

സെക്കണ്ടറി പാഠ്യക്രമം

## 222 - മനഃശാസ്ത്രം

പുസ്തകം - 1

കോഴ്സ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ  
വിവേക് സിംഗ്



**NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING**

(An autonomous organisation under MHRD, Govt. of India)

A-24-25, Institutional Area, Sector-62, NOIDA-201309 (U.P.)

Website: [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), Toll Free No. 18001809393

---

© National Institute of Open Schooling

---

---

( Copies)

---

---

Published by the Secretary, National Institute of Open Schooling, A-24-25, Institutional Area, NH-24,  
Sec. 62, Noida-201309, and printed by

---

**ഉപദേശക സമിതി**

ഡോ. സിതാൻസു എസ്. ജെന ചെയർമാൻ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ	ഡോ. കുൽദീപ് അഗർവാൾ ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്) നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ	ശ്രീമതി. ഗോപ ബിശ്വാസ് ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്) നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ
---	--	--

**പാഠ്യക്രമ സമിതി**

<b>പ്രൊഫ. ഗിരീശർ മിശ്ര</b> ചെയർപേഴ്സൺ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി		
<b>പ്രൊഫ. കെ.ഡി. ബറൂട്ട (Retd.)</b> ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി ഡൽഹി	<b>പ്രൊഫ. ശകുന്തള നാഗ്പാൽ</b> DEPFE, എൻസിഇആർടി ശ്രീ അരബിന്ദോ മാർഗ്ഗ് ഡൽഹി	<b>ശ്രീ. ഐ.എസ്. അസ്തന</b> പ്രിൻസിപ്പൽ (Retd.) എ-88, ഗ്രൗണ്ട് ഫ്ലോർ ബാക്ക് അശോക എൻക്ലേവ് 2 ഫരീദാബാദ്, ഹരിയാന
<b>ഡോ. അരവിന്ദ് മിശ്ര</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ZHCES, സ്കൂൾ ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസ് JNU, ഡൽഹി	<b>ഡോ. ഷാ ആലം</b> സീനിയർ ലക്ചറർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഫാക്കൽറ്റി സോഷ്യൽ സയൻസ്, വിമൻസ് കോളേജ് അലിഗഢ് മുസ്ലിം യൂണിവേഴ്സിറ്റി, അലിഗഢ്	<b>ഡോ. നവീൻ കുമാർ</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി.ആർ. അംബേദ്കർ കോളേജ് ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഡൽഹി
<b>ഡോ. ബി.കെ. പാൽ</b> ലക്ചറർ DIET (east), ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ ഏരിയ കർക്കർഡൂമ, ഡൽഹി	<b>ശ്രീമതി ഉഷ ആനന്ദ്</b> PGT സെന്റ് തോമസ് സ്കൂൾ മന്ദിർ മാർഗ്ഗ്, ഡൽഹി	<b>ശ്രീ. വിവേക് സിംഗ്</b> കൺവിനർ എക്സി. ഓഫീസർ (അക്കാദമിക്) നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ

**നിരൂപകർ**

<b>പ്രൊഫ. ഗിരീശർ മിശ്ര</b> ചെയർപേഴ്സൺ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	<b>ശ്രീ. ഐ.എസ്. അസ്തന</b> പ്രിൻസിപ്പൽ (Retd.) എ-88, ഗ്രൗണ്ട് ഫ്ലോർ ബാക്ക് അശോക എൻക്ലേവ് 2 ഫരീദാബാദ്, ഹരിയാന
<b>ഡോ. പ്രീതി കപൂർ</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	<b>ഡോ. രേണു കിഷോർ</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി

**പാഠരചിതാക്കൾ**

<b>പ്രൊഫ. ഗിരീശർ മിശ്ര</b> ചെയർപേഴ്സൺ (Retd.) ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	<b>പ്രൊഫ. കെ.ഡി. ബറൂട്ട (Retd.)</b> ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി ഡൽഹി	<b>ഡോ. അരവിന്ദ് മിശ്ര</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ZHCES, സ്കൂൾ ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസ്, JNU, ഡൽഹി
<b>ഡോ. പ്രീതി കപൂർ</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	<b>ഡോ. രേണു കിഷോർ</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	<b>ഡോ. എ.കെ. ശ്രീവാസ്തവ</b> അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ NCERT ഡൽഹി

**വിവർത്തകർ**

<b>ഡോ. വിദ്യ രവിന്ദ്രൻ</b> അസി. പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യു.സി. കോളേജ്, ആലുവ	<b>ഡോ. നീലിമ രഞ്ജിത്ത്</b> അസി. പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യു.സി. കോളേജ്, ആലുവ	<b>ശ്രീ. മഹേഷ് ശർമ</b> Graphic Artist, നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ
---	---	--

# ചെയർമാന്റെ സന്ദേശം

പ്രിയപ്പെട്ട പഠിതാക്കളേ,

കാലഘട്ടത്തിനനുസരിച്ച് സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായ ആവശ്യങ്ങളും മറ്റു ചില പ്രത്യേകതരം ആവശ്യങ്ങളും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിനനുസരിച്ച് അത്തരം ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള രീതികളും സാങ്കേതിക വിദ്യകളും പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാറ്റത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ഒരായുധമാണ് വിദ്യാഭ്യാസം. സമൂഹത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിശ്ചിതമായ മാറ്റം വരുത്താനും വെല്ലുവിളികൾ നേരിടാൻ സാധിക്കുന്ന വിധം മനോഭാവങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കാനും ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾ ധീരതയോടെ നേരിടാനും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം കൃത്യസമയത്ത് ലഭിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സാധ്യമാകും. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പാഠ്യപദ്ധതി പുതുക്കുന്നത് ഇതിന് ആവശ്യമാണ്. വെറും നിർദ്ദേശങ്ങളടങ്ങിയ ഒരു ലഘുഗ്രന്ഥം എന്നതിനപ്പുറം മാറ്റമില്ലാത്ത ഒരു പാഠ്യപദ്ധതി കൊണ്ട് ഉപയോഗം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. കെട്ടി നിർത്തിയിരിക്കുന്ന ഒരു ടാങ്കിലെ വെള്ളം മാറ്റാതിരുന്നാൽ ഉപയോഗശൂന്യമാകുകയും ദുർഗന്ധം വമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെയാണിത്. പാഠ്യപദ്ധതികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം പാഠ്യഭാഗങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക എന്നതാണ്. അതുമൂലം ഒരു പ്രത്യേക വിഷയം പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ലക്ഷ്യം ലഭിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് യോജിക്കാത്ത പഴയ കാല പാഠ്യരീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുപകരം പുതിയ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

ഈ ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടി രാജ്യത്തെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ധർ നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ഒത്തുചേർന്ന് ആവശ്യമായുള്ള മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി നാഷണൽ കരിക്കുലം ഫ്രെയിം വർക്ക് (NCF) രൂപീകരിച്ചു. പ്രൈമറി, സെക്കണ്ടറി, സീനിയർ സെക്കണ്ടറി തലങ്ങളിൽ ആവശ്യമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ നിലവാരത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു.

പ്രസ്തുത രൂപത്തോടെ മറ്റു ചില ദേശീയവും പ്രാദേശികവുമായ പരിഗണനകൾ മനസ്സിൽ വച്ചുകൊണ്ട് അടുത്ത കാലത്ത് സെക്കണ്ടറിതല പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളേയും പരിഷ്കരിക്കുകയും അവയെ ആനുകാലികവും ആവശ്യാധിഷ്ഠിതവുമാക്കാൻ ഞങ്ങൾ പരിശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഇത് കൂടുതൽ ഹാർദ്ദവും ആകർഷകവുമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ പാഠപുസ്തകം രസകരവും നിങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിന് അനുയോജ്യവുമാക്കിത്തീർക്കുവാൻ സഹായിച്ച എല്ലാ പ്രമുഖ വ്യക്തികളെയും ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിനുവേണ്ടി നിങ്ങൾക്കേവർക്കും ഞാൻ ശോഭനവും വിജയകരവുമായ ഭാവി ആശീർവദിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

**എസ്.എസ്. ജനറൽ**  
**ചെയർമാൻ**  
**നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്**

# ഡയറക്ടറുടെ കത്ത്

പ്രിയപ്പെട്ട പഠിതാക്കളേ,

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യാനുസരണം പുതിയ പാഠപദ്ധതികൾ യഥാസമയം നൽകാൻ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിന്റെ അക്കാദമിക വിഭാഗം ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. സെക്കന്ററി തലത്തിലെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളുടെയും പാഠ്യപദ്ധതി മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ഞങ്ങൾ അടുത്തിടെ ഏറ്റെടുക്കുകയുണ്ടായി. രാജ്യത്തിലെ മറ്റു പാഠ്യപദ്ധതികളുമായി സമാനത പുലർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി സിബിഎസ്ഇ, ഉത്തർപ്രദേശ്, മഹാരാഷ്ട്ര, ഗോവ എന്നിവിടങ്ങളിലെ സെക്കണ്ടറി വിദ്യാഭ്യാസ ബോർഡുകൾ തുടങ്ങിയവയുമായി ഞങ്ങൾ കൂടികാഴ്ച നടത്തിയിരുന്നു. എൻ.സി.ഇ.ആർ.ടി യുടെ ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ രൂപരേഖയെ പ്രാമാണിക രേഖയായി ഞങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ പാഠ്യപദ്ധതി പ്രായോഗികവും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും ലളിതവുമാണെന്ന് ഒരു താരതമ്യപഠനം നടത്തിയതിൽ നിന്നും മനസ്സിലായി. നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അതിനെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദവും ഉപയോഗ്യവുമാക്കി തീർക്കുവാനാണ് ഇപ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ ശ്രമം. രാജ്യത്താകമാനമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ധരെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്താനും അവരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് പാഠ്യപദ്ധതി പരിഷ്കരിക്കാനും കാലാനുസൃതമാക്കാനും ഞങ്ങൾക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള പാഠ്യവസ്തുക്കളെ സൂക്ഷ്മമായി അവലോകനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പഴയ വിവരങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുകയും പ്രസക്തമായവ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്ത് നിങ്ങൾക്കേറ്റവും അനുയോജ്യമാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പുതിയ പാഠ്യവസ്തുക്കൾ രസകരവും ആവേശകരവുമായിരിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കൂടുതൽ പരിഷ്കരണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതും ഞങ്ങൾ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

സന്തോഷപ്രദവും വിജയകരവുമായ ഒരു ഭാവി ഞാൻ ഏവർക്കും നേർന്നുകൊള്ളുന്നു.

**ഡോ. കുൽദീപ് അഗർവാൾ**

ഡയറക്ടർ (അക്കാഡമിക്)

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിങ്ങ്

# നിങ്ങളോടൊരു വാക്ക്

പ്രിയപ്പെട്ട പഠിതാവേ,

മനശാസ്ത്രത്തിലെ സെക്കണ്ടറി കോഴ്സിലേക്ക് സ്വാഗതം. മനശാസ്ത്രം, വളരെ എളുപ്പവും രസകരവുമായ വിഷയമാണ്. അത് എപ്പോഴും നിങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മ, പഠനം, ഊഹം, ചിന്ത, വികാരം, പെരുമാറ്റം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയ പഠനമാണ് മനശാസ്ത്രം. പെരുമാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ സ്വഭാവം എന്നത് ആന്തരിക ലോകത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്.

സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി എല്ലാപേരും തങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. സ്വഭാവത്തിന് കാരണമായ മാനസിക പ്രക്രിയകളെ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം പെരുമാറ്റവും വ്യക്തിത്വവും എല്ലായ്പ്പോഴും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് മനശാസ്ത്രപഠനം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഈ കോഴ്സിൽ മനശാസ്ത്രത്തിലെ അടിസ്ഥാനപരമായ ചില കാര്യങ്ങളാണ് പരിചയപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഈ കോഴ്സിൽ ഏഴ് മൊഡ്യൂളുകളും ഇരുപത്തിയേഴ് പാഠങ്ങളുമുണ്ട്.

ആദ്യത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ മനശാസ്ത്രത്തിലെ അടിത്തറയെക്കുറിച്ചാണ് ഉള്ളത്. മനശാസ്ത്രം എന്താണെന്നും സ്വഭാവം എങ്ങനെ പഠിക്കാം എന്നതിനെ കുറിച്ചും ഇതിൽ പറയുന്നു. രണ്ടാമത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ പഠനം, ശ്രദ്ധ, വികാരം, ഓർമ്മ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളാണ് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു മനുഷ്യജീവി എങ്ങനെ വളരുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് മൂന്നാമത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ പറയുന്നത്.

മൊത്തത്തിലുള്ള പാഠ്യപദ്ധതി മനശാസ്ത്രം പഠിക്കുവാനും നിങ്ങളെയും നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരെയും മനസ്സിലാക്കുവാനും സഹായിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ,

**വിവേക് സിങ്**

എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ (അക്കാഡമിക്)

# പാഠ്യവസ്തുക്കൾ എങ്ങിനെ ഉപയോഗിക്കാം

അഭിനന്ദനങ്ങൾ! സ്വയം പഠിക്കാനുള്ള വെല്ലുവിളി നിങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുകയാണ്. എൻ.ഐ. ഒ.എസ് നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ട് ഓരോ ചുവടുവയ്പിലും. നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ഒരു കൂട്ടം വിദഗ്ധന്മാരുടെ സഹായത്തോടെ മനശാസ്ത്രം പാഠ്യവസ്തുക്കൾ നിങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്വയംപഠനം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിൽ ഒരു വ്യവസ്ഥിതി സ്വീകരിക്കുന്നു. ഇതിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഈ പാഠ്യവസ്തുവിനെ ഏറ്റവും നന്നായി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധ്യമാകും. പാഠ്യവസ്തുവിലെ ചില പ്രത്യേക സൂചനകൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

**തലക്കെട്ട്:** ഉള്ളടക്കത്തെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ അറിവ് നൽകുന്നു. അത് വായിക്കുക.

**അവതാരിക:** പാഠഭാഗത്തെ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയും മുൻ അധ്യായങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.



**ലക്ഷ്യം:** പാഠഭാഗം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞശേഷം നിങ്ങൾ പഠിച്ചേക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള പ്രസ്താവന. നിങ്ങൾ അത് വായിക്കുകയും നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

**ഉള്ളടക്കം:** മൊത്തത്തിലുള്ള ഉള്ളടക്കം വ്യത്യസ്ത വിഭാഗങ്ങളിലായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു വസ്തുതയിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് വിഭാഗ നിങ്ങളെ നയിക്കുന്നു. ഉള്ളടക്കത്തിലുള്ള സമാനതകൾ മനസിലാക്കുവാൻ ഉപവിഭാഗങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.



**നോട്ട്സ്:** ഓരോ പേജിലും വശങ്ങളിലുള്ള സ്ഥലം വെറുതെയിട്ടുണ്ട്. പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ കുത്തിക്കുറിക്കാൻ ഇത് സഹായകമാണ്.

**പ്രവർത്തികൾ:** ആശയങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നതിന് ചില പ്രവർത്തികൾ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ:** ഓരോ സെക്ഷനും ശേഷം വളരെ ചെറിയ സ്വയം മനസ്സിലാക്കാവുന്ന ചോദ്യങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ മുന്നേറ്റം മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് സാധ്യമാക്കുന്നു. മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ വിജയകരമായ പൂർത്തീകരണം മൂലം നിർണ്ണയിക്കാൻ സഹായിക്കും.



**നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു:** പാഠത്തിലെ പ്രധാന പോയിന്റുകളുടെ ആകെ തുകയാണ് ഇത്. നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം നിലപാട് ഇതിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ സാധിക്കും.



**പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ:** തന്നിരിക്കുന്ന പാഠ്യപദ്ധതിയെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടാകുന്ന വിധത്തിൽ വലുതും ചെറുതുമായ ചോദ്യങ്ങൾ സഹായിക്കും.



**പാഠഭാഗത്തെ ഉത്തരങ്ങൾ:** പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശരിയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

**പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചനകൾ:** ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

# പഠനസഹായിയെ കുറിച്ചുള്ള അവലോകനം (ഉള്ളടക്കം)

## പുസ്തകം 1



### മൊഡ്യൂൾ 1 : മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

- പാഠം 1 മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം
- പാഠം 2 മനശാസ്ത്രത്തിലെ വ്യവസ്ഥകൾ (രീതികൾ)
- പാഠം 3 വ്യക്തിവ്യത്യാസം

### മൊഡ്യൂൾ 2 : അടിസ്ഥാന മനശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

- പാഠം 4 പഠനം
- പാഠം 5 ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ: ശ്രദ്ധയും അവബോധവും
- പാഠം 6 ഓർമ്മ
- പാഠം 7 ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും
- പാഠം 8 പ്രേരണയും വികാരവും

### മൊഡ്യൂൾ 3 : മനുഷ്യവികാസം

- പാഠം 9 വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും
- പാഠം 10 ബാല്യകാലം
- പാഠം 11 കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും
- പാഠം 12 യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും

## പുസ്തകം 2



### മൊഡ്യൂൾ 4 : സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

- പാഠം 13 സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും
- പാഠം 14 ആശയവിനിമയം
- പാഠം 15 മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും സാമൂഹിക അവബോധവും
- പാഠം 16 സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രശ്നങ്ങൾ

### മൊഡ്യൂൾ 5: ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും

- പാഠം 17 സന്തോഷവും സ്നേഹവും
- പാഠം 18 മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും അവയുടെ ചികിത്സകളും
- പാഠം 19 മാനസിക ആരോഗ്യവും വൃത്തിയും

### മൊഡ്യൂൾ 6: തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും

- പാഠം 20 അഭിരുചിയും താൽപര്യവും തൊഴിൽ ആവശ്യകതകളും
- പാഠം 21 തൊഴിലിന് വേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ
- പാഠം 22 സംഘടനകളുടെ ലോകം
- പാഠം 23 പരിസ്ഥിതി സമ്മർദ്ദം

### മൊഡ്യൂൾ 7: ജീവിതരീതികൾ

- പാഠം 24 ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ്
- പാഠം 25 യോഗയും ആത്മവികസനവും
- പാഠം 26 വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണമായ പരിപോഷണം: ഒരു ഇന്ത്യൻ വീക്ഷണം
- പാഠം 27 മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണവും അച്ചടക്കവും



# ഉള്ളടക്കം

---

## മൊഡ്യൂൾ 1 : മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

പാഠം 1.	മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം	1-8
പാഠം 2.	മനശാസ്ത്രത്തിലെ വ്യവസ്ഥകൾ (രീതികൾ)	9-19
പാഠം 3.	വ്യക്തിവ്യത്യാസം	20-31

## മൊഡ്യൂൾ 2 : അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

പാഠം 4.	പഠനം	32-41
പാഠം 5.	ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ: ശ്രദ്ധയും അവബോധവും	42-52
പാഠം 6.	ഓർമ്മ	53-59
പാഠം 7.	ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും	60-66
പാഠം 8.	പ്രേരണയും വികാരവും	67-77

## മൊഡ്യൂൾ 3 : മനുഷ്യ വികാസം

പാഠം 9.	വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും	78-90
പാഠം 10.	ബാല്യകാലം	91-102
പാഠം 11.	കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും	103-112
പാഠം 12.	യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും	113-121

**പാഠ്യപദ്ധതി**

**ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോം**

---



കുറിപ്പുകൾ

# 1

## മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം

മാനുഷികമായ ജീജ്ഞാസ നമുക്കു ചുറ്റും സംഭവിക്കുന്ന വിവിധ വസ്തുതകളുടെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുവാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴും അവർ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതു കാണുമ്പോഴും അവരെത്തുകൊണ്ട് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പെട്ടെന്നു തന്നെ ശ്രമിക്കും. അതുപോലെ വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളും സ്വഭാവങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ പലപ്പോഴും നമ്മൾ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. ബുദ്ധി, അഭിരുചി, സ്വഭാവം എന്നീ തലങ്ങളിൽ മനുഷ്യൻ എങ്ങിനെ വ്യത്യസ്തനാകുന്നുവെന്ന് ജീജ്ഞാസയും വ്യഗ്രതയും നമുക്ക് മാർഗ്ഗദർശനം നൽകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് അവർ സന്തോഷിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സങ്കടപ്പെടുന്നു? അവരെങ്ങിനെ ചങ്ങാതികളാകുന്നു? അല്ലെങ്കിൽ എതിരാളികളാകുന്നു? ചിലർ കാര്യങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പഠിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ എന്തുകൊണ്ട് താരതമ്യേന കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുന്നു? ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാമുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസനായ ഒരാളിനോ അതുപോലെ തന്നെ മനഃശാസ്ത്രം പഠിച്ച ആളിനോ നൽകാൻ സാധിക്കും. വിദ്യാഭ്യാസനായ ഒരാളിന്റെ ഉത്തരങ്ങൾ അയാളുടെ സാമാന്യബോധം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതായിരിക്കുമെങ്കിൽ ഒരു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഇത്തരം പ്രവർത്തികൾക്ക് പിന്നിലുള്ള കാരണങ്ങളെ പഠിക്കുന്നത് നിശ്ചിതമായ രീതിയിലും ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശാസ്ത്രീയമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയുകയും അത് പുനർപരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിലായിരിക്കും. മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സ്വഭാവവും വ്യാപ്തിയും വിശദമായി മനസ്സിലാക്കാനാണ് ഈ പാഠത്തിൽ നമ്മൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ:

- മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സ്വഭാവം
- മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക
- അടിസ്ഥാനപരമായ മനഃശാസ്ത്ര പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക
- മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ മണ്ഡലങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക

### 1.1 മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സ്വഭാവം

മാനസികപ്രവർത്തനങ്ങൾ, അനുഭവങ്ങൾ, പെരുമാറ്റം - പുറമെ കാണുന്നതും കാണാൻ സാധിക്കാത്തതുമായ - എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള നിശ്ചിതവും ശാസ്ത്രീയവുമായ പഠനമാണ് ലളിതമായ ഭാഷയിൽ മനഃശാസ്ത്രം. രണ്ട് ഗ്രീക്ക് വാക്കുകളായ 'സൈക്ക്', 'ലോഗോസ്' എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് 'സൈക്കോളജി' അഥവാ മനഃശാസ്ത്രം എന്ന വാക്ക്

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



## മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം

ഉത്ഭവിച്ചത്. ഗ്രീക്ക് ഭാഷയിൽ 'സൈക്ക്' എന്ന വാക്കിനർത്ഥം 'ആത്മാവ്' അല്ലെങ്കിൽ 'മനസ്സ്' എന്നും ലോഗോസ് എന്ന വാക്കിനർത്ഥം 'ചർച്ച' അല്ലെങ്കിൽ 'പഠനം' എന്നുമാണ്. ആത്മാവിനെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന ഒരു ശാഖയായിട്ടാണ് മുൻകാലങ്ങളിൽ മനഃശാസ്ത്രത്തിനെ പരിഗണിച്ചിരുന്നത്. ഇത്തരം പഠനങ്ങളോട് വളരെയധികം താൽപര്യമാണ് വേദിക് കാലഘട്ടത്തിലും ഉപനിഷാദിക് കാലഘട്ടത്തിലും ഭാരതത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്. മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിവിധ തലങ്ങളെ കുറിച്ച് അപഗ്രഥിക്കുകയും തുടർന്ന് യോഗ, സംഖ്യ വേദാന്തം, ന്യായം, ബുദ്ധിസം, ജൈനിസം തുടങ്ങിയ വിവിധ മേഖലകൾ, മനസ്സ്, മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന വഴികൾ തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി വിശദീകരണം നൽകുകയും ചെയ്തു. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ കൽക്കട്ട സർവകലാശാലയിൽ (1916) മനഃശാസ്ത്ര വിഭാഗം സ്ഥാപിച്ചു.

പടിഞ്ഞാറൻ രാജ്യങ്ങളിൽ മനഃശാസ്ത്രം സ്വതന്ത്രശാഖയായി ഔദ്യോഗികമായി ആരംഭിച്ചത് 1879 ൽ വില്ല്യം വുണ്ട് ആദ്യത്തെ പരീക്ഷണശാല ജർമ്മനിയിലെ ലിപ്സിഗ് സർവ്വകലാശാലയിൽ സ്ഥാപിച്ചപ്പോഴാണ്. അന്നുമുതൽ മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ച ദീർഘദൂരം പിന്നിട്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ന് സാമൂഹിക ശാസ്ത്രങ്ങളിലെ വളരെയധികം പ്രസിദ്ധമായ വിഷയങ്ങളിലൊന്നാണ് മനഃശാസ്ത്രം. എല്ലാവിധ അനുഭവങ്ങളും മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളും സ്വഭാവങ്ങളും മനഃശാസ്ത്രത്തിലൂടെ പഠിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള വിശദമായ അപഗ്രഥനം മനുഷ്യപ്രകൃതിയെ കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മനഃശാസ്ത്രത്തെ ഒന്നാകെ വിശദീകരിക്കാനായി അതിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ താഴെ പറയുന്ന പാഠഭാഗത്തിലൂടെ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം.

### (A) അനുഭവങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള പഠനം

പ്രധാനമായും വ്യക്തിപരവും സ്വകാര്യവുമായ വ്യത്യസ്ത അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ പഠിക്കാറുണ്ട്. ഇവയെ സ്വപ്ന അനുഭവങ്ങൾ, ജീവിതത്തിലെ പല ഘട്ടങ്ങളിലുള്ള ബോധപൂർവ്വമായ അനുഭവങ്ങൾ, ധ്യാനം, മരുന്നുകൾ എന്നിവ മൂലം ബോധാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം എന്നിങ്ങനെ വേർതിരിക്കാം. ഒരു മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചുറ്റുപാടിനെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളുടെ പഠനം മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെ സഹായിക്കുന്നു.

### (B) മാനസിക പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ചുള്ള പഠനം

പ്രാഥമികമായും ശരീരശാസ്ത്രപരമല്ലാത്ത തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് മാനസിക പ്രക്രിയകളുടെ പഠനം എന്ന നിലയിൽ മനഃശാസ്ത്രം അന്വേഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഈ മാനസിക പ്രക്രിയകൾ ധാരണ, പഠനം, ഓർമ്മ, ചിന്ത എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ ആന്തരിക മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ നേരിട്ട് വീക്ഷിക്കാൻ സാധ്യമല്ലെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും അനുമാനിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് കണക്കിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താനായി ഒരാൾ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാണിക്കുമ്പോൾ അയാൾ ചിന്തിക്കുകയാണെന്ന് നമുക്ക് പറയാം.

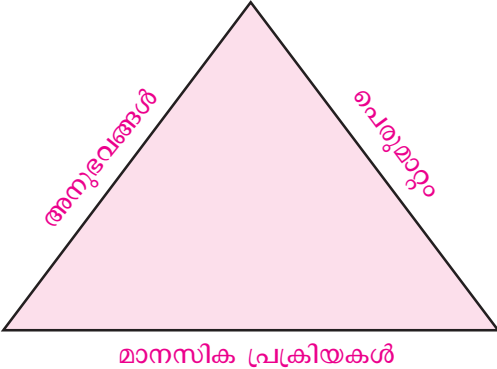
### (C) പെരുമാറ്റത്തെ കുറിച്ചുള്ള പഠനം

മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ പരിധി വളരെ വിസ്തൃതമാണ്. അനൈച്ഛികമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക), പൊതുവായ പ്രതികരണങ്ങളായ സുഹൃത്തുക്കളോട് സംസാരിക്കുക, വികാരങ്ങളെ കുറിച്ച് വാക്കുകൾ കൊണ്ടുള്ള വിവരണം, ആന്തരികമായ അവസ്ഥകൾ, സങ്കീർണ്ണ പെരുമാറ്റങ്ങളായ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗം, പിയാനോ

**മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം**

വായിക്കൽ, ജനക്കൂട്ടത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. നേരിട്ട് മനസ്സിലാക്കി നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയുകയോ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അളക്കാൻ കഴിയുകയോ ചെയ്യുന്നവയാണ് ഇത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങൾ. ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ ഒരു ഉദ്ദീപനത്തോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ പ്രതികരണം വാക്കുകൾ കൊണ്ടോ അല്ലാതെയോ (ഉദാ: മുഖഭാവം) ആണ് സാധാരണയായി പ്രകടിപ്പിക്കാറുള്ളത്.

മനുഷാസ്ത്രത്തിലെ അന്വേഷണങ്ങളുടെ പ്രധാനമായ ഏകകം മനുഷ്യനും അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ അനുഭവങ്ങൾ, മാനസിക പ്രക്രിയകൾ, പെരുമാറ്റം എന്നിവയും ആണ്.



**ചിത്രം 1.1:** മനുഷാസ്ത്രത്തിലെ വിഷയവിവരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള രൂപം



**പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 1.1**

1. പുരിപ്പിക്കുക
  - a. മനുഷാസ്ത്രം എന്ന വാക്ക് ഉത്ഭവിച്ചത് രണ്ട് ഗ്രീക്ക് വാക്കുകളായ ....., ..... എന്നിവയിൽ നിന്നാണ്.
  - b. മനുഷാസ്ത്രത്തിലെ അന്വേഷണങ്ങളുടെ പ്രധാന ഏകകം ..... ആണ്
  - c. വില്ല്യം വുണ്ട് ആദ്യത്തെ ..... ജർമ്മനിയിലെ ലിപ്സിഗ് സർവകലാശാലയിൽ ആരംഭിച്ചു.
  - d. മനുഷാസ്ത്രം എന്നത് ....., ....., ..... എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള പഠനമാണ്.

**1.2 മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ വ്യാപ്തി**

ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ വിവിധതരം കാര്യങ്ങളാണ് മനുഷാസ്ത്രം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതെന്ന് അതിന്റെ നിർവ്വചനത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്കിപ്പോൾ മനസ്സിലായിരിക്കും. ഇത്തരം പഠനം മനുഷ്യപ്രകൃതിയെക്കുറിച്ച് അടിസ്ഥാനപരമായ അറിവ് നേടാനും വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ പ്രശ്നങ്ങളെ സുഗമമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നു.

**മൊഡ്യൂൾ -1**

മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



കുറിപ്പുകൾ

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



## മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം

ജൈവ വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രത്യേകിച്ചും നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനം മുതലാണ് മനുഷ്യനെ കുറിച്ചുള്ള പഠനം തുടങ്ങുന്നത്. ബോധം, വികാരം, ചിന്ത എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കേന്ദ്ര നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ കീഴിലാണ് മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ പഠിക്കുന്നത്. സ്വതന്ത്ര നാഡീവ്യൂഹത്തിൽ അന്തർഗ്രന്ഥീസ്രവവും ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകളും നമ്മുടെ സ്വഭാവം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. അതുകൂടാതെ ഒരു പ്രത്യേക സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാട് എങ്ങിനെ സ്വാഭാവികമായി ജീവശാസ്ത്രപരവും ബുദ്ധിപരവും സാമൂഹികവുമായ ലക്ഷണങ്ങളുമായി ബന്ധം പുലർത്തുന്നുവെന്നും അത് കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയെ എങ്ങിനെ സഹായിക്കുമെന്നും മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ജീവനുള്ള വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ഓരോ നിമിഷവും ധാരാളം സംവേദനങ്ങൾ നിങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിവരും. ഇത്തരം അറിവുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കുകയും മാത്രമല്ല ആവശ്യം വരുമ്പോൾ ഓർമ്മിച്ചെടുക്കുന്നതും നിങ്ങളുടെ ജോലിയാണ്. അറിവിനെ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധയും ബോധവും സഹായിക്കും. രേഖപ്പെടുത്താനും സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാനും ആവശ്യത്തിനുപയോഗിക്കുവാനും ഓർമ്മ സഹായിക്കുന്നു. സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന അറിവിൽ മാറ്റം വരുത്താനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും ചിന്ത സഹായിക്കുന്നു. മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ഇവയെല്ലാം പഠിക്കുന്നത് മികച്ച മാനസിക പ്രക്രിയ അല്ലെങ്കിൽ കൊഗ്നിഷൻ എന്ന വിഭാഗത്തിലാണ്.

വളരെയധികം നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള പല വ്യക്തികളെയും നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുടനീളം കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. അത്തരം നേട്ടങ്ങളൊന്നും പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടായവ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. മറിച്ച് തുടർച്ചയായ ശ്രമഫലമാണ്. കൃത്യമായ പരിശീലനം കൊണ്ട് ആവശ്യമായ വൈദഗ്ദ്ധ്യവും കാര്യക്ഷമതയും നേടാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം നേട്ടങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന പ്രക്രിയകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ മനഃശാസ്ത്രം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ഏതൊരു സ്വഭാവത്തിന്റെയും കാരണം മനസ്സിലാക്കുവാൻ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പദമാണ് പ്രേരണ. അത് മാനസികോർജ്ജത്തിന്റെ നിക്ഷേപവും ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാനുള്ള തുടർച്ചയായ ശ്രമവും ആണ്. വിവിധതരം തോന്നലുകളായ ദേഷ്യം, പേടി, സ്നേഹം, സന്തോഷം, ദുഃഖം തുടങ്ങിയ ജീവിത അനുഭവങ്ങളാണ് വികാരങ്ങളുടെ പരിധിയിൽ നാം പഠിക്കുന്നത്.

ശാരീരികക്ഷമത, നിറം, മുഖഭാവം, അതുപോലെ മാനസിക വിശേഷങ്ങളായ ബുദ്ധി, വ്യക്തിത്വം, മനോഭാവം, താൽപര്യം എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ രണ്ടു വ്യക്തികൾ ഒരിക്കലും ഒരുപോലെ ആയിരിക്കില്ല എന്നുള്ളത് നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും സമ്മതിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. വ്യക്തിഭേദത്തെ സംബന്ധിച്ച ഇത്തരം അറിവുകൾ അനുയോജ്യമായ ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കാനും വ്യക്തിപരവും ജോലിസംബന്ധമായ ഉപദേശവും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നൽകുവാനും ഒരു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ സ്വാഭാവികവും അസ്വഭാവികവും ആയ പെരുമാറ്റങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും വ്യക്തിഭേദത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന് സഹായകമാകുന്നു.

മനഃശാസ്ത്രം വളരെ വ്യാപ്തിയുള്ള ഒരു മേഖലയാണ്. അത് മനുഷ്യജീവിതത്തെ കുറിച്ച് മാത്രമല്ല ഗുണപ്രദമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ വേണ്ട മാനസിക പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ചും കഴിവുകളെ കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

പ്രവർത്തി 1

നല്ല ചിന്തകളും വാക്കുകളും കൊണ്ട് നമ്മളിലും മറ്റുള്ളവരിലും അനുകൂലമായ മാറ്റം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. കൂട്ടുകാരോടും വീട്ടുകാരോടും ഇത് പ്രയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. എത്ര പേർ നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിലും എത്രപേർ ചീത്ത മാനസികാവസ്ഥയിലുമാണ് എന്നത് അവരോട് ചോദിക്കുക. പരസ്പരം ഹസ്തദാനം നൽകാനും നിങ്ങളുടെ സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് സത്യസന്ധമായി പറയാനും കൂട്ടുകാരോട് നിർദ്ദേശിക്കുക. അതിനുശേഷം വീണ്ടും അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ കുറിച്ച് ചോദിക്കുക. ഇപ്പോൾ എത്രപേർ നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിലും എത്രപേർ ചീത്ത മാനസികാവസ്ഥയിലുമാണ് എന്നത് അവരോട് ചോദിക്കുക. പരസ്പരം ഹസ്തദാനം നൽകാനും നിങ്ങളുടെ സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് സത്യസന്ധമായി പറയാനും കൂട്ടുകാരോട് നിർദ്ദേശിക്കുക. അതിനുശേഷം വീണ്ടും അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ കുറിച്ച് ചോദിക്കുക. ഇപ്പോൾ എത്രപേർ നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിലും എത്രപേർ ചീത്ത മാനസികാവസ്ഥയിലുമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിലുള്ളവരുടെ എണ്ണം കുടിയതു കണ്ടാൽ നിങ്ങൾ അതിശയിക്കും.

1.3 അടിസ്ഥാനപരമായ മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

ഒരു പ്രത്യേക സ്വഭാവത്തെ മൊത്തമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുക എന്നത് മനുഷാസ്ത്രത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമാണ്. ഇത്തരം മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകളാണ്.

(A) **സംവേദനം:** വിവിധ തരം ഉദ്ദീപനങ്ങളെ കുറിച്ച് കാഴ്ച, കേൾവി, സ്പർശം, രുചി എന്നീ തലങ്ങളിലൂടെ നമ്മൾ നേടിയെടുക്കുന്ന ബോധം.

(B) **ശ്രദ്ധ:** നമുക്കു ചുറ്റും ലഭ്യമായിട്ടുള്ള വിവിധ ഉദ്ദീപനങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു ഉദ്ദീപനത്തെ തിരഞ്ഞ് കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ക്ലാസ്സിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി. അദ്ധ്യാപകന്റെ സംസാരം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. അതേസമയം ക്ലാസിലെ ഫാനിന്റെ ശബ്ദം അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

(C) **ബോധം:** നമുക്കു കിട്ടിയ അറിവുകളെ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക ഉദ്ദീപനത്തിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ബോധം.

(D) **പഠനം:** അനുഭവത്തിലൂടെയും പരിശീലനത്തിലൂടെയും പുതിയ അറിവുകളും കഴിവുകളും നേടിയെടുക്കുന്നതാണ് പഠനം. ഇത്തരം പുതിയ അറിവുകളും കഴിവുകളും നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിൽ താരതമ്യേന മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കുകയും അത് പല തലങ്ങളിലും പൊരുത്തപ്പെടുപോകാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

(E) **ഓർമ്മ:** പഠിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്ത അറിവുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ആവശ്യാനുസരണം തിരിച്ചെടുക്കാനും ഓർമ്മ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് പഠിച്ച പാഠഭാഗങ്ങൾ ഓർമ്മിച്ച് പരീക്ഷയെഴുതാൻ സാധിക്കുന്നു.



**(F) ചിന്ത:** പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന അറിവുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നമ്മുടെ അറിവുകളെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ചിന്തിക്കുന്നു. നമുക്കു ചുറ്റിനുമുള്ള പല സംഭവങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കി ഒരു അഭിപ്രായം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ ചിന്ത സഹായിക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 1.2**

1. ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് പ്രസ്താവിക്കുക
  - a. പഠനത്തിൽ അനുഭവത്തിലൂടെയും പരിശീലനത്തിലൂടെയുമാണ് നാം പുതിയ കഴിവ് നേടുന്നത്.
  - b. സംവേദനത്തിൽ ഉദ്ദീപനം തലച്ചോറിലാണ് സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുന്നത്.
  - c. പല കാര്യങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള അറിവുകൾ ചിന്തയിലൂടെ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.
  - d. ചുറ്റുപാടുമുള്ള എല്ലാ ഉദ്ദീപനങ്ങളും നാം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

**1.4 മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ശാഖകൾ**

മനഃശാസ്ത്രം കഴിഞ്ഞ ഒരു നൂറ്റാണ്ടിലേറെയായി വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പ്രവർത്തനങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച ധാരാളം വിദഗ്ധ മേഖലകൾ ഇക്കാലത്ത് വികസിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം വിവിധ മേഖലകളുടെ ആവിർഭാവം നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യമാണ് കാണിക്കുന്നത്. ഇവയിൽ ചില മേഖലകളെ കുറിച്ച് നമ്മൾ ഇവിടെ പഠിക്കുന്നു.

**അസാധാരണ മനഃശാസ്ത്രം:** പതിവില്ലാത്തതും അസ്വഭാവികമായ പെരുമാറ്റരീതികളെ വിശദീകരിക്കുകയും വിലമതിക്കുകയും പ്രവചിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യാനാണ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഈ മേഖല ശ്രമിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന പലതരം മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെയും ഇതിൽ പരാമർശിക്കുന്നു. നിലവാരമുള്ള മനഃശാസ്ത്ര ചോദ്യാവലികൾ ഉപയോഗിച്ചും പ്രത്യേക ചികിത്സ ഉപദേശിച്ചും ഒരു വ്യക്തിയുടെ അസ്വഭാവിക മനഃശാസ്ത്രം മനസ്സിലാക്കപ്പെടുന്നു.

**വൈജ്ഞാനിക മനഃശാസ്ത്രം:** നമുക്കു ചുറ്റിനുമുള്ള കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കാനും വ്യാഖ്യാനിക്കാനും ഒരു വ്യക്തിയുടെ അറിവുകൾ സഹായിക്കുന്നു. അറിവുകൾ നേടുന്നതും ശേഖരിക്കുന്നതും രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

**ചികിത്സാലയ മനഃശാസ്ത്രം:** മാനസിക രോഗങ്ങളെ കണ്ടെത്തലും ചികിത്സിക്കലും ആണ് ചികിത്സാലയ മനഃശാസ്ത്രം പ്രാഥമികമായും ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മാനസിക രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ നൈപുണ്യം നേടിയ ആളാണ് ചികിത്സാലയ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ. മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആശുപത്രികളിൽ അവർ ജോലി ചെയ്യുന്നു. സാമൂഹികമായും വൈകാരികമായും ജീവിതത്തോട് പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള ചെറിയ രീതിയിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണ് ചികിത്സാ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. വൈവാഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ജോലി എന്നീ തലങ്ങളിലുള്ള പ്രത്യേക സേവനങ്ങളും ഇവർ നൽകുന്നു.

**വിദ്യാഭ്യാസ മനഃശാസ്ത്രം:** വിദ്യാഭ്യാസ പ്രകടനങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഈ ശാഖ പ്രധാനമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ക്ലാസ് മുറിയിലെ പഠനപ്രക്രിയയെ സ്വാധീ

## മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം

നിക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങളുടെ കർത്തവ്യത്തെക്കുറിച്ചും ഇതിൽ പഠിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധി, കഴിവ്, അഭിരുചി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും അവരുടെ പ്രകടനത്തെ വിലയിരുത്താനും വിദ്യാഭ്യാസ മനഃശാസ്ത്രം സഹായിക്കുന്നു. പഠനവൈകല്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാനും ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ മനഃശാസ്ത്രം സഹായിക്കുന്നു. പഠനവൈകല്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാനും വിദ്യാഭ്യാസ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു.

**പരിതസ്ഥിതി മനഃശാസ്ത്രം:** പരിതസ്ഥിതിയും മനുഷ്യസ്വഭാവവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് പരിതസ്ഥിതി മനഃശാസ്ത്രം. ശബ്ദം, ചൂട്, ആർദ്രത, മലിനീകരണം, ജനക്കൂട്ടം എന്നിവ വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

**ആരോഗ്യ മനഃശാസ്ത്രം:** അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന വിവിധ മനഃശാസ്ത്ര ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഈ ശാഖയിൽ പഠിക്കുന്നു. വിവിധ ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളായ രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ, പ്രമേഹം എന്നിവയെ കുറിച്ചും ഇതിൽ പഠിക്കുന്നു.

**വ്യാവസായിക മനഃശാസ്ത്രം:** വ്യാവസായിക ചുറ്റുപാടിൽ ജോലിക്കാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും അവരുടെ പ്രകടനത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എങ്ങിനെ മനഃശാസ്ത്ര തത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം എന്നതാണ് ഈ മേഖല കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. നേതൃത്വം, പ്രേരണ, ജോലിയിലുള്ള സംതൃപ്തി, പ്രകടനത്തെ വിലയിരുത്തൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും ഇതിൽ പഠിക്കുന്നു.

**വികസന മനഃശാസ്ത്രം:** ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ വ്യക്തികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ക്രമാനുഗതമായ മാറ്റങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഭൗതികവും മനഃശാസ്ത്രപരവുമായ ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് ഈ മേഖല കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.

**പ്രകടന മേഖലകൾ :** മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിനു പുറമേ ധാരാളം പുതിയ മേഖലകൾ ആവിർഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. സൈനിക മനഃശാസ്ത്രം, വ്യോമയാന മനഃശാസ്ത്രം, കായിക മനഃശാസ്ത്രം, ഫോറൻസിക് മനഃശാസ്ത്രം, സമാധാന മനഃശാസ്ത്രം, നാഡീ മനഃശാസ്ത്രം, രാഷ്ട്രീയ മനഃശാസ്ത്രം, സ്ത്രീ മനഃശാസ്ത്രം, പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രം എന്നിവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

## പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 1.2

1. മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് മേഖലകളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക. അവയുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

## നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു?

- ശാസ്ത്രീയവും നിശ്ചിതവുമായ മാനസിക പ്രക്രിയകളുടേയും അനുഭവങ്ങളുടേയും സ്വഭാവങ്ങളുടേയും (പുറമേ കാണുന്നതും അല്ലാത്തതുമായ) പഠനമാണ് മനഃശാസ്ത്രം. ഒരു സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിൽ ഇത് എങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നുവെന്നതും പ്രധാനമാണ്.
- വേദിക് കാലഘട്ടത്തിലും ഉപനിഷത്ത് കാലഘട്ടത്തിലും ആത്മാവ് അല്ലെങ്കിൽ ബോധാവസ്ഥയെ കുറിച്ചുള്ള പഠനത്തിനാണ് ഭാരതത്തിൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിരുന്നത്.

## മൊഡ്യൂൾ -1

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ





# മൊഡ്യൂൾ - I

മനുഷ്യാനുഭവത്തിന്റെ അടിത്തറ



## മനുഷ്യാനുഭവത്തിന്റെ ആമുഖം

- ജർമ്മനിയിലെ 'ലിപ്സിഗ്' സർവകലാശാലയിൽ ആദ്യത്തെ പരീക്ഷണശാല വില്ല്യം വുണ്ട് 1979 ൽ സ്ഥാപിച്ചതോടെയാണ് മനുഷ്യാനുഭവത്തിന്റെ ഔദ്യോഗികമായ തുടക്കം.
- മാനസികവും പെരുമാറ്റ പ്രക്രിയകളെ സംബന്ധിച്ചതുമായ വളരെയധികം പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് മനുഷ്യാനുഭവത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വളരെ വലുതാണ്.
- മനുഷ്യപ്രകൃതിയെ കുറിച്ച് അടിസ്ഥാനപരമായ ധാരണ വളർത്താനും വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ പ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും മനുഷ്യാനുഭവപഠനം സഹായിക്കുന്നു.
- സംവേദനം, ശ്രദ്ധ, ബോധം, പഠനം, ഓർമ്മ, ചിന്ത എന്നിവയാണ് മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിനും നിദാനമായ വിവിധ മനുഷ്യാനുഭവ പ്രക്രിയകൾ
- മനുഷ്യാനുഭവത്തിൽ ധാരാളം വിദഗ്ധ മേഖലകൾ ഉണ്ട്. ഓരോ മേഖലയും ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

### അഭ്യാസങ്ങൾ

1. മനുഷ്യാനുഭവത്തിന് നിർവചനമെഴുതുക. നിർവചനത്തിലെ വ്യത്യസ്ത ഭാഗങ്ങളെ ഉദാഹരണസഹിതം വിവരിക്കുക.
2. മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെ ബാധിക്കുന്ന വിവിധ മനുഷ്യാനുഭവ പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക. അനുയോജ്യമായ ഉദാഹരണം സഹിതം നിങ്ങളുടെ ഉത്തരത്തിനെ ന്യായീകരിക്കുക.
3. മനുഷ്യാനുഭവത്തിലെ നാല് വ്യത്യസ്ത മേഖലകൾ വിവരിക്കുക. നിങ്ങൾക്കേറ്റവും താൽപര്യമുള്ള മേഖലയെ കുറിച്ച് കാരണസഹിതം എഴുതുക.

### ഉത്തരസൂചിക

- 1.1.
  1. 'സൈക്ക്', 'ലോഗോസ്'
  2. മനുഷ്യൻ
  3. പരീക്ഷണശാല
  4. അനുഭവങ്ങൾ, മാനസികപ്രക്രിയകൾ, സ്വഭാവങ്ങൾ
- 1.2.
  1. ശരി
  2. തെറ്റ്
  3. ശരി
  4. തെറ്റ്
- 1.3
- 1.4 വിഭാഗം കാണുക

### അഭ്യാസത്തിന്റെ സൂചനകൾ

1. വിഭാഗം 1.3 കാണുക
2. വിഭാഗം 1.5 കാണുക
3. വിഭാഗം 1.6 കാണുക



# 2

## മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിലെ വ്യവസ്ഥകൾ (രീതികൾ)

മനുഷ്യാസ്ത്രപരമായ പ്രതിഭാസങ്ങളെ കുറിച്ച് ഒരു മനുഷ്യാസ്ത്രജ്ഞന്റെ വ്യാഖ്യാനം മറ്റുള്ളവരുടെ വ്യാഖ്യാനത്തേക്കാൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും എന്ന് കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ നാം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. ശക്തമായ സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള കൃത്യമായ ശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങളാണ് ഇതിനുവേണ്ടി മനുഷ്യാസ്ത്രജ്ഞർ പിന്തുടരുന്നത്. മനുഷ്യാസ്ത്രപരമായ തത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും വിവരിക്കാനും പലതരം വ്യവസ്ഥകൾ ഉണ്ട്. ഇവയിൽ ചിലതാണ് നമ്മൾ പഠിക്കാൻ പോകുന്നത്. വ്യക്തികളിൽ നിന്നും മറുപടി ലഭിക്കുവാനായി ധാരാളം മനുഷ്യാസ്ത്രപരമായ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ അറിവുകൾ, മാനസിക പ്രക്രിയകൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ വസ്തുതകൾ ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മറുപടികളിൽ നിന്ന് അപഗ്രഥിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ഈ പാഠത്തിൽ ആഴത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യാം.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ

- മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ സമീപനങ്ങൾ വിവരിക്കുക
- മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള ചില പ്രധാന രീതികൾ വിവരിക്കുക
- മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകളും സ്വഭാവങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ ഉപകരണങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.

### 2.1 മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിനുള്ള സമീപനങ്ങൾ

കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ വിവരിച്ചതുപോലെ മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ വിവരിക്കാനും പ്രവചിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും വിവിധതരം സമീപനങ്ങൾ മനുഷ്യാസ്ത്രജ്ഞർ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. പ്രധാന സമീപനങ്ങളെ ചുരുക്കത്തിൽ താഴെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

**ജീവശാസ്ത്ര സമീപനം:** ഈ സമീപനം ഊന്നൽ നൽകുന്നത് ജീവശാസ്ത്ര ഘടനയിലും തലച്ചോറ്, ജനിതകഘടന, അന്തർഗ്രന്ഥീസ്രാവം, ആന്തരികഗ്രന്ഥീ ശൃംഖല, സന്ദേശ കൈമാറ്റം എന്നീ തലങ്ങളിലൂടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കാനാണ്. തോന്നലുകൾ, ചിന്തകൾ, ഓർമ്മകൾ, വികാരങ്ങൾ, പെരുമാറ്റത്തിന്റെ തലങ്ങൾ തുടങ്ങി തലച്ചോറിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. അതുപോലെ വ്യത്യസ്ത ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഇവിടെ പഠിക്കുന്നു. പെരുമാറ്റത്തിലെ ജനിതക ഘടകങ്ങൾ ഇതിന്റെ

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



ഒരു ശൃംഖലയായ പെരുമാറ്റ ജനിതക ശാസ്ത്രത്തിൽ പഠിക്കുന്നു. കൂടാതെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിലും ഈ സമീപനം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

**മനോവിശ്ലേഷണ (മനോ അപഗ്രഥനം) സമീപനം:** ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക നില വിവരിക്കുന്നതിന് അബോധാവസ്ഥയിലുള്ള ജീവിത ഊർജ്ജം എന്ന തത്വത്തിലാണ് മനോപ്രഗ്രഥനത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവായ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നത്. സ്വപ്നം, സംസാരം, ഞരമ്പുരോഗം, മനോരോഗം, കലാപ്രവർത്തനം, മറ്റ് ആചാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വിശദമായി വിശകലനം ചെയ്താണ് അബോധാവസ്ഥയുടെ സ്വഭാവവും ഗുണവും ഫ്രോയ്ഡ് മനസ്സിലാക്കിയത്. അബോധമായ പ്രേരണയാണ് പ്രധാനമായും മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന് കാരണമാകുന്നത് എന്നാണ് അദ്ദേഹം വിശ്വസിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അബോധമായ മാനസിക മൂല്യങ്ങളുടെ വിശകലനം മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

**മാനുഷിക സമീപനം:** ഫ്രോയ്ഡിന്റെ സമീപനത്തിന് വിപരീതമായി ഒരു പ്രത്യേക ചുറ്റുപാടിൽ ബോധപൂർവ്വമായ അനുഭവങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുകയാണ് മാനവിക സമീപനത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവായ കാൾ റോജേഴ്സ് ചെയ്തത്. മാനസിക പകുതനേടാനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവും ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വാധീനവും ഈ സമീപനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തി കർമ്മനിരതനും സ്വയം പര്യാപ്തനുമാണ് എന്നു മാത്രമല്ല സ്വന്തം പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവനുമാണ് എന്ന് അടിസ്ഥാനപരമായി ഈ സമീപനം ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. സ്വയം പര്യാപ്തത നേടുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഒരു വ്യക്തി തന്റെ വ്യക്തിത്വവും അനുഭവവും തമ്മിലുള്ള യോജിപ്പ് നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. എന്നാലും കണ്ടീഷണൽ പോസിറ്റീവ് റിഗാർഡ് (സ്വാപാധികമായ പരിഗണന) ഉൾപ്പെട്ട പഴയ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ വ്യക്തിത്വത്തിന് ഭീഷണിയായിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങളെ അവഗണിക്കുകയോ വളച്ചൊടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. നിഷ്കാപട്യം, സ്വാപാധികമായ പരിഗണന, കക്ഷിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തിവ്യവസ്ഥ മാറ്റാൻ സാധിക്കും.

**വ്യവഹാരവാദ സമീപനം:** വ്യക്തത, ലക്ഷ്യം, പുറമേയുള്ള പെരുമാറ്റം എന്നിവയും, ചുറ്റുപാടു നിന്നുള്ള ഉദ്ദീപനങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധവും ആണ് ഈ സമീപനത്തിലെ പ്രധാന മാനദണ്ഡം. ഇതിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവായ വാട്സൺ വസ്തുനിഷ്ഠാപരമായ സ്വഭാവത്തിന്റെ വിശകലനമാണ് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. ഉദ്ദീപനവും മറുപടിയും തമ്മിലുള്ള കൂടിച്ചേരൽ പെരുമാറ്റത്തെ വലിയ രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഈ കൂടിച്ചേരലിൽ മാറ്റം വരുത്തി പെരുമാറ്റത്തെ വേണ്ട രീതിയിൽ മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

**വൈജ്ഞാനിക സമീപനം:** വ്യവഹാരവാദത്തിന്റെ ന്യൂനതകൾക്ക് ഭേദഗതി വരുത്തിക്കൊണ്ടാണ് വൈജ്ഞാനിക സമീപനം മുന്നോട്ടുവന്നത്. ഉയർന്ന മാനസിക പ്രക്രിയകളായ ധാരണ, ഓർമ്മ, ചിന്ത, ഭാഷ, അപഗ്രഥനം, പ്രശ്നപരിഹാരം, തീരുമാനം എടുക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ അറിവുകൾ ഗ്രഹിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ കുറിച്ചാണ് വൈജ്ഞാനിക സമീപനം പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. നാം അറിവിനുവേണ്ടി പുറംലോകത്തേക്ക് നോക്കും. അങ്ങിനെ ലഭിക്കുന്ന അറിവുകളെ നാം എങ്ങിനെ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നുള്ളത് നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഈ മോഡൽ പ്രധാനമായും വിശ്വസിക്കുന്നത് കണക്കുകൂട്ടൽ രീതിയാണ്. അറിവുകളെ അപഗ്രഥിച്ചുകൊണ്ടാണ് പെരുമാറ്റവും മാനസിക പ്രക്രിയകളും മനസ്സിലാക്കുന്നത്.



കുറിപ്പുകൾ

മാനസിക പ്രക്രിയകൾ, അനുഭവങ്ങൾ, സ്വഭാവങ്ങൾ എന്നിവ വിവിധതരം അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും എന്നാണ് ഇവിടെ വിശദീകരിച്ച സമീപനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യസ്വഭാവം വളരെ സങ്കീർണ്ണമാണ്. അതിന്റെ പല വശങ്ങളും പല രീതിയിലും നാം ബഹുമാനിക്കേണ്ടതാണ്.

**പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 2.1**

1. തോന്നലുകൾ, ചിന്തകൾ, ഓർമ്മകൾ, വികാരങ്ങൾ, പെരുമാറ്റത്തിന്റെ മറ്റു തലങ്ങൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ തലച്ചോറിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ..... ൽ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്.
2. അറിവുകൾ ഗ്രഹിക്കാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ കഴിവിനെ കുറിച്ചാണ് ..... ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്.
3. ഒരു വ്യക്തി കർമ്മനിരതനും സ്വയം പര്യാപ്തനുമാണ്. കൂടാതെ സ്വന്തം പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കാനും സാധിക്കും എന്ന് ..... വിശ്വസിക്കുന്നു.
4. .... അനുസരിച്ച് അബോധമായ പ്രേരണയാണ് മിക്കവാറും മനുഷ്യസ്വഭാവങ്ങൾക്ക് കാരണം.
5. വ്യക്തത, ലക്ഷ്യം, പുറമേയുള്ള പെരുമാറ്റം എന്നിവയും ചുറ്റുപാടുമുള്ള ഉദ്ദീപനങ്ങളുമാണ് സമീപനത്തിലെ പ്രധാന മാനദണ്ഡം.

**2.2 മാനസിക പ്രക്രിയകളെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള വഴികൾ**

മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കുവാനായി വിവിധതരം ശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. തത്വങ്ങളും സിദ്ധാന്തങ്ങളും രൂപീകരിക്കുകയും പരിശോധിക്കുകയും വിവിധ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി അവയെ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഒരു പഠനം അല്ലെങ്കിൽ ഗവേഷണം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ ഇത്തരത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു ജീവി ആയതുകൊണ്ട് മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന് ആകൃതി നൽകുന്നത് ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ ഘടകങ്ങളാണ്.

ശാസ്ത്രീയമായി ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യാസ്ത്ര ഗവേഷണത്തിന് വസ്തുനിഷ്ഠത ഉണ്ടായിരിക്കും. അതായത് അത്തരം ഗവേഷണങ്ങളെ യാതൊരു സ്വാധീനവും ബാധിക്കില്ല. ആർക്കുവേണമെങ്കിലും വീണ്ടും പരിശോധിക്കാൻ സാധിക്കും. ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ ഒരുപോലെ ഇത്തരം കിട്ടുന്നുണ്ടോ എന്നതിൽ നിന്നും ഗവേഷണത്തിന്റെ ആധികാരികത മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കും. സ്വയം തെറ്റു തിരുത്താനുള്ള അവസരം കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. തെറ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും തിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി ഗവേഷകന് തന്റെ തെറ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളുടെ മറ്റൊരു സ്വഭാവം ഇവയെ പല തട്ടുകളിലുമുള്ള മറ്റു പഠനങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാമെന്നതാണ്. ഇതിനെ പകർപ്പെടുക്കൽ പറയുന്നു.

മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിൽ രാഷ്ട്രീയ പഠനത്തിന് സഹായിക്കുന്ന ഒരുപാട് വഴികളുണ്ട്. ഇവ താഴെ പറയുന്നു:

**നിരീക്ഷണം:** പുറത്തുപോകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവയുടെ പലതരത്തിലുള്ള ചേഷ്ടകൾ നാം ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട് അവർ അത്തരം പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നു എന്ന് അത്



കാണുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കാനുണ്ട്. മിക്കവാറും അത്തരം പ്രവർത്തികളുടെ കാരണങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ഒരു ധാരണയിൽ എത്താനും ഉണ്ട്. അത്തരത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് നിരീക്ഷണം. എന്നിരുന്നാലും നിരീക്ഷണം എന്നതിനർത്ഥം മുൻപറഞ്ഞതിലും ഒരു പടി കൂടി മുന്നിലാണ്. പഠിക്കുന്ന സംഭവത്തെയോ, അതിനെ ബാധിക്കുന്ന മറ്റ് ഘടകങ്ങളെയോ മനപ്പൂർവ്വം തടസ്സപ്പെടുത്താതെ അവരെ ക്രമാനുസൃതമായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നതാണ് അന്വേഷണമാർഗ്ഗം എന്ന നിലയിൽ നിരീക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കുന്നത്.

**നിരീക്ഷണത്തെ കുറിച്ചുള്ള രസകരമായ ചില കാര്യങ്ങൾ**

• വികസന മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിൽ ഒരുപക്ഷെ ഏറ്റവും പേരുകേട്ട അനൗപചാരിക നിരീക്ഷണം ജീൻ പിയാഷെ തന്റെ മൂന്നു കുട്ടികൾ ശൈശവാവസ്ഥയിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ നിരീക്ഷിച്ചതാണ്. അതാണ് പിന്നീട് പിയാഷെയുടെ വികസന സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയമായ അടിത്തറയായി മാറിയത്. വ്യക്തിവികസനത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും ചുറ്റുപാടുമുള്ള കുട്ടികളുടെ വികസനപ്രക്രിയകൾ നിരീക്ഷിച്ചാൽ സാധിക്കും. ലബോറട്ടറി തലത്തിലും സ്വാഭാവിക തലത്തിലും ഈ മാർഗ്ഗം ഉപയോഗിക്കുന്നു. സ്വാഭാവിക ചുറ്റുപാടിലെ സംഭവങ്ങൾ പഠിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവിക നിരീക്ഷണം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കളിസ്ഥലത്ത് വച്ച് കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവം നിരീക്ഷിക്കുന്നത് സ്വാഭാവിക നിരീക്ഷണമാണ്. ഇവിടെ നിരീക്ഷകൻ അല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യാസ്ത്രജ്ഞന് ഒരു ഘടകങ്ങളിലും യാതൊരു നിയന്ത്രണവും ഇല്ല. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തി അപഗ്രഥിക്കപ്പെടുന്നു. അതേസമയം ലാബറട്ടറി പരീക്ഷണങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന സംഭവം നിരീക്ഷകൻ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കർത്തവ്യനിർവ്വഹണത്തിൽ പ്രേരണ മൂലമുള്ള മാനസികാഘാതത്തിന്റെ ഫലം.

• നിരീക്ഷകന്റെ ഇടപെടലിനനുസരിച്ച നിരീക്ഷണത്തെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം, നിരീക്ഷകൻ പങ്കെടുക്കുന്നതും, പങ്കെടുക്കാത്തതുമായ നിരീക്ഷണം. നിരീക്ഷകൻ പങ്കെടുക്കുന്ന നിരീക്ഷണത്തിൽ പഠനങ്ങളിലും അതുമായ ബന്ധപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളിലും ഗവേഷകൻ ഇടപെടുന്നു. അതേസമയം നിരീക്ഷകൻ പങ്കെടുക്കാത്ത നിരീക്ഷണങ്ങളിൽ ഒരു പ്രത്യേക അകലം പാലിക്കുവാനും പഠനത്തിൽ യാതൊരുവിധ സ്വാധീനം ചെലുത്താതിരിക്കാനും ഗവേഷകൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

പെരുമാറ്റത്തിന്റെ പല തലങ്ങൾ അവ സംഭവിക്കുന്ന രീതിയിൽ തന്നെ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടം. എന്നിരുന്നാലും ഈ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കൂടുതൽ സമയവും പ്രവർത്തിയും ആവശ്യമാണ്. ഗവേഷകന്റെ മുൻവിധിക്കും മിക്കവാറും ഇത് പാത്രമാകാറുണ്ട്.

**പ്രവർത്തി 1**  
**നിരീക്ഷണ രീതികൾ**

നിരീക്ഷണത്തിനായുള്ള സൂചകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ഒരു നിരീക്ഷണ ഉപകരണം വികസിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമാണ്. ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു എന്നതിനെ ആസ്പദമാക്കിയാണ് സൂചകങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഓരോ സൂചകങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കുകയും അതിന്റെ സാന്നിധ്യവും അസാന്നിധ്യവും അളക്കുകയുമാണ് ഇതിന്റെ മറ്റൊരു വശം.



**A. വിവര ശേഖരണത്തിന് നിരീക്ഷണം ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം**

ഏതെങ്കിലും കൂടുംബ ചടങ്ങിന്റെയോ മറ്റേതെങ്കിലും ചടങ്ങുകളുടെയോ ദൃശ്യരേഖ ഉണ്ടാക്കി അതിൽനിന്ന് ആംഗ്യഭാഷാ മുറകളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുക. ചിരി, ഹസ്തദാനം, നമസ്കാരം പറയുന്ന രീതി, കൈകളുടെ ചലനം തുടങ്ങിയ സൂചനകൾ മനസ്സിലാക്കുക. ഇവയിലോരോന്നും എത്ര പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിച്ചു എന്ന് കണ്ടെത്തുക. നിരീക്ഷണ സാധ്യമായ പല സ്ഥലങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു പട്ടിക നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കും. ഇതിൽനിന്ന് ഭാരതത്തിൽ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്ന നിരീക്ഷണ സാധ്യമായ മുറകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും. ലിംഗഭേദത്തെ കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം; സ്ത്രീകളേക്കാൾ കൂടുതൽ പുരുഷന്മാരാണോ ഹസ്തദാനം ചെയ്യുന്നത്, മുതിർന്നവരുടെ കാലിൽ തൊട്ടു വന്ദിക്കുന്നത് കൂടുതലം സ്ത്രീകളാണോ, അതോ പുരുഷന്മാരാണോ? ഇതുപോലെ പലതരം ചോദ്യങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടാനുസരണം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കും.

**പരീക്ഷണം:** ബോധപൂർവ്വമായ ഇടപെടൽ അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണം കൊണ്ട് ഒരു ഘടകത്തിൽ (ചരം) മാറ്റം വരുത്തി, അതിന്റെ ഫലം മറ്റൊരു ഘടകത്തെ എങ്ങിനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഒരു പരീക്ഷയിൽ ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കുന്നത്.

പരീക്ഷകനാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്ന ഘടകത്തിനെ സ്വതന്ത്രഘടകമെന്നും, ഇതിന്റെ ആഘാതമേൽക്കുന്ന ഘടകത്തെ ആശ്രിത ഘടകമെന്നും പറയുന്നു. ലളിതമായ പരീക്ഷണത്തിൽ രണ്ട് സംഘങ്ങളുണ്ടായിരിക്കും. പരീക്ഷണ സംഘവും നിയന്ത്രിത സംഘവും. പരീക്ഷണസംഘത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് സ്വതന്ത്രഘടകം ലഭിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിയന്ത്രിത സംഘത്തിൽ സ്വതന്ത്ര ഘടകത്തിന്റെ അഭാവത്തിലാണ് സ്ഥലം നിരീക്ഷിക്കുന്നത്. ഒരു ഘടകം മറ്റൊരു ഘടകത്തിൽ വരുത്തുന്ന സ്വാധീനം സ്വതന്ത്ര ഘടകത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് ഒരു പരീക്ഷകന് പറയാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം ഘടകങ്ങൾ കൂടാതെ തന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത മറ്റു പല ഘടകങ്ങളേയും ഒരേ സമയം പരീക്ഷകൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അത്തരം ഘടകങ്ങളെ പ്രസക്ത ഘടകങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഇത് സ്വതന്ത്ര ഘടകങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് അവയെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മൂന്നുതരം പ്രസക്ത ഘടകങ്ങളാണ് പരീക്ഷണ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്: ജീവിസംബന്ധമായ ഘടകങ്ങൾ, സാഹചര്യ ഘടകങ്ങൾ, അനുകൂല ഘടകങ്ങൾ, ജീവസംബന്ധമായ ഘടകങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ വ്യക്തിവിശേഷങ്ങളായ വയസ്സ്, ലിംഗഭേദം, വ്യക്തിഗത സ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പരീക്ഷണം നടക്കുന്ന സമയത്തെ ഭൗതിക ചുറ്റുപാടുകളുടെ സവിശേഷതകളായ ചൂട്, ആർദ്രത, ശബ്ദം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് സാഹചര്യ ഘടകങ്ങൾ. പരീക്ഷണം നടത്തുമ്പോൾ പങ്കെടുക്കുന്നയാളെ വിവിധ അവസ്ഥകളിൽ പരീക്ഷിക്കേണ്ടിവരുന്നതാണ് അനുകൂല ഘടകങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്. പരിശീലനം കൊണ്ട് പ്രാവീണ്യം നേടാനോ പരീക്ഷണത്തിനോട് ക്ഷീണവും വിരസതയും തോന്നാനോ വിവിധതരം അവസ്ഥകളോടുള്ള ഇത്തരം തുറന്നുകാട്ടൽ കാരണമാകും.

അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ അനാവശ്യ ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനം നിയന്ത്രിക്കാനായി പരീക്ഷകന്മാർ താഴെ പറയുന്ന രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

- (i) **ഒഴിവാക്കൽ:** ബാഹ്യമായ ഘടകങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഈ സമ്പ്രദായം
- (ii) **അവസ്ഥകളെ സ്ഥായിയാക്കുക:** ഒഴിവാക്കൽ സാധ്യമല്ലാത്ത ബാഹ്യ ഘടകങ്ങളെ സ്ഥായിയായി വച്ചുകൊണ്ട് പരീക്ഷണം തീരുന്നതുവരെ അതിന്റെ സ്വാധീനം ഒരുപോലെയാക്കുകയാണ് ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽ ചെയ്യുന്നത്.



(iii) **ചേർച്ച:** പരീക്ഷണത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും ആവശ്യഘടകങ്ങളെ തുല്യമാക്കുകയോ സ്ഥിരമായി നിലനിർത്തുകയോ ആണ് ഈ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നത്.

(iv) **സമതുലനം ചെയ്യുക (Counterbalancing) :** ഒരു പ്രത്യേക ക്രമത്തിലുള്ള ആവർത്തനത്തിന്റെ സ്വാധീനം കുറയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പങ്കെടുക്കുന്നവരെ രണ്ട് വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചാണ് ഈ സമ്പ്രദായം. ആദ്യം പകുതി ആളുകൾക്ക് (വിഭാഗം A) ഒരു ജോലി (A) കൊടുക്കുന്നു. മറ്റേ പകുതി ആളുകൾക്ക് (വിഭാഗം B) വേറൊരു ജോലി (B) കൊടുക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ അവസരത്തിൽ ആദ്യപകുതിക്ക് (വിഭാഗം C) ജോലി B യും മറ്റേ പകുതിക്ക് ജോലി A യും കൊടുക്കുന്നു.

(v) **യാദൃച്ഛികമായി ചുമതലപ്പെടുത്തുക:** പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാ പേർക്കും പരീക്ഷണ അവസ്ഥയിലും നിയന്ത്രിത അവസ്ഥയിലും തുല്യ പങ്കാളിത്ത സാധ്യതയാണ്.

നിയന്ത്രിത മേഖലകളിൽ പരീക്ഷണം നടത്തുന്നതു കൂടാതെ സ്വാഭാവിക ജീവിത അവസ്ഥകളിലും പരീക്ഷണം നടത്താറുണ്ട്. ഇത് ഫീൽഡ് പരീക്ഷണം എന്നും ക്വാസി പരീക്ഷണം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. പരീക്ഷണശാലയിലേതുപോലെ സ്വതന്ത്ര ഘടകങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് പങ്കാളികളെ പല വിഭാഗങ്ങളാക്കി തരം തിരിക്കുന്നു. സ്വാഭാവികമായി ഉള്ള കൂട്ടങ്ങളെ പരീക്ഷണ വിഭാഗത്തിലും നിയന്ത്രിത വിഭാഗത്തിലും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് സ്വതന്ത്ര ഘടകങ്ങളെ സ്വാഭാവിക ചുറ്റുപാടിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയാണ് ക്വാസി (Quasi) പരീക്ഷണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്.

**രോഗിയെ കുറിച്ചുള്ള പഠനം (രോഗസ്ഥിതി പഠനം):** രോഗിയുടെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുപരി വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ കൂടി ഡോക്ടർമാർ അന്വേഷിച്ചറിയുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കും. അതുപോലെ പ്രസിദ്ധരായ ആളുകളുമായി അഭിമുഖത്തിലേർപ്പെടുമ്പോഴും വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ പല കാര്യങ്ങളും മാധ്യമപ്രവർത്തകർ ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുന്നതായി കാണാം. ഒരു വ്യക്തിയെ അയാളുടെ അനുഭവങ്ങളുടെയും ബന്ധങ്ങളുടെയും പരസ്പര സഹകരണത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുക എന്നതാണ് ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ഈ രീതിയെ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ രോഗസ്ഥിതിപഠനം എന്ന് പറയുന്നു.

മനഃശാസ്ത്രപരമായ അന്വേഷണങ്ങളിൽ രോഗസ്ഥിതി പഠനത്തിന് അതിന്റേതായ പ്രാധാന്യവും പ്രസക്തിയും ഉണ്ട്. ഒരു വ്യക്തിയും അയാളുടെ വിവിധ തലങ്ങളിലേക്കുള്ള ജീവിതാനുഭവങ്ങളുമാണ് ഈ സമ്പ്രദായം വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രധാന ഏകകം. ഒരു വ്യക്തി പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റ് അംഗങ്ങളുമായി ഇടപഴകുന്ന രീതിയും യഥാർത്ഥ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലെ വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളും ആണ് ഇതിൽ പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. രോഗസ്ഥിതി പഠനത്തിനായി വിവരങ്ങൾ, വിവിധ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നും എടുക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കുടുംബപശ്ചാത്തലം, വിദ്യാഭ്യാസ ജീവിതം, രോഗവിവരങ്ങൾ, സാമൂഹിക ജീവിതം എന്നിവ. ഈ രീതി ചികിത്സാ മനഃശാസ്ത്രത്തിലും ജീവിത വികസന മനഃശാസ്ത്രത്തിലും വളരെ പേരു കേട്ടതാണ്.

അഭിമുഖം, നിരീക്ഷണം, മനഃശാസ്ത്ര പരീക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഒരു വ്യക്തിയെ കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് രോഗചരിത്രം നിർമ്മിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ ലഭ്യമാകുന്ന അറിവുകൾ ശേഖരിച്ച് വിശദമായി അപഗ്രഥിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയെ കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ അറിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് അവരുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. രോഗസ്ഥിതി പഠനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതാനുഭവങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കാനും അതുപോലെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളും പൊരുത്തക്കേടുകളും മനസ്സിലാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.



വിശദവും ആഴമേറിയതുമായ വ്യക്തിജീവിതാനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് രോഗപഠനം പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവയെക്കുറിച്ച് വിശ്വസ്തതയുള്ള മറ്റു വിവരങ്ങൾ കിട്ടുന്നതുവരെ വ്യക്തിയെ കുറിച്ച് പൂർണ്ണമായി ഉപസംഹരിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. കുടുംബാംഗങ്ങൾ, കൂട്ടുകാർ, നിലവാരമുള്ള മനുഷ്യാസ്ത്ര പരീക്ഷകൾ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ ഇത്തരം രോഗസ്ഥിതി പഠനത്തിന്റെ വിശ്വാസ്യത മനസ്സിലാക്കാം. അറിവുശേഖരണത്തിനായി പദ്ധതിയിടുന്നതും ഒരു വ്യക്തി തന്റെ അനുഭവങ്ങളെ എങ്ങിനെ വിശദീകരിക്കുന്നു എന്നതും മുൻകരുതൽ വേണ്ട സംഭവങ്ങളാണ്.

**വ്യാപ്തിനിർണ്ണയം:** ദേശീയ, അന്തർദേശീയ പ്രാധാന്യമുള്ള വർത്തമാനകാല സംഭവങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ ടെലിവിഷൻ വാർത്താപരിപാടികളിലും ദിനപത്രങ്ങളിലും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം അഭിപ്രായങ്ങൾ ഭരണകൂടത്തിനും സമൂഹത്തിനും മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ പുറത്തുകൊണ്ടുവരാനാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് ജനപിന്തുണ ഏതു രാഷ്ട്രീയപാർട്ടിക്കാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് സമയത്ത് അഭിപ്രായ വോട്ടെടുപ്പ് സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള പഠനത്തിനാണ് വ്യാപ്തിനിർണ്ണയ ഗവേഷണം എന്നു പറയുന്നത്. മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിൽ എന്നപോലെ സമുദായശാസ്ത്രം, രാഷ്ട്രതന്ത്രം, സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രം, ഭരണാധികാരം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലെല്ലാം ഇത് വളരെ പ്രശസ്തിയാർജ്ജിച്ച ഗവേഷണ രീതിയാണ്.

മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിൽ വ്യാപ്തിനിർണ്ണയ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത് വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായ രീതികൾ, മനോഭാവം, വിശ്വാസം, മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് പഠിക്കാനാണ്. ചില സംഭവങ്ങളോട് ബന്ധപ്പെട്ട് വിവിധ ഘടകങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ പഠിക്കാനും സാങ്കല്പിക സിദ്ധാന്തം പരിശോധിക്കുവാനുമാണ് ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് മുൻബൈ ഭീകരാക്രമണത്തിനു ശേഷം രാജ്യത്തുടനീളമുള്ള ജനങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാനാണ് മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രമിച്ചത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള അറിവുകൾ ലഭിക്കുന്നതിന് വിവിധ ഉറവിടങ്ങൾ സഹായിച്ചു. പങ്കെടുക്കുന്നവരോട് നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ട് മുഖാമുഖ സംസാരത്തിലേർപ്പെട്ട് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക, ചോദ്യാവലികൾ ഇ-മെയിൽ അയക്കുകയോ തപാലിൽ അയക്കുകയോ ചെയ്യുക, മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെ ബന്ധപ്പെടുക എന്നിവയാണ് ഇവയിൽ ചിലത്. ഗവേഷണം ചോദ്യാവലിയിലൂടെയും മുഖാമുഖത്തിലൂടെയുമാണ് സാധാരണയായി നടത്തപ്പെടുന്നത്. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയിലോ ഒരു കൂട്ടം വ്യക്തികളിലോ നടത്താവുന്നതും ആണ്.

**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 2.2**

1. നിരീക്ഷകന്റെ ഇടപെടലിനനുസരിച്ച് നിരീക്ഷണത്തെ ..... എന്നും ..... എന്നും രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം.
2. ഒരു ഘടകം മറ്റൊന്നിനെ എങ്ങിനെ സ്വാധീനിക്കുമെന്ന് ബോധപൂർവ്വമായ ..... അല്ലെങ്കിൽ ..... കൊണ്ട് ഒരു പരീക്ഷണത്തിൽ പരീക്ഷകൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
3. രോഗാവസ്ഥ പഠനത്തിൽ അപഗ്രഥനത്തിനുള്ള ഏകകം ..... ഉം അയാളുടെ വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള ജീവിതാനുഭവങ്ങളുമാണ്.
4. പരീക്ഷകനാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും മാറ്റം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ഘടകത്തിനെ ..... ഘടകം എന്നും ഏതു ഘടകത്തിലാണോ ഇതിന്റെ ആഘാതം ഏൽക്കുന്നത് അതിനെ ..... ഘടകമെന്നും പറയുന്നു.
5. വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായങ്ങൾ, മനോഭാവം, വിശ്വാസം, മൂല്യം തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ സാധാരണയായി ..... രീതിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.





**മനഃശാസ്ത്രമാപിനികൾ**

മനഃശാസ്ത്ര ഗവേഷണം നടത്തുമ്പോൾ അതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരിൽ നിന്ന് വസ്തുതകൾ ശേഖരിക്കാനും ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാനും വിവിധതരം ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. കടലാസ്, ഉപകരണങ്ങൾ, കമ്പ്യൂട്ടർ സോഫ്റ്റ്‌വെയർ എന്നീ രൂപങ്ങളിലാണ് ഇവ. സംസാരഭാഷ, എഴുത്തുഭാഷ, പെരുമാറ്റപരവും ശാരീരികവുമായ ഭാഷ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ പ്രതികരണം ലഭ്യമാക്കാൻ ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങൾ ഒരു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില മനഃശാസ്ത്രമാപിനികളെ കുറിച്ച് ഈ ഭാഗത്തിൽ നമുക്ക് വിശദമാക്കാം.

**മനഃശാസ്ത്ര പരിശോധന (പരീക്ഷണം) :** ബുദ്ധി, അഭിരുചി, താൽപ്പര്യം എന്നിവ അളക്കുവാനുള്ള മനഃശാസ്ത്ര പരീക്ഷണങ്ങളെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കും. മനഃശാസ്ത്ര ഗവേഷണത്തിൽ ഒരു പരീക്ഷണം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പ്രവർത്തന മേഖലയാണ്. വിവിധ തരം മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങളുടെ മൂല്യനിർണയത്തിനാണ് ഇത്തരം പരീക്ഷണങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതും വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതും. സൈദ്ധാന്തിക ചട്ടക്കൂടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇത് വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് ബുദ്ധിയുടെ സൈദ്ധാന്തിക വശങ്ങൾ പിൻതുടർന്നാണ് ബുദ്ധി പരിശോധിക്കാനുള്ള പദ്ധതി വികസിപ്പിക്കുന്നത്. വ്യക്തികൾക്കും ഒരുക്കൂട്ടം വ്യക്തികൾക്ക് ഒന്നിച്ചും ഇത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

ഒരു പരീക്ഷയിൽ ഒരാൾക്ക് കിട്ടിയ നേട്ടം എന്നത് അതേ പരീക്ഷയിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് കിട്ടിയ നേട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് മനസിലാക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗുണങ്ങളുടേയും പരിമിതികളുടേയും വസ്തുനിഷ്ഠമായ മൂല്യനിർണ്ണയമാണ് ഒരു മനഃശാസ്ത്ര പരീക്ഷണം നൽകുന്നത്. നിലവാരമുള്ള മനഃശാസ്ത്ര പരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് വിശ്വസ്തതയും സാധുതയും ഉണ്ടായിരിക്കും. നേട്ടങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന സ്ഥിരതയെയാണ് ഒരു പരീക്ഷണത്തിന്റെ വിശ്വസ്തത എന്ന് പറയുന്നത്. അളക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു തന്നെയാണോ അളക്കുന്നത് എന്ന് വെളിപ്പെടുത്തുന്നതിനെ ഒരു ടെസ്റ്റിന്റെ സാധുത എന്ന് പറയുന്നു.

ഒരു ടെസ്റ്റിന്റെ രീതിയും അത് എങ്ങനെ നടത്തുന്നുവെന്നതും ആശ്രയിച്ച് ടെസ്റ്റിനെ വാക്കാലുള്ള ടെസ്റ്റ് എന്നും സംസാരമില്ലാത്ത അഥവാ പ്രകടന ടെസ്റ്റ് എന്നും തരം തിരിക്കാം. വാക്കാലുള്ള ടെസ്റ്റിൽ മറുപടികളെല്ലാം വാമൊഴിയായിരിക്കും. പ്രകടന ടെസ്റ്റിൽ പ്രകടനങ്ങളുടെയോ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റത്തിന്റെയോ രൂപത്തിലായിരിക്കും പ്രതികരണം. മനഃശാസ്ത്രപരമായ ടെസ്റ്റുകളെ വസ്തുനിഷ്ഠാപരമെന്നും ആസൂത്രിതമെന്നും രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം. മനഃശാസ്ത്ര ഘടന സംബന്ധിച്ച് നേരിട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങളായിരിക്കും വസ്തുനിഷ്ഠാപരമായ ടെസ്റ്റിൽ. ഇതിൽ വ്യക്തികൾക്ക് ചെലുത്താനാവുന്ന സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. ആസൂത്രിത ടെസ്റ്റിൽ വിചിത്രവും അവ്യക്തവുമായ ഘടനയില്ലാത്ത പ്രചോദനങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് പടങ്ങൾ, മഷിരേഖകൾ, വരകൾ, അപൂർണ്ണ വാചകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ. ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്വതന്ത്രമായി പ്രതികരിക്കാൻ ഇവിടെ സാധ്യമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ഘടന മനസിലാക്കുവാൻ ധാരാളം ടെസ്റ്റുകൾ ഉണ്ട്. ഓരോ ഘടകങ്ങളും ഒരു വ്യക്തിയിൽ എത്രത്തോളം ഉണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ടെസ്റ്റിന്റെ നേട്ടം സഹായിക്കുന്നു. ഭാവിപ്രവർത്തകൾ ആലോചിച്ച് തീരുമാനിക്കുന്നതിന് ഈ നേട്ടം മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെ സഹായിക്കുന്നു.

**ചോദ്യാവലി:** ഒരു വ്യക്തി ഉത്തരം പറയേണ്ടതായ ഒരു കൂട്ടം ചോദ്യങ്ങളാണ് ഒരു ചോദ്യാവലിയിൽ ഉള്ളത്. ചോദ്യാവലിയിലെ ചോദ്യങ്ങൾ തുറന്നതോ അടഞ്ഞതോ ആകാം. അടഞ്ഞ രീതിയിലെ ചോദ്യങ്ങൾ വ്യക്തികൾക്ക് പരിമിതമായി ഉത്തരം



നൽകാനുള്ള സാധ്യത നൽകുന്നു. അവരവരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് കൂടുതൽ പ്രതിഫലിക്കുന്ന ഒരു ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ്. തുറന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് വ്യക്തിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള രീതിയിൽ മറുപടി പറയാൻ സാധിക്കുന്നു. ഒരു ചോദ്യാവലി എങ്ങിനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ആദ്യപേജിൽ തന്നെ നൽകിയിരിക്കും. ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾക്ക് ഒന്നിച്ചുകൊടുക്കാനാകാത്തതുകൊണ്ട് വളരെയധികം ആളുകളുടെ വിവരങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് ശേഖരിക്കാൻ ചോദ്യാവലി കൊണ്ട് സാധിക്കും. ചോദ്യാവലിയിലെ ചോദ്യങ്ങൾ ആർക്കും മനസ്സിലാകുന്ന രീതിയിൽ വളരെ ലളിതവും വ്യക്തവുമായ ഭാഷയിൽ എഴുതിയിരിക്കും. മനസ്സിലാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സംഗതികളെ ഉൾപ്പെടുത്തിയതായിരിക്കും എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളും. പൊതുവായ ചോദ്യങ്ങൾ മുതൽ നിശ്ചിതമായ ചോദ്യങ്ങൾ വരെ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളതായിരിക്കും ചോദ്യാവലിയിലെ ഇനങ്ങൾ.

**കുടിക്കാഴ്ച:** രണ്ട് വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തോടെ മുഖാമുഖം പ്രവർത്തിച്ച് വിവരം ശേഖരിക്കുന്ന രീതിയാണ് കുടിക്കാഴ്ച. കുടിക്കാഴ്ച നടത്തുന്ന വ്യക്തിയെ ഇന്റർവ്യൂവർ എന്നും നൽകുന്ന വ്യക്തിയെ ഇന്റർവ്യൂവീ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് ഇന്റർനെറ്റ്, ടെലിഫോൺ, വീഡിയോ കോൺഫറൻസിങ്ങ് എന്നിവ മുഖാന്തിരവും നടത്തുന്നു. മനോഭാവം, താൽപ്പര്യം, മൂല്യങ്ങൾ, മുൻതൂക്കം തുടങ്ങിയ വ്യക്തിസ്വഭാവങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുകയാണ് കുടിക്കാഴ്ചയുടെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം.

**മനുശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിധം:** വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിന് രണ്ട് രീതിയിലുള്ള അഭിമുഖം സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഇവയെ ഘടനാപരമായ അഭിമുഖം എന്നും ഘടനയില്ലാത്ത അഭിമുഖം എന്നും പറയുന്നു. ഘടനാപരമായ അഭിമുഖത്തിൽ ചോദ്യങ്ങളെല്ലാം മുൻകൂട്ടി രൂപപ്പെടുത്തുകയും സാധ്യതയുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഒരു ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണ് അഭിമുഖത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നയാൾ ചെയ്യേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് സൗഹൃദത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാനായി താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവയിൽ നിന്നും ചേർച്ചയുള്ളത് തിരഞ്ഞെടുക്കാം; വളരെയധികം സൗഹൃദം, മിക്കവാറും സൗഹൃദം, വളരെ കുറച്ച് സൗഹൃദം. ഘടനയില്ലാത്ത അഭിമുഖം കുറച്ചുകൂടി അയഞ്ഞ രീതിയാണ്. അതിൽ വിവിധതരം തുറന്ന ചോദ്യങ്ങളാണുള്ളത്. അഭിമുഖം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആളിന് തന്റെ അഭിപ്രായം തുറന്നു പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. അഭിമുഖത്തിനിടയിൽ പുതിയ ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനും സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ മാറ്റിമറിക്കാനും അഭിമുഖത്തിനെ വേണ്ട രീതിയിൽ കൊണ്ടുപോകാനും അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാൾക്ക് സാധിക്കും. ജോലിക്കുവേണ്ടി അഭിമുഖം നടത്തുന്നത് ഇതിനൊരു നല്ല ഉദാഹരണമാണ്.

അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാളിന് മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് പരമാവധി കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കുവാനുള്ള പ്രത്യേക കഴിവുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. അയാൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ ഉദ്കണ്ഠ മാറ്റി അഭിമുഖസമയത്ത് ആശ്വാസമേകാനും ഒരു നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും സാധിക്കണം. ചോദ്യങ്ങളെ ലളിതവും ഉചിതവും ആക്കി തീർക്കാനുള്ള ഭാഷാ സാധീനവും ഒരു നല്ല അഭിമുഖ കർത്താവിനുണ്ടായിരിക്കണം. അഭിമുഖസമയത്ത് തന്റെ വിചാരങ്ങളും വികാരങ്ങളും അഭിമുഖം ചെയ്യപ്പെടുന്നയാളിനെ ബാധിക്കാത്ത രീതിയിലുള്ള വികാര വിചാര നിയന്ത്രണം അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാളിനുണ്ടായിരിക്കണം.

ജോലിക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കൽ, ഉപദേശിക്കൽ, വ്യാപാരമേഖല, പരസ്യം, മനോഭാവം, പരിശോധന തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലാണ് മനുശാസ്ത്രത്തിൽ അഭിമുഖം ആവശ്യമാകുന്നത്. മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്റെ രീതികളെയും കാരണങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കുന്ന വിവിധ സമീപനങ്ങളെ കുറിച്ചും മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ചും കൂടുതൽ അറിവ് നേടാനുള്ള വിവിധ രീതികളെ കുറിച്ചും നിങ്ങൾ ഈ പാഠത്തിൽ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു.



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 2.3**

1. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗുണങ്ങളെയും പരിമിതികളെയും കുറിച്ച് വസ്തുനിഷ്ഠമായ മൂല്യനിർണ്ണയമാണ് ഒരു ..... നൽകുന്നത്.
2. ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ആളുകളിൽ സ്ഥിരമായ ഒരു നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്നതിനാണ് ഒരു ടെസ്റ്റിന്റെ ..... എന്ന് പറയുന്നത്.
3. എന്താണോ അളക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അതുതന്നെയാണോ ഒരു ടെസ്റ്റ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത് എന്നതിനെ ..... എന്ന് പറയുന്നു.
4. ചിത്രങ്ങൾ, മഷിരേഖകൾ, വരകൾ, അപൂർണ്ണ വാചകങ്ങൾ തുടങ്ങി വിചിത്രവും അവ്യക്തവും ഘടനയില്ലാത്തതുമായ പ്രചോദനങ്ങളാണ് ..... ടെസ്റ്റിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
5. ഒരു ചോദ്യാവലിയിലെ ചോദ്യങ്ങൾ ..... രീതിയിലോ ..... രീതിയിലോ ആയിരിക്കും.
6. വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്ന ഒരുപാധിയായ കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ രണ്ട് വ്യക്തികൾ പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തോടെ ..... പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
7. ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സാധ്യതകളോടെ ചോദ്യങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുകയാണ് ..... ത്തിൽ ചെയ്യുന്നത്
8. വിവിധതരം തുറന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായ മറുപടികൾ പറയാൻ കഴിയുന്നതിനെ ..... എന്ന് പറയുന്നു.



**നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു?**

- സ്വഭാവത്തെ മാനസിക പ്രക്രിയകളുടെ വിവരണം, വിശദീകരണം, പ്രവചനം, നിയന്ത്രണം എന്നിവയ്ക്കായി വിവിധതരം സമീപനങ്ങൾ ഉണ്ട്. ജീവശാസ്ത്ര സമീപനം, മനോവിശ്ലേഷണം, മാനുഷിക സമീപനം, വ്യവഹാരവാദ സമീപനം, വൈജ്ഞാനിക സമീപനം എന്നിവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടത്. ശാസ്ത്രീയരീതികളുടെ സ്വഭാവം എന്നത് വസ്തുനിഷ്ഠത, പരീക്ഷണ സ്വഭാവം, സ്വയം തിരുത്തൽ, ആവർത്തനം എന്നിവയാണ്.
- മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കാൻ വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ലാബറട്ടറി അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിയിലുള്ള പ്രതിഭാസങ്ങളെ വിവരിക്കാൻ നിരീക്ഷണ രീതി സഹായിക്കുന്നു. അത് നിരീക്ഷകൻ പങ്കെടുക്കുന്നതോ പങ്കെടുക്കാത്തതോ ആകാം.
- ഒരു ഘടകത്തിന്റെ സ്വാധീനം മറ്റൊരു ഘടകത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റം ആ ഘടകത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തി മറ്റേ ഘടകത്തിന്റെ വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കുന്നതാണ് പരീക്ഷണ രീതി.
- രോഗസ്ഥിതി വിവരണത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. അന്തർലീനമായ വസ്തുതകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ വ്യക്തിയെ വളരെ വിശദമായി പഠിക്കുന്നു.
- ഒരു വ്യക്തി ഉത്തരം പറയേണ്ട ഒരു കൂട്ടം ചോദ്യങ്ങളാണ് ചോദ്യാവലിയിൽ ഉള്ളത്. ഇത് തുറന്ന ചോദ്യങ്ങളോ അടഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങളോ ആകാം.



**അവസാന ചോദ്യങ്ങൾ**

1. മാനസിക പ്രക്രിയകളെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള മൂന്ന് പ്രധാന സമീപനങ്ങൾ വിവരിക്കുക. മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കുവാൻ നമുക്കെന്തുകൊണ്ടാണ് കൂടുതൽ സമീപനങ്ങൾ വേണ്ടിവരുന്നത്?
2. ശാസ്ത്രീയ രീതിയുടെ സ്വഭാവം വിശദമാക്കുക. വിവരശേഖരണത്തിന് നിരീക്ഷണത്തിന്റെ ഉപയോഗം വിശദമാക്കുക.
3. ശാസ്ത്രീയ രീതിയെന്ന നിലയിൽ പരീക്ഷണ രീതി വ്യക്തമാക്കുക. അവശ്യ ഘടകങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം കണ്ടുപിടിക്കുക.
4. മനുഷ്യസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കാൻ മാനസിക പ്രക്രിയയും മനുഷ്യാസ്ത്ര മാർഗങ്ങളും എങ്ങിനെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

കുറിപ്പുകൾ



**ഉത്തരങ്ങൾ**

**2.1**

1. ജീവശാസ്ത്രപരം
2. വൈജ്ഞാനിക സമീപനം
3. മാനവിക സമീപനം
4. മനോവിശ്ലേഷണ സമീപനം
5. വ്യവഹാരവാദ സമീപനം

**2.2**

1. നിരീക്ഷകർ പങ്കെടുക്കുന്നത്, പങ്കെടുക്കാത്തത്
2. മാറ്റം, നിയന്ത്രണം
3. വ്യക്തി
4. സ്വതന്ത്രഘടകം, ആശ്രിത ഘടകം
5. വ്യാപ്തിനിർണ്ണയം

**2.3**

1. മനുഷ്യാസ്ത്ര സമീപനം
2. വിശ്വസ്തത
3. സാധുത
4. ആസൂത്രിത പരീക്ഷണം
5. തുറന്ന, അടഞ്ഞ
6. മുഖാമുഖമായി
7. ഘടനാപരമായ അഭിമുഖം
8. ഘടനയില്ലാത്ത അഭിമുഖം

**അവസാന ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചനകൾ**

1. ഭാഗം 2.1 കാണുക
2. ഭാഗം 2.2 കാണുക
3. ഭാഗം 2.2 കാണുക
4. ഭാഗം 2.3 കാണുക



# 3

## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

രണ്ടു വ്യക്തികൾ ഒരിക്കലും തനിപ്പകർപ്പായിരിക്കില്ല. ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ അവർ പരസ്പരം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. വ്യക്തികളിലെ വ്യത്യസ്തത തിരിച്ചറിയുകയും മനസ്സിലാക്കുകയുമാണ് ഒരു മനുഷാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ജോലി. വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ അത്തരത്തിലുള്ള സാമ്യതയും വ്യത്യാസവും വ്യക്തിവ്യത്യാസം വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ചുറ്റിനുമുള്ള ആളുകളെ കാണുമ്പോൾതന്നെ ഇത് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് ഒരു ചോദ്യം കടന്നുവരുന്നു. എങ്ങിനെ എല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് വ്യക്തികൾ പരസ്പരം സമാനരായി അല്ലെങ്കിൽ വ്യത്യസ്തരായി കാണപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് വ്യക്തികളുടെ ബാഹ്യ സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, ചില ആളുകൾക്കെന്തുകൊണ്ട് വെളുത്ത നിറം അല്ലെങ്കിൽ കറുത്ത നിറം, ഉയരം കൂടിയവർ, ഉയരം കുറഞ്ഞവർ, തടിച്ചവർ, മെലിഞ്ഞവർ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളെ കുറിച്ച് നാം സ്വയം ചിന്തിച്ചുപോകുന്നു. അവരുടെ മനുഷാസ്ത്രപരമായ സ്വഭാവങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ പല തരത്തിലുള്ളവരെ നാം കണ്ടുമുട്ടാറുണ്ട്; ഒരുപാട് സംസാരിക്കുന്നവർ, വളരെ കുറച്ച് സംസാരിക്കുന്നവർ, ധാരാളം ചിരിക്കുന്നവർ, ചിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർ, കൂട്ടം കൂടാനിഷ്ടമുള്ളവർ, തനിച്ചിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർ എന്നിങ്ങനെ നിത്യജീവിതത്തിൽ നമ്മെ സ്പർശിക്കുന്ന ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം നൽകാനാണ് ഈ പാഠത്തിൽ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഇതിനെ മനുഷാസ്ത്രത്തിൽ വ്യക്തിവ്യത്യാസം എന്ന് പറയുന്നു. വ്യക്തികളിലെ സാമ്യതയും വ്യത്യാസവും ചില പ്രധാനപ്പെട്ട മാനസിക വശങ്ങളായ ബുദ്ധി, വ്യക്തിത്വം, താൽപ്പര്യം, അഭിരുചി എന്നിവയിൽ എത്രമാത്രം ഏതു തരത്തിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ വ്യക്തികളിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ എങ്ങിനെ സാമ്യമുണ്ടെന്നും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ കൂടി ഈ പാഠം സഹായിക്കും.

### ഉദ്ദേശങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ

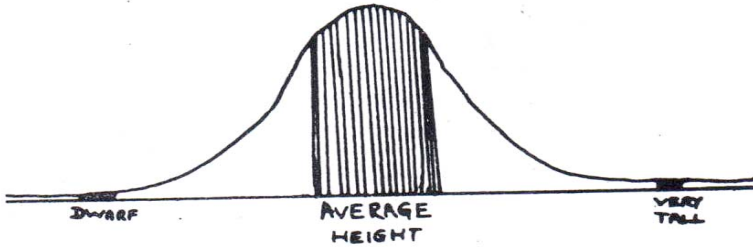
- വ്യക്തിവ്യത്യാസത്തിന്റെ പ്രകൃതി
- വ്യക്തിവ്യത്യാസം എങ്ങിനെ നിശ്ചയിക്കാം
- ബുദ്ധിയുടെ നിർവചനവും പ്രകൃതിയും ചർച്ച ചെയ്യാം. ബുദ്ധി എങ്ങിനെ അളക്കാം.
- അഭിരുചിയുടെ നിർവചനവും പ്രകൃതിയും ചർച്ച ചെയ്യാം. അഭിരുചി എങ്ങിനെ അളക്കാം.
- താൽപ്പര്യം എന്നാലെന്താണ്? അത് എങ്ങിനെ അളക്കാം.
- വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. വ്യക്തിത്വ പരിശോധന എങ്ങിനെയൊക്കെ ചെയ്യാമെന്ന് വിവരിക്കുക.



3.1 വ്യക്തിവ്യത്യാസത്തിന്റെ പ്രകൃതി

വലിയ സാമ്പിളിൽ (മാതൃക) നിന്ന് ജനങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിനെ കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ ശേഖരിച്ചാൽ ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിലുള്ള വിതരണം നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കും. (ചിത്രം 3.1 കാണുക). ഇത് പരിശോധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ കൂടുതൽ ആളുകളും മധ്യഭാഗത്തു വരുന്നതായും ചെറിയൊരു വിഭാഗം ആളുകൾ രണ്ട് വശങ്ങളിലും വരുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഉയരത്തിന്റെ കാര്യമെടുക്കാം. മിക്കവാറും ആളുകൾ ശരാശരി ഉയരമുള്ളവരും വളരെ കുറച്ചുപേർ ഉയരം കൂടുതലുള്ള കൂട്ടത്തിലും ഉയരം കുറവുള്ള കൂട്ടത്തിലും ഉൾപ്പെടും. ബുദ്ധി, മറ്റു മനുഷാസ്ത്ര സ്വഭാവങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ മറ്റു വിവിധ സ്വഭാവങ്ങൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്.

ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്തനാണ് എന്ന വസ്തുത വളരെ പൊതുവായ ഒരു നിരീക്ഷണമാണ്. മനുഷാസ്ത്രപരമായ സ്വഭാവങ്ങളിലുള്ള വ്യത്യാസം എപ്പോഴും സ്ഥിരതയുള്ളതും നിശ്ചിത രീതിയിലുള്ളതുമാണ്. വ്യക്തി സ്വഭാവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന കൃത്യതയും വളരെ പെട്ടെന്ന് അതിൽ മാറ്റം വരുത്താനുള്ള സാധ്യതക്കുറവുമാണ് 'സ്ഥിരത' എന്നതുകൊണ്ട് നമ്മൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഈ സ്ഥിരതയും പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ശക്തിയും ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമാണ്. വ്യക്തികളുടെ പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളും അവർ വളർന്ന ചുറ്റുപാടും മൂലം ഓരോരുത്തരും പ്രത്യേകതരം സ്വഭാവങ്ങളും പെരുമാറ്റരീതികളും നേടിയെടുക്കുന്നു. ഈ വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ വ്യക്തികളുടെ പ്രത്യേക കഴിവുകളെ അവരുടെ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് വിദഗ്ധമായി ഉപയോഗിക്കാം. വ്യക്തിയുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവങ്ങളെ കുറിച്ചറിയുന്നത് അവർക്ക് സഹായം നൽകാനും കഴിവുകളെ പരമാവധി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും അത്യാവശ്യമായ കാര്യമാണ്.



ചിത്രം 3.1

വ്യക്തിവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നത് പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളുടെയും ചുറ്റുപാടിന്റേയും പരസ്പര പ്രവർത്തനം മൂലമാണ്. പാരമ്പര്യകണ്ണികൾ വഴി നാം ചില സ്വഭാവങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് ആർജ്ജിക്കാറുണ്ട്. സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുള്ള സംഭാവനകളെ ആശ്രയിച്ചാണ് സ്വഭാവത്തിന്റെ പ്രകടഭാവങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നത്. ഇക്കാരണം കൊണ്ടാണ് നാം തികച്ചും നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളെ പോലെയിരിക്കാത്തതും അവർ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളെ പോലെയിരിക്കാത്തതും. ഉയരം, കണ്ണുകളുടെ നിറം, മുക്കിന്റെ ആകൃതി തുടങ്ങിയ ശാരീരികമായ കാര്യങ്ങളിൽ നാം നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുമായി സാമ്യമുണ്ടാകും. വൈജ്ഞാനികവും വൈകാരികവുമായ പല കാര്യങ്ങളിലും നാം നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുമായി സാദൃശ്യം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ബുദ്ധിക്ഷമത, കായികതാൽപ്പര്യം, സർഗ്ഗാത്മകത തുടങ്ങിയവ. എന്നിരുന്നാലും നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സഹായത്തോടെയാണ് നമ്മുടെ സ്വഭാവം കൂടുതലും വികസിക്കുന്നത്.

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

നമ്മെ എങ്ങിനെ വളർത്തുന്നു, വീട്ടിലെ അന്തരീക്ഷം, അച്ചടക്കം, വിദ്യാഭ്യാസം, ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ സ്വഭാവം, പുസ്തകങ്ങൾ, സാംസ്കാരിക ശീലങ്ങൾ, കൂട്ടുകാർ, അദ്ധ്യാപകർ, മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചുറ്റുപാട് അവന്റെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മാതൃകകളിലൂടെയും അവസരങ്ങളിലൂടെയും നമ്മുടെ കഴിവുകളും അഭിരുചികളും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ചുറ്റുപാട് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾക്ക് മാത്രം തീരുമാനിക്കാവുന്നതല്ല ഒരു വ്യക്തി ആരാകണമെന്ന്. ചുറ്റുപാടിന്റെ സംഭാവനയും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പ്രമുഖ അഭിഭാഷകനും ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയുടെ ശില്പിയുമായ ഡോ. ബി.ആർ. അംബേദ്കറിന്റെ കാര്യം നോക്കിയാൽ വളരെ സാധ്യകൂടുംബത്തിൽ ജനിച്ച ശരിയായ ചുറ്റുപാടും വിദ്യാഭ്യാസവും കൊണ്ടുമാത്രം വിജയം നേടിയെടുത്ത ആളാണ്. മറ്റൊരു പേരുകേട്ട ഉദാഹരണം മുൻ രാഷ്ട്രപതി ഡോ. എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾകലാമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങൾ നമുക്കുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ പാരമ്പര്യ സംഭാവനകളുണ്ടായിട്ടും ചുറ്റുപാടിന്റെ പോരായ്മ കൊണ്ട് മഹാത്മാരാകാൻ സാധിക്കാത്തവരുടെ ഉദാഹരണങ്ങളും നമുക്കറിയാം. അതേസമയം ചുറ്റുപാട് ഓരോ വ്യക്തിയേയും വ്യത്യസ്ത രീതിയിലാണ് സ്വാധീനിക്കുന്നത്. ചുറ്റുപാടുകൾ നമ്മെ നിയന്ത്രിക്കുകയും അതിർവരമ്പുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് വികസന പ്രക്രിയ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നത്. എന്തുകൊണ്ട് നാം ചില കാര്യങ്ങളിൽ സമത്വമാണെന്നും മറ്റു ചില കാര്യങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തരാണെന്നും ഇത് നമ്മെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നു.

## പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. 'വ്യക്തിവ്യത്യാസം' എന്ന പദം വിവരിക്കുക

## 3.2 വ്യക്തിവ്യത്യാസ നിർണ്ണയം

വ്യക്തിഗുണങ്ങൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, കഴിവുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ് മനഃശാസ്ത്രപരമായ തിട്ടപ്പെടുത്തൽ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരം നടപടികളിലൂടെ വ്യക്തിവ്യത്യാസങ്ങളും സമാനതകളും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് വ്യക്തിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. മിക്കവാറും നമ്മളെല്ലാപേരും അത്തരം വിലയിരുത്തലുകൾ നടത്താറുണ്ട്; നല്ലത്, ചീത്ത, ആകർഷകം, വിരുപം, ബുദ്ധിമാൻ, മന്ദബുദ്ധി എന്നിങ്ങനെ. മിക്കപ്പോഴും അത്തരം വിധികൾ തെറ്റിപ്പോകാറുണ്ട്. ഇത്തരം വിധിനിർണ്ണയം കാര്യക്ഷമമാക്കാനും തെറ്റുകൾ പരമാവധി കുറയ്ക്കാനും നടപടികൾ ചിട്ടയാക്കാൻ ശാസ്ത്രീയ മനഃശാസ്ത്രം ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കാൻ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ ടെസ്റ്റുകൾ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനഃശാസ്ത്ര ടെസ്റ്റ് എന്നാൽ പ്രത്യേകിച്ച് തിരഞ്ഞെടുത്ത ചില സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്ന ഘടനാപരമായ സംഗതിയാണ്.

ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആളിനെ കുറിച്ച് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ ആ ടെസ്റ്റ് വിശ്വസ്തതയും സൂക്ഷ്മതയും ഗുണനിലവാരവും ഉള്ളതായിരിക്കണം. തന്നിരിക്കുന്ന ഒരു സ്വഭാവം തുടർച്ചയായി അളക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആ ടെസ്റ്റിന് സ്ഥിരത ഉണ്ടെന്ന് പറയാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു പ്രത്യേക കാര്യം പല സന്ദർഭങ്ങളിൽ അളക്കുമ്പോൾ ഏകദേശം ഒരു പോലെ കിട്ടേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ ശരാശരി ബുദ്ധി രേഖപ്പെടുത്തിയ ഒരാളിന് രണ്ട് ആഴ്ച കഴിഞ്ഞ് നോക്കിയാലും ശരാശരി ബുദ്ധി

## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

തന്നെയായിരിക്കും. അങ്ങിനെയല്ലെങ്കിൽ ടെസ്റ്റ് സ്ഥിരതയില്ലാത്തതാണ്. പല വ്യത്യസ്ത അവസരങ്ങളിലും ഏകദേശം ഒരേ ഫലമാണുണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ മാത്രമേ ടെസ്റ്റിനെ സ്ഥിരതയുള്ളത് എന്ന് പറയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഒരു നല്ല ടെസ്റ്റിന്റെ സ്ഥിരത കൂടുതലായിരിക്കും.

നിർണ്ണയിക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ച സംഭവം തന്നെയോ അളക്കുന്നത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഒരു ടെസ്റ്റിന്റെ വിശ്വസനീയത. വിശ്വസ്തമായ ഒരു വ്യക്തിത്വ ടെസ്റ്റ് വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം അളക്കുവാനും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്വഭാവം പ്രവചിക്കാനും സഹായകമാണ്.

ഉപയോഗപ്രദമാക്കാനായി ഏതൊരു നിർണ്ണയ ഉപകരണത്തിനേയും ഗുണനിലവാരം വരുത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഒരേ രീതിയിലും വ്യവസ്ഥയിലും ആർക്കും ചെയ്യാനാകുംവിധം ഒരു ടെസ്റ്റ് നടത്താനുള്ള നടപടികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനെയാണ് ഗുണനിലവാര രൂപീകരണം എന്ന് പറയുന്നത്. ഒരു പ്രത്യേക ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങളുടെ ഫലത്തിനനുസരിച്ച് അവരെ പരസ്പരം താരതമ്യം ചെയ്യണമെങ്കിൽ ആ ഗ്രൂപ്പിന്റെ നിലവാരം കണക്കാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു ടെസ്റ്റിന്റെ ഫലം മറ്റുള്ളവരുടെ ഫലത്തിനെ കൂടി ആശ്രയിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒരു ടെസ്റ്റിന്റെ നടത്തിക്കലിൽ വസ്തുനിഷ്ഠതയും യോജിപ്പും ഉണ്ടാക്കാൻ ഗുണനിലവാരപ്പെടുത്തൽ സഹായിക്കും.

വിവിധ മനുഷ്യസ്വഭാവങ്ങളെ അളക്കുവാനുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ മനുശാസ്ത്രജ്ഞർ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നറിയാൻ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നേട്ടങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ നടത്താറുണ്ട്. മനുശാസ്ത്രജ്ഞർ വ്യക്തിത്വ ടെസ്റ്റുകളും കഴിവ് അളക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകളും സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കഴിവ് അളക്കുന്ന ടെസ്റ്റിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പരമാവധി കഴിവുകളെ കുറിച്ച് പറയുന്നു. നേട്ടങ്ങളേക്കാൾ കഴിവിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു. ബുദ്ധിപരീക്ഷകളും അഭിരുചി പരീക്ഷകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ചില പ്രത്യേക സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ പ്രത്യേക കഴിവുകൾ പഠിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തിയെയാണ് അഭിരുചി എന്നു പറയുന്നത്. ചിന്ത, വികാരം, പെരുമാറ്റം തുടങ്ങിയ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളെയാണ് വ്യക്തിത്വ ടെസ്റ്റുകൾ അളക്കുന്നത്.



### 3.2 പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. മനുശാസ്ത്രപരമായ നിർണ്ണയം എന്നാലെന്ത്? അതിന്റെ ആവശ്യകത വിവരിക്കുക.

---

2. മനുശാസ്ത്ര പരീക്ഷയുടെ പ്രധാന വിശേഷങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

---

### 3.3 ബുദ്ധിയുടെ പ്രകൃതിയും അതിന്റെ നിർണ്ണയവും

നിത്യജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും കേൾക്കാനുള്ള പദമാണ് ബുദ്ധി. നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷ യ്ക്കുമപ്പുറം നല്ലതായി ആരെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ചെയ്താൽ നാം സാധാരണയായി ഈ പദം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. വിവിധ മേഖലകളിൽ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ഒരു മനുശാസ്ത്രപരമായ പദമാണ് ഇത്. ഉദാ: സ്കൂളിൽ ആരെയാക്കെ ബുദ്ധിമാൻ എന്ന് വിളിക്കാം. പരീക്ഷകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാർക്ക് വാങ്ങുന്ന ആൾ? കൂടുതൽ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയുള്ള ആൾ? ഡോക്ടർ ആണോ എൻജിനീയർ ആണോ

## മൊഡ്യൂൾ -1

മനുശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



കുറിപ്പുകൾ



# മൊഡ്യൂൾ - I

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

വക്കീലാണോ അതോ കലാകാരനാണോ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമാൻ. ബുദ്ധിയെ എങ്ങിനെ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നതിനനുസരിച്ച് ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഒരാൾ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ ഉത്തരം നൽകാം. ബിരുദങ്ങൾ നേടുന്നതിനപ്പുറമാണ് ബുദ്ധിയുടെ പ്രവർത്തനം. വ്യക്തിയുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന മേഖലകളിലുള്ള കഴിവിനെയാണ് ബുദ്ധി സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പല തരത്തിൽ ഇത് പ്രകടമാകാറുണ്ട്. പല രൂപത്തിൽ ഇത് കാണാറുണ്ട്. ചിലർ പഠിത്തത്തിൽ മിടുക്കരാണ്. ചിലർക്ക് യന്ത്രങ്ങളിൽ അറുക്കുറ്റപണി ചെയ്യാനാണ് താൽപര്യം. ചിലർ അഭിനയത്തിൽ തൽപരരാണെങ്കിൽ മറ്റു ചിലർക്ക് കളികളിൽ താൽപര്യം. ചിലർ ചില വിഷയങ്ങളിൽ മിടുക്കരും മറ്റു ചിലതിൽ വളരെ മോശവുമാണ്. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം ബുദ്ധി അതിന്റെ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്. അത് ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും മറ്റു ചിലത് നേടിയെടുക്കാനും വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ബുദ്ധി എന്ന പദം പല രീതിയിൽ നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആദ്യത്തെ നിർവചനങ്ങളിൽ ഒന്ന് 1905 ൽ ബിനെയും സൈമണും ആണ് ചെയ്തത്. അവരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ബുദ്ധി എന്നാൽ നല്ല രീതിയിൽ വിധി നിർണ്ണയിക്കാനുള്ള കഴിവ്, മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ്, വിവേചനാശക്തി എന്നിവയാണ്. പ്രശസ്തമായ നിർവചനങ്ങളിലൊന്ന് വെയ്സ്ലർ നൽകിയതാണ്.

പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാനോ യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിക്കാനോ ചുറ്റുപാടിനെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനോ ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ മൊത്തമായ അല്ലെങ്കിൽ ആഗോളപരമായ കഴിവിനെ ആണ് ബുദ്ധി എന്ന് പറയുന്നത്. ഗാർഡനറുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ അല്ലെങ്കിൽ നിപുണതയെ ബുദ്ധി എന്നു പറയാം. ഒന്നോ അതിലധികമോ സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളെ പരിഷ്കരിക്കുന്നതും ബുദ്ധിയുടെ ഘടകമാണ്. ഗാർഡനർ ഉപയോഗിച്ച മറ്റൊരു പദമാണ് 'മൾട്ടിപ്പിൾ ഇന്റലിജൻസ്'. ഇതിൽ എട്ടുതരം ബുദ്ധിയെ കുറിച്ച് പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതായത് ഭാഷാപരം, തർക്കശാസ്ത്രപരം, സ്ഥലസംബന്ധിയായ, സംഗീതപരം, ശരീര-ചലന സിദ്ധാന്തം, വ്യക്തിപരം, വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ളത്, പ്രകൃത്യാലുള്ളത് എന്നിവയാണ്.

ബുദ്ധി അളക്കാൻ ആദ്യ പരിശ്രമം സർ ഫ്രാൻസിസ് ഗാൽട്ടാൻ ആണ് ചെയ്തതെങ്കിലും കൂടുതൽ കൃത്യമായ സമീപനം വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത് ഫ്രഞ്ച് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ ആൽഫ്രഡ് ബിനെയെ ആയിരുന്നു. 1905 ൽ മാനസിക പ്രായം (MA) എന്ന ആശയം കൊണ്ടുവന്നു. ഒരു വ്യക്തി ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക വികാസത്തിന്റെ അളവിനെയാണ് മാനസിക പ്രായം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. 1912 ൽ ജർമ്മൻ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ വില്ല്യം സ്റ്റേൺ ആണ് ഇന്റലിജൻസ് ക്വാഷ്യന്റ് (IQ) എന്ന പദം ആദ്യമായി ഉണ്ടാക്കിയത്. മാനസികപ്രായത്തിനെ യഥാർത്ഥ പ്രായം കൊണ്ട് ഹരിച്ച് 100 കൊണ്ട് ഗുണിച്ചാൽ IQ കിട്ടും.  $(IQ = MA/CA \times 100)$  ഉദാഹരണത്തിന് മാനസിക പ്രായം 12 ഉള്ള കുട്ടിയുടെ യഥാർത്ഥ പ്രായം 8 ആണെങ്കിൽ IQ 150 ആയിരിക്കും. ബിനെയെ വികസിപ്പിച്ച ബുദ്ധിപരീക്ഷ പിന്നീട് നവീകരിച്ചതിനുശേഷം 1916 ൽ സ്റ്റാൻ ഫോർഡ്-ബിനെയെ ടെസ്റ്റ് ഓഫ് ഇന്റലിജൻസ് എന്ന് പേരു നൽകി. വളരെ പ്രശസ്തവും ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്നതുമായ ടെസ്റ്റ് ആണ് വെയ്സ്ലർ ഇന്റലിജൻസ് സ്കെയിൽ ഫോർ ചിൽഡ്രൻ (WISC) ഇത് 6 നും 16 നും ഇടയിലുള്ള കുട്ടികളിലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ബുദ്ധിപരീക്ഷകൾ പ്രധാനമായും രണ്ടു തരമുണ്ട്. വ്യക്തിപരീക്ഷകളും കൂട്ടപരീക്ഷകളും. വ്യക്തിപരീക്ഷകൾ ഒരു സമയം ഒരാളിനു മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കൂ. എന്നാൽ

## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

കൂട്ടപരീക്ഷ (ഗ്രൂപ്പ് ടെസ്റ്റ്) ഒരേ സമയം ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ആളുകളിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും. ചോദ്യങ്ങളുടെ രീതി അനുസരിച്ച് ബുദ്ധിപരീക്ഷയെ വാക്കാലുള്ളവ, വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാത്തവ, പ്രകടനം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം. വാക്കാലുള്ള പരീക്ഷകൾക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു എഴുത്തു ഭാഷയുടെ സ്വാധീനം ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇത് അക്ഷരാഭ്യാസമുള്ളവർക്ക് മാത്രമേ ചെയ്യാൻ സാധിക്കൂ. വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാത്ത ടെസ്റ്റിൽ പടങ്ങളും മറ്റു വിശദീകരണങ്ങളുമാണ് ചോദ്യരീതികൾ. പ്രകടന ടെസ്റ്റുകളിൽ ചില പ്രവർത്തികൾ ചെയ്തുതീർക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാത്ത ടെസ്റ്റും പ്രകടനപരമായ ടെസ്റ്റും അക്ഷരാഭ്യാസം ഉള്ളവർക്കും ഇല്ലാത്തവർക്കും ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.



### 3.3 പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ബുദ്ധി എന്ന പദം കൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്ത് അർത്ഥമാക്കുന്നു.
- 
2. എന്താണ് IQ?
- 

### 3.4 അഭിരുചികളും താൽപര്യങ്ങളും അവയുടെ നിർണ്ണയവും

ചില പ്രവർത്തികളിൽ വളരെ മിടുക്കരായും മറ്റു ചില മേഖലകളിൽ അത്രത്തോളം കഴിവില്ലാത്തവരായും നിങ്ങൾ പലരെയും കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ ചില സുഹൃത്തുക്കൾ കണക്കിൽ വളരെ മികച്ചവരായും സാമൂഹ്യശാസ്ത്രത്തിൽ വളരെ പുറകോട്ടായും കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. അത്തരത്തിലുള്ള ആളുകൾക്ക് ചില മേഖലകളിൽ പ്രത്യേക കഴിവും മറ്റു ചില മേഖലകളിൽ കഴിവുകുറവും ആയിരിക്കും. മനുഷാസ്ത്രത്തിൽ ഇതിനെ അഭിരുചി എന്ന് പറയുന്നു. പ്രത്യേക അറിവോ കഴിവോ പരിശീലനമോ നേടാനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവ് ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടം സ്വഭാവങ്ങളാണ് അഭിരുചി എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഈ ഗുണങ്ങളെ പ്രത്യേക പരിശീലനം കൊണ്ട് നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ സംഗീതജ്ഞനാകാനുള്ള പ്രത്യേക കഴിവുകളൊന്നും ഒരു വ്യക്തിക്കില്ലെങ്കിൽ നല്ല രീതിയിലുള്ള പരിശീലനം കൊണ്ടുമാത്രം അയാൾക്ക് ഒരു നല്ല സംഗീതജ്ഞനാകാൻ സാധ്യമല്ല.

ബുദ്ധി, അഭിരുചി, നേട്ടം എന്നിവ തമ്മിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. തന്നിരിക്കുന്ന സമയം കൊണ്ട് ഒരു പ്രത്യേക ജോലി ചെയ്തു തീർക്കുന്നതാണ് ബുദ്ധിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഒരു പ്രത്യേക ജോലി ചെയ്തുതീർക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് അഭിരുചി എന്നത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇതിൽ കഴിവുകളുടെ ഒരു ശൃംഖല തന്നെ ഉണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേക മേഖലയിൽ എപ്പോഴെങ്കിലുമുള്ള പ്രകടനത്തെയാണ് നേട്ടം എന്ന് പറയുന്നത്.

#### അഭിരുചി പരീക്ഷ

കണക്കിലുള്ള അഭിരുചി, യന്ത്രപരമായ അഭിരുചി, സംഗീത അഭിരുചി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ തൊഴിൽ മേഖലകളിലെ വിജയം പ്രവചിക്കുന്നതിന് അഭിരുചി പരീക്ഷ സഹായിക്കുന്നു. ഓരോ ടെസ്റ്റിലും പരീക്ഷയിലും ധാരാളം ചെറിയ പരീക്ഷകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അഭിരുചി അളക്കാൻ ധാരാളം അഭിരുചി പരീക്ഷകൾ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡിഫറൻഷ്യൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ്

**മൊഡ്യൂൾ - I**  
 മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

കുറിപ്പുകൾ

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

ടെസ്റ്റ് (DAT), ജനറൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ടെസ്റ്റ് ബാറ്ററി (GATB), ആർമ്ഡ് സർവീസസ് വൊക്കേഷണൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ബാറ്ററി (ASVAB) എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

താൽപ്പര്യങ്ങൾ അളക്കുവാൻവേണ്ടി ധാരാളം പരീക്ഷകൾ കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും വേണ്ടി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേക തൊഴിൽ മേഖലയിലുള്ള താൽപ്പര്യം മനസ്സിലാക്കാൻ തൊഴിൽ അഭിരുചി പരീക്ഷകൾ ഉണ്ട്. പൊതുവായ താൽപ്പര്യം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പരീക്ഷകളും ഉണ്ട്. തൊഴിൽതാൽപര്യ പരീക്ഷകൾ കടലാസ്-പെൻസിൽ പരീക്ഷകളാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ തൊഴിലിൽ താൽപ്പര്യത്തിനനുസരിച്ച് തൊഴിൽ വിജയം കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



### പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. അഭിരുചി എന്താണെന്ന് നിർവചിക്കുക

---

2. ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ബാറ്ററി എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്

---

### 3.5 വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പ്രകൃതി

നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം വ്യക്തിത്വം എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലുടനീളം ഏറെക്കുറെ സ്ഥായിയായി നിൽക്കുന്ന വ്യത്യസ്തവും ഉറച്ചതുമായ സ്വഭാവ രീതികളെയാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വ്യക്തിത്വം എന്ന പദം വിവിധ തരത്തിൽ നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1937 ൽ ആൽപ്പോർട്ട് വ്യക്തിത്വത്തെ നിർവചിച്ചത് ഇനിയും പണ്ഡിതന്മാരുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതനുസരിച്ച് ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ചുറ്റുപാടുമായുള്ള പ്രത്യേക തരം സഹകരണം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക ശാരീരിക അവസ്ഥയുടെ ചലനാത്മകമായ വ്യവസ്ഥയെയാണ് വ്യക്തിത്വം എന്ന് പറയുന്നത്. മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ വ്യക്തിത്വത്തെ വിവിധ വീക്ഷണങ്ങളാൽ സമീപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ വീക്ഷണങ്ങളും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു. അവയിൽ ചില വീക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് പഠിക്കാം.

1. **സ്വഭാവ സവിശേഷതാ വീക്ഷണം:** ഇത് വ്യക്തിത്വത്തെ വിശദമാക്കുന്നത് വിവിധ സ്വഭാവ വിശേഷതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. ചിലപ്പോൾ വിവിധ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങൾ ചേർന്ന് ഒരു കൂട്ടമായി മാറുന്നു. ഈ കൂട്ടങ്ങളെ തരങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് വ്യക്തിത്വ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളിലെ രണ്ട് തരങ്ങളാണ് അന്തർമുഖത്വവും ബഹിർമുഖത്വവും.
2. **മനശ്ചാലക വീക്ഷണം:** അബോധ തലത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങളും ഏറ്റുമുട്ടലുകളും അതുപോലെതന്നെ മുൻകാല ജീവിതത്തിലെ വിവിധ തലങ്ങളുമാണ് ഇവിടെ ശ്രദ്ധേയം. പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് ആണ് ഇതിലെ പ്രധാന ആശയങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുള്ളത്.
3. **സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക വീക്ഷണം:** സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയാണ് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. ഈ സിദ്ധാന്തമനുസരിച്ച് മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള

## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

ഇടപെടലും സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവുമായ മാനദണ്ഡങ്ങളും സ്വീകരിച്ചാണ് വ്യക്തിത്വവും സ്വഭാവരീതികളും ആർജ്ജിക്കുന്നത്.

**4. മാനുഷിക വീക്ഷണം:** നമുക്ക് ഓരോരുത്തരിലുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കുമുള്ള കഴിവിനാണ് ഇവിടെ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമുള്ള ഒരു കാഴ്ചപ്പാടാണ് ഇത്. ജീവിതത്തിന്റെ നല്ല വശങ്ങളെയും മനുഷ്യന്റെ കഴിവിനെയുമാണ് ഇവിടെ ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നത്.



### 3.5 പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. വ്യക്തിത്വം എന്നതിനെ നിർവ്വചിക്കുക. ഏതെങ്കിലും രണ്ട് വ്യക്തിത്വ വീക്ഷണങ്ങളെ വിവരിക്കുക.

### 3.6 വ്യക്തിത്വനിർണ്ണയത്തിനുള്ള വഴികൾ

പ്രകൃതിയെ കുറിച്ചുള്ള പഠനവും ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന അയാളുടെ വിവിധ സ്വഭാവങ്ങളുടെ ആഴവുമാണ് വ്യക്തിത്വ നിർണ്ണയ മേഖല പ്രധാനമായും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. വ്യക്തിത്വ നിർണ്ണയ രീതികളെ പ്രധാനമായും മൂന്നായി തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

- A. വസ്തുനിഷ്ഠമായ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം അറിയിക്കൽ
- B. പ്രൊജക്ടീവ് അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ടല്ലാത്തത് (ചിത്രങ്ങളുപയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്)
- C. സാന്ദർഭികമായത്

#### A. വസ്തുനിഷ്ഠമായ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം അറിയിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വനിർണ്ണയ രീതി:

ഈ രീതിയിൽ ചോദ്യാവലി അല്ലെങ്കിൽ വിവരപ്പട്ടിക എന്നീ രൂപങ്ങളിലുള്ള ഒരുപറ്റം പ്രസ്താവനയിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയോട് അയാളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയിക്കാനാണ് പറയുന്നത്.

പ്രസ്താവനകളുടെ രീതി തുറന്ന ചോദ്യങ്ങളോടുകൂടിയതോ അടഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങളുള്ളതോ ആകാം. അടഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് അടയാളം ചെയ്യാനുള്ള സംവിധാനമോ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ഉത്തരങ്ങളോ നൽകാം. എന്നാൽ തുറന്ന ചോദ്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലാണെങ്കിൽ വ്യക്തിക്ക് തന്നെ കുറിച്ച് വിവരിക്കാൻ പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ട്. ധാരാളം ടെസ്റ്റുകൾ വ്യക്തിത്വത്തിലെ വിവിധ മേഖലകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാനായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ സ്വയം പ്രഖ്യാപന രീതികൾ വ്യക്തിത്വ നിർണ്ണയത്തിനായി വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

#### 1. NEOP Inventory - Revised എൻ.ഇ.ഒ.പി വിവരപ്പട്ടിക - നവീകരിച്ചത്:

ലോകത്തെമ്പാടും ഉപയോഗിക്കുന്ന മികച്ച വ്യക്തിത്വ നിർണ്ണയ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൊന്നാണിത്. കോസ്റ്റയും മക്ക്രെയുമാണ് ഇത് വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്. 1992 ൽ വികസിപ്പിച്ച ഈ ടെസ്റ്റ് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ 5-factor Model നെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതാണ്. 15 വർഷത്തിലധികം സുദീർഘ പഠനം നടത്തിയതിന് ശേഷമാണ് ഇത് വികസിപ്പിച്ചത്. ഈ അഞ്ച് തലങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്. ന്യൂറോട്ടിസിസം (ഞരമ്പുരോഗം), ബഹിർമുഖത്വം, തുറന്ന സമീപനം, യോജിപ്പ്, മനുസാക്ഷി വിശുദ്ധി.

**മൊഡ്യൂൾ - I**  
 മനുശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

കുറിപ്പുകൾ

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

**2. 16 വ്യക്തിത്വ ഘടക ചോദ്യാവലി (16 PF):** 1949 ൽ ഈ ടെസ്റ്റ് വികസിപ്പിച്ചത് റെയ്മണ്ട് ബി. കറ്റേൽ, കാരൺ കറ്റേൽ, ഹെതർ ഇ.പി. കാറ്റേൽ എന്നിവരാണ്. അതിനുശേഷം നാലു പ്രാവശ്യം 1956, 1962, 1967-69, 1988-93 എന്നീ വർഷങ്ങളിൽ നവീകരണത്തിനും വിധേയമായിട്ടുണ്ട്. കോൺ, റിക്ക് എന്നിവർ വികസിപ്പിച്ച (1994) 5-ാമത്തെ ലക്കമാണ് ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്നത്. 16 വയസ്സും അതിനു മുകളിലും ഉള്ളവർക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ ടെസ്റ്റ് 16 PF എന്നറിയപ്പെടുന്നു. സാമൂഹിക നിർഭയത്വം, ആധിപത്യം, ജാഗ്രത, വൈകാരിക സ്ഥിരത, നിയമബോധം തുടങ്ങിയ 16 വ്യക്തിത്വ സ്വഭാവ സവിശേഷതകളെ കുറിച്ചുള്ള നിലവാരം അറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു. ബഹിർമുഖത്വം, ഉത്കണ്ഠ, സ്വാതന്ത്ര്യം, ആത്മനിയന്ത്രണം, പരുക്കൻ സ്വഭാവം തുടങ്ങിയ അഞ്ച് ആഗോള ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ചും ഇത് അറിവു തരുന്നു.

3. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സ്വയംപ്രകടനം സാധ്യമാകുന്ന ധാരാളം ടെസ്റ്റുകൾ ഭാരതത്തിൽ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിന്റെ മോടി പിടിപ്പിച്ച രൂപങ്ങളാണ് ബെൽ അഡ്ജസ്റ്റ്മെന്റ് ഇൻവെന്ററി മോഹ്സിം ഹുസൈൻ കണ്ടുപിടിച്ചു. സിംഗും ജാമ്യറും വികസിപ്പിച്ച മാസ്ലോ സെക്യൂരിറ്റി ഇൻ സെക്യൂരിറ്റി ഇൻവെന്ററി, ഇസെങ്കിന്റെ പേർസണാലിറ്റി ഇൻവെന്ററി തുടങ്ങിയവയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

### B. ആകൃതിയുള്ളത് (പ്രൊജക്റ്റീവ്) അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ടറിയാത്തത്

ഇവ വ്യാപകമായി ഉപയോഗത്തിലുള്ള വ്യക്തിത്വ പരിശോധനാ ഉപകരണങ്ങളാണ്. ഘടനാപരമായ പ്രേരണകളാൽ നൽകപ്പെട്ട സ്വയം പ്രകടന രീതികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഘടനയില്ലാത്ത അവ്യക്തമായ പ്രേരകങ്ങളോടാണ് വ്യക്തി മറുപടി പറയേണ്ടത്. ഒരു വ്യക്തി തന്റെ അബോധതല വിചാരങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, ഉൾപ്രേരകങ്ങൾ എന്നിവയെയാണ് ഇത്തരം അവ്യക്ത ചിത്രങ്ങളിൽ കാണുന്നത്. അതുമൂലം അയാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ച് അറിയാൻ സാധിക്കുന്നു.

റോർഷാക്ക്, ഇൻക് ബ്ലോട്ട് ടെസ്റ്റ്, തിമാറ്റിക് അപ്പെർസെപ്ഷൻ ടെസ്റ്റ്, റോട്ടർ ഇൻകംപ്ലീറ്റ് സെന്റൻസ് ബ്ലാക്ക് എന്നിവയാണ് ഇതിൽ പെടുന്ന ചില ടെസ്റ്റുകൾ.

### C. സാമ്പ്രദികമായ വ്യക്തിത്വ നിരീക്ഷണ രീതികൾ

മനപ്പൂർവ്വം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ചുറ്റുപാടിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം നിരീക്ഷിക്കുകയാണ് വ്യക്തിത്വ വിശകലനത്തിനുള്ള മറ്റൊരു രീതി. നേതൃത്വം, ആധിപത്യം, ഉത്തരവാദിത്വം, അന്തർമുഖത്വം- ബഹിർമുഖത്വം തുടങ്ങിയവ നിരീക്ഷിക്കാൻ ഇത്തരം ടെസ്റ്റുകൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. ഹാർട്ട്ഷോൺ, മേയ് എന്നിവരാണ് ഇത്തരമൊരു ടെസ്റ്റ് ആദ്യമായി വികസിപ്പിച്ചത്. (1928, 1929, 1930). ഇത് സ്വഭാവ-വിദ്യാഭ്യാസ അന്വേഷണത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതായിരുന്നു. പരോപകാരം, സത്യസന്ധത, ആത്മനിയന്ത്രണം എന്നീ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളെയാണ് അളക്കുന്നത്. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്ത് പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലികൾക്കായി പട്ടാളക്കാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇത്തരം സാമ്പ്രദിക വ്യക്തിത്വ നിരീക്ഷണ രീതികൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്. ഇതിലെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം സാമ്പ്രദിക ബുദ്ധിമുട്ട് മനസ്സിലാക്കുന്ന ടെസ്റ്റ് ആണ്. ഇതിൽ വ്യക്തി പലതരം ക്ലേശകരമായ, നിരുത്സാഹപരമായ അല്ലെങ്കിൽ വൈകാരികമായി ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളിൽ സഹായികൾ സഹകരണമില്ലാത്തവരും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നവരുമാകുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി എങ്ങിനെ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നതാണ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്.

## വ്യക്തിവ്യത്യാസം



### പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 3.6

1. വ്യക്തിത്വ സ്വയംപ്രകടനം എന്നാലെന്ത്?  
\_\_\_\_\_
2. വ്യക്തിത്വ നിർണ്ണയത്തിൽ പ്രൊജക്ടീവ് (നേരിട്ടല്ലാത്ത) ടെസ്റ്റിന്റെ ഉപയോഗം ചർച്ച ചെയ്യുക.  
\_\_\_\_\_
3. സാമ്പത്തിക വ്യക്തിത്വ നിരീക്ഷണ രീതി എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്ത്?  
\_\_\_\_\_



### നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു

- ബുദ്ധി, വ്യക്തിത്വം, താൽപ്പര്യം, അഭിരുചി തുടങ്ങിയ പ്രധാന മനുഷാസ്ത്ര ഘടകങ്ങളിലുള്ള സാമ്യതയും വ്യത്യാസവും എത്രത്തോളമുണ്ട് എന്നതാണ് വ്യക്തിവ്യത്യാസം ഉന്നതം നൽകുന്നത്.
- പാരമ്പര്യവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ ഘടകങ്ങളുടെ ഏറ്റു മുട്ടലുകളാണ് വ്യക്തിവ്യത്യാസത്തിന് കാരണം. മാനസിക സ്വഭാവങ്ങളിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ മിക്കവാറും സ്ഥായിയായ ഒരു രീതിയിലുള്ളതാണ്.
- വ്യക്തിഗുണങ്ങൾ, സ്വഭാവങ്ങൾ, കഴിവുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക വഴികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് മനുഷാസ്ത്ര വിശകലനം. ഓരോ വ്യക്തികളും മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് എങ്ങിനെ വ്യത്യസ്തരാണ് അല്ലെങ്കിൽ സമാനരാണ് എന്നതും ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുന്നു.
- ഒരു ടെസ്റ്റിന് വിശ്വസ്ത, സാധ്യത, ഏകീകരണം എന്നിവയുള്ളതായിരിക്കണം. ഒരു പ്രത്യേക സ്വഭാവത്തെ സ്ഥിരമായി അളക്കുന്നതാണ് വിശ്വസ്തത്വം. അളക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചതു തന്നെയാണോ അളന്നത് എന്നതാണ് സാധ്യത. ഒരേ അവസ്ഥയിൽ ഒരുപോലെ എല്ലാ ആളുകളിലും ടെസ്റ്റ് നടത്താൻ കഴിയുന്നതാണ് ഏകീകരണം.
- ബുദ്ധി എന്നത് വ്യക്തിയുടെ വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിലുള്ള കഴിവാണിത്. മനുഷാസ്ത്രത്തിൽ ബുദ്ധി എന്ന പദം പല തരത്തിൽ വിശദമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. 1905 ൽ ബിനെയും സൈമണും ബുദ്ധിയെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞത് നന്നായി വിശദീകരിച്ചതും നടത്താനുള്ള കഴിവ്, നന്നായി മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ്, നന്നായി വിവേചിക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്ന് ആണ്.
- ബുദ്ധിയുടെ പ്രശസ്തമായ നിർവ്വചനങ്ങളിലൊന്ന് 1939 ൽ വെയ്സ്ലൈർ നൽകിയതാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാനോ യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിക്കാനോ ചുറ്റുപാടിനെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനോ ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ മൊത്തമായ അല്ലെങ്കിൽ ആഗോള പരമായ കഴിവിനെ ആണ് ബുദ്ധി എന്ന് പറയുന്നത്.

## മൊഡ്യൂൾ -1

മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ



കുറിപ്പുകൾ

# മൊഡ്യൂൾ - I

മനുഷ്യാനുഭവത്തിന്റെ അടിത്തറ



## വ്യക്തിവ്യത്യാസം

- ഏഴുതരം ബുദ്ധിയെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുള്ള 'മൾട്ടിപ്പിൾ ഇൻ്റലിജൻസ്' എന്ന പദമാണ് ഗാർഡനർ ഉപയോഗിച്ചത്. ഭാഷാപരം, തർക്കശാസ്ത്രപരം, സ്ഥലം സംബന്ധിയായ, സംഗീതപരം, ശരീര-ചലന സിദ്ധാന്തം, വ്യക്തിപരമായ വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ളത്, പ്രകൃത്യാലുള്ളത് എന്നിവയാണ്.
- 1905 ൽ ഫ്രഞ്ച് മനുഷ്യാനുഭവനായ ആൽഫ്രഡ് ബിനെ ബുദ്ധിയെ അളക്കുവാനായി കൂടുതൽ കൃത്യമായ സമീപനം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയും മാനസികപ്രായം (മെന്റൽ ഏജ്) എന്ന ആശയം കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്തു.
- 1912 ൽ ജർമ്മൻ മനുഷ്യാനുഭവനായ വില്യം സ്റ്റേൺ ആണ് ഇൻ്റലിജൻസ് ക്വാഷ്യന്റ് (IQ) എന്ന പദം ആദ്യമായി ഉണ്ടാക്കിയത്. മാനസിക പ്രായത്തിനെ യഥാർത്ഥ പ്രായം കൊണ്ട് ഹരിച്ച് 100 കൊണ്ട് ഗുണിച്ചാൽ IQ കിട്ടും.  $(IQ = MA/CA \times 100)$
- ധാരാളം ബുദ്ധിപരീക്ഷകൾ വെച്സ്ലർ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. വെച്സ്ലർ അടാൾട്ട് ഇൻ്റലിജൻസ് സ്കെയിൽ പോലെയുള്ളത്.
- ബുദ്ധി, അഭിരുചി നേട്ടം എന്നിവ തമ്മിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. ചില പ്രത്യേക കാര്യങ്ങൾ തന്നിരിക്കുന്ന സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്തു തീർക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ബുദ്ധി എന്ന് പറയുന്നത്. ഒരു പ്രവർത്തി ചെയ്യാൻ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള വ്യക്തിയുടെ കഴിവിനെയാണ് അഭിരുചി എന്ന് പറയുന്നത്. ഒരു പ്രത്യേക വിഷയത്തിൽ ഏത് സമയത്തും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രകടനത്തിനെയാണ് നേട്ടം എന്ന് പറയുന്നത്.
- കണക്ക്, യന്ത്രം, സംഗീതം എന്നിങ്ങനെ വിവിധ തൊഴിൽ മേഖലകളിലെ വിജയം പ്രവചിക്കുന്നതിന് അഭിരുചി പരീക്ഷ സഹായിക്കുന്നു. അഭിരുചി അളക്കാൻ ധാരാളം അഭിരുചി ടെസ്റ്റുകൾ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡിഫറൻഷ്യൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ടെസ്റ്റ് (DAT) ആണ് ഏറ്റവും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലുടനീളം ഏറെക്കുറെ സ്ഥായിയായി നിൽക്കുന്ന വ്യത്യസ്തവും ഉറച്ചതുമായ സ്വഭാവരീതികളെയാണ് വ്യക്തിത്വം എന്ന് പറയുന്നത്. തന്റെ ചുറ്റുപാടുമായുള്ള പ്രത്യേകതരം സഹകരണം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക, ശാരീരിക അവസ്ഥയുടെ ചലനാത്മകമായ വ്യവസ്ഥയെയാണ് വ്യക്തിത്വം എന്ന് ആൽപ്പോർട്ട് നിർവചിച്ചത്.
- മനുഷ്യാനുഭവന്മാർ വ്യക്തിത്വത്തെ വിവിധ വീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് സമീപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിനെ പ്രധാനമായും നാല് പ്രധാന രീതികളായി തിരിക്കാം. മനശ്ചാലക വീക്ഷണം, സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക വീക്ഷണം, മാനുഷിക വീക്ഷണം, സ്വഭാവസവിശേഷ വീക്ഷണം.
- വ്യക്തിത്വ നിർണ്ണയ രീതികൾ പ്രധാനമായി മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം: സ്വയം അറിയിക്കൽ, പ്രൊജക്റ്റീവ്, സാൻദർഭികമായത്.

## അഭ്യാസം

1. വ്യക്തിവ്യത്യാസം എന്ന പദത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്കെന്ത് മനസ്സിലായി?
2. ബുദ്ധി എന്നാലെന്ത്? ബുദ്ധി അളക്കുവാനുള്ള രണ്ട് ടെസ്റ്റുകൾ എഴുതുക.
3. ബുദ്ധി, അഭിരുചി, നേട്ടം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം വിവരിക്കുക.
4. വ്യക്തിത്വം മനസ്സിലാക്കുവാനായി പ്രധാനപ്പെട്ട വീക്ഷണങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ



3.1

1. മാനസിക പ്രക്രിയകളിൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള സാദൃശ്യത്തിന്റെയും വ്യത്യാസത്തിന്റെയും ആഴവും രീതിയും പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും പരസ്പരപ്രവർത്തനം മൂലമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.

3.2

- 1. വ്യക്തിഗുണങ്ങൾ, പെരുമാറ്റം, വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക പ്രവർത്തന രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- 2. വിശ്വസ്തത, സ്ഥിരത, ഗുണനിലവാരം

3.3

- 1. പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാനോ യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിക്കാനോ ചുറ്റുപാടിനെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനോ ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ മൊത്തമായ അല്ലെങ്കിൽ ആഗോളപരമായ കഴിവിനെ ആണ് ബുദ്ധി എന്ന് പറയുന്നത്.
- 2. മാനസിക പ്രായത്തിനെ യഥാർത്ഥ പ്രായം കൊണ്ട് ഹരിച്ച് 100 കൊണ്ട് ഗുണിച്ചാൽ IQ കിട്ടും. ( $IQ = MA/CA \times 100$ )

3.4

- 1. പരിശീലനം കൊണ്ട് പ്രത്യേക അറിവോ നൈപുണ്യമോ നേടിയെടുക്കാനുള്ള കഴിവിനെ സ്വഭാവങ്ങളുടെ സങ്കരം എന്ന് പറയാം.
- 2. അഭിരുചി മനസ്സിലാക്കാൻ വേണ്ടി വികസിപ്പിച്ചതാണ് ഡിഫറൻഷ്യൽ അഭിരുചി ടെസ്റ്റ്. ജനറൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ടെസ്റ്റ് ബാറ്ററി (ഏഅംആ)

3.5

1. ജീവിതത്തിലുടനീളം സ്ഥിരതയുള്ള താരതമ്യേന ശക്തമായ സ്വഭാവ രീതികൾ. സ്വഭാവ സവിശേഷത/ വീക്ഷണം, ജൈവവീക്ഷണം, മനശ്ചാലക വീക്ഷണം, മാനുഷിക വീക്ഷണം (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്)

3.6

- 1. ഒരു വിഭാഗം പ്രസ്താവനകൾക്ക് വ്യക്തികൾക്ക് സ്വന്തമായി അഭിപ്രായം പറയാൻ പറയുക.
- 2. വ്യക്തിക്ക് ഘടനയില്ലാത്തതും തെളിച്ചമില്ലാത്തതുമായ ഉദ്ദീപനങ്ങൾക്ക് മറുപടി പറയിക്കുക. മറുപടികൾ ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കും.
- 3. വ്യക്തിസ്വഭാവങ്ങൾ മനപ്പൂർവ്വം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിരീക്ഷിക്കപ്പെടും.

അഭ്യാസ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള രൂപം

- 1. സെക്ഷൻ 3.1 കാണുക
- 2. സെക്ഷൻ 3.2 & 3.3 കാണുക
- 3. സെക്ഷൻ 3.4 കാണുക
- 4. സെക്ഷൻ 3.5 കാണുക





# 4

## പഠനം

നിങ്ങൾ ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഒരു നവജാത ശിശുവിന്റെ കണ്ണിനടുത്ത് കൈകൊണ്ട് വീശിയാൽ സ്വാഭാവികമായി ആ കുഞ്ഞ് കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുന്നതു കാണാം. ഇത് ജന്മസിദ്ധമായ ഒരു കാര്യമാണ്. ലളിതമായ ഇത്തരം അനൈച്ഛിക ചേഷ്ടകൾ നമ്മളിലും കാണാം. ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ വളർന്നുകഴിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിവുണ്ടാകുന്നു. ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് പഠനത്തിലൂടെയാണ്. പഠനം എന്നത് ജീവിതത്തിലുടനീളം തുടർച്ചയായി നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. സ്വിച്ച് അമർത്തുക, ഒരു പുസ്തകം മേശപ്പുറത്തുനിന്ന് എടുക്കുക തുടങ്ങിയ ലളിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങി വണ്ടി ഓടിക്കുക, ആകാശകപ്പൽ പറത്തുക തുടങ്ങിയ സങ്കീർണ്ണമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പഠനം കൊണ്ട് മാത്രമാണ് സാധ്യമാകുന്നത്.

പഠനം ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രബലനാക്കുന്നു. വ്യക്തി ആരാവണം, ആരാവരുത് എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ പഠനത്തെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഹോമിബാബ, വിക്രം സാരാഭായ്, മഹാത്മാഗാന്ധി, പബ്ലിറ്റ് നെഹ്റു തുടങ്ങിയ മഹാന്മാർ തങ്ങളുടെ പഠനം കൊണ്ടാണ് ഉന്നതിയിലെത്തിയിട്ടുള്ളത്. പഠനം കൂടാതെ ഒരു വ്യക്തി അയോഗ്യനാണ്. പഠനത്തിലൂടെ കഴിവുകൾ മനസ്സിലാക്കാനും സാധിക്കും. പഠനമെന്നാൽ എന്താണെന്നും ഏതെല്ലാം തരത്തിലുണ്ടെന്നും ഈ പഠനം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.



### ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ഈ പഠനഭാഗം കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ

- പഠനത്തിന്റെ സവിശേഷതകളും നിർവചനവും വിവരിക്കുക.
- നിരീക്ഷണ പഠനം വിശദമാക്കുക
- ക്ലാസിക്കൽ, ഓപറാറ്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങിന്റെ രീതി വിവരിക്കുക.
- പഠനം, സ്കിൽ പഠനം, ട്രാൻസ്ഫർ ഓഫ് ട്രെയ്നിങ്ങ് എന്നിവ വിശദീകരിക്കുക.

### 4.1 പഠനം

പഠനപ്രക്രിയയിലൂടെ നേടിയെടുത്തതാണ് നമ്മിലെ ബഹുഭൂരിപക്ഷം വ്യവഹാരങ്ങളും. അനുഭവത്തിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്നതും ഏറെക്കുറെ സ്ഥിരമായതുമായ വ്യവഹാര

**പഠനം**

**മൊഡ്യൂൾ - II**

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



വ്യതിയാനത്തെ പഠനം എന്നു നിർവചിക്കാം. ജന്മവാസന, പക്ഷത എന്നിവ മൂലമോ താൽക്കാലികമോ ആയ സ്വഭാവ വ്യത്യാസത്തെ പഠനമായി കണക്കാക്കുന്നില്ല. പഠനത്തിന് പ്രധാനമായും രണ്ട് ഘടകങ്ങളാണുള്ളത്. ഒന്ന്, അത് അനുഭവത്തിലൂടെയോ പരിശീലനത്തിലൂടെയോ നേടിയെടുത്തതാവണം. ഇത് ഏറെക്കുറെ സ്ഥിരമായിരിക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഇരിക്കാനും നിൽക്കാനും നടക്കാനുമൊക്കെ കൃത്യമായ പ്രായത്തിൽ ചെയ്യുന്നത് പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനാവില്ല. അതുപോലെ രോഗങ്ങൾ, ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങളും പഠനം മൂലമല്ല.

പഠനം നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിലൂടെ മാത്രമേ അതു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കൂ. പ്രവർത്തനശേഷിയിലുള്ള പുരോഗതിയിലൂടെയും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, അക്ഷരമാലയുടെ പഠനം തുടക്കത്തിൽ വളരെ പ്രയാസമാണ്. കൂടുതൽ പരിശീലനം ലഭിക്കുമ്പോൾ വരുത്തിയ തെറ്റുകളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നു. അതിൽ നിന്നും പഠനം നടന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

**നാം എങ്ങനെ പഠിക്കുന്നു?**

പഠനം നമ്മെ സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ സഹായിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിലെ നന്മതിന്മകളും നിയമങ്ങളും നാം മനസ്സിലാക്കിയത് പഠനത്തിലൂടെയാണ്. നമ്മെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പൗരന്മാരാക്കുന്നതും പഠനം തന്നെ. വിവിധതരം കഴിവുകൾ നേടുന്നതിന് പഠനം ആവശ്യമാണ്. പക്ഷെ നാം എങ്ങനെ പഠിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാന ചോദ്യം.

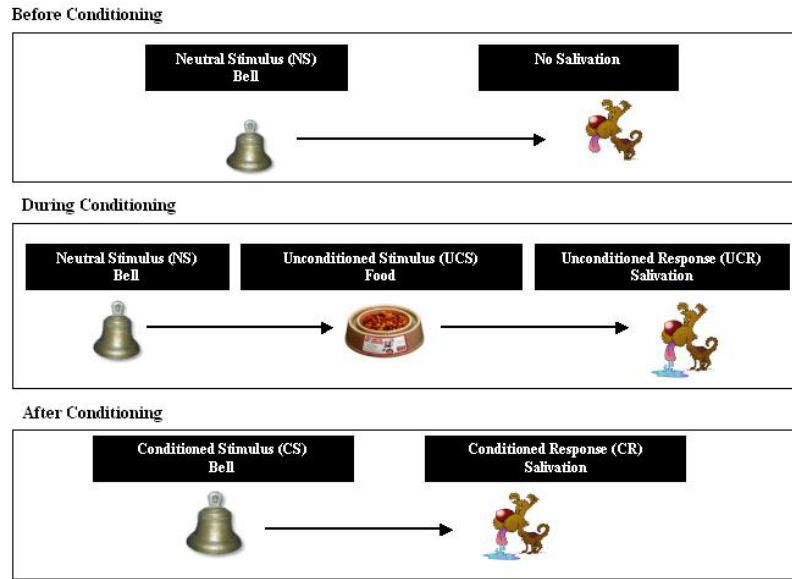
മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങളിലുമുള്ള പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ പഠനം എന്ന പ്രക്രിയയെ വിശദീകരിക്കാൻ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. പല പഠന സിദ്ധാന്തങ്ങളും ആവിഷ്കരിക്കുകയും മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ രണ്ടെണ്ണമാണ് ക്ലാസ്സിക്കൽ അനുബന്ധം, ഓപണനന്റ് അനുബന്ധം എന്നിവ. ലളിതവും സങ്കീർണ്ണവുമായ പ്രതികരണങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഈ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ നിരീക്ഷണ പഠനം (Observational learning), വാചിക പഠനം (Verbal learning), സംപ്രജ്ഞ പഠനം (Concept learning), നൈപുണ്യ പഠനം (Skill learning) തുടങ്ങിയ പഠനരീതികളുമുണ്ട്. ചില പ്രധാന പഠന രീതികൾ നമുക്ക് പഠിക്കാം.

**1. ക്ലാസ്സിക്കൽ അനുബന്ധം**

ക്ലാസ്സിക്കൽ അനുബന്ധമെന്ന പഠനരീതിയുടെ ഉപജ്ഞാതാവാണ് റഷ്യൻ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഇവാൻ പെട്രോവില്ല പാവ്ലോവ്. അതിനാൽ ഈ പഠനരീതിയെ പാവ്ലോവിയൻ കണ്ടീഷനിങ്ങ് എന്നും പറയാറുണ്ട്. പ്രചോദകങ്ങളും (Stimuli) പ്രതികരണങ്ങളും (response) തമ്മിൽ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതെങ്ങനെ? ഇതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ പഠനവിഷയം. ദഹനരസങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഗവേഷണങ്ങൾക്കായി അദ്ദേഹം പട്ടികളിൽ പല പരീക്ഷണങ്ങളും നടത്തിയിരുന്നു. ഒരിക്കൽ യാദൃശ്ചികമായി ഒരു കാര്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. നായയ്ക്ക് സാധാരണയായി ഭക്ഷണം നൽകാറുള്ള അറ്റൻറുടെ കാലോച്ച കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ നായയുടെ വായിൽനിന്ന് ഉമിനീർ സ്രവിക്കുന്നു. ശബ്ദം ഉമിനീരുണ്ടാക്കാൻ സഹായകമായ പ്രചോദകമല്ല. ശബ്ദത്തെ ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെയൊരു പ്രതികരണം ഉണ്ടായത്. ഇതേ കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ അദ്ദേഹം ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പരീക്ഷണം നടത്തി.

മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



ചിത്രം 4:1 : ക്ലാസിക്കൽ കണ്ടീഷനിംഗ്

ഒരു ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം നായയ്ക്ക് ഭക്ഷണം നൽകി. ഇത് പലതവണ തുടർന്നു നടത്തി. അതായത് ആദ്യം ശബ്ദം, ഉടനെ ഭക്ഷണം എന്ന രീതിയിൽ. ശബ്ദവും ഭക്ഷണവും തമ്മിലൊരു ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാൻ വേണ്ടിയാണിത്. ശബ്ദവും ഭക്ഷണവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നായ മനസ്സിലാക്കി. ശബ്ദം കേട്ടാൽ തന്നെ നായയുടെ വായിൽ ഉമിനീർ സ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങി. ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഉമിനീർ സ്രവിക്കുക എന്നത് ജന്മസിദ്ധമല്ല മറിച്ച് അനുഭവ സിദ്ധമാണ്. അതായത് നായ ക്ലാസ്സിക്കൽ കണ്ടീഷനിങ്ങ് വഴി അത് പഠിച്ചു.

ഈ പഠനപ്രക്രിയയെ കുറിച്ച് വിശദമായി പഠിക്കാം. ഭക്ഷണത്തിന്റെ സാമീപ്യത്താലുള്ള ഉമിനീർ സ്രാവം തികച്ചും സ്വാഭാവികം തന്നെ. ഇതിനെ സ്വാഭാവിക പ്രതികരണമെന്ന് (Conditional response) വിളിക്കാം. ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോഴുള്ള ഉമിനീർ സ്രാവമാകട്ടെ അസ്വാഭാവിക പ്രതികരണവും (Unconditional response). അതുപോലെ ഭക്ഷണത്തെ സ്വാഭാവിക പ്രചോദകമെന്നും ശബ്ദത്തെ അസ്വാഭാവിക പ്രചോദനമെന്നും വിളിക്കാം. നായ പഠിച്ചതെന്ത്? ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ ഉമിനീർ സ്രവിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. ശബ്ദം എന്ന അസ്വാഭാവിക പ്രചോദനവും (UCR) ശബ്ദം കേട്ടുണ്ടായ ഉമിനീർസ്രാവം എന്ന അസ്വാഭാവിക പ്രതികരണവും (UCR) തമ്മിലുള്ള അനുബന്ധമാണ് തമ്മിലുള്ള അനുബന്ധമാണ് ഇവിടെ നടന്നത്. ഈ പ്രക്രിയകളെ ഒന്നുകൂടി വിശദമാക്കാൻ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാം. കണ്ടീഷണിങ്ങിനു മുൻപ്

- A. 1. ഭക്ഷണം (സ്വാഭാവിക ചോദനം - ഉമിനീർസ്രാവം (സ്വാഭാവിക പ്രതികരണം))
- 2. ശബ്ദം (അസ്വാഭാവിക ചോദനം - ഉമിനീർസ്രാവം നടക്കുന്നില്ല)
- B. കണ്ടീഷണിങ്ങ് നടക്കുമ്പോൾ

ശബ്ദം - അസ്വാഭാവിക ശബ്ദം  
 ഭക്ഷണം - സ്വാഭാവിക ചോദനം



C. കണ്ടീഷണിങ്ങിന് ശേഷം ശബ്ദം (അസ്വാഭാവിക പ്രചോദകം) ഉമിനീർസ്രാവം (അസ്വാഭാവിക പ്രതികരണം) തുടക്കത്തിൽ ശബ്ദം ഉമിനീർ സ്രാവം ഉണ്ടാക്കിയില്ല. ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കിയ ഉടനെ ഭക്ഷണം നൽകുക എന്ന രീതി പലതവണ തുടർന്നതിന്റെ ഫലമായി ശബ്ദം മാത്രം ഉണ്ടായാലും ഉമിനീർ സ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുകയും ചെയ്തു. ശബ്ദം കേട്ടയുടനെ ഉമിനീർ സ്രാവം നായയിൽ നടന്നു. ഇതിനെ അക്വിസിഷൻ (ആർജ്ജിക്കൽ) എന്ന് പറയുന്നു. പലതവണ ശബ്ദം മാത്രം ഉണ്ടാക്കുകയും ഭക്ഷണം നൽകാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ എന്ത് സംഭവിക്കും. ശബ്ദം കേട്ടാലുള്ള ഉമിനീർ സ്രാവം ഇല്ലാതാവുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ആർജ്ജിച്ചെടുത്ത പ്രതികരണം ഇല്ലാതാകുന്നതിനെ എക്സ്റ്റിങ്ഷൻ (Extinction) എന്ന് പറയുന്നു. എന്നാൽ കുറെ സമയം കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും ശബ്ദം മാത്രം ഉണ്ടാക്കിയാൽ ഉമിനീർ സ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിനെ 'സ്പോണ്ടേനിയസ് റിക്കവറി' എന്ന് പറയുന്നു.

**(ii) ഓപ്പറന്റ് കണ്ടീഷനിങ്ങ്: ദൃഢീകരണം (reimprovement) കൊണ്ടുള്ള പെരുമാറ്റ ഭേദഗതി**

പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിച്ചാൽ അവന് പഠിക്കാനുള്ള താൽപര്യം വർദ്ധിക്കും; കൂടുതൽ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. ദേഷ്യം വന്നാൽ ഗ്ലാസ്സ് എറിഞ്ഞുടയ്ക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടിയെ ശകാരിച്ചാൽ അത് ആവർത്തിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയും. അതായത് നമ്മുടെ പ്രവർത്തിയുടെ ഫലം അനുകൂലമെങ്കിൽ പ്രവർത്തി ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുകയും മറിച്ച് പ്രതികൂലമെങ്കിൽ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതാണ് ഓപ്പറന്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഇൻസ്ട്രുമെന്റൽ കണ്ടീഷനിങ്ങ്.

അനുകൂലഫലം നൽകുന്ന പ്രവർത്തി ആവർത്തിക്കാനും പ്രതികൂല ഫലം നൽകുന്ന വ്യവഹാരം ചെയ്യാതിരിക്കാനും പഠിക്കുന്ന പ്രക്രിയയെ ഓപ്പറന്റ് കണ്ടീഷനിങ്ങ് എന്ന് പറയുന്നു. ബി.എഫ് സ്കിന്നറാണ് ഇതിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവ്. പഠനത്തിൽ ഇതിന് വളരെയധികം പ്രധാന്യമുള്ളതായി കണ്ടെത്തി.

ബി.എഫ് സ്കിന്നർ നിരവധി പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതിനായി അദ്ദേഹമൊരു പേടകം നിർമ്മിച്ചു. ഇതിനെ സ്കിന്നർ ബോക്സ് എന്ന് വിളിച്ചുവരുന്നു. ഈ പേടകത്തിന് ഒരു ഉത്തോലകവും ഒരു പാത്രവും ഉണ്ട്. ഉത്തോലകം അമർത്തിയാൽ അൽപം ഭക്ഷണം പാത്രത്തിൽ വീഴത്തക്ക രീതിയിലാണ് പേടകത്തിനകത്തുള്ള ക്രമീകരണം. വിശക്കുന്ന എലിയെ ഒരു പേടകത്തിനുള്ളിലാക്കി.

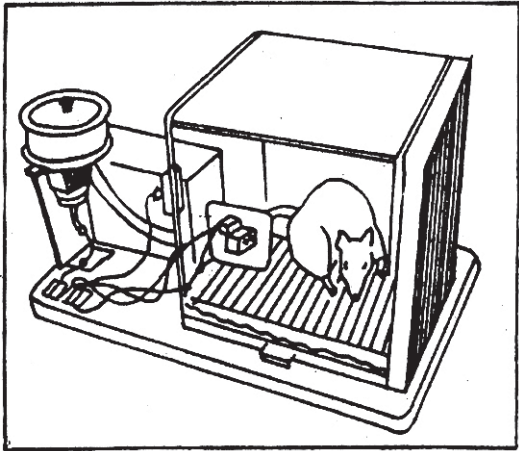


Fig. 4.3: Skinner Box

അത് അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും തോന്നിയ പോലെ ഓടാൻ തുടങ്ങി. അലക്ഷ്യമായ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ എലി അവിചാരിതമായി ഉത്തോലകം അമർത്താനിടയായി. ഉടൻ അൽപം ഭക്ഷണം പാത്രത്തിൽ വന്നു വീണു. എലി അത് തിന്നു. വീണ്ടും അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഓടിക്കളിച്ചു. വീണ്ടും ഉത്തോലകം അമർത്താനിടയായി. ഭക്ഷണം കിട്ടുകയും തിന്നുകയും ചെയ്തു. ഇത് ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടു. പടിപടിയായി എലിയുടെ ചലനം ഉത്തോലകത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതായി. ക്രമേണ എലി അക്കാര്യം പഠിച്ചു. ഭക്ഷണം ലഭിക്കാൻ

### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



ഉത്തോലകം അമർത്തിയാൽ മതി എന്നായി. എലിയെ പേടകത്തിലാക്കിയ ഉടനെ നേരെ ഉത്തോലകത്തിനടുത്ത് ചെന്ന് അമർത്താൻ തുടങ്ങി. ഈ പരീക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് എന്ത് മനസ്സിലാക്കാം. ഉത്തോലകം അമർത്തുക എന്ന പ്രതികരണം എലി പഠിക്കാൻ കാരണം ആ പ്രവർത്തനം ആനന്ദദായക ഫലം നൽകുന്നു എന്നതാണ്. ഭക്ഷണം നൽകി റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് ഉത്തോലകം അമർത്തുക എന്ന പ്രതികരണം എലി പഠിച്ചെടുത്തത്. ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നതിന് ഉത്തോലകം അമർത്തുക എന്ന പ്രക്രിയയിൽ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് കാരണമായി വർത്തിക്കുന്നതിനാൽ ഇതിനെ ഇൻസ്ട്രുമെന്റൽ കണ്ടീഷണിങ്ങ് (Instrumental conditioning) എന്ന് വിളിക്കുന്നു. കാരണം എലിയോ മറ്റേതെങ്കിലും ജീവിയോ ആനന്ദദായകഫലങ്ങൾ കിട്ടുന്നതിനായി ചുറ്റുപാടിൽ വർത്തിക്കുന്നു.



### പുസ്തകത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. പഠനം എന്നാൽ ..... സ്ഥിരമായിട്ടുള്ള ..... വ്യതിയാനമാണ്.
2. പാവ്ലോവിന്റെ അനുബന്ധം ..... എന്നറിയപ്പെടുന്നു
3. .... ആണ് ഓപ്പറാന്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവ്.
4. ഓപ്പറാന്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങിനെ ..... എന്നും പറയുന്നു

### 4.2 റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റും (പുനഃശക്തീകരണം) നിരീക്ഷണ പഠനവും

ഓപ്പറാന്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങ് രീതികളുടെ സഹായത്തോടെ മിക്കവാറും പഠനങ്ങളും വിശദീകരിക്കാൻ സാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, അക്രമാസക്തമായ പെരുമാറ്റങ്ങളെ ശിക്ഷയിലൂടെയും നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളെ പ്രതിഫലത്തിലൂടെയും രക്ഷിതാക്കളും മേലധികാരികളും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഓപ്പറാന്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങിൽ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റുകളുടെ സ്വാധീനം വളരെ പ്രധാനമാണ്. അത് പോസിറ്റീവ് അല്ലെങ്കിൽ നെഗറ്റീവ് ആകാം. ഇത്തരം റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റുകളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

**പോസിറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ്:** പ്രതികരണത്തിന്റെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഏതു പ്രവർത്തനത്തെയും റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് (പുനഃശക്തീകരണം) എന്ന് പറയുന്നു. സ്കിനറുടെ പരീക്ഷണത്തിൽ ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് എലി ഉത്തോലകം അമർത്താൻ പഠിച്ചത്. പ്രതികരണത്തിന്റെ തോത് വർദ്ധിക്കാൻ കാരണം അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഭക്ഷണം കിട്ടും എന്നതാണ്. ഒരു സവിശേഷ സ്വഭാവത്തിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തെ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു പ്രതികരണത്തെ ദൃഢമാക്കുന്ന പ്രചോദകത്തെ പോസിറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് എന്നു പറയുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഉത്തോലകം അമർത്താൻ പഠിച്ചത് ഭക്ഷണം എന്ന റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് കാരണമാണ്.

**നെഗറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ്:** പ്രതികരണത്തിന്റെ ആവർത്തനവും ദൃഢതയും വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ് നെഗറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ്. സ്കിനറുടെ പേടകത്തിനുള്ളിൽ എലിക്ക് ആഘാതമേൽക്കുന്നുവെന്നും അതേസമയം ഉത്തോലകം അമർത്തുമ്പോൾ വൈദ്യുതഘാതം ഏൽക്കുന്നില്ലെന്നും സങ്കല്പിക്കുക. എങ്കിൽ എന്ത്

**പഠനം**

സംഭവിക്കും. ആഘാതം ഏൽക്കുന്നതൊഴിവാക്കാൻ വേണ്ടി എലി ഉത്തോലകം അമർത്താൻ തുടങ്ങും; ഈ പ്രതികരണം ആവർത്തിക്കപ്പെടുകയും ഉത്തോലകം അമർത്താൻ എലി പഠിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത്തരത്തിൽ പ്രതികൂലമായ പ്രചോദകമുപയോഗിച്ച് പുനഃശാക്തീകരണം നടത്തുന്നതിനെ നെഗറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് എന്ന് പറയുന്നു.

വൈദ്യുതഘാതമാണ് ഇവിടെ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അത് ഒഴിവാക്കാൻ വേണ്ടി എലി ഉത്തോലകം അമർത്തുന്നു. ഉത്തോലകം അമർത്താനാണ് എലി പഠിക്കേണ്ടത്. വൈദ്യുതഘാതം ഉത്തോലകം അമർത്തുക എന്ന പ്രതികരണം ആവർത്തിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെ എസ്കേപ്പ് പഠനം എന്ന് പറയുന്നു; അതായത് എലി ഷോക്കിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻവേണ്ടി ഉത്തോലകം അമർത്തുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇതിനെ പരിത്യജന പഠനം (അവോയ്ഡൻസ് ലേണിങ്ങ്) എന്നും പറയുന്നു. ഇത്തരം പഠനങ്ങളിൽ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് നെഗറ്റീവ് ആണ്.

**റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റിന്റെ വിവരപ്പട്ടിക**

കുറ്റമറ്റതും ഉചിതവുമായ പ്രതികരണങ്ങളെ എങ്ങിനെയാണ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് ചെയ്യേണ്ടത്. തുടർച്ചയായോ ഇടവിട്ടോ അത് ചെയ്യാം. ഓരോ ശരിയായ പ്രതികരണത്തെയും തുടർച്ചയായ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റിൽ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് ചെയ്യാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഉത്തോലകം അമർത്തുമ്പോഴൊക്കെ എലിക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുന്നു. ഇടവിട്ടുള്ള റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റിൽ ഇടയ്ക്കിടെ മാത്രം ഭക്ഷണം നൽകുന്നു. ഒരു പുതിയ സ്വഭാവം പഠിക്കുന്നതിനും ശാക്തീകരിക്കുന്നതിനും പോസിറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റാണ് ഉത്തമം. അതേസമയം നേടിയെടുത്ത സ്വഭാവത്തെ നിലനിർത്താൻ ഇടവിട്ടുള്ള റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റാണ് ഉത്തമം.

**നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം മോഡലിങ്ങ്**

നിരീക്ഷണാത്മക പഠനമാണ് മറ്റൊരു പ്രധാന രീതി. മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ നാം നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ നാം പലതും പഠിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് സർവ്വസാധാരണവും നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗവുമാണ്. നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം പരിതസ്ഥിതിയെ മാതൃകകൾക്കനുസരിച്ചാണ് നടക്കുക. ഉദാ: കുട്ടികളിലെ ആക്രമാസക്തി കുട്ടികൾ കാണിക്കുന്നത് മുതിർന്നവരുടെ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നാണ്. ടെലിവിഷൻ പരിപാടികളും സിനിമയും വളർന്നുവരുന്ന തലമുറയെ പലതും പഠിപ്പിക്കുന്നു. ടെലിവിഷനിലൂടെ അക്രമങ്ങൾ കണ്ടുവളരുന്ന കുട്ടി അത് തന്നെ ശീലിപ്പിക്കുന്നു. നിരീക്ഷണാത്മക പഠനത്തിലൂടെയാണ് നാം വിഭിന്നമായ സാമൂഹിക വേഷം കെട്ടാൻ പഠിക്കുന്നത്. ഈ സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ കേവലം അനുകരണം മാത്രമല്ല മറിച്ച് മറ്റു വിവിധ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവും നേടുന്നുണ്ട്. അനുയോജ്യമായ മാതൃകകളുണ്ടെങ്കിൽ വളർന്നുവരുന്ന തലമുറ വിലപ്പെട്ട പലതും നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ പഠിക്കും.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 4.2**

- ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് പറയുക.
- 1. പ്രതികരണ സാധ്യത ഇല്ലാതാക്കുന്ന റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റിനെ പോസിറ്റീവ് റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് എന്ന് പറയുന്നു.
- 2. പ്രതികൂല പ്രചോദകത്തെ എസ്കേപ്പ് പഠനം എന്ന് പറയുന്നു.

**മൊഡ്യൂൾ - II**  
 അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

കുറിപ്പുകൾ

### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



3. റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് തുടർച്ചയായോ ഒന്നിടവിട്ടോ നടത്തണം
4. ഇടവിട്ടുള്ള റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് നേടിയെടുത്ത സ്വഭാവത്തെ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നില്ല.
5. നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം അനുയോജ്യ മാതൃകകളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

### 4.3 മറ്റു ചില പഠന രീതികൾ

മേൽപ്പറഞ്ഞതു കൂടാതെയുള്ള മറ്റു ചില പഠനരീതികളെ കുറിച്ച് നമുക്കിനി പഠിക്കാം.

#### വാങ്മയ പഠനം (Verbal learning)

നിങ്ങൾ ഈ പാഠം വായിക്കുകയും പഠനം എന്നതിന്റെ ആശ്രയം ഗ്രഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇത് സാധ്യമാകുന്നത് വാങ്മയ പഠനത്തിലൂടെയാണ്. നിങ്ങൾ ഭാഷ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകത്താകമാനമുള്ള ജനങ്ങൾ പല ഭാഷകളും പഠിക്കുന്നു. ഭാഷാപഠനമെന്ന പ്രക്രിയയെ വാങ്മയ പഠനം എന്നു പറയാം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കാലത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചാൽ അക്ഷരമാല പഠിച്ചതും പിന്നീട് വാക്കുകളും വാചകങ്ങളും പഠിച്ചതും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. വിദേശഭാഷ പഠിക്കുമ്പോൾ പുതിയ പദങ്ങൾക്ക് സമാനമായ വാക്കുകളും നാം പഠിക്കുന്നു. വിവിധതരം ഭാഷാ പഠനങ്ങളെ കുറിച്ച് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്.

#### സംജ്ഞാന പഠനം (കോൺസെപ്റ്റ് ലേണിങ്ങ്)

സമാന വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തികൾ, വസ്തുക്കൾ, സംഭവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ചുള്ള സാമാന്യവത്കൃതമായ ആശയങ്ങളുടെ രൂപീകരണമാണ് സംജ്ഞാന പഠനം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണമായി വെണ്ടക്കായ്, കയ്പുക്കായ്, മുരിങ്ങക്കായ്, ചേന തുടങ്ങിയവ പച്ചക്കറി എന്ന വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു.

വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തരം തിരിക്കുന്നതുമൂലം അതിനെക്കുറിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്താനും മനസ്സിലാക്കാനും സാധിക്കും. ആശയം കൃത്രിമമോ യഥാർത്ഥമോ ആകാം. ഇത് വ്യക്തമോ അവ്യക്തമോ ആകാം. ഉദാഹരണത്തിന് സ്നേഹം, സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നിവ അവ്യക്ത ആശയങ്ങളാണ്. പശു, മേശ, പെൺകുട്ടി, ഓറഞ്ച് എന്നിവയെല്ലാം വ്യക്തമായ ആശയങ്ങളാണ്. ഒരു ആശയം പഠിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന എല്ലാ പ്രചോദകങ്ങൾക്കും കൂടി ഒരു പ്രതികരണം നാം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതായത് എല്ലാതരം മേശകളെയും മേശ എന്നും വിവിധ ആൺകുട്ടികളെ ഒന്നിച്ച് ആൺകുട്ടി എന്ന ഗണത്തിലും പെടുത്തുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ എല്ലാത്തരം ഉന്നത പഠനങ്ങളിലും സംജ്ഞാനപഠനം എന്ന ആശയം ഉണ്ട്. ലോകത്തിന്റെ സങ്കീർണ്ണാവസ്ഥ കുറയ്ക്കുവാനും ഇത്തരം ആശയരൂപീകരണം സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതലായി ഏഴാമത്തെ പാഠത്തിൽ പഠിക്കും.

#### നൈപുണ്യാത്മക പഠനം

സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ, വാഹനമോടിക്കൽ, എഴുത്ത്, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നൈപുണ്യാത്മക പഠനത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാലും തുടർന്ന് ചെയ്യുന്നത് കൂടുതൽ പ്രാവീണ്യം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുമൂലം അനായാസവും യാത്രികവുമായി ആ പ്രവർത്തി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു. തൽഫലമായി പല പ്രവർത്തികൾ ഒരു സമയം ചെയ്യാനും അയത്ന ലളിതമാക്കാനും സാധിക്കും. (ഉദാ: വണ്ടിയോടിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കുക).



### 4.4 പരിശീലന സ്ഥാനാന്തരം

ഒരു ആയാസ കർമ്മത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയവർ അതിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കാറില്ല. മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളിലും ഇത് ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. അതുവഴി നമ്മുടെ അറിവിനെയും നൈപുണ്യത്തേയും പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ നമുക്കു കഴിയും. ഗുണനവും ഹരണവും ക്ലാസ് മുറിയിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിലുടനീളം നാം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. മുമ്പ് കിട്ടിയ പരിശീലനം ഒരു പുതിയ ചുറ്റുപാടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെയാണ് പരിശീലനത്തിൽ സ്ഥാനമാറ്റം എന്ന് പറയുന്നത്. ആദ്യത്തെ പഠനം രണ്ടാമത്തെ പഠനത്തെ സ്വാധീനിച്ചാൽ അതിനെ 'പോസിറ്റീവ്' എന്ന് പറയാം. ആദ്യപഠനം രണ്ടാമത്തേതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ അതിനെ നെഗറ്റീവ് പഠനം എന്ന് പറയുന്നു. ഇത് രണ്ടും സംഭവിച്ചില്ലെങ്കിൽ സീറോ പഠനം എന്നും പറയുന്നു.

പഠനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം സംഭവിക്കുകയും വിവിധ രീതിയിൽ വ്യക്തിയിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നല്ല പഠിതാക്കൾ ഓരോ അവസരവും പാഴാക്കാതെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനോഭാവം, താൽപര്യം, വ്യക്തിത്വം എന്നിവയെ പഠനം സ്വാധീനിക്കുന്നു. പഠനം പുരോഗമിക്കുന്നതോറും പഠിക്കാനുള്ള കഴിവ് വികസിക്കുന്നു. പഠിക്കുന്നതോറും നാം വളരുന്നു. ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ നേരിടാനും മനസ്സിലാക്കാനും കഴിവ് നേടുന്നു.

#### മെച്ചപ്പെട്ട പഠനരീതിക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

പ്രയത്നവും പ്രേരണയും പ്രധാനമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ പഠനം സുഗമമാകുന്നു. താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പഠനം ഫലപ്രദമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**നിശ്ചിത സ്ഥാനത്തിരുന്ന് പഠിക്കുക:** ശല്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത, നല്ല പ്രകാശവും വായുവും കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തുവേണം നിങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ടത്. ഇവിടം മറ്റൊന്നിനും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. മാസികകൾ, റേഡിയോ, ടെലിവിഷൻ തുടങ്ങിയവയൊന്നും അവിടെ ഉണ്ടാകരുത്. ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന കുട്ടുകാരോ ഈ പ്രദേശത്തുണ്ടാകരുത്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ തുടക്കം വളരെ എളുപ്പമാകും.

**ഇടവിട്ടുള്ള പഠനം:** പഠിക്കാനുള്ളത് ഒറ്റയിരുപ്പിൽ പഠിക്കാതെ ഇടവിട്ട് പഠിക്കുന്നതാണ് എളുപ്പം. പഠിപ്പും വിശ്രമവും ഇടകലർത്തി ചെയ്യണം. ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമായൊരു രീതിയാണ്. ഇത്രയുമായാൽ നിങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു തുടക്കം സാധ്യമാകും.

**ഓർമ വർദ്ധിപ്പിക്കൽ:** ഓർമ വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ധാരാളം രീതികൾ മനുഷ്യാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിൽ മിക്കവാറും ഓർമ്മിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള രീതിയിലുള്ള ആശയമോ രൂപമോ ആയി ബന്ധപ്പെടുത്തി പുതിയത് പഠിക്കുന്നു.

**സ്വയം പരീക്ഷ നടത്തുക:** പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിച്ചോ എന്നറിയാൻ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി നിങ്ങൾ തന്നെ പരീക്ഷ നടത്തുക. സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക.

**അധിക പഠനം:** പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും പഠിക്കുന്നതാണ് അധിക പഠനം. വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പില്ലാതെ പരീക്ഷയെഴുതുന്ന കുട്ടികളും തങ്ങളുടെ കഴിവിനെ കൂടുതലായി കാണുന്ന കുട്ടികളും ഉണ്ട്. ഈ രണ്ട് പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അധികപഠനം പ്രശ്നപരിഹാരം നൽകും. ഒരിക്കൽ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാലും വീണ്ടും പഠിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യാനായി സമയം കണ്ടെത്തണം.



### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



**നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകൽ ഒഴിവാക്കുക:** കാര്യങ്ങൾ നീട്ടിവയ്ക്കുന്ന പ്രവണത എല്ലാവരിലും ഉണ്ട്. അത് കാര്യങ്ങൾ അവസാന നിമിഷം വരെ നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാനുള്ള പ്രവണത ഉണ്ടാക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തിയാൽ മാത്രമേ അവർ പറയുകയുള്ളൂ. താമസിച്ചു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിട്ട് ന്യായീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് ഒരു മോശമായ ഫലം പഠനത്തിലും പ്രകടനത്തിലും ഉണ്ടാക്കും. ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കി അതനുസരിച്ച് പഠിക്കുന്നതും പഠിച്ചുതീരേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുന്നതും കൂടുതൽ ഫലവത്തായി പഠിക്കാൻ സഹായിക്കും.



### പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. വ്യത്യസ്ത പഠന രീതികൾ ഏതെല്ലാം?
2. പരിശീലന സ്ഥാനാന്തരം എന്നാലെന്ത്?



### നിങ്ങൾ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ

- ഏറെക്കുറെ സ്ഥിരവും അനഭവങ്ങളുടെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്നതുമായ വ്യവഹാര വ്യതിയാനങ്ങളെയാണ് പഠനം എന്ന് പറയുന്നത്. ജന്മവാസന, രോഗം, ലഹരിമരുന്ന് എന്നിവയുടെ സ്വാധീനം കൊണ്ടുവരുന്ന പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനങ്ങളെ പഠനമായി കണക്കാക്കാറില്ല. അനുഭവം അല്ലെങ്കിൽ പരിശീലനമാണ് പഠനത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.
- നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് പോകാൻ പഠനം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു
- അടിസ്ഥാനപരമായ രണ്ട് പഠനരീതികളാണ്, ക്ലാസ്സിക്കൽ കണ്ടീഷണിങ്ങും ഓപ്പറാന്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങും.
- നിഷ്പക്ഷ പ്രേരകത്തെയും യഥാർത്ഥ പ്രേരകത്തെയും (CS and UCS) ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് നിഷ്പക്ഷ പ്രേരകത്തിൽ നിന്ന് പ്രതികരണം ഉണ്ടാക്കുകയാണ് ക്ലാസ്സിക്കൽ കണ്ടീഷണിങ്ങ്.
- അനുകൂലഫലം ലഭിക്കുന്നതിനോ പ്രതികൂല ഫലം ഒഴിവാക്കുന്നതിനോ വേണ്ടി പെരുമാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ പ്രതികരണം ആവർത്തിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഓപ്പറാന്റ് കണ്ടീഷണിങ്ങ്.
- സ്കിനറിന്റെ നിർവചനം അനുസരിച്ച് പ്രതികരണത്തിന്റെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് റിഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ്.
- പാലായന പഠനം അല്ലെങ്കിൽ പരിത്യജന പഠനത്തിൽ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റ് പ്രതികൂലമാണ് (നെഗറ്റീവ്). അതിന്റെ സാന്നിധ്യം ഒഴിവാക്കാനാണ് ജീവികൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.
- തുടർച്ചയായ റീഇൻഫോഴ്സിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഓരോ ശരിയായ പ്രതികരണവും റീഇൻഫോഴ്സ് ചെയ്യപ്പെടുന്നു.
- ഭാഷാപഠന പ്രക്രിയയെ വാങ്മയ പഠനം എന്നു പറയുന്നു.
- സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ, ലേഖനം, വിമാനം പറത്തൽ തുടങ്ങിയ നൈപുണ്യ പഠനം ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട പഠനശാഖയാണ്.
- മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നിരീക്ഷിക്കാൻ നിരീക്ഷണ പഠനം സഹായിക്കുന്നു.
- നേരത്തെ പഠിച്ച കാര്യം പുതിയ അവസരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലന

**പഠനം**

സ്ഥാനാന്തരം സഹായിക്കുന്നു.

- പഠനം ഒരു വ്യക്തിയെ പല തരത്തിലും സ്വാധീനിക്കുന്നു. നല്ല പഠിതാവ് തനിക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഓരോ അവസരത്തേയും പഠനത്തിനായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു.



**അഭ്യാസം**

1. പഠനം എന്നാലെന്ത്? ഉദാഹരണസഹിതം വിശദമാക്കുക.
2. ക്ലാസിക്കൽ കണ്ടീഷനിങ്ങ് എന്നാൽ എന്ത്? വിശദീകരിക്കുക.
3. പ്രധാന റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റുകൾ ഏതെല്ലാം? ഓപ്പറാറ്റ് കണ്ടീഷനിങ്ങിൽ റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റിന്റെ പ്രധാന്യം എന്ത്?
4. നിരീക്ഷണ പഠനത്തിനും നൈപുണ്യാത്മക പഠനത്തിനും ഉദാഹരണങ്ങൾ എഴുതുക.
5. പരിശീലന സ്ഥാനാന്തരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?



**ഉത്തരങ്ങൾ**

**4.1**

1. ഏറെക്കുറെ, പെരുമാറ്റം
2. ക്ലാസ്സിക്കൽ
3. ബി.എഫ്. സ്കിന്നർ
4. ഇൻസ്ട്രുമെന്റൽ കണ്ടീഷനിങ്ങ്

**4.2**

1. തെറ്റ്                    2. ശരി
3. ശരി                    4. തെറ്റ്                    5. ശരി

**4.3**

1. വാങ്മയ പഠനം, സംജ്ഞാന പഠനം, നൈപുണ്യാത്മക പഠനം
2. മുമ്പ് പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഒരു പുതിയ അവസരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രക്രിയയെ പരിശീലന സ്ഥാനാന്തരമെന്ന് പറയുന്നു.

അഭ്യാസ സൂചികകൾ

1. സെക്ഷൻ 4.1 കാണുക
2. സെക്ഷൻ 4.1 കാണുക
3. സെക്ഷൻ 4.2 കാണുക
4. സെക്ഷൻ 4.3 കാണുക
5. സെക്ഷൻ 4.4 കാണുക

**മൊഡ്യൂൾ - II**  
അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ



# 5

## ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ: ശ്രദ്ധയും അവബോധവും

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, ശ്രദ്ധ, അവബോധം തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ചുള്ള വിശദീകരണം ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അറിവും അതുവഴി തലച്ചോറിൽ നടക്കുന്നു പ്രവർത്തനങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. വിവരശേഖരണത്തിനായി നമുക്ക് അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുണ്ട്. കണ്ണ്, ചെവി, മൂക്ക്, നാക്ക്, ത്വക്ക് എന്നിവയാണ് നമ്മുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ. അവയ്ക്ക് പ്രധാനമായും രണ്ട് ജോലികൾ ഉണ്ട്. നിലനിൽപ്പും ഇന്ദ്രിയ തൽപ്പരതയും. നമുക്ക് നിറങ്ങൾ കാണാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുകയോ ഭംഗിയുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ, ചിത്രങ്ങൾ, ടെലിവിഷൻ, ട്രാഫിക് വിളക്കുകൾ തുടങ്ങിയവ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുകയെ ചെയ്താൽ നമ്മുടെ ജീവിതം വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതായിരിക്കും. നിറങ്ങൾക്ക് യാഥാർത്ഥ്യം കൊടുക്കുന്നത് മനുഷ്യന്റെ ഇന്ദ്രിയപ്രക്രിയകളുടെയും അവബോധത്തുന്റെയും ഫലമായിട്ടാണ്. ശുദ്ധമായ വായു ശ്വസിക്കുക, സ്വാദുള്ള ഭക്ഷണം രുചിക്കുക, നല്ല പാട്ട് കേൾക്കുക, സ്നേഹപൂർവ്വമുള്ള തലോടൽ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ നാം ഇന്ദ്രിയസുഖം നേടുന്നു. നമ്മുടെ പുറം ലോകവുമായുള്ള ബന്ധം ദൃഢപ്പെടുത്താൻ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ വ്യത്യസ്തതയും സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ഉണ്ടാക്കാനും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയാനുഭവങ്ങളുടെ വിശകലനവും വിവരണവുമാണ് അവബോധം എന്നത്. ഇത് നമ്മുടെ പഴയതും പുതിയതുമായ അനുഭവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയാണ്. നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് യാഥാർത്ഥ്യ ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതെങ്ങിനെയെന്ന് ഈ പാഠത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ നിങ്ങൾ പഠിക്കും.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ സാധിക്കും.
- വിവിധ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.
  - എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും പൊതുവായ ചില ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ചറിയാൻ കഴിയും.
  - ശ്രദ്ധ എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള ഘടകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ
  - അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കതീതമായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ.

### 5.1. ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം

ഒരു രൂപത്തിലുള്ള ഊർജ്ജത്തെ മറ്റൊരു രൂപത്തിലേക്ക് മാറ്റുന്ന പ്രവർത്തിയെ ഇന്ദ്രിയ ജ്ഞാനം എന്ന് പറയാം. ഉദാഹരണത്തിന് വെളിച്ചം എന്ന ഊർജ്ജസ്രോതസ് നാഡീ പ്രേരണകളായി മാറ്റപ്പെടുകയും തലച്ചോറ് ഈ അറിവിനെ അവലോകനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

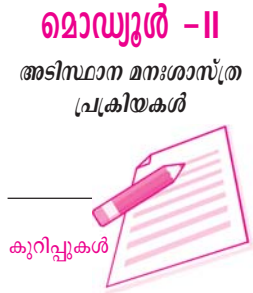
തലച്ചോറിലേക്ക് വരുന്ന അറിവുകളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത് ഇന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയും തിരിച്ച് തലച്ചോറിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കുള്ള വിവരങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത് പേശീചാലക നാഡികളുമാണ്. ചില സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ടെലിവിഷന്റെ ശബ്ദം കൂട്ടുന്നത് കാണാറുണ്ട്. ശബ്ദം ഒരു പരിധി വരെ കൂടുമ്പോൾ പിന്നീട് കൂട്ടാൻ ശ്രമിക്കാറില്ല. ഇങ്ങനെ രണ്ട് പ്രചോദനങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ വ്യത്യാസത്തിനെ തെഷോൾഡ് വ്യത്യാസം എന്ന് പറയുന്നു. പ്രചോദനത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലവും ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനത്തിനെ ബാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് ആകാശത്ത് നക്ഷത്രങ്ങൾ സദാസമയവും ഉണ്ടെങ്കിലും പകൽ വെളിച്ചത്തിന്റെ കാഠിന്യത്തിൽ നമുക്ക് നക്ഷത്രങ്ങളെ കാണാൻ സാധ്യമല്ല. പ്രതീക്ഷകളും അനുഭവങ്ങളും നമ്മെ നിയന്ത്രിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ദ്രിയാനുഭവം വെറും ഉണ്ട്/ഇല്ല, വേണം/വേണ്ട എന്ന തത്വത്തിനെ ആശ്രയിച്ചല്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, വൈകുന്നേരം 4 മണിക്ക് നിങ്ങളുടെ ഒരു കൂട്ടുകാരൻ/കൂട്ടുകാരി വീട്ടിലേക്ക് വരാമെന്ന് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്ന് സങ്കല്പിക്കൂ. കൃത്യം 4 മണിക്ക് അവർ വീട്ടിലെത്തി മണി അടിക്കുകയാണെങ്കിൽ വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ വേഗം നിങ്ങൾ ആ മണിയുടെ ശബ്ദം കേൾക്കും. ഇത് നിങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ അപ്പോൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടാണ്. ഒരു ഇന്ദ്രിയാനുഭവം ഉണ്ടാക്കാനാവശ്യമായ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ഭൗതിക ഊർജ്ജത്തെ അബ്സൊല്യൂട്ട് ത്രേഷോൾഡ് എന്ന് പറയുന്നു. നമുക്ക് വിവിധ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുണ്ട്. താഴെ അവയെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നു.

**ടേബിൾ 5.1: അടിസ്ഥാനപരമായ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ**

ഇന്ദ്രിയം	പ്രചോദനം	അവയവം	ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം
കാഴ്ച	പ്രകാശതരംഗം	കണ്ണ്	നിറം, രീതി, ഘടന
കേൾവി	ശബ്ദതരംഗം	ചെവി	സംഗീതം, ശബ്ദം
തൊടൽ	പുറമേ നിന്നുള്ള തൊടൽ	തൊലി	ചൂട്, തണുപ്പ്, വേദന
മണം	മണമുള്ള സാധനങ്ങൾ	മുക്ക്	മണം
രുചി	ലയിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ	നാക്ക്	മധുരം, കയ്പ്, ഉപ്പ്

ഇവയൊരോന്നും സൂക്ഷ്മമായി പഠിക്കാം.

- കാഴ്ച:** കാഴ്ച നമുക്കോരോർത്തർക്കും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നല്ല കാഴ്ചയുള്ളത് മനുഷ്യർക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും വിവിധ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. ക്യാമറ പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കണ്ണുകൾ കൊണ്ടാണ് നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്. 17-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ സർ ഐസക് ന്യൂട്ടൺ ഭൂഗുരുത്വാകർഷണ നിയമം കണ്ടുപിടിച്ചതിനോടൊപ്പം പ്രകാശത്തിന്റെ ചില പ്രത്യേകതകൾ കൂടി മനസ്സിലാക്കി.



## മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

അതായത് പ്രകാശം ഒരു പ്രിസത്തിൽ കൂടി കടത്തി വിട്ടാൽ അത് മഴവിൽ കളറുകൾ ഉായി വിഘടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.

- **വർണ്ണാസത :** എല്ലാവർക്കും നിറങ്ങൾ ഒരേ രീതിയിൽ കാണാൻ സാധിക്കില്ല. ചിലർ ജന്മനാ വർണ്ണാസത അനുഭവിക്കുന്നു. പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ നിറങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തതിനെ വർണ്ണാസത എന്ന് പറയുന്നു. ചുവപ്പും പച്ചയും തിരിച്ചറിയാനാകാത്തതാണ് ഏറ്റവും സാധാരണയായി കാണുന്ന പ്രശ്നം.
- **കേൾവി :** നിത്യജീവിതത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് കേൾവിശക്തി. ആശയവിനിമയത്തിൽ ഇത് വളരെ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. വസ്തുക്കളെ പ്രകമ്പനം കൊള്ളിക്കുന്ന രീതിയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ശബ്ദം ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. ആവൃത്തി എന്ന് പറയുന്നത് തന്നിരിക്കുന്ന സമയത്തിൽ ഒരു തരംഗം എത്ര സൈക്കിളുകൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നു എന്നതിനെയാണ്. ഇതിനെ സൈക്കിൾസ് പെർ സെക്കന്റ് (CPS) അല്ലെങ്കിൽ ഹെർട്സ് (Hz) ൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ശൂന്യതയിലൂടെ ശബ്ദത്തിന് സഞ്ചരിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവിടെ ചലിക്കാനോ പ്രകമ്പനത്തിനോ മാധ്യമം ഇല്ല.
- **തീക്ഷണത (പിച്ച്) :** ശബ്ദത്തിന്റെ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ആവൃത്തി കൂടിയ ശബ്ദം തീക്ഷണത കൂടിയതായും ആവൃത്തി കുറഞ്ഞ ശബ്ദം തീക്ഷണത കുറഞ്ഞതായും അനുഭവപ്പെടും.
- **കടുപ്പം (Loudness):** ശബ്ദത്തിന്റെ കടുപ്പം തീരുമാനിക്കുന്നത് അതിന്റെ ആംപ്ലിറ്റ്യൂഡ് (Amplitude) മനസ്സിലാക്കിയാണ്. വലിയ ആംപ്ലിറ്റ്യൂഡ് ഉള്ള ശബ്ദത്തെ കടുപ്പം (Loud) കൂടിയതായും ചെറിയ ആംപ്ലിറ്റ്യൂഡ് ഉള്ള ശബ്ദത്തെ മൃദുശബ്ദമായും തരം തിരിക്കാം. ഡെസിബെൽ (dB) ആണ് ലൗഡ്നെസ് അളക്കുന്നതിനുള്ള ഏകകം.
- **ടിമ്പർ :** ഇത് ശബ്ദതരംഗങ്ങളുടെ ഗുണത്തെ കാണിക്കുന്നു. പരസ്പരം ബന്ധമില്ലാതെ വിവിധ ആവൃത്തിയിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ബഹളം എന്ന് പറയുന്നത്.

### • ശാരീരിക അവബോധം (വെസ്റ്റിബുലാർ സെൻസ്)

ശാരീരിക അവബോധം, പ്രത്യേകിച്ചും ഗുരുത്വാകർഷണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥാനം, അവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ, നാം എങ്ങിനെ ചലിക്കുന്നുവെന്നും ചലനത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ എങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നുവെന്നുമെല്ലാം വെസ്റ്റിബുലാർ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

### • ശരീരാവസ്ഥയും ചലനവും (കൈനസ്തെറ്റിക് സെൻസ്)

ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥാനവും ശരീരാവയവങ്ങളുടെ ചലനവും കൈനസ്തെറ്റിക് സെൻസിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിലെ പേശീപ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഇത് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഫോൺ ബെൽ കേൾക്കുമ്പോൾ എടുക്കാനായി കൈകൾ ചലിപ്പിക്കുന്നു.

### • മണം (ഓൾഫാക്ഷൻ)

നാഡീപ്രേരണകളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഉള്ള ജൈവ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു ശ്രേണിയാണ് ഈ ഇന്ദ്രിയത്തിലുള്ളത്. ഉദ്ദീപിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഈ നാഡീപ്രേരണകൾ തലച്ചോറിലേക്ക് വിവരങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നു.



• **രൂചി (ഗസ്റ്റേഷൻ)**

രൂചി മുകളുങ്ങൾ നാക്കിന്റെ മുകൾ വശത്തായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. മധുരവും ഉപ്പുമെല്ലാം ഇവയുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്. പ്രധാനമായും 4 രൂചി ഭേദങ്ങളാണുള്ളത്. മധുരം, കയ്പ്, പുളിപ്പ്, ഉപ്പ്. രൂചിയറിയാനുള്ള കഴിവ് കുട്ടിക്കാലത്ത് വികസിക്കുന്നെങ്കിലും വയസ്സാകുമ്പോൾ കുറയുന്നു. മദ്യം, പുകയില, ചൂട് ഭക്ഷണം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ട് രൂചി മുകളുങ്ങൾ നശിക്കുമെങ്കിലും മിക്കവാറും പിന്നീട് അവ പുതിയ മുകളുങ്ങൾ പുനസ്ഥാപിതമാകുന്നു. രൂചി പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെടുന്നത് വളരെ വിരളമാണ്.

• **തൊലി :** തൊലിയ്ക്കടിയിൽ ധാരാളം ഞരമ്പുകൾ അവസാനിക്കുന്നുണ്ട്. പുറമേയുള്ള വസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ഇവ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കപ്പെടുകയും തണുപ്പ്, ചൂട്, സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള ഉദ്ദീപനങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണ്.

• **വേദന :** മൂനയുള്ളതോ പെട്ടെന്നുള്ളതോ ആയ ചില ഉദ്ദീപനങ്ങളിൽ നിന്നാണ് വേദനയുണ്ടാകുന്നത്. വേദനയുടെ ആഴം മാനസിക-സാംസ്കാരിക-സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 5.1**

1. കാഴ്ചയുടെയും കേൾവിയുടെയും പ്രാധാന്യം ചർച്ച ചെയ്യുക.  
\_\_\_\_\_
2. ത്രേഷോൾഡ് എന്നത് വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_

**5.2 അവബോധം**

കഴിഞ്ഞ ഭാഗത്തിൽ നാം ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനത്തെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചു. അതായത് അറിവുകളെ എങ്ങിനെ തലച്ചോറിലെത്തിക്കാമെന്നത്. അതിനെ എങ്ങിനെ അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കാം എന്നതാണ് അവബോധം. ജീവിതത്തിന്റെ പല ഘട്ടങ്ങളിലും നാം മനസ്സിലാക്കുന്നതുപോലെ തലച്ചോറ് കാര്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുകയും അതിനെ അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ചില അവബോധം ജന്മനാൽ കിട്ടുന്നതാണ്. മറ്റു ചിലത് പഴയ അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലുള്ളവയും.

ഉദ്ദീപനത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നാഡീപ്രവർത്തനം മൂലം സാധ്യമാകുന്നതാണ് ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം. ഒരു വസ്തുവിനെ സംബന്ധിച്ച ആന്തരിക പ്രാതിനിധ്യമാണ് അടുത്ത അവസ്ഥയായ അവബോധം എന്നത്. ലളിതമായ ഒരു അറിവിനെ അർത്ഥവത്താക്കുന്നതാണ് അവബോധം. അവബോധവും തിരിച്ചറിവും ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഉറങ്ങ ഒരു വസ്തു ക്രിക്കറ്റ് ബോളോ ഓറഞ്ചോ ആകാം.

**അവബോധത്തിന്റെ അവസ്ഥകൾ:** ഭൗതികമായ ഒരു വസ്തുവിനെ ഡിസ്റ്റൽ സ്റ്റിമുലസ് (നിരീക്ഷകനിൽ നിന്ന് ദൂരെയുള്ള) എന്നും റെറ്റിനയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രതിബിംബത്തെ

## മൊഡ്യൂൾ - II

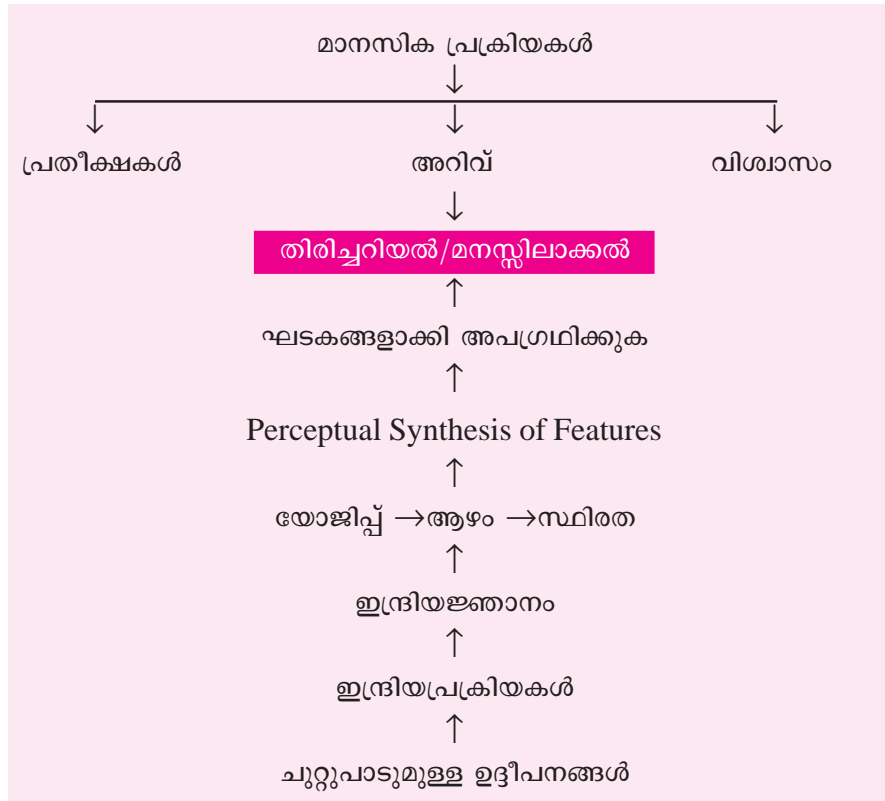
അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ: ശ്രദ്ധയും അവബോധവും

പ്രോക്സിമൽ സ്റ്റിമുലസ് (നിരീക്ഷകന്റെ അടുത്തുള്ള) എന്നും പറയുന്നു. അവബോധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം കർത്തവ്യം പ്രോക്സിമൽ സ്റ്റിമുലസിനെ ആധാരമാക്കി ഡിസ്റ്റൽ സ്റ്റിമുലസിനെ മനസ്സിലാക്കുക എന്നതാണ്. അതായത് മനസ്സിന്റെ സാങ്കല്പികത ഉപയോഗിച്ച് ലോകയാഥാർത്ഥ്യത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക.

ഭൗതിക സ്വഭാവങ്ങളായ ആകൃതി, വലിപ്പം എന്നിവയും അനുഭവങ്ങളും കൂടി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.



ഫിഗർ 5.1 അവബോധ പ്രക്രിയ



### പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 5.2

1. അവബോധം എന്നാൽ എന്താണ്?

---

2. അവബോധ പ്രക്രിയയെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.

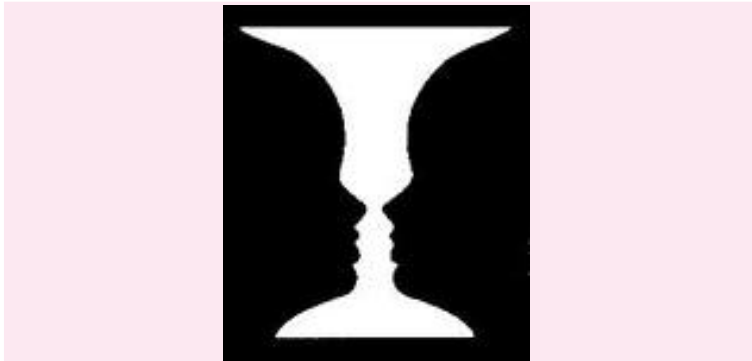
---

### 5.3 അവബോധ രൂപീകരണം

അവബോധം ഒരു സംഘടിത പ്രക്രിയയാണ്. അവബോധ രൂപീകരണത്തിന്റെ സാധാരണ രൂപമാണ് ഫിഗർ-ഗ്രൗണ്ട് രൂപീകരണം. ഇവിടെ സംവേദനങ്ങളെ വസ്തുക്കളോ



ചിത്രങ്ങളോ ആയി തരംതിരിച്ച് ചിത്രീകരിക്കുന്നു. ചിത്രം 5.2 കാണുക. നിങ്ങൾ ഒരു പുപാത്രമാണോ രണ്ട് മുഖങ്ങളാണോ അതിൽ കാണുന്നത്?



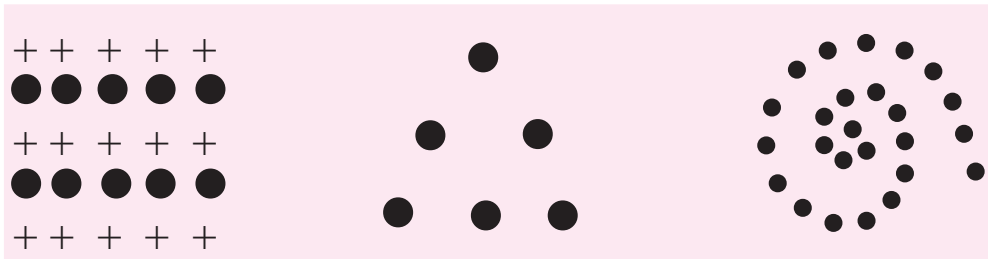
ഫിഗർ 5.2

നിറം കുറഞ്ഞ ഭാഗമോ ഇരുണ്ട ഭാഗമോ ഫിഗറായും ഗ്രൗണ്ടായും കാണാൻ സാധിക്കും.

**A. അവബോധ നിയമങ്ങൾ**

അവബോധ മാതൃക നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്

- a) മറ്റെല്ലാ ഘടകങ്ങളും തുല്യമായാൽ, പരസ്പരം അടുത്തു വരുന്ന സംവേദനങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് നിൽക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് നാലുപേർ അടുത്തടുത്ത് നിൽക്കുകയും അഞ്ചാമത്തെയാൾ 10 അടി മാറി നിൽക്കുകയും ചെയ്താൽ ആദ്യത്തെ നാലുപേരെ ഒരു കൂട്ടമായും അഞ്ചാമത്തെയാളിനെ ഒറ്റപ്പെട്ടും മനസ്സിലാക്കപ്പെടും. ഒരേ സമയത്തും ഒരേ അന്തരീക്ഷത്തിലും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ ഒന്നിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- b) **സമാനത:** വലിപ്പം, ആകൃതി, നിറം എന്നിവയിൽ സമാനതയുള്ള സംവേദനങ്ങളെ ഒരു കൂട്ടത്തിൽ പെടുത്താനുള്ള പ്രവണതയുണ്ട്.
- c) **തുടർച്ച:** ലാളിത്യത്തിലും വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് വൃത്താകൃതിയിൽ കുറെ കുത്തുകൾ ഇട്ടാൽ വൃത്തികൾ അതിനെ പൂർണ്ണവൃത്താകൃതിയിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- d) **സമാപ്തി:** സ്ഥായിയായ ഒരു സൂചന പൂർണ്ണതയിലെത്തിക്കാനുള്ള പ്രവണതയാണിത്.
- e) **പൊതുസ്ഥലം:** ഒരു പൊതുസ്ഥലത്ത് കാണപ്പെടുന്ന ഉദ്ദീപനങ്ങളെ പ്രത്യേക കൂട്ടമായി കാണാനുള്ള പ്രവണതയാണിത്.



ചിത്രം 5.3 അവബോധ നിയമങ്ങൾ



# മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



## B. അവബോധ സ്ഥിരത

റെറ്റിനയിലെ പ്രതിബിംബം മാറിയാലും വസ്തുക്കളുടെ വലിപ്പം, ആകൃതി, തിളക്കം എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സ്ഥായിയായി തുടരും. കാഴ്ച എന്ന ഇന്ദ്രിയത്തിൽ മാത്രമല്ല, എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും ഇത്തരം അവബോധ സ്ഥിരത കാണാനാകും.

റെറ്റിനയിലെ പ്രതിബിംബത്തിന്റെ വലുപ്പം മാറിയാലും കാണുന്ന വസ്തുവിന്റെ വലുപ്പം സ്ഥിരമായി തുടരുന്നതിനെ വലിപ്പസ്ഥിരത എന്ന് പറയുന്നു.

റെറ്റിനയിലെ പ്രതിബിംബത്തിന്റെ ആകൃതിമാറിയാലും കാണുന്ന വസ്തുവിന്റെ ആകൃതി സ്ഥിരമായി തുടരുന്നതിനെ ആകൃതി സ്ഥിരത എന്ന് പറയുന്നു.

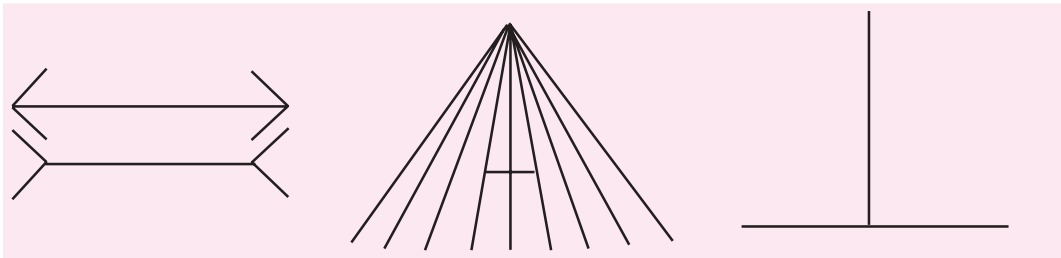
വെളിച്ചത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടായാലും ഒരു വസ്തുവിന്റെ തിളക്കം സ്ഥായിയായി കാണപ്പെടുന്നതിനെ തിളക്കസ്ഥിരത എന്ന് പറയുന്നു.

## C. ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം

ത്രിമാന മാതൃകയിലും ദൂരത്തെ കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ കാഴ്ചപ്പാടിലും വസ്തുക്കളെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ഇത്തരം കഴിവില്ലാത്തവർക്ക് വണ്ടികൾ ഓടിക്കാനോ ഒരു പന്ത് തറയിൽ വീഴാതെ പിടിക്കാനോ സൂചി കൊരുക്കാനോ വെറുതെ മുറിയിൽ നടക്കുവാൻ പോലുമോ സാധ്യമല്ല. ലോകം വെറുമൊരു പരന്ന ഉപരിതലം പോലെയാണ് അവർക്ക്. ഈ കഴിവ് കുറയൊക്കെ ജന്മനാ ലഭിക്കുന്നതും കുറച്ച് അനുഭവത്തിലൂടെ പഠിക്കുന്നതുമാണ്.

ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും ശരീരത്തിൽ നിന്നും ദൂരത്തിനെ കുറിച്ചും ശൂന്യതയെ കുറിച്ചുമുള്ള അറിവ് ലഭ്യമാകുന്നു. ഒരു കണ്ണ് മാത്രം ഉപയോഗിച്ചുള്ള കാഴ്ചാ വിവരണത്തിനെ മോണോകുലർ ക്യൂസ് എന്നും രണ്ട് കണ്ണുകളുടെയും ഉപയോഗം മൂലമുള്ള കാഴ്ചയെ ബൈനോകുലർ ക്യൂസ് എന്നും പറയുന്നു. ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകം ബൈനോകുലർ ക്യൂസ് ആണ്. റെറ്റിനൽ ഡിസ്പാരിറ്റി, അതായത് ഒരു വസ്തുവിന്റെ പ്രതിബിംബങ്ങൾ വലത്തേക്കണ്ണിലും ഇടത്തേക്കണ്ണിലും എത്തുന്നതിലുള്ള വ്യത്യാസം മൂലമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ഒറ്റക്കണ്ണുമാത്രമുള്ളയാളിന്റെ ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള ബോധം വളരെ പോരായ്മകളുള്ളതായിരിക്കും.

ചിത്രങ്ങൾ നൽകുന്ന ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള സൂചനകൾ ചിത്രപ്പണികളിലും ഫോട്ടോകളിലും മറ്റു വരകളിലും കാണാറുണ്ട്. ഇവ ആഴത്തെ കുറിച്ചും ശൂന്യത, ദൂരം എന്നിവയെ കുറിച്ചുമുള്ള അറിവുകൾ നൽകുന്നു. ഇല്ലാത്ത വസ്തുക്കളെ കുറിച്ചുള്ള അറിവും ഇത് ലഭ്യമാകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് റെയിൽ പാളത്തെ കുറിച്ചുള്ള പടത്തിൽ രണ്ട് ട്രാക്കുകളും തമ്മിൽ ദൂരെ കൂട്ടിമുട്ടുന്നതായി ചിത്രീകരിക്കുന്നുവെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ അവ സമാന്തരമായി തുടരുന്നു.



**ചിത്രം 5.4** മൂന്ന് പ്രധാന മിഥ്യാബോധങ്ങൾ (ഇല്യൂഷൻസ്) ചിത്രം A മുളളർലൈയർ ഇല്യൂഷനിൽ താഴത്തെ വര നീളം കൂടിയതായി കാണപ്പെടുന്നു. രണ്ട് വരകളും തുല്യ നീളമുള്ളവയാണ് ചിത്രം B പോൺസോ ഇല്യൂഷനിൽ മുകളിലെ ഹൊറിസോണ്ടൽ വര നീളം കൂടിയതായി തോന്നുന്നു, പക്ഷെ രണ്ടും ഒരേ നീളമാണ്. ചിത്രം C, ഹൊറിസോണ്ടൽ - വെർട്ടിക്കൽ ഇല്യൂഷനിൽ വെർട്ടിക്കൽ വര നീളം കൂടിയതായി തോന്നുന്നു, രണ്ട് വരകളും തുല്യമാണെന്ന് അളന്നു നോക്കിയാൽ കാണാം.



**മിഥ്യാബോധങ്ങൾ:** യഥാർത്ഥത്തിൽ നിലവിലുള്ള വസ്തുക്കളുടെ തെറ്റായ അവബോധമാണ് മിഥ്യാബോധം. എന്നാൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിലവിലില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെ അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ് ഹലൂസിനേഷൻ (മായാദൃശ്യം) എന്ന് പറയുന്നത്.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 5.3**

1. അവബോധരൂപീകരണത്തിന് കാരണമായ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_
2. അവബോധസ്ഥിരത എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്ത്?  
\_\_\_\_\_
3. ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ഉദാഹരണ സഹിതം ചർച്ച ചെയ്യുക.  
\_\_\_\_\_

**5.4 ശ്രദ്ധ**

വണ്ടി ഓടിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഫോണിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ വണ്ടി ഓടിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കുറയുന്നത് നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പഠിക്കുമ്പോൾ ഉറക്കെ പാട്ടുകേട്ടാൽ പഠനത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

പ്രത്യേകതരം ഇന്ദ്രിയോദ്ദീപനങ്ങളെ മാത്രം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ തിരഞ്ഞു പിടിച്ച ശ്രദ്ധ എന്ന് പറയുന്നു. ശ്രദ്ധയ്ക്ക് മൂന്ന് പ്രധാന ചുമതലകളാണുള്ളത്.

- a. സംവേദനത്തെ അരിച്ചെടുക്കുക b. മറുപടി തിരഞ്ഞെടുക്കുക c. ബോധത്തിലേക്കുള്ള വഴി തുറക്കുക.

**ശ്രദ്ധയുടെ നിർണ്ണായക ഘടകങ്ങൾ**

- **ഔതിക ഘടകങ്ങൾ:** ആവർത്തനം, വൈരുദ്ധ്യം, ആകൃതി, വലുപ്പം, തിളക്കം എന്നിവ തുടങ്ങിയ ശാരീരിക ഘടകങ്ങൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ ആകർഷിക്കുന്നു. നല്ല രീതിയിലുള്ള പാക്കിങ്ങ്, അവതരണം തുടങ്ങിയ നമ്മളെ ആകർഷിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് വലിയ കമ്പനികളെല്ലാം മൽസരിച്ച് ആളുകളെ ആകർഷിക്കാൻ വേണ്ടി പാക്കിങ്ങിനും പരസ്യങ്ങൾക്കുമായി ധാരാളം പണം ചിലവാക്കുന്നത്. പരസ്യങ്ങളില്ലാത്ത ഉൽപ്പന്നങ്ങളേക്കാൾ ആളുകളുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കുന്നു.
- **പ്രചോദനവും ശ്രദ്ധയും:** നമ്മുടെ അവബോധ രൂപീകരണത്തിൽ പ്രചോദനത്തിന് പങ്കുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, വിശന്നിരിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. പരസ്യങ്ങളും മറ്റു തൽപ്പരകക്ഷികളും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ പൊതുവായ രണ്ട് പ്രചോദനങ്ങളായ ലൈംഗികത, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ കൂടുതലായി മുതലെടുക്കുന്നു. ഉപഭോക്താക്കളുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റുന്നതിനായി പല ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ആരോഗ്യപരമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന കൊടുക്കുന്നു. അതേസമയം മറ്റു കോസ്മെറ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആകർഷകമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുന്നു. രാഷ്ട്രീയനേതാക്കൾ തങ്ങളുടെ ശബ്ദം കൂടുതൽ ജനങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 5.4

1. ശ്രദ്ധ എന്നാലെന്ത്? ചർച്ച ചെയ്യുക.

---

2. ശ്രദ്ധയുടെ നിർണ്ണായക ഘടകങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.

---

5.5 അതിന്ദ്രിയ അവബോധം

നമ്മുടെ അറിവിലേക്കുള്ള ഇന്ദ്രിയക്ഷമത കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാതെ വസ്തുക്കളെയോ സംഭവങ്ങളെയോ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് അതിന്ദ്രിയ അവബോധം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന മനഃശാസ്ത്രശാഖയാണ് അതിന്ദ്രിയ മനഃശാസ്ത്രം. ശാസ്ത്രീയതത്വങ്ങൾകൊണ്ട് വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത സംഭവങ്ങളെ സൈ-ഫിനോമിന എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ദൂരെയുള്ള സഹോദരന് സുഖമില്ല എന്ന് പെട്ടെന്ന് ഒരു തോന്നലുണ്ടാകുക.

**ദൃഷ്ടി ഗോചരമല്ലാത്തത് കാണുന്നതിനുള്ള ശക്തി (ക്ലെയർവോയൻസ്)** എന്നതുകൊണ്ട് ദൂരം, മറ്റുള്ള തടസ്സം എന്നിവയെ മറികടന്ന് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മറ്റൊരാളുടെ ചിന്തയേയും മനസ്സിനേയും മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

**മുൻകൂട്ടി മനസ്സിലാക്കൽ:** ഭാവിക്കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും പ്രവചിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

**മാനസികപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വസ്തുക്കളെ ചലിപ്പിക്കൽ (സൈക്കോ കൈനസിസ്)** എന്ന കഴിവുകൊണ്ട് ജീവനിലൂടെ വസ്തുക്കളെ സ്വാധീനിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ചില അപൂർവ്വം വ്യക്തികൾക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള കഴിവുണ്ട്. വളരെ കുറച്ച് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ മാത്രം അതിന്ദ്രിയ അവബോധത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു.

5.6 നിത്യജീവിതത്തിൽ അവബോധത്തിന്റെ സ്വാധീനം

നിത്യജീവിതത്തിൽ ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം, അവബോധം, ശ്രദ്ധ എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ധാരാളം വഴികളുണ്ട്.

- **ദൃക്സാക്ഷി:** നിയമപരമായ വിധി നിർണ്ണയത്തിൽ ദൃക്സാക്ഷി തെളിവുകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിയാമായിരിക്കും. ദൃക്സാക്ഷി തെളിവുകൾ ശരിയായിരിക്കും എന്നുള്ള വിശ്വാസം കൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. വക്കീലൻമാരും പോലീസ് ഓഫീസേർസും ഇതിൽ കൂടുതലായി വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതിലുള്ള തെറ്റായ അവബോധസാധ്യതകളെ കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഇവരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഒരു വ്യക്തി അതിശയോക്തി, സമ്മർദ്ദം, ഭീഷണി എന്നിവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അഭിപ്രായ രൂപീകരണത്തിൽ തെറ്റുകൾ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് ദൃക്സാക്ഷി വിവരണത്തിനോടൊപ്പം മറ്റുള്ള തെളിവുകളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിധി നിർണ്ണയിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.



- **അവബോധവും പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രവും:** ചില ആളുകൾ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൃത്യമായി കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നവരാണോ? ശരിയാണെന്ന് ചില മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ സമ്മതിക്കുന്നു. പരിചയമുള്ള പ്രചോദനങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുന്നതിനെ അഭ്യാസം (ഹാബിചുവേഷൻ) എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു പ്രചോദനം ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ അതിനോടുള്ള നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞുവരുകയോ ഇല്ലാതാകുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നിരുന്നാലും സർഗ്ഗാത്മകത ഉള്ളവർ ആവർത്തന പ്രചോദനങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.
- **ശ്രദ്ധയുടെ വില :** വിവിധ സാധ്യതകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാതെ ഒരു ധാരണയിലെത്താനുള്ള പ്രവണത നമുക്കുണ്ട്. കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത് വ്യക്തമായ ഒരു അവബോധം ഉണ്ടാകാൻ ാവശ്യമാണ്. അവബോധ ശീലവും സ്ഥിരതയും മാറ്റിയാൽ മാത്രമേ വിജയം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ. സ്വയം ചോദ്യം ചെയ്തു ശീലിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളിൽ മനോഹരമായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാൻ സാധിക്കും.



**നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു?**

- ഊർജ്ജത്തിന്റെ രൂപമാറ്റമാണ് ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം എന്ന് പറയുന്നത്.
- അടിസ്ഥാനപരമായി അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. കാഴ്ച, കേൾവി, മണം, സ്പർശം, രുചി എന്നിവയാണ്. ഇതു കൂടാതെ വെസ്റ്റിബുളാർ, കൈനെസ്തെറ്റിക് എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഉണ്ട്.
- തലച്ചോറിലെത്തിയ അറിവുകളെ അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് അവബോധം.
- അടുപ്പം, സമാനത, തുടർച്ച, സമാപ്തി എന്നിവയാണ് പ്രധാന അവബോധ നിയമങ്ങൾ.
- ത്രിമാന സ്വഭാവവും ദൂരവും വിലയിരുത്താനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ആഴ അവബോധം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇതിൽ മോണോക്യൂലർ ക്യൂബും ബൈനോക്യൂലർ ക്യൂബും ഉൾപ്പെടുന്നു.
- റെറ്റിനയിലെ പ്രതിബിംബം മാറിയാലും വസ്തുക്കളുടെ വലിപ്പം, ആകൃതി, തിളക്കം എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സ്ഥായിയായി തുടരുന്നതിനെ അവബോധ സ്ഥിരത എന്ന് പറയുന്നു.
- പ്രത്യേകതരം ഇന്ദ്രിയോദ്ദീപനങ്ങളെ മാത്രം കൂടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കലും അവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ തിരഞ്ഞുള്ള ശ്രദ്ധ എന്ന് പറയുന്നു.
- നമ്മുടെ അറിവിലുള്ള ഇന്ദ്രിയക്ഷമത കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത വസ്തുക്കളെയോ സംഭവങ്ങളെയോ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് അതീന്ദ്രിയ അവബോധം എന്ന് പറയുന്നത്.
- നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയും അവബോധവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ അവബോധ മനഃശാസ്ത്രത്തിലുള്ള അറിവ് നിത്യജീവിതത്തിൽ സഹായിക്കുന്നു.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ**

1. നിത്യജീവിതത്തിൽ അവബോധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദമാക്കുക.
2. അവബോധം എന്നാൽ എന്ത്? അവബോധരൂപീകരണ നിയമങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

# മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ: ശ്രദ്ധയും അവബോധവും

- 3. അവബോധ സ്ഥിരതയും ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും വിവരിക്കുക.
- 4. അതീന്ദ്രിയ അവബോധം എന്നാലെന്ത്?
- 5. അവബോധത്തിന്റെ വിവിധ ഉപയോഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?



## ഉത്തരങ്ങൾ

### 5.1

- 1. കാഴ്ച വളരെ പ്രധാനമാണ്. കൃമാരപോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ടാണ് നമുക്ക് കാഴ്ച സാധ്യമാകുന്നത്.
- 2. രണ്ട് പ്രചോദനങ്ങൾ തമ്മിൽ തരം തിരിക്കത്തക്കവിധത്തിലുള്ള ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ മാറ്റത്തെ ഡിഫറൻസ് ത്രെഷോൾഡ് എന്ന് പറയുന്നു.

### 5.2

- 1. ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനത്തെ എങ്ങിനെ അർത്ഥപൂർണ്ണമായി തലച്ചോറിലെത്തിക്കുന്നു എന്നതാണ് അവബോധം എന്നു പറയുന്നത്.
- 2. വസ്തുക്കളെ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം രൂപീകരണം, ആഴം, സ്ഥിരത എന്നീ തലങ്ങളിലായിരിക്കും. മാനസിക പ്രക്രിയകൾ പ്രചോദനങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

### 5.3

- 1. ഫിഗർ-ഗ്രൗണ്ട്, അവബോധ സ്ഥിരത, ആഴത്തിന്റെ അവബോധം എന്നിവയാണ് അവബോധ രൂപീകരണത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ.
- 2. റെറ്റിനയിലെ പ്രതിബിംബം മാറിയാലും വസ്തുക്കളുടെ വലിപ്പം, ആകൃതി, തിളക്കം എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സ്ഥായിയായി തുടരുന്നതിനെയാണ് അവബോധസ്ഥിരത എന്ന് പറയുന്നത്.
- 3. ത്രിമാന മാതൃകയിലും ദൂരത്തെ കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വസ്തുക്കളെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ആഴത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എന്ന് പറയുന്നത്. വണ്ടി ഓടിക്കാനും പത്ത് പിടിക്കാനുമെല്ലാം ഈ കഴിവ് ആവശ്യമാണ്.

### 5.4

- 1. ഒരു പ്രചോദനത്തിന് പ്രത്യേകത കൊടുക്കുന്നതാണ് ശ്രദ്ധ. പ്രത്യേകതരം ഉദ്ദീപനങ്ങൾക്ക് മാത്രം ശ്രദ്ധ നൽകുന്നതിനെ തിരഞ്ഞ് പിടിച്ച ശ്രദ്ധ എന്ന് പറയുന്നു.
- 2. ഭൗതിക ഘടകങ്ങളും പ്രചോദനവുമാണ് ശ്രദ്ധയുടെ നിർണ്ണായക ഘടകങ്ങൾ.

## ഉത്തര സൂചികകൾ

- 1. ഭാഗം 5.1 കാണുക
- 2. ഭാഗം 5.3 കാണുക
- 3. ഭാഗം 5.4 കാണുക
- 4. ഭാഗം 5.5 കാണുക
- 5. ഭാഗം 5.6 കാണുക



കുറിപ്പുകൾ

# 6

## ഓർമ്മ

നിങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട അഭിനേതാവിന്റേയോ പാട്ടുകാരന്റേയോ പേരു ചോദിച്ചാൽ നിമിഷനേരം കൊണ്ട് അതിനുത്തരം നൽകാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും. അതുപോലെ നമ്മുടെ കൂട്ടിക്കാലത്തെ കൂട്ടുകാരെയും നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും എല്ലാം നമുക്ക് ഓർമ്മയുണ്ട്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഓർമ്മിക്കാൻ നമുക്കെങ്ങനെ കഴിയുന്നവെന്ന് നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും അതിശയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഇതെല്ലാം നമ്മുടെ ഓർമ്മകൊണ്ടാണ് സാധ്യമാകുന്നത്.

മനുഷ്യന്റെ ഓർമ്മശക്തി വളരെ ശക്തമാണ്. വേദങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പ് വായ്മൊഴിയിലൂടെയായിരുന്നു അറിവുകൾ ഒരു തലമുറയിൽ നിന്ന് അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് പകർന്നുകൊണ്ടിരുന്നത്. ഇത് മനുഷ്യന്റെ ഓർമ്മയെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരുന്നു. അനുഭവങ്ങൾക്ക് ഒഴുക്കു നൽകി അർത്ഥവത്താക്കുന്നതിൽ മനുഷ്യന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കുള്ള സ്ഥാനം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഓർമ്മ എന്ന കഴിവിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ചാണ് ഈ പാഠഭാഗത്തിൽ നാം പഠിക്കുന്നത്.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം മനസ്സിലാക്കാം.

- ഓർമ്മയുടെ രീതി എന്താണെന്ന് വിവരിക്കാം.
- ഓർമ്മയുടെ വിവിധ തലങ്ങളെ തരം തിരിക്കാം
- മറവിയെ കുറിച്ച് വിവരിക്കാം
- ഓർമ്മ വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ചില വിദ്യകൾ മനസ്സിലാക്കാം.

### 6.1 ഓർമ്മയും മറവിയും

മാറ്റത്തെ അറിവായി ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കുന്നതും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ തിരിച്ചെടുക്കുന്നതുമാണ് ഓർമ്മ. ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ ഓർമ്മയെക്കുറിച്ചും മറവിയെ കുറിച്ചുമാണ് പഠിക്കുന്നത്. ഓർമ്മ നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരാളുടെ അവസ്ഥയെ മൂന്നിൽ കണ്ടാൽ ഓർമ്മയുടെ പ്രാധാന്യം നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകും. അയാൾക്ക് തന്റെ വ്യക്തിത്വം നഷ്ടപ്പെടുകയും വിവിധ അനുഭവങ്ങളും ആളുകളും വസ്തുതകളും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെടുത്തി ചിന്തിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത്തരമൊരു ജീവിതം വളരെ ബുദ്ധിമുട്ട് നിറഞ്ഞതായിരിക്കും. അൽഷിമേഴ്സ് എന്ന രോഗം പിടിപെട്ടവരിലും ചില വയസ്സായവരിലും തലച്ചോറിന് തകരാറുണ്ടായവരിലും ഇത്തരത്തിൽ സംഭവിക്കാം.

### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



അറിവ് ശേഖരിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം പ്രവർത്തനങ്ങളെയാണ് ഓർമ്മ എന്ന് പറയുന്നത്. മാനസിക വ്യവസ്ഥ അറിവുകൾ ശേഖരിക്കുകയും അർത്ഥവത്താക്കുകയും മാറ്റം വരുത്തുകയും തിരിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പൂർണ്ണ അവബോധമുള്ള മാനസിക അവസ്ഥയാണ് ഓർമ്മ . ഇത് നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിച്ചെടുക്കാനുള്ള കഴിവുലൂടെ ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ഓർമ്മശക്തി മനസ്സിലാക്കാനുള്ള മൂന്ന് വഴികളാണ്. പുനഃസ്മരണ (റീകാൾ), തിരിച്ചറിയൽ (റെകോഗ്നിഷൻ), പുനർ പഠനം (റി ലേണിങ്ങ്) എന്നിവ.

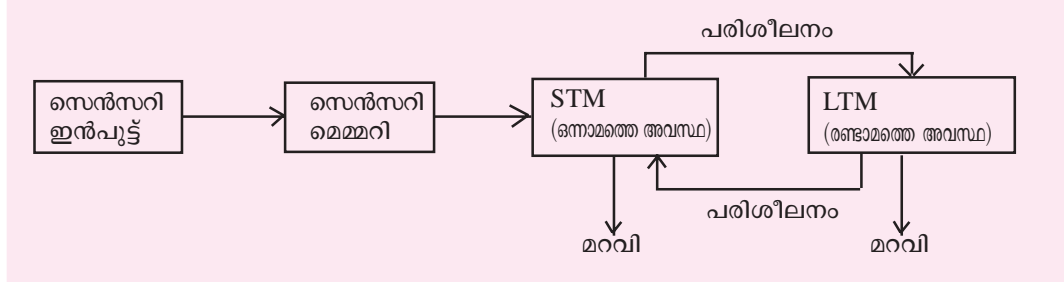
#### ഓർമ്മശക്തി അളക്കൽ: പുനസ്സ്മരണ, തിരിച്ചറിയൽ, പുനർപഠനം

ഒരാളുടെ മുഖം ഓർമ്മിക്കാതെ പേരു മാത്രം ഓർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ് പുനസ്സ്മരണ (റീകാൾ). സാധാരണമായ ഏതെങ്കിലും വസ്തുക്കളെയോ സംഭവങ്ങളെയോ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഓർമ്മയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയ ആണിത്. പരീക്ഷയ്ക്ക് ഒരു ചോദ്യം കിട്ടുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഇതാണ് ചെയ്യുന്നത്. നിങ്ങൾ ശേഖരിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന അറിവുകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും യഥാസമയം ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. തിരിച്ചറിയൽ (റെകഗ്നിഷൻ) ഇതിലും എളുപ്പമുള്ള പ്രക്രിയയാണ്. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പഴയ കൂട്ടുകാരന്റെ പേര് ഓർമ്മിക്കാനാകും. പക്ഷെ മുഖം ഓർമ്മയിൽ വരാറില്ല. ഈ പ്രക്രിയ തിരിച്ചറിയൽ എന്ന് പറയുന്നു. ഒരിക്കൽ പഠിച്ചത് വീണ്ടും പഠിക്കുന്നതിനെ പുനർപഠനം എന്ന് പറയുന്നു. ഇത് ആദ്യം പഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ എളുപ്പമാണ്.

### 6.2 ഓർമ്മയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ഓർമ്മ ഒരു ഒറ്റപ്പെട്ട വ്യവസ്ഥ അല്ല. അതിന് ഒന്നിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തമായ ഘടകങ്ങളുണ്ട്. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ തരം ഓർമ്മകൾ ഉണ്ട്. ഏറ്റവും അംഗീകൃതമായ മാതൃകയനുസരിച്ച് മൂന്ന് പ്രധാന വ്യവസ്ഥകൾ ഓർമ്മയ്ക്കുണ്ട്.

സെൻസറി മെമ്മറി, ഷോർട്ട് ടേം മെമ്മറി, ലോംഗ് ടേം മെമ്മറി എന്നിവയാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അറിവ് ഈ മൂന്ന് ഓർമ്മ വ്യവസ്ഥകളിലൂടെയും നീങ്ങുന്നതു കാണാൻ സാധിക്കും.



ചിത്രം 6.1 : ഓർമ്മയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ

**സെൻസറി മെമ്മറി :** 12 ഇഞ്ച് ദൂരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ ഒരു വസ്തു വയ്ക്കുക. കുറച്ചുനേരം അതിലേക്ക് നോക്കുക. കണ്ണടച്ച് ആ വസ്തുവിന്റെ പ്രതിബിംബം എത്ര നേരം നിലനിൽക്കുന്നവെന്ന് നോക്കുക. ഏതൊരു വസ്തുവിന്റെയും വ്യക്തമായ പ്രതിബിംബം ആ വസ്തുമാറ്റിയശേഷം അര സെക്കന്റുനേരം നിലനിൽക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം. വ്യത്യസ്ത ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെയുള്ള അവബോധമനുസരിച്ച് ഈ സമയത്തിന് ചെറിയ മാറ്റം വന്നേക്കാം. ഇവയ്ക്ക് വ്യത്യസ്ത കേന്ദ്രങ്ങളും ഉണ്ട്.



കുറിപ്പുകൾ

**ഷോർട്ട് ടോ മെമ്മറി (STM) - പ്രാസക്ത സ്മരണ:** ഒരു നിമിഷനേരത്തേക്ക് പുറത്തേക്ക് നോക്കിയാൽ എന്തെല്ലാം നിങ്ങളുടെ കണ്ണിനെ ആകർഷിച്ചേക്കാം എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അതുപോലെ നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ശബ്ദങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കേൾക്കുന്നുവെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതിന്റെ ഉത്തരങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ഷോർട്ട് ടോ മെമ്മറിയാണ്. ഇതിൽ ചെറിയ അളവ് അറിവുകളെ കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് (30 സെക്കന്റിന് താഴെ) നിലനിർത്തുന്നു. ഒരു നമ്പറിൽ നോക്കി ഫോൺ ഡയൽ ചെയ്യുമ്പോൾ STM ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഫോൺ കണക്ഷൻ ആകുന്നതിനോടൊപ്പം നിങ്ങൾ ആ നമ്പർ മറന്നു കഴിയുന്നു. പല പ്രാവശ്യം ഡയൽ ചെയ്യേണ്ടതായി വന്നാൽ ആ നമ്പറിനെ പുനർ പഠനം ചെയ്യുന്നതുമൂലം ലോംഗ് ടോ മെമ്മറിയിലേക്ക് തള്ളപ്പെടുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ടാബ്ന്റെ വ്യാപ്തി കൂടുതലാണ്. ഇതിൽ അറിവുകളുടെ വിശകലനം ശക്തമാണ്. മനശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതിനെ വർക്കിങ് മെമ്മറി എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അതായത് STM ൽ എന്തോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നു. ആക്ടിവിറ്റി 1 ചെയ്തു നോക്കുമ്പോൾ STM ന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കും.

**ആക്റ്റിവിറ്റി 1**

**STM ന്റെ പ്രവർത്തനം**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സംഖ്യകൾ ഒരു കൂട്ടുകാരനോട് ഉറക്കെ പറയുക. അയാൾ ഉടനെ അത് അതേ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക. ശ്രേണി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് 3 അക്ക സംഖ്യയിലും അവസാനിച്ചിരിക്കുന്നത് 9 അക്ക സംഖ്യയിലുമാണ്.

4	2	8						
1	4	6	3					
5	7	4	9	2				
6	0	8	1	3	5			
1	8	4	7	9	2	6		
3	5	0	1	7	4	2	9	
2	7	3	9	6	8	1	4	5

നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരന് ഏതുവരെ ഓർമ്മിക്കാൻ സാധിച്ചു?

മിക്കവാറും 7+ 2 അക്കങ്ങൾ ആയിരിക്കാം. വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കാനുള്ള ടാബ്ന്റെ കഴിവ് കുറവാണ്. സാധാരണ ഗതിയിൽ അത് 5 മുതൽ 9 വരെയുള്ള കാര്യങ്ങളായിരിക്കും. ഇതിലും കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവ പഴയ കാര്യങ്ങളുടെ സ്ഥാനം പിടിക്കും.

അതുകൊണ്ട് 7-9 അക്കങ്ങളുള്ള നമ്പറുകൾ ഓർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം പോരായ്മകളെ മറ്റു ചില പ്രക്രിയകൾ കൊണ്ട് നിയന്ത്രിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ചങ്കിങ്ങ് എന്ന പ്രവർത്തിയിലൂടെ അർത്ഥവത്തായ അറിവുകളെ ഒരു ചങ്ക് ആയി പരിഗണിക്കാം. 194720021941 (12 അക്കങ്ങൾ) എന്ന സംഖ്യ 1947, 2002, 1941 എന്നിങ്ങനെയുള്ള കലണ്ടർ വർഷങ്ങളായി ചങ്ക് ചെയ്യാം.

**ലോംഗ് ടോ മോമ്മറി (STM) -ദീർഘകാല സ്മരണ :** ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കാവുന്ന ഓർമ്മയുടെ തലമാണിത്. ഇന്നലെയോ കഴിഞ്ഞ വർഷമോ വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പോ സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാൻ കഴിയുന്നത് ദീർഘകാല സ്മരണയുടെ സഹായം.



മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



യത്താലാണ്. വ്യത്യസ്ത വിഷയങ്ങൾ പഠിക്കാനും പരീക്ഷയെഴുതാനും മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താനും ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ജീവിതത്തിന് ഒഴുക്കും അർത്ഥവും നൽകുന്നത് ദീർഘകാല സ്മരണയാണ്.

എന്തെങ്കിലും ഒരു കാര്യം നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുകയും അതിനെക്കുറിച്ച് വീണ്ടും വീണ്ടും ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്താൽ അക്കാര്യം ദീർഘകാല ഓർമ്മയിലേക്ക് കടക്കുന്നു. കുറേക്കാലം അതോർക്കാൻ നമുക്കു കഴിയും.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പതിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അത് ഹ്രസ്വകാല സ്മരണയിലെത്തുന്നു. ഹ്രസ്വകാല സ്മരണയിലെത്തിയ കാര്യം ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടാൽ അത് ദീർഘകാലസ്മരണയിലെത്തുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പതിയുന്ന പല കാര്യങ്ങളും നാം ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. ഒരു പട്ടണത്തിലൂടെ നടന്നുപോകുമ്പോൾ ആവശ്യാനുസരണം ചില കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ നാം ശ്രദ്ധിക്കാറുള്ളൂ. ഇതിനെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ശ്രദ്ധിക്കുക എന്ന് പറയാം.

ഓർമ്മയുടെ വ്യത്യസ്തഘട്ടങ്ങൾ

സ്വഭാവം	ഇന്ദ്രിയ സ്മരണ	ഹ്രസ്വദൂര സ്മരണ	ദീർഘദൂര സ്മരണ
സമയം	കാഴ്ച - 1/2 sec കേൾവി- 1/2 sec	20 sec.	ജീവിത കാലം
കഴിവ്	വലുത്	7 ± 2	പരിധിയില്ല
മറവി	ശോഷണം സംഭവിക്കുന്നു	ശോഷണം അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റം	തടസ്സം, ശോഷണം
രേഖപ്പെടുത്തൽ	ഇന്ദ്രിയം (കാഴ്ച, കേൾവി)	ശബ്ദം, കാഴ്ച	ഇന്ദ്രിയം, ശബ്ദം
തിരിച്ചെടുക്കൽ	ഒരേ സമയം	തുടർച്ചയായ തിരച്ചിൽ	ഒരേ സമയം വ്യാപ്തമായ തിരച്ചിൽ



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 6.3

1. പുനസ്മരണ എന്നാലെന്ത്?

\_\_\_\_\_

2. ഓർമ്മയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെന്തെല്ലാം?

\_\_\_\_\_

6.4 വിവിധതരം ഓർമ്മകൾ

അടുത്തകാലത്തായി ഓർമ്മയുടെ നാലു രൂപങ്ങളെ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ വിവരിക്കുന്നതാണ് താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്.

1. **ശബ്ദാർത്ഥപരം (സിമാന്റിക്) :** അറിവ്, അർത്ഥം, സാമാന്യ അനുഭവങ്ങൾ എന്നി

വയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓർമ്മയാണിത്. പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നും ലോക സംഭവങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

2. **ഉപാഖ്യാനപരം (എപിസോഡിക്):** വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഇത്. നമ്മൾ ദിവസവും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവരവരുടെ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളാണ്.

ഉപാഖ്യാനപരമായ ഇത്തരം ഓർമ്മകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധ്യമല്ല.

3. **കാര്യക്രമപരം (പ്രെസീഡറൽ) :** ഓരോ കാര്യവും ഓരോ പ്രവർത്തനവും ചെയ്യുന്ന രീതിയെ കുറിച്ചുള്ളതാണിത്.

4. **അതിസ്മരണ (മെറ്റാമെമ്മറി):** ഓർമ്മയെ കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മയാണിത്. നാം ഓർമ്മിക്കുക മാത്രമല്ല എന്തെല്ലാം നമുക്ക് ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഓർമ്മിക്കുകയും കൂടി ചെയ്യുന്നു. അതിൽ ചില ആളുകൾ കൂടുതൽ മിടുക്കരായി കാണപ്പെടുന്നു.

6.3 മറവി

ചില സമയത്ത് ആവശ്യമായ ചില കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നത് സാധാരണ നമുക്കുണ്ടാകുന്ന അനുഭവമാണ്. പരീക്ഷ എഴുതികൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത് പഠിച്ചത് പലതും നാം മറന്നുപോകുന്നു. ഇതിനെയാണ് മറവി എന്ന് പറയുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. മറവിയുടെ കാരണങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ചില വിശദീകരണങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

(i) **അപചയം :** പഠനം മൂലം ഉണ്ടായ മസ്തിഷ്ക മാറ്റങ്ങൾ കാലക്രമേണ മങ്ങിമറഞ്ഞുപോകുന്നതാണ് മറവിയുടെ കാരണമെന്ന് ചില മനശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു. പക്ഷെ ചില കാര്യങ്ങൾ മാത്രം മങ്ങി മറഞ്ഞുപോകാനും മറ്റു ചിലവ നിലനിൽക്കാനും കാരണമെന്ത്? ഇതിന് വ്യക്തമായ ഒരുത്തരം ആരും നൽകുന്നില്ല. സമയത്തിന്റെ പോകാൻ ഇതിന്റെ ഒരു കാരണമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്.

(ii) **വ്യതികരണം:** പഠനഫലങ്ങൾ പരസ്പരം പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുന്നതും ഇടകലരുന്നതും മറവിയുടെ കാരണമായി വ്യതികരണസിദ്ധാന്തം പറയുന്നത്. വ്യതികരണം രണ്ട് വിധമുണ്ട്. പൂർവ്വ കർമ്മ വ്യതികരണവും പുരോഗർമ്മ വ്യതികരണവും.

നിങ്ങൾ തികളാഴ്ച പഞ്ചാബി ഭാഷയും ചൊവ്വാഴ്ച ബംഗാളി ഭാഷയും പഠിക്കുന്നു എന്ന് കരുതുക. പഞ്ചാബി ഭാഷയുടെ പരീക്ഷ ബുധനാഴ്ച നടത്തിയാൽ എത്ര ആലോചിച്ചാലും പഞ്ചാബി ഭാഷയ്ക്കു പകരം ബംഗാളി ഭാഷ ഓർമ്മയിൽ വന്നേക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ ആദ്യം പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കുമ്പോൾ പിന്നീട് പഠിച്ചത് തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണിത്. ഇതിനെ പൂർവ്വകർമ്മ വ്യതികരണം എന്ന് പറയുന്നു. ഇതിന്റെ വിപരീത ദിശയാണ് പുരോഗർമ്മ വ്യതികരണത്തിനുള്ളത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഗിയർ ഉള്ള സ്കൂട്ടർ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ആൾ ഗിയർ ഇല്ലാത്ത സ്കൂട്ടർ ഓടിക്കുമ്പോൾ ഗിയർ ഉള്ളതായി തോന്നുകയും പല പ്രാവശ്യം അത് മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആദ്യം പഠിച്ചത് പിന്നീട് പഠിക്കുന്നതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതാണ് പുരോഗർമ്മ വ്യതികരണം.

(iii) **സംസ്കരണത്തിന്റെ തലം :** ചില പാഠങ്ങൾ നമ്മൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ പഠി



### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



ക്കുന്നു. അവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ചിന്തിച്ച് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ പഠിക്കുന്ന പാഠങ്ങൾ മറന്നുപോകുകയില്ല. അശ്രദ്ധമായി പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മറക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

### 6.4 ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ

- 1. ഗഹനമായ സംസ്കരണം:** പുതിയതായി പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ ദീർഘകാല സ്മൃതിയിൽ നിലനിർത്തണമെങ്കിൽ പഠനം അർത്ഥ പൂർണ്ണമായിരിക്കണം. പുതിയ വിവരങ്ങളെ കുറിച്ച് ഗാഢമായി ചിന്തിക്കണം, അവയെ നിലവിലുള്ള അറിവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തണം, ഇടയ്ക്കിടെ അതു വീണ്ടും പഠിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ ആ വിവരങ്ങളുടെ പുനഃസ്മരണ എളുപ്പമാക്കാം.
- 2. ജാഗരൂകമായി ശ്രദ്ധിക്കുക:** ഓർമ്മിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ജാഗരൂകമായി ശ്രദ്ധിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് ഈ പാഠം വായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും ചിന്തയും ഇതിൽ തന്നെയുണ്ടാവണം. ജാഗ്രതയോടെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്.
- 3. വ്യതികരണത്തെ ലഘൂകരിക്കുക:** സാദൃശ്യമുള്ള വിവരങ്ങളുടെ പഠനം വ്യതികരണത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സാദൃശ്യമുള്ളവ ഒന്നിനു പുറകെ മറ്റൊന്നായി പഠിക്കാതിരിക്കുക, വ്യത്യസ്ത ദിവസങ്ങളിൽ പഠിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, രണ്ട് ഭാഷകൾ പഠിക്കുന്നതിന് അവ വ്യത്യസ്ത ദിവസങ്ങളിലായി പഠിക്കണം.
- 4. വിഭജിത പഠനം:** പാഠ്യ വസ്തു വളരെയേറെ ദൈർഘ്യവും കാഠിന്യവുമുള്ളതാണെങ്കിൽ അതിനെ ചറിയ ഭാഗങ്ങളാക്കുക. ഒരു ഭാഗം പഠിച്ച് കഴിഞ്ഞ് വിശ്രമത്തിനുശേഷം അടുത്ത ഭാഗം പഠിക്കുക. എല്ലാം ഒന്നിച്ച് പഠിച്ചു തീർക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- 5. സ്മരണാ സഹായികൾ ഉപയോഗിക്കൽ:** ഓർമ്മിക്കാനുള്ള കാര്യം മറ്റു പല കാര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഓർമ്മിക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾക്ക് അപരിചിതമായ സ്ഥലത്തുള്ള ഒരു ഓഫീസിന്റെ സ്ഥാനം ഓർമ്മിക്കുന്നതിന് അതിനടുത്തുള്ള കടകൾ സിഗ്നൽ പോസ്റ്റുകൾ, മറ്റ് ഓഫീസുകൾ, ഭൂപ്രകൃതി എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക. പലതരത്തിലുള്ള സൂചകങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ ഓർമ്മശക്തി വളർത്താവുന്നതാണ്. ഓർമ്മിക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു അടയാളം/സൂചന പറയുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്ന് സുപരിചിതമാണ്.
- 6. ചുരുക്കെഴുത്ത് ഭാഷ:** സ്വന്തമായി ഇത്തരം ചുരുക്കെഴുത്ത് ഭാഷ ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കും. ഏഴു നിറങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കാൻ ഡികആഫ്രിഥചരണ എന്ന ചുരുക്കെഴുത്ത് നമുക്കെല്ലാം അറിയാം. ചുരുക്കെഴുത്ത് ഉണ്ടാക്കി പഠിച്ചു വെച്ചാൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ വളരെ എളുപ്പം ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയും.

### 6.6 അടിമർത്തൽ: വേദനാജനകമായ സംഭവങ്ങളുടെ മറവി

അനിഷ്ടങ്ങളും വേദനാജനകങ്ങളുമായ സംഭവങ്ങൾ അതിവേഗം നമ്മുടെ ബോധമനസ്സിൽ നിന്നും മാറ്റപ്പെടുന്നു. അതിനെ അടിമർത്തൽ എന്നു പറയുന്നു. അബോധമനസ്സിലേക്ക് അറിയാതെ തള്ളപ്പെട്ട അസുഖകരമായ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തിയിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്നാണ് മനുശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഫ്രോയ്ഡ് പറയുന്നത്. രോഗം, മസ്തിഷ്ക ക്ഷതം, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം എന്നീ കാരണങ്ങളാൽ ഓർമ്മശക്തി ഇല്ലാതാവുന്നതിനെ സ്മൃതിഭ്രംശം എന്ന് പറയുന്നു.

**ഓർമ്മ**



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 6.2**

1. ഓർമ്മയുടെ പ്രധാന ഇനങ്ങൾ ഏത്?  
\_\_\_\_\_
2. മറവിയുടെ രണ്ട് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?  
\_\_\_\_\_



**നിങ്ങൾ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ**

- വിവരങ്ങളുടെ സംഭരണവും നിലനിർത്തലും ഉൾപ്പെട്ട പ്രക്രിയകളെ സ്മൃതി എന്ന് പറയുന്നു.
- പുന:സ്മരണം, തിരിച്ചറിവ്, പുന:പഠനം എന്നിവയെ അളന്ന് സ്മൃതിയെ മനസ്സിലാക്കാം.
- ഐന്ദ്രീയ സ്മൃതി ഇന്ദ്രിയാനുഭവങ്ങളെ അല്പനേരത്തേക്ക് മാത്രമേ സംഭരിക്കുന്നുള്ളൂ.
- ഹ്രസ്വദൂര സ്മരണയിലെ അറിവുകൾ 30 സെക്കന്റുവരെ മാത്രമേ ഓർമ്മയിൽ നില നിർത്തപ്പെടുന്നുള്ളൂ.
- ദീർഘകാല സ്മൃതിയിൽ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ കുറെക്കാലം സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നു.
- പുനസ്മരണ സാധ്യമാകാത്ത അവസ്ഥയാണ് മറവി.
- മറവിയുടെ രണ്ടു പ്രധാന കാര്യങ്ങളാണ് പൂർവ്വകർമ്മ വ്യതികരണവും പുരോകർമ്മ വ്യതികരണവും.



**അഭ്യാസങ്ങൾ**

1. സ്മരണയിലെ 3 ഘട്ടങ്ങൾ വിവരിക്കുക.
2. ഹ്രസ്വദൂര സ്മരണയുടെ ഗുണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.
3. മറവിയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?



**ഉത്തരസൂചിക**

6.1

1. പൊതുവായ ഒരു പ്രചോദനത്തെ ആസ്പദമാക്കി അറിവ് ശേഖരിക്കുന്ന പ്രക്രിയ യെയാണ് പുന:സ്മരണ എന്ന് പറയുന്നത്.
2. ഇന്ദ്രിയ സ്മരണ, ഹ്രസ്വ ദൂര സ്മരണ, ദീർഘദൂര സ്മരണ.

**അഭ്യാസ സൂചിക**

1. ഭാഗം 6.2. കാണുക
2. ഭാഗം 6.2. കാണുക
- 3..ഭാഗം 6.4 കാണുക

**മൊഡ്യൂൾ - II**

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ



7

# ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും

ഇന്ന് നിങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ചിട്ടുള്ള അറിവുകൾ എങ്ങനെ നേടിയെടുത്തവയാണെന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ അദ്ധ്യാപകർ പഠിപ്പിച്ചതോ, അച്ഛനമ്മമാർ പറഞ്ഞുതന്നതോ പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്ന് നേടിയെടുത്തതോ ആയിരിക്കുമെന്ന് പെട്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമായിരിക്കും. ഇവയിലേത് സാഹചര്യത്തിലായാലും നിങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ അറിവിനെ വളർത്തുന്ന രീതിയിലുള്ളതായിരിക്കും പുതിയ അറിവ്. അങ്ങനെ അറിവ് ഉണ്ടാകുന്നതും അറിവ് സമ്പാദിക്കുന്നതുമായ പ്രതിഭാസത്തെ അന്തർദർശനം എന്ന് പറയുന്നു. ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മ, ചിന്ത, യുക്തി തുടങ്ങിയ പ്രക്രിയകളിലൂടെയാണ് അറിവ് സമ്പാദനം ഉണ്ടാകുന്നത്. സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ് എന്ന് വിളിക്കുന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഉന്നത കേന്ദ്രങ്ങളാണ് അന്തർദർശനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനു മാത്രമുള്ള ഇത്തരം അന്തർദർശനങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗദർശനം നൽകുന്നത് സാമാന്യ ധാരണകൾ, വസ്തുതകൾ, നിയമങ്ങൾ, ഓർമ്മകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്. ഇത്തരം എല്ലാ അന്തർദർശനങ്ങൾക്കും നിയന്ത്രണം നൽകുന്നത് ചിന്തയാണ്. ഈ പാഠഭാഗത്തിൽ ചിന്ത എന്താണ്? പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ, സർഗ്ഗാത്മക ചിന്തയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ, തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയ എന്നിവയെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു.



## ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠഭാഗം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ.

- ചിന്താ പ്രക്രിയയെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കൽ
- പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ
- സർഗ്ഗാത്മകതയുടെ പ്രാധാന്യം
- തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയയുടെ വിവരണം

## 7.1 ചിന്തയുടെ വശങ്ങൾ

നമ്മുടെ മാനസിക പ്രക്രിയയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമായ ചിന്ത ഉറക്കത്തിൽപോലും നമ്മിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അറിവുകളെ മാനസികമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ് ചിന്ത. നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ (കണ്ണ്, മുക്ക്, ചെവി, നാക്ക്, ത്വക്ക്) ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുമാണ് അത്തരം അറിവുകൾ ശേഖരിക്കുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ പഴയകാല സംഭവങ്ങളും അവസ്ഥകളും മൂലം ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന അറിവുകളും ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ലഭ്യമായ അറിവുകളെ രൂപഭേദം വരുത്തി വേണ്ടവിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ചിന്ത എന്നത് ഒരു നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനമാണ് എന്ന്

**ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും**

അനുമാനിക്കാം. ഇതിൽ ധാരാളം മാനസിക പ്രക്രിയകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചിന്ത തുടങ്ങുന്നത് ഒരു പ്രശ്നത്തിൽ നിന്നാണ്. തുടർന്ന് വിധിനിർണ്ണയം. കാര്യഗ്രഹണം, യുക്തി, സങ്കല്പം, ഓർമ്മ തുടങ്ങിയ നിരവധി തലങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കും. ഈ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അത് പ്രശ്നപരിഹാരത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ഇതിനുദാഹരണം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

വീട്ടിൽ നിന്ന് സ്കൂളിലേക്ക് പോകാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പവഴി തേടുന്ന ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ തീരുമാനം ഒരുപാട് ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്തിനനുസരിച്ചായിരിക്കും. അവസാനം തീരുമാനം എടുക്കുന്നു. ഇത്തരം ഒരു നിസാര തീരുമാനത്തിനു പോലും ചിന്ത ആവശ്യമാണ്. മാനസിക ഘടകങ്ങളായ തത്വം, യുക്തി എന്നീ ഘടകങ്ങളെ ചിന്ത സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഇതിനെ കുറിച്ച് ചുരിക്കത്തിൽ നമുക്ക് പഠിക്കാം.

**ആശയം (കോൺസെപ്റ്റ്):** ചിന്തയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണിത്. വസ്തുക്കൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ആശയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ജീവനുള്ളവ എന്നിവ ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. ഗുണങ്ങൾ (കയ്പ്, ധൈര്യം), അമൂർത്തമായവ (ദേഷ്യം, പേടി), ബന്ധങ്ങൾ (ചെറുത്, കൂടുതൽ ബുദ്ധിയുള്ള) എന്നിവയും ഇതിൽപ്പെടുന്നു. അറിവുകളെ അർത്ഥവത്താക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മാനസിക ഘടകങ്ങളാണ് ആശയങ്ങൾ. ഇവയെ നമുക്ക് നേരിട്ട് കാണാൻ സാധിക്കാറില്ല. എങ്കിലും ആളുകളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. വസ്തുക്കളുടെയും സംഭവങ്ങളുടെയും യഥാർത്ഥ സ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള കഴിവ് മനുഷ്യൻ എന്ന നിലയിൽ നമുക്കെല്ലാം ഉണ്ട്. ഒരു തക്കാളി കണ്ടാൽ അത് പച്ചക്കറിയാണെന്നും ടവൽ കണ്ടാൽ അതൊരു തുണിയാണെന്നും തരം തിരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. ഏതൊരു പുതിയ സംഭവനത്തെയും അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടത്തിലേക്ക് തരം തിരിക്കാനുള്ള ഒരു ആഭിമുഖ്യം നമുക്കുണ്ട്.

**തത്വചിന്ത (Reasoning):** ഇതും ചിന്തയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. അനുമാനം ആവശ്യമായുള്ള ഒരു പ്രവർത്തിയാണിത്. ഇത് ലക്ഷ്യമുള്ളതും ഇതിന്റെ സാരാംശം ഒരു കൂട്ടം വാസ്തവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതുമാണ്. ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുള്ളതും ഓർമ്മയിൽ ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ വിവരങ്ങളെ ചില നിയമങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. രണ്ടുതരം തത്വചിന്തകളുണ്ട്. ഒരു കൂട്ടം അറിവുകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ഒരു തീർച്ചപ്പെടുത്തലിൽ എത്തുന്നതിനെ ഡിഡക്റ്റീവ് റീസണിങ് എന്ന് പറയുന്നു. ലഭ്യമായ തെളിവുകളിൽ നിന്നും എന്തിന്റെ എങ്കിലും സാധ്യതയെ കുറിച്ച് പറയുന്നതാണ് ഇൻഡക്റ്റീവ് റീസണിങ്. ശാസ്ത്രീയമായ തത്വങ്ങൾ പലതും ഇൻഡക്റ്റീവ് രീതിയിലുള്ളതാണ്.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 7.1**

1. ചിന്ത എന്നാൽ എന്താണ്?  
\_\_\_\_\_
2. ചിന്തയുടെ വിവിധ മാനസികഘടകങ്ങൾ ഏത്?  
\_\_\_\_\_

**7.2 പ്രശ്ന പരിഹാരം**

പ്രശ്ന പരിഹാരം നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. വലുതും ചെറുതുമായ ഒരു പാട് പ്രശ്നങ്ങൾ നാം നിത്യജീവിതത്തിൽ പരിഹരിക്കാറുണ്ട്. ഇവയിൽ ചിലത് വളരെ

**മൊഡ്യൂൾ - II**  
അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

കുറിപ്പുകൾ

## മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



## ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും

യധികം സമയവും മറ്റു ചിലത് വളരെക്കുറവ് സമയവും ആവശ്യമുള്ളതാണ്. പ്രശ്നം ശരിയായ രീതിയിൽ പരിഹരിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ മറ്റു പരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുന്നു. സ്വയവും പുറമേയുള്ളതുമായ എല്ലാ സ്രോതസുകളിൽ നിന്നും അറിവുകൾ ശേഖരിച്ചു. അവയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി അനുയോജ്യമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനാണ് പ്രശ്നപരിഹാരത്തിൽ നാം ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് പരീക്ഷയിൽ ഉന്നതവിജയം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരാൾ ശരിയായി പഠിക്കുകയും, അദ്ധ്യാപകർ, കൂട്ടുകാർ അച്ഛനമ്മമാർ എന്നിവരുടെ സഹായത്തോടു കൂടി പ്രശ്നപരിഹാരം ആർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിന്തകൾക്ക് മൂന്ന് ഘടകങ്ങളുണ്ട്. പ്രശ്നം, പരിഹാരം, പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് പ്രധാനമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന രണ്ട് വഴികളുണ്ട്. മീൻസ് - എൻഡ് അനാലിസിസ്, ആൽഗരിതം എന്നിവ. മീൻസ് എൻഡ് അനാലിസിസിൽ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ പടിപടിയായി മുന്നേറുന്നു. ഹ്യൂറിസ്റ്റിക് രീതിയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ നിയമവും ആശയങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് പരിഹാരത്തിലെത്തി ചേരുന്നു.

**പ്രശ്ന പരിഹാരവും മാനസിക നിലപാടും:** ചില സമയം വിവിധ രീതിയിൽ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനു ശ്രമിച്ചാലും വിജയം ഉണ്ടാകാതെപ്പോകുന്നില്ല. ഇത് പിന്നീടൊരവസരത്തിൽ എങ്ങിനെ പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കണമെന്നുള്ള മാനസിക നിലപാട് ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മാനസിക നിലപാട് അതുപോലെ തന്നെ തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകാനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്. പ്രശ്നപരിഹാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ഏറെ കുറെ സ്ഥിരതയുള്ള ഈ പ്രതിഭാസത്തെ മാനസിക നിലപാട് എന്നു പറയുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക നിയമപ്രകാരം നീങ്ങിയപ്പോഴുണ്ടായ മുൻ വിജയം ഒരു പ്രത്യേകതരം മാനസിക സ്ഥിരത/നിലപാട് ഉണ്ടാക്കുന്നു. തൻമൂലം പുതിയ രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാനും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനും ഉള്ള കഴിവിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ നിലപാട് മാനസിക പ്രക്രിയകളുടെ ഗുണനിലവാരത്തെ ബാധിക്കുന്നു. എന്നാലും പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങൾക്കായി അതേ അവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങളേയും അറിവുകളേയും ഉപയോഗിക്കുന്നു.



### അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 7.2

1. പ്രശ്ന പരിഹാരം എന്നാലെന്ത്? രണ്ട് തരം പ്രശ്ന പരിഹാരങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_
2. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിൽ മാനസിക നിലപാടിന്റെ സ്വാധീനം വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_

### 7.3 സർഗ്ഗ വൈഭവവും ജീവിതത്തിൽ അതിന്റെ സ്വാധീനവും

നമുക്കു ചുറ്റും കാണുന്ന ജോലി സംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾ യാത്രാസൗകര്യങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ ചിന്തയുടെ ഫലമാണ്. പ്രത്യേകതയും പുതുമയുള്ളതുമായ പരിഹാരങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രത്യേകതരം ചിന്തയാണ് സർഗ്ഗവൈഭവം. ഇത്തരം ചിന്തയാണ് എല്ലാ കണ്ടുപിടിത്തത്തിന്റെയും മാതാവ്. സർഗ്ഗാത്മകമായ പരിഹാരങ്ങൾ പെട്ടെന്നുണ്ടാവുന്നവയും മന:പൂർവ്വവും അല്ലാത്തതുമായ തയ്യാറെടുപ്പുകളുടെ ഫലവുമാണ്. പുതിയ ആശയങ്ങളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള വരവിനെ ഉൾക്കാഴ്ച എന്ന് പറയുന്നു. കലാകാരൻ, പാട്ടുകാരൻ, എഴുത്തുകാരൻ, ശാസ്ത്രജ്ഞൻ, കായികാഭ്യാസി തുടങ്ങിയവരിലെല്ലാം സർഗ്ഗാത്മകത കൂടുതലുള്ളവരെ കാണാം.

**ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും**

**സർഗ്ഗ ചിന്തയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ :** 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ പ്രമുഖ മനശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഗ്രഹാം വല്ലാസിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ സർഗ്ഗവൈഭവത്തിന് 5 ഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്. പ്രിപറേഷൻ, ഇൻക്യുബേഷൻ, ഇല്ലൂമിനേഷൻ, ഇവാലുവേഷൻ, റിവിഷൻ എന്നിവയാണത്.

- 1. പ്രിപറേഷൻ :** ആദ്യത്തെ ഘട്ടമായ പ്രിപറേഷൻ സ്റ്റേജിൽ ചിന്തകൻ പ്രശ്നം എന്താണെന്നുള്ളത് മനസ്സിലാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം അത് പരിഹരിക്കാനുള്ള വസ്തുക്കളും സാധനങ്ങളും ശേഖരിക്കുന്നു. ദിവസങ്ങളും ആഴ്ചകളും മാസങ്ങളും കഴിഞ്ഞിട്ടും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനാവാൻപോകാതെ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. അങ്ങനെ യൊരവസ്ഥയിൽ ചിന്തകൻ അടുത്ത ഘട്ടമായ ഇൻക്യുബേഷനിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മാനസിക നിലപാടിന്റെ സ്വാധീനം മറികടക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- 2. ഇൻക്യുബേഷൻ:** പരിഹാരങ്ങളൊന്നും സംഭവിക്കാത്ത ഒരു ഘട്ടമാണിത്. വൈകാരികവും ബൗദ്ധികവുമായ ഒരു പാട് മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും മാനസിക നിലപാടിന്റെ സ്വാധീനം, ചിന്തയുടെ ചില പ്രത്യേകതകൾ എന്നിവമൂലം പ്രശ്നപരിഹാര ആശയങ്ങൾക്ക് മങ്ങലേൽക്കുന്നു. ഒരു പക്ഷെ ക്ഷീണം, അമിതാവേശം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ ഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നുവെങ്കിലും അബോധമായ ചിന്താപ്രക്രിയകൾ പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും.
- 3. ഇല്ലൂമിനേഷൻ:** ഈ ഘട്ടത്തിൽ പെട്ടെന്ന് ഒരു പരിഹാരമാർഗ്ഗം തിരിച്ചറിയുന്നു. സാധ്യമായ പരിഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നേർകാഴ്ച ആയിരിക്കാം. ഇല്ലൂമിനേഷൻ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഒരു ആഹ്ലാസം അനുഭവം ഉണ്ടാകുന്നു. അതായത് പെട്ടെന്നൊരു പരിഹാരം ബോധാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.
- 4. ഇവാലുവേഷൻ :** ലഭിച്ച പരിഹാരമാർഗ്ഗം പ്രാവർത്തികമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നു. പരിഹാരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വേണമെങ്കിൽ മറ്റൊരു പരിഹാരമാർഗ്ഗത്തിനായി ശ്രമിക്കാം.
- 5. റിവിഷൻ:** പരിഹാരം തൃപ്തികരമല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ റിവിഷൻ ആവശ്യമാണ്.

സർഗ്ഗവൈഭവമുള്ള വ്യക്തികൾ സാധാരണയായി കഴിവുള്ളതാണ്. അവർക്ക് ചില പ്രത്യേക വ്യക്തിത്വപരമായ കഴിവുകളുണ്ട്. വിധി നിർണ്ണയം, സ്വയം പര്യാപ്തത, സങ്കീർണ്ണത മുതലായവ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 7.3**

1. സർഗ്ഗ ചിന്ത എന്നാലെന്ത്?  
\_\_\_\_\_
2. സർഗ്ഗവൈഭവത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?  
\_\_\_\_\_

**7.4 തീരുമാനം എടുക്കൽ**

നമ്മുടെ സാമൂഹിക ജീവിതം, വ്യക്തി ജീവിതം, വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ തുടങ്ങിയ വിവിധ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് നിത്യ ജീവിതത്തിൽ നാം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാറുണ്ട്. ശരിയായ

**മൊഡ്യൂൾ - II**  
അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ





## മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



## ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും

തീരുമാനങ്ങൾ ജീവിത വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. വിധി നിർണ്ണയം എന്ന പദവുമായും തീരുമാനം എടുക്കൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു ഈ രണ്ട് കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചും നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

**തീരുമാനം എടുക്കൽ:** നമുക്ക് ലഭ്യമായ വിവിധ സാധ്യതകളിൽ നിന്ന് അനുയോജ്യമായവ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രശ്നപരിഹാരമാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന്, 11-ാം ക്ലാസ്സിലേക്ക് നിങ്ങൾക്ക് ചരിത്രം, മനഃശാസ്ത്രം ഇവയിലേതെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടെന്ന് കരുതുക. ചിലപ്പോൾ മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ പാഠങ്ങൾ താൽപ്പര്യമുള്ളതും പുതുമയുള്ളതും ജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗമുള്ളതുമാണെന്ന് ആദ്യത്തെ ക്ലാസ്സിൽ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം. രണ്ട് വിഷയങ്ങളുടെയും ആമുഖ ക്ലാസ്സുകൾ ശ്രദ്ധിച്ച സ്ഥിതിയ്ക്ക് അദ്ധ്യാപകർ കൂടുതൽ നല്ലതാണ്, അറിവുള്ളവരാണ്, നല്ല സംസാര ശേഷിയുള്ളവരാണ് തുടങ്ങിയ പല ഗുണങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപെടാം. അത്തരം നിരീക്ഷണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മനഃശാസ്ത്രം തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള തീരുമാനം നിങ്ങൾക്കെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

വിധി നിർണ്ണയം : ലഭ്യമായ അറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അഭിപ്രായ രൂപീകരണം, വിലയിരുത്തൽ, തീരുമാനം എന്നിവ ഒരു വ്യക്തിയെ കുറിച്ചോ ഒരു സംഭവത്തെ കുറിച്ചോ വസ്തുക്കളെ കുറിച്ചോ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രക്രിയയെയാണ് വിധി നിർണ്ണയം എന്ന് പറയുന്നത് ഇത് സ്വയം പ്രേരിതവും പെട്ടെന്നുള്ളതുമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഇതിന് പ്രേരണയുടെ ആവശ്യമില്ല. ഇവയിൽ ചിലത് നിത്യജീവിതത്തിലെ ശീലങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് പ്രഭാതത്തിലെ സവാരി. വിധി നിർണ്ണയത്തിൽ എല്ലാ അറിവുകളെയും മനസ്സിലാക്കുകയും അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



### പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 7.4

1. തീരുമാനം എടുക്കലും വിധി നിർണ്ണയവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ചുരുക്കത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക.



### നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു

- അറിവ് സമ്പാദിക്കുന്നതും അറിയുന്നതുമായ പ്രതിഭാസത്തെ അന്തർദർശനം എന്ന് പറയുന്നു. ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മ, ചിന്ത, യുക്തി തുടങ്ങിയ പ്രക്രിയയിലൂടെയാണ് ഇത് നടക്കുന്നത്. സെനിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ് എന്ന് വിളിക്കുന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഉന്നത കേന്ദ്രങ്ങളാണ് അന്തർ ദർശനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.
- അറിവുകളെ മാനസികമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ് ചിന്ത. നമ്മുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നാണ് ഇത്തരം അറിവുകൾ ശേഖരിക്കുന്നത്. പഴയകാല സംഭവങ്ങളുടെയും അനുഭവങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം മൂലം ഓർമ്മയിലുള്ള അറിവുകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ലഭ്യമായ അറിവുകളെ രൂപഭേദം വരുത്തി വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ചിന്ത എന്നത് ഒരു നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനമാണ്. വിധി നിർണ്ണയം, കാര്യഗ്രഹണം, യുക്തി, സങ്കല്പം, ഓർമ്മ തുടങ്ങി ധാരാളം മാനസിക പ്രക്രിയകൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

**ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും**

**മൊഡ്യൂൾ - II**

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



- ചിന്തയുടെ പ്രധാന ഘടകമാണ് ആശയങ്ങൾ. അറിവിനെ അർത്ഥവത്താക്കാൻ ഇവ സഹായിക്കുന്നു. ഇവയെ നേരിട്ട് കാണാൻ സാധിക്കില്ല. എങ്കിലും ആളുകളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.
- ചിന്തയുടെ മറ്റൊരു പ്രധാന ഘടകമാണ് തത്വചിന്ത. അനുമാനം ആഴമുള്ള ഒരു പ്രവർത്തിയാണിത്. പ്രത്യേക ലക്ഷ്യമുള്ളതും ഇതിന്റെ സാരാംശം ഒരു കൂട്ടം വാസ്തവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതും ആണ്.
- രണ്ടുതരം തത്വ ചിന്തകളാണ് ഉള്ളത്. ഒരു കൂട്ടം അറിവുകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ തീർച്ചപ്പെടുത്തലിൽ എത്തുന്നതിനെ ഡിഡക്റ്റീവ് റീസണിങ്ങ് എന്നും ലഭ്യമായ തെളിവുകളിൽ നിന്നും സാധ്യതകളെകുറിച്ച് പറയുന്നതിനെ ഇൻഡക്റ്റീവ് റീസണിങ്ങ് എന്നും പറയുന്നു.
- വിവിധ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് അറിവുകൾ ശേഖരിച്ച് അവയുടെ സഹായത്തോടെ അനുയോജ്യമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയാണ് പ്രശ്നപരിഹാരത്തിൽ ചെയ്യുന്നത്. പ്രശ്നം, പരിഹാരം, പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങൾ.
- പ്രശ്ന പരിഹാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏറെക്കുറെ സ്ഥിരതയുള്ള ഒരു സമീപനം വ്യക്തിയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതിനെ മാനസിക നിലപാട് എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക നിയമപ്രകാരം നീങ്ങിയപ്പോഴുണ്ടായ മുൻവിജയം മാറ്റമില്ലാത്ത ഒരു മാനസിക നിലപാട് സൃഷ്ടിക്കുകയും പുതിയ രീതിയിൽ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പ്രത്യേകതയും പുതുമയുള്ളതുമായ പരിഹാരങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രത്യേകതരം ചിന്തയാണ് സർഗ്ഗവൈഭവം. ഇത്തരം ചിന്തയാണ് എല്ലാ സൃഷ്ടികളുടേയും മാതാവ്. ഇവയ്ക്ക് സമയമോ തയ്യാറെടുപ്പുകളോ ആവശ്യമില്ല.
- സർഗ്ഗചിന്തയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ അഞ്ചാണ്. പ്രിപ്പറേഷൻ, ഇൻകുബേഷൻ, ഇലൂമിനേഷൻ, ഇവാലുവേഷൻ, റിവിഷൻ എന്നിവയാണവ.
- നമുക്ക് ലഭ്യമായ വിവിധ സാധ്യതകളിൽ നിന്ന് അനുയോജ്യമായവ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെ തീരുമാനം എടുക്കൽ എന്ന് പറയുന്നു.
- ലഭ്യമായ അറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അഭിപ്രായ രൂപീകരണം, വിലയിരുത്തൽ, തീരുമാനം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രക്രിയയെ വിധി നിർണ്ണയം എന്ന് പറയുന്നു.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ**

1. താഴെ പറയുന്നവർക്ക് 2 ഉദാഹരണം വീതം നൽകുക  
(a) ആശയം (b) തത്വചിന്ത (c) പ്രശ്ന പരിഹാരം
2. ഇന്ത്യയിലെ പ്രശസ്തരായ 5 സർഗ്ഗവൈഭവമുള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടുപിടിക്കുക.
3. തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്നാലെന്ത്? ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അതിനുള്ള പ്രാധാന്യം എഴുതുക.

### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



### ഉത്തരസൂചികൾ

#### 7.1

1. അറിവുകളെ മാനസികമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രക്രിയയാണ് ചിന്ത.

#### 7.2

1. വിവിധ സ്രോതസുകളിൽ നിന്നും അറിവുകൾ ശേഖരിച്ച് അവയുടെ സഹായത്തോടെ അനുയോജ്യ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതാണ് പ്രശ്ന പരിഹാരം. മീൻസ് എൻഡ് അനാലിസിസ്, ആൽഗരിതം എന്നിവയാണ് രണ്ട് തരം പ്രക്രിയകൾ.

2. പുതിയ രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാനും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനുമുള്ള കഴിവിനെ ഈ മാനസിക നിലപാട് തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.

#### 7.3

1. പ്രത്യേകതയും പുതുമയുമുള്ള പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളിലെത്തിച്ചേരുന്ന വിധമുള്ള ചിന്തയാണ് സർഗ്ഗ ചിന്ത.

2. പ്രിപറേഷൻ, ഇൻകുബേഷൻ, ഇലൂമിനേഷൻ, ഇവാലുവേഷൻ, റിവിഷൻ എന്നിവയാണ്.

#### 7.4

1. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന്റെ ഒരു ഉദാഹരണമാണ് തീരുമാനം എടുക്കൽ. ലഭ്യമായ അറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയെ കുറിച്ചോ സംഭവത്തെ കുറിച്ചോ വിലയിരുത്തുന്നതാണ് വിധി നിർണ്ണയം.

#### സൂചികകൾ

- 1. ഭാഗം 7.1 & 7.2 കാണുക
- 2. ഭാഗം 7.3 കാണുക
- 3. ഭാഗം 7.4 കാണുക.



കുറിപ്പുകൾ

# 8

## പ്രേരണയും വികാരവും

നാം ഓരോരുത്തരും പല കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കും. ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുവാനായി നമ്മൾ കഴിവിന്റെ പരമാവധി ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. അതിനിടയിൽ എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് വരുമ്പോൾ നമുക്ക് നിരുത്സാഹം തോന്നാറുണ്ട്. നിത്യജീവിതത്തിലെ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളായ ദാഹം, വിശപ്പ്, നേട്ടം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. മാത്രമല്ല നമ്മുടെ സന്തോഷം, ദേഷ്യം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങളും പ്രധാനമാണ്. ഇത്തരം ഘടകങ്ങളെ പ്രേരണയെന്നും വികാരമെന്നും തരം തിരിക്കാം. മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ പ്രേരണയുടെയും വികാരത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യമാണ് ഈ പാഠത്തിൽ വിവരിക്കുന്നത്. ചില ആളുകൾ എന്തുകൊണ്ട് പ്രത്യേക രീതികൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരത്തിൽ പ്രേരണയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാകും. നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ വികാരങ്ങൾക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിലും കൂട്ടുകെട്ടിലും ആരോഗ്യത്തിലും എല്ലാം വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും വ്യത്യസ്തമായ വ്യക്തിത്വം കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും പ്രേരണയും വികാരവും സഹായിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇവ രണ്ടും തുല്യ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ച ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ:

- പ്രേരണയും വികാരവും എന്താണെന്നുള്ളത് നിർവചിക്കാം
- ലക്ഷ്യാധിഷ്ഠിത സ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കാം
- വികാരത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കാം
- പെരുമാറ്റ രൂപീകരണത്തിൽ വികാരത്തിന്റെ പങ്ക് വിവരിക്കാം

### 8.1 പ്രേരണ

നിങ്ങൾ അതിശയിച്ചിട്ടുള്ള ചില സാഹചര്യങ്ങൾ നോക്കാം.

- എല്ലാ ദിവസവും അച്ഛൻ/അമ്മ ജോലിക്ക് പോകുന്നു എന്തുകൊണ്ട്?
- നിങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് ദീർഘനേരം പഠിക്കുന്നു.
- എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാരുമായി കളിക്കാനിഷ്ടപ്പെടുന്നു.

### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം വരുമ്പോൾ അമ്മമാർ അടുത്തിരുന്ന് രാത്രിയുടനീളം ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു

ഇവയിലോരോ ചോദ്യത്തിനും വ്യക്തമായ ഉത്തരം ഉണ്ടാകാം. കാരണം അവയുടെ പിറകിൽ അതിന്റെ പ്രേരണകളും കാരണങ്ങളും ഉണ്ട്. പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തോടെയുള്ള ചില പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ജോലി, പഠിത്തം, കളി, തുടങ്ങിയവ. ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള നീക്കത്തെ വിവരിക്കാനായി പ്രേരണ, ആഗ്രഹം, താൽപ്പര്യം എന്നിവ വഴി നമുക്ക് കാണിച്ചു തരുന്നത് ഒരു ആവശ്യം അല്ലെങ്കിൽ പ്രേരണയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് പരീക്ഷയിൽ നല്ല മാർക്കു വാങ്ങിക്കാൻ ദീർഘനേരം പഠിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നത്. അതുപോലെ അമ്മയ്ക്ക് തന്റെ സ്വന്തം കുഞ്ഞിനോടുള്ള വാൽസല്യവും സ്നേഹവും കൊണ്ടാണ് കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി എന്തു ത്യാഗവും സഹിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നത്.

#### a. പ്രേരണ എന്ന സങ്കല്പം

മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ പ്രേരണയ്ക്ക് വളരെ പ്രധാനമായ പങ്കുണ്ട്. പ്രേരണയ്ക്ക് ധാരാളം വിശേഷതകളുണ്ട്. ഒന്നാമത്, ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നതിനുവേണ്ടി അതു നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരണമെങ്കിൽ നാം വളരെ ഊർജ്ജസ്വലർ ആകണം. കൂടിയാലും കുറഞ്ഞാലും ഊർജ്ജസ്വലത ദോഷം ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ഒരു സന്തുലനാവസ്ഥയിലുള്ള ഊർജ്ജസ്വലത നിലനിർത്താൻ നാം പ്രേരിതമായിരിക്കണം. രണ്ടാമതായി ബാഹ്യ പ്രചോദനങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെട്ട് പ്രത്യേക തരത്തിൽ പെരുമാറാനുള്ള പ്രേരണ നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു. മൂന്നാമതായി വ്യക്തിയുടെ ചിന്തകളുടെയും പ്രതീക്ഷകളുടെയും ഫലമാണ് പ്രേരണ. ഇത് രണ്ട് തരമുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ സന്തോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നു വരുന്ന പ്രേരണയെ ആന്തരിക പ്രേരണയെന്നും ബാഹ്യനേട്ടങ്ങളായ ധനം, ഉയർച്ച, അവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ മൂലമുള്ള പ്രേരണയെ ബാഹ്യപ്രേരണ എന്നും പറയുന്നു. ചില സമയങ്ങളിൽ ബാഹ്യപ്രേരണകൾ വ്യക്തിയിൽ കൂടുതലായി സ്വാധീനം ചെലുത്തുമെങ്കിൽ ആന്തരിക പ്രേരണകൾ മറ്റു ചില സമയങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. ജീവിതത്തിൽ രണ്ടു തരം പ്രേരണകളും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പ്രേരണാപരമായ ആവശ്യങ്ങളെ തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളായ വിശപ്പ്, ദാഹം എന്നിവ തൃപ്തികരമായി കഴിയുമ്പോൾ മറ്റു ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഉദാ: അധികാരം, നേട്ടം എന്നിവയ്ക്കുള്ള ആഗ്രഹം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങളുടെ അധികാരശ്രേണിയെ കുറിച്ച് നമുക്ക് പഠിക്കാം.

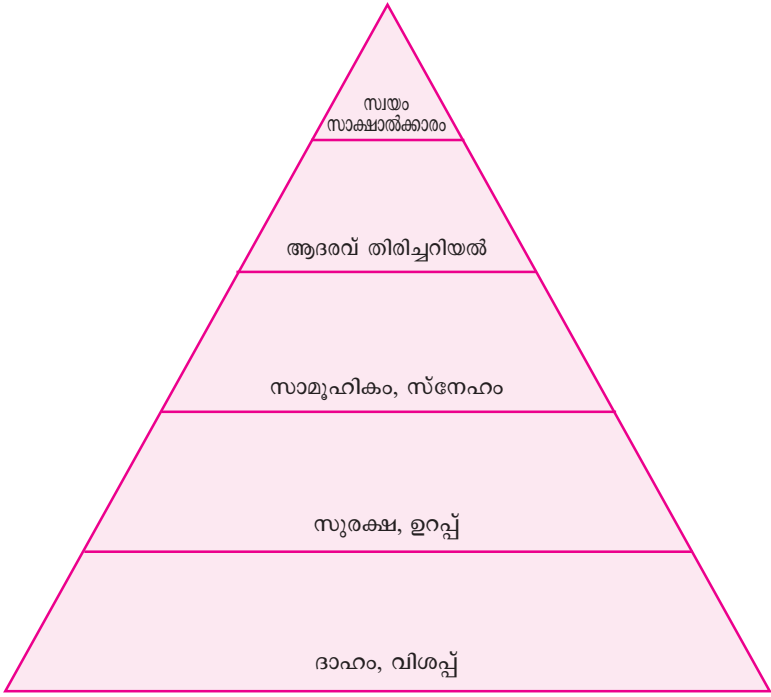
#### b. ആവശ്യങ്ങളുടെ അധികാര ശ്രേണി (ഹയർആർക്കി ഓഫ് നീട്സ്)

ഏറ്റവും ഉയർന്ന നേട്ടത്തിനു മുമ്പായി മറ്റു പല ആവശ്യങ്ങളും തൃപ്തിപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട് എന്നാണ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ മാസ്ലോ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. ഏറ്റവും താഴ്ന്ന നിലയിൽ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ (ശാരീരികമായ) തൃപ്തിപ്പെടണം. ഇതു കഴിഞ്ഞാൽ സുരക്ഷാപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കും പിന്നീട് സാമൂഹികമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു. ഇത് നേടിക്കഴിഞ്ഞാൽ സ്വയം ആദരവുണ്ടാക്കൽ, മനോധൈര്യം തുടങ്ങിയ ആവശ്യങ്ങൾ തുടങ്ങി കഴിവിന്റെ പരമാവധി നേടിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങളുടെ ക്രമീകരണത്തെ അധികാരശ്രേണിയായി കണക്കാക്കാം.

ജീവിതത്തിൽ എങ്ങിനെ അറിവും ബുദ്ധിയും നേടാമെന്ന് വിവിധ അവസ്ഥകളിലൂടെ പഠിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഈ അധികാരശ്രേണിയിൽ മുന്നോട്ട് പോകുന്നു. ഒരു വ്യക്തി

**പ്രേരണയും വികാരവും**

എങ്ങിനെ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു എന്നത് അടിസ്ഥാനമാക്കി അയാൾ ഈ ശ്രേണിയിൽ താഴേയ്ക്കോ മുകളിലേയ്ക്കോ മാറ്റപ്പെടാം. ഈ ക്രമീകരണം എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും സംസ്കാരങ്ങളിലും ഒരു പോലെ ആകണമെന്നില്ല.



**ചിത്രം 8.1:** മാസ്റ്റോയുടെ ആവശ്യങ്ങളുടെ അധികാര ശ്രേണി

**C. പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ (പ്രൈമറി നീഡ്സ്)**

അനിവാര്യമായ എന്തെങ്കിലും സാഹചര്യങ്ങളുടെ കുറവിനെയാണ് ആവശ്യം എന്ന് പറയുന്നത്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയുമ്പോൾ നമുക്ക് വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയും അതിനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം പ്രേരണകളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും പ്രൈമറി നീഡ്സ് എന്നും സെക്കന്ററി നീഡ്സ് എന്നും തരംതിരിക്കാം.

വിശപ്പ്, ദാഹം, വായു, ഉറക്കം, അഭയം തുടങ്ങിയ ജൈവ ശാസ്ത്രപരമായ ആവശ്യങ്ങളാണ് പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത്. ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ഇവ ആവശ്യമാണ്. വിശപ്പ്, ഉറക്കം എന്നിവ ചാക്രികവും ആവർത്തനങ്ങളുമാണ്. കൂടുതൽ സമയം ഉറങ്ങാതെയും ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെയും ഇരുന്നാൽ എന്ത് സംഭവിക്കുമെന്ന് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം 1-ൽ നിന്നും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

**പ്രവർത്തനം 1**

**പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ**

(a) ഉറക്കമില്ലായ്മയുടെ സ്വാധീനം : 16 മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ഉറങ്ങാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇനി താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ അനുഭവം

**മൊഡ്യൂൾ - II**  
**അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ**

കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



എന്തെല്ലാം (i) ഒരു പാഠം പഠിക്കാൻ ആവശ്യമായ സമയം (ii) ആ സമയം നിങ്ങളുടെ തോന്നലുകൾ എന്തെല്ലാം?

- (b) ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്ത അവസ്ഥയുടെ ഫലം: 8 മണിക്കൂർ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക. താഴെ പറയുന്ന തലത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.
  - (i) ഊർജ്ജമില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടൽ (ii) ദേഷ്യം വരൽ (iii) പുതിയ അദ്ധ്യായം പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കൽ

ശാരീരികമായ അവസ്ഥകളുടെ അസംതുലിതാവസ്ഥ മൂലമാണ് ജൈവപരമായ പല ആവശ്യങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. സംതുലിതാവസ്ഥ നേടാൻ വേണ്ടി നമ്മുടെ ശരീരം ശ്രമിക്കുന്നതിനെ ഹോമിയോസ്റ്റാസിസ് എന്നു പറയുന്നു. ഇത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം, ഊഷ്മാവ് , പഞ്ചസാര തുടങ്ങിയവ സംതുലനാവസ്ഥയിലായിരിക്കണം. ഇത് കൂടാതെ നമുക്ക് നിത്യ ജീവിതത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സാധാരണ നിലയിൽ നിലനിർത്താൻ സാധ്യമല്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നതും നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും? ഒരുപാട് ഘടകങ്ങൾ ഇതിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. ആമാശയത്തിന്റെ സങ്കോച വികാസ രീതിയിൽ വ്യത്യാസം സംഭവിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീന്റെയും പഞ്ചസാരയുടെയും താഴ്ന്ന അളവ് നമ്മിൽ വിശപ്പ് ഉണ്ടാക്കുന്നു. കൂടാതെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മണം, രുചി, കാഴ്ച എന്നിവയും നമ്മിൽ വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നു. എന്നാലും നമുക്ക് കൂടുതൽ നേരം വിശപ്പ് സഹിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഉണ്ട്. എന്നാൽ വെള്ളം കുടിക്കാതെ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. വിയർപ്പ്, ശ്വസനം, മൂത്രം എന്നിവയിലൂടെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് ദാഹം അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളിൽ സംസ്കാരത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും സ്വാധീനം

ജൈവശാസ്ത്രപരമായ ആവശ്യങ്ങളിൽ ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനം നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. വ്യത്യസ്ത കാരണങ്ങൾ മൂലമാണ് നമുക്ക് വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടാനുള്ളത്. വിശപ്പിനെയും ഭക്ഷണത്തിനെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനം താഴെപറയുന്നവയാണ്.

- ഇഷ്ടവും ശീലങ്ങളും
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം
- ചുറ്റുപാടിൽനിന്നുള്ള സൂചനകൾ
- നിയന്ത്രിത ഭക്ഷണം, ഉദാഹരണത്തിന് മധുരം കഴിക്കരുത് എന്ന് ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് കഴിക്കാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലായി കാണിക്കും

D. സെക്കന്ററി നീട്ട്സ്

മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രേരണയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നവയാണ് സെക്കന്ററി നീട്ട്സ്. സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടിൽ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബാംഗരീക്ഷണത്തിൽ പഠിക്കുന്നവയായതു കൊണ്ട് ഇതിനെ സമൂഹിക പ്രേരണ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് വിജയിക്കണം എന്ന ആവശ്യം അച്ഛനമ്മമാരിൽ നിന്നോ അദ്ധ്യാപകരിൽ നിന്നോ സമൂഹത്തിൽ നിന്നോ കിട്ടുന്നതാണ്. സാധാരണയായി കാണുന്ന ചില സാമൂഹിക പ്രേരണകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

**പ്രേരണയും വികാരവും**

- നേട്ടം :** വിജയം, ഉന്നതി എന്നിവയ്ക്കുള്ള ശ്രമം
- അംഗത്വം :** കൂട്ടുകെട്ട് ഉണ്ടാകുക, മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിക്കുക.
- അധികാരം :** മറ്റുള്ളവരെ സ്വാധീനിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനുമുള്ള താൽപ്പര്യം
- സംരക്ഷണം :** മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ദേഷ്യം :** പുതിയ മേഖലകളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക. സാമൂഹിക പ്രേരണയുടെ രീതിയും ശക്തിയും ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

പാവങ്ങൾക്കും അസുഖം ബാധിച്ചവർക്കുമായി ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവച്ച മദർ തെരേ സയുടെ വിവരങ്ങൾ. [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com) എന്ന വെബ് സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

ആഫ്രിക്കൻ വംശജർക്ക് വേണ്ടി പ്രയത്നിച്ച നെൽസൺ മണ്ടേലയുടെ ജീവിതത്തെ കുറിച്ചും ഈ വെബ് സൈറ്റിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

അടിസ്ഥാനപരമായി ആവശ്യങ്ങളെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം. ജീവിതം നിലനിർത്തുന്ന തിനാവശ്യമായ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളെ എക്സിസ്റ്റൻസ് നീട്സ് എന്ന് പറയുന്നു. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ, സുരക്ഷ, നേട്ടങ്ങൾ, സ്വയം മതിപ്പ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം റിലേറ്റഡ് നീട്സ് എന്ന് പറയുന്നു. കഴിവുകളുടെ പാരമ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാനുള്ള ആവേശത്തെ ഗ്രോത്ത് നീട്സ് എന്ന് പറയുന്നു. ജൈവപരമായ ആവശ്യങ്ങളും മാനസികമായ ആവശ്യങ്ങളും വളരെയധികം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവ രണ്ടും പരസ്പരം സ്വാധീനിക്കുകയും മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 8.1**

1. പ്രേരണ എന്നാലെന്ത്? വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_
2. പ്രൈമറി നീട്സ് ഉം സെക്കന്ററി നീട്സും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്തെല്ലാം?  
\_\_\_\_\_
3. മാസ് ലോയുടെ ഹയറാർക്കി ഓഫ് നീട്സ് അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യങ്ങളുടെ അധികാര ശ്രേണി വിശദമാക്കുക.  
\_\_\_\_\_
4. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളിലും പ്രേരണകളിലും സംസ്കാരത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും പ്രാധാന്യം വിവരിക്കുക.

**കിസ് 1**

1. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരുന്നതിനുവേണ്ടി നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്
  - a. ആവശ്യം b. ലക്ഷ്യം c. പ്രേരണ d. ലാഭം





# മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനുശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



## പ്രേരണയും വികാരവും

2. സെക്കന്ററി നീട്സ് നേടുന്നത് ഇതുവഴിയാണ്.
  - a. ജൈവപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ b. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ c. അന്തരീക്ഷമായ പ്രേരണകൾ d. ജന്മനാലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ
3. മാസ് ലോയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യങ്ങളാണ്
  - a. സുരക്ഷ b. ബൗദ്ധികം c. സ്നേഹം d. ജൈവപരം
4. സ്കൂളിൽ നല്ല മാർക്ക് കിട്ടുമ്പോൾ റീമയ്ക്ക് 20 രൂപ കൊടുക്കും. അപ്പോൾ റീമയ്ക്ക് ലഭിക്കുന്നത്.
  - a. ആന്തരിക പ്രേരണ b. ബാഹ്യ പ്രേരണ c. പ്രൈമറി നീട് d. ഗ്രോത്ത് നീട്
5. പുതിയ മേഖലകൾ പരീക്ഷിക്കാനുള്ള ആവശ്യമുള്ളതുകൊണ്ട് അശോകിന് ..... നീട് കൂടുതലാണ്.
  - a. സ്നേഹം b. സംരക്ഷണം c. അന്വേഷണം d. നേട്ടം



### 8.2 വികാരങ്ങളുടെ രീതി

നല്ലതും ചീത്തയുമായ ഒരുപാട് അനുഭവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ശക്തമായ തോന്നലുകൾ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു സിനിമ കാണുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം, അയൽക്കാരുടെ മുന്നിൽ നാണം കെടുന്ന സംഭവങ്ങൾ, കൂട്ടുകാരുമായി പിണങ്ങുമ്പോഴുള്ള അനുഭവം വികാരങ്ങൾ നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തെ ബാധിക്കും.

#### A. വികാരങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരുപാട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ വികാരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിത്യജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്നു.

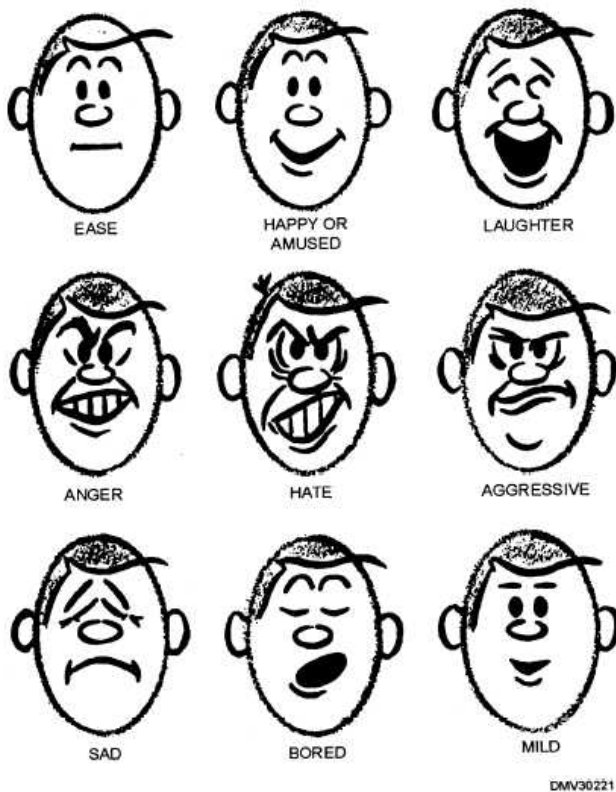
- പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു: തോക്കു ചൂണ്ടിയ ഒരാളിനെ കാണുമ്പോൾ നമ്മിലുണ്ടാകുന്ന ഭയം എന്ന വികാരം, അവിടെ നിന്ന് ഓടി രക്ഷപ്പെടാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.
- നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു: അറിവുകൾ ശേഖരിക്കാനും ശരിയായി പ്രതികരിക്കാനും വികാരങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ആളുകളെ മാറ്റി നിർത്താനും നല്ല രീതിയിൽ വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ അതിനനുസരിച്ച് പ്രതികരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ ആ പ്രവർത്തി ആവർത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മറ്റുള്ളവരുമായി ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ ഇടപെടാൻ വികാരങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ വികാരപ്രകടനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ പെരുമാറ്റത്തെ കുറിച്ചും ഭാവിയിൽ നമ്മൾ ചെയ്യാൻ പോകുന്ന പ്രവർത്തികളെ കുറിച്ചും അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. അതുപോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാര പ്രകടനങ്ങളിൽ നിന്നും അവരോട് എങ്ങിനെ പെരുമാറണമെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം 2

കോളം A യും B യും ചേരുംപടി ചേർക്കുക

- |   |                     |
|---|---------------------|
| (i) നിങ്ങളുടെ ഉറ്റസുഹൃത്തുമായി അടിയുണ്ടാക്കി                    | (i) അതിശയം, ആവേശം   |
| (ii) ഒരു പരീക്ഷയ്ക്ക് തയ്യാറായി ഇരിക്കുകയാണ്                    | (ii) പേടി, പരിഭ്രമം |
| (iii) നിങ്ങൾ കുടുംബസമേതം വിക്നിക്കിന് പോകുന്നു                  | (iii) ദുഃഖം         |
| (iv) മോശമായിട്ട് എഴുതിയ പരീക്ഷയുടെ ഫലം വരാൻ പോകുന്നു            | (iv) അറപ്പ്         |
| (v) നിങ്ങൾക്ക് അപ്രതീക്ഷിതമായി ഒരു സമ്മാനം ലഭിക്കുന്നു.         | (v) ആവേശം, സന്തോഷം  |
| (vi) പുകയില ചവച്ച് റോഡിൽ തുപ്പുന്ന ഒരു മനുഷ്യനെ നിങ്ങൾ കാണുന്നു |                     |



ചിത്രം 8.1: മാസ്റ്റോയുടെ ആവശ്യങ്ങളുടെ അധികാര ശ്രേണി

### മൊഡ്യൂൾ - II

അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



### B. വികാരങ്ങളുടെ ഘടകങ്ങൾ

വികാരങ്ങൾക്ക് മൂന്ന് അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളുണ്ട്.

**1. ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ:** വികാരങ്ങളുടെ പ്രകടനത്തോടൊപ്പം ധാരാളം ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുക, രക്താധിസമ്മർദ്ദം, വിയർപ്പ് തുടങ്ങിയവ. തീവ്രമായ വികാരപ്രകടനങ്ങളെ കുറിച്ച് ഓർമ്മിക്കുമ്പോൾ പോലും ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

**2. സ്വാഭാവ രീതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ:** മുഖഭാവം, ശരീരസ്ഥിതി ആംഗ്യം, ചിരി, തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു. മുഖഭാവത്തിലെ പ്രധാന വികാരങ്ങളാണ് പേടി, ദേഷ്യം, ദുഃഖം, അതിശയം, വെറുപ്പ്, സന്തോഷം എന്നിവ. ഇവ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ മുഖഭാവം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ സാധ്യമാകും.

**3. വൈകാരിക അനുഭവങ്ങൾ:** വികാരപ്രകടനങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് ഒരാളുടെ പഴയ കാല അനുഭവങ്ങളുടെയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും വെളിച്ചത്തിലാണ്. ഒരു സാഹചര്യത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ചില മനശാസ്ത്രജ്ഞൻമാരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ചിന്തയുടെ ഫലമായി തോന്നലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. മറ്റു ചിലരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ചിന്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് തന്നെ തോന്നലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഏതാണ് ശരി എന്നറിയുവാൻ പ്രവർത്തനം 3 കാണുക. മനുഷ്യ വികാരങ്ങളിൽ ധാരാളം പ്രക്രിയകളുണ്ട്. അനുഭവം, സംസ്കാരം, വ്യക്തി വ്യത്യാസം തുടങ്ങിയവ. അതുകൊണ്ട് ചില അവസരങ്ങളിൽ ആദ്യം പ്രവർത്തിക്കുകയും പിന്നീട് ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ മറ്റു ചില അവസരങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ചിന്തിക്കാറുണ്ട്.

**പ്രവർത്തനം 3**

**വികാരവും ചിന്തയും**

ചിന്തിച്ച് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക. ഒരു നായ പെട്ടെന്ന് കുറച്ച് കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ ചാടിയാൽ എങ്ങിനെ പ്രതികരിക്കും. എന്തുചെയ്യണമെന്ന് ചിന്തിക്കുമോ? അതോ ഓടാൻ ശ്രമിക്കുമോ. ഇതുപോലെ മറ്റു ചില അവസരങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക. ആദ്യം ചിന്തിക്കാനും പിന്നെ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ളതുമായ അവസരങ്ങളും മറിച്ചുള്ളതും ഒരു ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.

മിക്കവാറും നമുക്ക് പല വികാരങ്ങൾ ഒന്നിച്ചനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഒരു ലോട്ടറി ലഭിക്കുമ്പോൾ അതിശയം, സന്തോഷം, ഞെട്ടൽ തുടങ്ങിയ പല വികാരങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുണ്ടാകുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളും നാം മനസ്സിലാക്കാറുണ്ട്. കൂട്ടുകാരുടെ സന്തോഷം, അവർക്കെപ്പോൾ എങ്ങിനെ ദേഷ്യം വരാം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം.

### C വികാരവും സംസ്കാരവും

എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളിലുള്ളവരും ഒരേ രീതിയിലാണോ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്? ആറ് അടിസ്ഥാനപരമായ വികാരങ്ങൾ ലോകത്തെമ്പാടും ഒന്നുപോലെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. ഓരോ വികാരത്തിനും ഒരു പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള മുഖഭാവവും പേശീ ചലനങ്ങളും ഉണ്ട്. വിവിധ സംസ്കാരങ്ങളിലുള്ള ആളുകളുടെ

**പ്രേരണയും വികാരവും**

സ്വഭാവം വ്യത്യസ്തമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ജപ്പാൻകാർ വളരെ കുറച്ച് വികാര പ്രകടനങ്ങൾ മാത്രമേ നടത്താറുള്ളൂ. ഇറ്റലിക്കാരെ അപേക്ഷിച്ച് അടിസ്ഥാനപരമായ വികാര പ്രകടനങ്ങൾ പൊതുവാണെങ്കിലും എന്തുകൊണ്ട് പല തരത്തിൽ ഇത് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു? സാമൂഹിക അനുഭവങ്ങളാണ് ഇതിനു കാരണം. ഓരോ സമൂഹവും അംഗീകരിക്കുന്ന വികാര പ്രകടന രീതികളുണ്ട്. കുട്ടിക്കാലത്ത് പഠിക്കുന്ന ഈ നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണ് ഓരോ സംസ്കാരച്ചിലും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ വികാര പ്രകടനങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെടാത്ത ഒരു സമ്മാനം ലഭിച്ചത് ഓർമ്മയിലുണ്ടോ? നിങ്ങൾ മുഖത്ത് സന്തോഷം നടിച്ച് നന്ദി പറഞ്ഞിട്ടില്ലേ? ഇതിനെയാണ് വികാരം ചമക്കൽ എന്ന് പറയുന്നത്. ഉണ്ടാക്കിയ ചിരിയും യഥാർത്ഥ ചിരിയും നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടാകുമെന്ന് രസകരമായ കാര്യമാണ്.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 8.2**

1. ജീവിതത്തിൽ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള സ്വാധീനം  
\_\_\_\_\_
2. വികാരത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളെ ഉദാഹരണസഹിതം മനസ്സിലാക്കുക.  
\_\_\_\_\_
3. സംസ്കാരം എങ്ങനെ വികാരപ്രകടനങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു?  
\_\_\_\_\_

**ക്വിസ് 2**

ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക.

1. വികാരം നമ്മെ പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. T/F
2. ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ വികാരപ്രകടനത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.
3. മുഖഭാവത്തിൽ മാത്രമേ വികാരപ്രകടനം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കൂ.
4. പഴയ അനുഭവവും സംസ്കാരവും വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.
5. വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ പ്രകടന നിയമങ്ങൾക്ക് സ്വാധീനമുണ്ട്.

**8.3 മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തിൽ വികാരത്തിന്റെയും പ്രേരണയുടെയും പ്രാധാന്യം**

നിങ്ങൾ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട പരീക്ഷയെഴുതാൻ പോകുന്നതോ വലിയൊരു അവാർഡ് വാങ്ങുന്നതോ ആയ ഒരു അവസരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു വികാരവും തോന്നുന്നില്ല എന്ന് സങ്കല്പിക്കൂ. എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനുള്ള പ്രേരണയില്ലാതിരിക്കുകയും യാതൊരുവിദവികാരങ്ങളില്ലാത്തതും നമ്മെ യന്ത്രമനുഷ്യന് തുല്യാക്കുന്നു. പ്രേരണയെയും വികാരത്തെയും രണ്ടായി കാണാൻ നാം ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിത്യജീവിതത്തിൽ ഇവയെ മാറ്റി വേർതിരിച്ചു കാണാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ കണ്ടത് പ്രേരണയ്ക്കൊപ്പം നമ്മുടെ

**മൊഡ്യൂൾ - II**  
അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ - II  
അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



അനുഭവങ്ങൾ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട് എന്നാണ് ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ കണ്ടത്. കൂടുതൽ സമയം പഠിച്ച് വിജയം കൈവരിക്കുമ്പോൾ നേട്ടവും സന്തോഷവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. അച്ഛനമ്മമാർക്ക് മക്കളോടുള്ള സ്നേഹം തിരിച്ചത് അവരെ പഠിപ്പിക്കാൻ മക്കൾക്ക് പ്രേരണ കൊടുക്കുന്നു. വികാരങ്ങൾ പ്രേരണ നൽകുക മാത്രമല്ല, പ്രേരണയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങളെയും കാണിച്ചു തരുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ഇതിന് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

പ്രേരണയ്ക്കൊപ്പം വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഭാവിയിൽ പ്രവർത്തി ആവർത്തിക്കാനോ ഒഴിവാക്കാനോ ഈ വികാരങ്ങൾ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് പ്രേരണയും വികാരങ്ങളും നമ്മെ പ്രവർത്തിയിലേക്ക് തള്ളി വിടുന്നു. വിശപ്പ്, ദാഹം തുടങ്ങിയ പ്രൈമറി നീട്സും നേട്ടം, അധികാരം തുടങ്ങിയ സെക്കന്ററി നീട്സും സംതൃപ്തി, സന്തോഷം, അഹങ്കാരം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

- പ്രേരണയും വികാരവും മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെ മാറ്റാനും നിയന്ത്രിക്കാനും നല്ലതാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- വികാരത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾക്ക് പ്രേരണയുടെ ഒരു ഘടകമുണ്ട്. ആവശ്യമുള്ളത് നേടാനും ആവശ്യമില്ലാത്തത് ഒഴിവാക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- വികാരങ്ങൾക്ക് പ്രേരണകളായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും. പേടിച്ച് കരയുന്ന കുട്ടി അച്ഛനമ്മമാരുടെ സ്നേഹത്തിനും സംരക്ഷണയ്ക്കും വേണ്ടി അന്വേഷിക്കുന്നു.



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു

- നമ്മെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഒരു ആഗ്രഹം അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമാണ് പ്രേരണ എന്ന് പറയുന്നത്.
- പ്രേരകങ്ങളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും പ്രൈമറി, സെക്കന്ററി എന്ന് തരം തിരിക്കാം. പ്രൈമറി നീട്സിന് കാരണം ജൈവപരമായ അസംതൃപ്തിതാവസ്ഥയും സെക്കന്ററി നീട്സിന് കാരണം സാമൂഹിക അനുഭവങ്ങളുമാണ്.
- അധികാര ശ്രേണി മാതൃക അനുസരിച്ച് ജൈവപരമായ ആവശ്യങ്ങളാണ് മാനസികമായ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് തൃപ്തിപ്പെടുത്തേണ്ടത്.
- വികാരങ്ങൾക്ക് പ്രധാനമായും മൂന്ന് പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളാണുള്ളത്. 1. പ്രവർത്തിക്കാൻ തയ്യാറാക്കുന്നു. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കുന്നു. 3. മറ്റുള്ളവരുമായി ഫലപ്രദമായി ഇടപെടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ട മൂന്ന് അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ വികാരങ്ങൾക്കുണ്ട്. ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ, സ്വഭാവ രീതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, വൈകാരിക അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. അടിസ്ഥാനപരമായ വികാരങ്ങളും അവയുടെ പ്രകടനവും സാർവ്വലൗകികമാണെങ്കിലും സംസ്കാരത്തിനനുസരിച്ച് അത് എപ്പോൾ എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കണമെന്നുള്ളത് വ്യത്യസ്തമാണ്.
- പ്രേരണയും വികാരവും ഒത്തുചേർന്ന് ജീവിതത്തെ പൂർണ്ണമാക്കുന്നു. പ്രേരണ വികാരത്തിലേയ്ക്കും അത് പ്രവർത്തിയിലേയ്ക്കും നയിക്കുന്നു.



അഭ്യാസം

1. പ്രേരിതപ്രവർത്തിയുടെ മൂന്ന് ഉദാഹരണങ്ങളെഴുതുക. പ്രേരണയുടെ മൂന്ന് പ്രധാന സ്വഭാവങ്ങളെന്തെല്ലാം?
2. മാസ് ലോയുടെ “ആവശ്യങ്ങളുടെ അധികാര ശ്രേണിയുടെ” പ്രധാന ഘടകങ്ങളെന്തെല്ലാം? വിശദമാക്കുക.
3. ഒരു കലാകാരനെയോ കലാകാരിയേയോ അഭിമുഖം നടത്തുക. വിവിധ വികാര പ്രകടനങ്ങളെ കുറിച്ച് ചോദിക്കുകയും അവയോരോന്നും വികാരങ്ങളെ എങ്ങിനെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കുക. മുഖഭാവം, ശരീര രീതി, ആംഗ്യം എന്നിവ എങ്ങിനെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

8.1 ഭാഗം 8.1 കാണുക

ക്വിസ് 1

1. c
2. b
3. d.
4. b
5. c

8.2 ഭാഗം 8.2 കാണുക

അഭ്യാസം ഉത്തരസൂചിക

1. ഭാഗം 8.1 കാണുക
2. ഭാഗം 8.1 കാണുക
3. ഭാഗം 83 കാണുക

വെബ്സൈറ്റ്

- a. <http://the.situationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg>
- b. [http://sfari.org/image/image\\_gallery?img\\_id](http://sfari.org/image/image_gallery?img_id)
- c. <http://www.scribd.com/doc>.



കുറിപ്പുകൾ



9

# വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും

മാറ്റങ്ങളാണ് എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സവിശേഷത. ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ വളരെ വ്യക്തമാണ്. ഓരോ അവസ്ഥയിൽനിന്നുമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വളരെ അത്യുതാവഹമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ദിനംപ്രതി മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതായി ചെറുതായി ഒന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകും. ചിലത് പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാമെങ്കിൽ മറ്റു ചിലത് വ്യക്തമായും വേഗത്തിലും മനസ്സിലാക്കാവുന്നവയല്ല. ഇവയിൽ ചിലത് ജന്മംതന്നെ ഘടകങ്ങളും മറ്റുള്ളവ ചുറ്റുപാടും സംസ്കാരവും നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ചുറ്റുപാടിനെ കുറിച്ചും വികസനത്തിലെ രീതികളെ കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ വികാസം പ്രാപിക്കാൻ ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് സഹായകമാകും.



## ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങളൾക്കെന്തെല്ലാം അറിയാം.

- വികാസത്തിന്റെ രീതിയും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റു തത്വങ്ങളും
- മനുഷ്യ വികാസത്തിന്റെ പ്രധാന തലങ്ങളും അവസ്ഥകളും
- മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട സ്വാധീനങ്ങൾ.
- ജനനത്തിനും മുമ്പും പിമ്പുമുള്ള ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനം

### 9.1 വികാസത്തിന്റെ രീതി

വികാസം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം, ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റു ആശയങ്ങളിൽ നിന്ന് അങ്ങിനെ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഈ വാക്കിന്റെ പ്രധാന സ്വഭാവം എന്താണെന്നു നോക്കാം.

#### A. വികാസം എന്ന ആശയം

ജീവിതത്തിലുടനീളം ഒരു വ്യക്തിയിലുണ്ടാകുന്ന ചലനാത്മകമായ വളർച്ചയും മാറ്റങ്ങളുമാണ് വികസനം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ജനനം മുതൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കുന്ന ഗുണകരമായ മാറ്റങ്ങളാണിവ. ശാരീരികവും ബുദ്ധിപരവും വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ വലിയ ആശയമാണ് വികസനം. പല മേഖലകളിലെ വികസനവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി 13 വയസ്സുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയിൽ ഉണ്ടാ

**വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും**

കുന്ന ജൈവപരവും ശാരീരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ അവളുടെ മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ വികസനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സ്ത്രീയുടെ ഓവം പുരുഷന്റെ ബീജവുമായി ചേർന്ന് ഗർഭധാരണം നടക്കുന്നതോടെയാണ് ഒരു പുതിയ ജീവൻ ആരംഭിക്കുന്നത്. ആ നിമിഷം മുതൽ മരണം വരെ വ്യക്തിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് വളരെ ക്രമീകരണത്തെ സ്വഭാവത്തോടുകൂടിയതും ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിലുള്ളതുമായിരിക്കും. ഇത്തരം വളർച്ചയിലെ മാറ്റങ്ങൾ ഒരു ഗതിയിലേക്കു മാത്രമല്ല ചില സമയം താഴേയ്ക്കും സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മന്ദതയെ ഇൻവെലുഷൻ എന്ന് പറയുന്നു. വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായി കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പാൽ പല്ല് നഷ്ടമാകുമ്പോൾ വയസ്സായവരിൽ ഓർമ്മക്കുറവും മറ്റു ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവപ്പെടുന്നു. പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള നേട്ടവും നഷ്ടവും കാണാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ് വികസനം. പുതിയ ഒരു മാറ്റത്തിന്റെ ഫലമായി പഴയ ഒരു സ്വഭാവരീതി നഷ്ടമായേക്കാം.

പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും ഒന്നിച്ചുള്ള സ്വാധീനം മൂലം വികസനം സംഭവിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ പരിതസ്ഥിതി ഘടകങ്ങളായ ഭൗതിക സൗകര്യങ്ങൾ, സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസം തുടങ്ങിയവ വികസനത്തിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ജന്മനാൽ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളെന്നും പറയുന്നു.

**B. വികസനത്തിന്റെ പ്രധാന ആശയങ്ങൾ**

വികാസം എന്ന വാക്ക് വളർച്ച അല്ലെങ്കിൽ പകരത എന്നീ പദങ്ങൾക്ക് പകരമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഇവ വേർതിരിച്ച് കാണേണ്ടതുണ്ട്.

**വളർച്ച:** ജൈവ ഘടനയിലുള്ള മാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ എണ്ണത്തിലുള്ള വർദ്ധനയെയാണ് വളർച്ച എന്ന് പറയുന്നു. പ്രായമാകുന്നതിനടിസ്ഥാനിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ വലുപ്പം, ഭാരം, പൊക്കം, ഇവ തമ്മിലുള്ള അനുപാതം എന്നിവയിൽ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭാഷ മെച്ചപ്പെടുന്നു. വൈജ്ഞാനികത, വൈകാരികത, വ്യക്തിത്വം തുടങ്ങിയ മേഖലയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങളെയും വികാസം എന്ന് പറയുന്നു.

പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെയാണ് പകരത എന്ന് പറയുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് കൗമാര പ്രായത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോണൽ മാറ്റങ്ങൾ. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ ജൈവപരമാണെങ്കിലും പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളായ ജീനുകളുടെ പ്രത്യേകതരം ഇടപെടലുകൊണ്ടാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന ജീനുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ് അതാതു സമയത്ത് വികാസങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. ഉദാ: കുട്ടിക്കാലത്തു പല്ലു മുളക്കുന്നത് ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ശരീരാവയവങ്ങളുടെ അനുപാതത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം മറ്റൊരു ഉദാഹരണമാണ്. ജനനസമയത്ത് മൊത്തം ശരീരത്തിന്റെ ഏകദേശം പകുതിയോളം വരുന്ന തലഭാഗം യൗവന കാലം വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വികാസത്തിന്റെ ഭാഗമായി അനുപാതത്തിൽ മാറ്റം വരികയും ശരീരത്തിന്റെ 1/4 ഭാഗത്തിൽ കുറവായി തലഭാഗം മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. പകരതാപരമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണം പ്രായമാകലാണ് അല്ലാതെ മറ്റുള്ള അനുഭവങ്ങളോ ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനമോ അല്ല.

പഠനം അല്ലെങ്കിൽ പുതിയ അറിവുകൊണ്ടും പെരുമാറ്റത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുന്നതായി







കാണാൻ സാധിക്കും. ചുറ്റുപാടുമായുള്ള ഒരു ബന്ധം പഠനത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു. പക്ഷതയാണ് പഠനത്തിനുള്ള പിന്തുണ നൽകുന്നത്. ഒരു കുട്ടി ജൈവപരമായി തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ പഠനം സാധ്യമല്ല. വായിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി കണ്ണുകളുടെ നിയന്ത്രണം ശരിയായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ പക്ഷതയും പഠനവും ഒന്നിച്ച് സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

ഒരു പ്രത്യേക ജീവവിഭാഗത്തിന്റെ മാറ്റങ്ങൾക്ക് പരിണാമം എന്ന് പറയുന്നു. പരിണാമപരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഒരു തലമുറയിൽ നിന്നും മറ്റു തലമുറയിലേക്ക് വളരെ പതുക്കെ സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് പുതിയ തലമുറയുടെ നിലനിൽപ്പിന് കൂടുതൽ സഹായിക്കുന്നു. ഏകദേശം 14 മില്ല്യൺ വർഷങ്ങൾകൊണ്ടാണ് കുരങ്ങനിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനായി പരിണാമം സിദ്ധിച്ചത്. ജീവവിഭാഗത്തിന്റെ തലത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഫൈലോജെനെറ്റിക് എന്നും വ്യക്തിയുടെ നിലയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഓൺടോജെനെറ്റിക് എന്നും പറയുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ വികാസഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന പുരോഗമനാത്മകമായ മാറ്റങ്ങളെ പരിണാമം എന്ന് പറയുന്നു.

**C. വികാസത്തിന്റെ സ്വഭാവം.**

മറ്റുള്ള മാറ്റങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി വികാസത്തിന്റെ വിശേഷതകൾ നമുക്ക് ചുരുക്കത്തിൽ പറയാം.

- വികാസം ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള ഒരു ആജീവനാന്ത പ്രക്രിയയാണ്.
- വികസനത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ ക്രമാനുഗതവും പുരോഗമനപരവും പ്രത്യേക ചിട്ടയോടു കൂടിയതും ആണ്. പൊതുവായതിൽ നിന്ന് പ്രത്യേകമായതിലേക്കും സാധാരണയിൽ നിന്ന് സങ്കീർണ്ണമായതിലേക്കും ഉള്ള ഒരു പ്രത്യേക തരത്തിലായിരിക്കും വികാസം സംഭവിക്കുക.
- വികാസം വിവിധ ദിശകളിലാണ് സംഭവിക്കുക. ചില ദിശകളിൽ പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ചയും മറ്റു ചില ദിശകളിൽ കുറഞ്ഞ വളർച്ചാനിരക്കും അനുഭവപ്പെടും. ഉയർന്ന തലങ്ങളിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി പക്ഷത വർദ്ധിക്കുന്ന രീതിയിലായിരിക്കും വികാസം സംഭവിക്കുന്നത്. ഭാഷാജ്ഞാനത്തിന്റെ വർദ്ധനവ് ഉദാഹരണമായി കാണാം. എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത ഒർമ്മ തുടങ്ങിയവയിലുള്ള കുറവും വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായി കാണാൻ സാധിക്കും.
- വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും നിരക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും സ്ഥായിയല്ല. വികാസത്തിന്റെ പാതയിൽ ഉന്നതി കാണാൻ സാധിക്കും. ഇത് വളർച്ചയുടെ പാരമ്യതയെ കാണിക്കുന്നു.
- വികാസത്തിന്റെ മാറ്റങ്ങൾ എണ്ണിത്തിട്ടപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നവയും ഗുണകരമായവയും ആയിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് പ്രായം കൂടുമ്പോൾ പൊക്കം കൂടുന്നു, സാന്മാർഗ്ക മുല്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു.
- വികാസത്തിൽ തുടർച്ചയായതും അല്ലാത്തതുമായ പ്രക്രിയകൾ ഉണ്ട്. ചില തരം വികാസങ്ങൾ പുറമേ കാണാൻ സാധിക്കുന്നവയും മറ്റു ചിലത് ദൈനംദിന പ്രക്രിയകളിൽ പ്രകടമാകാത്തതും ആയിരിക്കും.
- വികസന പ്രക്രിയ ഏറെക്കുറെ സ്ഥിരതയുള്ളതാണ്. കാലാവസ്ഥ, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥാന്തരം കൊണ്ടു സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളെ വികസനമായി കണക്കാക്കാൻ സാധ്യമല്ല.

**വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും**

- വികസനപ്രക്രിയ വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ളവയും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടവയുമാണ്. അവ ഒന്നൊന്നായോ ഒരുമിച്ചോ വിവിധ തലങ്ങളിൽ സംഭവിക്കാം.
- വികസനം അയവുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആകാം. പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിനേക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ട വികാസം ഒരു പ്രത്യേക തലത്തിൽ ഉണ്ടാകാം. ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനും മാനസിക വികാസത്തിനും നല്ല ചുറ്റുപാട് അപ്രതീക്ഷിതമായി സഹായിക്കുന്നു.
- വികാസം അവസരോചിതമാണ്. ചരിത്രപരമായും സാമൂഹികസാംസ്കാരിക പരമായും ഉള്ള ഘടകങ്ങൾ വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അപകടങ്ങൾ, ഭൂമികുലുക്കം, കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്ന രീതി എന്നിവ ഇതിനുദാഹരണമാണ്.
- വികാസത്തിന് പരഗണിക്കത്തക്ക വ്യക്തി വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇത് പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ മൂലമോ ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനം മൂലമോ സംഭവിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് സാധാരണയായി കുട്ടികൾ 1 വയസ്സു കഴിയുമ്പോൾ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങുമെങ്കിലും വികാസകുറവുള്ള കുട്ടികൾ 2 വയസ്സിലും സംസാരിച്ചു തുടങ്ങാറില്ല.



**9.1 പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ**

1. ശരിയോ തെറ്റോ എന്നെഴുതുക.
  - a. വികാസം എന്നത് എണ്ണിത്തിട്ടപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നതും ഗുണകരമായതും ആയിരിക്കും. ശരി/തെറ്റ്
  - b. വികാസത്തിന്റെ നിരക്ക് എപ്പോഴും സ്ഥിരമായിരിക്കും. ശരി/തെറ്റ്
  - c. വികാസത്തിന്റെ പഠനത്തിൽ വയസ്സായ അവസ്ഥ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല. ശരി/തെറ്റ്
  - d. ഒരു വ്യക്തിയിൽ പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ചയും കുറഞ്ഞ വളർച്ചാ നിരക്കും ഒരേ സമയം അനുഭവപ്പെടും. ശരി/തെറ്റ്
  - e. ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുള്ള നല്ല അനുഭവങ്ങൾ നാടകീയമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശരി/തെറ്റ്
2. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക.
  - a. വികാസം എന്ന ആശയം വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_
  - b. മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ മൂന്ന് പ്രധാന സ്വഭാവങ്ങൾ എഴുതുക.  
\_\_\_\_\_

**9.2 വികാസത്തിന്റെ വ്യാപ്തി**

നാം മനസ്സിലാക്കിയതുപോലെ വികാസത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഈ മേഖലകളെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം.

1. **ശാരീരിക അല്ലെങ്കിൽ പേശി വികാസം :** ശരീരത്തിന്റെ വലുപ്പം, ഘടന, വിവിധ

**മൊഡ്യൂൾ - III**

**മനുഷ്യ വികാസം**

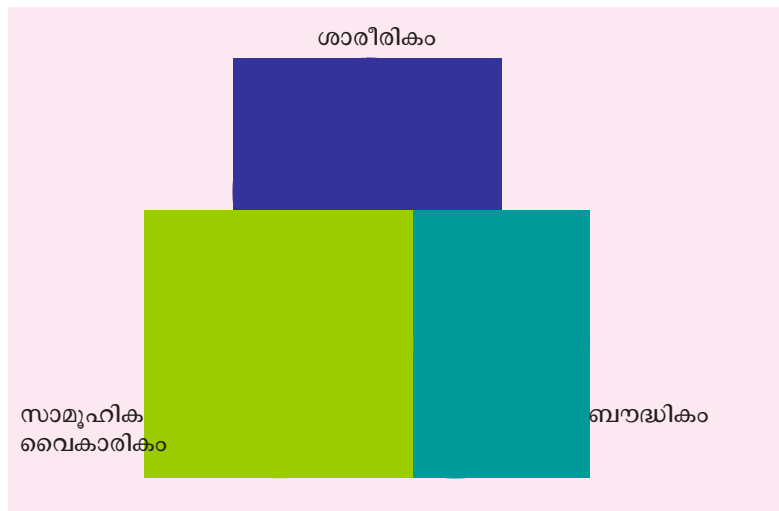


കുറിപ്പുകൾ



അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം, തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച, തുടങ്ങിയ വികാസങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

2. **അവബോധ വികാസം :** ബോധപരമായ അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിപരമായ പ്രക്രിയകൾ, ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഓർമ്മ, ശ്രദ്ധ, ബുദ്ധി, അറിവ് മുതലായവ.
3. **സാമൂഹിക വൈകാരിക വികാസം:** മറ്റുള്ളവരുമായി എങ്ങനെ ബന്ധം വ്യാപിക്കുന്നു എന്നതും പ്രായമാകുന്നതോടൊപ്പം നമ്മുടെ വികാരങ്ങളിൽ എങ്ങനെ മാറ്റം വരുന്നു എന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.



ചിത്രം 9.1 : വികാസത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയും അവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വികാസരീതി വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത് ഈ മൂന്ന് മേഖലകളും തമ്മിലുള്ള ചേർച്ചയാണ്. ഓരോ മേഖലയും മറ്റുള്ളവയെ അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും സ്വാധീനിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെട്ട ചിന്തകൾ നല്ല സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഓരോ മേഖലയും ഒരു വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണ വികാസത്തിന് വിവിധ രീതിയിൽ സഹായിക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ**

1. പൂരിപ്പിക്കുക
  - a. ഓർമ്മയിലും ബുദ്ധിയുലുമുള്ള പുരോഗതി വികാസത്തിന്റെ ..... എന്ന മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
  - b. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ ..... മേഖലയിൽ വരുന്നു.
  - c. ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയും ഘടനയും ..... എന്ന മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
  - d. വികാസത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയെ പ്രധാനമായും .....മേഖലകളായി തരം തിരിക്കാം.

9.3 വികാസത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ

വികാസം ഒരു തുടർച്ചയായ പ്രക്രിയയാണെങ്കിലും ഇതിനെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളായി തരം തിരിക്കാം. വികാസത്തിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനിടയിൽ കൃത്യമായ ഒരു വേർതിരിവ് കാണുന്നില്ല. ഓരോ ഘട്ടങ്ങൾക്കും അതിന്റേതായ സവിശേഷതയുണ്ട്. കൂടാതെ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിന് സഹായിക്കുന്നു. ചില മനശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും പ്രത്യേക രീതിയിലുള്ള വികാസം സംഭവിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് പിയറഷെയുടെ അവബോധ വികാസത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ ഫ്രേഡ്ഡിന്റെ മാനസിക ലൈംഗികവികാസം.

A. വികാസത്തിന്റെ അവസ്ഥകൾ

മിക്ക മനശാസ്ത്രജ്ഞരും താഴെപറയുന്ന അവസ്ഥകൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

- **പ്രിനാറ്റൽ പിരീഡ്** (ഗർഭധാരണം മുതൽ ജനനം വരെ) ഒറ്റ കോശം കൊണ്ട് നിർമ്മിതമായ സൈഗോട്ട് ഒരു കുഞ്ഞായി മാറുന്നതുവരെയുള്ള അവസ്ഥ.
- **ഇൻഫാൻസി അല്ലെങ്കിൽ ടോഡ്ലർഹുഡ്** (ജനനം മുതൽ 2 വയസ്സു വരെ): വളരെ ധ്രുതഗതിയിലുള്ള വികാസം സംഭവിക്കുന്നു.
- **കുട്ടിക്കാലം (2-6 years)** : ശാരീരിക, പേശീ നിയന്ത്രണം മെച്ചപ്പെടുന്നു. ഭാഷ വികസിക്കുന്നു. കളിയിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നു.
- **മധ്യാവസ്ഥയിലുള്ള കുട്ടിക്കാലം (6-11 years)** കുട്ടികൾ പഠനപരമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. ഞാൻ എന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാകുന്നു.
- **കൗമാരം (11 Yrs - 20 Yrs)** കുട്ടികൾ പ്രായമാകുന്നതോടൊപ്പം ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ കൂടുതലായി സംഭവിക്കുന്നു.
- **ആദ്യ യൗവനം (20 - 40 Yrs)** ജോലിയ്ക്കും പഠിത്തത്തിനുമായി ചെറുപ്പക്കാർ വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറി താമസിക്കുന്നു. കല്യാണം കഴിക്കുന്നതും കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകുന്നതും ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ്.



ചിത്രം 9.2 മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ





- **മധ്യയൗവനം (40 - 60 Yrs)** ഈ ഘട്ടത്തിൽ ജോലിത്തിരക്കിന്റെ പാരമ്യതയിലായിരിക്കും. പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളെ പരിചരിക്കാനും മക്കളെ സഹായിക്കാനും ഈ പ്രായത്തിലാണ് സാധിക്കുന്നത്.
- **വാർദ്ധക്യം (60 മുതൽ മരണം വരെ) :** ശാരീരികമായി ആരോഗ്യക്കുറവും ജോലിയിൽ നിന്ന് പിരിയലും പേരക്കൂട്ടികളുമായുള്ള ചങ്ങാത്തവും പങ്കാളിയുടെ മരണവും വാർദ്ധക്യസഹജമായ അസുഖങ്ങളുമാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന സംഭവങ്ങൾ.

വികാസത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ ലോകമെമ്പാടും തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അതിന്റെ പ്രായപരിധി സാംസ്കാരികഘടകങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ചില പ്രത്യേക സംസ്കാരങ്ങളിൽ കൗമാരം എന്ന ഘട്ടത്തിന് പ്രാധാന്യമില്ല. കുട്ടിക്കാലത്തിൽ നിന്ന് യൗവനത്തിലേക്ക് നേരിട്ട് മാറ്റപ്പെടുന്നു. ആരോഗ്യം, മരുന്ന്, സൗന്ദര്യ വാർദ്ധക്യാവസ്ഥയിൽ ഒരു പാട് മാറ്റങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ട്. ജീവിത ദൈർഘ്യം കൂടി ഇന്ത്യയിൽ 65 വയസ്സായിട്ടുണ്ട്.

**B. ജീവിതഘട്ടങ്ങൾ: തനതായ കാഴ്ചപ്പാട്**

പഴയകാലം മുതൽ തന്നെ മനുഷ്യജീവിതത്തെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളായി കാണുന്നുണ്ട്. നാലു ഘട്ടങ്ങളിലായി നടക്കുന്ന അദ്ധ്യാത്മിക പരിണാമ പ്രക്രിയയാണ് ജീവിതം. നാല് ആശ്രമങ്ങളായാണ് ഇവ അറിയപ്പെടുന്നത്.

- **ബ്രഹ്മചര്യം :** പഠനമാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രധാന ഉദ്ദേശം. ഗുരുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വിദ്യ അഭ്യസിക്കുന്നു. അച്ഛക്കത്തിനും ലാളിത്യ ജീവിതത്തിനും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു.
- **ശാർഹസ്ഥ്യം:** സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടിൽ കുടുംബത്തെ പോറ്റാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം, ജോലി തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന ഉദ്ദേശം.
- **വാനപ്രസ്ഥം:** കുടുംബ ഭാരങ്ങൾ നിർവഹിച്ചശേഷം ഏകാന്തവാസത്തിന്റെ ഘട്ടമാണ് വാനപ്രസ്ഥം. കഠിന നിഷ്ഠ, തീവ്ര വിരക്തി, തപശ്ചര്യ എന്നിവ ആവശ്യമായ സമയമാണ്.
- **സന്യാസം:** ലൗകിക ബന്ധം പൂർണ്ണമായും വിച്ഛേദിക്കപ്പെട്ട ജീവിതഘട്ടമാണിത്. ഭൗതിക സുഖം, ആഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിവയിൽനിന്നുള്ള പരിപൂർണ്ണ മോചനം, സുഖദുഃഖങ്ങളെ ഒന്നുപോലെ കാണാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രത്യേകതകളാകുന്നു.

മാനുഷിക വളർച്ച, ലൗകിക ചുമതലകൾ, സാമൂഹിക ഉദ്ദാരണം, ആത്മീയ വളർച്ച തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ് ഈ ആശ്രമങ്ങൾ. പഴയ തലമുറ പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് വഴി കാട്ടണം. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും പരസ്പരം കടപ്പാടുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ നേട്ടങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവരെ ചൂഷണം ചെയ്യാതെ ജീവിത ചുറ്റുപാടുമായി ഇഴുകി ചേരാനാണ് ഈ അവസ്ഥകൾ ഊന്നൽ നൽകുന്നത്.

**C. വികാസ പ്രക്രിയകൾ**

വികാസത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും അതിന്റെ പ്രത്യേകത കാണിക്കുന്ന പ്രധാന ചില ഗുണങ്ങൾ അഥവാ സ്വഭാവങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടിക്കാലത്ത് സ്കൂളിൽ പോകു

## വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും

നതും പഠനവുമാണ് പ്രധാനമെങ്കിൽ യൗവനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതും കുടുംബവുമാണ് പ്രധാനം. ഓരോ ഘട്ടവും വിവിധ അവസ്ഥകളായി കണക്കാക്കുന്നു. ചില പ്രത്യേക സ്വഭാവരീതികളും കഴിവുകളും എളുപ്പത്തിൽ നേടിയെടുക്കാൻ ചില അവസ്ഥകളിൽ സാധിക്കുന്നതിനാൽ സാമൂഹികമായി പ്രതീക്ഷകൾ ഓരോ അവസ്ഥകൾക്കുമുണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേക ഘട്ടത്തിലുള്ള ഇത്തരം സാമൂഹിക പ്രതീക്ഷകളെ വികാസ പ്രക്രിയകൾ എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു ഘട്ടത്തിലെ വികസനപ്രക്രിയകൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയായാൽ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു.



### പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 9.3

1. ശരിയോ തെറ്റോ എന്നെഴുതുക.
  - a. വികാസഘട്ടങ്ങളുടെ പ്രായം നിശ്ചിതമാണ്.
  - b. പ്രിനാറ്റൽ അവസ്ഥ ജനനം മുതൽ ഗർഭധാരണം വരെയാണ്.
  - c. കൗമാരത്തിൽ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വളർച്ച ദ്രുതഗതിയിലാണ്.
  - d. ഹൈന്ദവ ആചാരപ്രകാരം 4 അവസ്ഥകളാണ് വികാസത്തിന്
  - e. ഹൈന്ദവ വിധിപ്രകാരം കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ട് നിൽക്കാൻ വികാസം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.
  - f. പ്രത്യേക പ്രായത്തിലുള്ള സാമൂഹിക പ്രതീക്ഷകളെ വികാസ പ്രക്രിയകൾ എന്ന് പറയുന്നു.
2. ഉത്തരമെഴുതുക
  - a. പഴയ ഹൈന്ദവ കാലത്തുള്ള വികാസത്തിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകൾ ഏതെല്ലാം?
  - b. വികാസപ്രക്രിയ എന്നതിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്കെന്ത് മനസ്സിലായി.

## 9.4 വികാസത്തിന്റെ സ്വാധീനം

മനുഷ്യവികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. നാം ഓരോരുത്തരും പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളുടെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും സൃഷ്ടികളാണ്. പഠനത്തിന്റെയും പക്ഷതയുടെയും പ്രാധാന്യം മുൻ പാഠങ്ങളിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

### A. പാരമ്പര്യത്തിന്റെ സ്വാധീനം.

ഒരു അണ്ഡവും പുരുഷബീജവും തമ്മിൽ യോജിച്ച് ഗർഭധാരണ സമയത്ത് ഒരു പുതിയ കോശം ഉണ്ടാകുന്നു. കോശകേന്ദ്രത്തിലുള്ള ചെറിയ പദാർത്ഥത്തെ ക്രോമസോമുകൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇവ ജോഡിയായിട്ടാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ 23 ജോഡികളിലായി 46 ക്രോമസോമുകൾ ഉണ്ട്. ഓരോ ജോഡിയിലേയും രണ്ട് ക്രോമസോമുകളിൽ ഒന്ന് മാതാവിൽ നിന്നും മറ്റൊന്ന് പിതാവിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നതാണ്. പാരമ്പ



കുറിപ്പുകൾ



രൂഘടകങ്ങളെ ശേഖരിക്കുകയും കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത് ക്രോമസോമുകളാണ്. ഓരോ ക്രോമസോമിലും നിരവധി ജീനുകൾ ഉണ്ട്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകൾ ജീനുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു.

ബീജ സങ്കലത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉണ്ടാകുന്ന സിക്താൻഡത്തിൽ വിവിധ ക്രോമസോമുകളുടെ ഒത്തുചേരൽ ഉണ്ടാകുന്നു. രക്തബന്ധത്തിൽപെട്ടവർക്കിടയിലുള്ള സാദൃശ്യങ്ങൾക്കും വൈജാത്യങ്ങൾക്കും കാരണം ജീനുകളാണ്. ഒരേ അച്ഛനമ്മമാരുടെ ഓരോ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വ്യത്യസ്ത ജീനുകളാകാം ഉണ്ടാകുക. ഇതാണ് അവർ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസത്തിന് കാരണം.

**B. ജീനോടൈപ്പും ഫീനോടൈപ്പും**

ജനിതക കൈമാറ്റം വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ് ഒരുപാട് ജീനുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായിട്ടാണ് മനുഷ്യരിൽ കാണുന്ന ഓരോ സ്വഭാവവും രൂപം കൊള്ളുന്നത്. വ്യത്യസ്തമായ മാനസിക ശാരീരിക സ്വഭാവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണം എണ്ണിത്തിട്ടപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്ത രീതിയിലുള്ള ജീനുകളുടെ സംയോജനമാണ്. സമാനതകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ജീനുകളും ക്രോമസോമുകളും ഒരേ തരത്തിലുള്ളവയായിരിക്കും. ഒരൊറ്റ സിക്താൻഡത്തിൽ നിന്നാണ് സമാന ഇരട്ടകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. വ്യത്യസ്ത സിക്താൻഡങ്ങളിൽ നിന്നും വളരുന്ന ഇരട്ടകൾ തമ്മിൽ സാദൃശ്യം കുറവാണ്. സഹോദരങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സാദൃശ്യം മാത്രമേ ഇവർക്കിടയിൽ കാണുകയുള്ളൂ.

ജീനുകൾ പ്രബലമോ പിൻവലിഞ്ഞവയോ ആകാം. സ്ത്രീകളെക്കാൾ പുരുഷന്മാരിലാണ് നിറങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ അഥവാ വർണ്ണാന്ധത കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. അമ്മയിലോ അമ്മുമ്മയിലോ ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന വർണ്ണാന്ധത ആൺമക്കളിലേക്ക് ജീനുകൾ വഴി പകരുന്നു. ഒരു ജോഡിയിലെ രണ്ട് ജീനുകളും പ്രബലമെങ്കിൽ അവയിലെ സവിശേഷത പ്രകടമായി കാണുന്നു. ഒന്നുമാത്രം പ്രബലമെങ്കിൽ അതിന്റെ സവിശേഷതകൾ മാത്രം പ്രകടമായി കാണുന്നു. പ്രകടമല്ലാത്ത സവിശേഷതകൾ പാരമ്പര്യമായി അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയിൽ പ്രകടമായ സ്വഭാവത്തിനടിസ്ഥാനം അയാളിലുള്ള പ്രബലമായ ജീനുകളാണ്. ഉദാ: കണ്ണിന്റെയും തലമുടിയുടെയും നിറം. ഇത്തരത്തിൽ പ്രകടമായി കാണുന്ന സവിശേഷതകളെ ഫീനോടൈപ്പ് എന്ന് പറയുന്നു. ജീനുകൾ വഴി ലഭിക്കുന്ന പ്രകടമല്ലാത്ത സവിശേഷതകളെ ജീനോ ടൈപ്പ് എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനിതക പാരമ്പര്യം അല്ലെങ്കിൽ യതാർത്ഥ പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളാണ് ജീനോ ടൈപ്പുകൾ. വ്യക്തിയുടെ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും സ്വാധീനം മൂലമുള്ള പെരുമാറ്റപരവുമായ സ്വഭാവങ്ങൾ ആണ് ഫീനോടൈപ്പുകൾ.

**C. ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനം.**

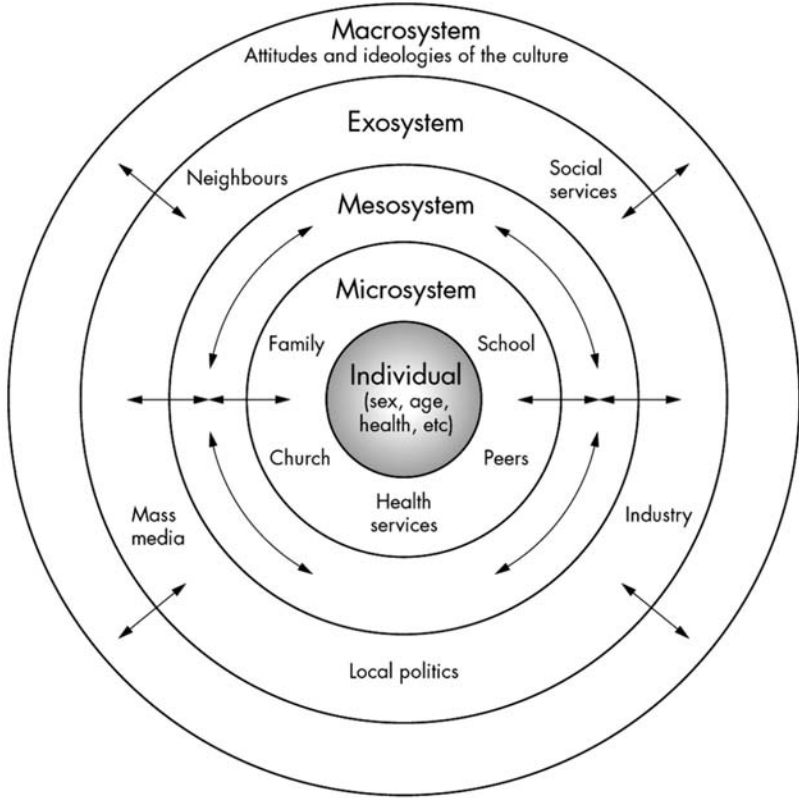
മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് പാരമ്പര്യമായി ലഭിച്ചവയെ പ്രകൃതിദത്തമെന്നും ഒരു കൂട്ടിയുടെ വികാസത്തിൽ ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനത്തെ പരിപോഷണം എന്നും പറയുന്നു. പ്രകൃത്യാലുള്ള പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളുടേയും ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുള്ള പരിപോഷണത്തിന്റെയും സങ്കീർണ്ണമായ കൂടിച്ചേരലിന്റെ പഠനത്തിലൂടെ ഒരു മനുഷ്യന്റെ വികാസത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

മനുഷ്യവികാസത്തിൽ ജനനത്തിനു മുമ്പും പിമ്പുമുള്ള കാലഘട്ടത്തിലെ ചുറ്റുപാടിന്റെ

സ്വാധീനം വളരെ പ്രധാനമാണ്. മയക്കുമരുന്നുകൾ, മദ്യം, മറ്റുള്ള ദോഷകരമായ മാലിന്യങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം തുടങ്ങിയവ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിൽ ശരിയായ വികാസത്തിന് തടസ്സമാകാം. അമ്മയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, പോഷണം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു.

ജനനശേഷം ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുള്ള ഘടകങ്ങൾ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഘടകങ്ങളെ ഒരു വക്രകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നതായി ഇക്കോളജിക്കൽ സിസ്റ്റം തിയറി വിശദമാക്കുന്നു.

വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം, നേരിട്ട ബന്ധം പുലർത്തുന്ന ചുറ്റുപാട് എന്നിവയെ മൈക്രോ സിസ്റ്റം എന്ന് പറയുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം, വിദ്യാലയം, അയൽപക്കം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെട്ടതാണ് മീസോ സിസ്റ്റം. മറ്റു സാമൂഹിക സേവനങ്ങളും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ജോലി തുടങ്ങിയവയുമാണ് എക്സോ സിസ്റ്റം എന്ന് പറയുന്നത്. ആചാരം, നിയമം, സംസ്കാരം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഏറ്റവും പുറമെയുള്ള പാളിയെ മാക്രോ സിസ്റ്റം എന്ന് പറയുന്നു. സിസ്റ്റങ്ങളെല്ലാം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവയാണ് സമയവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പറയുന്നതാണ് ക്രോണോ സിസ്റ്റം. ഒരു കുട്ടി വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ഓരോ സിസ്റ്റത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. മാത്രമല്ല ചുറ്റുപാടുമായുള്ള ബന്ധം കൊണ്ടും ഈ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. ഇക്കോളജിക്കൽ സിസ്റ്റം തിയറി അനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ചുറ്റുപാടിന്റെ ആകെ തുകയും ചുറ്റുപാടിന്റെ നിർമ്മാതാക്കളുമാണ്.



**ചിത്രം 4:** മനുഷ്യവികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഇക്കോളജിക്കൽ സിസ്റ്റം.





ഈ കാഴ്ചപ്പാടനുസരിച്ച് പാരമ്പര്യത്തിനും ചുറ്റുപാടിനും തുല്യപ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. ഇവ രണ്ടും വേർതിരിച്ചു കാണാൻ സാധ്യമല്ല. വികാസത്തിന് സാർവ്വ ലൗകികത്വമുണ്ട്. അതിനോടൊപ്പം തന്നെ ഓരോ വ്യക്തിയ്ക്കും അത് വ്യത്യസ്തമാണ്. പാരമ്പര്യത്തിന്റെ പങ്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ചുറ്റുപാട് എങ്ങിനെ മെച്ചപ്പെടുത്താമെന്നും മനസ്സിലാക്കണം. അപ്പോൾ പാരമ്പര്യം നിഷ്കർഷിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ വികസിക്കാൻ ഇത് സഹായകമാകും.

വികാസ തത്വങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ വിവധ രീതിയിൽ നമ്മെ സഹായിക്കും.

1. ഒരു പ്രത്യേക പ്രായത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് നമുക്കെന്തെല്ലാം പ്രതീക്ഷിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.
2. അനുകൂല്യ വികാസത്തിന് സാഹചര്യങ്ങളും പ്രചോദനങ്ങളും എപ്പോഴാണ് നൽകേണ്ടത് എന്നുള്ള അറിവ് ലഭിക്കുന്നു.
3. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായകമാകുന്ന രീതിയിൽ തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനായി മാതാപിതാക്കളെയും അധ്യാപകരെയും സഹായിക്കുന്നു.
4. പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ചുള്ള ശാരീരികവും വ്യക്തിപരവുമായ മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
5. നല്ല ചുറ്റുപാട് നൽകി വികാസപ്രക്രിയയെ സഹായിക്കാൻ സാധ്യമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 9.4**

1. താഴെ കാണുന്നവ പുരിപ്പിക്കുക.
  - a. പാരമ്പര്യം .....സമയത്താണ് തീരുമാനിക്കുന്നത്.
  - b. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ .....ജോഡി ക്രോമസോമുകൾ ഉണ്ട്.
  - c. ജീനുകൾ .....അല്ലെങ്കിൽ .....ആകാം.
  - d. ജീനുകൾ വഴി ലഭിക്കുന്ന പ്രകടമല്ലാത്ത സവിശേഷതകളെ .....എന്ന് പറയുന്നു.
  - e. ആചാരം, നിയമം, സംസ്കാരം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്ന പുറമെയുള്ള പാളിയെ .....എന്ന് പറയുന്നു.
2. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക. (Short answer)
  - a. ജീനോടൈപ്പ്, ഫീനോടൈപ്പ് എന്നിവ വിവരിക്കുക.
  - b. ഇക്കോളജിക്കൽ തിയറിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആശയങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?



കുറിപ്പുകൾ



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു?

- ജനനം മുതൽ മരണം വരെ മനുഷ്യജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെയാണ് വികാസം എന്ന് പറയുന്നത്.
- വികാസം ക്രമീകരണ സ്വഭാവമുള്ളതും വിവിധ ഗതിയിലുള്ളതും അവസരോചിതവും ആയിരിക്കും.
- ശാരീരികവും വൈജ്ഞാനികവും സാമൂഹിക-വൈകാരികവുമാണ് വികാസത്തിന്റെ പ്രധാന തലങ്ങൾ.
- പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് വ്യക്തിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെയാണ് പക്ഷത എന്ന് പറയുന്നത്.
- വികാസം തുടർച്ചയായ പ്രക്രിയയാണെങ്കിലും വിവിധ ഘട്ടങ്ങളായി തിരിക്കാം. ഓരോ ഘട്ടങ്ങൾക്കും അതിന്റേതായ സവിശേഷതയുണ്ട്.
- മനുഷ്യശരീരത്തിൽ 23 ജോഡി ക്രോമസോമുകൾ ഉണ്ട്. പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളെ ശേഖരിക്കുകയും കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത് ഇവയാണ്.
- വ്യക്തിയിൽ പ്രകടമായി കാണുന്ന സവിശേഷതകളെ ഫീനോടൈപ്പ് എന്നും ജീനുകൾ വഴി ലഭിക്കുന്ന പ്രകടമല്ലാത്ത സവിശേഷതകളെ ജീനോടൈപ്പ് എന്നും പറയുന്നു.
- മനുഷ്യവികാസത്തിൽ ജനനത്തിനു മുമ്പും പിന്നുമുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനം വളരെ പ്രധാനമാണ്.
- അമ്മയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, പോഷണം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു.
- ജനനശേഷം ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഇക്കോളജിക്കൽ സിസ്റ്റം തിയറിയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.
- പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടും ഒരുപോലെ വ്യക്തിവികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു



അഭ്യാസം

1. വികാസം, വളർച്ച, പക്ഷത, പരിണാമം, എന്നിവ വിശദമാക്കുക.
2. വികാസത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വിവരിക്കുക.
3. മനുഷ്യ വികാസത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
4. വികാസത്തിൽ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും പ്രകൃതിയുടെയും സ്വാധീനം ചർച്ച ചെയ്യുക



കുറിപ്പുകൾ



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

9.1

1. a. ശരി  
b. തെറ്റ്  
c. തെറ്റ്  
d. ശരി  
e. ശരി
2. a. ഭാഗം 9.1.1 കാണുക  
b. ഭാഗം 9.1.3 കാണുക

9.2

- a. വൈജ്ഞാനികം
- b. സാമൂഹിക-വൈകാരിക
- c. ശാരീരികം
- d. മൂന്ന്

9.3

1. a. തെറ്റ്  
b. തെറ്റ്  
c. ശരി  
d. ശരി  
e. തെറ്റ്  
f. ശരി
2. a. ഭാഗം 9.1.2 കാണുക  
b. ഭാഗം 9.3.3 കാണുക

9.4.

- 1 a. ഗർഭധാരണം  
b. 23  
c. പ്രകടസ്വഭാവമുള്ളത്, പ്രകടസ്വഭാവമില്ലാത്തത്  
d. ജീനോടൈപ്പ്  
e. മാക്രോസിസ്റ്റം
2. a. ഭാഗം 9.4.2 കാണുക.  
b. ഭാഗം 9.4.3 കാണുക

അഭ്യാസത്തിലെ സൂചനകൾ

1. ഭാഗം 9.1.2 കാണുക
1. ഭാഗം 9.2 കാണുക
1. ഭാഗം 9.3.1 കാണുക
1. ഭാഗം 9.4 കാണുക



# 10

## ബാല്യകാലം

മിക്കവാറും എല്ലാപേർക്കും മനോഹരമായ ഒരു കാലഘട്ടമാണ് ബാല്യകാലം. കളി, നിഷ്കളങ്കത, ദിവാസ്വപ്നം എന്നിവ നിറഞ്ഞ ഒരു കാലഘട്ടമാണിത്. ജീവിതത്തിലുടനീളം പ്രാധാന്യമുള്ള വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും പ്രധാന തത്വങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന അവസ്ഥയാണിത്.

ബാല്യകാലത്തെ പ്രധാനമായും നാലു ഘട്ടങ്ങളായി തിരിക്കാം

1. ശൈശവം (ജനനം മുതൽ 2 വയസ്സുവരെ)
2. ആദ്യബാല്യം (2 വയസ്സുമുതൽ 6 വയസ്സുവരെ)
3. മധ്യബാല്യം (6 വയസ്സുമുതൽ 11 വയസ്സുവരെ)
4. കൗമാരം (12 മുതൽ 19 വയസ്സുവരെ)

എല്ലാ വികാസങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനം ശൈശവത്തിലാണ്. വളരെ പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ചയും വികാസവും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. വൈജ്ഞാനികവും ഭാഷാപരവും സാമൂഹിക വൈകാരികവുമായ വികാസം ശൈശവത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു.

കുട്ടിക്കാലത്ത് ശാരീരികവും മാനസികവും വൈജ്ഞാനികവും സാമൂഹികവും വ്യക്തിത്വപരവുമായ വികാസങ്ങൾ എങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ഈ പാഠത്തിൽ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിൽ കുട്ടിക്കാലത്ത് സാമൂഹികരണം എങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം അറിയാം.

- ശാരീരികവും ചലനാത്മകവുമായ വികാസം.
- ബാല്യകാലത്തെ വൈജ്ഞാനിക വികാസം.
- ബാല്യകാലത്തെ സാമൂഹിക - വൈകാരിക - വ്യക്തിത്വ വികാസം.
- സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിലെ സാമൂഹികരണം എങ്ങിനെ?



**10.1 ബാല്യകാലത്തെ ശാരീരിക വികാസവും ചലനാത്മക വികാസവും**

ശാരീരിക വളർച്ച ശൈശവത്തിൽ വളരെ പെട്ടെന്നുണ്ടാകിലും കുട്ടിക്കാലത്ത് താരതമ്യേന കുറവാണ്. പേശീഘടനയിലും അസ്ഥിഘടനയിലും മാറ്റങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ വലുപ്പം, ഉയരം, ഭാരം എന്നിവ കൂട്ടുന്നതനുസരിച്ച് സംഭവിക്കുന്നു. സാർവ്വ ലൗകികമായ ചില രീതികൾ ശാരീരിക ചലനാത്മക വികാസങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരങ്ങളിൽ ശാരീരിക ചലനാത്മക വികാസങ്ങളുടെ രീതികളിൽ യോജിപ്പ് കാണുന്നുണ്ട്. എന്നാലും നല്ല തോതിൽ വ്യക്തി വ്യത്യാസവും സംഭവിക്കുന്നു. ചില കുട്ടികൾ 10 മാസമാകുമ്പോൾ നടക്കാനാരംഭിക്കുമ്പോൾ മറ്റുചിലർക്ക് 24 മാസം വേണം. ടേബിൾ 10 ത്തിൽ വികാസത്തിന്റെ മൈൽസ്റ്റോണുകൾ (നാഴികക്കല്ലുകൾ) വിവരിക്കുന്നു.

**ടേബിൾ 10.1 ശാരീരിക ചലനാത്മക വികാസത്തിന്റെ നാഴിക കല്ലുകൾ**

കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് തല ഉയർത്തുന്നു	3 മാസം
തലയും നെഞ്ചും ഉയർത്തുന്നു	4 മാസം
കിടന്നുരുളുന്നു	5 മാസം
പരസഹായമില്ലാതെ ഇരുന്നുകൊണ്ട് വസ്തുക്കൾ പെറുക്കിയെടുക്കുന്നു	7 മാസം
വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചെറിയ സാധനങ്ങൾ പെറുക്കുന്നു	7 മാസം
തനിച്ച് ഇരിക്കുന്നു	8 മാസം
സഹായത്തോടെ നിൽക്കുന്നു	8 - 9 മാസം
തനിയെ നിൽക്കുന്നു	9 മാസം
പിടിച്ച് നടക്കുന്നു	10 - 13 മാസം
തനിയെ നടക്കുന്നു	15 മാസം
പടികൾ കയറുന്നു	2 വയസ്സ്
ഉപ്പുറ്റി പൊന്തിച്ച് നടക്കുന്നു	2 1/2 വയസ്സ്
മൂന്ന് ചക്രമുള്ള സൈക്കിൾ ഓടിക്കുന്നു	3 വയസ്സ്
തലയ്ക്ക് മീതെ പന്തെറിയുന്നു, പടികൾ ഇറങ്ങുന്നു (ഓരോ കാൽ എടുത്ത് വച്ച്)	4 വയസ്സ്
സങ്കീർണ്ണ ചിത്രങ്ങൾ കണ്ട് വരയ്ക്കുന്നു	6 വയസ്സ്



കുറിപ്പുകൾ

**ടേബിൾ 10.2: ചലനാത്മക വികാസത്തിന്റെ നാഴികക്കല്ലുകൾ**

കുട്ടിയുടെ പ്രായം	പ്രവർത്തികൾ
3-6 മാസം	വസ്തുക്കൾക്കുവേണ്ടി തിരയുന്നു, എല്ലാം വായിൽ വയ്ക്കുന്നു.
6-1 വയസ്സ്	ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു, വിരലുകളും കൈകളുമുപയോഗിച്ച് കളിക്കുന്നു
1 - 1/2 വയസ്സ്	കടലാസ്സിൽ കുത്തിക്കുറിക്കുന്നു. പത്ത് എറിയാനും പിടിക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു.
1 1/2 - 2 വയസ്സ്	പെൻസിൽ ഉപയോഗിച്ച് വര വരയ്ക്കുന്നു. ചെറിയ സഹായത്തോടെ സ്പൂണുപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.
2-3 വയസ്സ്	പല്ലുതേയ്ക്കുകയും ഉടുപ്പിന്റെ ബട്ടൻ ഇടുകയും ചെയ്യുന്നു. (ചെറിയ സഹായത്തോടെ)
3-5 വയസ്സ്	ബ്ലോക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ടവർ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പുസ്തകത്തിന്റെ പേജ് മറിക്കുന്നു.
5-7 വയസ്സ്	വിവിധ ആകൃതികൾ സുഗമമായി വരയ്ക്കുന്നു, ആകൃതികൾ വെട്ടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു - തലമുടി ചീകാൻ സാധിക്കുന്നു.

**10.1.3 ശാരീരിക ചലനാത്മക വികാസം ആദ്യബാല്യത്തിൽ (2 - 6 years)**

2 മുതൽ 6 വരെയുള്ള പ്രായമാണ് ആദ്യശൈശവം. പ്രീ സ്കൂൾ സ്റ്റേജ് എന്നും ഇതിനെ പറയുന്നു. കുട്ടി കൂടുതൽ ചലനാത്മകമാകുന്നു. തന്റെ പ്രവർത്തന മേഖല വ്യാപിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും സ്കൂളിൽ പോകാനും ആവശ്യമായ മാനസികശേഷി നേടുകയും യോജിച്ച സാമൂഹിക പെരുമാറ്റ നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ചുറ്റുപാടിന്റെയും സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥയുടെയും ബന്ധപ്പെടൽ മൂലമാണ്. ശാരീരികമായും ചലനാത്മകമായും കുട്ടികൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമരാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ സംതുലനം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഓടാനും ചാടാനും പഠിക്കുന്നു. 3 വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് നേർവരയിൽ ഓടാനും താഴെവീഴാതെ ചാടാനും സാധ്യമാണ്. 4 വയസ്സുകാരന് സ്കിപ്പ് ചെയ്യാനും ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടാനും ദൂരെനിന്നുവരുന്ന വലിയ പത്ത് പിടിക്കാനും സാധ്യമാണ്.

**സൂക്ഷ്മ പഠനങ്ങളുടെ വികാസം**

- **2-3 വയസ്സ് വരെ:** വസ്ത്രം മാറാനും സഹായത്തോടെ വസ്ത്രം ധരിക്കാനും സാധിക്കും. വൃത്തം നോക്കി വരയ്ക്കും വലിയ മുത്തകൾ കൊരുക്കാം. പുസ്തകത്തിന്റെ പേജുകൾ മറിക്കാം. നേർവരയിലൂടെ കത്രിക ഉപയോഗിച്ച് മുറിക്കാം. വലിയ ബട്ടനുകൾ ഇടാനും അഴിക്കാനും അറിയാം.
- **3-5 വയസ്സ് വരെ:** ചതുരാകൃതി നോക്കി വരയ്ക്കും, സ്വന്തം പേര് എഴുതും ഷൂലേസ് കെട്ടും. നേർവരയിലൂടെ വരയ്ക്കും.
- **5-7 വയസ്സ് വരെ:** ത്രികോണാകൃതി നോക്കി വരയ്ക്കും. ലളിതമായ ആകൃതികൾ വെട്ടിയെടുക്കാം, നമ്പുകൾ എഴുതും. കളർ ചെയ്യും. പശ ഉപയോഗിച്ച് ഒട്ടിക്കാൻ സാധിക്കും



രണ്ട് വയസ്സിനും മൂന്നുവയസ്സിനുമിടയിൽ കുട്ടികളുടെ നടത്തത്തിൽ വികാസം സംഭവിക്കുന്നു. ഓടാനും ചാടാനും ഒക്കെയുള്ള കഴിവ് കൂടുതലായി വികസിക്കുന്നു. വലിയ പന്തുകൾ എറിയാനും പിടിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

3-4 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പടികൾ കയറാൻ സാധിക്കുമെങ്കിലും രണ്ട് കാലുകളും ഓരോ പടികളിലും വച്ച് മുന്നോട്ട് പോകുന്നു. ഈ പുതിയ കഴിവിൽ അത്രത്തോളം പരിശീലനം കിട്ടുന്നതുവരെ കുട്ടികൾക്ക് ചെറിയ പരസഹായം ആവശ്യമാണ്. കാലിലെ മസിലുകൾ ബലപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച് കൂടുതൽ വേഗത്തിലും ഉറപ്പോടും കൂടി ഓടാനും ചാടാനും എല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു.

പന്ത് എറിയാനും പിടിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. താഴെ കിടക്കുന്ന ഒരു പന്തിനെ ബാറ്റുകൊണ്ട് അടിക്കാൻ ആശിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പിലുള്ള ഒരു പന്ത് കാൽകൊണ്ട് തട്ടാനും സൈക്കിൾ ചവിട്ടാനും സാധിക്കുന്നു. ബ്ലോക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ടവറുണ്ടാക്കാനും ക്ലേ ഉപയോഗിച്ച് ആകൃതികൾ ഉണ്ടാക്കാനും ക്രയോൺ ഉപയോഗിച്ച് വരയ്ക്കാനും കഴിയുന്നു. ഒരു കൈ കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ച് ശീലിക്കുന്നു.

3-4 വയസ്സിനുള്ളിൽ സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഫോർക്കും സ്പൂണും ഉപയോഗിക്കാനും പഠിക്കുന്നു. പേനയും ക്രയോണും നല്ല ഉറപ്പോടെ പിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കതകുകൾ തുറക്കാനും കുപ്പിയുടെ അടപ്പുകൾ തുറക്കാനും സാധിക്കുന്നു. മിക്കവാറും കുട്ടികൾ 4 വയസ്സാകുന്നതോടെ ടോയ്ലെറ്റ് ട്രെയിൻസ് ആകുന്നു. സ്കൂളിൽ പോകുന്നതോടെ ശാരീരിക വളർച്ചയുടെ തോത് കുറയുകയും കൗമാരം വരെ അതേ അവസ്ഥയിൽ വളരുകയും ചെയ്യും. കൗമാരത്തിൽ അതിവേഗത്തിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ച സംഭവിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ സംതുലനം ആവശ്യമായ പ്രവർത്തികൾക്ക് 6 വയസ്സാകുമ്പോഴേയ്ക്കും കുട്ടി ശാരീരികമായി കഴിവ് നേടുന്നു. പടംവരയ്ക്കുക ഷർട്ടിന്റെ ബട്ടൻസ് ഇടുക തുടങ്ങിയ ചെറിയ മസിലുകൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന ഫൈൻ മോട്ടോർ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു. സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും മെച്ചപ്പെടുന്നു. മുതിർന്നവരുടെ സഹായമില്ലാതെ തന്നെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും പല്ലുതേയ്ക്കാനും മുടി ചീകാനും 6 വയസ്സിനുള്ളിൽ സാധിക്കുന്നു. 5-6 വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും മിക്കവാറും എല്ലാ കഴിവുകളും മെച്ചപ്പെടുന്നു. പുതിയ കളികളിൽ ഏർപ്പെടാനും തനിയെ ഊഞ്ഞാലാടാനും സാധിക്കുന്നു.

**മധ്യബാല്യത്തിലെ വികാസം (6-11 വയസ്സ്)**

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ശാരീരിക വളർച്ചയുടെ നിരക്ക് താരതമ്യേന കുറയുന്നു 11-13 വയസ്സിൽ യൗവനാരംഭദിശയിലുള്ളതിനേക്കാൾ വളരെ താഴ്ന്ന വളർച്ചാനിരക്കാണ് ഈ പ്രായത്തിൽ ഉള്ളത്. ഉയരത്തിലും ഭാരത്തിലും ശക്തിയിലും മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളിലാണ് ഈ പ്രായത്തിൽ കൂടുതൽ വളർച്ച കാണുന്നത്. 10 വയസ്സായ ഒരു പെൺകുട്ടി അതേ പ്രായത്തിലുള്ള ആൺകുട്ടിയേക്കാൾ പൊക്കം കൂടുതലും ഭാരം കൂടുതലും ആയിരിക്കും.

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മസിൽ വളർച്ചയിലും വേഗതയിലും ശക്തിയിലുമെല്ലാം മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലരാകുകയും വിവിധ കളികളിൽ പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. കണ്ണും കയ്യും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുന്നതുമൂലം പന്ത് കൃത്യമായി എറിയാനും പിടിക്കാനും സാധ്യമാകുന്നു. പുതിയ നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ച്

**ബാല്യകാലം**

കളികൾ പഠിക്കാൻ വൈജ്ഞാനിക കഴിവിന്റെ മെച്ചപ്പെടൽ മൂലം സാധ്യമാകുന്നു. സങ്കീർണ്ണ ആകൃതികൾ മനസ്സിലാക്കാനും മറ്റു ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കണ്ട് വർദ്ധിക്കാനും ഈ പ്രായത്തിൽ സാധിക്കും. മുൻകാലങ്ങളിൽ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വ്യക്തമായും കൃത്യതയോടെയും നിർവ്വഹിക്കാൻ ഈ പ്രായത്തിൽ സാധിക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 10.1**

താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക.

1. കുട്ടിക്കാലത്ത് രൂപപ്പെടുന്ന ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് മൊത്തമായ ചലന വികാസത്തെ പറ്റിയും സൂക്ഷ്മ ചലന വികാസത്തെക്കുറിച്ചും എഴുതുക.

**10.2 വൈജ്ഞാനിക വികസനം**

കുട്ടികൾ പഠിക്കുകയും അറിവുനേടുകയും ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതാണ് വൈജ്ഞാനിക വികസനം. ശ്രദ്ധ, ഭാഷ, ചിന്ത, ഓർമ്മ തുടങ്ങിയവയുടെ പുരോഗമനത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നു.

പിയാഷെയുടെ വൈജ്ഞാനിക സിദ്ധാന്തം അനുസരിച്ച് ചിന്തയും യുക്തിയും പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ ഭാഗമാണ്. വൈജ്ഞാനിക വികസനത്തിൽ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. പ്രധാനമായും 4 ഘട്ടങ്ങളാണ് പിയാഷെ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

- സെൻസറി മോട്ടോർ (ജനനം മുതൽ 2 വയസ്സ് വരെ)
- പ്രീ ഓപറേഷണൽ (2-7 വയസ്സ്)
- കോൺക്രീറ്റ് ഓപറേഷണൽ (7-11 വയസ്സ്)
- ഫോർമൽ ഓപറേഷണൽ (11 വയസ്സ്)

ഇതിനെ കുറിച്ച് വിശദമായി താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

**ആദ്യബാല്യത്തിലെ വൈജ്ഞാനികവികാസം (2-6 വയസ്സ്)**

വസ്തുക്കളെയോ അവസരങ്ങളെയോ സംഭവങ്ങളെയോ കാണിക്കുന്നതിനായി വാക്കുകളും പ്രതിബിംബങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാൻ കൂടുതലായി പഠിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ചേരുമ്പോൾ തന്നെ വളരെയധികം വാക്കുകൾ അവർ പഠിച്ചിരിക്കും. വിവിധ അവസരങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത ഭാഷകൾ ചെയ്യേണ്ടി വന്നാലും കുട്ടികൾക്ക് അത് വളരെ സ്വീകാര്യമാണ്. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഭാഷകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവരെ അതു പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. ഒരു ഭാഷമാത്രം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരെക്കാൾ ഭാഷാപരമായി കൂടുതൽ സമർത്ഥരായി കാണുന്നു.

ശ്രദ്ധ നിലനിർത്താനുള്ള കഴിവ് ആദ്യബാല്യകാലഘട്ടത്തിൽ മെച്ചപ്പെടുന്നു. മൂന്നുവയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് ചിത്രത്തിനു നിറം കൊടുക്കാനോ കളിപ്പാട്ടങ്ങളുമായി കളിക്കാനോ 15-20 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ ഒറ്റയിരിപ്പിന് ചിലവിടാൻ സാധ്യമല്ല. അതേസമയം 6 വയസ്സായ ഒരു

**മൊഡ്യൂൾ - III**

**മനുഷ്യ വികാസം**



കുറിപ്പുകൾ





കുട്ടി ഒരു മണിക്കൂറോ അതിലധികമോ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളികളുമായി തുടരുന്നതായി കാണാം. തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താനും അവർക്ക് സാധിക്കും. അതിന്റെ ഫലമായി അവരുടെ അവബോധവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ചിന്ത കൂടുതൽ യുക്തിപരമാകുന്നു. ഓർമ്മശക്തിയും അറിവിനെ അവലോകനം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവും കൂടുന്നു. അനുയോജ്യമായ സാമൂഹിക സ്വഭാവങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാനും പഠിക്കുന്നതുമൂലം വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അനുയോജ്യമായ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ചുറ്റുപാടുമായുള്ള സഹകരണം സഹായിക്കുന്നു. 2 മുതൽ 6 വയസ്സുവരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിലാണ് കുട്ടി പ്രീ ഓപറേഷണൽ ഘട്ടത്തിലുള്ളത്. ഇതിന് രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളായി തരംതിരിക്കാം.

a) സിമ്പോളിക് ഫങ്ഷൻ (2-4 വയസ്സ്)

b) ഇൻറ്റുട്ടീവ് തോട്ട് (4-7 വയസ്സ്)

സിമ്പോളിക് ഫങ്ഷൻ ഘട്ടത്തിൽ വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചുള്ള രൂപരേഖ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുവാനും പിന്നീട് ഉപയോഗിക്കുവാനും സാധിക്കും. ഉദാ: ഇല്ലാത്ത ഒരു വസ്തുവിന്റെ പടം വരയ്ക്കാനോ ഒരു പട്ടിക്കൂട്ടിയുമായി കളിക്കുന്നതായി അഭിനയിക്കാനോ ഈ പ്രായത്തിൽ സാധിക്കും.

പ്രീ ഓപറേഷണൽ ഘട്ടത്തിലുള്ള കുട്ടികളുടെ ചിന്താരീതിയിൽ പ്രധാനമായും ഈഗോ സെൻട്രിസം (അഹം കേന്ദ്രിയം) പ്രകടമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെ/ അഭിപ്രായത്തെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയാണിത്. പിയാജെയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഈഗോ സെൻട്രിക് ആയ കുട്ടികൾ അവരുടെ മാത്രം കാഴ്ചപ്പാടിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു.

ഇൻറ്റുട്ടീവ് തോട്ട് എന്ന ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി എന്തുകൊണ്ട്? എങ്ങിനെ? എന്നുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. അറിവുകളെപ്പറ്റിയും പുതിയ അറിവുകൾ നേടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കുന്നു. ഒരു വസ്തുവിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചുമാത്രം ചിന്തിക്കുകയോ അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഭാഷയുടെ പുരോഗതി എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. 3-6 വയസ്സിനിടയിൽ ഭാഷാരമായി വളരെയധികം മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. 3 വയസ്സിൽ 900 വാക്കുകളാണ്. അവർക്കറിയുന്നതെങ്കിൽ 6 വയസ്സിൽ അത് 8000 - 1400 വാക്കുകളായി മാറും. ഭാഷയിലെ ഗ്രാമർ മനസ്സിലാക്കി തുടങ്ങും. എപ്പോഴും ചുറ്റുപാടിനെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം നിലനിർത്തും. വാക്കുകൾ വിവിധ രീതിയിൽ അനുയോജ്യമായി ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കും. സങ്കീർണ്ണമായ വാചകങ്ങൾ രൂപീകരിക്കാനും സംസാരിക്കാനും തുടങ്ങും.

**മധ്യബാല്യത്തിലെ വൈജ്ഞാനിക വികസനം**

ഈ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടികൾ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ വളരെ ഉത്സുകരായി കാണാം. ഓർമ്മയും അറിവും വർദ്ധിക്കുന്നു. യുക്തിചിന്ത പല സന്ദർഭങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു. സ്വന്തമായി ഇഷ്ടപ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. പാടാനും ഡാൻസ് കളിക്കാനും വരയ്ക്കാനുമൊക്കെയുള്ള പ്രവർത്തികളിൽ മുഴുകുന്നു.

പിയാജെയുടെ തിയറി അനുസരിച്ച് മധ്യബാല്യകാലത്തിലെ കോൺക്രീറ്റ് ഓപറേഷണൽ ഘട്ടത്തിലെ സ്വഭാവങ്ങൾ താഴെപറയുന്നതുപോലെയാണ്.



**ബാല്യകാലം**

- യുക്തിപരമായ തത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക
- സ്ഥല സംബന്ധിയായ യുക്തിചിന്തയിലെ പുരോഗതി
- യഥാർത്ഥവും മുർത്തവും ആയ അവസരങ്ങളിൽ മാത്രമായ യുക്തി ചിന്ത ഉപയോഗിക്കുക

മധ്യശൈശവത്തിൽ ഭാഷാവികാസം വിവിധരീതിയിൽ നടക്കുന്നുണ്ട്. അറിയുന്ന വാക്കുകൾക്ക് മുതിർന്നവർ കൊടുക്കുന്ന നിർവചനവും അതുകൂടാതെ പുതിയ വാക്കുകളും അവർ ഈ ഘട്ടത്തിൽ പഠിക്കുന്നു. വാക്കുകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും വാക്കുകളുടെ അർത്ഥവും വിപരീതവും അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 10.2**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതുക.

മ) പ്രീ ഓപറേഷണൽ ഘട്ടത്തിന്റെ 3 പ്രധാന സവിശേഷതകൾ എഴുതുക.

---

യ) കോൺക്രീറ്റ് ഓപറേഷണൽ ഘട്ടത്തിലെ മൂന്ന് പ്രധാന നേട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

---

**10.3 സാമൂഹിക വൈകാരിക വികസനവും വ്യക്തിത്വ വികസനവും**

അടിസ്ഥാനപരമായ വികാരങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്ന സമയമാണ് കുട്ടിക്കാലം. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും സ്വന്തം വികാര പ്രടനങ്ങളിൽ മികവ് കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമയമാണിത്. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതിനോട് പ്രതികരിക്കുന്നതിനപ്പുറം സ്വന്തമായി വികാരങ്ങൾക്ക് വിശകലനം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നത് ആദ്യബാല്യകാലത്തിലാണ്.

കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സ്വയം അറിയുന്നതിനോടൊപ്പം ആശയവിനിമയം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകുകയും മറ്റുള്ളവരുടെ വിചാരങ്ങളും വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുകയും സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ മെച്ചമാക്കുന്നതിനും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും വിവിധ സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുമായി യോജിച്ചു പോകുന്നതിനും കഴിവുള്ളവരായി മാറുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടികൾക്ക് ദേഷ്യം വന്നാലും വീട്ടിലേക്ക് പോലെ വിദ്യാലയത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാറില്ല. ഒരു ആഘോഷത്തിനുപോകുമ്പോൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ചമ്മൽ തോന്നിയാലും ചില കുട്ടികൾ അത് പുറത്തുകാണിക്കാതെ ചിരിച്ച് സന്തോഷമായിരിക്കും. സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടിൽ സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കഴിവാണിത്. അത് കൂട്ടത്തിൽ നിലനിൽക്കാനും പുതിയ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ ഉടലെടുക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

തൻമയീഭാവമാണ് ആദ്യബാല്യകാലത്ത് വികസിക്കുന്ന ഒരു വൈകാരികമായ കഴിവ്. സാമൂഹിക സ്വഭാവത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണിത്. മറ്റുള്ള വികാരങ്ങളെപ്പോലെ വൈജ്ഞാനിക വികാസത്തിനും ഭാഷാ വികസനത്തിനും അനുസൃതമായിട്ടാണ് തൻമയീഭാവം ഉണ്ടാകുന്നത്.



ദേഷ്യം, പേടി, തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ വേണ്ടവിധം എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു എന്നത് സാമൂഹികമായ കഴിവാണിത്. ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് ഇതിനുവേണ്ടി പ്രത്യേക പരിശീലനം വേണ്ടിവരും. അദ്ധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വഴികൾ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവരെ മാതൃകയാക്കുന്ന കുട്ടികൾ അവരുടെ വികാരപ്രകടനങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ വളരുന്നതോടൊപ്പം സാമൂഹികമായി ഇടപെടാനുള്ള കഴിവും പകമാകുന്നു. രക്ഷിതാക്കളുമായി വൈകാരികബന്ധം ഉണ്ടാകുക എന്നതാണ് ഒരു കുട്ടിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട വികാസ പ്രക്രിയ. അതിനു വിപരീതമായി അവർ മറ്റുള്ള സാമൂഹികബന്ധം തേടിപ്പോകുന്നു. അവരുടെ പ്രായത്തിലുള്ള മറ്റു കുട്ടികളുമായി കളിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സമീപത്തിലൂടെ സ്വന്തമായി കളിക്കുന്നത് കാണാൻ സാധിക്കും.

കുട്ടികളിൽ സഹകരണ മനോഭാവം വളരുന്നതായി കാണാൻ സാധിക്കും. ഒരു ചെറിയ ഗ്രൂപ്പിൽ പൊതുവായി ഒരു പ്രവർത്തി കാണാനായി സാധിക്കും. ആദ്യനാളുകളിലെ ഇത്തരം കളികളിൽ അഭിനയം കാണാൻ സാധിക്കും. പിന്നീട് കുറച്ചുകൂടി മെച്ചപ്പെട്ട, സ്വാഭാവിക രീതിയിലുള്ള ഓട്ടം, ചാട്ടം, മൽസരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലേക്കു കടക്കുന്നു. ചെറിയ നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കുക, അവരുടെ ചാൻസിനായി കാത്തിരിക്കുക എന്നീ കഴിവുകൾ ഈ സമയം പഠിക്കുന്നു.

**മധ്യബാല്യം (6-11 വയസ്സ്)**

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് വളരെ വേഗത്തിലുള്ള സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. തങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കൂട്ടുകാരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുകയും സ്വയം വില കൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു പ്രത്യേക ചുറ്റുപാടിൽ ഒന്നിലധികം വികാരങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനും അഹങ്കാരം, നാണക്കേട് എന്നിവ എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും കുട്ടികൾക്ക് ഈ പ്രായത്തിൽ സാധിക്കും. വികാരങ്ങളെ മറച്ചുവയ്ക്കാനും അടിച്ചമർത്താനും സ്വയം പ്രയത്നം മൂലം ചുറ്റുപാടിനെ ഫലവത്തായി മനസ്സിലാക്കാനും സാധിക്കും. സ്വയം വികാരങ്ങളെയും മൂല്യങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധിക്കും. മറ്റുള്ളവരെ വിലയിരുത്താനും അതുവുമൂലം സാമ്പാർഗിക വികാസത്തിനും സാധിക്കും.

മധ്യബാല്യത്തിൽ ലിംഗവ്യത്യാസം നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും. നല്ല കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും പെൺകുട്ടികൾ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുമ്പോൾ സാമൂഹിക അംഗീകാരത്തിനാണ് ആൺകുട്ടികൾക്ക് താൽപ്പര്യം. വഴക്കുണ്ടാക്കലാണ് ഈ പ്രായത്തിലെ പ്രധാന പ്രശ്നം. കുട്ടികളിലെ വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളും ഇതിലൂടെ പ്രകടമാകും എന്നതാണ് ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം. കുറ്റം ചെയ്തവർ മുക്തരും മനോധൈര്യം കുറഞ്ഞവരും ആയി കാണും.

മധ്യബാല്യ കാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മാറ്റിവരുന്നു. കുട്ടി തന്റെ ശക്തിയും ദുർബല്യവും മനസ്സിലാക്കി തുടങ്ങുന്നു. സ്വന്തമായി ഒരു വ്യക്തിത്വം ഉണ്ടാകുന്നതിനായി ഇത് വഴിയൊരുക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 10.3

1. താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക
  - a) ..... വികാസത്തിനും ..... വികാസത്തിനും അനുസൃതമായാണ് തൻമതീഭാവം ഉണ്ടാകുന്നത്.
  - b) നല്ല ..... ബന്ധങ്ങൾക്ക് പെൺകുട്ടികൾ മധ്യശൈശവത്തിൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുമ്പോൾ ആൺകുട്ടിക്ക് ..... നാണ് താൽപ്പര്യം.
  - c) ദേഷ്യം, പേടി തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ..... കഴിവാണിത്.
  - d) തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് മാറിവരുന്നത് ..... കാലഘട്ടത്തിലാണ്.

10.4 സാമൂഹീകരണം

സമൂഹം പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ, നിയമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തിയെ സാമൂഹീകരണം എന്നുപറയുന്നു. ഈ പ്രവർത്തിയിലൂടെയാണ് സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങളും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും സ്വഭാവരീതികളും കുട്ടികളിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. വിവിധ പ്രക്രിയകളിലൂടെ ജനങ്ങളും സംഘടനകളുമാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്. സാമൂഹീകരണം മൂലം കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കാനും അവസരോചിതമല്ലാത്ത സ്വഭാവങ്ങളെ മാറ്റാനും സാധിക്കുന്നു.

മാതാപിതാക്കൾ, കുടുംബം, കുട്ടുകെട്ട്, സ്കൂൾ, മതാനുഷ്ഠാന സ്ഥാപനങ്ങൾ, മാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് സാമൂഹീകരണത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണക്കാർ. സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടിന് അനുയോജ്യമായ നിലയിൽ ചിന്തയും പ്രവർത്തിയും വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ നേരിട്ടും അല്ലാതെയും സാമൂഹീകരണം പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

ആദ്യശൈശവം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട അവസ്ഥയാണ്. കുടുംബത്തിലെയും സമൂഹത്തിലേയും നിയമങ്ങളും ശീലങ്ങളുമൊക്കെ പഠിക്കുന്ന സമയമാണിത്. ഭാഷയും സംസ്കാരത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളും പഠിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളാണ് പ്രാഥമിക സാമൂഹീകരണ കാരണക്കാർ.

കുടുംബം പ്രധാനമാണെങ്കിലും കുട്ടുകാരും വിദ്യാലയങ്ങളുമാണ് മധ്യബാല്യകാലഘട്ടത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രധാനം. മാധ്യമങ്ങളായ ടെലിവിഷന്റെയും കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും സ്വാധീനം മാറ്റിനിർത്താൻ സാധ്യമല്ല. സാമൂഹീക സ്ഥിരതയും മുൻവിധികളും വികസിക്കുന്ന സമയം കൂടിയാണിത്. സാമൂഹീകരണത്തിൽ കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന ശൈലിയുടെ സ്വാധീനത്തെ കുറിച്ച് ധാരാളം ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന ശൈലി പ്രധാനമായും 4 തരത്തിലുണ്ട്

1. **സ്വേച്ഛാധിപത്യരീതി:** സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലാത്ത, നിയന്ത്രിതവും അടിച്ചമർത്തുന്നതുമായ രീതി.



- 2. **അനുവദനീയരീതി:** തീരെ നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത അവസ്ഥ.
- 3. **ആധികാരികരീതി:** ആവശ്യാനുസരണം നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തും രീതി
- 4. **ഉപേക്ഷിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്താത്ത രീതി:** നിയന്ത്രണവും ആശയവിനിമയവും കുറവ്, ശ്രദ്ധയും താൽപ്പര്യവും കുറവായിരിക്കും.

കുടുംബം, കുട്ടുകാർ, മാധ്യമം, വിദ്യാലയം എന്നിവ കൂടാതെ സാമൂഹീകരണത്തിനെ ബാധിക്കുന്ന മറ്റു ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാട്, വംശം എന്നിവ കുട്ടിയുടെ വികാസത്തെ നേരിട്ടും അല്ലാതെയും ബാധിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം, ഘടന, വിദ്യാഭ്യാസം, വരുമാനം, മറ്റു ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുമായി വംശീയത ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 10.4**

- 1. താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക.
  - a) സാമൂഹീകരണം എന്നാലെന്ത്?  
\_\_\_\_\_
  - b) പ്രധാനമായും കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന ശൈലികൾ ഏതെല്ലാം?  
\_\_\_\_\_



**നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു**

- ശാരീരിക വളർച്ച ബാല്യത്തിൽ വളരെ പെട്ടെന്നാണെങ്കിലും ശൈശവത്തിൽ താരതമ്യേന കുറവാണ്.
- ആദ്യബാല്യത്തിൽ ഗ്രോസ് മോട്ടോർ വികാസം വളരെ വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നു.
- മധ്യബാല്യത്തിൽ ഗ്രോസ് മോട്ടോർ ഫൈൻ മോട്ടോർ വികാസം നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പേശീനിയന്ത്രണവും കണ്ണും കൈയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും സംഭവിക്കുന്നു.
- ആദ്യബാല്യത്തിൽ വൈജ്ഞാനിക വികാസത്തെ പ്രി ഓപ്പറേഷൻ ഘട്ടമെന്ന് പറയുന്നു.
- മധ്യബാല്യത്തിൽ കോൺക്രീറ്റ് ഓപ്പറേഷണൽ ഘട്ടത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. വാക്കുകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും അർത്ഥവും മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- വികാര പ്രകടനങ്ങളിൽ മികവ് കാണിക്കുകയും സ്വയം വികാരങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- തൻമയീഭാവമാണ് ആദ്യബാല്യകാലത്ത് വികസിക്കുന്ന ഒരു വൈകാരികമായ കഴിവ്.



**ബാല്യകാലം**

- ദേഷ്യം, പേടി, തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ വേണ്ടവിധം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് സാമൂഹികമായ കഴിവാണു്.
- കുട്ടികൾ വളരുന്നതോടൊപ്പം സാമൂഹികമായി ഇടപെടാനുള്ള കഴിവും പക്വമാകുന്നു.
- സ്വന്തമായ ഒരു വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്നതിൽ മധ്യ ബാല്യത്തിലെ വികാസം സഹായിക്കുന്നു.
- സമൂഹം പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ, നിയമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തിയെ സാമൂഹീകരണം എന്ന് പറയുന്നു.
- കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി സാമൂഹീകരണത്തിലും വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിലും പങ്കുവഹിക്കുന്നു.
- സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങൾ കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.



**ആദ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ**

- ആദ്യബാല്യത്തിലെ ശാരീരിക വികാസത്തിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാം?
- മധ്യബാല്യത്തിലെ ചലനാത്മക വികസനത്തിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാം?
- പിയാഷെയുടെ പ്രി ഓപറേഷണൽ ഘട്ടവും കോൺക്രീറ്റ് ഓപ്പറേഷണൽ ഘട്ടവും തമ്മിലുള്ള പ്രധാന വ്യത്യാസങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.
- ആദ്യശൈശവത്തിലെ വൈകാരിക വികാസത്തിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷതകൾ വിവരിക്കുക.
- കുട്ടിക്കാലത്തെ സാമൂഹീകരണത്തിൽ സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനം വ്യക്തമാക്കുക.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ**

**10.1**

- ഇഴയുക, നിൽക്കുക, നടക്കുക
  - ചെറിയ വസ്തുക്കൾ പെറുക്കുക, പിച്ചുക, പെൻസിൽ പിടിക്കുക

**10.2**

- വസ്തുക്കളുടെ പ്രതിബിംബം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക, അതിനെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റു വസ്തുതകളുടെ പ്രതിബിംബം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുക



കുറിപ്പുകൾ

b) അടിസ്ഥാനപരമായ വസ്തുതകൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവിനെ മെച്ചപ്പെടുത്തുക.

10.3

- a) വൈജ്ഞാനികമായ, ഭാഷ
- b) വ്യക്തികൾക്കിടയിലുള്ള, സാമൂഹിക അംഗീകാരം
- c) സാമൂഹികമായ
- d) മധ്യബാല്യം

10.4

- a) സമൂഹം പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ, നിയമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തിയെ സാമൂഹീകരണം എന്നുപറയുന്നു.
- b) സ്വേച്ഛാധിപത്യരീതി, അനുവദനീയ രീതി, ആധികാരിക രീതി, ഉൾപ്പെടുത്താത്ത രീതി.

അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരസൂചിക

- a) ഭാഗം 10.1.3 കാണുക
- b) ഭാഗം 10.1.4 കാണുക
- c) ഭാഗം 10.2.1 ഉം 10.2.2 ഉം കാണുക.
- d) ഭാഗം 10.3.1 കാണുക
- e) ഭാഗം 10.4 കാണുക



കുറിപ്പുകൾ

# 11

## കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും

വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ മനുഷ്യജീവിതം യാത്ര പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. കുട്ടിക്കാലത്തിനും യൗവനത്തിനും ഇടയിലുള്ള കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഉൽസാഹഭരിതവും വളരെയേറെ വെല്ലുവിളികളും നിറഞ്ഞ ഈ ഘട്ടത്തിലൂടെ നാമെല്ലാവരും കടന്നുപോകുന്നു. സാമൂഹിക/സമൂഹദ്രോഹ വികസനത്തിൽ ഈ ഘട്ടം വളരെയേറെ നിർണായകമാണ്.

ജനനസമയത്ത് നാമെല്ലാം പൂർണ്ണമായും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചു ജീവിക്കുകയും പിന്നീട് സ്വന്തമായി നിലനിൽക്കാൻ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തമായി കാര്യങ്ങൾ മിക്കവാറും ചെയ്യുമെങ്കിലും കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ വിവിധ ജീവിതരീതികളെക്കുറിച്ചുള്ള അന്തിമ തീരുമാനം ഇന്ത്യയിൽ മാതാപിതാക്കളാണ് എടുക്കാറുള്ളത്. ഉദാഹരണത്തിന് കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് സിനിമ കാണണമെങ്കിൽ പഠിത്തം കഴിഞ്ഞുമതി എന്ന് മാതാപിതാക്കൾ നിർബന്ധിക്കും. തങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രായോഗികമായ അറിവും അനുഭവങ്ങളും ഉള്ളതായി മാതാപിതാക്കൾ സമർത്ഥിക്കുകയും കൗമാര പ്രായക്കാരെ കുട്ടികളായി കാണുകയും ചെയ്യും.

കൗമാര പ്രായക്കാരുടെ രീതികളും പ്രായത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികളും കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ പാഠം സഹായിക്കുന്നു. കൗമാരക്കാർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, അവ വ്യക്തിത്വത്തിൽ വരുത്തുന്ന രൂപമാറ്റം എന്നിവയും ഈ പാഠത്തിൽ പഠിക്കുന്നുന്നു.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്കെന്തെല്ലാം മനസ്സിലാക്കാം.

- വികാസഘട്ടം എന്ന നിലയിൽ കൗമാരത്തിന്റെ രീതി
- കൗമാരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന വികസന പ്രക്രിയകൾ
- കൗമാരത്തിലെ ശാരീരിക വികാസം
- ലിംഗഭേദവും തലമുറകളിലെ വീടവും

### 11.1 കൗമാരം

ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഒരു കുട്ടി യൗവനത്തിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടുന്ന ഒരു കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ച പുതിയ സാമൂഹിക





വളർച്ചയ്ക്ക് വഴിതെളിക്കും. ആശ്രിതത്വത്തിൽ നിന്ന് സ്വയം പര്യാപ്തതയിലേയ്ക്കുള്ള ഒരു മാറ്റം കൂടിയാണിത്. ശാരീരിക സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള സാഹചര്യവും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇന്ത്യൻ സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥയിൽ ബ്രഹ്മചര്യ എന്ന അവസ്ഥയിലാണ് കൗമാരം ഉൾപ്പെടുന്നത്. അതനുസരിച്ച് വികസനഘട്ടത്തിലെ ആദ്യത്തെ ആശ്രമം (ജീവിതഘട്ടം) കൗമാരമാണ്. ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള യൗവനത്തിലേയ്ക്കുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ കഴിവുകൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെയാണ് പഠിക്കുന്നത്.

എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും വികാസപ്രക്രിയയിൽ പ്രത്യേക ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു എന്നത് വാസ്തവം ആണ്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പ്രമുഖരീതികൾ തമ്മിലുള്ള ഏറ്റുമുട്ടലുകൾ ഉണ്ടാകും എന്നതാണ് എറിക്സൺ വിശ്വസിക്കുന്നത്. ഓരോ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും വിജയകരമായി തരണം ചെയ്യാൻ മാത്രമേ വ്യക്തികൾക്ക് ആരോഗ്യകരവും വിജയകരവുമായ ജീവിതം സാധ്യമാകൂ. സ്ഥായിയായ സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തിൽ വിവിധ കഥാപാത്രങ്ങളെ കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടതായി വരും.

ഇതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തിൽ സംശയം ഉണ്ടായേക്കാം.

**11.2 കൗമാരം - മാറ്റത്തിന്റെ കാലഘട്ടം**

വളരെയധികം പ്രതിസന്ധികളെ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ഒരു ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. വാസ്തവത്തിൽ ക്ലേശങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കൊടുംകാറ്റും നിറഞ്ഞ ഒരു കാലഘട്ടമാണിത്. ജീവിതത്തിൽ അവ്യക്തതകൾ നിറഞ്ഞ ഒരു ഘട്ടമാണിത്. താൻ എവിടെയാണ് നിൽക്കുന്നതെന്ന് ഒരാൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാത്ത സമയമാണിത്. സ്വന്തം പങ്കിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവ്യക്തതയാണ് പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ തോതും ലഹരി മരുന്ന് ഉപയോഗവും മദ്യാസക്തിയും പൊതുവേ സന്തോഷജീവിതവും കൂടുതലായി കാണുന്നത് കൗമാരക്കാരിലാണ്. തൃപ്തികരമായ ലൈംഗിക പൊരുത്തങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുകയും തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ജോലിസംബന്ധമായ അഭിപ്രായങ്ങളും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തത്വങ്ങളുടെ രൂപീകരണവും കൗമാരത്തിൽ നടക്കുന്നു.

**11.3 കൗമാരം : ജൈവപരമോ സാമൂഹികമോ?**

കൗമാരം ജൈവപരവും സാമൂഹികവും ആണ്. കൗമാരത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ജൈവപരമായ മാറ്റങ്ങൾ കൂട്ടികളിലുണ്ടാകുന്നു. കൗമാരത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പായി പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ച നടക്കുന്നു. 9 വയസ്സിനും 12 വയസ്സിനും ഇടയിലാണ് പെൺകുട്ടികളിൽ ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ആൺകുട്ടികളിൽ 11 നു 14 വയസ്സിനും ഇടയിൽ ഇത് സംഭവിക്കുന്നു. ഈ സമയത്തും അതിനുശേഷവും ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പെൺകുട്ടികളിൽ അരക്കെട്ടിന്റെ വണ്ണം കൂടുന്നു, മാറിടം വികസിക്കുന്നു, ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നു.

മുഖത്ത് രോമ വളർച്ച, ശബ്ദത്തിൽ മാറ്റം തുടങ്ങിയ ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങളാണ് ആൺകുട്ടികളിൽ കാണുന്നത്. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ ജൈവപരമായ മാറ്റങ്ങളാണ്.

സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾ കൗമാര പ്രായത്തിൽ വളരെയധികം സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കുന്നു. കൗമാരക്കാർ വീട്ടിൽനിന്നും മാറി ജോലി കിട്ടി പോകുമ്പോഴും വോട്ടവകാശം ലഭിക്കുമ്പോഴും പൂർണ്ണമായി കൂട്ടിക്കാലത്തിൽ നിന്ന് യൗവനത്തിലേയ്ക്കുള്ള മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. അതാ

**കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും**

**മൊഡ്യൂൾ - III**

**മനുഷ്യ വികാസം**



യത് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങളാൽ തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്നു.

കൗമാരക്കാർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം ജൈവപരവും സാമൂഹികവുമായ വേരുകൾ ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളും വ്യത്യാസങ്ങളും പലതരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. സമൂഹവും പലപ്പോഴും കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. കുടുംബ ഘടനയ്ക്കും സാമൂഹിക നിയമങ്ങൾക്കും പ്രതീക്ഷകൾക്കും അനുസൃതമായി പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ കൗമാരക്കാരുടെ പെരുമാറ്റവും പൗരസ്ത്യ രാജ്യങ്ങളിലെ കൗമാരക്കാരുടെ പെരുമാറ്റവും വ്യത്യസ്തമാണ്.

**പ്രവർത്തനം 1**  
**പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പഠനം**  
മാതാപിതാക്കളുടെ അനാവശ്യ ഇടപെടൽ മൂലം നിങ്ങൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായി ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത ചില പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ഇത്തരം അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം കുറയ്ക്കാനുതകുന്ന രീതിയിൽ മുതിർന്നവരുമായി ചർച്ചകൾ നടത്താം.

**11.4 മാറ്റത്തിന്റെ രീതി തീരുമാനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ**

ശൈശവത്തിലെയും ബാല്യത്തിലെയും വികസന പ്രക്രിയകൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാകുന്നതിനനുസരിച്ചാണ് കൗമാരത്തിലെ അനുകൂല വികാസം. എത്രത്തോളം എളുപ്പത്തിൽ കൗമാരത്തിൽ നിന്ന് യൗവനത്തിലേയ്ക്ക് കടക്കുന്നു എന്നത് ആ വ്യക്തിയെയും ചുറ്റുപാടിന്റെ സഹായ നിസ്സകരണങ്ങളെയും അവരുടെ പരിചയസമ്പത്തിനെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ഇവയിൽ ചില ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

**പരിവർത്തന വേഗത:** കൗമാരത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ വളരെ ദ്രുതഗതിയിൽ നടക്കുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഘട്ടത്തിലും ഇത്തരമൊരു ശക്തവും ദ്രുതവുമായ മാറ്റം ഇത്രയും കുറഞ്ഞകാലയളവിൽ നടക്കുന്നില്ല. മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ മറ്റൊരു പ്രായത്തിലും തയ്യാറല്ല.

**പരിവർത്തന ദൈർഘ്യം:** ശാരീരിക വളർച്ച വളരെ ദ്രുതമായി നടക്കുന്ന കൗമാരക്കാർ അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടും മുതിർന്നവരുടെ രൂപം ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ട് അവർ പകമായി പെരുമാറണമെന്ന് എല്ലാവരും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ശാരീരിക വളർച്ച വളരെ താമസിച്ച് കൗമാരത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂടുന്നതും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ഇവർ മറ്റുള്ളവരിൽ ആശ്രയത്വം കണ്ടെത്താൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് പിന്നീട് അത് തരണം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

**പരിശീലനത്തിലെ തടസ്സം:** പരിശീലനത്തിലെ തടസ്സമാണ് കൗമാരത്തിലെ മിക്കവാറും സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് കാരണം. ഉദാ: ബാല്യകാലത്ത് മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്താൽ ചെയ്തിരുന്ന പല കാര്യങ്ങളും കൗമാരത്തിൽ തനിയെ ചെയ്യേണ്ടതായി വരുന്നു.

**ആശ്രയത്വത്തിന്റെ അളവ് :** ബാല്യകാലത്ത് ലഭിക്കുന്ന പരിശീലനത്തിനനുസരിച്ചാണ് കൗമാരഘട്ടത്തിൽ ആശ്രയത്വം ഉണ്ടാകുന്നത്. സ്വന്തം പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കാൻ കൗമാരക്കാർ തയ്യാറല്ല എന്ന ധാരണയിൽ മാതാപിതാക്കൾ ആശ്രയത്വം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

**അവ്യക്തമായ പദവി :** ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള സമൂഹങ്ങളിൽ ഒരു കുട്ടി അവന്റെ അച്ഛന



മ്മമാരുടെ കാലടികൾ പിന്തുടരണമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. അനുകരിക്കാനുള്ള പെരുമാറ്റരീതി അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നു എന്നതിൽ ഇതിനു വിപരീതമായി ഒരു തുറന്ന സമൂഹത്തിൽ സ്വയം വികസനത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കത്തക്കവിധം വ്യക്തി സ്വതന്ത്ര്യം ലഭിക്കുന്നു.

**വിരുദ്ധമായ ആവശ്യങ്ങൾ:** മാതാപിതാക്കൾ, അദ്ധ്യാപകർ, കുട്ടുകാർ, സമൂഹം മുതലായവരിൽനിന്ന് വിരുദ്ധമായ ആവശ്യങ്ങൾ നേരിടേണ്ടതായി വരുന്നു.

**യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ അളവ്:** കൗമാരപ്രായക്കാർ യൗവനത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോത് കൂടുന്നു. മാനസികമായോ ശാരീരികമായോ വ്യക്തി അതിന് തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ അസംതൃപ്തി അനുഭവപ്പെടുന്നു.

**പ്രേരണ:** ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന പുതിയ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൗമാരപ്രായക്കാർ അത്ഭുതപ്പെടാറുണ്ട്. വളരാൻ ഇഷ്ടമാണെങ്കിലും യൗവനത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടാനുള്ള കഴിവുകളെ കുറിച്ച് ഉറപ്പില്ല. അരക്ഷിതാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നിടത്തോളം യൗവനത്തിലേക്കു കടക്കുവാനുള്ള പ്രേരണ വളരെ കുറവായിരിക്കും.

മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും സമൂഹവും കൗമാരത്തിലെ വളർച്ചയുടെ തടസ്സങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയോ മാറ്റപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അവർക്ക് സുഖപ്രദമായി യൗവനത്തിലെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാൻ സാധിക്കുന്നു. യൗവനത്തിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടാനുള്ള പ്രേരണ വർദ്ധിക്കുന്നു



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 11.1**

1. കൗമാരത്തിലെ മാറ്റങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ വിവരിക്കുക.  
\_\_\_\_\_
2. കൗമാരം എന്നാലെന്ത്? കൗമാരത്തിലെ വിവിധ വെല്ലുവിളികൾ ഏതെല്ലാം?  
\_\_\_\_\_

**11.5 വികസന പ്രക്രിയകൾ**

ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ വ്യക്തികൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയാണ് വികസനപ്രക്രിയ എന്നപദംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഒരു കുഞ്ഞ് നടക്കാനും സംസാരിക്കാനും പഠിക്കുന്നത് അത്തരം സങ്കീർണ്ണതകളെ തരണം ചെയ്തുകൊണ്ടാണ്. മധ്യബാല്യകാലത്തിൽ കളികൾ മനസ്സിലാക്കാനും വായിക്കാനും പഠിക്കാനുമൊക്കെയാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്. കൗമാരഘട്ടത്തിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കൂട്ടിക്കാലത്തിൽനിന്ന് യൗവനത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതും പരിഹരിക്കേണ്ടതും ആകുന്നു. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ കൗമാര ഘട്ടത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. വിജയകരമായ യൗവനജീവിതം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നവർ കൗമാരത്തിൽ തന്നെ ഇതിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കേണ്ടതാണ്.



**കൗമാരത്തിലെ വികസന പ്രക്രിയകൾ**

താഴെപറയുന്ന പ്രക്രിയകൾ ഹാവികസ്റ്റ് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാണ്.

- എല്ലാ സമപ്രായക്കാരുമായി പുതിയതും പക്ഷതയുള്ളതുമായ ബന്ധങ്ങൾ നേടുക.
- ആൺ/പെൺ ഭേദമുള്ള സാമൂഹിക നിലപാട് നേടുക.
- സ്വന്തം ശരീരഘടന മനസ്സിലാക്കുകയും ശരീരം വേണ്ടവിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും മറ്റു മുതിർന്നവരിൽ നിന്നും വൈകാരിക സ്വാതന്ത്ര്യം നേടുക.
- സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുള്ള ഉറപ്പ് നേടുക.
- ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും അതിനുവേണ്ടി തയ്യാറെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വിവാഹത്തിനും കുടുംബജീവിതത്തിനും തയ്യാറെടുക്കുക.
- മൽസരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ധാരണകളും ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകളും വികസിപ്പിക്കുക.
- സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുകയും നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുക
- പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളും നീതിപൂർവ്വമായ രീതികളും നേടുക.



**11.2 പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ**

1. കൗമാരത്തിലെ വികസന പ്രക്രിയകളിൽ താഴെപറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
  - a) കുടുംബത്തിനും വിവാഹത്തിനുംവേണ്ടി തയ്യാറാകുക
  - b) ഇഴയുക
  - c) കുട്ടിത്തസ്വഭാവങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക.
  - d) ഇതൊന്നും അല്ല
2. ഹാവികസ്റ്റ് എത്ര വികസന പ്രക്രിയകൾ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്?
 

a) 10	b) 6
c) 9	d) 8

കൗമാരം ഒരു ദീർഘമായ കാലഘട്ടമാണ്. വികാസ പ്രക്രിയകളിൽ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകാൻ മിക്ക കൗമാരപ്രായക്കാർക്കും പ്രേരണ കുറവാണ്. ഈ സമയ



ത്ത് യൗവനാരംഭം അവർക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും. പുതിയ പദവിയിലേക്ക് തയ്യാറെടുക്കാൻ ഇത് അവർക്ക് പ്രേരണ നൽകുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി പക്ഷത നേടാൻ കൗമാരത്തിന്റെ ആരംഭത്തിനേക്കാൾ കൂടുതലായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

വികസന പ്രക്രിയകൾ വിജയകരമായി ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ നേടുമ്പോൾ പിന്നീടുള്ള ജീവിത ഘട്ടങ്ങളുടെ വിജയത്തിനും കൂടി സഹായകമാകുന്നു. എന്നാൽ തോൽവി വ്യക്തിപരമായ സന്തോഷക്കുറവിനും നിരാശയ്ക്കും ഭാവി ജീവിതത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും കാരണമാകും. കൗമാരത്തിൽ വികസന പ്രക്രിയകൾ വിജയകരമായ പൂർത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിലും അവർക്ക് നിയമപരമായി പക്ഷത പ്രാപിക്കുന്നതോടെ ഒരു യുവാവിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ യുവതിയുടെ പദവി ലഭ്യമാകുന്നു. ഇതിനു വിപരീതമായി ചില ലളിത സമൂഹങ്ങളിൽ യുവജനങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പുതിയ പദവി മുതിർന്നവർക്ക് പ്രകടമാക്കി കൊടുക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചും പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന ആഘോഷം, ആനുകൂല്യങ്ങൾ, ഉത്തരവാദിത്തം തുടങ്ങിയവ.

**11.6 ശാരീരിക വികാസം**

ശാരീരികമായും ശരീരശാസ്ത്രപരമായും മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളോടുള്ള യുവാക്കളുടെ മാറ്റം അഹങ്കാരവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ പ്രതീക്ഷകൾ മുതൽ അന്ധാളിപ്പ്, പേടി എന്നിവ വരെ ആകാം. കൗമാര പ്രായക്കാർ പരസ്പരം വിലയിരുത്തുമ്പോൾ, പ്രത്യേകിച്ചും എതിർലിംഗത്തിൽ പെട്ടവരുടെ പുറമെ കാണുന്ന ഭംഗിയാണ് എടുത്തുപറയാറുള്ളത്. പ്രത്യേകമായും പെൺകുട്ടികളുടെ ശാരീരിക സ്വഭാവങ്ങളുടെ വിവരണങ്ങൾക്കാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാനുള്ളതെങ്കിലും മസിൽ വികാസം, പൊക്കം തുടങ്ങിയവയെ സംബന്ധിച്ചാണ് ആൺകുട്ടികളുടെ സംസാരം.

വലുപ്പത്തിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസമാണ് കൗമാരത്തിലെ പ്രധാന സ്വഭാവ സവിശേഷത. കൗമാരത്തിന്റെ ആരംഭത്തിനെ യൗവനാരംഭം എന്ന് പറയുന്നു. അതിനോടൊപ്പം വളരെ പെട്ടെന്നുള്ള മാനസിക ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഉയരം കൂടുന്നതും ശബ്ദ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നതും പോലെയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷവും അറിയപ്പെടുന്നവയും ആണെങ്കിൽ മറ്റു ചില മാറ്റങ്ങൾ പരോക്ഷവും പക്ഷെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയുമാണ്.

**വളർച്ചയുടെ തരംഗം**

പൊതുവായ ശരീര വളർച്ചയിൽ (ഉയരവും ഭാരവും) ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാനത്തോടെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് 10-11 വയസ്സിലും ആൺകുട്ടികൾക്ക് 12-14 വയസ്സിലും പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. പിറ്റ്യൂറി ഗ്രന്ഥി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഹോർമോൺ തോതിലുള്ള വ്യത്യാസവുമായി പെട്ടെന്നുള്ള ഈ വളർച്ച ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വളർച്ചയെ സഹായിക്കുക മാത്രമല്ല മറ്റു ഗ്രന്ഥികളായ അഡ്രീനൽ, ഗൊണാഡ്സ്, തൈറോയ്ഡ് മുതലായവയുടെ പ്രവർത്തനത്തിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദ്രുതഗതിയിലെ വളർച്ച 3-4 വർഷത്തേക്ക് തുടരുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ വളർച്ച പെൺകുട്ടികളിൽ 12½ വയസ്സിലും ആൺകുട്ടികളിൽ 14½ വയസ്സിലും ആണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒരുവർഷംകൊണ്ട് കുട്ടികൾ 6 മുതൽ 8 ഇഞ്ച് വരെ ഉയരം കൂടുന്നതായും 18-22 സൗ വരെ ഭാരം കൂടുന്നതായും കാണാം. വിവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ ശാരീരിക വികാസം എല്ലാവരിലും ഒന്നുപോലെയല്ലാത്തത് കൗമാരപ്രായക്കാരിലും മാതാപിതാക്കളിലും അദ്ധ്യാപകരിലും ചോദ്യചിഹ്നമായി നിൽക്കുന്നു. അസ്ഥികളുടെയും മസിലുകളുടെയും വികാസം വളരെ വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നു. ശാരീ

**കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും**

**മൊഡ്യൂൾ - III**

**മനുഷ്യ വികാസം**



രിക മാറ്റങ്ങളോടു പൊരുത്തപ്പെടാൻ ശരീരം പഠിക്കണം. ശാരീരിക അളവുകളുടെ തോതിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു. മുഖത്തിന്റെ ആകാരം വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തുനിന്നാണ് വളർച്ച പൂർണ്ണമാകുന്നത്. കാലുകൾ ശരീരത്തിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ വളരുന്നു. വലുതാകുമ്പോഴുണ്ടാകാവുന്ന ശരീരവലുപ്പത്തിനനുസരിച്ച് കൈകാലുകൾ നേരെത്തേ തന്നെ നീളം വയ്ക്കുന്നു.

പൊതുവായ ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കനുസൃതമായി ശരീരശാസ്ത്രപരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഹൃദയ സംബന്ധവും ശ്വാസകോശസംബന്ധവുമായ വികാസം, ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ വ്യത്യാസം, യൗവനത്തിലേയ്ക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രധാനം.

**അസ്ഥിവ്യൂഹത്തെ സംബന്ധിച്ച മസിലുകൾ:** വിവിധ ശാരീരിക നീക്കങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കുന്നത് അസ്ഥിവ്യൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മസിലുകളാണ്.

**ആർത്തവവും ലൈംഗിക വികാസവും**

വളർച്ചയുടെ പാരമ്യത്തിൽ എത്തുന്നതിനൊപ്പം പിറ്റ്യൂറ്ററി ഗ്രന്ഥിയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അഡ്രീനൽ കോർട്ടിക്സിനെയും ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതിനു തൊട്ടുമുമ്പുള്ള കാലഘട്ടം വരെ പിറ്റ്യൂറ്ററി ഗ്രന്ഥിയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അഡ്രീനൽ കോർട്ടിക്സ് തുല്യ അളവ് സ്ത്രീ പുരുഷ ഹോർമോണുകളാണ് ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനം വേഗത്തിലാകുകയും ആൺ-പെൺ വേർതിരിവുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ആൺകുട്ടികളിൽ ആൻഡ്രജനും പെൺകുട്ടികളിൽ ഈസ്ട്രജനും കൂടുതലായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

**ലൈംഗിക ഹോർമോണുകൾ:** ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതും പ്രത്യുൽപ്പാദനപരവും ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതുമായ വസ്തുക്കളാണ് ലൈംഗിക ഹോർമോണുകൾ. സ്ത്രീകളിൽ ഈസ്ട്രോജനും പുരുഷന്മാരിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണും ആണ് ലൈംഗിക സ്വഭാവം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.

ഈ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ലൈംഗിക അവയവങ്ങളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരീര കോശങ്ങളും കൂടുതൽ സ്പർശനശേഷിയുള്ളതായി മാറുന്നു. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങളുടെ പ്രാരംഭത്തിൽ തന്നെ ആൺകുട്ടികളിൽ ലൈംഗിക അവയവം കൂടുതൽ വികസിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും വളരെ കൃത്യമായ ക്രമത്തോടുകൂടിയതും മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കത്തക്കതുമായ ഒരുപറ്റം ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളിൽ മാറിടം വികാസം പ്രാപിക്കുന്നതോടെ ഗൃഹ്യഭാഗങ്ങളിൽ രോമ വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നു. അതോടൊപ്പം ആദ്യത്തെ ആർത്തവം സംഭവിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികളിൽ ലിംഗവളർച്ചയും ഗൃഹ്യഭാഗത്തെ രോമവളർച്ചയും ശബ്ദത്തിലെ വ്യത്യാസവും മുഖത്തെ താടിവളർച്ചയും സംഭവിക്കുന്നു.

അങ്ങിനെ കൗമാരപ്രായക്കാരെ നോക്കിയാൽ യൗവനാരംഭം വളരെ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ഗൃഹ്യഭാഗങ്ങളിലെ രോമവളർച്ച ശബ്ദമാറ്റവും നീരീക്ഷിക്കത്തക്ക ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ആൺകുട്ടികളിലെ സ്കലനവും പെൺകുട്ടികളിലെ ആർത്തവവും പ്രാഥമിക ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങളാണ്.

**ശക്തി, കഴിവ്, സുസ്ഥിതി**

കൗമാരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ശാരീരിക മാറ്റത്തിന്റെ ഒരാകെത്തുകയാണ് ശാരീരിക വികാസത്തിൽ ഇതുവരെ പറഞ്ഞത്. ഒരുപക്ഷേ അതിനേക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടത് ശക്തികളും



കഴിവുകളും വികസിക്കുന്ന രീതികളാകാം. യൗവനാരംഭം കടന്ന ഒരാൾക്കുട്ടി തന്റെ സമപ്രായക്കാരനും യൗവനാരംഭം കഴിയാത്തവനുമായ മറ്റൊരു കുട്ടിയിൽനിന്നും വളരെ വ്യത്യസ്തനായിരിക്കും. ശാരീരികവും സ്ഥാനീയവുമായ കഴിവുകൾ കൂടുതലായിരിക്കും. ഒരുവർഷം മുമ്പ് തന്നെ വെല്ലുവിളിച്ച സമപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളെ ശാരീരിക ക്ഷമ തയിൽ കടത്തിവെട്ടാനും ഇവർക്കാകും. ഇതിനുപുറകിലുള്ള ഘടകത്തെ കുറിച്ചറിയാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലേ? പുരുഷഹോർമോണായ ആൻഡ്രോജന്റെ വേഗത്തിലുള്ള ഉൽപ്പാദനം ശാരീരിക ക്ഷമത കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു. അസ്ഥികളുടെ വളർച്ച, തോളെല്ലുകളുടെ വികാസം, നെഞ്ചിന്റെ വിസ്താരക്കൂടുതൽ, ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ വികാസം, കൂടാതെ വർദ്ധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനുതകുന്ന അവസ്ഥകളാണ്.

പെൺകുട്ടികളിൽ ഇതിൽ മിക്ക വികസനവും നടക്കുന്നെങ്കിലും അവരുടെ ശാരീരിക ക്ഷമത വളരെ കുറഞ്ഞ തോതിലാണ് നടക്കുന്നത്, മാത്രല്ല ഒരിക്കലും ആൺകുട്ടികൾക്കൊപ്പം എത്തുന്നില്ല. രണ്ട് കാരണങ്ങളാണ് ഇതിനു പുറമെയുള്ളത്.

- 1) ജൈവശാസ്ത്രപരമായി ആൺകുട്ടികൾക്ക് വിരിഞ്ഞ മാറിടം, നീണ്ടുനിവർന്ന കൈകാലുകൾ, വിടർന്ന തോളെല്ലുകൾ എന്നിവയാണ് താൽപ്പര്യം.
- 2) സംസ്കാരികമായി ഇത്തരം ശാരീരിക വികാസത്തെക്കുറിച്ച് പെൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രോത്സാഹനം ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

വാസ്തവത്തിൽ പെൺകുട്ടികൾ ആശ്രിതരും ശാരീരിക ക്ഷമത കുറഞ്ഞവരുമായിത്തീരാനാണ് സമൂഹം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത്; അല്ലെങ്കിൽ അങ്ങിനെയാണ് വരുത്തി തീർക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

ശാരീരിക ക്ഷമത കൂടുന്നതിനോടൊപ്പം ചലന നിയന്ത്രണം, പ്രതികരണവേഗത തുടങ്ങിയ മറ്റു കഴിവുകൾ വികാസം പ്രാപിക്കുന്നു. ശാരീരിക വികാസത്തിന്റെ വിലയിരുത്തലിൽ, എന്താണ് എന്നതാണ് പ്രധാന പരിഗണന. ഉയരം - ഭാരം ചാർട്ട് ആവരേജ് നെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തുന്നു. എന്നാൽ കൂട്ടത്തിൽ കൂടുതൽ പേരും തടിയന്മാരാണെങ്കിൽ ആവരേജിൽ വ്യത്യാസം സംഭവിക്കുന്ന അവിടെ ആവരേജ് എന്നത് തീർത്തും അല്ലാതാകുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 11.3**

1. ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ചയും ലൈംഗിക വികാസവും കൗമാരത്തിൽ നടക്കുന്നതെങ്ങിനെയാണ് വിശദമാക്കുക.

**11.7 ലിംഗ സ്വഭാവം**

ലിംഗം എന്നത് വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പദമാണ്. സ്ത്രീ-പുരുഷ സ്വഭാവങ്ങളെയും അവരിൽനിന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളെയും കുറിച്ച് ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ വിശ്വാസത്തെയാണ് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. സ്ത്രീ പുരുഷ ഭേദമനുസരിച്ച് അവരുടെ വിവിധ പ്രകടനങ്ങളും പെരുമാറ്റ രീതികളും എങ്ങിനെയായിരിക്കണമെന്നുള്ള പ്രതീക്ഷകളെയാണ് ലിംഗസ്വഭാവങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നത്. ഇത്തരം പ്രതീക്ഷകൾ ഒരു കുട്ടി ജനിച്ച ഉടനെ രൂപപ്പെടുന്നു.

**കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും**

ലിംഗസ്വഭാവങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിശ്വാസം നമ്മെ തുടർച്ചയായും പെരുമാറ്റത്തെ ജീവിതത്തിലുടനീളവും സ്വാധീനിക്കുന്നു. ലിംഗഭേദം എന്നത് താൻ ഏത് ലിംഗത്തിൽ പെടുന്നു എന്നുള്ള തിരിച്ചറിവാണ്. ഏകദേശം 3-4 വയസ്സാകുമ്പോൾ ഇത് നേടും. എന്നിരുന്നാലും എപ്പോഴും ഒരു ആൺകുട്ടിയെപ്പോലെ അല്ലെങ്കിൽ പെൺകുട്ടിയെപ്പോലെ ആയിരിക്കണമോ എന്നത് അവർക്ക് തീർച്ചയില്ല. ഏകദേശം 6-7 വയസ്സാകുമ്പോൾ ലിംഗസ്ഥിരത നേടുന്നതുവരെ ലിംഗഭേദം പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാകുകയില്ല. എന്നാൽ ലിംഗസ്ഥിരത നേടക്കഴിഞ്ഞാൽ താൻ ആണ്/പെണ്ണ് എന്നുള്ള ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ തലമുടിയുടെ രീതി, വസ്ത്രധാരണം, എതിർലിംഗ സ്വഭാവങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം മാറുന്നതല്ല എന്ന ബോധം കൂട്ടിയിലുണ്ടാക്കുന്നു.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ 11.4**

1. ലിംഗ സ്വഭാവം എന്നതിന്റെ അർത്ഥം വിവരിക്കുക.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു**

- ബാല്യത്തിൽ നിന്ന് യൗവനത്തിലേയ്ക്കുള്ള മാറ്റത്തിന്റെ കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. സാമൂഹിക/അസാമൂഹിക സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിൽ ഇത് വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- ശൈശവത്തിലെയും ബാല്യത്തിലെയും വികസന പ്രക്രിയകൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനനുസരിച്ചാണ് കൗമാരത്തിലെ അനുകൂല വികാസം സംഭവിക്കുന്നത്.
- അടിസ്ഥാനപരമായി ശാരീരികവും ശരീരശാസ്ത്രപരവുമായ മാറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്ന പ്രായമാണ് കൗമാരം. ഈ പ്രായക്കാരുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വളർച്ചയാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കൗമാരത്തിലെ വികാസം.
- ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ, പെൺകുട്ടികളിൽ 10-11 വയസ്സുമുതലും ആൺകുട്ടികളിൽ 12-13 വയസ്സുമുതലും പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ച, ഉയരത്തിലും ഭാരത്തിലും, സംഭവിക്കുന്നു.
- ആൺ-പെൺ വ്യത്യാസങ്ങളും അവരുടെ സ്വഭാവത്തിലെ രീതികളും എന്തായിരിക്കണമെന്നുള്ള പ്രതീക്ഷയെ സംബന്ധിച്ചതാണ് ലിംഗസ്വഭാവം എന്നുപറയുന്നത്.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ**

- 1) കൗമാരത്തിലെ പ്രാഥമിക ദ്വീതീയ സ്വഭാവങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
- 2) കൗമാരത്തിലെ വികാസ പ്രക്രിയകൾ ഏതെല്ലാം?
- 3) കൗമാരത്തിലെ പ്രധാന വെല്ലുവിളികളെ കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക.

**മൊഡ്യൂൾ - III**

**മനുഷ്യ വികാസം**



കുറിപ്പുകൾ





കുറിപ്പുകൾ



ഉത്തരങ്ങൾ

11.1

- 1. മാറ്റത്തിന്റെ ഘട്ടം, ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ശാരീരിക മാനസിക മാറ്റങ്ങൾ, പുതിയ സാമൂഹിക പദവികൾ, സ്വാതന്ത്ര്യം, എതിർപ്പുകൾ നേരിടൽ.

11.2

- 1. d
- 2. a

11.3

- 1. മാറ്റത്തിന്റെ വേഗതയും സമയവും, പരിശീലനം, ആശ്രിതത്വം, പദവി, ആവശ്യപ്പെടലുകൾ, യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ അളവ്, പ്രേരണ.
- 2. വളർച്ചയുടെ തിരയിളക്കം, ഉയരവും ഭാരവും, അസ്ഥിവളർച്ച, ലൈംഗിക ഹോർമോൺ, ലൈംഗിക വികാസം, ശക്തിയും കഴിവും.

11.4

- 1. ആൺപെൺ സ്വഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിന്റെ വിശ്വാസങ്ങൾ. ആൺ-പെൺ പെരുമാറ്റങ്ങളും ലിംഗ സ്ഥിരതയും.

അഭ്യാസങ്ങളിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരസൂചിക

- 1. ഭാഗം 11.3 കാണുക
- 2. ഭാഗം 11.6 കാണുക
- 3. ഭാഗം 11.5 കാണുക



# 12

## യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും

വയസ്സാകുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്? പ്രായം കൂടുമ്പോൾ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഏവ? ഒരാൾ പ്രായമുള്ളയാൾ ആണ് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അതിന്റെ അർത്ഥമെന്ത്? വയസ്സായ ഒരാളെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴൊക്കെ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ കടന്നുവരാനിടയുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണിവ. മുതിർന്നവരേയും പ്രായം കൂടിയവരേയും കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ സങ്കല്പം നമ്മുടെ രക്ഷിതാക്കളുടേതുപോലെയാകാം. ഉത്തരവാദിത്വം, ക്ഷമ, പകൃത, സ്ഥിരത, ആരോഗ്യക്കുറവ്, തുടങ്ങിയവയുമായി ഇവ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്ന ഘട്ടമായിട്ടാണ് നാം വാർദ്ധക്യത്തെ കാണുന്നത്. ഇത് മിഥ്യയോ യാഥാർത്ഥ്യമോ?

സമൂഹത്തിൽ പ്രായാധിക്യമുള്ളവരുടെ എണ്ണം കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. 2021 ആകുമ്പോഴേക്കും ജനസംഖ്യയുടെ വലിയൊരു ഭാഗം തന്നെ അവരായിരിക്കുമെന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. വളരുന്നതും പ്രായം കൂടുന്നതും ജീവശാസ്ത്രപരമായ പ്രക്രിയയാണ്. അതോടൊപ്പം പല തരത്തിലുള്ള വികാസ പരിവർത്തനങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. യൗവനം, യൗവനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ, യൗവനത്തിലെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചാണ് ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ പഠിക്കുന്നത്.

### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠം പഠിച്ചശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ.
- യൗവനത്തിലെയും വാർദ്ധക്യത്തിലെയും സ്വഭാവങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
- യൗവനത്തിലെ ശാരീരികവും സാമൂഹികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.
- വാർദ്ധക്യകാലത്തെ പ്രശ്നങ്ങളും അതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കലും
- വാർദ്ധക്യകാലഘട്ടത്തിന്റെയും വൃദ്ധരുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.

### 12.1 യൗവന കാലഘട്ടം

പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് പെരുമാറണമെന്ന് മുതിർന്നവർ നിങ്ങളോട് പറയാറുണ്ട്. എന്താണിത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പെരുമാറ്റരീതികൾ സമൂഹം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു എന്നതുതന്നെ പ്രധാനമാണ്. യൗവനത്തിലെ തന്റെ ചുമതലകൾ ചെയ്തു



തീർക്കുക എന്നതാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലെ സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷ. ജോലിയും കുടുംബ ജീവിതവും യൗവനഘട്ടത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട നാഴിക കല്ലുകളായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് കഴിവുകളിലും വ്യവഹാര രീതികളിലും വൈവിധ്യം വന്നുചേരുന്നു. ഇതിനു പ്രധാനമായും രണ്ട് കാരണങ്ങളുണ്ട്. ജീവശാസ്ത്രപരമായ വളർച്ചയും പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള ഇടപഴകലും പരിസ്ഥിതിയും അതിന്റെ ഘടകങ്ങളുമായും നിരന്തരം പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും പെരുമാറ്റ രീതികളിലും സാരമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു.

ഭാരതീയ പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച് യൗവനം ഗൃഹസ്ഥാശ്രമത്തിന്റെ കാലഘട്ടമാണ്. സാമൂഹിക ജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ജോലി, വിവാഹം, കുടുംബം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്.

യൗവന ഘട്ടത്തെ താഴെപറയുന്ന മൂന്ന് ഉപഘട്ടങ്ങളായി തരംതിരിക്കാം.

- 1) ആദിയൗവനം (20-30 വയസ്സ്)
- 2) മധ്യയൗവനം (30-60 വയസ്സ്)
- 3) യൗവനാന്ത്യം (വാർദ്ധക്യം - 60 വയസ്സു മുതൽ)

**യൗവനാരംഭം (ആദിയൗവനം)**

സ്വാശ്രയത്വവും ഭരണാത്മകബോധവും ഒരാളിൽ ഉടലെടുക്കുന്നത് യൗവനാരംഭത്തിലാകുന്നു. ഒരു ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കളെ ആശ്രയിക്കുന്നത് കുറഞ്ഞുവരുന്നതും ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്. മാത്രവുമല്ല വിവാഹിതരാകുകയും കുടുംബജീവിതം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെയും സമൂഹത്തിലേയും ആളുകളുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലെ മറ്റൊരു സവിശേഷത. തന്നോടും സമൂഹത്തിനോടും കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്വം കാണിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് യൗവനാരംഭത്തിലാണ്.

തൊഴിലില്ലായ്മയും വിവാഹബന്ധത്തിലെ താളപ്പിഴകളുമാണ് ഈ വികാസഘട്ടത്തിൽ കണ്ടുവരുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ. ജീവിത പങ്കാളികളുമായി സുദൃഢമായ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കേണ്ടുന്ന ഘട്ടവുമാണിത്. മാനസിക ഐക്യം, സ്നേഹം, സഹവർത്തിത്വം എന്നിവ കുടുംബത്തിലുണ്ടാകേണ്ടതും അപ്രകാരം സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങളുമായി നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കേണ്ടതും യൗവനാരംഭത്തിലാണ്. ഇതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നത് സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ ഒറ്റപ്പെടലിനു കാരണമാകുന്നു. പ്രശസ്ത മന:ശാസ്ത്രജ്ഞനായ എറിക്സണിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ യൗവനാരംഭം അടുപ്പത്തിന്റെയോ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയോ വികാസഘട്ടമാണ്. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാൻ പരാജയപ്പെടുന്നവർ സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്നു.

ഭാവിയെകുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളും ലക്ഷ്യങ്ങളും നേടാനുള്ള പ്രവർത്തനവും യൗവനാരംഭത്തിലെ ലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. ഭാവിയെ കുറിച്ചുള്ള സ്വപ്നങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും അവരെ കർമ്മോത്സുകരാക്കുന്നു. മിക്ക യുവാക്കളുടെയും കാര്യത്തിൽ ഏകദേശം മുപ്പത് വയസ്സ് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വഴിത്തിരിവായി കാണപ്പെടുന്നു. ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലും സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിലും കാര്യമായ പുരോഗതി ഈ ഘട്ടത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നു. 'മുപ്പതാം വയസ്സിലെ മാറ്റങ്ങൾ' എന്ന് ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളെ അറിയപ്പെടുന്നു.



**യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും**

**യൗവനാരംഭത്തിലെ സ്വഭാവങ്ങൾ**

- ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.
- വിവാഹിതരാകുന്നു
- സമപ്രായക്കാരുമായി ദൃഢബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നു.
- സമൂഹത്തിന് പരിഗണന നൽകുന്നു.

**സ്വയം ചെയ്തുനോക്കുക.**

ഏതെങ്കിലുമൊരു യുവാവിനെയോ യുവതിയെയോ കണ്ട് അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക. അവ എഴുതി വയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ എന്തെന്നും എഴുതുക. ഇവ താരതമ്യം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.



**പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യം 12.1**

1. യൗവനാരംഭത്തിലെ സ്വഭാവങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക

**12.2 മധ്യയൗവനം**

മൽസരം, പക്ഷത, ഉത്തരവാദിത്വം, സ്ഥിരത എന്നിവയെല്ലാം മധ്യയൗവനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ ആണ്. ജോലിയിൽ സന്തോഷവും കുടുംബ ജീവിതത്തിലും സാമൂഹിക ജീവിതത്തിലും സംതൃപ്തിയും കണ്ടെത്തുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിലും അവരുടെ വിജയത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം, കുട്ടികളുടെ ഭാവി, പ്രായം കൂടിവരുന്ന മാതാപിതാക്കൾ, ഒഴിവുസമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കൽ, പ്രായം മൂന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ഭാവിപരിപാടികളുടെ ആസൂത്രണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കുന്ന കാലമാണിത്. സ്ത്രീകളിൽ ഏകദേശം 45 - 50 വയസ്സിനിടയിൽ ആർത്തവവിരാമം നടക്കുന്നു. പുരുഷന്മാർ ഈ മധ്യയൗവന ഘട്ടത്തിൽ ആരോഗ്യം, ശക്തി, ലൈംഗിക ശേഷി എന്നിവയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. സർഗാത്മകതയുടെ കാലഘട്ടം കൂടിയാണ് മധ്യയൗവനം. സമൂഹനന്മയ്ക്കായി പല സംഭാവനകളും നൽകുന്നത് ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ്. എഴുത്തുകാരും ശാസ്ത്രജ്ഞരും കലാകാരന്മാരുമെല്ലാം തങ്ങളുടെ മണ്ഡലത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ സംഭാവനകൾ പലതും നൽകുന്നത് നാൽപ്പതുകളുടെ അന്ത്യത്തിലും അമ്പതുകളുടെ ആരംഭത്തിലുമാണ്. എറിക്സൺ ഈ ജീവിത ഘട്ടത്തെ ഉൽപ്പാദന ക്ഷമതയുടെ കാലഘട്ടമായി കാണുന്നു. അർത്ഥപൂർണ്ണമായ സംഭാവനകൾ നൽകാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്ന പക്ഷം സ്വയം ഉൾവലിയുന്ന പ്രവണതയും ഈ ഘട്ടത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. തനിക്ക് പ്രായം കൂടുന്നു എന്നും വാർദ്ധക്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നും ഉള്ള തോന്നലുകളും വൈകാരിക സ്ഥിരതയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന സദാചാരബോധവും ഈ ഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്നു. സ്വപ്നങ്ങൾ എത്രത്തോളം യാഥാർത്ഥ്യമായി എന്ന് വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നതും മധ്യയൗവനത്തിലാണ്. ചിലപ്പോൾ ഇത് ജോലി മാറുന്നതിനും വിവാഹബന്ധം വേർപിരിയുന്നതിനുപോലും കാരണമാവാറുണ്ട്. സ്ഥിരം ജോലിയുള്ളവർ വിരമിക്കുന്നതും അതിനുശേഷമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരുന്നതും ഈ വികാസഘട്ടത്തിന്റെ അന്ത്യത്തിലാണ്.



മധ്യയൗവനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- പ്രാപ്തി, പക്ഷത, ഉത്തരവാദിത്വം, സ്ഥിരത
- കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധിക്കൽ
- വാർദ്ധക്യജീവിതം ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ
- സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവ വിരാമം

യൗവനാന്ത്യം (വാർദ്ധക്യം)

അറുപത് വയസ്സോടുകൂടി വാർദ്ധക്യം ആരംഭിക്കുന്നു. സജീവമായ സേവനത്തിന് ശേഷം ഉദ്യോഗത്തിൽ നിന്ന് വിരമിച്ച് പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു ജോലിയും ചെയ്യാനില്ലാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് മിക്കവാറും എല്ലാവരും. ഈ പ്രായത്തിലുള്ള പലരും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ആശങ്കയുള്ളവരാണ്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ വയസ്സായവർ സജീവമായി ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടണമെന്ന് ആരും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നില്ല. മതപരമായ കാര്യങ്ങളിലും ഈശ്വരവിശ്വാസത്തിലും കൂടുതൽ താല്പര്യമുള്ളവരായും ബുദ്ധിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ ഔന്നിത്യമില്ലാത്തവരും ഇടുങ്ങിയ ചിന്താഗതിക്കാരായുമാണ് സമൂഹം അവരെ കാണുന്നത്. ജീവിതപങ്കാളിയുടെ വേർപാട് വൃദ്ധർക്ക് വൈകാരികമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ 60 നു ശേഷവും വളരെ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടും ഉന്മേഷത്തോടും കൂടി ജീവിക്കുന്നവരേയും കാണാം. വ്യക്തിവിശ്വാസങ്ങൾ വളരെ പ്രധാനമാണ്. കൃത്യമായ വ്യയാമം, നിയന്ത്രിത ഭക്ഷണം, ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള വൈദ്യപരിശോധന എന്നിവയിലൂടെയും ചിട്ടയായ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിലൂടെയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നവരും ഈ പ്രായത്തിലുണ്ട്. സജീവമായി എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പങ്കെടുത്ത് അർത്ഥപൂർണ്ണമായി ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ അവർക്ക് സാധിക്കുന്നു.

പ്രായാധിക്യം മിക്കവാറും ഒരു മാനസിക പ്രക്രിയയാണ്. വാർദ്ധക്യത്തിൽ വളരെ സജീവമായി ജീവിക്കുകയും സമൂഹത്തിന് വിലപ്പെട്ട സംഭാവനകൾ നൽകുകയും ചെയ്ത എഴുത്തുകാരും അധ്യാപകരും കലാകാരന്മാരും രാജ്യതന്ത്രജ്ഞരും ധാരാളമുണ്ട്. വാർദ്ധക്യത്തെ സന്തോഷപ്രദമാക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തളർച്ച സംഭവിക്കണമെന്നില്ല. എൺപതുകളിലും തൊണ്ണൂറുകളിലും പോലും ഉന്മേഷത്തോടെ ജീവിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്.

മധ്യയൗവനം മുതൽ തന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഇത് സാധ്യമാണ്. വൃദ്ധന്മാർ അറിവിന്റെയും അനുഭവങ്ങളുടെയും വിജ്ഞാനത്തിന്റെയും സംഭരണികളാണ്. ആ സമ്പത്തിനെ സമൂഹനന്മക്കായി ഉപയോഗിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സമൂഹത്തിന് പലതും അവരിൽ നിന്ന് പഠിച്ചെടുക്കാറുണ്ട്.



12.2 പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. മധ്യയൗവനത്തിലെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ വിവരിക്കുക.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



### 12.3 യൗവനത്തിലും വാർദ്ധക്യത്തിലുമുള്ള ശാരീരിക വൈജ്ഞാനിക മാറ്റങ്ങൾ

ഇന്നത്തെ സമൂഹം, ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ക്ഷേമമാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. എങ്കിലും പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് എല്ലാവരിലും സാർവ്വ ലൗകികവും ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതുമായ ചില മാനസികവും ശാരീരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്നു. മധ്യയൗവനം മുതൽ പലതരം വൈജ്ഞാനിക മാറ്റങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് വളരെ സാവധാനം നടക്കുന്ന ഒന്നാണ്. സാധാരണയായി വാർദ്ധക്യത്തെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ തളർച്ചയുടെ കാലഘട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു. ശാരീരികവും വൈജ്ഞാനികവുമായ ഈ മാറ്റങ്ങളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കാം.

**(a) ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ:** മുപ്പത് വയസ്സിനുശേഷം 0.8 മുതൽ 1 ശതമാനം വരെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയിൽ കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതായി കാണുന്നു. ഒരു പരിധി വരെ ഇത് സ്വാഭാവികമാണ്. രോഗം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഭക്ഷണത്തിന്റെ പോഷകനില, പരിതസ്ഥിതി തുടങ്ങിയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ ഈ തളർച്ചയ്ക്ക് പിന്നിലുണ്ട്. ഈ മാറ്റങ്ങളെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. ബാഹ്യമാറ്റങ്ങൾ, ആന്തരിക മാറ്റങ്ങൾ, ഇന്ദ്രിയ ക്ഷമതയിലെ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയാണ്.

**1) ബാഹ്യമാറ്റങ്ങൾ:** ഒരു വ്യക്തി വയസ്സാകുന്നതിനനുസരിച്ച് പ്രകടമാകുന്ന മാറ്റങ്ങളാണിത്. മുടി നരക്കുക, ത്വക്ക് ചുളിയുക, ശരീര ചലനങ്ങളിലെ മാറ്റം, എന്നിങ്ങനെയുള്ളതാണ് ബാഹ്യമാറ്റങ്ങൾ.

**ആരോഗ്യമുള്ള ദീർഘജീവിതത്തിന്**

- (a) ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണശീലം
- (b) നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമം
- (c) കുറഞ്ഞ സമ്മർദ്ദം
- (d) മദ്യപാനം പാടില്ല
- (e) മയക്കുമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- (f) നല്ല ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുക
- (g) സാമൂഹിക സേവനം
- (h) ദൈവവിശ്വാസവും ആത്മീകതയും വളർത്തുക

**2) ആന്തരിക മാറ്റങ്ങൾ :** പ്രകടമല്ലാത്ത മാറ്റങ്ങളാണ് ഇവ. ഉദാ: ശരീരത്തിലെ നാഡീ വ്യവസ്ഥ, ശ്വാസന വ്യവസ്ഥ, ഹൃദയമനീ വ്യവസ്ഥ, ദഹന വ്യവസ്ഥ എന്നിവയിൽ വയസ്സാകുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ.



വാർദ്ധക്യത്തിലെ നേട്ടങ്ങൾ

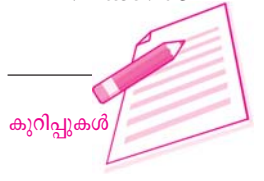
- മഹാത്മഗാന്ധി സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിത്തന്നു.
- ബാബാ ആംദേ
- രാമകൃഷ്ണ പരമഹംസർ
- മദർതൈരേസ

3) **ഇന്ദ്രിയക്ഷമതയിലെ മാറ്റങ്ങൾ:** ഇന്ദ്രിയ ക്ഷമതയിൽ സാവധാനത്തിലാണ് മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുക. വാർദ്ധക്യത്തിലെ കാഴ്ച, കേൾവി, എന്നിവയിൽ കുറവു വരുന്നത് സുപരിചിതമാണ്. പുറംലോകവുമായി നാം ബന്ധപ്പെടുന്നത് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സഹായത്താലാണല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലുണ്ടാകുന്ന കുറവ് വ്യക്തിയിൽ ഗുരുതരമായ മാനസിക പ്രശ്നം ഉണ്ടാക്കുന്നു. വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹികബന്ധത്തെയും ഇത് സാരമായി സാധിക്കുന്നു.

12.4 വാർദ്ധക്യത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കൽ

യൗവനം നിലനിർത്തുക എന്നത് അസാധ്യം തന്നെയാണ്. പ്രായം കൂടി വരുമ്പോൾ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനു കാരണം ജീവശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകളാണ്. ജീവശാസ്ത്രപരമായ മാറ്റങ്ങൾ മറ്റുപല പ്രത്യഘാതങ്ങളും വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ദുശ്ശീലങ്ങൾ, അച്ചടക്കരാഹിത്യം, അനാരോഗ്യം തുടങ്ങിയവയാണവ. അച്ചടക്കമുള്ള ഒരു ജീവിതശൈലി അത്യാവശ്യമായി തീരുന്നു. ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമം, മിതമായ ജോലി, പോഷകഗുണമുള്ളതും നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടതുമായ ഭക്ഷണരീതി, പതിവായ വ്യായാമം, നല്ല ചിന്തകൾ, ആത്മീയത തുടങ്ങിയവ അച്ചടക്കമുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. വാർദ്ധക്യത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുക സാധ്യമല്ല. എന്നാൽ വാർദ്ധക്യത്തെ താമസിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. സ്വന്തം പ്രായത്തെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് യഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ ജീവിക്കണം. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം കൈവെടിയരുത്. ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ വ്യത്യസ്തരീതികളാണ് ആളുകൾ കൈക്കൊള്ളാറുള്ളത്. ചില പ്രധാനപ്പെട്ട കർമ്മപദ്ധതികൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- 1) ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെയും വാർദ്ധക്യത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും ലഘൂകരിക്കാനുതകുന്നരീതിയിൽ കർക്കശ മനോഭാവം കുറച്ച് അയഞ്ഞ മനോഭാവം ഉണ്ടാക്കുക.
- 2) ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ നേരിടാൻ നൂതനമാർഗ്ഗങ്ങളും കണ്ടെത്തണമെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.
- 3) പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറി ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കാതെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുകയും ഇതിനാവശ്യമായ വിവരങ്ങളും പ്രശ്നനിർദ്ധാരണരീതികളും കണ്ടെത്തുക.
- 4) ആത്മവിശ്വാസം, സ്വാശ്രയത്വം, സ്വന്തം കഴിവുകളെ കുറിച്ചും പരിമിതികളെക്കുറിച്ചുമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവം എന്നിവ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക.
- 5) പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഒത്തിണങ്ങിപ്പോകാനുള്ള വിവിധ തന്ത്രങ്ങൾ പഠിക്കുകയും സ്വയം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



**യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും**

**വാർദ്ധക്യവും സാമൂഹിക പിന്തുണയും**

വൈവിധ്യമാർന്ന സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ വിപുലപ്പെടുത്തുന്നത് വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാൻ ഉപകരിക്കും. സാമൂഹിക - സാംസ്കാരിക സംഘടനകൾ, ക്ലബ്ബുകൾ എന്നിവയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും സമപ്രായക്കാരുമായി ആശയങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് സഹായകമാകുന്നു. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ പലപ്പോഴും പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ നൽകുന്നതുകൊണ്ട് വാർദ്ധക്യത്തിലുണ്ടാകാനിടയുള്ള മടുപ്പ് ഇല്ലാതാകുന്നു. രഹസ്യങ്ങൾ പങ്കിടാനും മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ലബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. പേരക്കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിലൂടെ വാർദ്ധക്യത്തിലെ തങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരവും വൈകാരികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറാൻ സാധിക്കുന്നു. അവർക്ക് സുപ്രധാന മാതൃകകളാകാനും കഴിയുന്നു. പേരക്കിടാങ്ങളുടെ നേട്ടങ്ങളും അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മാനസിക സംതൃപ്തി ജനകമാണ് കൂടുംബവ്യവസ്ഥ തന്നെ ഇപ്പോൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അണുകൂടുംബസാഹചര്യങ്ങൾ വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയവരിൽ പ്രയാസങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അവരുടെ ഒറ്റപ്പെടലിന് ആക്കം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

**സമൂഹത്തിൽ വൃദ്ധരുടെ പ്രാധാന്യം**

“വൃദ്ധരെ ബഹുമാനിക്കുകയും അവർക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ ദീർഘായുസ്സ്, അറിവ്, പ്രശസ്തി, ശക്തി എന്നീ നാലുതലങ്ങളിലേക്കും വളരുന്നു.”

ഭാരതീയ സമൂഹത്തിന്റെ വികസനത്തിനാധാരം കൂട്ടുകൂടുംബ വ്യവസ്ഥയാണ്. വ്യത്യസ്ത തലമുറകളുടെ സഹവാസമാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. പ്രായംകൂടിയവർക്ക് ഈ വ്യവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നു. അഗാധവും വിശാലവുമായ അറിവിന്റെയും കഴിവിന്റെയും സ്രോതസ്സുകളായി അവരെ കണ്ടിരുന്നു. അവരോടൊപ്പമുള്ള ജീവിതം തന്നെ ഇളതലമുറകളുടെ സർവ്വോന്മുഖമായ വളർച്ചയെ സഹായിച്ചിരുന്നു.

ശിഥിലമായ കൂട്ടുകൂടുംബമാണ് ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിലെ മിക്ക പ്രശ്നങ്ങളുടെയും മുഖ്യ കാരണം. യുവമിഥുനങ്ങൾ പൊതുവെ സ്വതന്ത്രമായ ജീവിതമാണ് കാംക്ഷിക്കുന്നത്. കൂട്ടുകൂടുംബത്തിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുക എന്ന മനോഭാവം അവരിൽ കണ്ടുവരുന്നു. പക്ഷെ ഇതിന്റെ പ്രത്യാഘാതം ചെന്നെത്തുന്നത് ഇളം തലമുറയിലാണ്. അവർക്ക് മുത്തശ്ശി മുത്തശ്ശന്മാരുടെ സ്നേഹവു ലാളനയും വാൽസല്യവും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അവർ പറഞ്ഞുതരുന്ന കഥകളും അവയിൽനിന്ന് ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മൂല്യങ്ങളും പേരക്കിടാങ്ങൾക്ക് നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സാംസ്കാരിക പൈതൃകത്തിന്റെ സംക്രമണം തടസ്സപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ തലമുറകളിൽനിന്ന് തലമുറകളിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടവയാണ്. അണുകൂടുംബ വ്യവസ്ഥ ഇതിനെ അസാധ്യമാക്കി തീർക്കുന്നു. കൂടുംബങ്ങളിലെ മുത്തശ്ശി മുത്തശ്ശന്മാരുടെ അസാന്നിധ്യം ഇളംതലമുറയുടെ വൈകാരികതയെ പ്രതികൂലമായി സ്വാധീനിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാം തുറന്നുപറയാനും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും വീട്ടിലാരുമില്ലാത്ത സ്ഥിതിവിശേഷം അവരുടെ അഭാവം ഇളംതലമുറയിൽ വളരേണ്ടിയിരുന്ന പല മൂല്യങ്ങളെയും തളർത്തിയിരിക്കുന്നു.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 12.3**

ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് പറയുക

1. മുപ്പതുവയസ്സിനുശേഷം 0.8 മുതൽ 1 ശതമാനം വരെ തളർച്ചയാണ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്നത്.





2. പ്രായാധിക്യം ഇന്ദ്രിയക്ഷമതയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.
3. ആരോഗ്യകരമായ മാനസികാവസ്ഥ വാർദ്ധക്യത്തിൽ സഹായകമല്ല.
4. സ്വന്തം പ്രായത്തെ അംഗീകരിക്കാതിരുന്നത് ചെറിപ്പമായിത്തീരുന്നു.
5. സമൂഹത്തിലെ അമൂല്യരായ അംഗങ്ങളാണ് വൃദ്ധർ



**നിങ്ങൾ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ**

- ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിന്റെയും കുടുംബജീവിതത്തിന്റെയും ആരംഭം വ്യക്തി ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന നാഴികക്കല്ലുകളാണ്.
- നമ്മുടെ കഴിവുകളും സ്വഭാവങ്ങളും വളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ച് മാറുന്നു. ജൈവപരമായ വളർച്ചാ പ്രക്രിയകളും ചുറ്റുപാടുംമുള്ള ബന്ധവും ഇതിന് കാരണമാകുന്നു.
- സാമ്പത്തിക-വൈകാരിക സ്വാശ്രയത്വം നേടുക എന്ന വെല്ലുവിളിയാണ് യൗവനത്തിലുള്ളത്. അതുപോലെ വിവാഹബന്ധത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക എന്നതും.
- സർഗാത്മകതയുടെ കാലഘട്ടമാണ് യൗവനം. സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇവരിൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.
- നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ, വാർദ്ധക്യത്തെ മാനസിക ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ തളർച്ചയുടെ കാലമായി കാണപ്പെടുന്നു. യഥാർത്ഥമല്ലെങ്കിലും ഇടുങ്ങിയ ചിന്താഗതിക്കാരായും മതപരമായും ആത്മീയമായും ബന്ധപ്പെടുത്തിയും ഇവരെ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- വാർദ്ധക്യത്തിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെ പ്രധാനമായും ബാഹ്യമാറ്റങ്ങൾ, ആന്തരിക മാറ്റങ്ങൾ, ഇന്ദ്രിയക്ഷമതയിലെ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം.
- വാർദ്ധക്യത്തിലെ പ്രയാസങ്ങളെ നേരിടാൻ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കാം. തുറന്ന മനസ്സോടും ലാഘവമനോഭാവത്തോടും കൂടി പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുക. പുതിയ പ്രശ്നപരിഹാരതന്ത്രങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കുക, ആത്മവിശ്വാസം, സ്വാശ്രയത്വം എന്നിവ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക.
- അഗാധവും വിശാലവുമായ അറിവുകളുടെയും അനുഭവങ്ങളുടെയും സ്രോതസ്സുകളായി വൃദ്ധരെ എല്ലായ്പ്പോഴും കണക്കാക്കുന്നു.



**അഭ്യാസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ**

1. ആരോഗ്യകരവും സുദീർഘവുമായ ജീവിതത്തിനായുള്ള വഴികൾ വിവരിക്കുക.
2. വാർദ്ധക്യത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും നേരിടാനുള്ള മനോഭാവം വ്യക്തമാക്കുക.
3. സമൂഹത്തിലെ ഇന്നത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. വാർദ്ധക്യത്തിൽ എങ്ങിനെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താം?



കുറിപ്പുകൾ



ഉത്തരങ്ങൾ

12.2

1 സ്വാശ്രയത്വം, തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ, പുതിയ പ്രവർത്തികളും വെല്ലുവിളികളും, അടുത്ത ബന്ധങ്ങൾ

12.2

- 1 a) മാൽസര്യം
  - b) കുട്ടികളോടുള്ള ശ്രദ്ധ
  - c) വാർദ്ധക്യത്തിലെ പദ്ധതികൾ
  - d) ആർത്തവവിരാമം
2. വ്യായാമം, ഭക്ഷണക്രമം, കൃത്യമായ ആരോഗ്യ നിർണ്ണയം

12.3

- 1. ശരി
- 2. ശരി
- 3. തെറ്റ്
- 4. തെറ്റ്
- 5. ശരി

ഉത്തര സൂചികൾ

- 1. ഭാഗം 12.3 കാണുക.
- 2. ഭാഗം 12.4 കാണുക.
- 3. ഭാഗം 12.5 കാണുക.
- 4. ഭാഗം 12.3 കാണുക.

# പാഠ്യപദ്ധതി

## മനഃശാസ്ത്രം

### സെക്കന്ററി ലെവൽ കോഴ്സ് (222)

#### വ്യാഖ്യാനം

മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്റെയും മാനസിക പ്രക്രിയകളുടെയും പ്രധാന ഘടകങ്ങളുടെ പഠനമാണ് മനഃശാസ്ത്രം. ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനും സാമൂഹിക വികസനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും മനഃശാസ്ത്രപഠനം പ്രധാനമാണ്. നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരുമായി ഇടപെടുമ്പോൾ നമ്മുടെ ചിന്ത, വികാരം, പെരുമാറ്റം എന്നിവ ചുറ്റുപാടുംയുണ്ടാകുന്ന ഇണക്കത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. സെക്കന്ററി ലെവലിലെ മനഃശാസ്ത്രപഠനം കൊണ്ട് പഠിതാക്കൾക്ക് സ്വയം മനസ്സിലാക്കാനും സമൂഹത്തിൽ അവരുടെ സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചറിയാനും സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാനും സാധിക്കുന്നു.

#### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

പഠിതാവിനെ എങ്ങിനെയാണെല്ലാം ഈ കോഴ്സ് സഹായിക്കുന്നു

- മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളും പ്രവർത്തനമേഖലകളും മനസ്സിലാക്കാം.
- കുടുംബം, സമൂഹം, അയൽപക്കം എന്നിവയുമായി തന്നെ ബന്ധപ്പെടുത്താൻ പഠിക്കുന്നു.
- ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും മൂല്യബോധത്തോടും കൂടി പെരുമാറാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യവും ലക്ഷ്യബോധവും സന്തോഷവുമുള്ള ജീവിതം സാധ്യമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

#### മൊഡ്യൂൾസ്

മൊഡ്യൂൾ 1	മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന	15
മൊഡ്യൂൾ 2	അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ	15
മൊഡ്യൂൾ 3	മനുഷ്യവികാസം	15
മൊഡ്യൂൾ 4	സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയ	15
മൊഡ്യൂൾ 5	ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും	15
മൊഡ്യൂൾ 6	തൊഴിൽജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും	15
മൊഡ്യൂൾ 7	ജീവിതരീതികൾ	10
	<b>മാക്സിമം മാർക്ക്</b>	<b>100</b>

## മൊഡ്യൂൾ 1: മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

മാർക്ക്: 15

### സമീപനം

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കാനും പെരുമാറ്റ തലങ്ങളും മാനസിക പ്രക്രിയകളും അറിയുവാനും ഈ മൊഡ്യൂൾ സഹായിക്കുന്നു. മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രധാന വസ്തുതകളും വഴികളും മനസ്സിലാക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

### ഉള്ളടക്കം

#### പാഠം 1 - മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം

- മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സ്വഭാവം
- മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ വ്യാപ്തി
- അടിസ്ഥാനപരമായ മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ
- മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ശാഖകൾ

#### പാഠം 2 - മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ വ്യവസ്ഥകൾ (രീതികൾ)

- മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിനുള്ള സമീപനങ്ങൾ
- മാനസിക പ്രക്രിയകളെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള വഴികൾ
- മനഃശാസ്ത്രമാപിനികൾ

#### പാഠം 3 - വ്യക്തിവ്യത്യാസം

- വ്യക്തിവ്യത്യാസത്തിന്റെ പ്രകൃതി
- വ്യക്തിവ്യത്യാസ നിർണ്ണയം
- ബുദ്ധിയുടെ പ്രകൃതിയും അതിന്റെ നിർണ്ണയവും
- അഭിരുചികളും താൽപര്യങ്ങളും അവയുടെ നിർണ്ണയവും
- വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പ്രകൃതി
- വ്യക്തിത്വനിർണ്ണയത്തിനുള്ള വഴികൾ

## മൊഡ്യൂൾ 2: അടിസ്ഥാന മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

മാർക്ക്: 15

### സമീപനം

ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള തത്വങ്ങളും പ്രക്രിയകളും പഠിതാവിനെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുകയാണ് ഈ മൊഡ്യൂളിൽ. അറിവു സമ്പാദനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങളും അത് ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിലനിർത്തുന്നതെങ്ങിനെയാണ് മന

സ്സിലാക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. അവബോധ പ്രക്രിയയെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കാനും ഈ മൊഡ്യൂൾ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് തന്റെ വികാരങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാനും ഈ മൊഡ്യൂൾ സഹായകമാണ്.

### ഉള്ളടക്കം

#### പാഠം 4 - പഠനം

- പഠനം
- റീഇൻഫോഴ്സ്മെന്റും (പുനഃശാക്തീകരണം) നിരീക്ഷണ പഠനവും
- മറ്റു ചില പഠന രീതികൾ
- പരിശീലന സ്ഥാനാന്തരം

#### പാഠം 5 - ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ - ശ്രദ്ധയും അവബോധവും

- ഇന്ദ്രിയജ്ഞാനം
- അവബോധം
- അവബോധ രൂപീകരണം
- ശ്രദ്ധ
- അതിന്ദ്രീയ അവബോധം
- നിത്യജീവിതത്തിൽ അവബോധത്തിന്റെ സ്വാധീനം

#### പാഠം 6 - ഓർമ്മ

- ഓർമ്മയും മറവിയും
- ഓർമ്മയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ
- വിവിധതരം ഓർമ്മകൾ
- മറവി
- ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ
- അടിച്ചമർത്തൽ: വേദനാജനകമായ സംഭവങ്ങളുടെ മറവി

#### പാഠം 7 - ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും

- ചിന്തയുടെ വശങ്ങൾ
- പ്രശ്ന പരിഹാരം
- സർഗ്ഗ വൈഭവവും ജീവിതത്തിൽ അതിന്റെ സ്വാധീനവും
- തീരുമാനം എടുക്കൽ

#### പാഠം 8 - പ്രേരണയും വികാരവും

- പ്രേരണ
- വികാരങ്ങളുടെ രീതി
- മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിൽ വികാരത്തിന്റെയും പ്രേരണയുടെയും പ്രാധാന്യം

**മോഡ്യൂൾ 3: മനുഷ്യ വികാസം**

**മാർക്ക്: 15**

**സമീപനം**

മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ വിവിധ പ്രക്രിയകൾ, സ്വഭാവങ്ങൾ, അവസ്ഥകൾ എന്നിവ വിശദമാക്കുവാനാണ് ഈ മോഡ്യൂൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ജൈവപരമായ ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനം, മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാട് എന്നിവയും വിശദമാക്കുന്നു.

**ഉള്ളടക്കം**

**പാഠം 9 - വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും**

- വികാസത്തിന്റെ രീതി
- വികാസത്തിന്റെ വ്യാപ്തി
- വികാസത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ
- വികാസത്തിന്റെ സ്വാധീനം

**പാഠം 10 - ബാല്യകാലം**

- ബാല്യകാലത്തെ ശാരീരിക വികാസവും ചലനാത്മക വികാസവും
- വൈജ്ഞാനിക വികസനം
- സാമൂഹിക വൈകാരിക വികസനവും വ്യക്തിത്വ വികസനവും
- സാമൂഹീകരണം

**പാഠം 11 - കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും**

- കൗമാരം
- കൗമാരം - മാറ്റത്തിന്റെ കാലഘട്ടം
- കൗമാരം: ജൈവപരമോ സാമൂഹികമോ?
- മാറ്റത്തിന്റെ രീതി തീരുമാനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ
- വികസന പ്രക്രിയകൾ
- ശാരീരിക വികാസം
- ലിംഗ സ്വഭാവം

**പാഠം 12 - യൗവ്വനവും വാർദ്ധക്യവും**

- യൗവ്വന കാലഘട്ടം

- മദ്ധ്യയൗവ്വനം
- യൗവ്വനത്തിലും വാർദ്ധക്യത്തിലുമുള്ള ശാരീരിക വൈജ്ഞാനിക മാറ്റങ്ങൾ
- വാർദ്ധക്യത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കൽ
- സമൂഹത്തിൽ വൃദ്ധരുടെ പ്രാധാന്യം

**മോഡ്യൂൾ 4: സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയ**

**Marks : 15**

**സമീപനം**

സാമൂഹിക ആചാരങ്ങളുടെ സ്വാധീനം വിവരിക്കുക എന്നതാണ് മോഡ്യൂളിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഇത് സംഘങ്ങളിൽ വ്യക്തികൾ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും കൂടാതെ മനുഷ്യരുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ, മനോഭാവം, മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവ എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുന്നു എന്ന് വിവരിക്കുന്നതിനും സഹായകമാകുന്നു. ഈ മോഡ്യൂൾ ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുകയും വായനക്കാരെ ചില പ്രധാന സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തി തരികയും ചെയ്യുന്നു.

**ഉള്ളടക്കം**

**പാഠം 13 - സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും**

- നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഘങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം
- ഒരു സംഘത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ
- സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത
- നമ്മളും അവരും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം
- ഔദ്യോഗിക സംഘങ്ങൾ, അനൗദ്യോഗിക സംഘങ്ങൾ
- സംഘവികസനം
- നേതൃത്വം
- ഒരു നേതാവിന്റെ വിശേഷഗുണങ്ങൾ
- നേതൃത്വത്തിന്റെ പൊതുതത്വങ്ങൾ

**പാഠം 14 - ആശയവിനിമയം**

- ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുക
- ആശയവിനിമയത്തിന്റെ മൂലകങ്ങൾ
- പല തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയം
- ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം
- ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിശേഷ ലക്ഷണങ്ങൾ

- വാക്കുകൾ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയം ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ
- മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനവും പങ്കും

**പാഠം 15 - മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും സാമൂഹിക അവബോധവും**

- മനോഭാവങ്ങളുടെ സഹജ ഗുണങ്ങൾ
- മനോഭാവം രൂപപ്പെടുന്നതും മാറുന്നതും
- മനോഭാവവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം
- വിശ്വാസങ്ങളും പെരുമാറ്റവും
- സാമൂഹിക അവബോധം

**പാഠം 16 - സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രശ്നങ്ങൾ**

- ദാരിദ്ര്യം
- മറ്റ് സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ
- സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം മുടങ്ങുക, ഉപേക്ഷിക്കുക പുരോഗതിയില്ലാതാകുക, ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുക

**മോഡ്യൂൾ 5: ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും**

**Marks: 15**

**സമീപനം**

സന്തോഷവും ക്ഷേമവും എന്ന ആശയങ്ങളെ കുറിച്ച് ഒരു ധാരണ ഉണ്ടാക്കിത്തരുവാനായി ഈ മോഡ്യൂൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. സന്തോഷം കൈവരിക്കുന്നതിന് തടസമാകുന്നത് എന്തെല്ലാമാണെന്നും അതെല്ലാം തരണം ചെയ്യാനുള്ള മാനസിക പ്രക്രിയകൾ ഏതെല്ലാമാണെന്നും ഇത് വിവരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ആരോഗ്യം, ആരോഗ്യരക്ഷ എന്നീ ആശയങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുകയും (ക്രിയാത്മകമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടുന്ന ആചാരങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ഉള്ളടക്കം**

**പാഠം 17 - സന്തോഷവും ക്ഷേമവും**

- ദാരിദ്ര്യം
- ആത്മ സാക്ഷാത്കാരവും പകരത്തുള്ള വ്യക്തിത്വവും
- ആത്മ സാക്ഷാത്കാരം കൈവരിച്ച വ്യക്തികളുടെ സവിശേഷതകൾ
- നല്ല വികാരങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുക

**പാഠം 18 - മനോരോഗവും അവയുടെ ചികിത്സയും**

- സമ്മർദ്ദങ്ങൾ എങ്ങനെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു

- പല തരത്തിലുള്ള മാനസിക മാന്ദ്യവും/ സംഘർഷം ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളും
- പല തരത്തിലെ മാനസിക രോഗങ്ങൾ
- സൈക്കോതെറാപ്പി എന്ന പ്രക്രിയ
- സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയ

**പാഠം 19 - മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ പരിപാലനവും എന്ന ആശയം**

- മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ പരിപാലനവും എന്ന ആശയം
- മാനസിക ആരോഗ്യം, മാനസിക അനാരോഗ്യവും മനോരോഗവും
- മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ സൂചനകൾ/ ലക്ഷണങ്ങൾ
- നല്ല ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ

**മോഡ്യൂൾ 6: തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും**

**Marks : 15**

**സമീപനം**

തൊഴിൽ ജീവിതത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് രൂപപ്പെടുത്താനും തൊഴിൽ ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികളെ തിരിച്ചറിയാനും ഈ മോഡ്യൂൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. കൂടാതെ തൊഴിൽ ആവശ്യ കോപാധികൾക്കനുസരിച്ച് പല തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികളുടെ പ്രസക്തിയും തൊഴിൽ ചെയ്യാനുള്ള പ്രേരകശക്തി എന്ന ആശയത്തെ കുറിച്ചും വിശദീകരിക്കുന്നു. മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ കുറിച്ചും, പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള കാരണങ്ങളെ കുറിച്ചും പ്രതിവിധികളെ കുറിച്ചും വിവരിക്കുന്നു.

**ഉള്ളടക്കം**

**പാഠം 20 - അഭിരുചിയും താത്പര്യവും തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധിയും**

- അഭിരുചി
- താത്പര്യം
- കഴിവ്
- മാനസികമായ പ്രായവും IQ വും
- അഭിരുചിയും താത്പര്യവും കഴിവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും അതിന്റെ പ്രാമുഖ്യവും
- തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധികളെ വിശകലനം ചെയ്യുകയും അത് പകരുകയും ചെയ്യുക

**പാഠം 21 - തൊഴിൽപരമായ വേഷത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്**

- തൊഴിൽപരമായ വേഷം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം

- ഉചിതമായ തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ
- പ്രത്യേക പരിശീലനം
- ജോലി, തൊഴിൽ, ഉദ്യോഗം എന്നീ ആശയങ്ങൾ
- തൊഴിലിനാവശ്യമായ പൊതുവായ കാര്യങ്ങൾ
- തൊഴിൽ അവസരങ്ങളിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

**പാഠം 22 - സംഘടനയുടെ ലോകം**

- സംഘടന എന്നാൽ ഒരു വ്യവസ്ഥ
- സംഘടനയിലെ അന്തരീക്ഷം
- തൊഴിലിലുള്ള വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം
- ഉൽപാദനവും തൊഴിലിലെ മികവും
- തൊഴിൽ ഉൽപാദനം ഉയർത്തുവാനുള്ള നയോപമയ വൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങൾ

**പാഠം 23 - പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം**

- പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം
- മലിനീകരണ പ്രശ്നങ്ങൾ
- നിലനിർത്താനാവുന്ന പുരോഗതി

**മോഡ്യൂൾ 7: ജീവിത രീതികൾ**

**Marks: 10**

**സമീപനം**

യോഗ ഒരു ജീവിതരീതിയായി പ്രാചീന കാലം തൊട്ടു തന്നെ ആചരിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് പാഠ്യോതാവിന് അറിവ് നൽകാനായി ഈ മോഡ്യൂൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ യോഗയ്ക്കുള്ള പ്രസക്തിയെ കുറിച്ചും ഈ മോഡ്യൂൾ വിവരിക്കുന്നു. ഇതോടൊപ്പം വായനക്കാർക്ക് ജീവിതത്തിലെ വിവിധ തരം സമ്മർദ്ദങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും നേരിടാനുള്ള വഴികളെ കുറിച്ചും വ്യക്തിവികസനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നൽകുന്നു.

**ഉള്ളടക്കം**

**പാഠം 24 - ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ്**

- എന്താണ് യോഗ
- പല തരത്തിലുള്ള യോഗ
- ആരോഗ്യം പൂർണ്ണമായിരിക്കാൻ യോഗ
- പ്രാണായാമം

- ധ്യാനം

**പാഠം 25 - വ്യക്തി വികാസവും യോഗയും**

- വ്യക്തി വികാസം യോഗയിലൂടെ
- ജീവിതത്തിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ യോഗയുടെ ഉപയോഗം
- മനോഭാവം, ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ യോഗ എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു
- യോഗ: പ്രവൃത്തിയിലേക്കുള്ള ഉത്കൃഷ്ടതയും പ്രേരകശക്തിയും
- മനസ്സിനെ കുറിച്ച് പതഞ്ജലി: അതിന്റെ സ്വഭാവം, പ്രവർത്തനം കൂടാതെ അവസ്ഥയും
- യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗം

**പാഠം 26 - പൂർണ്ണമായ അസ്തിത്വത്തെ പരിപാലിക്കൽ: ഒരു ഭാരതീയ വീക്ഷണം**

- പൂർണ്ണമായ (ഹോളിസ്റ്റിക്) വ്യക്തിത്വം: ഒരു ഭാരതീയ കാഴ്ചപ്പാട്
- ത്രിഗുണ എന്ന സിദ്ധാന്തം
- പഞ്ചകോശ സിദ്ധാന്തം (മനുഷ്യ അസ്തിത്വത്തിന്റെ അഞ്ച് പാളികൾ)
- കോശങ്ങളുടെ വികാസം
- ബോധത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെ കുറിച്ച് ശ്രീ അരബിന്ദോ

**പാഠം 27 - മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കലും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കലും**

- മനസിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെയും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം
- ജീവൻ വിജ്ഞാനം
- പ്രേക്ഷ ധ്യാനം
- ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ്
- അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനം
- വിപസ്തന

First Fold

പാഠം 1 - 12 ഫീഡ് ബാക്ക് ഫോറം

പാഠം നമ്പർ	പാഠത്തിന്റെ പേര്	ഉള്ളടക്കം		ഭാഷ		വിശദീകരണം		പഠിച്ചതിന്റെ ഉപയോഗം				
		എളുപ്പം	ബുദ്ധിമുട്ട്	താൽപ്പര്യമുള്ളത്	കൃഷ്ണിപ്പിക്കുന്നത്	ലളിതം	സങ്കീർണ്ണം	ഉപയോഗ പ്രദം	ഉപയോഗ മില്ല	വളരെ സഹായകരം	കുറച്ച് സഹായകരം	സഹായകരം മില്ല
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

Third Fold

ചോദ്യങ്ങളുടെ ഫീഡ്ബാക്ക്

പാഠം നമ്പർ	പാഠത്തിന്റെ പേര്	പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ		അഭ്യസത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ	
		ഉപയോഗപദം	ഉപയോഗമില്ല	എളുപ്പം	ബുദ്ധിമുട്ട്
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Fourth Fold

പ്രിയ പഠിതാവേ,  
 നിങ്ങൾ പാഠപുസ്തകം വായിച്ച് സിദ്ധിച്ചിരിക്കാം. പഠനസാമഗ്രികൾ അനുയോജ്യവും അർത്ഥവത്തവും താൽപ്പര്യജനകവും ആക്കി തീർക്കുക എന്നത് ഞങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യമാണ്. പാഠപുസ്തക നിർമ്മാണവും പഠനസാമഗ്രികളുടെ നിലവാരവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങളുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും. ഈ ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോറം പൂരിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും. ഈ ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോറം പൂരിപ്പിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുകയും അത്യാവശ്യം പഠന സാമഗ്രികളുടെ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.  
 നന്ദി  
 കോഴ്സ് കോർഡിനേറ്റർ  
 മനശാസ്ത്രം

Second Fold



No Enclosures allowed

Postage  
Stamp

**Course Coordinator,  
Psychology  
National Institute of Open Schooling  
A-24-25, Institutional Area  
Sector-62, NOIDA (U.P.), Pin-201309**

Name: \_\_\_\_\_  
Enrolment No.: \_\_\_\_\_  
Address: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Subject: \_\_\_\_\_  
Book No.: \_\_\_\_\_

Yours suggestion

Did you consult any other book to study Psychology?  
If yes, give reason for consulting it.

Yes/No

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_