

એકમ

1

પ્રેરણા અને હતાશા (Motivation and Frustration)

• લાંબા પ્રશ્નો :

પ્ર.1. પ્રેરણા એટલે શું ? પ્રેરિત વર્તનની પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અંગે સવિસ્તાર માહિતી આપો.

જ. પ્રસ્તાવના (Introduction) :

દરેક વ્યક્તિને કોઈ ને કોઈ તરફથી પ્રેરણા મળતી હોય છે. આવી પ્રેરણાથી તે વર્તન કરવા પ્રેરાય છે. પ્રેરિત વર્તનની પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો, શારીરિક જરૂરિયાતો અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિની કેટલીક વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો હોય છે જે સંતોષવી જરૂર હોય છે, પરંતુ વ્યક્તિ તેનાથી અજાણ હોય છે. સૌપ્રથમ આપણે પ્રેરણા એટલે શું ? તે જાણીશું ?

• પ્રેરણાનો અર્થ :

પ્રેરણા એક આંતરિક બળ છે, જે વ્યક્તિને કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. આપણું તમામ વર્તન પ્રેરણા દ્વારા થાય છે, “પ્રેરણા એક આંતરિક પ્રક્રિયા છે, કે જે પહેલ કરાવે, દોરી જાય તથા શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો સંતોષવાનું વર્તન કરાવે.”

- સેમ્યુઅલ ઈ. વુડ અને ઈલ્લેન ગ્રીનવુડ (1969)

• પ્રેરિત વર્તનની પ્રક્રિયા (The Process of Motivated Behaviour):

દરેક વ્યક્તિ કોઈ પ્રેરણાથી પ્રેરાઈને વર્તન કરે છે. જેમ કે, ભૂખ્યો વ્યક્તિ

ભોજન શોધે છે. રાજકારણી ચૂંટણીમાં મતદાર શોધે છે. પ્રેરણા વર્તનનું પ્રક્રિયાને ગતિ આપે છે. તે વ્યક્તિને વર્તન કરવા માટે ગત્યાત્મક બને આપે છે.

○ અર્થ :

“પ્રેરણાથી પેદા થતા વર્તનને પ્રેરિત વર્તન કહે છે.”

○ વિશ્લેષણ :

પ્રેરિત વર્તનની પ્રક્રિયાનું ચાર જુદા જુદા તબક્કામાં વિશ્લેષણ થાય છે જે નીચે મુજબ છે :

1. દરેક વ્યક્તિમાં જુદી જુદી જરૂરિયાતો ઉત્પન્ન થાય છે.
2. વ્યક્તિમાં ઊભી થતી જરૂરિયાતોના સંતોષ માટે વ્યક્તિ વર્તન કરે છે
3. આવા વર્તનથી વ્યક્તિની જરૂરિયાતો સંતોષાઈ જાય છે.
4. જરૂરિયાત સંતોષાઈ જતા વ્યક્તિ શાંતિ, રાહતની લાગણી, સ્વસ્થ અને માનસિક સંમતુલા મેળવે છે.

વ્યક્તિની પ્રેરણા પાછળના વર્તનમાં કેટલીક અજ્ઞાત પ્રેરણાઓ પણ કામ કરતી હોય છે. જ્યારે કેટલીક પ્રેરણાઓ જ્ઞાત પણ હોય છે. જે આપણને જ્ઞાન હોય છે. તેના આધારે આપણે અમુક પ્રકારનું વર્તન કરીએ છીએ. મનોવૈજ્ઞાનિક ડૉ. સિગ્મન્ડ ફ્રોઈડે અજ્ઞાત પ્રેરણા દ્વારા થતા વર્તનને ચિહ્નો જણાવ્યાં છે.

○ વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો (Personal Needs) :

“A need, once aroused, causes activity, until it is satisfied.”
— લેહનર અને કુ

દરેક વ્યક્તિની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અલગ અલગ હોય છે. પૈસાદારને વર્યસ્વની પ્રેરણા હોય, ગરીબને ભોજનની પ્રેરણા (ભૂખ) સતાવતી હોય. વ્યક્તિગત સમાયોજન માટે વ્યક્તિની જરૂરિયાતો એ ખૂબ અગત્યનું ઘટક છે. વ્યક્તિ કેવી કેવી જરૂરિયાતો ધરાવે છે. આ જરૂરિયાતો તેની વર્તનને કઈ રીતે પ્રેરે છે તે જાણવું જરૂરી છે. તે માટે જરૂરિયાત એટલે શું અને જરૂરિયાતના સ્વરૂપ વિશે માહિતી મેળવવી જરૂરી છે.

• જરૂરિયાતની વ્યાખ્યા (defination of Need) :

શા માટે તમે વર્તન કરો છો ? કેમ જંપીને બેસી રહેતા નથી ?

‘જરૂરિયાત’ (Need) શબ્દથી આપણે પરિચિત છીએ. જેમકે, ભૂખ લાગે ત્યારે આપણે ખૂબ જ ઝડપથી ખોરાક ખાઈએ છીએ. આથી વ્યક્તિને ભૂખની જરૂરિયાત છે તેવું કહી શકાય. આમ સામાન્ય અર્થમાં જરૂરિયાત એટલે શું તે સમજી શકાય છે. પરંતુ તેની વ્યાખ્યા આપવી ખૂબ અઘરી છે. આમ છતાં, તેની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ આપી શકાય :

“જરૂરિયાત એ વ્યક્તિનો એવો અભાવસૂચક અનુભવ છે કે જે, જ્યાં સુધી (Until) વ્યક્તિમાં સંતોષની અવસ્થામાં પરિણમે નહીં, ત્યાં સુધી વ્યક્તિને વર્તન કરવા પ્રેરે છે.” - લેહનર અને કુબે (ક્યુબે)

• જરૂરિયાતનું સ્વરૂપ (Nature of Need) :

આ ‘જરૂરિયાત’ છે શું ? તેના લક્ષણો છે ?

- Lehnar & Cube, 1960

1. જરૂરિયાતની વ્યાખ્યા મુજબ જરૂરિયાત અભાવસૂચક અનુભવ છે. એટલે કે વ્યક્તિને જેની જરૂરિયાત લાગે તે લાભતથી વ્યક્તિ વંચિત (Deprived) હોય છે અથવા લાભત તે ધરાવતી નથી. જેમકે વ્યક્તિને પૈસાની જરૂરિયાત છે. એનો અર્થ એવો થાય કે તે વ્યક્તિ પાસે પૈસા નથી અથવા પૈસાનો અભાવ છે. પ્રેમનો અભાવ હોય તે પ્રેમ ભૂખ્યો હોય છે. આપણે જે નથી, તેને શોધીએ છીએ, જે છે તેને અવગણીએ છીએ. કેમ બરાબરને ? ગરીબ પૈસા શોધે અને ધનવાન પ્રેમનો ભૂખ્યો હોય.
 2. જરૂરિયાતથી ધ્યેય નક્કી કરવામાં આવે છે. જરૂરિયાત ઊભી થાય એટલે તે પૂર્ણ કરવા માટે શું કરવું તે નક્કી થાય છે. જરૂરિયાત સંતોષાય ત્યારે ધ્યેય પૂર્ણ થાય છે. જરૂરિયાતનો સંતોષ ધ્યેય બને છે. પૈસાની જરૂરિયાત પૂર્ણ કરવા માટે પ્રેરિત વર્તન કરી જરૂરિયાત સંતોષવી તે ધ્યેય ગણાય છે.
 3. જરૂરિયાત સંતોષવા માટે થતું પ્રેરિત વર્તન પસંદગીયુક્ત હોય છે. પોતાનું ધ્યેય પૂર્ણ થાય તેવું વર્તન વ્યક્તિ કરે છે. જેમકે પૈસા મેળવવા માટે કોઈ નોકરી કે ધંધો કરે છે. આ રીતે પૈસા મેળવવાની જરૂરિયાત પૂરી કરે છે. આમ, જરૂરિયાત ઊભી થતા ધ્યેયગામી વર્તન અને પસંદગીયુક્ત વર્તન ઊભું થાય છે. 'આપણું વર્તન પ્રેરિત છે.' (Our Behaviour is Motivated)
- જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતનો સંતોષ વચ્ચેનો સહસંબંધ :
- જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતના સંતોષ વચ્ચે કોઈ સંબંધ ખરો ?
- જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતનો સંતોષ વચ્ચે નીચે મુજબનો સંબંધ જોવા મળે છે :

1. જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતના સંતોષની માહિતી :

દરેક વ્યક્તિને પોતાની કઈ કઈ જરૂરિયાતો છે તેની માહિતી હોય છે. તેમજ આ જરૂરિયાત કઈ રીતે સંતોષી શકાય તેની પણ માહિતી હોય છે. જેમકે, યુવકને યુવતીનો પ્રેમ જોઈએ, જ્યારે નાના બાળકને ચોકલેટ મળે એટલે ખુશ. વૃદ્ધને પેટ સાફ આવે એટલે શાંતિ. આ રીતે જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતના સંતોષ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ જોવા મળે છે. જેમકે, પૈસાની જરૂરિયાત છે. તો આ જરૂરિયાત સંતોષવા માટે નોકરી કે ધંધો કરવો પડે તેની માહિતી આપણને હોય છે. આ રીતે જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતનો સંતોષ વચ્ચેનું જ્ઞાન વ્યક્તિને હોય છે.

2. જરૂરિયાતની માહિતી હોય પરંતુ જરૂરિયાતનાં સંતોષ અંગે માહિતી ન હોય :

કેટલીકવાર વ્યક્તિને પોતાની કઈ કઈ જરૂરિયાત છે તેની માહિતી હોય છે, પરંતુ આ જરૂરિયાત કઈ રીતે સંતોષવી તેની માહિતી કે જાણકારી હોતી નથી. આવા સમયે જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતોના સંતોષ વચ્ચે અંતર જોવા મળે છે. આવા સમયે વ્યક્તિ વ્યગ્રતા, અશાંતિ કે અસ્વસ્થતા અનુભવે છે. જેમકે પૈસા કમાવવાની જરૂરિયાત હોવાથી તે ખૂબ જ મહેનત કરે છે. સતત કાર્યશીલ રહે છે. આવા સમયે કેટલીકવાર તેને આરામની જરૂરિયાત હોય છે. આમ છતાં તેને કામના બોજા હેઠળ આરામ માટે સમય કેવી રીતે કાઢવો તે ખબર પડતી નથી. આમ, વ્યક્તિને જરૂરિયાત છે તેની માહિતી હોય છે. પરંતુ તે કઈ રીતે સંતોષવી તેની માહિતી હોતી નથી. પૈસા કમાવા માટે ખૂબ મહેનત કરી માંદો પડે, પછી શરીર સુધારવા પૈસા ખર્ચે - છે ને વિચિત્રતા ? આથી વ્યક્તિ વ્યગ્ર, અસ્વસ્થ, બેચેન બની જાય છે.

3. જરૂરિયાત અંગે માહિતી ન હોવી, પરંતુ જરૂરિયાતના સંતોષ અંગે માહિતી હોય :

કેટલીકવાર વ્યક્તિને અમુક પ્રવૃત્તિ કરવાથી આનંદ, શાંતિ, આરામ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આવું કેમ થાય છે ? તે જાણી શકતા નથી. આવી પ્રવૃત્તિથી જરૂરિયાતનો સંતોષ મળે છે, પરંતુ કઈ જરૂરિયાત પૂર્ણ થઈ તેની માહિતી હોતી નથી. જેમ કે, કોલેજ જીવન દરમિયાન વ્યક્તિને વિજ્ઞાતીય વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી ગમે છે, પરંતુ તેનાથી વ્યક્તિની કઈ જરૂરિયાત પૂર્ણ થઈ તેનું જ્ઞાન કે માહિતી વ્યક્તિને હોતી નથી. આમ જરૂરિયાત અંગે માહિતી હોતી નથી, પરંતુ જરૂરિયાતના સંતોષ અંગે માહિતી હોય છે.

4. જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતના સંતોષ અંગે માહિતી ન હોવી :

કેટલીકવાર વ્યક્તિને કઈ જરૂરિયાત છે તેનું જ્ઞાન હોતું નથી તેમજ તે જરૂરિયાત સંતોષવાના માર્ગની માહિતી પણ હોતી નથી. વ્યક્તિને પોતાને કઈ જરૂરિયાત છે તેની માહિતી ન હોવાથી તે કેવી રીતે જરૂરિયાત સંતોષવી તેની પણ માહિતી હોતી નથી. ખાસ કરીને નાના બાળકમાં આવું વધુ જોવા મળે છે. જેમકે તેને પ્રેમની જરૂરિયાત હોય છે, પરંતુ તેવી તેને જાણકારી હોતી નથી. તે પ્રેમ મેળવવા પ્રયત્નો કરે છે, પરંતુ તે તેની જરૂરિયાત છે તે ખબર હોતી નથી. આ જરૂરિયાત કેવી રીતે સંતોષવી તેનું પણ જ્ઞાન બાળકને હોતું નથી. આથી બાળક વિચિત્ર કે ન સમજાય તેવું વર્તન કરે છે. જેથી તે વ્યગ્ર બને છે. તોફાન કરે છે, રડે છે. આથી તે બીજાને માટે પણ તકલીફ ઊભી કરે છે.

ઉપસંહાર :

આમ, જરૂરિયાત અને જરૂરિયાતના સંતોષને પૂર્ણ કરવા માટે સૌપ્રથમ વ્યક્તિએ પોતાની જરૂરિયાત જાણવી જોઈએ. આ જરૂરિયાતને કઈ રીતે સંતોષી શકાય તે પણ જાણવું જોઈએ. તે માટે કેવા પ્રકારનું વર્તન જરૂરી છે તેની પણ માહિતી હોવી જોઈએ.

પ્ર.2. પ્રેરિત વર્તનની પ્રક્રિયામાં શારીરિક જરૂરિયાતો અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો અંગે સવિસ્તાર સમજૂતી આપો.

જ. પ્રસ્તાવના :

બાળકને ચોકલેટ જોઈએ, યુવકને યુવતીનો પ્રેમ અને ઘરડા વ્યક્તિને પેટ સાફ થાય તો સંતોષ મળે !

વ્યક્તિના પ્રેરિત વર્તનમાં શારીરિક જરૂરિયાતો અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિની કઈ કઈ શારીરિક જરૂરિયાતો છે તે જાણવી જરૂરી છે અને તેને કઈ રીતે સંતોષવી તે પણ જાણવું જરૂરી છે. આજ રીતે માનવીની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો કઈ કઈ છે તે જાણવી પણ ખૂબ જરૂરી છે. જેથી વ્યક્તિ તે જરૂરિયાતો સહેલાઈથી સંતોષી શકે.

● શારીરિક જરૂરિયાતો (Physiological Needs) :

વ્યક્તિ સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહે છે, જેથી તેને થાક લાગે છે, ભૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે, આરામ કરવાની જરૂર પડે છે. આવી વિવિધ જરૂરિયાતો વ્યક્તિમાં ઉદ્ભવે છે. આવી જરૂરિયાતો વ્યક્તિએ સંતોષવી જ પડે છે. જો ના સંતોષે તો તેની તબિયત બગડે છે; તેનું જીવન જોખમમાં મુકાઈ શકે છે. આથી જ આવી શારીરિક જરૂરિયાતો સંતોષવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આથી જ શારીરિક જરૂરિયાતોને જીવન ટકાવી રાખવાની જરૂરિયાતો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

શારીરિક જરૂરિયાતોમાં ભૂખની જરૂરિયાત, તરસની જરૂરિયાત, આરામ અને ઊંઘની જરૂરિયાત, જાતીય સંતોષની જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક જરૂરિયાત માટે 'ઈરણ' (Drive) શબ્દ વપરાય છે.

શારીરિક જરૂરિયાતો સંતોષાય તો જ વ્યક્તિ સ્વસ્થ અને આનંદયુક્ત રહે છે. જો આ જરૂરિયાત ન પૂર્ણ થાય તો તે પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતી નથી. યાદ કરો, 'ભૂખે પેટ ભજન ન હોય'. આથી જરૂરિયાત ઉદ્ભવે ત્યારે તેને તરત જ સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

શારીરિક જરૂરિયાત વારંવાર એક જ સ્વરૂપમાં ઉદ્ભવતી હોવાથી તેને સતતાગ્રાહી જરૂરિયાત કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે જરૂરિયાત વારંવાર ઉદ્ભવે છે. જેમ કે એકવાર ભૂખ લાગે ત્યારે તે સંતોષ્યા પછી થોડા સમય પછી ફરી ઉદ્ભવે છે. આથી ફરી વ્યક્તિએ તે સંતોષવી પડે છે. આમ, બધી શારીરિક જરૂરિયાતોમાં આવું જોવા મળે છે. તમે છ-સાત મહિના ભૂખ્યા રહી શકો, ચાર-પાંચ દિવસ તરસ્યા રહી શકો. ચાર દિવસ ઉજાગરો કરો તો હાલત કફોડી થાય.

શારીરિક જરૂરિયાતો ઉપર બીજી કેટલીક બિનશારીરિક જરૂરિયાતો કે સામાજિક કે માનસિક પરિબળોની અસર પણ થાય છે. જેમકે ઊંઘની જરૂરિયાત કે ટેવ કેટલીક વ્યક્તિઓને બપોરે સૂવાની ટેવ હોય છે. આવી વ્યક્તિઓને બપોરે ઊંઘવાની જરૂરિયાત ઉત્પન્ન થાય છે. આથી તે બપોરે ઊંઘી જાય છે. જ્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓને બપોરે ઊંઘવાની ટેવ હોતી નથી. તેઓ ફક્ત રાત્રે જ એકવાર ઊંઘતા હોય છે. તેઓને બપોરે ઊંઘ આવતી જ નથી. આમ, ઊંઘની જરૂરિયાત શારીરિક હોવા છતાં તેના પર ટેવ જેવા માનસિક પરિબળોની અસર જોવા મળે છે. શરીરમાં એક ઘડિયાળ હોય છે. આ માટે તાજેતરમાં (2017) વૈજ્ઞાનિકોને નોબેલ ઈનામ મળ્યું છે !

કેટલીક વાર શારીરિક જરૂરિયાતમાં પસંદ-નાપસંદ જેવી બાબત પણ જોવા મળે છે. જેમકે બાળકને ભૂખ લાગી નથી, પરંતુ જો તેને ગમતી વસ્તુ 'મેગી', "પાણીપુરી" જેવી વસ્તુ આપવામાં આવે તો તે ખાવાની જરૂરિયાત ધરાવે છે. આમ, પસંદ-નાપસંદ જેવી બાબત અસર કરે છે.

આ ઉપરાંત શારીરિક જરૂરિયાતો ઉપર સામાજિક પરિબળોની પણ અસર થાય છે. જેમકે લગ્નમાં વિવિધ પ્રકારનું ભોજન હોય છે. ભૂખ લાગે પણ ઉપવાસ હોય તો વ્યક્તિ ખાતો નથી. જાતીય સંતોષની જરૂરિયાત પણ મહત્વની છે. તે દરેક વ્યક્તિ માટે સાર્વત્રિક છે. જોકે લગ્નપ્રથા દ્વારા તે જરૂરિયાત પૂર્ણ કરી શકાય.

ભૂખની જરૂરિયાત સાર્વત્રિક છે. જોકે કેટલીકવાર અમુક જ ખોરાક ખાવો જોઈએ, અમુક રીતે જ તે ખાવો જોઈએ, સમૂહમાં ખાવાની રીત અલગ હોવી જોઈએ, આવી બાબતો ખોરાક લેવાના વર્તનને અસર કરે છે. બીજાને ત્યાં નાસ્તો કરીએ ત્યારે આખી 'ડીશ' સફાઈટ કરીએ છીએ ખરા ? કોઈ આપણને ભૂખ્યા ડાંડ સમજે તો ?

શારીરિક જરૂરિયાતના સંતોષથી વ્યક્તિને રાહત થાય છે. આનંદ મળે છે. વ્યગ્રતા દૂર થાય છે. ભૂખ સંતોષાઈ જતાં માનસિક શાંતિ મળે છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે શારીરિક જરૂરિયાતો જેમ જરૂરી છે તેવી જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ તે જરૂરી છે. જેની શારીરિક જરૂરિયાતો લાંબા સમય સુધી ન સંતોષાય તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. જેનાથી વ્યક્તિમાં અનેક વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ કહી શકાય કે શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો એકબીજાથી સ્વતંત્ર નહીં, પરંતુ વ્યક્તિના તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ જીવન માટે બંને બાબતો જરૂરી છે અને અવિભાજ્ય છે.

• મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો (Psychological Needs) :

શું ખાધું - પીધું કે સુંદર મકાન હોય તો સંતોષ થતો નથી. પ્રેમી પંખીડા નદી કે તળાવમાં કેમ ઝંપલાવે છે ? તમે તમારો બંગલો બીજાને હોશે હોશે કેમ બતાવો છો ? સારાં-સારાં ફેશનેબલ કપડાં કેમ પહેરો છો?

દરેક વ્યક્તિ માટે શારીરિક જરૂરિયાતોની જેમ મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો પણ ખૂબ જરૂરી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો વ્યક્તિના માનસિક જુસ્સાને ટકાવવા માટે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તાજગી માટે, વ્યક્તિત્વને વિકસાવવા માટે તેમજ બીજી વ્યક્તિ સાથે સારી રીતે આંતરક્રિયા કરી શકાય તે માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોમાં પ્રેમ, સલામતી, સ્વીકાર, સુરક્ષા, આત્મસન્માન, સર્જનાત્મકતા, સ્વ-આવિષ્કાર, વગેરે બાબતો સમાવિષ્ટ છે. અબ્રાહમ માસ્લોએ જરૂરિયાતોનો શ્રેણીક્રમ આપ્યો છે. જેમ કે, ભૂખ તરસનો સંતોષ પાયાનો છે.

દરેક વ્યક્તિને માનસિક જરૂરિયાતો હોય છે. બાળકને પ્રેમ, સલામતી, સ્વીકાર, સુરક્ષા જેવી મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો હોય છે. જે મેળવવા માટે તે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. જેમકે મોટેથી રડવું, વસ્તુ ફેંકવી, હસવું, વગેરે. આવી રીતે બાળક મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો સંતોષે છે. આવી જ રીતે કોલેજમાં આ જરૂરિયાત અધ્યાપકોનો તેમજ મિત્રોનો પ્રેમ મેળવવા માટે ઉદ્ભવે છે. તેમજ વૃદ્ધ વ્યક્તિમાં પોતાના સ્નેહીજનોનો પ્રેમ મેળવવા માટે આવી જરૂરિયાતો ઉદ્ભવે છે. આમ, દરેક વ્યક્તિ માટે આ જરૂરિયાતોનો સંતોષ મેળવવો જરૂરી છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો પર વૈયક્તિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબલો પણ અસર કરે છે. એટલે કે અલગ અલગ ઉંમરે, અલગ-અલગ વાતાવરણમાં અને અલગ અલગ સમાજમાં વ્યક્તિ અલગ અલગ મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો અનુભવે છે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિની અભિરૂચિ અને અભિયોગ્યતા પણ માનસિક જરૂરિયાતો પર અસર કરે છે તેમજ સામાજિક પરિબલો પણ માનસિક કે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલો પર અસર કરે છે.

વ્યક્તિને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોનો સંતોષ મળે છે તો તેનો માનસિક જુસ્સો ટકી રહે છે. તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. પરંતુ કેટલીકવાર મનોવૈજ્ઞાનિક અસંતોષની પણ વ્યક્તિ પર તીવ્ર અસર થાય છે. વ્યક્તિના વર્તન ઉપર તેની માઠી અસર પડે છે. પ્રેમભગ્ન બેચેન બની જાય છે, આપઘાત પણ કરે છે ? મનોવૈજ્ઞાનિક અસંતોષથી વ્યક્તિમાં ધીમી કે તીવ્ર મનોવિકૃતિ પણ પેદા થઈ શકે છે. તેના બધા સાથે સંબંધો બગડી શકે છે. તે બધા ઉપર વારંવાર ગુસ્સે થઈ જાય છે. તેનું વ્યક્તિત્વ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. જો બાળકને માતા-પિતા પાસેથી સ્નેહ કે પ્રેમ ના મળ્યો હોય તો તે અન્ય સાથે હળી-ભળી શકતો નથી, બીજાને પ્રેમ આપી શકતો નથી. તેના સંબંધો લાગણીહીન બની જાય છે. અંદરથી ઈચ્છે પણ બહારથી બતાવી શકતો નથી ! તે બીજા પ્રત્યે તિરસ્કાર, ઈર્ષા ધરાવે છે. તે બીજા સાથે ઉષ્માભર્યો સંબંધો કેળવી શકતો નથી, જેથી આગળ જતાં વધુ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. આમ, મનોવૈજ્ઞાનિક અસંતોષથી વ્યક્તિનું જીવન એકલવાયું, આક્રમક, વેરવૃત્તિવાળું બની જાય છે. યાદ કરો, ઉત્તર કોરિયાનો વડો કિમ જોંગ કેટલો આક્રમક છે ! જેનાથી તે સતત માનસિક તાણ અનુભવે છે. હતાશામાં ધકેલાઈ જાય છે. તે પોતાની જાતને સંભાળી શકતો નથી. તે પોતાની જાતને યોગ્ય દિશામાં કેળવી

શક્તી નથી. તેની પ્રવૃત્તિઓ સમાજપયોગી બનવાને બદલે સમાજવિરોધી બની જાય છે. જેથી સામાજિક સંબંધો ઉપર તેની ઘણી ખરાબ અસર થાય છે.

વ્યક્તિની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો યોગ્ય રીતે તૃપ્ત થઈ શકે તો તેનાથી તેનો યોગ્ય રીતે તંદુરસ્ત વિકાસ થાય છે. વ્યક્તિ શાંત અને સ્વસ્થ બને છે. માતા-પિતાનો પ્રેમ અને લાગણી મેળવેલ બાળકનું વ્યક્તિત્વ યોગ્ય દિશામાં વિકસી શકે છે. તે સામાજિક સંબંધો બાંધવામાં અને નિભાવવામાં સફળ બને છે. પ્રેમ આપે છે, અને મેળવે છે ! તે પોતાના વ્યક્તિત્વને યોગ્ય રીતે પોતાની અભિરૂચિ અને અભિયોગ્યતા અનુસાર વિકસાવી શકે છે. સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે. તે દરેક વ્યક્તિ સાથે સફળ રીતે આંતરક્રિયા કરી શકે છે. તે પોતાની શક્તિઓનું સ્વનાત્મક માર્ગે વાળી શકે છે. સમાજોપયોગી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે આ રીતે તે પોતાની સ્નેહની, સલામતીની, આત્મગૌરવની જરૂરિયાત સંતોષી શકે છે.

● ઉપસંહાર :

આમ, પ્રેરિત વર્તનની પ્રક્રિયામાં શારીરિક જરૂરિયાતો અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો પણ મહત્વની છે. શારીરિક જરૂરિયાતોને સંતોષથી વ્યક્તિનું શરીર સ્વસ્થ રહે છે. શારીરિક જરૂરિયાતો પર અને પરિબળો અસર કરે છે. જેમકે, સામાજિક અને માનસિક પરિબળો ગમો કે અણગમો વગેરે. શારીરિક જરૂરિયાતોની જેમ મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તાજગી માટે જરૂરી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોના સંતોષની તેમજ અસંતોષની વ્યક્તિ પર તીવ્ર અસર થાય છે.

પ્ર.૩. હતાશાના સ્રોતો અને હતાશાની અસરો સવિસ્તાર સમજાવો.

જ. પ્રસ્તાવના :

‘હતાશાથી કોઈ બચી શકતું નથી.’ (Nobody can escape from frustration). તમે ક્યારેક તો હતાશ થયા હશો જ.

હતાશા વ્યક્તિના જીવનને કોરી ખાય છે. આથી હતાશા એટલે શું અને હતાશા શેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવું જરૂરી છે. હતાશા ઉત્પન્ન થવા માટેના કારણો જાણી તે હતાશા દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરવા શ્રેષ્ઠ છે. વ્યક્તિ ઉપર હતાશાની ખૂબ જ ગંભીર અસરો થાય છે. વ્યક્તિ ઉપર સ્વનાત્મક અને નિષેધક અસરો થાય છે. જેનાથી વ્યક્તિના શરીર ઉપર ખૂબ જ માઠી અસરો થાય છે. આથી હતાશાના સ્રોતો અને તેની અસરો જાણવી જરૂરી છે.

● હતાશાના સ્રોતો (Sources of Frustration) :

હતાશા શા માટે ઉદ્ભવે ?

હતાશા ઉત્પન્ન થવા પાછળ અનેક સ્રોતો કે કારણો જવાબદાર છે. જેવા કે બાહ્ય કારણો, વૈયક્તિક કારણો વગેરે. આ ઉપરાંત કેટલીક અન્ય બાબતોને કારણે પણ હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે. જેમકે છૂટાછેડા, પૈસાની તંગી, બેકારી વગેરે કારણોથી પણ હતાશા ઉદ્ભવે છે.

લેહનર અને કુબે તેમજ સોરેન્સન અને મામના મતે હતાશા નીચેના બે કારણોથી ઉદ્ભવે છે.

1. બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણો
2. વ્યક્તિગત કે વૈયક્તિક મર્યાદાઓ

1. બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણો :

માનવીમાં હતાશા ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ બાહ્ય પરિસ્થિતિ છે. સ્વાઈન ફ્લુ કે ચિકનગુનિયા જેવા રોગો હતાશાજનક બાહ્ય પરિસ્થિતિ છે. બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણોમાં ભૌતિક વાતાવરણ, કુદરતી આફતો ધરતીકંપ, દુષ્કાળ, રોગચાળો, આગ લાગવી, અકસ્માત વગેરેનો સમાવે થાય છે. બનાસકાંઠામાં અતિવૃષ્ટિ (2017)ને લીધે ઘણાં લોકો બેઘર બન્યા હતાશ થયા હતા ! આ ઉપરાંત સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ, આર્થિક પરિસ્થિતિ પણ હતાશા ઉત્પન્ન કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. હોશિયાર વિદ્યાર્થી કુટુંબની નબળી આર્થિક પરિસ્થિતિને કારણે ઉચ્ચ અભ્યાસ કરવા અક્ષમ બને ત્યારે તે હતાશા અનુભવે છે. પ્રેમલગ્ન કરવામાં સામાજિક બંધનો નડે છે ત્યારે વ્યક્તિમાં હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે. જેના કારણે કેટલીકવાર તેઓ આપઘાત કરવાનું પગલું ઉઠાવે છે. વર્તમાન સમયમાં દરેક જગ્યાએ સ્પર્ધા ખૂબ જ વધી ગઈ છે. તેની સામે ટકવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું પડે છે. જો વ્યક્તિ તેની સામે ન ટકી શકે તો તેનામાં હતાશા ઉદ્ભવે છે. કેટલીકવાર સમયસંજોગો પણ હતાશા ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ કે ફાઈનલ ક્રિકેટમેચ જોવા જવું હોય, પરંતુ ટિકિટો ખલાસ થઈ જતાં વ્યક્તિ તે મેચ જોઈ શકતી નથી અને તેનામાં હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે. જો રીક્ષા કે બસવાળા હડતાલ ઉપર ઊતરે તો પણ વ્યક્તિ મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જાય છે અને તે હતાશા અનુભવે છે. એકાએક વરસાદ તૂટી પડે તો મનગમતો કાર્યક્રમ 'કેન્સલ' કરવો પડે છે. આમ, આવા પરિસ્થિતિજન્ય બાહ્ય અવરોધો વ્યક્તિને હતાશ કરી દે છે.

2. વ્યક્તિગત કે વૈયક્તિક મર્યાદાઓ :

માનવી માત્ર મર્યાદાને પાત્ર

વ્યક્તિની પોતાની કેટલીક મર્યાદાઓ હતાશા ઉત્પન્ન કરવા માટે જવાબદાર હોય છે. જેમકે વ્યક્તિ ઊંચી આકાંક્ષા કે ધ્યેય ધરાવતો હોય, પરંતુ તે પૂર્ણ કરવા માટે પર્યાપ્ત શક્તિ ન હોય તો તે નિષ્ફળતા અનુભવે છે અને હતાશા બને છે. ધ્યેય મેળવવા માટે જો વ્યક્તિ પૂરતી મહેનત ન કરે તો પણ નિષ્ફળતા મળતા તે હતાશા અનુભવે છે. જેમકે પર્યાપ્ત બૌદ્ધિક શક્તિનો અભાવ, અભિયોગ્યતાનો અભાવ, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, લઘુતાગ્રંથિ, શારીરિક કે માનસિક ખામી વગેરે વૈયક્તિક મર્યાદાઓ હતાશા ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિના ધર્મ, નીતિ અને ચારિત્ર્ય અંગેના વિચારો પણ તેને હતાશા કરી શકે છે. લોકો શું કહેશે તેનો ભય પ્રબળ હોય છે. વર્તમાન સમયમાં રંગભેદ, જ્ઞાતિવાદ અને ઊંચનીચના ભેદના લીધે હતાશા ઉદ્ભવે છે.

આ ઉપરાંત છૂટાછેડા, ગરીબી, બેકારી, ભૂખમરો, નિરક્ષરતા, મોંઘવારી, નુકસાન, સાધનોનો અભાવ, નિષ્ફળતા, અર્થશૂન્યતા, વિલંબો, મૂળભૂત જરૂરિયાતોનો અભાવ, વગેરે જેવા કારણો વર્તમાન સમયમાં હતાશા ઉત્પન્ન કરવાના મુખ્ય સ્ત્રોતો છે.

● હતાશાની અસરો (Effects of Frustration) :

વ્યક્તિ બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણો અને વૈયક્તિક મર્યાદાઓને કારણે હતાશા અનુભવે છે. જો આ હતાશા લાંબો સમય ચાલુ રહે તો વ્યક્તિ તેમાંથી બહાર આવવા અસક્ત બને છે. આવી હતાશાની અસર વ્યક્તિ ઉપર ગંભીર અસર કરે છે. જોકે તે હતાશાની તીવ્રતા ઉપર આધાર રાખે છે. હતાશાના પરિણામો દરેક વ્યક્તિ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે તેવું હોતું નથી. હતાશા લાભદાયક પણ બની શકે. મહાન માણસો હતાશાનો ભોગ્ય બન્યા હોય છે. -લેહનર અને કુબેના મતે વ્યક્તિના

વ્યક્તિત્વ દ્વારા હતાશાની અસર નક્કી થાય છે. જેમકે બે વ્યક્તિ સમાન હતાશા ધરાવે છે. પરંતુ તેમાં એક વ્યક્તિ તે હતાશાથી નિરાશ થઈ જાય છે. તેને શું કરવું તે સમજણ પડતી નથી, જ્યારે બીજી વ્યક્તિ હતાશાથી ગભરાતી નથી. તે આ હતાશાનો સામનો કરી બહાર આવે છે. જેમકે એક વિદ્યાર્થીને ગણિતમાં દાખલો આવડતો નથી તો તે છાત્ર થઈ જાય છે અને દાખલો છોડી દે છે, જ્યારે બીજો વિદ્યાર્થી તે દાખલો શીખવા માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરે છે અને દાખલાનો જવાબ મેળવીને રહે છે. આમ, હતાશાની અસર કેવી થશે તે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના આધારે નક્કી કરી શકાય છે.

લેહનર અને કુબે હતાશાના બે પરિણામો કે અસરો નીચે મુજબ

દર્શાવ્યા છે :

1. રચનાત્મક અસરો
2. નિષેધક અસરો

1. રચનાત્મક અસરો :

લેહનર અને કુબે રચનાત્મક અસરોમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કર્યો છે.

(1) નવી માહિતી :

હતાશ વ્યક્તિ પોતાની હતાશા દૂર કરવા માટે નવી નવી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરશે. જેથી તેની હતાશા દૂર થઈ શકે. જેમકે હતાશ વ્યક્તિ વધારે ખોરાક ખાય, ઊંઘી જાય. કશુંક નવું શીખવા માટે વ્યક્તિ તત્પર બને છે. નવી નવી માહિતી મેળવે છે. જો હતાશા ન હોત તો તે આવી માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરત નહીં. આમ હતાશાથી વ્યક્તિમાં નવી આવડત કે માહિતોનો સંચય થાય છે.

(2) સમસ્યા-ઉકેલ :

હતાશાના કારણે વ્યક્તિ સમસ્યા અનુભવે છે. આ સમસ્યા ઉકેલવા માટે તે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી તેનું મૂલ્યાંકન કરે છે. જેનાથી તે સમસ્યા ઉકેલવા માટે સારામાં સારી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકે છે. દરેક વખતે પોતાનો લાભ શોધે છે. આમ, હતાશાના કારણે વ્યક્તિ સમસ્યાનો સારામાં સારો ઉકેલ મેળવી શકે છે. ઘોડે ચઢે તેજ પડે ને ? સાહસ કરે તેને જ સિદ્ધિ મળેને ?

(3) વિચારશક્તિ વિકસે છે :

વ્યક્તિ હતાશા અનુભવે છે ત્યારે તે ક્યાં કારણે ઉદ્ભવી તે વિચારે છે. વ્યક્તિ તે સમસ્યા અંગે સ્વસ્થતાથી વિચાર કરી શકે છે. આથી તેની સમસ્યા દૂર થઈ જાય છે. યાદ કરો કે ધીરુભાઈ અંબાણી કે અબ્રાહમ લિંકનને હતાશાને લીધે નવી માહિતી મળી હતી. તેમની વિચારશક્તિ વિકસી હતી.

2. નિષેધક અસરો :

લેહનર અને કુબે હતાશાની નિષેધક અસરો નીચે મુજબ દર્શાવે છે:

(1) માનસિક તનાવ :

‘ટેન્શન’ કોને થતું નથી ?

હતાશ થયેલી વ્યક્તિઓ તીવ્ર મનોભારને કારણે માનસિક સમતુલા ગુમાવી બેસે છે. તેઓ સતત માનસિક તનાવ અનુભવે છે. જોકે આ તનાવ કેટલે અંશે અસર કરશે તેનો આધાર હતાશાની તીવ્રતા ઉપર રહેલો છે. જેમકે કેન્સર કે એઈડ્સનો રોગી કેટલો બધો તનાવ અનુભવે છે.

1) વેરભાવના અને આક્રમકતા :

વ્યક્તિ જે બાબતથી હતાશ બને છે તે બાબત તરફ તેને નકરત થાય છે. તેના ઉપર વેરભાવના અને આક્રમકતા ઉત્પન્ન થાય છે. ઓસ્ટ્રેલિયાના ક્રિકેટ કેપ્ટન સ્થિથે પોતાની ટીમના સભ્યોને સલાહ આપી હતી કે વિરાટ કોહલીને છંછેડવો નહીં. એ આક્રમક બનશે તો તમને ભારે પડશે (2017). નોકરીમાં ના પાડનાર બોસ સામે વ્યક્તિને વેર અને આક્રમકતાની ભાવના જાગે છે. જોકે દરેક વેરભાવના અને આક્રમકતા માટે હતાશા જ જવાબદાર હોતી નથી. ડોલાડ અને મિલરની 'થીયરી' હંમેશાં સાચી પડતી નથી.

(3) આક્રમકતાનું સ્થાનાંતર :

જ્યારે વ્યક્તિ હતાશ થાય છે ત્યારે કેટલીકવાર તે સામેની વ્યક્તિ ઉપર આક્રમણ કરી શકતી નથી. ત્યારે તે પોતાની આક્રમકતા બીજી વસ્તુ ઉપર દાખવે છે. જેમકે મા-બાપ વઢે ત્યારે ગુસ્સો થયેલું બાળક મા-બાપ ઉપર ગુસ્સો કરી શકતું નથી. પરંતુ તે ગુસ્સો પોતાના ઉપર કે રમકડાં ઉપર ઠાલવે છે. તે પોતાની જાતને બચકું ભરે છે અથવા બાળ ખેંચે છે. અથવા માથા પછાડે છે. કેટલીકવાર તે રમકડાં તોડી નાખે છે. અહીં આક્રમણ નિર્દોષ બીજી બાબત ઉપર કરવામાં આવે છે. ચિકિત્સાત્મક નિરીક્ષણ અનુસાર હતાશા, આક્રમણ, વૈરવૃત્તિ અને ચિંતા આ ચારેય બાબતો હંમેશાં એકસાથે જ જોવા મળે છે.

(4) ધ્યેયપ્રાપ્તિમાં બદલાવ :

હતાશ થયેલી વ્યક્તિ પોતાનો ધ્યેય પૂર્ણ ન થવાને લીધે બીજો ગમે તે ધ્યેય પસંદ કરી લે છે. એટલે કે પોતાનો અગત્યનો ધ્યેય ન પામવાથી તે છોડીને તેના બદલામાં નીચો ધ્યેય પસંદ કરે છે. જેમકે શાળામાં

પ્રિન્સિપાલ ન બની શકાય તો શિક્ષક બનીને ચલાવી લે છે. આમ, પોતાની મહત્વાકાંક્ષા બદલાવ લાવો પડે છે.

(5) પીછેહઠની ભાવના :

પીછેહઠ એટલે પાછળ હઠવું, ભૂતકાળમાં સરી પડવું.

હતાશાના લીધે વ્યક્તિ વર્તનમાં પીછેહઠ કરે છે. તે પોતાના ધ્યેયમાંથી રસ ગુમાવી દે છે. આવી વ્યક્તિ નાસભાગ કરે છે. ભાગેડુવૃત્તિવાળા બને છે. હતાશા પામેલી વ્યક્તિમાં નિર્ણયશક્તિ ઓછી જોવા મળે છે. હતાશ યુવતી પા-પા પગલી ભરે કે વાળ ખેંચી નાંખે ! આ પીછેહઠ બાળપણમાં થાય છે. આવું કેમ ? બાળપણમાં મન હોય છે, બેફિકરાઈ હોય છે, ટેન્શન હોતું નથી.

આ ઉપરાંત હતાશા પામેલી વ્યક્તિ વિવિધ બચાવપ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરી પોતાને બચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેમકે ઊર્ધ્વાકરણ, દમન, તાદાત્મીકરણ, પ્રક્ષેપણ, યૌક્તિકીકરણ વગેરે જેવી બચાવપ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

● ઉપસંહાર :

આમ, હતાશા બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણો અને વ્યક્તિગત મર્યાદાઓને કારણે ઉદ્ભવે છે. ગરીબી, બેકારી, મોંઘવારી; છૂટાછેડા, નુકસાન, વગેરે જેવા કારણોથી પણ વર્તમાન સમયમાં હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે. હતાશાના કારણે રચનાત્મક અને નિષેધક અસરો જોવા મળે છે. હતાશાને કારણે વ્યક્તિની વિચારશક્તિ વિકસે છે, સમસ્યા ઉકેલ ઝડપી લાવી શકે છે. હતાશાથી વ્યક્તિમાં માનસિક તનાવ, વેરવૃત્તિ, આક્રમકતા, પીછેહઠ, ધ્યેયપ્રાપ્તિમાં બદલાવ જેવી નકારાત્મક બાબતો પણ જોવા મળે છે. યાદ કરો, ગુજરાતની વિધાનસભાની ચૂંટણી વખતે કોંગ્રેસના નેતા રાહુલ ગાંધી કેટલા આક્રમક બન્યા હતા !

પ્ર.4. હતાશા સહનક્ષમતા (Frustrating Tolerance) એટલે શું ? તેને અસર કરતાં પરિબળો જણાવી હતાશા સહનક્ષમતા કઈ રીતે વધારી શકાય તે સવિસ્તાર સમજાવો.

જ. પ્રસ્તાવના :

હતાશા દરેક વ્યક્તિને ગંભીર અસર પહોંચાડે છે. આવા સમયે જે વ્યક્તિ તે હતાશાને સહન કરે તો તેની માઠી અસર થતી નથી. આથી વ્યક્તિમાં હતાશા સહનક્ષમતા હોવી જરૂરી છે. કોંગ્રેસની ચૂંટણી હારથી હતાશ રાહુલ ગાંધીએ ગુજરાતમાં બમણા જોરથી પ્રચાર કર્યો હતો. (2017) આવી સહનક્ષમતા કેવી રીતે વધારી શકાય તે પણ જાણવું જરૂરી છે. હતાશા સહનક્ષમતાને કયા પરિબળો અસર કરે છે તે પણ જાણવું જરૂરી છે. અબ્રાહમ લિંકન નિષ્ફળતાનો મુકાબલો કરી અમેરિકાના પ્રમુખ બન્યા હતા ? વડનગરનો ચાવાળો નરેન્દ્ર મોદી વડાપ્રધાન બને છે.

- હતાશા સહનક્ષમતા (હતાશા સહ્યતા) (Frustrating Tolerance) :
- અર્થ :

“હતાશા સહનક્ષમતા (હતાશા સહ્યતા) એટલે ભાંગી પડ્યા વિના કે વર્તનવિકૃતિનો ભોગ બન્યા વિના સ્વસ્થતાપૂર્વક જરૂરિયાત સંતોષમાં વિલંબ અને સંઘર્ષ (જાગૃત્તિ) સહન કરવાની શક્તિ.”

“Frustration tolerance refers to the individual's ability to endure delay, threating, or conflict without resorting to Maladaptive behaviour or suffering personality disorganization”

- લેહનર અને કુબે (1960)

આમ, સામાન્ય અર્થમાં કહી શકાય કે હતાશાને સહન કરવાની શક્તિને હતાશા સહનક્ષમતા કહેવાય.

કોલમેન જણાવે છે કે “હતાશાસહનક્ષમતા દ્વારા વ્યક્તિત્વ શિથિલતા કે વર્તન વિગઠન જેવી સ્થિતિ ઊભી ન થાય તે રીતે વ્યક્તિ વધુમાં વધુ કેટલા પ્રમાણમાં માનસિક બોજો સહન કરી શકે છે તે દર્શાવે છે.”

આમ, હતાશાને સહન કરવી એ ખૂબ અઘરી બાબત છે. છતાં વ્યક્તિ આવી હતાશાને સ્વસ્થતાપૂર્વક સહન કરે છે ત્યારે તેને હતાશા સહનક્ષમતા કહેવામાં આવે છે.

હતાશા સહનક્ષમતાને અસર કરતાં પરિબળો :

હતાશા સહન કરવાની શક્તિ દરેક વ્યક્તિમાં અલગ અલગ હોય છે. વ્યક્તિમાં હતાશા સહન કરવાનું પ્રમાણ ઉંમરની વધવા સાથે બદલાયા કરે છે. નાના બાળકમાં હતાશા સહનક્ષમતાનું પ્રમાણ ખૂબ જ નીચું હોય છે, પરંતુ ઉંમર વધવાની સાથે તે હતાશા સહન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. મોબાઈલ રમવા ન મળે તો તોડ-ફોડ કરે ! સોરૈન્સન અને મામના મતે જીવનમાં સુસમાયોજિત વ્યક્તિ હિંમતપૂર્વક હતાશાને સહન કરે છે, તેનો સામનો કરે છે અને તે દૂર કરવા માટે યોજનાઓ ઘડે છે. સુસમાયોજિત વ્યક્તિ માટે હતાશા અભિશાપ નહીં, પરંતુ આશીર્વાદરૂપ બને છે. કારણ કે હતાશાથી તે પોતાની શક્તિ અને મર્યાદાઓ વિશે જાણે છે. આથી તે દૂર કરી તે લક્ષ્ય તરફ પહોંચવા પ્રયત્નો કરે છે.

લેહનર અને કુબેના મતે હતાશા સહનક્ષમતાને અસર કરતા મુખ્ય ત્રણ પરિબળો નીચે મુજબ છે :

1. ધ્યેયની અગત્યતા

2. હતાશાના કારણો
 3. અસ્થાયી વૈયક્તિક ઘટકો
1. ધ્યેયની અગત્યતા :

દરેક વ્યક્તિ માટે હતાશાની સહનક્ષમતા અલગ અલગ હોય છે. જે બનાવ એક વ્યક્તિને હતાશ કરે તે જ બાબત બીજી વ્યક્તિ માટે એટલી બધી હતાશાજનક હોતી નથી. જેમકે નોકરી જતી રહેવી. આ ઘટના એક વ્યક્તિ માટે ખૂબ જ દુઃખદાયક હોય છે. તેને સતત ચિંતા થાય છે કે હવે હું શું કરીશ ? ઘર કેવી રીતે ચલાવીશ ? બીજી નોકરી કેવી મળશે ? નાપાસ થયેલો વિદ્યાર્થી વિચારે કે, બાપાના પૈસે એક વર્ષ વધારે કોલેજમાં લહેર કરવા મળશે ! જ્યારે બીજી વ્યક્તિ માટે આ ઘટના એટલી બધી ગંભીર હોતી નથી. તે વિચારે છે કે કંઈક સારું થવાનું હશે. આનાથી પણ સારી નોકરી મળશે. તે હકારાત્મક હોય છે. તે હતાશા સહનક્ષમતા ધરાવે છે. જ્યારે પહેલી વ્યક્તિ હતાશાને કારણે તેનામાં તનાવ કે ચિંતા ઉદ્ભવે છે. તે ભાવિ વિશે વિચારી શકતો નથી.

આમ, હતાશાને જે રીતે સમજવામાં આવે છે તેવી તેની અસર થાય છે. આમ હતાશા સહનક્ષમતામાં વ્યક્તિગત તફાવતો જોવા મળે છે. વ્યક્તિ હતાશાને કારણે સતત ચિંતાયુક્ત રહે છે. અહમ્કેન્દ્રી વ્યક્તિ હતાશાને સહન ન કરી શકતો હોવાથી સતત ચિંતામય અને ભયયુક્ત રહે છે. તેમનો અહમ્ નિષ્ફળ જાય તે તેનાથી સહન થતું નથી. જ્યારે ધ્યેયકેન્દ્રી વ્યક્તિઓનું ધ્યાન પોતાનો ધ્યેય પૂર્ણ કરવામાં હોય છે. તેમને કોઈ અહમ્ હોતો નથી. આથી આવી વ્યક્તિ અહમ્કેન્દ્રી વ્યક્તિ કરતાં વધુ હતાશા સહનક્ષમતા ધરાવે છે.

વ્યક્તિનું ધ્યેય આંતરિક મૂલ્ય કે પ્રતીક્ષાત્મક મહત્વ ધરાવે છે. આ બાબત સમજવી પણ જરૂરી છે. જેથી હતાશા સહનક્ષમતા સરળતાથી સમજી શકાય.

2. હતાશાના કારણો :

હતાશા કયા કારણથી ઉદ્ભવી છે તેના આધારે હતાશા સહનક્ષમતા જાણી શકાય છે. બાહ્ય કારણોથી હતાશા ઉદ્ભવે તો તે સહન કરી શકાય છે. કારણ કે તેના માટે આપણે જવાબદાર હોતા નથી. જ્યારે આંતરિક કારણોથી હતાશા જન્મે ત્યારે વ્યક્તિ ખૂબ જ હતાશ બને છે. કારણ કે આવી હતાશા માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર હોઈએ છીએ. આવી હતાશા સહન કરવી મુશ્કેલ બને છે.

હતાશા માટે વ્યક્તિ કોને જવાબદાર ગણે છે તેના આધારે હતાશા-સહનક્ષમતા નક્કી થાય છે. આ માટે રોઝેન્વિગે ત્રણ પ્રકારના વ્યક્તિઓ દર્શાવ્યા છે : (1) બીજાને દોષ આપનાર (2) પોતાને દોષિત માનનાર (3) કોઈને દોષી ન માનનાર. જેમકે પરીક્ષામાં નાપાસ થનાર વ્યક્તિ સુપરવાઈઝરે પેપર બરાબર તપાસ્યું નથી એવું કહી તેમનો વાંક કાઢે છે. જ્યારે પોતાને દોષિત માનનાર વ્યક્તિ પોતે બરાબર પરીક્ષાની તૈયારી ન કરી હોવાથી નાપાસ થયો છે એવું માને છે. આમ પોતે દુઃખી થશે. જ્યારે કોઈને દોષી ન માનનાર કોઈનો વાંક કાઢતી નથી. જે થયું તે થયું એમ માની આગળ ફરી મહેનત કરી પાસ થશે એવું વિચારે છે. પોતાને દોષિત માનનાર વ્યક્તિમાં હતાશા-સહનક્ષમતા ઓછી હોય છે. જ્યારે બીજાને દોષિત-માનનાર વ્યક્તિમાં હતાશા-સહનક્ષમતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

3. અસ્થાયી વૈયક્તિક ઘટકો :

કેટલીકવાર હતાશાની અસરો થાય અને પછી જતી રહે છે !

એક જ વ્યક્તિમાં હતાશા સહનક્ષમતાનું પ્રમાણ અલગ અલગ સમયે અલગ અલગ હોય છે. જેમકે થાકેલ વ્યક્તિમાં હતાશા સહનક્ષમતા ઓછી હોય છે અને સ્વસ્થ અને પ્રકૃલ્લિત વ્યક્તિમાં હતાશા સહનક્ષમતા વધુ હોય છે. તે હિંમત હારતો નથી. કેટલીકવાર હતાશાને કારણે થાક લાગે છે. માનસિક આઘાત પહોંચાડનારી ઘટનાઓ વધુ પ્રમાણમાં હોય તો હતાશા સહનક્ષમતાનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. સતત ચિંતિત વ્યક્તિ હતાશાનો વધુ ભોગ બને છે. પ્રેમમાં ભગ્ન કોઈ હતાશાથી આપઘાત કરે તો કોઈ 'તૂ નહીં ઓર સહી'માની બીજી કન્યા શોધી લે !

હતાશા સહનક્ષમતા કઈ રીતે વધારી શકાય ?

હતાશા સહનક્ષમતા વધારવાથી વ્યક્તિ પોતાની ચિંતાઓને દૂર કરી શકે છે. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટેના કેટલાંક મુદ્દાઓ નીચે મુજબ છે :

1. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિબિંદુ કેળવવું જોઈએ. જેમકે આપણા વર્તનની શી અસર થશે, પ્રશ્નના નિરાકરણ માટે આપણે શું કરવું જોઈએ વગેરે બાબતોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેમ કે વિરાટ કોહલી ન્યૂઝીલેન્ડ સામે પ્રથમ વન-ડે ક્રિકેટ મેચ હારી જતાં બીજી વન-ડેમાં વિશ્લેષણ કરી વિજય મેળવે છે ! (ઑક્ટો, 2017).
2. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે પ્રશ્નના નિરાકરણ કરતાં પ્રશ્ન ઉકેલવાની પદ્ધતિ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. પ્રશ્નના સંતોષપ્રદ નિરાકરણ માટે લાગતા સમયનું પણ સંભાળપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ.

3. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વ્યક્તિએ વસ્તુનિષ્ઠ દષ્ટિ અપનાવવી જોઈએ. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી પ્રશ્નનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ. અહમ્મી દૂર રહેવું જોઈએ. ચૂંટણી વખતે કોંગ્રેસે ગુજરાતના પાટીદાર નેતા હાર્દિક પટેલને મનાવી લીધા ! (2017)
4. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે પુનઃમૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ. જે બાબત અગત્યની લાગતી હોય તે ન સંતોષાતા હતાશા જન્મે ત્યારે તે બાબતનું પુનઃમૂલ્યાંકન કરી તે શું ખરેખર ખૂબ જ જરૂરી હતી ? તે વિચારવું જોઈએ. આમ, પુનઃ મૂલ્યાંકનથી કેટલીક બાબત જરૂરી હતી તે બિનજરૂરી લાગે અને હતાશા દૂર થઈ શકે.
5. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વ્યક્તિએ પરિવર્તનશીલ જીવનદષ્ટિ કેળવવી જોઈએ. સતત બદલાતાં રહેવું જોઈએ. જેથી હતાશા સહનક્ષમતા વધી શકે.
6. હતાશા ઉદ્ભવે ત્યારે તેનો સામનો કરવા માટે વિવિધ માર્ગો કે પ્રયુક્તિઓ અપનાવવી જોઈએ. જેથી વ્યક્તિની કુશળતા વધશે અને તે હતાશાનો સામનો સરળતાથી કરી શકશે. તે હતાશા સહનક્ષમતા વધારવામાં મદદરૂપ બનશે.
7. હતાશા ઉદ્ભવે ત્યારે લાગણીશીલ ન બનતાં તેને દૂર કરવા માટેના કાર્યસિદ્ધિ માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. લાગણી વધે એટલે બુદ્ધિ ઘટે. તેને વાસ્તવિક રીતે વિચારવું જોઈએ.
8. સોરેન્સન અને મામના મતે જ્યારે હતાશા ઉદ્ભવે ત્યારે હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે શાંતિથી વિચારવું જોઈએ કે એ બાબતને સંપૂર્ણ રીતે છોડી દેવી જરૂરી છે અથવા થોડોક ઉકેલ શોધી સંતોષ પ્રાપ્ત થશે કે પછી ગમે તેટલા પ્રયત્નો કરીને પણ તે બાબતનું નિરાકરણ કરવું જરૂરી છે. ક્યારેક

હતાશા જન્માવતી બાબતને છોડી દેવાનું ડહાપણ ભરેલું હોય છે. જોકે તે ડરીને કે આળસને કારણે તેને છોડવાનું નથી. કડવાશ ઉત્પન્ન ન થાય તે રીતે શુભેચ્છાથી એ બાબત છોડવી જોઈએ.

9. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે એક ધ્યેયની જગ્યાએ બીજું ધ્યેય અપનાવી શકાય. ડોક્ટર મૂરતિયો ન મળે તો ઢોરોનો ડોક્ટર કે પછી એન્જિનિયર પણ ચાલે !
10. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વિનોદી સ્વભાવ અને વિવેકપૂર્ણ નિર્ણય લેવો જરૂરી છે.
11. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે હતાશાની પૂર્વતૈયારી કરવાથી અને એવું વલણ અપનાવવાથી ફાયદો થઈ શકે છે.
12. પ્રસન્નતા, શાંતિ, આનંદ, મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય વગેરે બાબતો દ્વારા હતાશા સહનક્ષમતા વધારી શકાય છે.

● ઉપસંહાર :

આમ, હતાશા સહનક્ષમતા ઉપર અનેક પરિબળો અસર કરે છે. ધ્યેયની અગત્યતા, હતાશાનાં કારણો અને અસ્થાયી વૈયક્તિક ઘટકો હતાશા સહનક્ષમતા પર અસર કરે છે. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિબિંદુ, પ્રશ્ન ઉકેલવાની દૃષ્ટિ, વિવિધ પ્રયુક્તિઓ, પરિવર્તનશીલ જીવનદૃષ્ટિ, અવેજીરૂપ લક્ષ્ય વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો

(1) પ્રેરણા એટલે શું ?

જ. જરૂરિયાત એટલે વ્યક્તિનો અભાવસૂચક અનુભવ, જે સંતોષ ન થાય ત્યાં સુધી વર્તન કરવા પ્રેરે છે.

(2) પ્રેરિત વર્તન એટલે શું ?

જ. પ્રેરણાથી ઉત્પન્ન થતા વર્તનને પ્રેરિત વર્તન કહે છે.

(3) લેહનર અને કુબે જરૂરિયાતની આપેલી વ્યાખ્યા જણાવો.

જ. જરૂરિયાત એ વ્યક્તિનો એવો અભાવસૂચક અનુભવ છે કે જે જ્યાં સુધી વ્યક્તિમાં સંતોષની અવસ્થામાં પરિણમે નહીં, ત્યાં સુધી વ્યક્તિને વર્તન કરવા માટે પ્રેરે છે.

(4) શારીરિક જરૂરિયાતોને કઈ જરૂરિયાતો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે ?

જ. શારીરિક જરૂરિયાતોને જીવન ટકાવી રાખવાની જરૂરિયાતો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેમને 'ઈરણ' તરીકે ઓળખી શકાય.

(5) શારીરિક જરૂરિયાતોમાં કઈ કઈ જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે ?

જ. શારીરિક જરૂરિયાતોમાં ભૂખની જરૂરિયાત, તરસની જરૂરિયાત, આરામ અને ઊંઘની જરૂરિયાત, જાતીય સંતોષની જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે.

(6) શારીરિક જરૂરિયાતો સંતોષવાથી શું ફાયદો થાય છે ?

જ. શારીરિક જરૂરિયાતો સંતોષવાથી વ્યક્તિ સ્વસ્થ અને આનંદયુક્ત રહે છે.

(7) શારીરિક જરૂરિયાતને સતતાગ્રાહી જરૂરિયાત કેમ કહેવામાં આવે છે ?

જ. શારીરિક જરૂરિયાત વારંવાર એક જ સ્વરૂપમાં ઉદ્ભવતી હોવાથી તેને સતતાગ્રાહી જરૂરિયાત કહેવામાં આવે છે.

(8) મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો કેમ જરૂરી છે ?

જ. મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો વ્યક્તિના માનસિક જુસ્સાને ટકાવવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તાજગી માટે, વ્યક્તિત્વને વિકસાવવા માટે તેમજ બીજી વ્યક્તિ સાથે સારી રીતે આંતરક્રિયા કરી શકાય તે માટે જરૂરી છે.

(9) મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોમાં શેનો સમાવેશ થાય છે ?

જ. મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોમાં પ્રેમ, સલામતી, સ્વીકાર, સુરક્ષા, આત્મસન્માન, સર્જનાત્મકતા, સ્વ-આવિષ્કાર વગેરે જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે.

(10) લેહનર અને કુબે તેમજ સોરેન્સન અને મામના મતે હતાશા કયા કયા કારણોથી ઉદ્ભવે છે ?

જ. લેહનર અને કુબે તેમજ સોરેન્સન અને મામના મતે હતાશા નીચેના કારણોથી ઉદ્ભવે છે :

1. બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણો

2. વ્યક્તિગત કે વૈયક્તિક મર્યાદાઓ

(11) માનવીમાં હતાશા ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ કયું છે ?

જ. માનવીમાં હતાશા ઉત્પન્ન થવાનું કારણ બાહ્ય પરિસ્થિતિ છે. જેમ કે બનાસકાંઠામાં અતિવૃષ્ટિથી પેદા થયેલ હતાશા.

(12) બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણોમાં શેનો સમાવેશ થાય છે ?

જ. બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણોમાં ભૌતિક વાતાવરણ, કુદરતી આફતો, ધરતીકંપ, દુષ્કાળ, રોગચાળો, આગ લાગવી, અકસ્માત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(13) કઈ કઈ વૈયક્તિક મર્યાદાઓ હતાશા ઉત્પન્ન કરે છે ?

જ. પર્યાપ્ત બૌદ્ધિક શક્તિનો અભાવ, અભિયોગ્યતાનો અભાવ, આત્મ-વિશ્વાસનો અભાવ, લઘુતાગ્રંથિ, શારીરિક કે માનસિક ખામી વગેરે વૈયક્તિક મર્યાદાઓ હતાશા ઉત્પન્ન કરે છે.

(14) વર્તમાન સમયમાં કયા કારણો હતાશા ઉત્પન્ન કરવાના મુખ્ય સ્ત્રોતો છે ?

જ. વર્તમાન સમયમાં રંગભેદ, જ્ઞાતિભેદ, ઊંચનીચના ભેદ, ગરીબી, છૂટાછેડા, બેકારી, ભૂખમરો, નિરક્ષરતા, મોંઘવારી, નુકસાન કે ખોટ, સાધનોનો અભાવ, નિષ્ફળતા, અર્થશૂન્યતા, વિલંબો, મૂળભૂત જરૂરિયાતોનો અભાવ વગેરે કારણો હતાશા ઉત્પન્ન કરવાના મુખ્ય સ્ત્રોતો છે.

(15) વ્યક્તિ કેમ હતાશા અનુભવે છે ?

જ. વ્યક્તિ બાહ્ય પરિસ્થિતિજન્ય કારણો અને વૈયક્તિક મર્યાદાઓને કારણે હતાશા અનુભવે છે.

(16) લેહનર અને કુબેએ હતાશાના કયા બે પરિણામો કે અસરો દર્શાવ્યા છે?

જ. લેહનર અને કુબે હતાશાના નીચેના બે પરિણામો કે કારણો દર્શાવ્યા છે:

1. રચનાત્મક અસરો
2. નિષેધક અસરો.

(17) લેહનર અને કુબે હતાશાની રચનાત્મક અસરોમાં કઈ બાબતોનો સમાવેશ કર્યો છે ?

જ. લેહનર અને કુબે હતાશાની રચનાત્મક અસરોમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કર્યો છે :

1. નવી માહિતી
2. સમસ્યા ઉકેલ
3. વિચારશક્તિ વિકસે છે.

(18) લેહનર અને કુબે હતાશાની નિષેધક અસરોમાં કઈ બાબતોનો સમાવેશ કર્યો છે ?

જ. લેહનર અને કુબે હતાશાની નિષેધક અસરોમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કર્યો છે :

1. માનસિક તનાવ
2. વેરભાવના અને આક્રમકતા
3. આક્રમકતાનું સ્થાનાંતર
4. ધ્યેયપ્રાપ્તિમાં બદલાવ
5. પીછેહઠની ભાવના.

(19) હતાશા સહનક્ષમતા એટલે શું ?

જ. હતાશા સહનક્ષમતા એટલે ભાંગી પડ્યા વિના કે વર્તનવિકૃતિનો સામનો કર્યા વિના સ્વસ્થતાપૂર્વક જરૂરિયાત સંતોષમાં વિલંબ અને વિક્ષેપ સહન કરવાની શક્તિ.

(20) કોલમેન હતાશા સહનક્ષમતા અંગે શું જણાવે છે ?

જ. કોલમેન હતાશા સહનક્ષમતા અંગે જણાવે છે કે “હતાશા સહનક્ષમતા દ્વારા વ્યક્તિત્વ શિથિલતા કે વર્તન વિગઠન જેવી સ્થિતિ ઊભી ન થાય તે રીતે વ્યક્તિ વધુમાં વધુ કેટલા પ્રમાણમાં માનસિક બોજો સહન કરી શકે છે તે દર્શાવાય છે.

(21) લેહનર અને કુબેના મતે હતાશા સહનક્ષમતાને અસર કરતાં કેટલા અને કયા કયા પરિબળો છે ?

જ. લેહનર અને કુબેના મતે હતાશા સહનક્ષમતાને અસર કરતાં ત્રણ પરિબળો નીચે મુજબ છે :

1. ધ્યેયની અગત્યતા
2. હતાશાના કારણો
3. અસ્થાયી વૈયક્તિક ઘટકો.

(22) વ્યક્તિનું ધ્યેય કેવું મહત્વ ધરાવે છે ?

જ. વ્યક્તિનું ધ્યેય આંતરિક મૂલ્ય કે પ્રતિકાત્મક મહત્વ ધરાવે છે.

(23) રોએન્વિગે કયા ત્રણ પ્રકારના વ્યક્તિઓ દર્શાવ્યા છે ?

જ. રોએન્વિગે ત્રણ પ્રકારના વ્યક્તિઓ દર્શાવ્યા છે, જે નીચે મુજબ છે :

1. બીજાને દોષ આપનાર
2. પોતાને દોષિત માનનાર
3. કોઈને દોષી ન માનનાર.

(24) હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે કયું દૃષ્ટિબિંદુ કેળવવું જોઈએ ?

જ. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિબિંદુ કેળવવું જોઈએ.

(25) હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વ્યક્તિએ કેવી જીવનદૃષ્ટિ કેળવવી જોઈએ ?

જ. હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વ્યક્તિએ પરિવર્તનશીલ જીવનદૃષ્ટિ કેળવવી જોઈએ.

• યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો.

(1) વર્તન પ્રક્રિયાને ગતિ આપે છે.

- (a) પ્રેરણા
- (b) અભિયોગ્યતા
- (c) અભિરૂચિ
- (d) જરૂરિયાત

(2) પ્રેરણાથી ઉત્પન્ન થતા વર્તનને વર્તન કહે છે.

- (a) હકારાત્મક
- (b) નકારાત્મક
- (c) પ્રેરિત
- (d) એક પણ નહીં

(3) જરૂરિયાતોને જીવન ટકાવી રાખવાની જરૂરિયાતો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

- (a) મનોવૈજ્ઞાનિક
- (b) શારીરિક
- (c) બૌદ્ધિક
- (d) માનસિક

- (4) શારીરિક જરૂરિયાત વારંવાર એક જ સ્વરૂપમાં ઉદ્ભવતી હોવાથી તેને જરૂરિયાત કહેવામાં આવે છે.
- (a) પરિવર્તનશીલ (b) અચતતાગ્રાહી
(c) અપરિવર્તનશીલ (d) સતતાગ્રાહી
- (5) માનવીમાં હતાશા ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ છે.
- (a) બાહ્ય પરિસ્થિતિ (b) વૈયક્તિક મર્યાદાઓ
(c) વાતાવરણ (d) સંસ્કૃતિ
- (6) ના મતે જીવનમાં સુસમાયોજિત વ્યક્તિ હિંમતપૂર્વક હતાશાને સહન કરે છે, તેનો સામનો કરે છે અને તે દૂર કરવા માટે યોજનાઓ ઘડે છે.
- (a) રોઝેન્વિગ (b) લેહનર અને કુબે
(c) સ્કાઈન (d) સોરેન્સન અને મામ
- (7) ના મતે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ દ્વારા હતાશાની અસર નક્કી થાય છે.
- (a) રોઝેન્વિગ (b) લેહનર અને કુબે
(c) સ્કાઈન (d) સોરેન્સન અને મામ
- (8) હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે દૃષ્ટિબિંદુ કેળવવું જોઈએ
- (a) ગુણાત્મક (b) નિષેધાત્મક
(c) વિશ્લેષણાત્મક (d) એક પણ નહીં
- (9) હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વ્યક્તિએ જીવનદૃષ્ટિ કેળવવી જોઈએ.
- (a) પરિવર્તનશીલ (b) સતતાગ્રાહી
(c) અપરિવર્તનશીલ (d) એક પણ નહીં

(10) હતાશા સહનક્ષમતા વધારવા માટે વ્યક્તિએ દૃષ્ટિ અપનાવવી જોઈએ.

(a) ધ્યેયનિષ્ઠ

(b) વસ્તુનિષ્ઠ

(c) ઉપયોગિતાનિષ્ઠ

(d) એક પણ નહીં

● ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) શારીરિક જરૂરિયાત મટે શબ્દ વપરાય છે.

(ઈરૂણ / પ્રેરણ)

(2) જરૂરિયાતોનો શ્રેણીક્રમ કોણે આપ્યો છે ?

(કાર્લ રોજર્સ / અબ્રાહમ મોસ્લો)

(3) હતાશા આક્રમકતા જન્માવે છે, એવું કયા સંશોધકો માને છે ?

(ગ્રોલાર્ડ - મિલર, યુંગ, એડલર)

(વ્યક્તિગત / સાર્વત્રિક)

(4) હતાશા અનુભવ છે.

