

प्रकरण :- १  
"विषय प्रवेश"  
*Introduction*



## પ્રકરણ :- ૧

### "વિષય પ્રવેશ" (Introduction)

1. પ્રસ્તાવના
2. દૈનિક મનોભાર
3. મનોભાર
  - 3.1. મનોભાર અંગે કેટલાક વિદ્વાનોએ આપેલ સમજૂતી
  - 3.2. મનોભારના પ્રકાર
  - 3.3. મનોભારના ઉદ્ભવસ્થાનો (કારણો)
4. વિકૃત ચિંતા
  - 4.1. વિકૃત ચિંતાની સમજૂતી
  - 4.2. વિકૃત ચિંતાનું સૈદ્ધાંતિક મહત્વ
  - 4.3. ચિંતાના પ્રકારો
  - 4.4. વિકૃત ચિંતાના ચિન્હો
  - 4.5. જે.સી.કોલમેનનો વિકૃત ચિંતાનો ખ્યાલ
  - 4.6. ફ્રોઈડનો વિકૃત ચિંતાનો ખ્યાલ
  - 4.7. વિકૃત ચિંતા અંગેના અન્ય ખ્યાલો
  - 4.8. વિકૃત ચિંતાના લક્ષણો
  - 4.9. વિકૃત ચિંતાના કારણો
5. સમાયોજનની સમજૂતી
  - 5.1. સમાયોજનનો અર્થ
  - 5.2. સમાયોજનની વ્યાખ્યા
  - 5.3. લગ્ન સમાયોજન
  - 5.4. લગ્ન જીવનનું અનુકૂલન
6. સંશોધનમા વપરાતા અગત્યના પદોની વ્યાખ્યા
7. વિવિધ પરિવર્ત્યો વચ્ચેનો સંબંધ
8. સંશોધનનું મહત્વ



## પ્રકરણ :- ૧

### "વિષય પ્રવેશ" (Introduction)

#### 1. પ્રસ્તાવના :

પરમ કૃપાળુ પિતા ગોવિંદની રચેલી બધી જ સૃષ્ટિમાં માનવજાત પ્રકૃતિની અંકજ હોવાથી પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની આસપાસના પર્યાવરણ સાથે સતત તાલ મિલાવવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. તે માટે વ્યક્તિ પોતાનામાં પરિવર્તન કરે છે. પર્યાવરણમાં ફેરફાર કરે છે અને આ રીતની પર્યાવરણ તથા વ્યક્તિ વચ્ચેની સફળ આંતરક્રિયામાંથી સમાયોજન સંધાય છે અને જો માનવી આવું નથી કરી શકતો તો તેનામાં એક પ્રકારની તાણની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે. જેને આપણે મનોભાર તરીકે ઓળખીએ છીએ. વિવિધ પ્રકારની પ્રયુક્તિઓ વડે વ્યક્તિ મનોભારને હળવો કરવા તેનાથી મુક્ત થવા કે તેને સહન કરવાની શક્તિ કેળવવા પ્રયાસ કરે છે. આમ છતાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ આવું સમાયોજન સાધવામાં સફળ થતી નથી. તેથી તેનામાં એક પ્રકારની ચિંતા પ્રગટે છે. પહેલા આ ચિંતા વાસ્તવિકતા સાથે જોડાયેલી પરિસ્થિતિજન્ય ચિંતા હોય છે. પણ ધીરે- ધીરે મનોભારની તીવ્રતા અને સાતત્યના કારણે આ ચિંતા વિકૃતચિંતામાં પરિણમે છે.

પતિ-પત્નીના સુખી લગ્નજીવનના આધારે સંસાર ટકે છે અને વિકસે છે. તેમાંયે સ્ત્રીની જવાબદારી આ સંબંધને ટકાવવાની વધુ હોય છે. એવું સામાન્યતઃ દરેક સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં માનવામાં આવતું-આવી રહ્યું છે. નીચે દર્શાવેલ શ્લોક 'મનુસ્મૃતિ'નો છે. જેમાં સ્ત્રી પ્રત્યે સમાજે રાખેલી અપેક્ષાનું પ્રતિબિંબ પડે છે.

kayam5l woJyemata |

xynemawa cr` emdasl ||

આ અપેક્ષાઓને પુરી કરવા પત્નીએ ઘણી બાંધછોડ કરવી પડે છે, પોતાનામાં ઘણો ફેરફાર કરવો પડે છે.

સાંપ્રત સમયમાં માનવીનું જીવન દોડધામભર્યું અને ધમાલીયું બન્યું છે. સમાજના બદલાતા જતા મૂલ્યો, આયામો અને ભૂમિકા ભજવણીના ખ્યાલોમાં આવતા પરિવર્તનને કારણે બાળકથી માંડીને વૃદ્ધો સુધી સમાયોજનની પ્રક્રિયા મુશ્કેલ બની છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને લગતા સામાજિક સુધારાઓ એ કન્યાકેળવણી પર મુકાયેલા ભારના પરિણામ સ્વરૂપ આજે સ્ત્રીઓની ભૂમિકા ભજવણીમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન આવ્યું છે. આજની સ્ત્રી ગૃહીણી હોય કે વ્યવસાય કરતી સ્ત્રી હોય સમય સાથે તાલ મિલાવવા

જતા તેણે ઘણી બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. ગૃહીણીની દૈનિક ક્રિયાઓ જ આજે તેને વધુ વ્યસ્ત અને ચિંતિત બનાવે છે. સવારથી સાંજ સુધી રોજીંદા ઘરકામ, બાળકોને સંભાળવા, ઘરના સભ્યોની કાળજી રાખવી, પતિને સમય ફાળવવો, પોતાના ઘરની સામાજિક સ્થિતિ પ્રમાણે મહેમાનોની સરભરા કરવી. આ બધી દૈનિક ક્રિયાઓ પરણિત સ્ત્રીઓને એક પ્રકારની તાણભરી પરિસ્થિતિમાં મુકે છે. બાળકો અને પતિની સિદ્ધિઓ અને નિષ્ફળતા તેનામાં આનંદ અને વિષાદ જન્માવે છે. સાસુ-સસરા કે અન્ય વડિલોની માંદગીની કાળજી લેતા તેઓ પોતાની જાતને ભૂલી જાય છે. આમ છતાં આજના યુગમાં ઘણી ગૃહીણીઓ રોજીંદા કાર્યભારથી મનોભારની એક સંચિત અસરનો ભોગ બને છે. જેને કારણે તે સમાયોજન સાધી શકતી નથી. અને ક્યારેક વિકૃત ચિંતાનો ભોગ બને છે.

ગૃહીણીઓની પોતાની રોજીંદા કડાકુટ તેમને થકવાડે છે. તો આજના યુગની આધુનિક સ્ત્રીઓ સંજોગવસાત, કે પતિને સાથ સહકાર આપવા કે પછી પુરુષ સમોવડી બનવાની ઘેલછામાં કે પછી બહારની દુનિયામાં પોતાનું અલગ વ્યક્તિત્વ પ્રસ્થાપિત કરવા, ઓળખ ઉભી કરવા ધંધો કે રોજગાર કે વ્યવસાયમાં જોડાય છે. આવી સ્ત્રીઓ ખાસ કરીને પરણિત સ્ત્રીઓ માથે બેવડી જવાબદારી આવી છે. તેમની ગૃહીણી તરીકેની ફરજો અને કર્મચારી તરીકેની ફરજો વચ્ચે સમતુલા જાળવવામાં તેને ઘણો માનસિક શ્રમ પડે છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસ આવી અનેક સ્ત્રીઓને ધ્યાનમાં રાખીને હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. ગૃહીણીઓ તેમજ કાર્યકરતી પરણિત સ્ત્રીઓ કયા પ્રકારે સમાયોજન સાધે છે. તેઓ કેવો દૈનિક મનોભાર અનુભવે છે અને તેના લીધે તેઓમાં વિકૃતચિંતાનું પ્રમાણ કેવું અને કેટલું છે તે જાણવા માટે આ સંશોધનકાર્ય હાથ ધરવામાં આવ્યું છે.

## 2. દૈનિક મનોભાર :-

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં થયેલા અકલ્પ્ય વિકાસને કારણે માનવ જીવનમાં ઘણા બધા ફેરફારો થયા છે. ખાસ કરીને શારીરિક શ્રમનું પ્રમાણ દરેકના જીવનમાં ઘટ્યું છે. તેની જગ્યાએ માનસિક શ્રમનું, પ્રમાણ વધ્યું છે. જેથી દરેક વ્યક્તિ એક પ્રકારની તાણનો અનુભવ કરે છે. તેથી જ જે.સી. કોલમેન જેવા વૈજ્ઞાનિક આજના યુગને ચિંતાના યુગ તરીકે ગણાવે છે. માનવજીવન ધમાલીયું અને ઝડપી બન્યું છે તેથી પોતાના કામકાજ સારી રીતે કરવા કે પહોંચી વળવા માટે વ્યક્તિ એક પ્રકારની તાણની સ્થિતિનો અનુભવ કરે છે. રોજીંદા કાર્યોમાં મહેનત ઓછી અને તનાવ વધુ રહે છે. પુરૂષે કામકાજના સ્થળે પહોંચવા માટે ટ્રાફિકનો સામનો કરવો પડે છે. વિદ્યાર્થીને પરીક્ષા વખતે જ પંખો ન ચાલુ હોવો બોલપેન બંધ પડી જવી એલાર્મ ન વાગવું વગેરે, ગૃહીણીને રસોઈ બનાવવી બાળકોને તૈયાર કરી શાળાએ મોકલવા અન્ય ઘરના કાર્યો અપ-ડાઉન કરનારને બસમાં પંચર પડવું, બસ ચુકી જવી, સમયસર બસ કે

ટ્રેન ન આવવી, ઘરની ચાવી ખોવાઈ જવી, વાહનની ચાવી ખોવાઈ જવી, દરાવાજો લોક થઈ જવો, જેવી રોજ-બ-રોજની નાની-નાની સમસ્યાઓ મનોભાર જન્માવે છે.

—:: વ્યાખ્યા ::—

Daily Hassles are relatively minor event arising out of day-to-day living such as losing your house key missing the college bus.

(chamberlain and zika-1990,New-Zealand)

ચેમ્બરલીનના મતે આ પ્રકારનો દૈનિક મનોભાર ઉદ્ભવવા પાછળ નીચે દર્શાવેલ દસ મુદ્દાઓ મહત્વના છે.

- (1) સમયનો અભાવ.
- (2) ઘણા બધા કામો કરવાના હોય.
- (3) ભવિષ્ય અંગેના પીડાદાયી વિચારો.
- (4) કેટલાક વિક્ષેપો.
- (5) વસ્તુઓ જ્યાં-ત્યાં મુકાઈ જવી કે ખોવાય જવી.
- (6) કુંટુંબના સભ્યોનું સ્વાસ્થ્ય.
- (7) સામાજિક વાંધાવચકા.
- (8) ધોરણો અંગેની વિચારણા.
- (9) આગળ વધવા અંગેની વિચારણા.
- (10) ઘણી બધી જવાબદારીઓ.

### 3. મનોભાર :-

'મનોભાર' એ એવો ખ્યાલ છે જેનો અનુભવ વ્યક્તિએ જીવનના કોઈને કોઈ તબક્કે કર્યો હોય છે. આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં દોડ-ધામ ભરી જીંદગીમાં મોટા ભાગના લોકોએ તેનો સામનો કરવો પડે છે. 'મનોભાર- શબ્દ માટે અંગ્રેજીમાં ' Stress ' શબ્દ વપરાય છે. જે પ્રાકૃતિક વિજ્ઞાનનો શબ્દ છે. જેનો અર્થ થાય છે "ભૌતિક પદાર્થ પર લગાડેલ બાહ્ય બળ' જેનાથી એક તાણ ઉત્પન્ન થાય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં ' Stress ' શબ્દ એ રીતે અપનાવવામાં આવ્યો છે કે " Stress " મનોભારએ કોઈ બાહ્ય ઘટના કે ઉદ્દીપક છે જેની અસરને કારણે તાણ અને શ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે."

આમ છતાં મનોભારએ એવો ખ્યાલ છે. જેને જુદી-જુદી રીતે સમજવા-સમજાવવા પ્રયત્નો થયા છે. ગ્રીક ભાષામાં તેને 'મનની પરિસ્થિતિ', લેટીન ભાષામાં તેને 'રૂંધામણ કે ગુંગણામણ' તરીકે

ઓળખાવી છે. જુદા – જુદા વિદ્વાનોએ આ શબ્દને પોતાની રીતે સમજાવવા પ્રયત્નો કર્યા છે. લેઝારસ અને ફ્રોકમેનના મતે આ મનોભારનો વિચાર દશમી સદીથી આધુનિક સમય સુધિમાં ઉદ્ભવ્યો છે. મનોભારની કેટલીક જાણીતી વ્યાખ્યા અહીં અર્થની સ્પષ્ટતા માટે ટાંકવામાં આવી છે.

- " મનોભાર એટલે વ્યક્તિના સંતુલનને ખલેલ પહોંચાડનારી પરિસ્થિતિ કે ઘટના પ્રત્યે અને તેની પહોંચીવળવાની શક્તિ ઉપરાંતની ઉદ્દીપક પરિસ્થિતિ કે ઘટના પ્રત્યે આપેલી પ્રતિક્રિયાની તરેહ."
- " મનોભાર એટલે ધમકી હતાશા કે સંઘર્ષની એવી પરિસ્થિતિ જે વ્યક્તિની શારીરિક કે માનસિક શક્તિ પર ભારરૂપ બને છે."
- " મનોભાર એટલે લાગણીની અસ્પષ્ટ પરિસ્થિતિ કે જેમાં વ્યક્તિ સતત અનિશ્ચિતતા અને પડકાર અનુભવે છે."
- " મનોભાર એટલે વ્યક્તિ જયારે નિશ્ચિત ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે અસમર્થ હોય ત્યારે અનુભવાતો એક પ્રકારનો ભાર કે દબાવ."
- " મનોભાર માનવીની કોઈ મુશ્કેલીઓ કે સમસ્યાઓનો તાત્કાલીક ઉકેલ નથી મળતો ત્યારે માનવીના જીવનમાં જે માનસિક અસ્વસ્થતા ઉદ્ભવે છે તેને મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં મનોભાર કહે છે."
- "મનોભાર એટલે વ્યક્તિની માનસિક શારીરિક ક્ષમતા પર બોજારૂપ બને તેવી હતાશા સંઘર્ષ અને દબાણના કારણે ઉત્પન્ન થતી અસુખદ લાગણી કે પરિસ્થિતિ"

– બેરોન બાયરન અને કેન્ટોવીમ



### 3.1. મનોભાર અંગે કેટલાક વિદ્વાનોએ આપેલ સમજૂતી

મનોભારને સમજાવવા માટે ઘણા વિદ્વાનોએ પ્રયાસો કર્યા છે. વોલ્ટર કેનન, હાન્સ સેલી જેવાએ શરીરને ધ્યાનમાં રાખીને મનોભારની પ્રક્રિયાને સમજાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તો જે.સી. કોલમેન તથા રિચાર્ડ લેઝારસે બધાજ પાસાને ધ્યાનમાં રાખી મનોભારના ખ્યાલ સ્પષ્ટ કર્યો છે.

#### 3.1.1. વોલ્ટર કેનન સમજૂતી :-

વોલ્ટર કેનન શરીરવૈજ્ઞાનિક હતા. તેમના મતે જ્યારે મનોભાર ઉદ્ભવે છે. ત્યારે તેમનો સામનો કરવા શરીર સજ્જ થાય છે. સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્ર તથા અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ સક્રિય થાય છે. ત્યારે શરીર બે પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપે છે. "સામનો પલાયન" (Fight or Flight) મનોભારને લીધે જે શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ જન્મે છે. તેનું ઉદ્ગમ સ્થાન મગજમાં રહેલ હાયપોથેલેમસ હોય છે તેથી જ તેને "મનોભારના કેન્દ્ર" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ બે પ્રતિક્રિયા સિવાય કેટલીકવાર વ્યક્તિ આઘાતથી મુઠ થઈ જાય છે. તેનું શરીર પ્રતિક્રિયા આપી જ શકતું નથી તેને Freeze કહે છે.

#### 3.1.2. હાન્સ સેલીની સમજૂતી : (Hans Selye) (GAS)

હાન્સ સેલીએ આપેલ સમજૂતી "સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણગુરુષ્ટ" (General Adaptation Syndrome) તરીકે ઓળખાય છે. તેમણે મનોભાર અંગેની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરી મનોભારનો સિદ્ધાંત રચવા પ્રયાસ કર્યો છે. મનોભારજનક પરિસ્થિતિ સાથે સમાયોજન સાધવા અનુકૂલનના ત્રણ તબક્કાઓ દર્શાવે છે.

##### i. ચેતવણીનો તબક્કો :- Alarm Reaction Stage

આ તબક્કે વ્યક્તિને મનોભારજનક ઉદ્દિપકપરિસ્થિતિનો અહેસાસ થાય છે. તેના જવાબરૂપે વ્યક્તિમાં શારીરિક ફેરફારો થાય છે. એડ્રીનલ ગ્રંથિનો સ્ત્રાવ, શ્વસનક્રિયાઓ, હૃદય, લોહી પરિભ્રમણ સંબંધી ક્રિયાઓને વેગીલી બનાવે છે. આ તબક્કે મનોભારક શારીરિક હોય કે માનસિક પરંતુ તે દરમિયાન થતા શારીરિક પરિવર્તનો સમાન રહે છે.

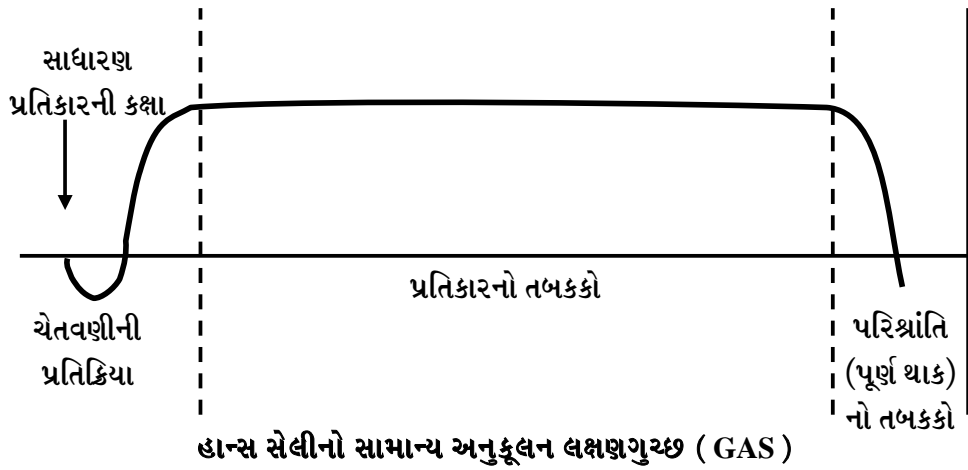
##### ii. પ્રતિકારનો તબક્કો :- Resistance

મનોભાર ચાલુ રહે તો આ તબક્કે શરીરની શક્તિઓ મનોભાર સામે લડવા અનુકૂલન સાધે છે. આગલા તબક્કે થયેલા શારીરિક ફેરફારો સાધારણ અવસ્થામાં આવે છે. મૂળ મનોભારનો સામનો કરવામાં શરીરની મોટાભાગની શક્તિ રોકાયેલી હોય છે. તેવા સમયે નબળા મનોભારકો તીવ્ર બને છે.

### iii. પરિશ્રાંતનો તબક્કો :- Exhaustion

આ તબક્કે વ્યક્તિની તમામ શક્તિઓ ખર્ચાઈ ચુકી હોય છે અને તે મનોભારનો સામનો કરવા અસમર્થ બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ સતત સક્રિય રહેવાથી તેના સ્ત્રાવો ઘટી ગયા હોય છે. તેથી લાંબાં સમય સુધી શરીર કટોકટીનો સામનો કરી શકતું નથી આ તબક્કો ક્યારેક મનોભાર ચાલુ હોય ત્યારે આવી જાય છે તો ક્યારેક મનોભારની અવસ્થા પૂર્ણ થયા બાદ આવે છે. વ્યક્તિ થાક કે ગંભીર માંદગીમાં સપડાય છે.

ઉપરોક્ત ત્રણે તબક્કાને સમજાવવા હાન્સ સેલીએ એક ગ્રાફરૂપે તેમની રજૂઆત કરી હતી.



### 3.1.3. જે.સી. કોલમેનની સમજૂતી :-

જેમ્સ કોલમેન મનોભાર માટે કેટલાક પરિબલોને જવાબદાર ગણાવે છે.

#### • હતાશા :- Frustration

ઈચ્છિત લક્ષ્યની પ્રાપ્તિમાં અવરોધ આવે ત્યારે જે મનોસ્થિતિ સર્જાય છે. તેને હતાશા કહે છે. હતાશા કોઈને ગમતી ન હોવા છતા દરેકના જીવનમાં ક્યારેક આવે છે. જેના કારણે મનોભાર સર્જાય છે.

#### • સંઘર્ષ :- Conflict

જ્યારે વ્યક્તિ સામે એકથી વધુ વિકલ્પો આવે છે અને તેમાંથી પસંદગી કરવાનો કે તેને છોડવાનો નિર્ણય લેવો હોય ત્યારે એક પ્રકારની મુંઝવણ માનવી અનુભવે છે. મોટાભાગે તેને સારી બાબતો છોડવી નથી હોતી અને નુકસાન કરતા બાબતો પસંદ કરવી હોતી નથી છતા જીવનમાં એવા પ્રસંગો આવે જ છે જ્યારે કાં તો પસંદગીની વસ્તુ છોડવી પડતી હોય છે. નાપસંદને અપનાવવી પડતી હોય છે. તેના આધારે સંઘર્ષના મુખ્ય ચાર પ્રકારો છે.

- [I] અભિગમન :- અભિગમન સંઘર્ષ – Approach-Approach (+P+)
- [II] પરિહરણ :- પરિહરણ સંઘર્ષ – Avoidance-Avoidance (-P-)
- [III] અભિગમન :- પરિહરણ સંઘર્ષ – Approach-Avoidance (+P-)
- [IV] બેવડો અભિગમન :- પરિહરણ સંઘર્ષ– Dual Approach-Avoidance

- દબાણ :-

આપણા જીવનમાં આપણે રોજ સામાજિક માનસિક કે અન્ય પ્રકારના દબાણનો અનુભવ કરીએ છીએ હતાશાની જેમ જ દબાણ મનોભારના ઉદ્ભવસ્થાન તરીકે કામ કરે છે. તેનું કારણ મોટે ભાગે આપણી મહત્વાકાંક્ષા હોય છે. જે દરેક વ્યક્તિ પોતાનું લક્ષ્ય મેળવવા મહેનત કરે છે આ તનતોડ મહેનત અને પોતાની સામે રહેલી તકને મેળવવાની તાલાવેલી તેને એક દબાણ નીચે લાવીને મુકે દે છે. આને કારણે વ્યક્તિમાં ઘણી આવેગાત્મક અસમતુલા પેદા થાય છે.

### 3.2. મનોભારના પ્રકાર :-

#### 3.2.1. પર્યાવરણજન્ય મનોભાર :- Environmental Stress

આસપાસનું પર્યાવરણ માણસને સતત અસર કરતું રહે છે. તેનાથી મનોભાર ઉદ્ભવે છે. ધરતીકંપ, પુર, જેવી કુદરતી તથા યુદ્ધ, આગ, મોટી દુર્ઘટનાઓ જેવી માનવ સર્જિત આફતોને કારણે ઘણા બધા લોકો તીવ્ર મનોભારની પરિસ્થિતિમાં મુકાય છે. બીજી રીતે પર્યાવરણની અસર જે થાય છે. તેમાં ભીડ, પ્રદુષણ, ઘોઘાંટ જેવી ઘટનાઓનો સમાવેશ થાય છે. જેનો વ્યક્તિ રોજબરોજના જીવનમાં સામનો કરતો રહે છે.

#### 3.2.2. સામાજિક મનોભાર :- Social Stress

માનવ કુદરતી પર્યાવરણ ઉપરાંત માનવ સર્જિત સામાજિક જગતમાં જીવે છે. તેથી સમાજમાં બનતી ઘટનાઓ તેને દુઃખી કરે છે. કુંટુબમાં કોઈની ગંભીર માંદગી, મૃત્યુ, છુટાછેડા, સ્નેહીનો વિયોગ, આર્થિક ફટકો વગેરે.

#### 3.2.3. મનોવૈજ્ઞાનિક મનોભાર :- Psychological Stress

વ્યક્તિની પોતાની આંતરિક મનોદશાને લીધે મનોભાર ઉદ્ભવે છે. તેને મનોવેજ્ઞાનિક મનોભાર કહે છે. હતાશા, સંઘર્ષ, દબાણ સામાન્યતઃ મનોભાર જન્માવે છે.

### 3.3. મનોભારના ઉદ્ભવસ્થાનો (કારણો)

#### 3.3.1. આઘાતજનક બનાવો :- Traumatic Events

જીવનમાં આવતી આઘાતજનક આપતિઓ કુદરતી કે માનવસર્જિત હોય તેની વિઘાતક અસરો ઘણાબધા લોકોને એક સરખી રીતે થાય છે. તેનો ભોગ બનેલા લોકો સરખી પ્રતિક્રિયા આપે છે. દા.ત. ભુંકપનો ભોગ બનેલા લોકોમાં બિહામણા સ્વપ્નો, અનિદ્રા, બેચેની, જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. જે મનોભારના લીધે હોય છે. આમ આઘાતજનક બનાવો લોકો પર લાંબાગાળાની અસર છોડે છે જે મનોભાર જન્માવે છે.

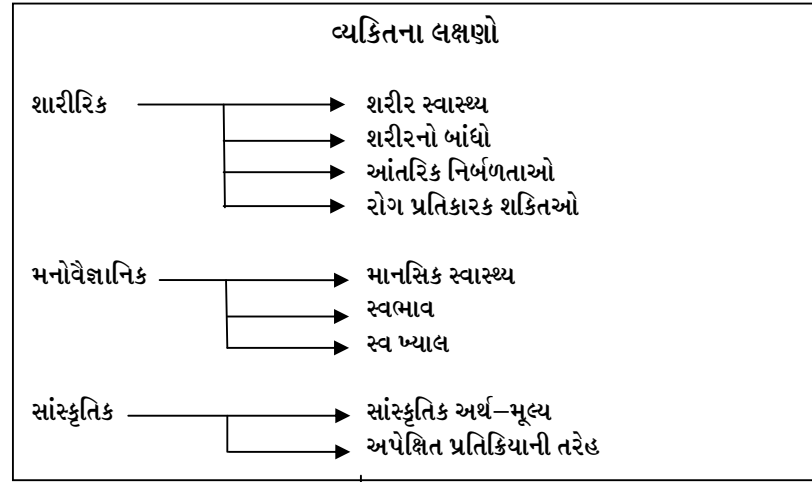
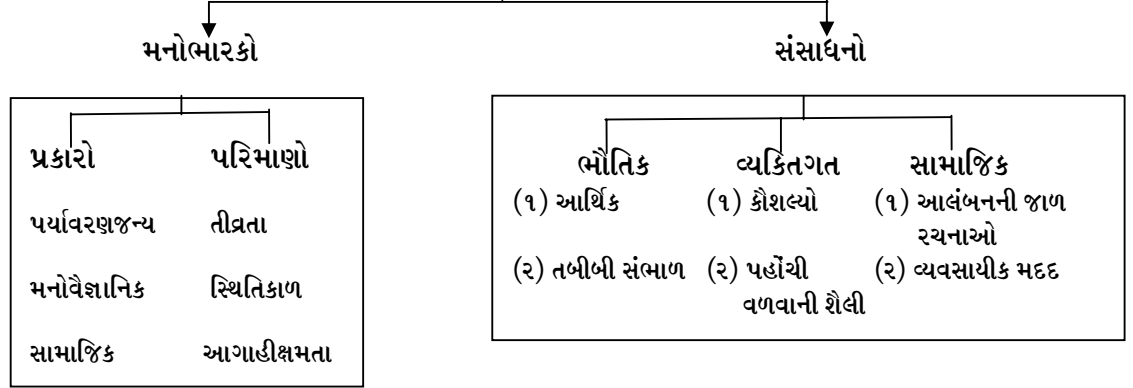
#### 3.3.2. જીવન ઘટનાઓ :- Recent Life Experience

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં બનતી વ્યક્તિગત ઘટનાઓ મનોભાર જન્માવે છે. લગ્ન, છૂટાછેડા, સ્નેહીજનનો વિયોગ, વેરભાવના સેવતા પડોશીઓ, આર્થિક અડચણ, રહેઠાણમાં પરિવર્તન, નોકરી કે ધંધાના સ્થળમાં ફેરફાર, ગરીબી, બેકારી, કામકાજના સ્થળે કર્મચારીઓ સાથે સુમેળ ન હોવા, અધિકારી સાથેના સંબંધો સારા ન હોવા જેવી ઘટનાઓ વ્યક્તિમાં મનોભાર જન્માવે છે.

#### 3.3.3. રોજીંદી મુશ્કેલીઓ :- Hassles, Everyday Problems

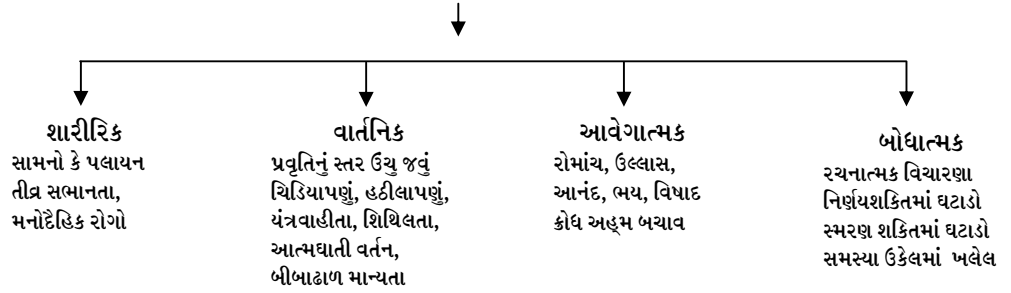
પરીક્ષાના દિવસે જ એલામ ન વાગવો, બોલપેન ન ચાલવી, પંખો બંધ હોવો, પાકીટ ખોવાઈ જવું, બસ રીક્ષા કે ટ્રેન ન મળવી જેવી નાની મુશ્કેલીઓ વિદ્યાર્થીઓને, રોજ ઉઠીને બાળકોને તૈયાર કરવા, નાસ્તો બનાવવો, રસોઈ બનાવવી, ઘરના સભ્યોની કાળજી લેવી જેવી કડાકૂટ ગૃહિણીને, કાર્યના સ્થળે પહોંચવા ટ્રાફિકનો સામનો કરવો, વાહન બંધ પડવું, ચાવી ખોવાઈ જવી જેવી પરિસ્થિતિનો સામનો પુરૂષોએ કરવો પડે છે. આવી રોજ-બ-રોજની કડાકૂટ મનોભારની સંચિત અસર જન્માવે છે.

## મનોભારની પ્રક્રિયાનું પ્રતિમાન ( Model )



મનોભારનું મૂલ્યાંકન

મનોભાર પરત્વેની પ્રતિક્રિયા



#### 4. વિકૃત ચિંતા :- Anxiety

દરેક વ્યક્તિ જીવનના વિવિધ તબક્કે જુદા જુદા પ્રકારની ચિંતા કરતી રહે છે. જીવનમાં આવતા પ્રસંગોઅનુસાર નાની-મોટી ચિંતા જીવનનો સ્વાભાવિક હિસ્સો છે. આવી સતત ચિંતા વ્યક્તિને ક્યારેક વિકૃત ચિંતા તરફ ધકેલે છે. આજના યુગમાં વિકૃત ચિંતાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે.

##### 4.1. વિકૃત ચિંતાની સમજૂતી :-

વિકૃતચિંતાને તીવ્ર સંવેગ અને સતત ભય સાથે સંબંધ છે. વિકૃતચિંતાનો અભ્યાસ સમાયોજન સાધવાના હેતુથી કરવામાં આવે છે. વિકૃતચિંતા એ આપણા તંત્રમાં રહેલી જરૂરી તત્વની ખામી બતાવે છે કે જે તત્વો ડરામણી અને કચડી નાખતી પરિસ્થિતિ અને મનોવલણો સામે ટકી રહે છે. ચિંતા એ માનવીય વર્તનના અલગ-અલગ પાસાઓ પર પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. જો ચિંતા તેની મર્યાદાની અંદર હોય તો તે એક ગતિ પ્રેરક તત્વ તરીકે કામ કરે છે. પરંતુ તે તેની હદ વટાવે છે ત્યારે વ્યક્તિના કાર્યમાં તે અડચણરૂપ બને છે. અને તેનાથી વ્યક્તિત્વને પણ નુકસાન થાય છે.

વિકૃત ચિંતામાં કેટલાક શારીરિક લક્ષણો પ્રતિબિંબિત થતા જોવા મળે છે. જેવા કે હૃદયના ધબકારા, પરસેવો વળવો, માથામાં દબાણનો અનુભવ, મોઢું સુકાઈ જવું, મુઠ્ઠાની લાગણી વગેરે જે વ્યક્તિ વિકૃત ચિંતાનો ભોગ બનેલી હોય છે તે તીવ્ર ભય પામતી હોય છે. આવી વિકૃતિ અનુભવતી વ્યક્તિ પોતાની વિકૃતિનું કારણ જાણતી હોતી નથી.

લેહનર અને ક્યુબ આને મૂકત તરતી ચિંતા, ( Free Floating Anxiety ) તરીકે ઓળખાવે છે. આ વિકૃતિ બીજા કોઈ ઉદ્દિપક સાથે સંકળાયેલી હોતી નથી. આ વિકૃતિના દર્દીને ભય મંદવાડ કે મૃત્યુ વિષે સતત ચિંતા થયા કરે છે. પરંતુ વ્યક્તિ આ ચિંતાનું કારણ આપી શકતી નથી.

ચિંતાને અંગ્રેજીમાં "Anxiety" કહે છે જે મૂળ લેટિન ભાષાનો "Angustus" ઉપરથી ઉતરી આવ્યો છે. જેનો શાબ્દિક અર્થ ગુંગામણ અથવા સંકડામણ થાય છે. ચિંતાનો સંબંધ ભવિષ્ય સાથે જ્યારે ભયનો વર્તમાન સાથે છે.

રોજીદા જીવનમાં વારંવાર વપરાતા આ શબ્દ ચિંતાની કોઈ સર્વ સામાન્ય અને સર્વ સ્વીકાર્ય વ્યાખ્યા આપવાનું કાર્ય મુશ્કેલ છે. રેમન્ડ બી. કેટલ અને સ્કેહરી એ ઘટક વિશ્લેષણ પદ્ધતિ દ્વારા અભ્યાસો કરીને ૮૦૦ એવા ઘટકોને ચિંતાના સૂચક તરીકે વર્ણવ્યા છે. આથી સ્પષ્ટ

થાય છે કે સર્વ ઘટકોને એક સાથે સાંકળીને ચિંતાની સર્વ સ્વીકૃત ચોકકસ વ્યાખ્યા આપવાનું કાર્ય મુશ્કેલ બને. આપણે જુદા જુદા મનોવેજ્ઞાનિકોએ આપેલી ચિંતાની કેટલીક અગત્યની વ્યાખ્યાઓ તપાસીશું.

❖ ડો. સીગ્મંડ ફ્રોઈડ :-

કે જેમણે સૌપ્રથમ ચિંતાના ખ્યાલને મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંતના સંદર્ભમાં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. તેણે ચિંતાનો અર્થ આ રીતે કર્યો.

"Something felt an unpleasant affective state of condition."

આમ, બિનઆનંદદાયક અનુભવોની સ્થિતિને ફ્રોઈડ ચિંતા તરીકે ઓળખાવે છે.

❖ સુલ્લીવાનના મત મુજબ :-

"Anxiety is an intensely unpleasant state of tension arising from experiencing disapproval in interpersonal relation."

આંતર વૈયક્તિક સંબંધોની નિષ્ફળતાનાં અનુભવમાંથી ઉદ્ભવતી તાણની બિનઆનંદદાયક સ્થિતિ.

❖ બેસ્વીટએ ચિંતાની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ આપી :-

"The Conscious and reportable experience of intense dread and foreboding, conceptualized as internally derived and unrelated to external threat."

તીવ્રભય અંગે કંઈક ખરાબ બનવાની આગાહી કે જે વ્યક્તિની પ્રેરણાઓમાંથી, ઉદ્ભવે છે. બાહ્ય ધમકી સાથે અસંબંધિત હોય છે. તેનો સઘન અને વર્ણવી શકાય એવો અનુભવ.

❖ માર્ટીન કહે છે કે ચિંતાની વ્યાખ્યા આ રીતે આપવી જોઈએ

"As a complex pattern of response and be distinguished conceptually and operationally from external or internal stimulus which elicit it."

ચિંતાની વ્યાખ્યા જટીલ પ્રતિક્રિયાઓની ભ્રાત અને આંતરિક કે બાહ્ય ઉદ્દીપકથી તેનો ઉદ્ભવ થયો હોય તે ઉદ્દીપકથી ખ્યાલાત્મક અને કાર્યત્મક રીતે ભેદ દર્શાવી શકાય તેના સંદર્ભમાં આપવી જોઈએ.

❖ કોલમેન :-

" તે અત્યંત અસ્પષ્ટ અને મુક્ત રીતે તર્યા કરતી હોય તેવી હોય છે. તે જેમ સરળતાથી જાણી શકાતી નથી તેમ પકડીને દૂર પણ કરી શકાતી નથી. તેના જન્મ અને હેતુથી વ્યક્તિ પોતે બિન વાકેફ હોય છે."

❖ રીસ :-

" જીવનમાં દુઃખ અને તંગદિલીવાળા કુસમાયોજનોમાંથી ચિંતાના સતત લક્ષણો જોવા મળે છે. આ મુશ્કેલીઓને દૂર કરવાના પ્રયત્ન તરીકે વારંવાર પ્રતિક્રિયાઓ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે."

" Anxiety is one of the most common but unpleasant human emotion present but not too specific feeling of dread or impending loom."

- Judith Gallatin

" Anxiety is generalized feeling of fear and apprehension."

- James c. Colemon

" Anxiety is a general feeling of fear."

- Harry Mansinger

" Anxiety is a general feeling of fear and apprehension without any ampparent causes."

- T.E. Shammvgam.

"વ્યગ્રતા (Anxiety) એટલે ભવિષ્ય અંગેની ચિંતાથી ઉત્પન્ન થતી શારીરિક-માનસિક સ્થિતિ."

#### 4.2. વિકૃતચિંતાનું સૈદ્ધાંતિક મહત્વ :-

હિપોક્રેટસે (ઈ.સ. પૂર્વે ૩૫૭-૪૬૦) જેને આધુનિક વૈદિક વિજ્ઞાનના પિતા કહેવામાં આવે છે, તે પહેલા પણ ભારતના ઋષિમૂનિઓ ચિંતા દૂર કરવા માટે યોગ, ધ્યાન, ચિંતન, વ્યાયામ, આહાર જેવા પ્રયોગો પ્રજાને સમજાવતા.

ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટીમાં શિક્ષણ પામેલા રેજીનાલ્ડ સ્કોટ (૧૫૩૮-૧૫૯૯) નામના વિદ્વાને 'ડિસ્કવીરી ઓફ વિચકાફ્ટ' નામના પુસ્તકમાં માનસિક રોગોના નિદાન તરીકે ભૂત-પ્રેત પિશાચ વગેરેના અસ્તિત્વનો સખત વિરોધ કર્યો પણ ઈંગ્લેન્ડના રાજા જેમ્સ પહેલાએ એના વિચારોનું ખુબ ખંડન કર્યું અને સ્કોટનું પુસ્તક જપ્ત કરી બાળી નાખવાનો હુકમ કર્યો.

ઈ.સ. ૧૮૭૯ માં વિલ્હેમ વુન્ટે પ્રથમ પ્રાયોગિક મનોવિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળા સ્થાપી ત્યારથી મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિબિંદુનો વિકાસ થયો અને વૈજ્ઞાનિક વિચારધારા અમલમાં આવી.

સૌ પ્રથમ ૧૮૯૪ માં ફ્રોઈડે સૌમ્યમનોવિકૃતિમાં વિકૃતચિંતાનો ખ્યાલ રજૂ કર્યો ત્યાર પછી ચિકિત્સા ક્ષેત્રમાં ક્રમિક વધારો થતો રહ્યો છે. તેવી જ રીતે આજથી અર્ધી સદી પહેલા પાવલોવે ઈ.સ. ૧૮૪૯-૧૯૩૬ માં ૧૯૨૭ કુતરા ઉપર પ્રયોગ કરી મનોવિકૃતિ (શિખેલી લાચારી) ઉભી કરી અને તેને અનુસરીને પ્રાણીઓમાં ભય, હતાશા અને સંઘર્ષને લગતા અસંખ્ય



પ્રયોગિક સંશોધનો કર્યા. જેમાં લીડેલનો ઘેટા પરનો અભ્યાસ ૧૯૪૪, ગેરેટનો કુતરા પરનો અભ્યાસ ૧૯૪૨, મેસરમેનનો બિલડી પરનો અભ્યાસ ૧૯૪૩ અને મિલર તથા મોવર ૧૯૪૮નો ઉદર પરનો અભ્યાસ ખૂબ જ જાણીતો છે.

૧૯૫૦ પહેલા માનવ ચિંતા અંગે સાપેક્ષ રીતે ઘણા એવા પ્રાયોગિક સંશોધનો થયા છે. મનોચિકિત્સકોનાં લખાણને અપવાદરૂપ ગણીએ તો ૧૯૩૦ પહેલાં લખાયેલ મનોવિજ્ઞાન ના પુસ્તકોની અનુક્રમણિકામાં "ચિંતા" શબ્દનો ઉલ્લેખ પણ થયો ન હતો May એ પોતાના MEANing of Anxiety નામનાં પુસ્તકમાં Mower ની નોંધ ટાંકી છે.

" There is at present no experimental psychology of Anxiety and one may even doubt whether will ever be."

સંશોધનને લગતા સાહિત્યમાં ચિંતા શબ્દનો ઉપયોગ જેટલી સંખ્યામાં થયેલો જણાય છે તે સંખ્યા આગાહીને ખોટી ઠરાવે છે. ૧૯૫૦ થી ૧૯૬૩ સુધીનાં Psychological Abstract જોતા જણાય છે કે ૧૫૦૦ કરતાં પણ વધુ અભ્યાસો ચિંતાનાં શિર્ષક હેઠળ થયેલા છે. આજ સમય દરમિયાન મેડિકલ અને એક્ષપર્ટ મેડિકસ નામના સામયિકોમાં પણ ચિંતાને લગતા ૨૫૦૦ અભ્યાસો નોંધવામાં આવ્યા છે. આ ૨૫૦૦ અભ્યાસોમાંથી માત્ર ૭૦૦ અભ્યાસો Psychological Abstract માં નોંધાયેલ છે. એટલે કે ૧૯૫૦ થી ૧૯૬૩ ના ગાળા દરમિયાન ચિંતાને લગતા ૩૦૦૦ થી વધુ અભ્યાસો થયા છે.

૧૯૬૦ થી ૧૯૬૩ ના વર્ષગાળા દરમિયાન Psychological Abstract ની અંદર ચિંતા અંગે અભ્યાસેની જે સંખ્યા નોંધાય છે તે સંખ્યા ૧૯૩૦ ના સમય કરતા દસ ગણી વધારે છે. જરનલ ઓફ કન્સલ્ટીંગ સાયકોલોજીમાં જેટલા પ્રમાણમાં ચિંતાને લગતા અભ્યાસનો ઉલ્લેખ થાય છે. તેટલા પ્રમાણમાં ૧૯૫૦ થી જર્નલ ઓફ એક્સપેરીમેન્ટલ સાયકોલોજીમાં પણ થવા લાગ્યો છે.

ચિંતા અંગેના સંશોધનની આ વર્તમાન પરિસ્થિતિ જોતાં જણાય છે કે, હાલમાં ચિંતાને લગતા સંશોધનનું પ્રમાણ ખૂબજ વધી ગયું છે. જો કે આમાંના મોટાભાગના અભ્યાસ મેડિકલ ક્ષેત્રને લગતા છે. રોજીંદા જીવન અને ચિંતાને શો સંબંધ છે તે અંગે જૂજ સંખ્યામાં અભ્યાસો થયા છે.

#### 4.3. ચિંતાના પ્રકારો :-

ચિંતાના મુખ્યત્વે મુક્તાચારી ચિંતા અને નિશ્ચિત ચિંતા એવા બે પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે.

### 4.3.1. મુક્તાચારી ચિંતા : (Free Floating Anxiety)

આ પ્રકારની ચિંતા કારણ વિહિન હોય છે. જેનો ભૌતિક વસ્તુ સાથે સંબંધ હોતો નથી. વ્યક્તિ ગમે તે સ્થળે હોય છતાં પણ પોતાની સાથે આવી અકારણ ચિંતાઓ વહી જતી હોય છે. તેના ચિંતામાં સ્વતંત્ર રીતે તર્યા કરતી હોય છે. મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરવા છતાં સરળતાથી મુક્ત થવાતું નથી. ગમે તેવા કાર્ય વચ્ચે આવી ચિંતાઓ ટપકી જ પડે છે. અને વ્યક્તિના કાર્યને નિસ્તેજ બનાવી દે છે.

### 4.3.2. નિશ્ચિત ચિંતા

આને મુત્ત સ્થળ વસ્તુ સંબંધી ચિંતા પણ કહેવામાં આવે છે. આવા પ્રકારની ચિંતા પાછળના નિશ્ચિત કારણો પડેલા હોય છે. તેને સ્થળ કાળ સાથે સંબંધ છે. સ્થળકાળના સંબંધ સાથે જ આવી ચિંતાઓ એકાએક જન્મ પામે છે.

ઘણાં સિદ્ધાંતો મુજબ ચિંતા એ અલગ એકમ છે. બીજી તરફ ચિકિત્સકોએ તેને જુદા જુદા વિશેષણો લગાડવાના પ્રયાસ કરેલા છે. દા.ત. બંધિયાર, મુક્ત, અભાન, વસ્તુલક્ષી વગેરે. જ્યારે કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોએ એવું પ્રતિપાદન કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. આ જુદા જુદા વિશેષણો વાળી ચિંતા એ એક નથી પરંતુ જુદા જુદા ચિંતાના એક બીજા સાથેના સંબંધોની અહિં ચર્ચા કરીએ તે મહત્વનું છે.

### 4.3.3. REALISTIC-SITUATIONAL & CHARACTEROLOGICAL ANXIETY

ચિંતાના મુખ્ય બે પ્રકારો REALISTIC SITUATIONAL અને બીજા CHARACTEROLOGICAL ANXIETY એ ગણી શકાય. વાસ્તવિક અથવા પરિસ્થિતિ જન્ય ચિંતા એ ખરેખર પરિસ્થિતિ જન્ય ભયો અને ધમકીઓમાંથી જન્મે છે અને ભયજનક પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવતાં ચિંતા ઉદ્ભવે છે અને ભયજનક પરિસ્થિતિ દૂર થતાં દૂર પણ થાય છે. બીજી તરફ CHARACTEROLOGICAL ANXIETY અર્થાત સ્વભાવ જન્ય ચિંતા વ્યક્તિના મનમાંથી પેદા થાય છે એને તેને બહારના તત્વો સાથે સંબંધ હોય છે.

ટૂંકમાં પરિસ્થિતિ જન્ય અને સ્વભાવગત ચિંતામાં ફેર એ છે કે પરિસ્થિતિ જન્ય ચિંતામાં બહારની ધમકીઓને વધુ સંબંધ રહેલો હોય છે. જ્યારે સ્વભાવગત ચિંતામાં વ્યક્તિના આંતરિક વ્યક્તિત્વનો સંબંધ હોય છે.

#### 4.3.4. BOUND ANXIETY & FREE FLOATING ANXIETY :-

BOUND અથવા બંધિયાર ચિંતાને એ અર્થમાં બંધિયાર ચિંતા કહી શકાય કે તે એક મુકરર કરેલી સ્થાયી પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા હોય છે. તેના દાખલા PHOBIA અને OBSESS ANAL અને COMPULSIVE BEHAVIOUR છે.

ઉપરોક્ત સરખામણીમાં મુકત ચિંતાને કોઈ વસ્તુ કે તેની યાદદાસ્ત સાથે સંબંધ હોતો નથી. આથી મુકત ચિંતા દવાઓ દ્વારા પણ પેદા કરી શકાય દા.ત. એકેલેનના ઈન્જેક્શનોથી આવી ચિંતા પેદા કરી શકાય છે. વધુમાં તેનો સંબંધ તિવ્ર મનોવિકૃતિ બૃહદ મનોવિકૃતિ સાથે પણ હોય છે.

મુકત ચિંતા ઘણું ખરૂં શારીરિક કારણોસર ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે બંધિયાર ચિંતા અને સ્વભાવગત ચિંતા તેવી હોય પણ ખરી અને ન પણ હોય, પરિસ્થિતિ જન્ય ચિંતા ઘણું ખરૂં કરીને તેવી હોતી નથી. જેમ કે તેની વ્યાખ્યામાં જણાવવામાં આવે છે કે, તે પરિસ્થિતિ જન્ય ધમકીઓ અને પરિબળો મુજબ વધઘટ થવા પામે છે. ઉપરનાં ભેદ અને વર્ણનોમાં બંધ ન બેસે તેવી બીજી સ્વતંત્ર પ્રકારની ચિંતાઓ પણ સંભવી શકે જે આંકડાશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ કદાચ જુદી તારવી શકાય પરંતુ હકીકતમાં એને પ્રમાણની દ્રષ્ટિએ તે એક બીજાથી સંબંધિત હોય છે. આમ ઘણી ખરી મુકત ચિંતાઓ અસામાન્ય અને અવાસ્તવિક હોય છે.

#### 4.3.5. CONSCIOUS ANXIETY & UNCONSCIOUS ANXIETY :-

અભાન ચિંતાનું અનુમાન હકીકતમાં એ પ્રયોગ ઉપરથી કરવામાં આવ્યું છે કે, સભાન ચિંતા ઘણી વખતે આવે છે અને જાય છે આમ છતાં તેની સાથેના લક્ષણો અને બહારનું વર્તન કાયમ કરે છે. અભાન અથવા અચેતન ચિંતાનું અનુમાન વાજબી છે અને તે મનોશારીરિક રોગો અને સૌમ્યમનોવિકૃતિને કારણે હોવાની વાતને પુષ્ટી આપે છે. જો કે મોટા ભાગના વૈજ્ઞાનિકોના અભ્યાસોમાં સભાન અચેતન ચિંતા પર ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવેલો છે. અને કેટલાક તો સભાન અને રિપોર્ટ થયેલી ચિંતાને જ માને છે. આમ છતાં આના વિરોધમાં કેટલાક વૈજ્ઞાનિકે અભાન ચિંતાનું પણ અનુમાન કરવા પ્રેરાય છે. વધુમાં કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોએ SOMATICDISTURBANCES ની

ભાત જોઈને તે ભાત સભાન ચિંતા નહિ હોવાથી તથા સભાનચિંતા દૂર થતાં જે ચિન્હો જણાયા હતા તેના ઉપરથી અભાન ચિંતાના અસ્તિત્વનું અનુમાન કરેલ છે.

#### 4.3.6. OBJECTIVE ANXIETY & NEUROTIC ANXIETY :-

ફોઈડના મત મુજબ NEUROTIC ANXIETY બીક જેવીજ છે. બાહ્યાભયને કારણે કંઈ નુકશાન અથવા ઈજા થશે તેવી ધારણાને લીધે જે જટિલ, આંતરિક પ્રતિક્રિયાઓ ઉદ્ભવે છે તેનો સમાવેશ OBJECTIVE ANXIETY માં કરવામાં આવે છે. સાચી વાસ્તવિક ભયજનક પરિસ્થિતિ બાહ્યા જગતમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અને તેનું પ્રત્યક્ષીકરણ ધમકીરૂપ બાબત તરીકે કરવામાં આવે છે. અને આ પ્રતિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન કરે છે. આ સમગ્ર બાબતને નીચે મુજબ સમજાવી શકાય.

<b>EXTERNAL DANGER</b>	<b>PERCEPTION OF DANGER</b>	<b>OBJECTIVE ANXIETY</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

NEUROTIC ANXIETY માં ભયનું કારણ જે વ્યગ્રતા ઉત્પન્ન કરે છે તે આંતરિક હોય છે અને તે કારણ અંગે વ્યક્તિ સજાગ હોતી નથી કારણ કે તેનું દમન કરવામાં આવેલ છે. આ રીતે OBJECTIVE ANXIETY થી જૂદી પડે છે. ટૂંકમાં આપણે કહી શકીએ કે સામાન્ય રીતે બાહ્યાવસ્થા દરમિયાન જુદી જુદી વૃત્તિઓ અને જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓનું દમન કરવાના પરિણામે NEUROTIC ANXIETY ઉદ્ભવે છે. આમ NEUROTIC ANXIETY નું મૂળ ભૂતકાળના અનુભવોમાં રહેલું છે.

અહીં આપણે ચિંતાના વિવિધ પ્રકારો જોયા ઉપરાંત પણ બીજા કેટલાક ચિંતાના પ્રકારો દર્શાવવામાં આવે છે. દા.ત.

#### 4.3.7. MORAL ANXIETY :-

MORAL IS THE HEARE OF CONSCIENCE IMANATING FROM THE SUPER EGO આજ રીતે TRAIT ANXIETY & STATE ANXIETY વગેરે.

આમાનાં કેટલાંક પ્રકારોમાં ઘણું સામ્ય જોવા મળે છે. દા.ત. SITUATIONAL ANXIETY, OBJECTIVE ANXIETY તથા NEUROTIC ANXIETY માં ઘણું સામ્ય દેખાય છે. ઘણી વખત એવું બને છે કે એક પ્રકારની ચિંતા બીજા પ્રકારમાં ફેરવાઈ જાય છે. દા.ત. એક વ્યક્તિને મુક્ત ચિંતા હોય અને ચિકિત્સક જો કેટલીક પરિસ્થિતિ સંબંધીત વાતો તરફ વ્યક્તિનું ધ્યાન દોરે તો તેવી ચિંતા તરત જ BOUND ANXIETY માં ફેરવાઈ જાય છે. તેનાથી ઉલ્ટું

કેટલાક કિસ્સામાં બંધિયાર ચિંતા સરળતાથી મુક્ત ચિંતામાં પરિણમે છે. વ્યક્તિની ચિંતાના આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયોગાત્મક પૃથકકરણોના પરિણામે હજુ પણ ચિકિત્સાત્મક ખ્યાલો એવા પ્રવર્તે છે કે ચિંતા સમગ્ર રીતે એકમ ( SINGLE ENTITY ) છે.

#### 4.3.8. વ્યક્ત ચિંતા :-

વ્યક્ત ચિંતાએ એક પ્રકારની ચિંતા જ છે. જેનું માપન TAYLOR'S MANIFEST ANXIETY (MAS) દ્વારા થઈ શકે છે. જ્યારે PERSONALTY SCELE OF MANIFEST ANXIETY ની રચના કરી ત્યારે તેણે CANEROOM એ આપેલ CHERONIC ANXIETY માં ની વ્યાખ્યાનો ઉપયોગ કર્યો હતો. જે નીચે પ્રમાણે છે.

" શરીરની અંદરના અને બહારના અવયવોની વધારે પડતી તાણની પરિસ્થિતિ જે વ્યક્તિના ટેવ રૂપ જીવનક્રમમાં વિક્ષેપ ઉભો કરે છે અને પરિણામે સાપેક્ષ રીતે નાનકડી ઉશ્કેરણી પણ વ્યક્તિને ઉશ્કેરાટ ભરી અને અયોગ્ય પ્રતિક્રિયા કરવા પૂર્વત્પર બનાવે છે. આ ચિન્હો આપણે વિગતવાર જોઈશું.

#### 4.4. વિકૃત ચિંતાના ચિન્હો :-

પ્રગટ ચિંતાનો દર્દી તેના માથા, ગરદન, ખભા, પીઠ અને અવયવોમાં કડક પણ પીડા અગર દુઃખની ફરિયાદો કરે છે ખાસ કરીને આ અવયવોમાં પીડાની ફરિયાદો હોય છે. તેમ બનતું નથી અવયવોના સ્નાયુઓમા વધેલી તાંણને સામાન્ય રીતે BRSK, PHASIC STRETCH, REFLEXES દ્વારા દર્શાવી શકાય છે.

આંગળીઓ, જીભ અને હોઠ અને આંખની પાંપણોમાં એક પ્રકારની તાણને કારણે ગાંઠ પડી જાય છે અને આથી પ્રતિક્ષિપ્ત ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ વગેરેમાં આંતરિક અવરોધો ઉભા થાય છે. દર્દી સામાન્ય રીતે ચાલવામાં, હાવભાવમાં, બીજા હલનચલનમાં અને ખાસ કરીને અન્ય અપેક્ષિત ઉદ્દિપકો પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતો હોય તેવું લાગે.

અવયવો અંગેની સામાન્ય ફરિયાદો એવી છે કે જે આપણે આપણા સાધારણ ચિંતાના પ્રત્યાઘાતોમાંથી જન્મતી અવયવોની ફરિયાદોમાં જોઈ શક્યા છીએ. દા.ત. દર્દી ભૂખ નહિ લાગવાની અથવા કાયમ ભૂખ લાગ્યા કરવાની કે ખોરાક ગળામાંથી નીચે નહિ ઉતરવા અંગેની બેચેની, પેટમાં ગરબડ અથવા એકાએક ઝાડા થઈ જવાની, હૃદયની તકલીફો, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ, વસ્તુમાંથી સંતોષ મેળવી શકતો નથી. અને તેની આ ગભરામણ અને મુશ્કેલીઓથી ઘણી વખત પાસા ઘસ્યા પછી મુશ્કેલીથી ઉઘ આવે છે. આ રીતે વ્યક્તિમાં ચિંતાનું પ્રમાણ

ANATOMY TENSION થી ઘેરાયેલો હોય તે પ્રકારનું રહે છે. જે.સી. કોલમેન વિકૃતચિંતાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરતા જણાવે છે કે આ પ્રકારની ચિંતા પ્રમાણમાં વધુ સ્થાયી હોય છે. અને અત્યંત અસ્પષ્ટ હોય છે. તેનું દેખીતું કારણ જાણી શકાતું નથી.

#### 4.5. જે.સી. કોલમેનનો વિકૃત ચિંતાનો ખ્યાલ :-

તેમના મતે બે પ્રકારની ચિંતા જોવા મળે છે.

##### 4.5.1. મુક્તાચારી વિકૃત ચિંતા :- (Free Floating Anxiety)

ચિંતાના આ પ્રકારને જીવનના તાજેતરના અનુભવો સાથે કોઈ સંબંધ નથી હોતો. આવી ચિંતા ક્યારેક મહિનો કે ક્યારેક તેનાથી વધારે સમય સુધી વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. વ્યક્તિ તેનું દેખીતું કારણ આપી શકતી નથી તેમજ તેમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે તેમ છતાં મુક્ત થઈ શકતી નથી.

##### 4.5.2. નિશ્ચિત ચિંતા :-

આ ચિંતા પાછળ ચોક્કસ વાસ્તવિક કારણો જવાબદાર હોય છે. તે ચોક્કસ મુર્ત કે ભૌતિક સ્થળ-વસ્તુ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આવી ચિંતા અચાનક ઉદ્ભવે છે અને તેનાથી વ્યક્તિ ખૂબ ગભરાય છે. જેમ કે " મારું બાળક શાળાએ જશે ત્યારે તેને અકસ્માત થશે તો ? " આવા ડરથી તે બાળકને બહાર જ ન નિકળવા દે.

#### 4.6. ફોઈડનો વિકૃત ચિંતાનો ખ્યાલ :-

ફોઈડે (૧૯૨૦) માં The Problem of Anxiety નામનું પુસ્તક લખ્યું તેમાં આ ચિંતા વિશે વિસ્તારથી લખ્યું છે.

તેમણે ચિંતા માટે બાળપણમાં ઉભી થયેલી કેટલીક પરિસ્થિતિને જવાબદાર ગણાવી છે. ખાસ કરીને એકલા રહેવાની અંધારામાં રહેવાની, માને બદલે અજાણી વ્યક્તિની હાજરીમાં રહેવાની સ્થિતિ ચિંતા જન્માવે છે. તેમણે ચિંતાના ત્રણ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે. આ પ્રકારો તેમણે પોતાના અહમને લગતાં ખ્યાલના આધારે સ્પષ્ટ કર્યા છે.

##### 4.6.1. વસ્તુલક્ષી ચિંતા :- (Reality anxiety)

આ ચિંતા બાહ્ય ભય પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે તત્ તત્વ અહમને ઇન્ન ભિન્ન કરવાની ધમકી આપે છે. ત્યારે આવી ચિંતા ઉદ્ભવે છે.

#### 4.6.2. મનોવિકૃત ચિંતા :- (Neurotic Anxiety)

વાસ્તવિક ચિંતા અને વિકૃત ચિંતા વચ્ચે કોઈડ ભેદ પાડે છે. વિકૃત ચિંતા પરિણામની કલ્પનામાંથી જન્મે છે. જ્યારે વાસ્તવિક ચિંતા સંજોગોનો સામનો કરવાની અશક્તિમાંથી ઉદ્ભવે છે. વિકૃતચિંતા અનેક રૂપે પ્રગટ થાય છે.

#### 4.6.3. નૈતિક ચિંતા :- (Motal Anxiety)

જ્યારે ઉપરી અહમના સામાજિક ધોરણો અનુસાર અહમ નથી વર્તતો ત્યારે પ્રગટ થતી ચિંતા નૈતિક પ્રકારની હોય છે. કોઈડના મતે તેનું મૂળ શિશુઅવસ્થામાં માતા-પિતાનો પ્રેમ ખોવાની અને શિક્ષા પામવાની જે બીક લાગે છે તેમાં હોય છે. જે પુખ્તવયે વિકૃતચિંતાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

#### 4.7. વિકૃતચિંતા અંગેના અન્ય ખ્યાલો :-

કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે ચિંતાએ સંઘર્ષમાંથી ઉભી થતી પીડાદાયક માનસિક સ્થિતિ છે. ચિંતા અનેક વિકલ્પો વાળી આંતરિક પરિસ્થિતિમાંથી જન્મે છે. આધુનિક જીવનમાં તે વધુ વ્યાપક બની છે. તેના બે પ્રકારો જોવા મળે છે.

#### 4.7.1. લાક્ષણિક ચિંતા :- (Trait Anxiety)

આ પ્રકારની ચિંતા જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં ચિંતાતુર બનવાનું પ્રમાણમાં સ્થાયી વલણ છે. કઈ વ્યક્તિ કેટલી ચિંતાતુર બનશે તે જે તે વ્યક્તિના આવા લક્ષણને આભારી રહે છે.

#### 4.7.2. પરિસ્થિતિક ચિંતા :- (Situational or State Anxiety)

ચોક્કસ સમયે ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં અનુભવાની ચિંતા પારિસ્થિતિક ચિંતા છે. તે આમ જોઈએ તો એક મનોજૈવિક સ્થિતિ છે. જેમાં વ્યક્તિ તનાવ, આશંકા કે સંક્ષોભ અનુભવે છે. તેની તિવ્રતાનો આધાર વ્યક્તિ જે તે પરિસ્થિતિ ને કેટલી ધમકીરૂપ ગણે છે તેના પર રહેલો છે.

#### 4.8. વિકૃતચિંતાના લક્ષણો :-

દરેક પ્રકારની વિકૃતચિંતામાં કેટલાક લક્ષણો વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે.

#### 4.8.1. માનસિક લક્ષણો :-

આવી વ્યક્તિ સતત અસ્વસ્થ, તંગ અને ખિન્ન જણાય છે. વધુ પડતી સંવેદનશીલ હોય છે વારંવાર હતાશ કે નિરાશ થયા કરે છે. એકાગ્ર થઈ શકતી નથી અને નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. યાદશક્તિ નબળી પડે છે.

#### 4.8.2. શારીરિક લક્ષણો :-

હૃદયના ધબકારા એકા એક વધી જવા , પરશોવો થવો, ભૂખ મરી જવી, વારંવાર પેશાબ કરવા જવું, આંખો પટપટાવવી, હોઠ સુકાઈ જવા, સ્નાયુનો દુઃખાવો થવો, ઉઘમાં ખલેલ પડવી કે અનિદ્રાનો ભોગ બનવું વગેરે જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે.

#### 4.9. વિકૃત ચિંતાના કારણો :-

જે.સી. કોલમેન વિકૃતચિંતાના મુખ્ય કારણો આ પ્રમાણે દર્શાવે છે.

માતા-પિતા સતત ચિંતાગ્રસ્ત રહેતા હોય તો બાળકમાં તેનું સંક્રમણ થાય છે. તે ઉપરાંત માતા-પિતા બાળક પાસે તેના ગજા ઉપરાંતની અપેક્ષાઓ રાખે તો આવું બને છે.

જ્યારે બાળકનો ઉછેર કરવામાં આવે ત્યારે તેને અતિરક્ષિત અથવા તો અસ્વીકૃત કરવામાં આવે તો તેઓ જરૂરી સામર્થ્ય વિકસાવી શકતા નથી અને પરિણામે વિકૃતચિંતાનો ભોગ બને છે.

વાસ્તવિક જીવનમાં ઉભી થતી પરિસ્થિતિનો સામનો જ્યારે વ્યક્તિ કરી શકતી નથી ત્યારે વિકૃતચિંતા ઉદ્ભવે છે.

અસલામતી ધરાવતી વ્યક્તિમાં જ્યારે ભૂતકાળના આઘાતજનક અનુભવો પુનઃસક્રિય સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે પણ વિકૃતચિંતા જન્મે છે.

આ ઉપરાંત લેહનર અને ક્યુબના મતે વ્યક્તિઓની ઈચ્છાઓ અને સિદ્ધિઓ વચ્ચે જ્યારે ખૂબ જ અંતર હોય છે ત્યારે વિકૃતચિંતા જન્મે છે.

એડલરના મતે આત્મ-આવિસ્કારની પૂર્તિ શક્ય ન બને ત્યારે તેનું દમન થાય છે. પરિણામે વિકૃતચિંતા ઉદ્ભવે છે.



ફોઈડના મતે બાળપણમાં વહાલી વ્યક્તિના અભાવની લાગણી કે તેને ગુમાવવાની લાગણીમાંથી ચિંતા જન્મે છે. ખાસ કરીને માતાના સંદર્ભમાં તેઓ ચિંતાને આ પ્રકારના ડર પ્રત્યે થતી પ્રતિક્રિયા જ ગણાવે છે.

## 5. સમાયોજનની સમજૂતી :-

" સમાયોજન એટલે શું ? "

પ્રત્યેક દેહતંત્ર ભૌતિક વાતાવરણમાં પોતાની જરૂરિયાતો સંતોષે છે. જરૂરિયાતો સંતોષવા માટે તેણે ભૌતિક વાતાવરણ સાથે સમાયોજિત થવું પડે છે. અન્ય પ્રાણીઓની જેમ માનવીએ પોતાની શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને અન્ય જરૂરિયાતો સંતોષવા માટે વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધવું પડે છે. પ્રાણીઓની જેમ માનવીનું વાતાવરણ માત્ર ભૌતિક હોતું નથી. માનવીએ ભૌતિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સાંસ્કૃતિક વાતાવરણમાં જીવન વ્યતિત કરવાનું હોય છે. માનવીની જરૂરિયાતો અનેકવિધ અને તેનું વાતાવરણ જટિલ હોય છે. એવી પરિસ્થિતિમાં માનવી કઈ રીતે સંતોષકારક સમાયોજન સાધી શકે ? સમાયોજન એ આપણી જાત અને આપણા વાતાવરણ વચ્ચે ચાલતી આંતરક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણે વાતાવરણ સાથે સુમેળ સાધીએ છીએ અથવા આપણા વાતાવરણમાં પરિવર્તન લાવીએ છીએ. આપણે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે આપણા વાતાવરણમાં ફેરફાર કરીએ છીએ સંતોષકારક સમાયોજન સફળ આંતરક્રિયા પર આધાર રાખે છે. વ્યક્તિ પોતાના વાતાવરણ સાથે જેટલી સરળતાથી આંતરક્રિયા કરે છે તેટલું તેનું સમાયોજન વધુ સંતોષકારક બને છે. વ્યક્તિના વાતાવરણમાં અન્ય વ્યક્તિઓ, ભૌતિક વાતાવરણ અને સામાજિક વાતાવરણ અને આર્થિક બાબતોનો પણ સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિએ વાતાવરણમાં સમાયોજિત થવા માટે આંતરક્રિયા કરવી પડે છે. આવી આંતરક્રિયા જેટલી અસરકારક હોય તેટલું સમાયોજન સફળ અને સંતોષકારક હોય.

આજનો સમાજ વધુ પરિવર્તનશીલ છે. પળે પળે બદલતા વાતાવરણમાં વ્યક્તિએ બદલતાં જતાં મૂલ્યો અને પરિવર્તન વચ્ચે સમાયોજન સાધવાનું હોય છે.

### 5.1. સમાયોજનનો અર્થ :-

પોતાની જાતને આધુનિક માનવો માનવી ચિંતા અને તંગદિલીમાં ચોતરફથી ઘેરાઈ ગયો છે. જીવનના વિવિધ કાર્યક્ષેત્રમાં કામ કરતા લોકો માનસિક સ્વસ્થતા અને સમાયોજનના જ્ઞાનના અભાવે હતાશા અને સંઘર્ષ અનુભવી રહ્યા છે. ફોઈડ પછીના મહાન મનોવૈજ્ઞાનિક એરિક ફ્રોમે 'શાણો સમાજ' નામના પુસ્તકમાં કહ્યું છે કે " આધુનિક માણસ પોતાની જાત સાથે કેમ વર્તવું અને અર્થપૂર્ણ રીતે સમય કેમ વ્યતિત કરવો તે જાણતો નથી. " એટલે તે હતાશ થાય છે.

વર્તમાન જગતમાં જીવતો માનવી વિવિધક્ષેત્રે કામ કરતો જોવા મળે છે. કુટુંબ, શાળા, કોલેજ, ભિન્ન વ્યવસાયો અને લગ્ન જીવન જેવા અનેક ક્ષેત્રમાંથી માનવીને આજે પસાર થવાનું હોય છે. આ બધા ક્ષેત્રોમાંથી સફળતાપૂર્વક પસાર થવાનું હંમેશા શક્ય હોતું નથી. જુદા-જુદા કાર્યક્ષેત્રમાં કામ કરતા-કરતા માનસિક સંઘર્ષ અને હતાશા પણ અનુભવવા પડે છે. ત્યારે માનવીને અનુભવ થાય છે કે જીંદગી એ માત્ર ગુલાબની શૈયા નથી, કાંટા પણ તેની સાથે જોડાયેલા હોય છે. પોતાના જીવનના પ્રશ્નો ઉકેલાતા નથી અને તેમાં સફળતા ન મળવાથી માનવી તનાવની અસર નીચે જીવવા લાગે છે. જીવનની આવી કટોકટીની પળે વ્યક્તિને જો કોઈ ઉગારી લેતું હોય તો તે સમાયોજીત વ્યક્તિત્વ છે.

સમાયોજનનો વિચાર જીવવિજ્ઞાનમાંથી આવેલો છે. અમીબા જેવા એકકોષી જીવજંતુથી માંડીને મનુષ્ય જેવા અનેક કોષી પ્રાણીઓ એમ બધાને પોતાની જરૂરિયાતોનો સંતોષ જોઈએ છે. દરેકને પોતપોતાની જરૂરિયાતો છે. જે સંતોષવાની ઈચ્છા હોય છે. માટે એમ કહી શકાય કે 'સમાયોજન શબ્દને' જરૂરિયાતના સંતોષ સાથે સંબંધ છે. સલામતીએ સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે. પોતાનું અસ્તિત્વ ન ભુસાઈ જાય એટલા માટે બધા સલામત વાતાવરણ ઈચ્છે છે. ડાર્વિનનો ઉત્કાંતિવાદ કહે છે કે દરેક પ્રાણી અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે મથામણ કરે છે. પરંતુ સુસમાયોજીત પ્રાણી જ એ મથામણમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સમાયોજનનો સર્વમાન્ય અર્થ એવો થાય છે કે ધ્યેય અને વાતાવરણ વચ્ચે સુમેળ સાધવો.

એ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે સમાયોજન એ સ્થિતિ નથી પણ પ્રક્રિયા છે. સમાયોજન એ જીવનમાં ક્ષણે-ક્ષણે શીખવાની અને મેળવવાની બાબત છે. એ સમગ્ર જીવન સાથે સંકળાયેલું હોવાથી તેનો કદી અંત આવતો નથી. ફક્ત મૃત શરીર માટે સમાયોજનનો પ્રશ્ન હોતો નથી. વળી મનુષ્યની એક જરૂરિયાત તૃપ્ત થાય તો તરત બીજી જન્મે છે. દરેક ક્ષણે નવી જરૂરિયાત જન્મે છે. તેની તૃપ્તી મેળવવા માટે સમાયોજનની પ્રક્રિયા નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. દરેક જરૂરિયાત ચોકકસ પ્રકારની અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં જ સંતોષી શકાય છે. એ માનવીને અનુભવમાંથી સમજાય છે. એટલા માટે આવી અનુકૂળ પરિસ્થિતિ શોધવા માટે સતત પ્રયાસ કરવો પડે છે. અંતે તે શોધમાં સફળ થાય છે અને આમ, વ્યક્તિ અને વાતાવરણ વચ્ચે સેતુબંધ રચાય જાય છે. સમાયોજનમાં લોકો સાથે કે પરિસ્થિતિ સાથે સુમેળ સાધવાનો હોય છે. તરસ્યા કાગડાની વાર્તાની જેમ.

સમાયોજનનું અંતિમ ધ્યેય વાતાવરણમાંથી જન્મતી સમસ્યાઓના ઉકેલ દ્વારા સંતોષ પ્રાપ્તિનું છે.

સોરેન્સ અને મામ કહે છે કે " સારા મનોવૈજ્ઞાનિક સમાયોજનની અસર એ થાય છે કે વ્યક્તિ પોતાના વાતાવરણ સાથેની આંતરક્રિયામાંથી ખૂબ જ સંતોષ મેળવી શકે છે. અને આવો

સંતોષ મેળવવા જતાં તેમાં બીજાને અન્યાય પણ થતો નથી અને ખોટું લાગતું નથી. સમાયોજીત વ્યક્તિની ઉપસ્થિતિ બીજા લોકો માટે પણ લાભકારક નિવડે છે.

## 5.2. સમાયોજનની વ્યાખ્યા :-

### ➤ ફ્રેડ મેક્કિની :-

" સમાયોજન એટલે અમુક સમયના ગાળા દરમ્યાન ઉત્પન્ન થતી અંગત જરૂરિયાતોનું અસરકારક રીતે સમાધાન કરવા શક્તિમાન થવું અને તે સમાધાન પ્રાપ્તિના માર્ગમાં જન્મતી હતાશા કે અવરોધોને પહોંચીવળવા માટે વ્યક્તિત્વ ગુણો અને સમજણ પ્રાપ્ત કરવા."

### ➤ કોલમેન :-

" સમાયોજન એટલે પોતાની જરૂરિયાતના સંતોષ અને પોતાના વાતાવરણ વચ્ચે સમાયોજન સાધવાના વ્યક્તિના પ્રયત્નોની અસરકારકતા."

### ➤ બોરીંગ લેન્ગીફિલ્ડ :-

" સમાયોજન એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેના વડે વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાતો અને જરૂરિયાત તૃપ્તિ પર અસર કરનારા સંજોગો વચ્ચે સમતુલા સ્થાપે છે."

### ➤ લેહનર અને ક્યુબ :-

" સમાયોજન આંતરક્રિયાની એક પ્રક્રિયા છે. એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા હોવાથી કદી પૂર્ણ થતી નથી એ પ્રક્રિયામાં કાર્ય-કારણ સંબંધો જોઈ શકાય છે."

### ➤ સોરેન્સ અને મામ :-

" સમાયોજન એમ જોવાની પ્રક્રિયા છે કે વ્યક્તિ અને તેના વાતાવરણ વચ્ચે સુમેળ છે."

આમ વ્યક્તિ જન્મથી મૃત્યુ સુધી સતત સમાધાન સાધવાનું હોય છે. અમુક સમયગાળા દરમ્યાન વ્યક્તિએ ચોક્કસ સમાયોજન સાધવું પડે છે. આથી વ્યક્તિએ સમાયોજનના જુદા-જુદા ક્ષેત્રોમાંથી પસાર થવું પડે છે જેવા કે :-

- (૧) કૌટુંબીક સમાયોજન
- (૨) શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં સમાયોજન
- (૩) વ્યાવસાયીક સમાયોજન
- (૪) મનોજાતીય સમાયોજન
- (૫) વૃદ્ધાવસ્થાનું સમાયોજન

### 5.3. લગ્ન સમાયોજન :-

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં લગ્ન ને એક પવિત્ર અને જનમોજનમનું બંધન માનવામાં આવે છે બે પરીવાર વચ્ચેનો સંબંધ માનવામાં આવે છે. જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં વ્યક્તિએ સમાયોજિત થવા પ્રયાસ કરવો પડે છે તેમ લગ્ન જીવનને સફળ બનાવવા સમાયોજન સાધવું પડે છે. પુરૂષ કરતા સ્ત્રીઓની સમાયોજનની પ્રક્રિયા લગ્નના સંબંધે વધુ જટીલ બને છે. તે પોતાના ઘર કુંટુંબ કે ગામને છોડીને બીજા લોકો સાથે રહેવા જાય છે ત્યાં તેને પોતાનું સ્થાન નિશ્ચિત કરતા થોડો સમય લાગે છે.

વ્યાખ્યા :-

લગ્નજીવન એક એવી વૃદ્ધિ પામતી પ્રક્રિયા છે, જેમાં સતત નવીન સમજૂતી નવીન સમાયોજનો સાધવાની જરૂર પડે છે. — લેન્ડીઝ દંપતી

લગ્નજીવનમાં સતત અને હર પળ સમાયોજન સાધવું પડે છે તેના કેટલાક મહત્વના ક્ષેત્રો આ પ્રમાણે છે.

#### 5.3.1. લગ્નપૂર્વેની સ્થિતિ :-

તરૂણાવસ્થા શરૂ થતા ધીરે ધીરે વ્યક્તિ લગ્ન વિશે સાંભળે છે, વિચારે છે અને વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે હળતા-ભળતા આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખે છે. પોતાને કેવો જીવન સાથી જોઈશે તે બાબતે વિચારે છે. આપણી સંસ્કૃતિમાં મોટા ભાગના લગ્નો માતા-પિતા કે વડીલો દ્વારા નક્કી થાય છે. જ્યારે અન્ય સંસ્કૃતિમાં 'ડેટીંગ' (dating) ની પ્રથા હોવાથી તેઓ એક બીજાને મળે છે તેના અંગેની જાણકારી મેળવે છે. ત્યાર બાદ તેઓ સંવનન (courtship) કરે છે. જેમાં તેઓ પાત્ર નિશ્ચિત થયા બાદ તેને ઓળખવા પ્રયત્ન કરે છે. એક-બીજાના રસરૂચી, કુંટુંબ, મીત્રો વગેરે અંગે જાણવા-સમજવા પ્રયત્ન કરે છે. અને જો બંનેને યોગ્ય લાગે તો તેઓ સગાઈ (વાગ્દાન) ના બંધનથી બંધાય છે.

જ્યારે આપણી સંસ્કૃતિમાં આવી કોઈ પ્રથા નથી તેથી બન્ને પાત્રો એકબીજા અંગે બહુ ઓછું જાણતા હોય છે તેથી ક્યારેક લગ્ન જીવાનમાં સમાયોજનના પ્રશ્નો વધુ ઉદ્ભવતા હોય તેવું લાગે છે. આમ છતાં આધુનિક સમયમાં સગાઈ થયા બાદ બન્નેને હળવા-મળવાની છુટછાટ અપાય છે તેનાથી તેઓ એક-બીજાને સમજી શકે છે. વળી બન્ને કુંટુંબના સામાજિક પ્રસંગોએ તેઓને મળવાનું થાય ત્યારે એક-બીજાને સમજવાની તક મળે છે.

### 5.3.2. જીવન સાથીની પસંદગી :- Mate Selection

આપણા દેશમાં આ એક ભગીરથ કાર્ય છે. જેમાં બંને પાત્રો ઉપરાંત આખો સમાજ રસ લે છે. જીવનસાથી કેવો (કે કેવી) હોવો જોઈએ તે માટે સંસ્કૃતમાં કહેવાય છે.

kNya vryte=p, mata ivt. iptā &tm\ |

baN2va: k u imC7iNt im\*3animtrej na ||

#### અર્થાત્

" કન્યા રૂપ જુએ છે, માતા ધન જુએ છે, પિતા જ્ઞાન જુએ છે,  
બાંધવો કૂળ જુએ છે અને જાનેયા (અન્ય લોકો) મિષ્ટાન્ન જુએ છે."

તે સિવાય એવું કહેવાય છે. 'દીકરી ને ગાય દોરે ત્યાં જાય" આજના સમયમાં જીવન સાથીની પસંદગી બાબતે આ બધી વાતો અક્ષરશઃ સાચી નથી. લગ્ન સંબંધ માતા-પિતા દ્વારા બંધાતો હોય તો યે છોકરા-છોકરી એક બીજાને જોવાનો આગ્રહ કમ-સે-કમ રાખે છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં લગ્ન અંગે થયેલા સંશોધનોના આધારે જીવનસાથીની પસંદગી માટેના કેટલાક સિદ્ધાંતો અંહી ટાંક્યા છે.

#### [I] આદર્શ સાથી :-

ભાવી જીવનસાથી-પોતાના સ્વપ્નના રાજકુમાર ( કે રાજકુમારી ) ની માનસ પ્રતિમા વ્યક્તિ ધીરે ધીરે ઘડે છે. તેમા જીવનસાથી અમુક ગુણો કે લક્ષણો ધરાવતો હોવો જોઈએ કેટલીક વાર આવી પ્રતિમા વાસ્તવીકતાથી દૂર હોય છે. જરૂર પડેય તેમા બાંધછોડ કરવી પડે છે. આમ છતા કેટલાક ગુણો વ્યક્તિ નકકી કરે છે. અને તે મુજબનુ આદર્શ પાત્ર મેળવવા પ્રયાસ કરે છે. જેમ કે રૂપ, ગુણો, શારીરિક બાંધો, શિક્ષણ વગેરે.

#### [II] પિતૃ પ્રતિમા સમાન સાથી :-

માતા પિતા સાથે બાળકના કેવા સંબંધો છે તે બાબતની અસર તેના પોતાના સાથીની પસંદગી પર પડે છે. પિતા સારા હોય તો છોકરી તેવો પતિ તેમજ માતા ગુણવાન હોય તો છોકરો તેવી પત્ની પસંદ કરે છે અને જો માતા-પિતા સાથેનો તેનો

સંબંધ સંઘર્ષમય હોય તો તેવું પાત્ર પસંદ કરવાનું ટાળે છે. વળી માતા-પિતાનું લગ્નજીવન કંકાસમય હોય તો તેના સંતાનો લગ્ન અને જીવનસાથીની પસંદગી બંનેમાં બહુ મુંઝવણ અનુભવે છે.

### [III] સમકક્ષ સાથી :-

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પોતાના જેટલી જ ઉંમર, બુદ્ધિ, શિક્ષણ કે સામાજિક દરજ્જા વાળી વ્યક્તિ સાથે જોડાવાનું પસંદ કરે છે. આપણા સમાજમાં જ્ઞાતિ એક મહત્વનું પરિબળ સાબિત થાય છે. તેથી પસંદગી વખતે સમાન જ્ઞાતિ ધરાવનારનું લગ્નજીવન સફળ જ હશે તેવું જરૂરી નથી. છતાં સમકક્ષ સાથી એ એક મહત્વનું પરિબળ છે.

### [IV] જરૂરિયાત પૂર્તિ કરનાર સાથી :-

કેટલાક પોતાની અને પોતાના કુટુંબીજનોની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને જીવનસાથીની પસંદગી કરે છે. કઈ વ્યક્તિ પોતાના જીવનની તથા પોતાના માતા-પિતા ભાઈ-બહેનના જીવનની જરૂરિયાતોને સંતોષી શકે તેમ છે, તેવા જીવન સાથીને પસંદ કરે છે. પરંતુ એક રસપ્રદ હકીકત એ પણ છે કે વ્યક્તિ પોતાનામાં જે નથી તેની પૂર્તિ કરી શકે તેવો જીવનસાથી પસંદ કરે છે.

## 5.4. લગ્ન જીવનનું અનુકૂલન :-

લગ્ન જીવનને ટકાવી રાખવા સફળ બનાવવા સતત અનુકૂલન સાધવું પડે છે.

### 5.4.1. પતિ - પત્ની વચ્ચેનું અનુકૂલન :-

પતિ-પત્નીનો સંબંધ ખૂબજ નાજુક અને સંવેદનશીલ સંબંધ છે. બંનેને એક-બીજા પ્રત્યે આશા-અપેક્ષાઓ હોય છે સાથે સાથે જવાબદારી અને હકકો હોય છે. આ સંબંધ પવિત્ર બંધન 'આત્માનું બંધન' કે 'આત્માના મિલન' જેવા નામથી ઓળખાતો હોય છતાં આ આત્માના મિલન માટે બંનેના શરીરો માધ્યમ બને છે. આ 'મિલન' તેમના માટે કેટલાક પ્રશ્નો લાવે છે. જેનું યોગ્ય સમાધાન ધીરે ધીરે થાય તો તે તેમને સુખદ જાતીય સંબંધ પ્રત્યે દોરી જાય છે અન્યથા જાતીય જીવનની સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે. અને આ સમસ્યાઓ તેના જીવનના અન્ય પાસાને પણ સમસ્યાગ્રસ્ત બનાવે છે.

#### 5.4.2. સાસરીયા સાથેનું અનુકૂલન :-

સ્ત્રી લગ્ન કરે ત્યારે માત્ર પતિ સાથે નહી તેના આખા કુંટુંબ સાથે જોડાય છે. ભારતીય સમાજ વ્યવસ્થામાં સંયુક્ત કુંટુંબો જોવા મળે છે. તેથી જેઠ-જેઠાણી, દેર-દેરાણી, નણંદ, જેવા પાત્રો સાથે ચોક્કસ રીતે વર્તવું ખૂબ જરૂરી બને છે. બધા વચ્ચે યોગ્ય સંબંધો ન જળવાય તો ગૃહકંકાસ થાય છે. તે તેમના બન્નેના અંગત સંબંધને અસર કરે છે પુરૂષોએ પત્ની અને અન્ય કુંટુંબીજનો સાથે સમતોલન જાળવવું પડે છે તો પત્નીએ પોતાના પિયર તથા શ્વસુર પક્ષના સંબંધો વચ્ચે સમતોલન જાળવવું પડે છે.

#### 5.4.3. નાણાંકીય અનુકૂલન :-

પૈસો એવી ચીજ છે. જે હોય તો પણ કેટલાક પ્રશ્નો હોય છે ન હોય તો પણ કેટલાક પ્રશ્નો રહે છે. તે જોતા લગ્નજીવનમાં પતિ-પત્ની વચ્ચે નાણાંકીય હુંસા-તુંસી રહે તો સમાયોજન મુશ્કેલ બને છે. પૈસા ન હોય તો પત્ની ઘર ચલાવી લે છે. પરંતુ જ્યારે આવક હોવા છતા જો પતિ અમુક બાબતે ખર્ચ કરતા રોકે તો સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. અને બન્ને વચ્ચે ઝઘડા થાય છે. એટલે આવક મુજબ યોગ્ય કાચુ બજેટ બનાવી યોગ્ય ખર્ચ કરવો જોઈએ સૌથી મહત્વની વાત એ છે બન્ને વચ્ચે આવક-જાવક અંગે નિખાલસ ચર્ચા થવી જોઈએ જેથી વિશ્વાસનું વાતાવરણ જન્મે અન્યથા નાણાંકીય ખટરાગ છૂટા છોડા સુધી લંબાય છે.

#### 5.4.4. બાળક સાથેનું અનુકૂલન :-

જીવનમાં બાળકનું આગમન એક સુખદ ઘટના હોવા છતા તેનાથી કેટલાક સમાયોજનના પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે. પત્ની બાળક અને પતિ બન્ને વચ્ચે વહેંચાય તેથી પતિએ તેને સહકાર આપવો જોઈએ પત્નીએ પણ બાળકની સાથે-સાથે શક્ય તેટલો સમય કે કાળજી પતિ પ્રત્યે દર્શાવવા જોઈએ. બાળક એ બન્નેની સંયુક્ત જવાબદારી છે. તેવું સ્વીકારવાથી સારું સમાયોજન સાધી શકાય છે.

## 6. સંશોધનમાં વપરાતા અગત્યના પદોની વ્યાખ્યા :-

- પત્ની : ( WIFE )

"A Woman Joined to another person in marriage : a female spouse"

"A Woman Joined in marriage to a man and considered as his spouse"

- પત્ની માટે અંગ્રેજીમાં વપરાતા કેટલાક શબ્દો

Spouse, Women, Partner, Mate, Squeeze, Bride, Better half, her indoors, helpmate, Missis, Femme,

- પત્ની માટે ગુજરાતીમાં વપરાતા કેટલાક શબ્દો.

પત્ની, વધુ, વહુ, બાઈ, ઘરવાણી, શ્રીમતી, અર્ધાગિની, ધર્મપત્ની, ગૃહિણી ઘણીયાણી, ભાર્યા

અંહી પત્ની એટલે એવી સ્ત્રીઓ કે જે હાલમાં પોતાના પતિ સાથે રહે છે તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. જે ત્યકતા અથવા પતિ હોવા છતા કેટલાક કારણોસર પતિથી અલગ રહે છે તેનો સમાવેશ કરાયો નથી.

- કાર્યકરતી પત્નીઓ ( $A_1$ )

કાર્યકરતી પત્નીઓ એટલે એવી સ્ત્રીઓ જે આર્થિક ઉપાર્જન માટે કોઈને કોઈ વ્યવસાયમાં જોડાયેલી છે. અને આ રીતે ઘર ઉપરાંત બહારના કાર્યો સાથે જોડાયેલી છે.

- બિન કાર્યકરતી પત્નીઓ ( $A_2$ )

બિન કાર્યકરતી પત્નીઓ એટલે એવી સ્ત્રીઓ કે જે આર્થિક ઉપાર્જન માટે કોઈ વ્યવસાયમાં જોડાયેલી નથી અને માત્ર ઘરે રહી ગૃહિણીની ફરજ બજાવે છે.

- ઉચ્ચ દૈનિક મનોભાર ( $B_1$ )

૫૦ % થી ઉપર (વધુ) મનોભાર ધરાવતી સ્ત્રીઓનો સમાવેશ ઉચ્ચ દૈનિક મનોભારમાં કરાયો છે.

- નિમ્ન દૈનિક મનોભાર ( $B_2$ )

૫૦ % થી ઓછો મનોભાર ધરાવતી સ્ત્રીઓનો સમાવેશ નિમ્ન દૈનિક મનોભારમાં કરાયો છે.

- $C_1 = 20$  થી 30 વર્ષની ઉંમર ધરાવતી પત્નીઓ

- $C_2 = 30$  થી 40 વર્ષની ઉંમર ધરાવતી પત્નીઓ



## 7. વિવિધ પરિવર્ત્યો વચ્ચેનો સંબંધ

પ્રસ્તુત સંશોધન સમસ્યામાં સમાવિષ્ટ પરિવર્ત્યો ને ઓળખવા અને તેમને વ્યાખ્યાયિત કરવા એ સંશોધનનું મહત્વનું સોપાન ગણાય છે. સંશોધનમાં બે વિભાગમાં પરિવર્ત્યોનો સમાવેશ થાય છે.

### 7.1. વિભાગ – ૧ ના પરિવર્ત્યો નીચે મુજબ છે.

#### 7.1.1. સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો (Independent Variables):-

સામાન્ય રીતે "સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય એ માપન કરતાં વર્તન પાસા ઉપર અસર કરતું એવું પરિવર્ત્ય છે, જેનું પ્રયોગકર્તા સીધું અથવા પસંદગીની પ્રક્રિયા દ્વારા હસ્તોપયોજન કરે છે." બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો "સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય એટલે પ્રયોગમાં જે પરિવર્ત્યની અસર તપાસવાની હોય તે પરિવર્ત્ય"

વિભાગ – ૧ માં સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય નીચે મુજબ છે.

સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય અને તેની કક્ષાઓ દર્શાવતું કોષ્ટક

ક્રમ	સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય	સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની કક્ષાઓ
૧	પત્નીઓના પ્રકાર	૧. કાર્ય કરતી પત્નીઓ
		૨. બિન કાર્ય કરતી પત્નીઓ

#### 7.1.2. આધારિત પરિવર્ત્યો (Dependent Variables) :-

સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યોના હસ્તયોજનની જે વાર્તાનિક પરિવર્ત્ય પર અસર થાય તે નિરીક્ષિત પરિવર્ત્યને આધારિત પરિવર્ત્ય કહેવામાં આવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો હસ્તયોજીત સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની અસરનું મૂલ્યાંકન કરવા પ્રયોગકર્તા દ્વારા માપન કરવામાં આવતું કોઈપણ વાર્તાનિક પાસુ આધારિત પરિવર્ત્ય છે.

વિભાગ – ૧ માં આધારિત પરિવર્ત્ય નીચે મુજબ છે.

આધારિત પરિવર્ત્ય દર્શાવતું કોષ્ટક

ક્રમ	આધારિત પરિવર્ત્ય
1.	કૌટુંબિક સમસ્યા
2.	સામાજિક વ્યવહારોની સમસ્યા
3.	સમયની ખેંચ
4.	વાતાવરણ અંગેની સમસ્યા
5.	આર્થિક બાબતો અંગેની સમસ્યા
6.	અંગત બાબતોની સમસ્યા

7.2. વિભાગ – ૨ અને વિભાગ – ૩ ના પરિવર્ત્યો નીચે મુજબ છે.

7.2.1. સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો (Independent Variables) :-

વિભાગ – ૨ અને વિભાગ – ૩ ના સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય નીચે મુજબ છે.

સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય અને તેની કક્ષાઓ દર્શાવતું કોષ્ટક

ક્રમ	સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય	સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યોની કક્ષાઓ
1	પત્નીઓના પ્રકાર	$A_1 =$ કાર્ય કરતી પત્નીઓ
		$A_2 =$ બિનકાર્ય કરતી પત્નીઓ
2	દૈનિક મનોભારનું પ્રમાણ	$B_1 =$ ઉચ્ચ મનોભાર ધરાવતી પત્નીઓ
		$B_2 =$ નિમ્ન મનોભાર ધરાવતી પત્નીઓ
3	ઉંમર	$C_1 =$ 20 થી 30 વર્ષ
		$C_2 =$ 30 થી 40 વર્ષ

### 7.2.2. આધારિત પરિવર્ત્યો (Dependent Variables) :-

વિભાગ – ૨ અને વિભાગ – ૩ ના આધારિત પરિવર્ત્યો નીચે મુજબ છે.

- (1) વિકૃત ચિંતા
- (2) લગ્ન સમાયોજન

### 7.2.3. નિયંત્રિત પરિવર્ત્યો (Control Variables) :-

પ્રયોગ દરમિયાન સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય સિવાયના જે પરિવર્ત્ય સીધી કે આડકતરી રીતે આધારિત પરિવર્ત્ય ઉપર અસર ઊપજાવી શકે તેમ હોય તેવા પરિવર્ત્યોનું પ્રયોગ દરમિયાન પ્રયોગકર્તા નિયંત્રણ કરે છે તેથી તેને નિયંત્રિત પરિવર્ત્ય કહેવાય છે.

પ્રયોગ દરમિયાન જો આવા બાકીના પરિવર્ત્યો ઉપર અપૂરતું નિયંત્રણ હોય તો પ્રાયોગિક ભૂલ સર્જાય છે. આથી પ્રયોગના ચોકકસ અને વિશ્વસનીય પરિણામો પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયોગ દરમિયાન સંપૂર્ણ નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી છે. જો પ્રયોગ દરમિયાન સંપૂર્ણ નિયંત્રણ જળવાયું હોય તો જ આધારિત પરિવર્ત્યમાં જે ફેરફાર નોંધાયો છે. તે સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની અસરનો છે. તેમ ખાતરીથી કહી શકાય. આમ, પ્રયોગ દરમિયાનના અન્ય પરિવર્ત્યોનું નિયંત્રણ ખૂબ જ મહત્વનું છે. નિયંત્રણ એ પ્રયોગનું હાર્દ છે.

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં નિચેના પરિવર્ત્યોને નિયંત્રિત કરવામાં આવ્યાં હતાં.

- (1) મૂળ ગુજરાતનાં જ વતની હોય તેવી (સ્ત્રીઓ) પત્નીઓને નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતા.
- (2) અહીં માત્ર પરણિત સ્ત્રીઓને જ (પત્નીઓને) નિદર્શ પાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતા.
- (3) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં 20 થી 40 વર્ષની ઉંમરની પરણિત સ્ત્રીઓનેજ (પત્નીઓને) નિદર્શ પાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

## 8. પ્રસ્તુત અભ્યાસનું મહત્વ :

સ્ત્રીઓના સ્થાન તથા દરજ્જા અને ભૂમિકામાં આવેલા પરિવર્તનના લીધે આજે સ્ત્રીઓ નોકરી, વ્યવસાયમાં છૂટથી જોડાય છે. નજર દોડાવીએ તો લગભગ દરેક પ્રકારના ક્ષેત્રમાં – તે ભૌદિક કે શારીરિક શ્રમને લગતુ હોય તેમાં સ્ત્રીઓના પ્રવેશ છે. સ્ત્રીઓનો જાહેર જીવનમાં પ્રવેશતો આઝાદીની લડાઈથી થઈ ચુક્યો હતો. કન્યા કેળવણીના સઘન પ્રયાસો અને સામાજિક સુધારાઓને લીધે આધુનિક યુગમાં સ્ત્રીઓને ઘણું સ્વાતંત્ર્ય મળ્યુ છે. વળી વધતી જતી ભૌતિક સુવિધાઓની માંગ અને મોંઘવારીના કારણે તેઓ કમાણી માટે ઘર બહાર જવા લાગી. વિવિધ પ્રકારનાં વ્યવસાયમાં જોડાવાથી અનેક પ્રકારના પ્રશ્નોનો તેને સામનો કરવો પડે છે. આ ઉપરાંત ઘરની અને ઘરના સભ્યોની જવાબદારી તેના પર હોય છે. તેથી તે બેવડી ભૂમિકા નીભાવે છે. પરણિત સ્ત્રીઓને વધુ હાડમારીનો સામનો કરવો પડે છે.

માત્ર કાર્ય કરતી મહીલાઓ કે જે પત્નીઓ છે તે જ નહી, ઘરે ગૃહિણીની ફરજ બજાવતી કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ જાત જાતની વિટંબણાઓનો સામનો કરે છે. રોજ-બરોજ ની ક્રિયાઓ અને પતિની આવકમાં ઘર ચલાવવાની જવાબદારીથી તે પણ મનોભારનો ભોગ બને છે.

અત્યાર સુધીમાં પત્નીઓ પરના અભ્યાસો બહુ જ ઓછા થયેલા જોવા મળે છે. તેથી પ્રસ્તુત અભ્યાસ આવી બંને પ્રકારની સ્ત્રીઓને લગતી કેટલીક મુશ્કેલી અને તેથી ઉભી થતી મનોભારજનક દશા તેમજ વિકૃત ચિંતા અને લગ્ન સમાયોજનનો અભ્યાસ કરે છે.