அலகு
3

பயன்பாட்டு உளவியல்

**தன்நெஞ் சறிவது பொய்யற்க பொய்த்தபின்
தன்நெஞ்சே தன்னைச் சுடும்.**

தன்மனமறிந்து ஒருவர் பொய் செல்லக் கூடாது. அவ்வாறு கூறுவாரேயானால் அவர் மனமே அவரை வருத்தும்.

கற்றல் நோக்கங்கள்

இப்பாடத்தைக் கற்றபின் மாணவர்கள் பெறும் திறன்கள்

- உளவியல் என்ற சொல்லை வரையறுக்க.
- செவிலியத்தில் உளவியலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்க.
- மாஸ்லோவின் ஊக்குவித்தல் கோட்பாட்டை விவரிக்க.
- தனிநபர் வேறுபாடுகளை புரிந்துக்கொள்ளல்.
- மனப்பான்மையை விவரித்தல்.
- உணர்வு மற்றும் இணக்கம் விவரிக்க.
- ஆளுமை வளர்ச்சி மற்றும் அதன் குறைபாடுகளை விவரிக்க.
- முரண்பாடு மற்றும் ஏமாற்றம் பற்றி புரிந்துகொள்ள.
- அவசரக் கால குறுக்கீடு குறித்து விளக்க.

QGDUXX

அறிமுகம்

"உளவியல்" என்ற சொல் 'Psyche' மற்றும் "Logos" என்ற இரண்டு கிரேக்க வார்த்தைகளில் இருந்து தோன்றியது. "logos" என்ற வார்த்தை ஒரு அறிவார்ந்த சொற்பொழிவு அல்லது பிரிவினையைக் குறிப்பதாகும். பல்வேறு காலங்களில் உளவியலாளர்கள் psyche – என்ற வார்த்தைக்கு பல்வேறு பொருள் கூறினர்.

ஆரம்பத்தில் psyche – உள (ஆன்மா) என்பதுஒரு 'உயிர்' எனவும்பிறகு 'மனது' எனவும் பின்' உணர்வு' என்றும் விளக்கப்பட்டது. இப்போது உளவியலானது ஒரு அறிவியலாக கருதப்படுகிறது. இது உயிரினத்தினை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நடத்தையை முழுவதுமாக நன்கு புரிந்து கொள்வதற்கும், உரிய அறிவியல் என்பர். சுருங்கக் கூறின் உளவியல் என்பது மனித நடத்தையின் அறிவியல். ஒரு மனிதனை அவனது நடத்தையின்மூலம்புரிந்துக்கொள்ளமுடிகிறது. ஜோகன் வொல்ப்காங் வான் கோ என்பவரின் பின்வரும் மேற்கோள் மனித நடத்தையை ஆய்வு செய்வதற்கான முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

"நடத்தை என்பது ஒரு கண்ணாடி இதில் அனைவரும் அவர்களது உருவத்தை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்."

3.1. உளவியலின் வரையறை

உளவியல் என்பது மனநல அறிவியலின் நிகழ்வுகளையும் நிலையினையும் வெளிப்படுத்துவது.

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 96 05-03-2020 16:27:50

நம்முடையஉணர்வுகள், ஆசைகள், அறிவாற்றல், பகுத்தறிதல் முடிவுகள் மற்றும் விருப்பம் போன்றவை நிகழ்வுகள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. (வில்லியம்ஜேமல் 1890.)

"உளவியல் என்பது ஒருவரது சூழலின் தொடர்புடைய தனிப்பட்ட நடவடிக்கைகள் பற்றிய அறிவியல் ஆகும்."

– உட்வொர்த் மற்றும் மார்குஸ் (1948)

N.L. மன்கூற்றுப்படி உளவியல் ஆய்வு என்பது நடத்தையை அறிவியல் ரீதியாக ஆய்வு செய்தலே ஆகும்.

3.2. செவிலியத்தில் உளவியலின் முக்கியத்துவம்

உளவியல் செவிலியருக்கு கீழ்கண்டவாறு பலவழிகளில் உதவுகிறது.

i) நோயாளியைப் புரிந்து கொண்டு உதவுதல்.

செவிலியர்கள் நோயாளிகளை புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு தரமான மருத்துவ பராமரிப்பை வழங்க வேண்டும். தனிநபரின் வேறுபாடு, நோயாளிகளின் ஆளுமை பண்புகள் மற்றும் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் அவர்களின் நடத்தையின் பொருளைப் புரிந்து கொள்ள செவிலியர்களுக்கு உளவியல் உதவுகிறது.

ii) உறவினர்களை புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் உதவுதல்

செவிலியர்கள் முழுமையான பராமரிப்பு வழங்கும் போது நோயாளியின் உறவினர் மற்றும் நல விரும்பிகளை ஊக்குவித்து அவர்களையும் நோயாளி கவனிப்பில் பங்கேற்க வைப்பதே ஆகும். நோயாளிகள் சில செயல்களை செய்வது ஏன் என அவர்களை புரிந்து கொள்ள வைப்பது செவிலியர்களுக்கான ஒரு சவாலான பணியாகும். உளவியலைப் பற்றிய படிப்பானது செவிலியர்கள் நோயாளிகளின் உறவினர்களின் உண்மையான கோரிக்கைகளைப் புரிந்துகொண்டு அவர்கள் மீது கவனம் செலுத்த உதவுகிறது.

iii)நோயாளிக்குத் தேவையானஆலோசனை, வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றை வழங்குதல்.

உளவியலைப்படிப்பதன் மூலம் செவிலியர்கள் நோயாளிகளுக்கு வழிகாட்டுதல், ஆலோசனை மற்றும் அதன் நுட்பங்கள் பற்றிய கொள்கைகளைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனையின் நுட்பங்களை புரிந்து கொள்வதன் மூலம் செவிலியர்கள், தனிப்பட்ட அல்லது குழு வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனை சேவைகளை வழங்கி அவர்களுக்கு உதவுகின்றர்.

iv) தரமான செவிலிய பராமரிப்பு வழங்குதல்

உடலும் மனமும் இணைந்ததே ஒரு மனிதன். உடலில்ஏதாவது மாற்றங்கள் ஏற்படின் அது மனதையும் பாதிக்கும்., உடல் அல்லது மனப்பாதிப்புகளுக்கு தனிநபர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகிறார். உடல்–மனம் இவ்விரண்டிற்கும் இடையேயான உறவின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துக்கொண்டு உளவியல் கொள்கைகளை சார்ந்து நோயாளியை பராமரிப்பதில் உளவியல் அறிவு பயன்படுகிறது. நோயாளியின் மனப்பான்மை முரண்பாடுகள், நேர்மறையான சிந்தனை, அவசர கால குறுக்கீடு பற்றி செவிலியர்அறிந்து தரமான சிகிச்சை அளிக்க உளவியல் உதவுகிறது.

v) தொழில்முறை சூழலை சமாளித்தல்

செவிலியம் என்பது ஒரு குழுபணி. மற்ற சுகாதாரகுழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் சகபணியாளர்களுடன் இணைந்து பணி புரியவேண்டும். செவிலியர் தங்களை சுற்றியுள்ள மக்களின் மனதை புரிந்துக் கொண்டு திறம்பட செயல்பட வேண்டும். செவிலியர் மற்ற சுகாதாரகுழு உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து தொழில் சார்சூழலில் பணியாற்றும் போது சவால்களை சந்திக்கநேரிடும். அவ்வேளைகளில் உளவியல் அறிவு இந்த சவால்களை சமாளிக்க செவிலியர்களுக்கு உதவுகிறது.

vi) தன்னை புரிந்துகொள்ளுதல்

செவிலியர் தங்கள் மனப்பான்மை சிந்தனை, திறன்களை சமாளித்தல், மதிநுட்பம், ஒட்டுமொத்த பலம் மற்றும் பலவீனங்கள் பற்றிய புரிதலுடன் செயல்படுதல் வேண்டும். சுயபுரிந்து கொள்ளுதல் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வாழ்க்கை, சமநிலையான வாழ்க்கை இரண்டும் இணக்கமாக சம நிலையோடு பொருந்தி வாழவழிவகுக்கிறது.

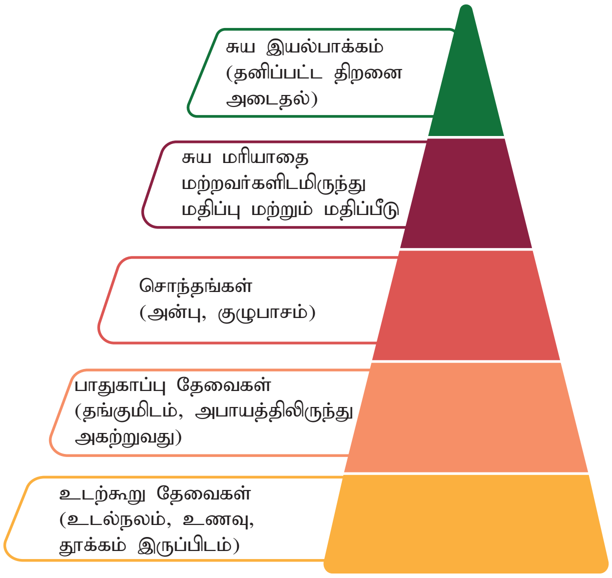
3.3. மாஸ்லோவின் ஊக்குவித்தல் கோட்பாடு

மாஸ்லோவின் ஊக்குவித்தல் கோட்பாடு 1943–ஆம் ஆண்டு ஆபிரகாம் மாஸ்லோ முன்மொழிந்த ஒரு உளவியல் கோட்பாடு. இந்த கோட்பாடு பெரியபிரமிடு வடிவத்தில் பெரும்பாலும்சித்தரிக்கப்படுகிறது. கூம்பின் அடிப்பாகத்தில் மிக அடிப்படை தேவைகளும் மேல்பாகத்தில் சுய இயல்பாக்கத் தேவைகளும்

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 97 05-03-2020 16:27:50

குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கூம்பின் அடிப்பகுதியில் இருந்து முதல் நான்கு நிலைகளில் பிரமீடானது "குறைபாடு தேவைகளாகும்". உடலியல், பாதுகாப்பு, அன்பு சொந்தம் மற்றும் மதிப்பு தேவைகளைக் கொண்டுள்ளது. அடிப்படை தேவை பூர்த்தி செய்யப்படின் அதன் உயர்நிலை தேவை பற்றி சிந்திப்பர். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு தனிநபர் தனது உடல்நிலை தேவைகளை நிறைவேற்றும் வரை பாதுகாப்பு தேவைகளை எதிர்பார்க்கமாட்டார். பாதுகாப்பு தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு முன்னால் அவர் அன்பையும் விருப்பத்தையும் விரும்பமாட்டார். அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டால் படிப்படியாக அடுத்த நிலையை நோக்கி முன்னேறுபவரை மெட்டா ஊக்குவிதல் உடையோர் என்பர். (Metamotivation) இக் "குறைபாடுதேவை" பூர்த்திசெய்யப்படா விட்டால் தனிநபர் எதிர்பார்ப்பையும் பதட்டத்தையும் உணர்வர்.

மாஸ்லோவின் தேவைக்கான படிநிலை



உடல் ரீதியான தேவைகள்:– (Physiological Needs)

உடல் ரீதியான தேவைகள் என்பவை மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கான இயற்பியல் தேவைகள் ஆகும். இந்த தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படா விட்டால், மனித உடல் ஒழுங்காக இயங்காது. உடற்கூறு தேவையே தேவைக்கான படிநிலையில் முதன்மையான தேவையாகும். அடிப்படை தேவை பூர்த்தி செய்யப்படாதிருப்பின் பிற தேவைகளைத் தொடரமுடியாது. உடலியல்தேவைகள் சுவாசித்தல், நீர், உணவு, தூக்கம், ஆடை, தங்குமிடம் மற்றும் பாலியல் தேவைகள்என்பன.

பாதுகாப்பு தேவைகள் (Safety Needs)

ஒரு நபரின் உடலியல் தேவைகள் திருப்பதி செய்யப்பட்டால் அவர்களின் பாதுகாப்பு தேவை முன்னுரிமை மற்றும் ஆதிக்கம் பெறும். உதாரணமாக, உடல்பாதுகாப்பு இல்லாத சூழ்நிலைகளான – போர், இயற்கை பேரழிவு போன்றவற்றால் மக்கள் மனஅழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை அனுபவிப்பர். தனிப்பட்டபாதுகாப்பு, உணர்ச்சிபாதுகாப்பு, நிதிபாதுகாப்பு, உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு பாதுகாப்பு தேவை உள்ளடங்கும் (விபத்து நோய் மற்றும் அபாயகரமான சூழ்நிலையிலிருந்து பாதுகாப்பு).

அன்பு / உடைமை.(Love and belonging Needs)

மனிதத் தேவைகளில் மூன்றாம் நிலை சக மனிதர்களுக்கிடையே ஓர் சொந்த உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. சமூக சொந்த தேவைகளில் நட்பு, குடும்பம் மற்றும் நெருக்கம் ஆகியவை அடங்கும். குழு பெரியதோ அல்லது சிறியதோ என்று பொருட்படுத்தாமல், சமூக குழுக்களிடையே இணைந்து ஏற்றுக்கொள்ளும் உணர்வை மனிதர்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உதராணமாக சங்கம், மதகுழுக்கள், விளையாட்டு அணிகள், கும்பல்கள் போன்றவை பெரிய சமூக குழுக்களில் அடங்கும். சிறிய சமூக தொடர்புகளில் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நெருக்கமான பங்காளிகள், வழிகாட்டிகள், சகாக்கள் முதலியன அடங்கும். மற்றவர்களை நேசிப்பதும், நேசிக்கப்படுவதுமே மனிதர்களுக்கு தலையாய தேவை.

குறைந்த மற்றும் உயர் சுயமரியாதை கொண்ட மக்கள் தங்களை எப்படி கருதுகின்றனர்?

குறைந்த சுயமரியாதை கொண்டவர்கள் எதிர்மறையான வகையில் தங்களைக் கருதுகின்றனர். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி நன்றாக நினைப்பதில்லை, மற்றவர்களுடன் இணங்கி செயல்படுவதில் சிக்கல் உள்ளவர்கள், சுயசந்தேகங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். மாறாக, உயர் சுயமரியாதை கொண்டவர்கள், மதிப்பிற்குரியவர்கள், திறன் மிக்கவர்கள் மற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கவர்கள் என்ற எண்ணம் உடையவர்கள். தங்களை திறன்பட பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். மற்றவர்களை திறன்பட ஏற்றுக் கொள்ளவும் கூடியவர்கள்.

சுயமரியாதை

சுயமரியாதை என்பது ஒருவருடைய சுயமதிப்பீட்டின் மூலம் தன் சொந்த மதிப்பு பற்றிய நம்பிக்கை.. தகுதி தேவை, ஈகோ தேவை என்பது

சமூகத்தில் மற்றவர்களிடமிருந்து அங்கீகாரம், நிலை, முக்கியத்துவம் மற்றும் மரியாதை ஆகியவற்றைப் பெறுவது தொடர்பானது. எல்லா மனிதர்களும் மரியாதைக் குரியவர்களாகவும் சுயதேவை மற்றும் சுயமரியாதை கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த செயல்கள் ஒரு மனிதனுக்கு உணர்வு பங்களிப்பு அல்லது மதிப்பைக் கொடுக்கிறது. இந்நிலையில் குறைபாடு ஏற்படின் குறைந்த சுயமரியாதைக்கு வழிவகுக்கும்.

சுய இயல்பாக்கம் சுயநிறைவு.

சுய இயல்பாக்கம் என்பது தனிமனிதன் தன் உள்ளார்ந்த திறன்களை மேம்படுத்துவதாகும் சுருங்கக்கூறின் தனிமனிதன் தன்னால் இயன்றவற்றை சிறப்பாக செய்து முடிப்பது. தனிமனித ஊக்குவிப்பு முதலியன ஒருவருடைய முழுத்திறனையும் வெளிப்படுத்த உதவுகிறது.

சுயநிறைவாளர்கள் என்பவர் யார்?
தங்களதுமுழுமையான திறன்களை பயன்படுத்துபவர்களே சுயநிறைவாளர்கள்.

3.4. தனிநபர்களின் வேறுபாடு (Individual Differences)

நம்மை சுற்றியுள்ள உயிருள்ள மற்றும் உயிரற்ற பொருட்கள் பல நிலைகளில் வேறுபட்டு காணப்படுகிறது. மனித இனம், தோற்றம், நிறம் ஆளுமை நடத்தை ஆகியவற்றால் மாறுபடுகின்றனர். நம்மிடையே வித்தியாசங்களும் தனிப்பட்டவேறுபாடுகளும் காணப்படுகிறது..

தனிநபர் வேறுபாடுகளின் வரையறை

தனிநபர் வேறுபாடு என்பது தனிமனிதர்களிடையே ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடுத்தி அல்லதுபிரித்து, ஓர் தனித்துவமான தனிநபராக தன்னை உருவாக்குவது.

தனிப்பட்ட நபர்களின் வேறுபாடுகளின் வகைகள்

1. உடல் அல்லது உடலியல் வேறுபாடுகள்.
2. உளவியல் வேறுபாடுகள்.

கீழ்கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்களால் தனிமனிதனில் வேறுபாடு தோன்றுகிறது. அவையாவன

- உடல்சார் வேறுபாடு.
- நுண்ணறிவுத் திறன் வேறுபாடு.
- மனப்பான்மையில் வேறுபாடு.
- அடைவில் வேறுபாடுகள்.
- இயக்கத் (மோட்டார்) திறனில் வேறுபாடு.
- பாலியல் கணக்கில் வித்தியாசம்.
- இன வேறுபாடு.
- எந்நாட்டினர் என்ற வேறுபாடு.
- பொருளாதார நிலை காரணமான வேறுபாடு.
- உணர்ச்சி வேறுபாடு.
- ஆளுமை வேறுபாடு.

தனிநபர் வேறுபாடுகளுக்கான காரணங்கள்

- மரபுசார்ந்த.
- சாதி, இனம் மற்றும் தேசத்தின் செல்வாக்கு.
- பாலியல் வேறுபாடுகள்.
- நுண்ணறிவு வயது.
- மனச்சோர்வு மற்றும் உணர்ச்சி நிலைத்தன்மை.
- பொருளாதார நிலை மற்றும் கல்வி
- சூழ்நிலை

செவிலியத்தின் தாக்கங்கள்

IQ நிலை மற்றும் புரிதல், வலியை தாங்கிக் கொள்ளும் தன்மை, புதிய சூழல்களையும் சூழ்நிலைகளையும் சமாளித்தல், சமூகம் மற்றும் உணர்ச்சிகளை சமாளித்தல் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் நோயாளிகள் மற்றும் கவனிப்பின் கீழ் உள்ள மக்களின் விருப்பு வெறுப்புகளை செவிலியர்கள் கண்டிப்பாக உணர்ந்து அறிந்திருக்க வேண்டும். இந்த வேறுபாடுகளை அவளது மனதில் கருத்தில் கொண்டு அவளது செவிலிய நடவடிக்கைகளை திட்டமிட வேண்டும்.

செவிலியருக்கு தனிநபர் வேறுபாடுகளைப் பற்றிய அறிவானது ஒவ்வொரு நபருக்கும் தனித்துவமான கவனிப்பை வழங்க உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு நோயாளியும் தனித்துவமானவர்கள், ஒருவருக்கு கொடுக்கும் சிகிச்சை முறையை மற்றர்களோடு ஒப்பிடக்கூடாது என்பதை செவிலியர்கள் தங்கள் நோயாளிகள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு புரிய வைக்க வேண்டும். அவர்கள் மற்றவர்களின் சிகிச்சைகளை வெறுமனே நகலெடுக்கவும் முடியாது, எல்லோரும் அதே வழியில் பயனடையவும் முடியாது.

செவிலியர்கள் தங்கள் கவனிப்பின் கீழ்உள்ள உயர்ந்த மற்றும் குறைந்த சுயமரியாதை உடையவர்களை புரிந்து வழிநடத்துவர்.

3.5. மனப்பான்மை (Attitude)

கல்வியின் முக்கிய குறிக்கோள், சமுதாயத்தின் எதிர்ப்புகளுக்கு ஏற்ப ஒருவரின் நடத்தையை மாற்றி அமைப்பதாகும். ஒருவரது நடத்தை ஒரு பொருளைப் பற்றிய மனப்பான்மை, யோசனை, நபர் அல்லது அவரது சூழலில் உள்ள பொருள் ஆகியவற்றை சார்ந்துள்ளது. ஒருவரது மனப்பான்மை அவரது முழு ஆளுமை மற்றும் வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது.

வரையறை

ஒரு மனப்பான்மை என்பது பொருள்கள் அல்லது மக்களைப் பற்றிய அறிவாற்றல், நடத்தை அல்லது உணர்ச்சி ரீதியான ஒரு முன்கணிப்பு அல்லது போக்கு.

மனப்பான்மையின் பொருள்

நடத்தையை ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் செயல்படுத்த எதிர்வினையாற்ற தயார்நிலைப்படுத்துவது (டிராவர்ஸ் 1973).

மனப்பான்மை என்பது முன்கூட்டியே உள்ளது அல்லது பொருத்தமான தூண்டுதலால் முன் தீர்மானிக்கப்பட்ட முறையில் பதிலளிப்பதற்கு தயாராக இருப்பது. விட்டேகர், 1970.

மனப்பான்மையின் இயல்புகள்

ஒரு தனிநபரின் உறவு மனப்பான்மையானது, குறிப்பிட்டநபர்கள், குழுக்கள், மதிப்புகள் அல்லது அவரது சூழலுடன் தொடர்புடைய நெறிமுறைகளைச் சார்ந்தது.

- அணுகுமுறையானது கற்றுக் கொள்ளப்பட்டதும் பெறப்பட்டதுமாகும்.
- அவை ஒரு தனிநபரின் உள்ளார்ந்த மற்றும் இயல்பானவைகள் அல்ல.
- ஒரு குறிப்பிட்ட தூண்டுதலுக்கு பதிலளிக்க தயாரான நிலையில் இருப்பது.
- திட்டவட்டமான ஊக்குவிப்பு பண்புகளை கொண்டுள்ளது.
- இதன் எல்லை வலுவான நேர்மறை மனப்பான்மையில் இருந்து கடுமையான எதிர்மறை மனப்பான்மை வரைச் செல்லும்.

மனப்பான்மை வளர்ச்சியை பாதிக்கும் காரணிகள்

மனப்பான்மை கற்றுக்கொள்வதால் பெறப்பட்டது. மனப்பான்மை உருவாக்கத்தில் பாரம்பரியத்தின் பங்கு இல்லை. மனப்பான்மை உருவாக்கத்தில் சுற்றுசூழல் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மனப்பான்மை உருவாக தனிமனித சிந்தனை மற்றும் சூழ்நிலைக்கிடையேயான இடைவினையே காரணமாகிறது. ஆகவே காரணிகளை 2 வகையாக வகைப்படுத்தலாம்.

- தனிநபர் காரணிகள்.
- தனிநபர் சூழ்நிலை காரணிகள்.

தனிநபரின் காரணிகள்

உடல் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம்

தனியொருவனின் ஆரோக்கிய மற்ற உடல் மற்றும் குறை வளர்ச்சியே அவரின் குறைந்த சமூக மற்றும் உணர்வு சார் புரிதலுக்கு காரணம். தோலின் நிறம், உடல், எடை, உடல்திசு மற்றும் திரவங்களின் உயிர்வேதியியல் மாற்றங்கள். உதாரணமாக, பாலியல் ஹார்மோன்கள் ஒருவரின் சமூக இணக்கம் சிறந்தாக மாற்ற முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

அறிவாற்றல் வளர்ச்சி

நுண்ணறிவு மனப்பான்மை உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நுண்ணறிவின் கூறுகளான நினைவகம், புரிதல் சிந்தனை, மனப்பான்மை உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

உணர்ச்சி வளர்ச்சி

நேரடியான மற்றும் மறைமுகமான உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நடத்தை மனப்பான்மையைச் சார்ந்தது.

சமூக வளர்ச்சி

சமூகத்தொடர்பு மற்றும் குழு செயல்முறைகளே மனித வளர்ச்சியின் மனப்பான்மை உருவாக்கத்தின் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. குறைந்த சமூக இணக்கம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு சமூக விரோத மனப்பான்மை அதிகமாக இருக்கும் என அறியப்படுகிறது.

நன்னெறி மற்றும் ஒழுக்க வளர்ச்சி

ஒவ்வொருவரும் தன்னைப் பற்றிய சில சுயகருத்துக்கள், மதிப்புகள் மற்றும் சுயகட்டுப்பாடுகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். தன் சுயமரியாதை உணர்வை மேம்படுத்த, அவர்களுடைய கொள்கைகளுக்கு பொருத்தமாக மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 100 05-03-2020 16:27:51

தனி நபர் சூழ்நிலை காரணிகள்

வீடு மற்றும் குடும்பம்

ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழ்நிலை மற்றும் பெற்றோர்களுக்கும் பிற உறுப்பினர்களுக்குமான நேர்மறையான அணுகுமுறை, விரும்பத்தக்க மனப்பான்மையை தேர்ந்தெடுப்பதில் குழந்தைகளிடையே தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. வீட்டிலுள்ள தவறான வளர்ப்பு மற்றும் விரும்பத்தகாத சுற்றுசூழலின் விளைவாக பல சமூகவிரோத மனப்பான்மை குழந்தைகளிடம் தோன்றுகிறது.

சமூக சூழல்

மனப்பான்மை உருவாக்கம் மற்றும் அதன் மறுவடிவமைப்பில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அண்டை அயலகத்தார், பள்ளி, சமுதாயம், நெறிமுறைகள், மரபுகள் ஆகியவற்றில் உள்ள மக்களுடன் தொடர்பு கொள்வது ஆகியவை உதாரணமாக ஆசிரியர்கள் மற்றும் அவர்களது நடத்தைகள், வகுப்புதோழர்கள், பள்ளிதோழர்கள் மற்றும் அவர்களின் நடத்தைகள், கற்பித்தல் முறைகள் போன்றவை பள்ளியில் நல மனப்பான்மை உருவாக்க காரணிகளாகும்.

மனப்பான்மை மாற்றம்

மனப்பான்மையை மாற்றலாம். அது நிலையானது அல்ல. புதிய அனுபவங்களை பெறுவதன் மூலம் மனப்பான்மை மாறுபடலாம். மனப்பான்மை மாற்றத்தின் வழிகள் மற்றும் வழிமுறைகள் பின்வருமாறு.

- முறையான கல்வியை வழங்குதல்.
- பிரச்சார வழிமுறைகளை பயன்படுத்துதல். (எ.கா: குடும்பகட்டுப்பாடு, சுகாதாரம், சாலைபாதுகாப்பு.)
- பயத்தை தூண்டும் யுக்தியை பயன்படுத்துதல் (எ.கா: வரதட்சணைக்கு எதிரான சட்டதிட்டங்கள், குழந்தை திருமணம், குழந்தை பலாத்காரம்).
- மாடலிங் நுட்பங்களை பயன்படுத்துதல் (எ.கா: கதாநாயகர்கள் மற்றும் கதாநாயகிகளின் நடத்தையைப் பின்பற்றுதல்.)
- நேரடி தனிப்பட்ட அனுபவம் (எ.கா: உடற்பயிற்சி இல்லாததால் உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டதால், அவர் உடற்பயிற்சி பற்றிய நேர்மறையான அணுகுமுறையை உருவாக்கலாம்.)
- அறிவாற்றல் சிதைவு நுட்பத்தை பயன்படுத்துதல் (எ.கா: புகைபிடிப்பதில், புகைபிடிப்பதற்கான எதிர்மறையான அணுகுமுறையை விமர்சிப்பதற்குப் பதிலாக புகைத்தல் சார்ந்த பகுத்தறிந்து சிந்தனையை உருவாக்க வேண்டும்).
- நம்பிக்கைமற்றும்மதிப்புகளில்புதியமாற்றங்களைக்கொண்டுவருதல்.

செவிலியத்திற்கான தாக்கங்கள்

- எண்ணங்கள் மற்றும் நபர்கள் மீது நேர்மறையான மற்றும் விரும்பதக்கதாக அணுகுமுறையைஉருவாக்கநோயாளிகளுக்கு செவிலியர்களால் உதவ முடியும்.
- நோயாளிக்கும் அவர்களது உறவினர்களுக்கும் மனப்பான்மையை மாற்றுவதில் அவளால் உதவ முடியும்.
- மனப்பான்மையை மாற்றும் யுக்தி எப்பொழுது எங்கு பயன்படுமோ அங்கெல்லாம் செவிலியர் பயன்படுத்துகின்றனர்.

3.6. உணர்ச்சிகள் (Emotions)

மனிதர்கள் உணர்ச்சி பூர்வமானவர்கள். உணர்வுகளே நம் வாழ்க்கைக்கு மகிழ்ச்சியை கொடுக்கிறது. உணர்ச்சிகள் உணர்வுகளின் வெளிப்புற வெளிப்பாடு ஆகும். உணர்ச்சி வெளிப்புற தூண்டலால் தூண்டப்படுகின்றன. உணர்ச்சி சூழலில் தூண்டுதலினால் அதிகப்படுத்தப்படுகிறது.

உணர்ச்சி – பொருள்

உணர்ச்சி நம் மனதையும் உடலினையும் கிளர்ச்சியுறச் செய்து சில அல்லது பிற நடத்தை சார்ந்த செயல்களை செய்ய நம்மை வழி நடத்துகின்றன. இது ஒரு அகநிலை வெளிப்பாடு, இதனால் உடலியல் மாற்றத்துடன் நடத்தையில் மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.

உணர்ச்சிகளின் வகைகள்

உணர்ச்சிகள் நேர்மறை உணர்ச்சிகள் மற்றும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன

நேர்மறை உணர்வுகள்

நேர்மறை உணர்ச்சிகளாவன பொழுது போக்கு, காதல், ஆர்வம், சந்தோஷம் மற்றும் மகிழ்ச்சி வாழ்க்கையை இனிமையாக்குகிறது. இவை தனி மனிதனின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. இது ஒரு தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு உதவிகரமானது மற்றும் அவசியமானதாகும்.

எதிர்மறை உணர்வுகள்

எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் பயம், கோபம், பொறாமை போன்ற விரும்பத்தகாத உணர்வுகளாகும். இது ஒரு நபரின் நல வாழ்வு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

நேர் அல்லது எதிர்மறை உணர்வு அளவுக்கு அதிகமாக வெளிப்பட்டால் அவை எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

உணர்ச்சிகளின் மூன்று அடிப்படை கூறுகள்

- **அறிவாற்றல்:** உடற்கூறு மற்றும் நடத்தைசார் உணர்வுகள்.
- **அறிவாற்றல் கூறுகள்:** எண்ணங்கள் மதிப்புகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் உணர்ச்சிகளின் தீவிரம் மற்றும் வகையை தீர்மானிக்க உதவும்.
- **உடற்கூறியல் கூறுகள்:** இது ஒரு தூண்டுகோல் எனவும் அறியப்படுகிறது. உணர்ச்சி வெளிப்படும் போது உடலில் ஏற்படும் ஒரு உட்புற உடல் மாற்றங்கள் ஆகும்.
- **நடத்தை அல்லது வெளிப்படையான கூறுகள்:** உடற்கூறியல் மற்றும் அறிவு சார் நிலையின் உணர்ச்சி வெளிப்பாடு. ஒரு குழந்தையின் சிரிப்பினால் பிணைப்பை உருவாக்கலாம்.

உணர்ச்சியினால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளின் போது உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது.

உட்புற உடல் மாற்றங்கள் பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

- இதயத்தின் செயல்பாடு
- இரத்த ஓட்டம்
- செரிமான மண்டலத்தின் செயல்பாடு
- சர்க்கரை அளவு
- இரத்த சிவப்பு அணுக்கள்
- வெப்பநிலை
- நாள மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரப்பு
- வியர்வை மற்றும் வியர்க்க வைத்தல்
- தசைகளில் மாற்றம்
- மூளையின் செயல்பாடு.
- வெளிப்புற உடல் மாற்றங்கள்:
- முகவெளிப்பாடு
- உடல் தோற்றங்கள்
- குரல் வெளிப்பாடு.

உணர்வுகளின் இணக்கம்

உணர்வு இணக்கம் என்பது ஒருவரின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளை உணர்தல் மற்றும் மற்றவர்களுடன் உறவு கொள்ளும் போது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது.

தன்னுடனும் சூழ்நிலையுடனும் இணக்கமாவதுடன், தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும் செய்கிறார். உணர்வு இணக்கம் மிக்கவர் நேர் மற்றும் எதிர்மறையான உணர்வுகளை சரியான அளவில் சரியான நேரத்தில் வெளிப்படுத்துவார்.

உணர்ச்சி ரீதியாக சரி செய்யப்பட்ட நபரின் சிறப்பியல்புகள்

- அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் அவரில் எளிதாக அடையாளம் காணலாம்.
- அவர் / அவள் சமூகம் விரும்பத்தக்க முறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.
- அவர் தனது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துகிறார்.
- அவர் பகல் கனவு காண்பவர் அல்ல
- அவர் உண்மையில் இருந்து ஓடமாட்டார்.
- அவர் உணர்ச்சிகளை விட அறிவின் மூலம் வழி நடத்தப்படுபவர்.
- தன்னுடைய தவறுகளுக்கு பிறர் மேல் பொறுப்பை சுமத்த மாட்டார்.
- அவருக்கு போதுமான சுய கருத்து மற்றும் சுய மரியாதை உடையவர்.
- அவர் மற்றவர்களுக்காக சிந்திக்கக் கூடியவர்.
- அவர் ஒரு போதும் சமூக விரோத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட மாட்டார்.
- அவர் சமூக உறவுகளை பராமரிக்கிறார்.
- அவர் உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மை கொண்டவர்.

உடல் நலம் மற்றும் நோய் உள்ள போது உணர்வுகள்

- நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு எல்லா உணர்வுகளும் அவசியம்.
- உணர்ச்சிகள் தனி நபரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் திறன் கொண்டவை.
- உணர்ச்சி ரீதியாக இணக்கம் பெற்ற நபர் ஒரு நல்ல ஆரோக்கியத்தை கொண்டிருப்பார்,

நோயிலிருந்து அல்லது இயலாமையிலிருந்து விடுபடுவார்.

- உணர்ச்சி ரீதியாக இணைக்கமற்றவர் உடல்குறைவுடையவராக இருப்பதோடு நோயுற்ற ஆளுமையையும் கொண்டிருப்பார்.
- நேர்மறை உணர்ச்சிகள் கொண்ட நபர் நல்ல உடல் நலத்தை அனுபவிக்கிறார்.
- நாட்பட்ட உடல் குறைவுகள் மற்றும் நோய்கள் உணர்ச்சி ரீதியாக இணக்கமற்ற தன்மையால் ஏற்படுகிறது.
- உணர்ச்சி ரீதியாக இணக்கமற்றவர்களுக்கு உடல் மற்றும் மன ரீதியான நோய் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும்.

3.7. ஆளுமை கோளாறு

ஒரு தனிநபரின் ஆளுமை, அவரது உடலமைப்பு, அறிவாற்றல் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அவரது சொந்த மற்றும் சூழலுக்கு தனது தனிப்பட்ட சூழ்நிலையை சமாளிக்கும் திறனை நிர்ணயிப்பதாகும்.

ஆளுமை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நபரின் விசித்திரமான, உணர்வு பூர்வமான மற்றும் நடத்தை சார்ந்த பண்புகளின் மொத்தமாகும். இது காலப் போக்கில் ஓரளவு உறுதியானது மற்றும் கணிக்கக்கூடியது.

ஆளுமை கோளாறுகளின் வகைகள்

1. **சித்தப்பிரமை ஆளுமை கோளாறு:– (சந்தேகம்)** Paranoid personality disorder: இந்த நிலைமையில் தனிப்பட்டவர்கள் மற்றவர்களுடைய அவநம்பிக்கையுடனும், சந்தேகத்துடன் நடந்து கொள்வர். அவர்கள் யாரையும் நம்பாதவர்களும் மற்றும் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களும் ஆவர்.
2. **ஸ்கிசோயிட் ஆளுமை கோளாறு** (Schizoid personality disorder): இந்த தனிநபர்கள் சூழ்நிலையிலிருந்து தனித்து இருப்பதைக் காட்டுகின்றது. மனிதத் தொடர்புகளில் ஏற்படும் அசௌகரியங்களால் இவர்கள் சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவர்.
3. **ஸ்கிசோடைபல் ஆளுமை கோளாறு** (Schizotypal personality disorder) : இதில் தனிநபர்கள் மாயசிந்தனை, பிரமை, மாயதோற்ற ஆகியவற்றில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.
4. **சமூக விரோத ஆளுமை கோளாறு** (Antisocial Perosnality disorder): இந்த நபர்கள் சட்டத்தை மீறுபவர்கள், சமூக பொறுப்பற்ற நடவடிக்கைகள் மற்றும் மற்றவர்களின் உரிமைகளை மீறுபவர்களாக இருப்பார்கள்.
5. **எல்லைக்குட்பட்ட ஆளுமைகோளாறு** (Boderline personality disorder): இந்த மக்கள் மாறுபாடான மனப்பான்மை உடையவராகவும், தூண்டுதல், சுய அழிவு நடத்தை, மற்றும் குழப்பமான உறவுகளை உடையவர்கள்.
6. **நடிப்புத் திறனுடைய ஆளுமை கோளாறு** (Histroonic personality disorder): இந்த வகை ஆளுமை உடையோர் உணர்வு நாடகம் போன்ற நடத்தை மற்றும் வெளிப்படையான நடத்தையில் கிளர்ச்சியுற்றிருப்பர். இவர்கள் உணர்வு ரீதியான மக்கள் கவனத்தை கோருபவர்கள், அதிக ஆர்வம் மற்றும் கவர்ச்சியுள்ளவர்களாக இருப்பர்.
7. **நார்சிஸ்சிஸ்டிக் ஆளுமை கோளாறு** (Narcissistic personality disorder): சுயநலமிக்கவர்கள் அடுத்தவர்களை சுரண்டி தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றுபவர்கள். அவர்கள் தங்களை உயர்ந்தவர்களாக கருதுபவர்கள். அவர்கள் சிறப்பு உரிமைகளையும், சலுகைகளையும் பெற தகுதியுடையவர்கள் என்று நம்புகிறார்கள்.
8. **தவிர்க்க முடியாத ஆளுமை கோளாறு** (Avoidant personality disorder): சமூக சூழ்நிலைகளில் அவர்களது தீவிர கூச்சம் மற்றும் பயம் அல்லது நிராகரிப்பை பலர் கூடுமிடங்களில் இருப்பதை விரும்பாதவர்கள்.
9. **சார்ந்துள்ள ஆளுமை கோளாறு** (Dependent personality disorder): இவர்கள் மற்றவர்களை நம்புவர், மற்றவர்கள் தாங்கள் பற்றிய விஷயங்களில்தீர்மானிக்கஅனுமதிக்கிறார்கள், கீழ்படிந்து மற்றவர்கள் தங்களை தாம் தாழ்த்தி நடத்தும் போது பொறுத்துக் கொள்கிறார்கள்.
10. **துன்பகரமான கட்டாய ஆளுமை கோளாறு** (Obessive compulsive personality disorder): இவர்கள் மிகவும் தீவிரமாகவும், முறையாகவும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதில் மிகுந்த சிரமம் கொண்டவர்கள். பரிபூரணவாதியாகவும விதிகளை குறையாக பின்பற்றுதல் மற்றும் அதிக ஒழுக்கம் உடையவர்களாவும் இருப்பர்.
11. **செயலற்ற ஆக்கிரமிப்பு ஆளுமை கோளாறு** (Passive – Aggressive personality disorder): இவர்கள் ஏமாற்றப்பட்டு, மதிக்கப்படாதவர்களாக எண்ணுகிறார்கள். வாழ்க்கையில் அவர்களுக்கு அநீதி இழைத்திருப்பதாக அவர்கள் நம்புகிறார்கள். மேலும் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்கிற சுலபமான

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 103 05-03-2020 16:27:51

வாழ்வில் அவர்கள் பொறாமை மற்றும் வெறுப்பை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

ஆளுமை கோளாறுகளுக்கான காரணங்கள்

- மரபுசார்ந்த
- பெற்றோர் விரோதம் மற்றும் துன்புறுத்துதல்
- நரம்பியல் செயலிழப்பு
- வறுமை மற்றும் மோசமான சமூக பொருளாதார நிலைமைகள்
- தவறான பெற்றோருக்குரிய பாணி
- அதிகப் படியான ஒழுக்கம்
- பெற்றோர் நிராகரிப்பு
- பெற்றோர் அணுகுமுறை மற்றும் நடத்தைகள்.

சிகிச்சை முறைகள்

உளவியல் சிகிச்சை (Psychotherapy)

பயிற்சி பெற்ற உளவியளாளரால் மருத்துவர் – நோயாளி இடையேயான உறவை வலுப்படுத்துகின்றர்.

சூழல் அல்லது குழு சிகிச்சை (Milieu or Group therapy)

சிகிச்சையாளரிடம் நேருக்கு நேர் இடைவினை செய்வதை விட மனிதனிடம் பெறும் ஆதரவும், பின்னூட்டமும் ஏற்படுத்தும்.

அறிவாற்றல்நடத்தைசிகிச்சை (Cognitiue Behavior therapy)

நடத்தை உத்திகள் நேர்மறை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. சமூக திறன்களைப் பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சி மற்றும் உறுதியான பயிற்சி ஆகியவை ஏமாற்றத்தை சமாளிக்க உதவும் மாற்று வழிகளாகும்.

உளமருந்தியல் (Psychopharmacology)

ஏக்க அடக்கிகள், மனஅழுத்த எதிர்ப்பு, உளப்பிணியெதிர்கள் போன்ற மருந்துகள் ஆளுமை கோளாறு உடைய நபரை நிர்வகிக்க பயன்படுகிறது.

3.8. முரண்பாடு மற்றும் மனமுறிவு (Conflicts and frustration)

எல்லா நபரும் அவரது தினசரி வாழ்க்கையில் ஒன்று அல்லது பிற நேரங்களில் முரண்பாடு மற்றும் மனமுறிவு கொண்டிருக்கின்றனர். தொடர்ச்சியான முரண்பாடு மற்றும் மனமுறிவு தொடர்ச்சியாக நம் நலனில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். மனமுறிவு தீர்க்கப்படாத தேவைகள் மற்றும் ஆசைகள் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை ஏற்படுத்தும்.

முரண்பாடு என்பதன் பொருள்

முரண்பாடு என்பது மனமடிவை கொடுக்கும் உணர்வு நிலை, எதிர்பு மற்றும் முரண்பாடான சூழல் மனசோர்வை ஏற்படுத்தும்.

முரண்பாடு என்பது இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எதிர்ப்பான ஆசைகள், ஏற்படுத்தும் பதட்டநிலை என பார்னி மற்றும் வெஹ்னெர் வரையறுத்துள்ளார்.

போரட்டத்தின் வகைகள்

- **அணுகுதல் – அணுகுதல் போராட்டம்** (Approach – Approach conflict)

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சாதகமான குறிக்கோள்களுக்கு இடையில் அதை தெரிவு செய்வது என்பதில் சிக்கல் ஏற்பட்டால் அதுவே அணுகுதல். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை தொலைக்காட்சியில் படம் பார்ப்பது அல்லது விளையாடுவதற்கு வெளியே செல்வதை தேர்ந்தெடுத்தல்.

- **தவிர்த்தல் – தவிர்த்தல் போராட்டம்** (Avoidance – Avoidance conlict)

ஒரு நபர் இரண்டு எதிர்மறை படிப்புகளுக்கு இடையே ஒன்றை தேர்வு செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளார். உதாரணமாக, படிக்க விரும்பாத ஒரு குழந்தை, அதே நேரத்தில் பரீட்சையில் தோல்வியுற்று தன் பெற்றோரை சந்தோஷக் குறைவாக்க விரும்பவில்லை என்பதே போராட்டமாகும்.

- **அணுகுதல் – தவிர்த்தல் போராட்டம்** (Approach – Avoidance conflict)

ஒரு நபர் எந்த செயலை தேர்ந்தெடுப்பது எந்த செயலை தவிர்ப்பது என்று புரியாமல் தவிக்கும் நிலை.

முரண்பாட்டின் ஆதாரங்கள்:–

இந்த முரண்பாடு வீட்டில், பள்ளியில், தொழில்சார், நிறுவனங்களில் சமூக மற்றும் கலாச்சார சூழலில் எழுகிறது. குழந்தையை வீட்டில் முறையற்ற விதத்தில் பராமரித்தல், ஆரோக்கியமற்ற உறவு, அதீத பாதுகாப்பு, ஆகியவை குடும்ப சூழலில் முரண்பாடு தோன்ற காரணமாக உள்ளது. விரும்பத்தகாத பள்ளி அல்லது கல்லூரி சூழல், ஆசிரியர்களின் பங்கு, தவறான போதனை முறை, சுய வெளிப்பாட்டிற்கான வாய்ப்பை மறுத்தல் மற்றும் வகுப்பு தோழர்களிடம் வாய்ப்புகள் மறுக்கப்படுவது ஆகியவை இளைஞர்களுக்கான மோதல்களில் சிலவாகும். ஒழுங்கற்ற பணிச்சூழல், வேலை நிலைமைகளில் அதிருப்தி, திருப்தியற்ற உறவுகள் மற்றும் குறைவான ஊதியங்கள் ஆகியவை தொழில் சூழலில் உள்ள முரண்பாட்டின் ஆதாரங்கள்

ஆகும். பாலியல் முரண்பாடுகளின் காரணங்கள், தாக்கங்கள், தடைகள் ஆகியவற்றின் தாக்கத்தால் இளைஞர்களிடையே பாலியல் தொடர்பான எதிர்மறையான அணுகுமுறை எண்ணம் தோன்றுகிறது.

முரண்பாட்டிற்கான தீர்வு

- பேச்சுவார்த்தையானது முரண்பாட்டிற்கான தீர்வுகளில் முக்கியமான ஒன்று.
- தீர்ப்பு அல்லது எதிர்ப்பு அற்ற ஒவ்வொரு விருப்பத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- முரண்பட்ட ஆசைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கும் போது ஏற்படும் தடை அல்லது எதிர்ப்பையும் நீக்குங்கள்.
- வாழ்க்கை இலக்குகளை தேர்ந்தெடுங்கள் அவற்றில் எந்த ஆசை வாழ்க்கை இலக்கை அடைய உதவியாக இருக்கும் என்று சிந்தியுங்கள்.
- ஒரு விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை முழு உற்சாகத்துடன் பின்பற்றவும்.

விரக்தி (Frustration)

விரக்தி (அ) வெறுப்பு என்பது ஆசை அல்லது அவசியத்தை தடுப்பதன் விளைவாக ஏற்படும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஆகும் (குட் , 1959)

பார்னி மற்றும் வெஹ்னெரின் கூற்றுபடி, (1953) தனிப்பட்ட அல்லது வெளிப்புற தடைகள் ஆகியவற்றின் காரணமாக அடிப்படை தேவையை பூர்த்தி செய்வதில் ஏற்படும் தோல்வி ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

விரக்திக்கானகாரணங்கள்

வெளிப்புற காரணங்கள்:

உடல் காரணிகள்: இயற்கை பேரழிவுகள், வெள்ளங்கள், வறட்சி, பூகம்பங்கள், தீ மற்றும் விபத்துகள் ஒரு தனி நபரின் வாழ்வில் விரக்தியை ஏற்படுத்தும்.

சமூக மற்றும் சமூகம் சாரா காரணிகள்: சமூக நெறிகள் மற்றும் மதிப்பு தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் தடையாக இருக்கிறது. இது விரக்தியை ஏற்படுத்துகிறது.

பொருளாதார மற்றும் நிதி காரணிகள்: வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் மற்றும் பணம் இல்லாமை ஒரு தனிநபரின் வாழ்வில் விரக்தியை ஏற்படுத்துகிறது.

உள்காரணிகள்

உடல் குறைபாடுகள்: குட்டையாக அல்லது உயரமாக இருத்தல் உடல் பருமனாக அல்லது மெல்லிய உடல்வாகு உடையவராக, அழகற்றவராக மற்றும் நிறம் குறைவாக இருத்தல் போன்றவை விரக்தியை ஏற்படுத்துகின்றது.

முரண்பாடான ஆசைகள் அல்லது நோக்கம்: ஒரு நபருக்கு முரண்பட்ட ஆசைகள் இருந்தாலும் கூட அவர் விரக்தியடைகிறார். உதாரணமாக, ஒரு செவிலியர் வெளிநாட்டில் வேலை செய்ய விரும்புவார் ஆனால் தனது குடும்பத்தை தன் நாட்டில் விட்டு செல்ல விரும்பவில்லை இதனால் விரக்தி ஏற்படுகிறது.

தனிநபரின் அறநெறி மற்றும் உயர் இலட்சியங்கள்: ஒரு தனிநபரின் தார்மீக எண்ணங்கள், நெறிமுறைகள் மற்றும் உயர்தரக் கோட்பாடுகள் ஆகியவை ஒருவரை விரக்தியில் ஆழ்த்திவிடுகிறது.

அபிலாஷைகளின் நிலை: திறமையற்ற, ஒருவர் தன் திறனுக்கு மீறி ஆசைப்படுவது மனித வரம்பு உயர்ந்தவராக ஆசைப்படுவது விரக்தியை ஏற்படுத்தும்.

முயற்சி மற்றும் நேர்மை பற்றாக்குறை: தொடர்ச்சியாக, விடாமுயற்சியுடனும், ஆர்வத்துடனும், முடித்து விட வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் முயற்சி செய்யாமலிருந்தால் விரக்தி உண்டாகும்.

விரக்தியின் பிரதிபலிப்பு:

இதை எளிய எதிர்வினைகள் மற்றும் வன்முறை எதிர்வினைகள் என வகைப்படுத்தலாம்.

எளிய எதிர்வினைகள்: இது,

- அதிகரித்து வரும் பாதைகள் அல்லது முயற்சிகளை மேம்படுத்துதல்.
- கிடைப்பதில் சமரசம் கொள்வது.
- சூழ்நிலையிலிருந்து விலகுதல்.
- தாழ்மை உணர்வுடன் இருப்பது.

வன்முறை எதிர்வினைகள்:

3.9. அவசரகால குறுக்கீடு (Crisis intervention)

மன அழுத்த சூழ்நிலைகள் தினசரி வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும். இறுக்கமான சூழ்நிலையும் நெருக்கடியைத் தோற்றுவிக்கும். நெருக்கடியினால் வாழ்வில் சமநிலை இழப்பு ஏற்படும் பல நேரங்களில் நெருக்கடியில் ஆட்பட்ட நபர்களை மீட்க உதவி தேவைப்படுகிறது.

நெருக்கடியின் பொருள்

ஒருவரது வாழ்க்கையில் திடீரென ஏற்பட்ட நிகழ்வு. வாழ்வின் சமநிலையை மாற்றுகிறது. அச்சூழ்நிலையை வழக்கமாக சமாளிக்கும் வழிமுறைகளால் சிக்கலை தீர்க்க முடியாது. (லேகர்குவிஸ்ட் , 2001)

நெருக்கடியின் சிறப்பியல்புகள் (Characteristics of crisis)

- ஒரே நேரத்தில் அல்லது இன்னொரு சமயத்தில் அனைத்து தனிநபர்களுக்கும் நெருக்கடி ஏற்படுகிறது.
- அவை குறிப்பிட்ட ஒருவருக்கு நெருக்கடியாகத் தோன்றும் செயல் அடையாளம் காணக்கூடிய நிகழ்வுகளால் துரிதப்படுத்தப்படுகின்றன. மற்றவருக்கு நெருக்கடியாகத் தோன்றுவதில்லை. நெருக்கடி உணர்வு மனிதருக்கு மனிதர் மாறுபடும்.
- நெருக்கடி தீவிரமானது, கடுமையானது அல்ல, குறுகிய காலத்திற்குள் ஒரு வழியில் அல்லது வேறு வழியில் நெருக்கடியான சூழலில் தீர்க்கப்படலாம்.
- ஒரு நெருக்கடி நிலைமை உளவியல் வளர்ச்சி அல்லது சரிவிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

நெருக்கடிக்கான காரணங்கள்

கீழ்கண்ட சூழல் நிலைகளில் விளைவாக நெருக்கடி ஏற்படலாம்,

- மன அழுத்தம் அல்லது சூழலில் இருந்து
- வாழ்க்கை மாற்றங்கள்.
- நெருங்கிய உறவினரின் இறப்பு, விபத்துகள் போன்ற வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகரமான அனுபவம்.
- வாழ்க்கை அச்சுறுத்தும் நோய்கள்
- உயர் பதவிகளிலிருந்து அழுத்தம்
- மனநல பிரச்சனைகள்.

நெருக்கடி குறுக்கீடு

நெருக்கடியை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு அவசர உதவி தேவை, நெருக்கடி தலையீட்டில் சிகிச்சை அளிப்பவர் அல்லது பிற குறுக்கீடு, செய்பவர் தனிப்பட்ட நபரின் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாக மாறுகின்றனர். தனிநபரின் உணர்ச்சிநிலை காரணமாக அவரால் பிரச்சனையை தீர்க்க முடியவதில்லை. எனவே சிக்கலை தீர்க்க தேவையான ஆதாரங்களை திரட்ட, மற்றொரு உதவியாளரின் வழிகாட்டல் தேவைப்படுகிறது.

நெருக்கடி குறுக்கீட்டின்இலக்குகள்:–

- நெருக்கடியான பிரச்சனைக்கு உடனடி தீர்மானம் அளித்தல்.
- தனது முந்தைய நெருக்கடி நிலை செயல்பாட்டிற்கு, தனிநபரின் மறு சீரமைப்பு அவசியம்.

நெருக்கடி குறுக்கீட்டின்நிலைகள்

நிலை 1, மதிப்பீடு: நெருக்கடியை அளிக்கும் நபரைப் பற்றிய விபரங்களைக் கண்டறிந்து நெருக்கடி தலையீட்டு சிகிச்சையாளரை அணுக வேண்டிய அவசியத்தை அறிதல். இது உடல் மற்றும் மனநிலை மதிப்பீடு, முறைகள், ஆதரவு, அமைப்புகள், தனிநபரின் தனிப்பட்ட பலம் மற்றும் வரம்புகள் ஆகியவற்றை மதிப்பீடு செய்தல் இதில் உள்ளடங்கும்.

நிலை 2, சிகிச்சைதலையீடுதிட்டமிடல்: குறிக்கோள்கள் நிர்ணயிக்கப்பட்டு அதற்கான செயல்பாடுகளை வடிவமைத்து தனிநபரின் தேவைகளும் அவரின் பலம் சார்ந்த குறிக்கோளை அடிப்படையாக கொண்டு மற்றும் பலங்களின் அடிப்படையில் இலக்குகளை பூர்த்தி செய்ய திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

நிலை 3, குறுக்கீடு: இந்த நெருக்கடியை எதிர் கொள்ளும் நபரின் செயல்திறன் ஒரு நெருக்கடியை சமாளிக்க / நிர்வகிக்க உதவுகிறது. இது தனிப்பட்ட ஆதரவுக்கு ஆதரவு அமைப்புகள் மற்றும் வழிகாட்டு சேவைகளை பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கியது.

நிலை 4, நெருக்கடி தீர்மானம் மதிப்பீடு: மேற்குறிப்பிட்ட நோக்கங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டதா என்று மறுமதிப்பீடு செய்தல். கீழ்காணும் கூறுகள் வாயிலாக மறுமதிப்பீடு செய்யப்படுகிறது. அவை நேர்மறையான நடத்தை மாற்றம், சமாளிக்கும் உத்திகளை தேர்ந்தெடுத்தல்., வளர்ச்சி மற்றும் நெருக்கடியில் இருந்து கற்றல் மற்றும் இதை ஒத்த நெருக்கடியில் சிக்கும் போது செய்ய வேண்டிய செயல்பாடுகளை வடிவமைக்கும் திறன் பெறுதல்.

செயல்பாடு 1

உங்கள் வகுப்பு தோழர்களிடையே காணப்படும் தனிப்பட்ட வேறுபாடுகளை உயரம், எடை, BMI, தோல்நிறம், IQ, கல்வி சாதனை போன்றவற்றை ஆய்வு செய்து அறிக்கை தயாரிக்க.

கடந்த வாரம் அனுபவித்த பல்வேறு உணர்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள், காரணத்தை அறிக்கையாக சமர்பிக்கவும்.

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 106 05-03-2020 16:27:51

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. சிக்மண்ட் பிராய்ட் உளவியலின் தந்தை என அழைக்கப்படுகிறார்.
2. தேசிய மனநல சுகாதார திட்டம் 1982 ஆம் ஆண்டில் இந்திய அரசாங்கத்தால் தொடங்கப்பட்டது.
3. ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 10ம் தேதி உலக மனநல தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.
4. கீழ்பாக்கத்தில் உள்ள மனநல சுகாதார நிறுவனம் 1794 ஆம் ஆண்டில் பிரிட்டிஷாரால் நிறுவப்பட்டது.
5. எந்த குழந்தையும் துயரத்தில் இருக்கும் போது பயன்படுத்தி உதவி பெறலாம். குழந்தை உதவி அழைப்பு எண்: 1098.

பாடச்சுருக்கம்

- உளவியல் என்பது சூழலின் தொடர்பான தனிப்பட்ட நடவடிக்கைகள் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வு (படிப்பு) ஆகும்.
- மாஸ்லோவின் தேவைக்கான படி நிலையானது 1943ல் ஆபிரகாம் மாஸ்லோவால் முன் மொழியப்பட்ட ஒரு உளவியல் கோட்பாடாகும்.
- இந்த கோட்பாடு பெரிய பிரமீடு வடிவத்தில் பெரும்பாலும் சித்தரிக்கப்படுகிறது. அடிப்பாகத்தில் மிக அடிப்படை தேவைகள் மற்றும் மேல்பாகத்தில் சுய இயல்பாக்கம் தேவை உள்ளது.
- தனிநபர் வேறுபாடு என்பது இது நபர்களிடையே உள்ள வேறுபாடுகள் என வரையறுக்கப்படுகிறது. அது ஒருவரையொருவர் வேறுபடுத்தி அல்லது பிரித்து, தனியாக ஒரு தனித்துவமான தனிநபராக உருவாக்குகிறது. தனிப்பட்ட வேறுபாடுகளுக்கு மரபுரிமை அல்லது சுற்றுசூழல் அல்லது இரண்டும் காரணமாகும்.
- நடத்தையானது ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு வழியைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு மனநிலையாகும்.
- உணர்ச்சிகள் நம் மனதையும் உடலினையும் கிளர்ச்சியுறச் செய்து சில அல்லது பிற நடத்தை சார்ந்த செயல்களை செய்ய நம்மை வழி நடத்துகின்றன. உணர்ச்சிகளின் நேர்மறை உணர்ச்சிகள் மற்றும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. உணர்ச்சிகளின் கூறுகள் தெரிதல், உணர்தல், செய்தல்.
- ஆளுமை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நபருக்கு விசித்திரமான, உணர்வு பூர்வமான மற்றும் நடத்தை சார்ந்த பண்புகளின் மொத்தமாகும், இதுகாலப் போக்கில் ஓரளவு உறுதியானது மற்றும் கணிக்கக்கூடியது.
- தனிப்பட்ட அல்லது வெளிப்புற தடைகள் ஆகியவற்றின் காரணமாக அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதில் தோல்வியானது ஏமாற்றத்தைக் குறிக்கிறது.
- மோதல் என்பது இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எதிர்பான ஆசைகள், தனிநபரால் கொண்டு வரும் பதட்ட நிலை ஆகும். வீட்டு சூழல், பள்ளி சூழல், தொழில்சூழல் மற்றும் சமூக மற்றும் கலாச்சாரம் சூழலில் மோதல் தோன்றுகிறது.
- மன அழுத்த சூழ்நிலைகள் தினசரி வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும். எந்த இருக்கமான சூழ்நிலையும் நெருக்கடியைத் தோற்றுவிக்கும்.
- சகிப்புத் தன்மை காரணமாக பல நபர்களை மீட்க உதவி தேவைப்படுகிறது.
- நெருக்கடியை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு அவசர உதவி தேவை, நெருக்கடி தலையீட்டில் சிகிச்சை அளிப்பவர் அல்லது பிற குறுக்கீடு, தனிப்பட்ட நபரின் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாக மாறும்.
- நெருக்கடியின் உடனடி தீர்மானம் மற்றும் தன முந்தைய நெருக்கடி நிலை செயல்பாட்டிற்கு தனிநபரின் மறுசீரமைப்பு ஆகியவை நெருக்கடி தலையீட்டின் இலக்கு ஆகும்.

கலைச்சொற்கள் A-Z

ஆக்கிரமிப்பு	–	விரோதம் அல்லது வன்முறை நடத்தை விளைவாக கோபத்தை உணர்தல்.
ஏக்க அடக்கிகள்	–	கவலையை குறைக்க பயன்படுத்தப்படும் மருந்து.
மனஅழுத்த எதிர்ப்பு	–	துன்பம் மற்றும் கவலையை தீர்ப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மருந்து.
உளப்பிணி எதிர்ப்பு	–	மனநல குறைபாடுகளை நிர்வகிக்க பயன்படுத்தப்படும் மருந்து.
மனஅழுத்தம்	–	மனநல அல்லது உணர்ச்சி திரிபு நிலை.

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 107 05-03-2020 16:27:52

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடுக்கவும்

1. மாஸ்லோவின் உந்துதல் கோட்பாடு முன்மொழியப்பட்டது,
   அ) ஆபிரகாம்மாஸ்லோ
   ஆ) ஆபிரகாம்மார்லோ
   இ) ஆபிரகாம்மன்றோ
   ஈ) ஆபிரகாம்முல்லர்.
2. பின்வரும் தேவைகளில் எது தேவை கோட்பாட்டின் படி நிலையில் இல்லை?
   அ) சுவாசம்
   ஆ) தண்ணீர்
   இ) உணவு
   ஈ) சொந்தம்.
3. கீழ்கண்டவற்றில் சுயமரியாதை தேவைகளில் ஒன்று
   அ) உடலியல்தேவை ஆ) தகுதிதேவை
   இ) பாதுகாப்புதேவை ஈ) கவனத்தேவை.
4. கீழ்கண்டவற்றில் எது மனப்பான்மை மாற்றத்தை சார்ந்தது அல்ல
   அ) முறையான கல்வி வழங்குதல்
   ஆ) மாடலிங் நுட்பங்களை பயன்படுத்துதல்
   இ) நேரடி தனிப்பட்ட அனுபவம்
   ஈ) தவிர்த்தல் / புறக்கணித்தல்.
5. நேர்மறையான உணர்வுக்கான உதாரணம்
   அ) பயம் ஆ) கோபம்
   இ) மகிழ்ச்சி ஈ) பொறாமை.
6. பின்வருவனவற்றில் எது உணர்ச்சிகளின் கூறு அல்ல.
   அ) தெரிதல் ஆ) பிடித்தல்
   இ) உணர்வு ஈ) செய்தல்.
7. கீழ்க்கண்டவற்றில் எது ஆளுமை கோளாறு கொண்ட நபர்களின் சிகிச்சை நடைமுறை அல்ல.
   அ) உளவியல்சிகிச்சை
   ஆ) சூழல்சிகிச்சை
   இ) அறிவாற்றல்நடத்தைசிகிச்சை
   ஈ) ஹைட்ரோசிகிச்சை.

II ஓரிரு வரிகளில் விடையளிக்கவும்

8. பின்வருவனவற்றை வரையறுக்க.
   a) உளவியல் b) தனிநபர்வேறுபாடு
   c) அணுகுமுறை d) ஆளுமை
   e) உணர்ச்சி f) மோதல்
   g) ஏமாற்றம் h) உணர்ச்சிசரிசெய்தல்
   i) நெருக்கடிதலையீடு.
9. தனி வேறுபாடுகள் நான்கினை பட்டியலிடுக.
10. மனநிலையின் தன்மையை பட்டியலிடுக.
11. உணர்ச்சிகளைத் தொடர்ந்த நான்கு உடல் மாற்றங்களை பட்டியலிடுங்கள்.
12. ஏமாற்றத்தின் நான்கு காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.
13. ஆளுமை கோளாறுகளின் நான்கு காரணிகளைப் பட்டியலிடுக.
14. மோதலின் வகைகளை விளக்குக.

III குறுகிய குறிப்புகளை எழுதுக

15. உளவியலின் முக்கியத்துவம்.
16. அணுகுமுறை மற்றும் மனப்போக்கு மாற்றங்களை மேம்படுத்தும் காரணிகள்.
17. உணர்வுகளின் வகைகள் மற்றும் கூறுகள்.
18. உணர்வு பூர்வமாக சரி செய்யப்பட்ட நபர்களின் சிறப்பியல்புகள்.
19. ஏமாற்றம் மற்றும் ஏமாற்ற எதிர்வினை காரணங்கள்.
20. மோதல் மற்றும் அதன் தீர்மானத்தின் வகைகள் மற்றும் ஆதாரங்கள்.

IV விரிவான விடையளிக்கவும்

21. மாஸ்லொவின் தேவைகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்குங்கள்.
22. தனிநபர் வேறுபாடுகள்.
23. ஆளுமை கோளாறுகள் மற்றும் வளர்ச்சியை விளக்குங்கள்.
24. நெருக்கடி மற்றும் நெருக்கடி தலையீட்டை விவரிக்கவும்.

விடைகள்

1) அ 2) ஆ
3) ஆ 4) ஈ
5) இ 6) ஆ
7) ஈ.

3CZPMT

Unit_3_Applied_psycology_Gen_Nur_TM.indd 108 05-03-2020 16:27:52

மேற்பார்வை நூல்கள்

1. Anthikad J (2004) Psychology for Graduate Nurses 3^{rd}edn, Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
2. Gorman LM & Sultan DF (2009) Psychosocial Nursing for General Patient care 3^{rd}edn, Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
3. Khan M A (2004) Psychology for Nurses Academia Publishers
4. Mangal SK (2012) Psychology for Nurses 1^{st}edn, Avichal Publishing Company Newdelhi
5. Sreenavni R (2010) A guide to Mental health and Psychiatric Nursing 3^{rd}edn, Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
6. Stephen Babu, (2018) Psychology for Nurses, 2^{nd}edn, Elseviers Publication
7. Sreenavni R (2013) Psychology for nurses, 2^{nd}edn, Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
8. Townsend MC (2005) Psychiatric Mental Health Nursing 5^{th}edn, Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.
9. Dr.Manjula.Metl (2016), “Psychology for B.Sc. Nursing” 1^{st}edition, Frontline Publications ., Hyderabad, India,
10. Krishne Gowda (2017), “Essentials of Psychology for B.Sc.Nursing Students”, 1^{st} edition, CBS Publishers & Distributers Pvt. Ltd.., Chennai, India,
11. Dr.S.K.Mangal (2012), “Psychology for Nurses”, 1^{st} edition, Avichal ., Mumbai, India,
12. Basavanthappa, B.T. (2007), Psychiatric Mental Health Nursing, 2007, 1^{st} edition, Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Ltd. New Delhi, India

இணையச் செயல்பாடு

செயல்முறை உளவியல்

இச்செயல்பாட்டின் மூலம் மாஸ்லோவின் தேவை படியமைப்புக் கோட்பாட்டை அறியலாமா?

படிநிலைகள்

- படி 1 : கீழ்க்காணும் உரலி/விரைவுக்குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி இச்செயல்பாட்டிற்கான இணையப் பக்கத்திற்குச் செல்க.
- படி 2 : 'START' பொத்தானை அழுத்தி செயல்பாட்டினைத் தொடங்கவும்.
- படி 3 : சுட்டியைப் பயன்படுத்தி படவுருக்களைச் செவ்வகப் பெட்டகத்தினுள் வைக்கவும்.
- படி 4: மேற்கண்ட செயலைத் தொடர்ந்து செய்து பிரமிடை நிறைவு செய்யவும்.

உரலி : http://planeta42.com/psychology/maslow/

*படங்கள் அடையாளத்திற்கு மட்டுமே .

*தேவையெனில் Adobe Flash யை அனுமதிக்க.

B241_12_NURS_GEN_TM