

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 10

संवेग

कार्यपत्रक - 10

1. संवेग का अनुभव हम सभी अपने दैनिक जीवन में करते हैं। संवेग की प्रकृति पर चर्चा कीजिये।
2. मान लीजिए आप जंगल में चल रहे हैं और एक भालू को देखते हैं। आप कांपने लगते हैं , और आपका हृदय तेजी से धड़कना शुरू कर देता है। संवेग के जेम्स-लैंग सिद्धांत का उपयोग करते हुए दिए गए उदाहरण की व्याख्या कीजिये ।
3. कैनन-बार्ड द्वारा दिए गए संवेग के सिद्धांत का उपयोग करते हुये प्रश्न संख्या 2 में दिए गए उदाहरण का विश्लेषण कीजिये ।आपकी राय में कौन सा सिद्धांत भावनात्मक अनुभव की प्रक्रिया को बेहतर ढंग से समझाता है? अपने जवाब का औचित्य सिद्ध कीजिये ।
4. एक नवजात शिशु भी मुस्कुराता और रोता है। परिपक्वता और सीखने के कारण संवेग के विकास पर प्रकाश डालिए। संवेग की छह विशेषताओं की सूची भी बनाइए।
5. रीनू खुश महसूस कर रही है और इस मनःस्थिति को बनाए रखना चाहती है। उसने अपना सारा काम समय पर किया और जमा कर दिया। दिए गए उदाहरण में समझाइए कि रीनू की संवेग ने उसकी प्रेरणा को कैसे प्रभावित किया है।
6. संवेग का एक शारीरिक पहलू होता है और इसे हमारे रक्तचाप, हृदय गति, पसीना आदि में देखा जा सकता है। संवेग के शारीरिक पहलू की व्याख्या कीजिये ।
7. हम अपनी भावनाओं को विभिन्न चेहरे की गतिविधियों, शरीर के इशारों या मुद्राओं के माध्यम से व्यक्त करते हैं। इसी तरह, भरत ऋषि ने नाट्यशास्त्र के आठ 'रस' दिए हैं । 'आठ रस' पर टिप्पणी कीजिए।

8. अपने व्यक्तिगत जीवन के विभिन्न अनुभवों से संवेगों को पहचानें। विभिन्न संवेग को स्पष्ट करते हुए कम से कम चार उदाहरण लिखिए।
9. दैनिक जीवन से कम से कम दो उदाहरणों का उपयोग करते हुए संवेगात्मक क्षमता की अवधारणा की व्याख्या कीजिये।