહ્યું છે. વ્યક્તિ પોતાની દિવસ દરમિયાનની જુદી-જુદી ભૂમિકા સંતોષપૂર્વક અને સાહજિક રીતે ભજવી શકે છે. મોટે ભાગે મનોવિજ્ઞાન વિષય સાથે સંબંધિત વ્યક્તિ ધીરજવાળો અને આવેગોનું સમતોલપણું તેમનામાં સ્પષ્ટપણે જોવા મળે છે. આનો અર્થ એમ થાય કે, મનોવિજ્ઞાન વિષય સાથે અભ્યાસમાં આગળ પગ માંડનાર વ્યક્તિને પોતાની વ્યક્તિગત ભૂમિકા મોટા ભાગે ઉત્તમ રીતે ભજવી શકે છે.

મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં જે જુદી-જુદી શાખાઓ વિકાસ પામી રહી છે, તે દરેક ક્ષેત્રમાં વ્યક્તિને પોતાની ઉજ્જવળ કારકિર્દી બનાવવાની તક સાંપડી રહી છે. ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાન સાથે આગળ અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ જુદા-જુદા રોલમાં સરસ રીતે પોતાની કારકિર્દી બનાવી શકે છે. ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં પણ વ્યક્તિઓ ઉત્તમ સલાહકાર તરીકે સેવા આપી રહ્યા છે. આની સાથે સાથે શાળા-કોલેજ અને અન્ય સંસ્થામાં સલાહ-માર્ગદર્શનનું કાર્ય કરનાર વ્યક્તિની ઘણી જરૂરિયાત જોવા મળે છે.

મિત્રો, મનોવિજ્ઞાન વિષયના વ્યાવહારિક પાસાને સમજ્યા બાદ, કેટલાક ઉત્તમ કૌશલ્યો જે અનુભવના આધારે અને જુદા-જુદા પ્રકારના ડિગ્રી/ડિપ્લોમાં કોર્સના આધારે પ્રાપ્ત કરીએ, તો મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે આપણે આપણા રસ મુજબના ક્ષેત્રમાં ઉત્તમ કારકિર્દી બનાવી શકીએ, એ નરી વાસ્તવિકતા છે.

શિક્ષકમિત્રો, આપણી પાસે જે વિદ્યાર્થીમિત્રો ધો.-૧૧ અને ૧૨ નો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, એમાંના

ઘણા બધા વિદ્યાર્થીમિત્રો આપણા વિષયમાં ઉંડો રસ લેનારા હશે આવા વિદ્યાર્થી મિત્રોને સતત પ્રેરણા- પ્રોત્સાહન પુરું પાડીને તે આગળ ઉચ્ચ અભ્યાસ મનોવિજ્ઞાન વિષય પસંદ કરીને કરે અને પોતાના રસના વિષયમાં ઉંડો અભ્યાસ કરી પોતાની ઉત્તમ કારકિર્દી બનાવી શકે છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ધોરણ-૧૨ પછી બી.એ., એમ.એ., બી.એડ. વગેરે અભ્યાસ કરીને, શિક્ષણના ક્ષેત્રે આગળ વધી શકાય છે. ઉચ્ચ તર માધ્યમિક શાળા અને ઉચ્ચ અભ્યાસ કરાવતી શૈક્ષણિક સંસ્થામાં રસ ધરાવનાર વિદ્યાર્થી અધ્યાપક-શિક્ષક તરીકે પોતાની ઉત્તમ કારકિર્દી બનાવી શકે છે.

વિવિધ ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

(૧) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

આ ક્ષેત્રમાં પોતાની કારકિર્દી બનાવનાર વિદ્યાર્થી કોલેજમાં અધ્યાપક ઉ.મા.શાળામાં શિક્ષક, શૈક્ષણિક સંશોધન, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં સલાહ અને માર્ગદર્શનનું કાર્ય કરી શકે છે. વર્તમાન સમયમાં શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં જુદી-જુદી ભૂમિકામાં ઉત્તમ કારકિર્દીની તકો રહેલી છે.

(૨) ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

આ ક્ષેત્રમાં પોતાની કારકિર્દી બનાવનાર વિદ્યાર્થીને ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધવાની પૂરતી તકો રહેલી છે. આ ક્ષેત્રમાં ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિક તરીકે મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે છે. જુદા-જુદા પ્રકારની ક્લિનિકલ ટેસ્ટીંગની કામગીરી ઉત્તમ રીતે કરી શકે છે. વિવિધ પ્રકારની વિકૃતિના નિદાન-ઉપચારમાં ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિકની ઉત્તમ ભૂમિકા રહેલી છે. ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિકનું કાર્ય મનોચિકિત્સકને સહયોગી ભૂમિકા પૂરી પાડવાનું છે. જેથી નિદાન-ઉપચારની પ્રક્રિયા સરળતાથી અને સહજતાથી થઈ શકે. વિવિધ પ્રકારની હળવી માનસિક વિકૃતિમાં નિદાન-ઉપચાર તેમજ મનોપચારનું કાર્ય કરવા માટે આ ક્ષેત્રમાં ઉજળી કારકિર્દીની તકો રહેલી છે.

(૩) સલાહ મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

વર્તમાન સમયમાં સલાહ મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે બહોળા પ્રમાણમાં કારકિર્દીની તકો રહેલી છે. સલાહ-માર્ગદર્શનની વર્તમાન સમયમાં તાતી જરૂરિયાત છે. વિવિધ શાળા-કોલેજ, સંસ્થા અને માનસોપચારના કાર્ય સાથે સંકળાયેલ સંસ્થામાં સલાહ મનોવૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા અગત્યની છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ કુટુંબ કલ્યાણ ક્ષેત્રે કાર્ય કરતી સંસ્થામાં સલાહકાર તરીકેની ઉત્તમ કારકિર્દી બનાવી શકે છે. કૌટુંબિક, સામાજિક અને આર્થિક જુદા-જુદા પ્રકારની સમસ્યા હલ કરવામાં સલાહ મનોવૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા અગત્યની છે. અને આ પ્રકારની જુદી-જુદી સંસ્થામાં પોતાની કારકિર્દી બનાવવાની ઉજ્જવળ તકો છે. આ ઉપરાંત વિકલાંગતાના ક્ષેત્રે કારકિર્દીની તકો રહેલી છે.

(૪) સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

જુદા-જુદા સંગઠન ક્ષેત્રે કે ઔદ્યોગિક વિસ્તારમાં કાર્ય કરતી કંપનીઓમાં સલાહકાર તરીકે કાર્ય કરવાની તકો પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. ખાસ કરીને જુદા-જુદા ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં કામ કરતી વ્યક્તિઓ માટે જુદા-જુદા પ્રકારના પ્રશ્નો માટે સલાહકારની જરૂરિયાત ઘણી જ છે. યોગ્ય કાર્યકુશળતા માટેનું યોગ્ય કાર્ય વિશ્લેષણ- આ બધા જ પ્રકારનું કાર્ય આ ક્ષેત્રના સલાહકાર કરે છે. એટલે કે આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવાની તકો પણ છે.

(૫) સામાજિક મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

સામાજિક સંસ્થાઓમાં સામાજિક-કૌટુંબિક પ્રશ્નોને લઈને મનોવૈજ્ઞાનિક તરીકે કાર્ય કરવાની તકો આ ક્ષેત્રમાં નેતૃત્વ, મનોવલણ, જૂથ વર્તન, સામાજિક તણાવ, વગેરે મુદ્દાઓ સાથે આ ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરવાની તકો છે. સામાજિક પ્રશ્નોના સંશોધક તરીકેની પણ તકો રહેલી છે.

(૬) વ્યક્તિત્વ મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવનાર વિદ્યાર્થી વ્યક્તિત્વ ડેવલોપમેન્ટની તાલીમ આપી શકે, પ્રત્યાયન કૌશલ્યોની તાલીમ આપી શકે, ભાષા સુધારણા કાર્ય કરી શકે, ફોનિટિક્સ

શીખવાડી શકે, દ્યેય નિર્ધારણ અને પ્રક્રિયાનિયમન કરી શકે.

(૭) વિકસલક્ષી મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે કારકિર્દી:

આ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવનાર વિદ્યાર્થી વિકાસલક્ષી મનોવૈજ્ઞાનિક તરીકે કાર્ય કરી શકે, કૉલેજમાં પ્રાધ્યાપક બની શકે, તરુણાવસ્થાના વિકાસ ક્ષેત્રે નિષ્ણાતોનું કાર્ય કરી શકે, વાર્તાનિક કેળવણીકાર તરીકે કાર્ય કરી શકે. બાળકોના શિક્ષણ ક્ષેત્રના નિષ્ણાત તરીકે કાર્ય કરી શકે.

(૮) બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે કારકિર્દી:

બોધાત્મક મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે કારકિર્દી ઘડનાર વિદ્યાર્થી 'સાયકો મેટ્રીસ્ટ' તરીકે કાર્ય કરાવી શકે. રિસર્ચ આસિસ્ટન્ટ કે કોઓર્ડિનેટર તરીકે કાર્ય કરી શકે. 'કોગ્નીટીવ થેરાપીસ્ટ' તરીકે કાર્ય કરી શકે. આ ઉપરાંત બોધાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિક તરીકે આંતરિક માનસિક પ્રક્રિયાઓ જેવી કે સ્મૃતિ પ્રત્યક્ષીકરણ, શિક્ષણ ભાષા વગેરેનું માપન કાર્ય કરી શકે છે.

(૯) સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી:

સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી બનાવનાર વિદ્યાર્થી 'લોકોને તણાવમાં ઘટાડો' કરવાની તાલીમ આપી શકે. 'વ્યસન મુક્તિની તાલીમ' આપી શકે, વ્યક્તિના 'વેલ-બીઈંગ'માં સુધારો કરાવી શકે મનોવૈજ્ઞાનિક અને ઔદ્યોગિક મુશ્કેલીઓથી પીડાતા લોકોની સાથે સલાહકાર્ય કરી શકે.

(૧૦) રમત-ગમત મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે કારકિર્દી:

રમત-ગમતના મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી બનાવનાર વિદ્યાર્થીઓ સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજીસ્ટ તરીકે ખેલાડીઓના કૌશલ્યો વિશે સલાહકાર્ય કરી શકે. રમતવીરોના રમતના દેખાવ અને માનસિકતા અંગે માર્ગદર્શકનું કામ કરી શકે.

(૧૧) પર્યાવરણ મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી:

પર્યાવરણ મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી ઘડનાર વિદ્યાર્થી લોકોને પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃત બનાવી આસપાસ પર્યાવરણની અસરમાં કેવી રીતે આવી જવાય તે માટેના આવેગો અને પ્રક્રિયાઓ પર કાબુ જાળવવા માટેનું સલાહકાર્ય કરી શકે.

ગ્લોબલ વોર્મિંગ તથા જીઓલોજીકલ ફેરફારો અંગેની જાગૃતિ તથા તે અંગેના સંશોધન કાર્યમાં મદદનીશ સંશોધક તરીકે કાર્ય કરી શકે.

(૧૨) ગુનાશોધન મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કારકિર્દી :

ક્રિમિનલ જસ્ટીસ પ્રોસેસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી વિકટિમ એડવોકેટનું કાર્ય કરી શકે છે.

કોર્ટ લાઇઝન, લો-એન્ફોર્સમેન્ટ ઓફિસર તરીકેનું કાર્ય કરી શકે. આ ક્ષેત્રમાં વિદ્યાર્થીને જો કારકિર્દીનું ઘડતર કરવું હોય તો, જયુરી કન્સલ્ટન્ટ તરીકે પ્રોફેશનલ કિલનિકલ કાઉન્સેલર તરીકે રિસર્ચ મદદનીશ તરીકે કાર્ય કરી શકે.

આમ વર્તમાન સમયજુદા-જુદા ક્ષેત્રમાં મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં ઉજ્જવળ કારકિર્દીની તકો રહેલી છે.

જૂથ પ્રવૃત્તિ

(નોંધ : ચાર જૂથમાં જૂથ ચર્ચા બાદ સમગ્ર જૂથમાં પ્રેઝન્ટેશન થશે અને મનોવૈજ્ઞાનિક મુદ્દાઓ અંગે ચર્ચા થશે.)

૧) નરેશ ધોરણ-૧૧ નો વિદ્યાર્થી છે. તેને મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં રસ પાછા છે. અને પોતે મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં ઉચ્ચ અભ્યાસ કરવા ઇચ્છે છે. પરંતુ છેલ્લા ૧૫ દિવસથી નરેશ વર્ગખંડમાં મનોવિજ્ઞાનના તાસમાં હતાંશ થઈને બેઠો રહે છે. કોઈ સાથે આંતરક્રિયા કરતો નથી.

૨) હિના ધોરણ-૧૨માં અભ્યાસ કરે છે. શાળાએ છેલ્લા કેટલાક દિવસથી ખૂબ જ મોડી આવે

છે. નિયમિત હોમવર્ક પણ લાવતી નથી.

- ૩) અલ્પા હોસ્ટેલમાં રહીને ધોરણ-૧૧નો અભ્યાસ કરી રહી છે. હંમેશાં તે સતત ખોવાયેલી રહે છે તે ખૂબજ ઓછું બોલે છે.
- ૪) મહેશ તમારા વર્ગખંડનો વિદ્યાર્થી છે. મેદાની રમતોમાં તેની કુશળતા સારી છે, પરંતુ તેને વર્ગખંડમાં બેસીને અભ્યાસ કરવો ગમતો નથી.

1

પ્રથમ દિવસ

નં	સમય	પ્રોગ્રામ
૧	૧૦.૦૦ થી ૧૦.૩૦	રજીસ્ટ્રેશન
૨	૧૦.૩૦ થી ૧૧.૦૦	તાર્લીમતી અપેલાઓ
૩	૧૧.૦૦ થી ૧૧.૩૦	પ્રિ-ટેસ્ટ
૪	૧૧.૩૦ થી ૦૧.૩૦	શ્રી ઈપલમઈ તૈયારી (ક્રી.ઓ.કી.)
૫	૦૧.૩૦ થી ૦૨.૩૦	લોજન વિજ્ઞાતિ
૬	૦૨.૩૦ થી ૦૪.૦૦	શ્રી રજીસ્ટ્રેશનઈ મુલવાઈ ઈ. નર્વીનમઈ પઠેલ
૭	૦૪.૦૦ થી ૦૪.૧૫	ચા-ડોફી
૮	૦૪.૧૫ થી ૦૫.૩૦	ઈ. દિક્કેભાઈ વ્યાસ મનોમિજ્ઞાનના વ્યેથો

૨

દ્વિતીય દિવસ

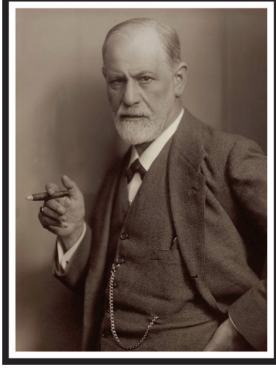
નં	સમય	પ્રોગ્રામ
૧	૧૦.૦૦ થી ૧૦.૩૦	મીન-દયાન-અહેવાલ વાંચન
૨	૧૦.૩૦ થી ૧૧.૦૦	ઈ. સુવાલેન પતાઈ વ્યાક્તિગત મિલ્લતા
૩	૧૨.૩૦ થી ૦૧.૩૦	ઈ. રલ્લિવ્રતભાઈ પરમાર ઈ. મનિષુમાર પંડ્યા પ્રેરણા, આવેન અને સંઘર્ષ
૪	૦૧.૩૦ થી ૦૨.૩૦	લોજન વિજ્ઞાતિ
૫	૦૨.૩૦ થી ૦૪.૦૦	ઈ. રલ્લિવ્રતભાઈ પરમાર ઈ. મનિષુમાર પંડ્યા પ્રેરણા, આવેન અને સંઘર્ષ
૬	૦૪.૦૦ થી ૦૪.૧૫	ચા-ડોફી
૭	૦૪.૧૫ થી ૦૫.૩૦	ઈ. રૂક્મિભાઈ વ્યાસ જસલીર ઈર થયાઈ મનોમાર, મનોમિદ્ધતિ, સલાહ, માન સોપવાર શિક્ષક ઓફ સલાહકર તરીકે

૩

તૃતીય દિવસ

નં	સમય	પ્રોગ્રામ
૧	૧૦.૦૦ થી ૧૦.૩૦	મીન-દયાન-અહેવાલ વાંચન
૨	૧૦.૩૦ થી ૧૧.૦૦	ઈ. રૂક્મિભાઈ વ્યાસ જસલીર ઈર થયાઈ મનોમાર, મનોમિદ્ધતિ, સલાહ, માન સોપવાર શિક્ષક ઓફ સલાહકર તરીકે
૩	૧૨.૩૦ થી ૦૧.૩૦	ઈ. મનોમિદ્ધતિ ત્રિવેદી ઈ. અચનાલેન ત્રિવેદી મનોમિજ્ઞાન કોર્સે કાર્ટિકઈ
૪	૦૧.૩૦ થી ૦૨.૩૦	લોજન વિજ્ઞાતિ
૫	૦૨.૩૦ થી ૦૩.૩૦	તાર્લીમતુ પૂર્વ-આયોજન અને સમઘપતક
૬	૦૩.૩૦ થી ૦૪.૦૦	પોસ્ટ-ટેસ્ટ
૭	૦૪.૧૫ થી ૦૫.૦૦	ફિડબેક, વહિવટી કાર્ય અને પૂર્ણહિતિ

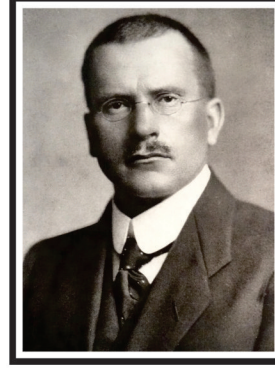
મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે નોંધપાત્ર પ્રદાન કરનાર મનોવૈજ્ઞાનિકો



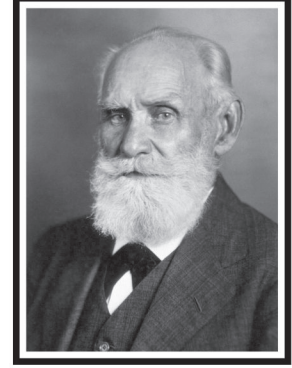
ડૉ. સીગ્મન્ડ ફ્રોઇડ



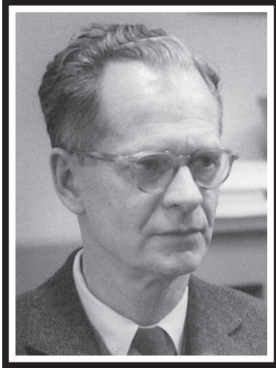
જહોન બી. વોટસન



કાર્લ ગુસ્તાવ યુંગ



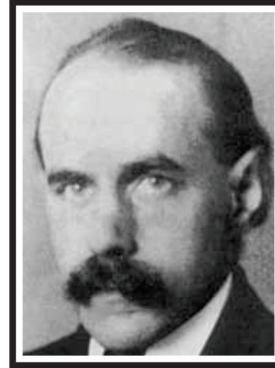
ઇવાન પેટ્રોવીચ પાવલોવ



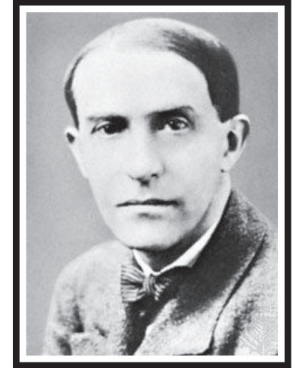
બુરહાન ફ્રેડરિક સ્કિનર



વુલ્ફગેંગ કોહલર



મેક્સ વર્થાઇમર



કર્ટ કોલ્કા



ઈટઝ પર્લ



અબ્રાહમ મેસ્લો



આલ્ફ્રેડ બીને



લ્યુઇસ ટર્ન

મનોવિજ્ઞાન પ્રયોગશાળામાં વપરાતાં જુદા જુદા સાધનો



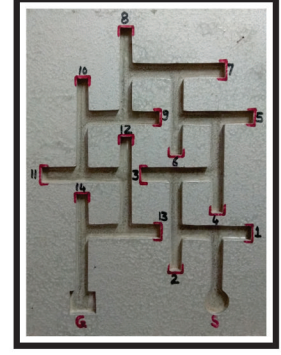
ક્રમિક વધતાં વજનની પેટી



ટેચિટોસ્કોપ



રૂબીનનો કપ



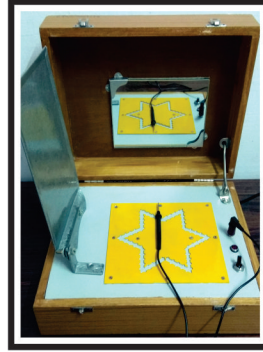
અંગુલી ભૂલભૂલામણી



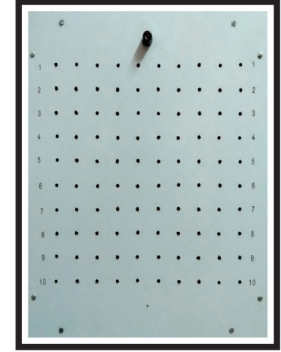
કાર્ડ સેટ



મેમરી ડ્રમ



દર્પણાલેખન યંત્ર



ઇલેક્ટ્રિક ભુલભૂલામણી



ભૂલગણક યંત્ર



મ્યુલરલાયર દષ્ટિભ્રમની આકૃતિ



સ્નાયવિક ચાપલ્ય



રંગ-વિભેદક