

328

उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

भाग-1



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संस्थान) ए-24/25,

संस्थागत क्षेत्र, सेक्टर-62, नोएडा-201309 (उत्तर प्रदेश)

वेबसाइट - www.nios.ac.in | टोल फ्री नंबर : 18001809393

ISO 9001:2015 प्रमाणित



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

प्रथम संस्करण 2021 First Edition 2021 (Copies)

ISBN (Book 1)

ISBN (Book 2)

सलाहकार समिति

प्रो. सरोज शर्मा

अध्यक्ष

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा,
(उ.प्र.)

डॉ. राजीव कुमार सिंह

निदेशक (शैक्षिक)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा,
(उ.प्र.)

पाठ्यचर्या समिति

प्रो. नंदिता बाबू,

मनोविज्ञान विभाग,
दिल्ली विश्वविद्यालय

प्रो. पूर्णिमा सिंह

मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग,
आईआईटी दिल्ली

प्रो. मोहम्मद गाजी

शाहनवाज, मनोविज्ञान विभाग, जामिया
मिलिया इस्लामिया

प्रो. अंजुम सिबिया

शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और शिक्षा
फाउंडेशन एनसीईआरटी, नई दिल्ली

डॉ. स्वाति पत्रा

रीडर,
स्कूल ऑफ सोशल साइंसेज इग्नू,
नई दिल्ली

डॉ. दया पंत

पूर्व प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और
शिक्षा फाउंडेशन एनसीईआरटी, नई दिल्ली

डॉ. पूजा वधावन

मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर
माता सुंदरी कॉलेज फॉर वुमेन,
दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. कंवलजीत सिंह

डीआरयू, डाइट, दरियागंज एससीईआरटी,
नई दिल्ली के वरिष्ठ व्याख्याता विभाग

डॉ. नीलम श्रीवास्तव

रिटायर्ड पीजीटी (मनोविज्ञान) वसंत वैली
स्कूल वसंत विहार, नई दिल्ली

डॉ. मधुर भाटिया

अकादमिक अधिकारी, शैक्षिक विभाग
एनआईओएस, नोएडा

डॉ. श्वेता वर्मा

सहायक प्रोफेसर, शारदा विश्वविद्यालय,
नॉलेज पार्क-III, ग्रेटर नोएडा, (यूपी)

पाठ्यक्रम लेखक

डॉ. दया पंत

पूर्व प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और
शिक्षा फाउंडेशन एनसीईआरटी,
नई दिल्ली

डॉ. रवनीत कौर

प्रारंभिक शिक्षा विभाग माता सुंदरी कॉलेज,
दिल्ली विश्वविद्यालय

सुश्री संध्यारानी हौबम

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दौलत
राम कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सरबजीत कौर

सहायक प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग, माता सुंदरी
कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

सुश्री गुरजीत कौर

पीजीटी, मनोविज्ञान डीएवी पब्लिक स्कूल, वसंत
कुंज, नई दिल्ली

प्रोप. रूपाली शर्मा

प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग
एमटी विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डॉ. निशा चौधरी

सहायक प्रोफेसर, भीम राव अम्बेडकर कॉलेज
यूनिवर्सिटी ऑफ दिल्ली

डॉ. वीरेंद्र यादव,

सहायक प्रोफेसर, एसपीएम कॉलेज,
दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सुपर्णा जैन

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दौलत
राम कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. श्वेता वर्मा

शारदा विश्वविद्यालय सहायक प्रोफेसर
नॉलेज पार्क III, ग्रेटर नोएडा, (यूपी)

डॉ. शिवानी दत्ता

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग,
कमला नेहरू कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सुरुचि भाटिया

मनोविज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर
श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, दिल्ली
विश्वविद्यालय

सुश्री सुजेन हौशो

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग; श्यामा
प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

सुश्री रिमजिम

वाईएसटी,
मनोविज्ञान ब्रिटिश स्कूल, नई दिल्ली

डॉ मधुर भाटिया

अकादमिक अधिकारी
(शिक्षक शिक्षा), एनआईओएस

संपादक मंडल

प्रो. नंदिता बाबू

प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

प्रो. पूर्णिमा सिंह

प्रोफेसर, मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग, आईआईटी दिल्ली, नई दिल्ली,

प्रो. अंजुम सिबिया

प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान विभाग और शिक्षा फाउंडेशन, एनसीईआरटी, नई दिल्ली

डॉ. नवीन कुमार

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, भीम राव अंबेडकर कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

हरप्रीत छाबरा

पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़

डॉ. प्रीति कपूर

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दौलत राम कॉलेज, नई दिल्ली

डॉ. वीरेंद्र यादव

सहायक प्रोफेसर एसपीएम कॉलेज फॉर वीमेन, नई दिल्ली

प्रो. अनुराधा भंडारी

पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़

डॉ. नेहा पांडेय

सहायक प्रोफेसर, एमसीएम वाइड कॉलेज, चंडीगढ़

डॉ. श्वेता सिंह

सहायक प्रोफेसर

मैत्री दुआ मेहता

पाठ्यक्रम विकास प्रबंधक हिंदी लीड स्कूल-एड टेक कंपनी

डॉ. जयंती बनर्जी

पीजीटी साइकोलॉजी मदर्स इंटरनेशनल श्री औरोबिन्दो मार्ग, नई दिल्ली

मिस्टर ऋषभ कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर महात्मा गाँधी हिन्दू यूनिवर्सिटी वर्धा

सुश्री सुष्मिता पॉल

पीजीटी साइकोलॉजी, डीपीएस गुडगांव

डॉ. चंद्र प्रकाश

सहायक प्रोफेसर विवेकानंद कॉलेज, दिल्ली

डॉ. राधिका गुप्ता

असिस्टेंट प्रोफेसर के एम् वी जालंधर

डॉ. चंद्र प्रभा वर्मा

कार्डसलर कैंट. बोर्ड डगशाई, सोलन

मिस दिव्या सेठी

मनोविज्ञान में फ्रीलांसर

डॉ. रवनीत कौर

सहायक प्रोफेसर माता सुंदरी कॉलेज, दिल्ली

डॉ. हरिओम शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर, एलपीयू, जालंधर

मिस्टर पंकज सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर एलपीयू जालंधर

डॉ. कोमल राय

सहायक प्रोफेसर एलपीयू जालंधर

डॉ. कंवलजीत कौर

वरिष्ठ व्याख्याता डाइट, दरियागंज

मिस सम्पूर्णा सत्यश्री

वाईएसटी मनोविज्ञान, एमिटी इंटरनेशनल स्कूल

सुश्री सुदेशना नाथ

पीजीटी मनोविज्ञान, डीपीएस गाजियाबाद

डॉ अंकित कुमार श्रीवास्तव

व्याख्याता हिंदी (कोर शैक्षणिक इकाई), शिक्षा निदेशालय

डॉ. शिवेंद्र कुमार झा

व्याख्याता हिंदी (कोर शैक्षणिक इकाई), शिक्षा निदेशालय

डॉ. तोसेन्द्र द्विवेदी

एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस सीएमआर विश्वविद्यालय, बंगलुरु

डॉ विजय सेन पांडे

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान सीएम कॉलेज, दरभंगा

श्री मदन लाल साहनी

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

डॉ. स्वाति पात्रा

रीडर, स्कूल ऑफ सोशल साइंसेज, इग्नू, नई दिल्ली,

डॉ. दिनेश

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

डॉ. सुरुचि भाटिया

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

डॉ. अलका बाजपेयी

सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली,

सुश्री नीलम श्रीवास्तव

पीजीटी (मनोविज्ञान), वसंत वैली स्कूल, वसंत विहार, नई दिल्ली,

अनुवादक

श्री मदन लाल साहनी

शिक्षा निदेशालय दिल्ली

डॉ पूजा वर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान स्कूल ऑफ साइंसेज, जैन यूनिवर्सिटी

डॉ. तोसेन्द्र द्विवेदी

एसोसिएट प्रोफेसर और प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस, सीएमआर विश्वविद्यालय, बंगलुरु

डॉ विजय सेन पांडे

एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान सीएम कॉलेज, दरभंगा

सुश्री शिवानी जैन

संपादक और लेखक अग्रवाल प्रकाशन समूह (एजुकार्ट)

डॉ महिमा

शिक्षा विशेषज्ञ एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन

पाठ्यक्रम समन्वयक

सुश्री अलंकृति शर्मा

शैक्षिक विभाग एनआईओएस, नोएडा (उ.प्र.)

ग्राफिक डिजाइनिंग और डीटीपी

मेसर्स मल्टी ग्राफिक्स

करोलबाग, नई दिल्ली

आपसे दो बातें

प्रिय शिक्षार्थी,

मनोविज्ञान में उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम में आपका स्वागत है। मनोविज्ञान क्या है? यह कुछ और नहीं बल्कि हम, मनुष्य जिस तरह से सोचते हैं, व्यवहार करते हैं और हमारे आसपास के लोगों और दुनिया के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, उसका अध्ययन है। आपने देखा होगा कि आपके अपने परिवार के सदस्य अलग-अलग तरीकों से एक ही स्थिति में कैसे व्यवहार करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं। उनमें से कुछ शांत और शांत तरीके से एक ही स्थिति का सामना करेंगे जबकि अन्य घबराते हैं। हम यहां नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग में उच्चतर माध्यमिक स्तर पर मनोविज्ञान में पाठ्यक्रम के माध्यम से मानव व्यवहार के इन विभिन्न पहलुओं को बेहतर समझने का लक्ष्य रखते हैं।

मनोविज्ञान पाठ्यक्रम में दो किताबें शामिल हैं जिनमें से प्रत्येक में तीन मॉड्यूल हैं। पहले मॉड्यूल में आप व्यवहार के जैविक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक पूछताछ के बारे में अध्ययन करने जा रहे हैं। दूसरे मॉड्यूल में अधिगम, स्मृति, भावनाएं और अभिप्रेरणा शामिल हैं। तीसरा मॉड्यूल आप सभी को बचपन से बुढ़ापे तक जीवनकाल के विकास के बारे में समझाता है। चौथा मॉड्यूल अविभाज्यता, आत्म और व्यक्तित्व पर केंद्रित है जबकि पांचवां मॉड्यूल बातचीत और व्यवहार के सामाजिक मनोविज्ञान पर केंद्रित है। दूसरी पुस्तक में अंतिम जो छठा मॉड्यूल है, वह मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण से मिलकर बना है और इससे कैसे सामना किया जाए।

मुझे यकीन है कि आप सबक और उनके दृष्टिकोण को दिलचस्प पाएंगे और वास्तविक जीवन स्थितियों में अपने ज्ञान को लागू करने में सक्षम होंगे। इसलिए इस कोर्स के सभी पाठों को ध्यान से पढ़ें और आत्मविश्वास के साथ परीक्षा के लिए तैयार रहें। यदि आपको अपनी पढ़ाई में किसी भी कठिनाई का सामना करना पड़ता है, तो कृपया मुझे लिखने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। आपके सुझाव हमारे लिए मूल्यवान हैं।

शुभकामनाएँ और सुखद सीख

अलंकृति शर्मा

पाठ्यक्रम समन्वयक

पाठ्य सामग्री को कैसे पढ़ें

बधाई हो! आपने स्वयं-शिक्षार्थी बनने की चुनौती स्वीकार कर ली है। इसका मतलब है, आपको अपना अध्ययन व्यवस्थित करना होगा, नियमित रूप से सीखना होगा, अपनी प्रेरणा बनाए रखनी होगी और अपने लक्ष्य को प्राप्त करना होगा। यहां केवल आप ही हैं, जो आपके सीखने के लिए जिम्मेदार हैं। एनआईओएस हर कदम पर आपके साथ है। एनआईओएस ने केवल आपको ध्यान में रखते हुए मनोविज्ञान की सामग्री विकसित की है। स्वतंत्र शिक्षा का समर्थन करने वाले एक प्रारूप का पालन किया गया है। यदि आप नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करते हैं तो आप इस सामग्री से सर्वोत्तम लाभ ले सकते हैं।



शीर्षक: भीतर दी गयी सामग्री के बारे में एक स्पष्ट संकेत देगा। इसे पढ़ें

परिचय: यह आपको दिये गए पाठ को पिछले पाठ से जोड़ने वाले संबंध से परिचित कराएगा।

सीखने के प्रतिफल: ये ऐसे कथन हैं जो बताते हैं कि आपको पाठ से क्या सीखने की उम्मीद है। उद्देश्य आपको यह जांचने में भी मदद करेंगे कि आपने पाठ को पढ़ने के बाद क्या सीखा है। उन्हें जरूर पढ़ें।

टिप्पणियाँ (नोट्स): प्रत्येक पृष्ठ में एक ओर हाशिये में खाली जगह दी गयी है, जहाँ आप महत्वपूर्ण बिंदु लिख सकते हैं या नोट्स बना सकते हैं।

पाठगत प्रश्न: प्रत्येक खंड के बाद बहुत ही लघु उत्तरीय स्वयं जांच करने हेतु प्रश्न पूछे गए हैं, जिनके उत्तर पाठ के अंत में दिए गए हैं। ये आपको अपनी प्रगति की जांच करने में मदद करेंगे। उन्हें हल करें। सफल समापन आपको यह तय करने में सहायता करेगा कि आगे बढ़ना है या वापस जाना है अथवा फिर से सीखना है।

आपने क्या सीखा: यह पाठ के मुख्य बिंदुओं का सारांश है। यह इन बिंदुओं की पुनरावृत्ति तथा पाठ को दोहराने में मदद करेगा। कई स्थान पर इन्हें चित्रात्मक प्रस्तुति के रूप में दिया गया है।

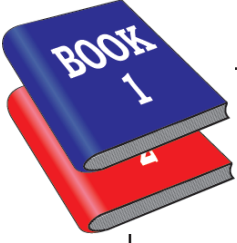
पाठांत प्रश्न: ये दीर्घ और लघु उत्तरीय प्रश्न हैं जो पूरे विषय की स्पष्ट समझ के लिए अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

क्या आप जानते हैं: यह बॉक्स अतिरिक्त जानकारी प्रदान करता है। बॉक्स में दी गयी पाठ्य सामग्री महत्वपूर्ण है और इसका अध्ययन ध्यानपूर्वक करने की आवश्यकता है। यह मूल्यांकन के लिए नहीं है, बल्कि केवल आपके सामान्य ज्ञान में सुधार करने के लिए है।

उत्तरमाला: ये आपको यह जानने में मदद करेंगे कि आपने प्रश्नों का सही उत्तर दिया है।

क्रियाकलाप: अवधारणा की बेहतर समझ के लिए कुछ क्रियाकलापों का सुझाव दिया गया है।

पाठ्यक्रम : एक दृष्टि



मॉड्यूल

1. मनोविज्ञान की नींव

1. मनोविज्ञान को समझना
2. मानव व्यवहार के आधार
3. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I
4. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II
5. मूलभूत सांख्यिकी

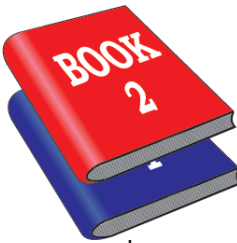
2. बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

6. अवधान और प्रात्याक्षिक प्रक्रियाएं
7. अधिगम
8. मानव स्मृति
9. अभिप्रेरणा
10. संवेग
11. चिंतन और समस्या समाधान

3. मानव विकास

12. विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य
13. शैशवावस्था और बचपन
14. किशोरावस्था और युवा वयस्कता
15. प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था

पाठ



मॉड्यूल

4. व्यक्तिगत अंतर

16. विविधता और व्यक्तिगत भिन्नताएं
17. आत्म और व्यक्तित्व
18. बुद्धि

5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

19. समूह प्रक्रियाएं
20. अभिवृत्ति
21. समाज हितैषी व्यवहार

6. स्वास्थ्य और कल्याण


22. तनाव से निपटना
23. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं
24. समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान


पाठ

विषय-सूची

मॉड्यूल	पाठ	पृष्ठ संख्या
1. मनोविज्ञान की नींव		
	1. मनोविज्ञान को समझना	01-18
	2. मानव व्यवहार के आधार	19-38
	3. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I	39-62
	4. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II	63-84
	5. मूलभूत सांख्यिकी	85-110
2. बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं		
	6. अवधान और प्रात्याक्षिक प्रक्रियाएं	111-134
	7. अधिगम	135-156
	8. मानव स्मृति	157-170
	9. अभिप्रेरणा	171-184
	10. संवेग	185-202
	11. चिंतन और समस्या समाधान	203-224
3. मानव विकास		
	12. विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य	225-244
	13. शैशवावस्था और बचपन	245-266
	14. किशोरावस्था और युवा वयस्कता	267-282
	15. प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था	283-301
पाठ्यचर्या		i-xv

नोट: पाठ्यक्रम को दो खंडों में विभाजित किया गया है -

(i) शैक्षिक अंकित मूल्यांकन पत्र के लिए पाठ (TMA) 

(ii) सार्वजनिक परीक्षा के प्रश्न पत्र के लिए पाठ 

मनोविज्ञान

मनोविज्ञान में पाठ्यक्रम का अस्थायी विभाजन
उच्चतर माध्यमिक स्तर पर
पाठों की कुल संख्या = 24

मॉड्यूल संख्या और नाम	I. टीएमए (TMA) (40%) पाठों की संख्या-10	II. सार्वजनिक परीक्षा (60%) पाठों की संख्या-14
1. मनोविज्ञान की नींव	पाठ-2 : मानव व्यवहार के आधार पाठ-4 : मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II	पाठ-1 : मनोविज्ञान को समझना पाठ-3 : मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I पाठ-5 : मूलभूत सांख्यिकी
2. बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं	पाठ-7 : अधिगम पाठ-9 : आभिप्रेरण	पाठ-6 : अवधान और प्रात्याक्षिक प्रक्रियाएं पाठ-8 : मानव स्मृति पाठ-10 : संवेग पाठ-11 : चिंतन और समस्या समाधान
3. मानव विकास	पाठ-12 : विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य पाठ-15 : प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था	पाठ-13 : शैशवावस्था और बचपन पाठ-14 : किशोरावस्था और युवा वयस्कता
4. व्यक्तिगत मतभेद	पाठ-16 : विविधता और व्यक्तिगत भिन्नताएं	पाठ-17 : आत्म और व्यक्तित्व पाठ-18 : बुद्धि
5. सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार	पाठ-21 : समाज हितैषी व्यवहार	पाठ-19 : समूह प्रक्रियाएं पाठ-20 : अभिवृत्ति (एटिट्यूड)
6. स्वास्थ्य और कल्याण	पाठ-22 : तनाव से निपटना पाठ-24 : समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान	पाठ-23 : मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

मॉड्यूल-1

मनोविज्ञान की नींव

मॉड्यूल का उद्देश्य मनोविज्ञान के विषय, इसके विकास, विभिन्न शाखाओं, अन्य विषयों और मनोविज्ञान के अनुप्रयोगों के साथ संबंध के बारे में समझ विकसित करना है। यह शिक्षार्थियों को मानव व्यवहार के आधारों, मनोविज्ञान का अध्ययन करने में उपयोग की जाने वाली विभिन्न विधियों और सांख्यिकी की मूल बातों के प्रति अभिविन्यास को समझने में भी मदद करेगा।

1. मनोविज्ञान को समझना
2. मानव व्यवहार के आधार
3. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I
4. मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II
5. मूलभूत सांख्यिकी



मनोविज्ञान को समझना



टिप्पणी

मनुष्य जैविक जीव हैं। हमारे शरीर को चलाने वाली विभिन्न प्रणालियों में से तंत्रिका तंत्र का काम मानव शरीर की कार्यप्रणाली को नियंत्रित करना है। यह तंत्रिका कोशिकाओं से बना होता है जो हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों से सूचना प्रसारित करता है। यह हमारी इंद्रियों और हमारे पर्यावरण के संदर्भ में उपस्थित होने, ग्रहण करने, सोचने, सीखने, याद रखने, प्रत्याह्वान करने, महसूस करने और व्यवहार करने की हमारी क्षमताओं को नियंत्रित करता है। इन विविध प्रक्रियाओं को समझने की अत्यधिक आवश्यकता महसूस की जा रही है। मनोविज्ञान के प्रति आम आदमी का नजरिया एक प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक से काफी अलग होता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण मानता है कि मनोवैज्ञानिक अनुसंधान और अध्ययन हमें मानव व्यवहार और भावनाओं का निरीक्षण, वर्णन, नियंत्रण, भविष्यवाणी और सुधार करने में मदद करेंगे।

हमारे रोजमर्रा के जीवन के अधिकांश अनुभव मनोविज्ञान के सिद्धांतों पर आधारित हैं, जिनके बारे में हम शायद नहीं जानते होंगे। उदाहरण के लिए, अपनी बीमार दादी की देखभाल करना यह स्पष्ट करता है कि दया और प्यार महत्वपूर्ण हैं। एक और उदाहरण हो सकता है, एक बहुत मेहनती लड़की का जिसे आर्थिक असमर्थता के कारण स्कूल छोड़ना पड़ा था लेकिन वह अंशकालिक रूप से काम करके अपने परिवार को संभालने में सक्षम रही। उसका सकारात्मक व्यवहार उसके परिवार को आर्थिक चुनौतियों से निपटने में मदद करता है। आपमें से कुछ (उच्च 'इच्छाशक्ति' वाले) मानव व्यवहार में रुचि रखते हैं या सीखने के प्रति दृढ़ संकल्प रखते हैं, इसलिए आप इस पाठ्यक्रम में शामिल हुए हैं। इस विषय के अध्ययन हेतु समय प्रबंधित करने के लिए, आपको कुछ अपनी आवश्यकताओं या आपको आनंद देने वाले कार्यों को विलंबित करना पड़ सकता है। यह स्व-नियंत्रण को दर्शाता है और आप में से अनेकों द्वारा अभ्यास में लाया जाता है। अब आप अपने जीवन से ऐसे उदाहरणों को भी सोच सकते हैं। मनोविज्ञान की विषय-वस्तु विशाल है और इसमें मानव जीवन के प्रत्येक पहलू को शामिल किया गया है।



अधिगम के प्रतिफल



टिप्पणी

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- एक विद्याशाखा के रूप में मनोविज्ञान के अध्ययन की आवश्यकता की व्याख्या करते हैं;
- मनोविज्ञान की प्रकृति का वर्णन करते हैं;
- मनोविज्ञान एक विज्ञान और सामाजिक विज्ञान दोनों है बताना और व्याख्या करते हैं;
- मनोविज्ञान के विकास पर चर्चा करते हैं;
- अन्य विषयों के साथ मनोविज्ञान के संबंध को गिनाते हैं; और
- मनोविज्ञान के अनुप्रयोगों का वर्णन करते हैं।

1.1 मनोविज्ञान की प्रकृति

मनोविज्ञान सभी अनुभवों, व्यवहारों और मानसिक प्रक्रियाओं जैसे जानना, सोचना, तर्क करना, समझना आदि का वैज्ञानिक अध्ययन है, ये मानसिक प्रक्रियाएँ भी मानव संज्ञान का हिस्सा है। मनोविज्ञान का अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि यह लोगों के जीवन को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह उन्हें अपने विचारों और कार्यों के बारे में अंतर्दृष्टि (सूझ) विकसित करने में सक्षम बनाता है।

मानव जीवों को सोचने की क्षमता प्राप्त है जो उन्हें अन्य प्राणियों से अलग बनाती है। इस पाठ्यक्रम को शुरू करने से पहले आपने यह जरूर सोचा होगा कि आपको मनोविज्ञान पढ़ना चाहिए या कोई अन्य विषय। आपने शायद इस की चर्चा अपने परिवार के सदस्यों या अपने दोस्तों के साथ भी की होगी। इसी तरह आपकी हर दिन आपके जीवन में किसी न किसी मुद्दे पर कई अन्य विचार आ सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप सप्ताहांत में अपनी मौसी से मिलने जा रहे हों तो आपने भी सोचा होगा कि आपको क्या पहनना चाहिए। ऐसे कई विचार आपके मन में आते हैं। यह चिंतन हमें किसी न किसी ढंग से व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है। यह व्यवहार (कभी-कभी) अवलोकनत्मक व्यवहार हो सकता है, यानी दूसरे हमारे कार्यों को देख सकते हैं।

उदाहरण के लिए, जब आप क्रिकेट मैच खेल रहे हों तो हर कोई देख और जान सकता है कि आप खेल रहे हैं। इस प्रकार, खेलना एक अवलोकनत्मक व्यवहार है। दूसरी ओर, जब आप सांप और सीढ़ी का खेल खेल रहे होते हैं तो आपके आस-पास के लोगों को आपकी

अगली चाल के बारे में पता नहीं चल पाता है क्योंकि यह व्यवहार गुप्त होता है, यानी इसे दूसरों द्वारा नहीं देखा (पता नहीं किया) जा सकता है। पिछले व्यवहार और विचार आपको अपने अनुभव बनाने में मदद करेंगे। ये अनुभव बाहरी कारकों जैसे जलवायु, घर, परिवार, स्कूल, पड़ोस आदि से भी निर्धारित होते हैं। इनमें से कुछ कारक आपके नियंत्रण में नहीं हो सकते हैं। आपके अनुभव भी आपके लिए बहुत विशिष्ट हैं। उदाहरण के लिए, आपके गांव में मौसम की स्थिति के बारे में आपके अनुभव आपके चचेरे भाई के गांव के अनुभव से भिन्न हो सकते हैं। आपके अनुभव आपकी भावनाओं और संवेगों से भी निर्धारित हो सकते हैं जो आपके 'आत्म' का अंतर्निहित हिस्सा हैं। मनुष्य स्वयं को और अपने आस-पास के वातावरण को जानने का प्रयास करता है।



टिप्पणी



क्रियाकलाप

उन सभी के बारे में सोचने का प्रयास करें जो आपने कल किया या सोचा था। उन्हें विभिन्न व्यवहार या मानसिक प्रक्रियाओं के उपशीर्षक के अंतर्गत सूचीबद्ध करें।



पाठगत प्रश्न 1.1

1. मनोविज्ञान के अध्ययन में इसके बारे में अधिक जानना शामिल है
 - (i.) अनुभव
 - (ii.) व्यवहार
 - (iii.) मानसिक प्रक्रिया
 - (iv.) उपरोक्त सभी
2. में चिन्तन, तर्क करना, एकाग्रता एवं अवधान सम्मिलित हैं
 - (i.) मानव स्मृति
 - (ii.) मानव संज्ञान
 - (iii.) मानवीय भावनाएँ
 - (iv.) मानवीय अनुभव

1.1.2 मनोविज्ञान एक प्राकृतिक विज्ञान है या एक सामाजिक विज्ञान?



टिप्पणी



क्रियाकलाप

निम्नलिखित कथनों को सत्य के लिए (स) और असत्य के लिए (अ) के रूप में चिह्नित करें:-

1. मनोविज्ञान सामाजिक संदर्भ में मानव व्यवहार का अध्ययन करता है।
2. मनोवैज्ञानिक धारणा पर संस्कृति के प्रभाव का अध्ययन करते हैं।
3. मनोवैज्ञानिक अध्ययन करते हैं कि पुरस्कार और दंड, व्यवहार को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।
4. मनोवैज्ञानिक अंतःस्रावी ग्रंथियों की कार्यप्रणाली का अध्ययन करते हैं।
5. मनोवैज्ञानिक कार्य निष्पादन पर अभिप्रेरणा के प्रभाव का अध्ययन करते हैं।
6. मनोवैज्ञानिक शारीरिक चोट का भावनाओं पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करते हैं।
7. मनोवैज्ञानिक अध्ययन करते हैं कि हार्मोनल परिवर्तन संवेगों कैसे प्रभावित करते हैं।
8. मनोवैज्ञानिक मानव तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली का अध्ययन करते हैं।
9. मनोवैज्ञानिक अध्ययन करते हैं कि कैसे स्कूल, परिवार और साथियों जैसे समाजीकरण कारक एक बच्चे के व्यवहार और अधिगम को प्रभावित करते हैं।
10. मनोवैज्ञानिक सकारात्मक चिंतन और समग्र कुशल-क्षेम के बीच संबंध का अध्ययन करते हैं।

उपरोक्त सभी कथनों का उत्तर 'सत्य' है।

आइए अब मनोविज्ञान के बारे में कुछ मिथक जानते हैं:-

मिथक: मनोविज्ञान के विशेषज्ञ मन-पाठक (माइंड-रीडर) होते हैं।

मिथक: मनोविज्ञान वास्तव में एक विज्ञान नहीं है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि मनोवैज्ञानिक मानव शरीर की शारीरिक कार्यप्रणाली का वैज्ञानिक रूप से अध्ययन करते हैं। वे मनुष्य पर संस्कृति और समाज के प्रभावों का भी सबसे वैज्ञानिक तरीके से अध्ययन करते हैं। मनोवैज्ञानिक विशाल सांस्कृतिक और जातीय विविधता से अवगत हैं। इन अंतरों को पहचाना गया है और मानव व्यवहार को समझने के लिए



मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए प्रयासों में इन्हें शामिल किया गया है। मनुष्यों का उनकी संस्कृति के आधार पर, एक दूसरे के साथ संबंधों को समझने के लिए सामाजिक संदर्भ में अध्ययन किया जाता है। संस्कृति पर्यावरण का मानव निर्मित हिस्सा है। यह पीढ़ियों तक मनुष्यों को प्रभावित करता है। पालन-पोषण और समाजीकरण की प्रथाएँ बच्चे के पालन-पोषण की प्रथाओं, व्यवहारों, अंतर्वैयक्तिक संबंधों, अभिवृत्तियों और हमारे अधिकांश गुणों को प्रभावित करती हैं।

इस प्रकार, मनोविज्ञान मानवीय अनुभवों, संवेगों और कार्यों को समझने में सामाजिक-सांस्कृतिक (मूल्यों) वातावरण की प्रासंगिकता पर ध्यान देता है। इसलिए, मनोविज्ञान को एक सामाजिक विज्ञान के रूप में मान्यता प्राप्त है।

मनोविज्ञान ज्ञान का एक व्यवस्थित निकाय है। उसमें, इसका वैज्ञानिक अभिविन्यास है। वैज्ञानिक ज्ञान प्रयोगों के संचालन, व्यवस्थित प्रेक्षण और घटनाओं के मापन द्वारा एकत्र किया जाता है। संग्रहित और अभिलिखित प्रदत्त (डेटा) वस्तुनिष्ठ सत्यापन, प्रतिकृति और विश्लेषण के लिए खुला है। मनोविज्ञान में मापन और प्रदत्त संग्रहण कोई आसान काम नहीं है। मापी जा रही विशेषताएँ कभी-कभी अमूर्त हो सकती हैं। इस प्रकार, निष्पक्ष परिणाम प्राप्त करने के लिए कुछ नियम और नियंत्रण बनाए गए हैं।

मनोविज्ञान में प्रयोग भी एक परिकल्पना पर आधारित होते हैं। परिकल्पना एक अस्थायी कथन है जिसे शोध के माध्यम से सिद्ध किया जाता है। (आप इसके बारे में दूसरे अध्याय में और अधिक जानेंगे)। यह शोध के परिणामों का सारांश और व्याख्या करके भविष्यवाणी करने में भी मदद करता है। मनोविज्ञान को प्राकृतिक विज्ञान भी माना जाता है क्योंकि यह वैज्ञानिक तरीकों का उपयोग करता है। विभिन्न व्यवहार विज्ञान क्षेत्रों में किए गए अधिकांश शोधों की वैज्ञानिक प्रामाणिकता पर भी बहुत बहस हुई है। लेकिन यह हमारे लिए स्पष्ट है कि मनोविज्ञान एक विज्ञान और एक सामाजिक विज्ञान दोनों है।



पाठगत प्रश्न 1.2

1. मनोविज्ञान एक प्राकृतिक विज्ञान है क्योंकि यह
 - (i.) आनुभविक, सत्यापन योग्य प्रदत्तों (डेटा) पर आधारित है।
 - (ii.) जीवविज्ञान के पहलुओं का अध्ययन करता है।
 - (iii.) भौतिकी के पहलुओं का अध्ययन करता है।
 - (iv.) जीवविज्ञान और भौतिकी दोनों के पहलुओं का अध्ययन करता है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

2. मनोविज्ञान एक सामाजिक विज्ञान भी है क्योंकि
 - (i.) यह विभिन्न संस्कृतियों का अध्ययन करता है।
 - (ii.) यह किसी संस्कृति को प्रभावित करने वाली भौगोलिक परिस्थितियों के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करता है।
 - (iii.) यह सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ में मनुष्य के बारे में अध्ययन करता है, जहां से प्रदत्त इकट्ठा करना मुश्किल है।
 - (iv.) यह समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र और भूगोल से बहुत स्पष्ट रूप से संबंधित है।

1.2 मनोविज्ञान का विकास

प्रारंभिक मनोविज्ञानियों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित किया गया था कि मानसिक प्रक्रियाएं, व्यवहार और अनुभव वैज्ञानिक विधियों का उपयोग करके अध्ययन किए जा सकते हैं। मनोविज्ञान का अध्ययन लगभग 150 वर्ष पहले दर्शनशास्त्र से विकसित हुआ, जब वैज्ञानिक विचारों (नेतृत्व) ने मनोविज्ञान के क्षेत्र में प्रयोगात्मक प्रगति को जन्म दिया। मनोवैज्ञानिकों के लिए रुचि का विषय वर्षों में विकसित हुआ, क्योंकि अलग-अलग विचारधाराओं और सिद्धांतों के साथ विभिन्न विचारधाराएं उभरीं। मनोविज्ञान की प्रमुख विचारधाराएं निम्नलिखित हैं।

संरचनावाद (Structuralism):

संरचनावाद मनोविज्ञान की प्रारंभिक विचारधारा थी। संरचनावादियों ने स्थापित किया कि मनोविज्ञान मन और चेतना (जागरूकता) की संरचना का अध्ययन है। चेतन प्रक्रियाओं को समझने के लिए उनके द्वारा उपयोग की जाने वाली विधि अंतर्निरीक्षण (इंट्रोस्पेक्शन) थी। अंतर्निरीक्षण के माध्यम से (Subject) अपने चेतन अनुभवों का वर्णन करता है। पहली मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला 1879 में जर्मनी के लीपजिग में एक संरचनावादी विलियम वुंड्ट द्वारा स्थापित की गई थी।



क्रियाकलाप

अपने माता-पिता, भाई-बहन या अपने पड़ोसी को देखें और उनकी मानसिक प्रक्रियाओं और अनुभवों के बारे में सोचें। अब, उनसे बात करें और उनके अपने अनुभवों और मानसिक प्रक्रियाओं के बारे में जानने का प्रयास करें। अगले स्तंभ में उनके द्वारा आपको बताए गए सभी विवरणों को लिखें।

प्रकार्यवाद (Functionalism):

यह नया क्षेत्र मन की संरचना (संरचनावादी दृष्टिकोण) पर नहीं, बल्कि उसके कार्यों पर केंद्रित था। विलियम जेम्स, जॉन डेवी और जेम्स एंगेल जैसे मनोवैज्ञानिकों ने प्रस्तावित किया कि एक अध्ययन शाखा के रूप में मनोविज्ञान को मन के घटकों या संरचना के बजाय इस बात पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए कि व्यवहार कैसे कार्य करता है और मन क्या करता है। इस प्रकार, इस विचारधारा का प्रतिनिधित्व करने के लिए प्रकार्यवाद शब्द का उपयोग किया गया था।

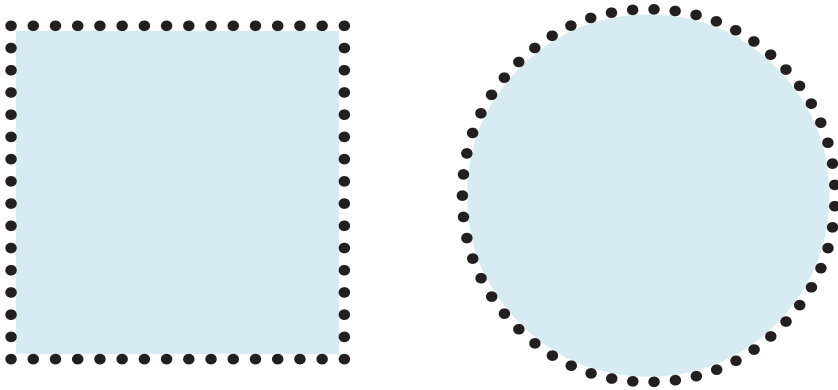


टिप्पणी

गेस्टाल्ट परिप्रेक्ष्य:

मनोविज्ञान के गेस्टाल्ट विचारधारा की स्थापना जर्मनी में मैक्स वर्थाइमर और उनके सहयोगियों कर्ट कोफ्का और वोल्फगैंग कोहलर द्वारा की गई थी। गेस्टाल्ट विचारधारा इस बात पर जोर देता है कि प्रत्यक्ष संपूर्णता में व्यवस्थित होती है। वस्तुओं के बारे में हमारी प्रत्यक्ष और समझ उसके छोटे हिस्सों की तुलना में अधिक सार्थक है।

चित्र 1.1 (और) में यह देखा गया है कि चित्र केवल बिंदुओं का संग्रह नहीं है, बल्कि क्रमशः एक वर्ग और एक वृत्त का आकार है। इस प्रकार गेस्टाल्टवादियों के अनुसार संपूर्णता अपने भागों के योग से कहीं अधिक है।



चित्र 1.1



क्रियाकलाप

बिन्दुओं के साथ कुछ आकृतियाँ बनाएँ और अपने मित्रों से उन आकृतियों के नाम पूछें। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि यद्यपि आकृतियाँ बिंदु हैं और खुली सतह वाली हैं फिर भी उन्हें समग्र रूप में देखा जाता है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

व्यवहारवादी परिपेक्ष्य:

इस विचारधारा ने सुझाव दिया कि मनोविज्ञान के अध्ययन को प्रेक्षणीय व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जिस का वैज्ञानिक तरीके से प्रेक्षण और मापन किया जा सकता है। जॉन बी वॉटसन पहले व्यवहारवादी थे। उन्होंने प्रस्तावित किया कि जिस वातावरण में लोग काम करते हैं उसका अध्ययन और संशोधन करके व्यवहार की समझ हासिल की जा सकती है। मानव अधिगम में शामिल प्रक्रियाएँ व्यवहारवाद का आधार हैं। अनुकूलन और पुनर्बलन द्वारा सीखने का अध्ययन स्किनर और पावलोव द्वारा किया गया था। इसके बारे में आप अधिगम अध्याय में अधिक जानेंगे और अध्ययन करेंगे।

मनोगतिक परिपेक्ष्य:

मनोविश्लेषण की स्थापना मनोचिकित्सक (Sigmund Freud) द्वारा ऑस्ट्रिया के विएना में की गई थी। फ्रायड ने अचेतन प्रेरणा के विषय पर विस्तार से बताया। उनके अनुसार, मानव व्यवहार अचेतन उद्देश्यों आवश्यकताओं और इच्छाएँ की अभिव्यक्ति है, जिनके बारे में व्यक्ति को जानकारी नहीं होती। सम्मोहन और स्वप्न व्याख्या के क्षेत्र में फ्रायड का योगदान कई शोधकर्ताओं के लिए रुचिकर है।

मानवतावादी परिपेक्ष्य:

मानवतावादी दृष्टिकोण व्यक्ति की स्वयं की भावना पर जोर देता है। एक व्यक्ति को अपने आदर्श स्वयं को प्राप्त करने के लिए स्वयं की समझ को बढ़ाने की आवश्यकता है। कार्ल रोजर्स और (Carl Rogers & Abraham Maslow) इस बात पर जोर दिया कि किसी की क्षमता को समझकर और आत्म-बोध की दिशा में प्रयास करके वास्तविक स्व और आदर्श स्व के बीच विसंगति को कम किया जा सकता है। ये विभिन्न दृष्टिकोण हमें मनोविज्ञान के अध्ययन के विकास को समझने में मदद करते हैं।

संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य:

यह परिप्रेक्ष्य मानव मस्तिष्क को एक सूचना प्रसंस्करण प्रणाली के रूप में देखता है जहां पर्यावरण से हमें जो जानकारी प्राप्त होती है, उसे कंप्यूटर की तरह संसाधित, रूपांतरित, संग्रहीत और प्रतिनयन किया जाता है। रचनावादियों के अनुसार मानव मस्तिष्क भौतिक और सामाजिक दुनिया में अन्वेषण के माध्यम से सक्रिय रूप से अपना निर्माण कर रहा है।

1.3 भारत में मनोविज्ञान का विकास

बीसवीं सदी की शुरुआत में मनोविज्ञान अपनी प्रारंभिक अवस्था में था। भारतीयों पर अंग्रेजों के प्रभाव के कारण पश्चिमी प्रभाव प्रबल था। अधिकांश प्रारंभिक भारतीय मनोवैज्ञानिक दार्शनिक थे। भारत में पहली मनोविज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना 1916 में कलकत्ता में हुई,



टिप्पणी

जिससे मनोविज्ञान की एक अध्ययन के विषय में शुरुआत हुई। नरेन्द्र नाथ सेन गुप्ता एक हार्वर्ड शिक्षित भारतीय मनोविज्ञानी और दार्शनिक थे। सेन गुप्ता भारतीय मनोविज्ञान संघ के संस्थापक और भारत के पहले आधिकारिक मनोविज्ञान पत्रिका, इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी के संपादक भी थे। भारतीय मनोवैज्ञानिक ने भारतीय संज्ञान के सिद्धांतों की तलाश भी शुरू कर दी थी। 1934 में, जदुनाथ सिन्हा ने प्रत्यक्ष (Perception) के भारतीय संज्ञान (Cognition) पर एक किताब लिखी और दूसरी अनुभूति पर। भारतीय मनोविज्ञान के क्षेत्र में अनेक पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं।

आंध्र विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित एक पत्रिका इंडियन साइकोलॉजी है। आंध्र विश्वविद्यालय में योग और चेतना का संस्थान भी है। प्राचीन भारतीय मनोविज्ञान को आधुनिक पश्चिमी मनोविज्ञान के साथ एकीकृत के लिए कई प्रयास किए जा रहे हैं।



पाठगत प्रश्न 1.3

1. संरचनावाद बताता है कि व्यक्ति को जानने की एक महत्वपूर्ण विधि।
 - (i.) मुक्त साहचर्य
 - (ii.) अंतर्निरीक्षण (इंट्रोस्पेक्शन)
 - (iii.) सम्मोहन
 - (iv.) सपनों की व्याख्या
2. मानवतावादी परिप्रेक्ष्य व्यक्ति की की आवश्यकता पर जोर देता है।
 - (i.) स्वयं के बारे में समझ को बढ़ाने
 - (ii.) वस्तुओं को समग्र रूप से देखने
 - (iii.) किसी के सपनों की व्याख्या करने
 - (iv.) अनुकरण के माध्यम से सीखने में सक्षम होने

1.4 मनोविज्ञान और अन्य विषय

इसकी विषयवस्तु अन्य विषयों पर भी आधारित है। वास्तव में, किसी भी विषय का अध्ययन अकेले नहीं किया जा सकता, क्योंकि सभी विषय आपस में जुड़े हुए हैं। यह दिलचस्प होगा कि मनोविज्ञान, एक शुद्ध विज्ञान और सामाजिक विज्ञान दोनों है, जिसका संबंध आज के शिक्षाविदों के रुझानों के साथ है। मनोविज्ञान अपना ज्ञान समाजशास्त्र, प्राणीशास्त्र जीवविज्ञान,

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

चिकित्सा, तंत्रिका विज्ञान, दर्शनशास्त्र, अर्थशास्त्र, राजनीति विज्ञान, कानून और अपराध विज्ञान, संगणक विज्ञान, वास्तुकला, अभियांत्रिकी, जनसंचार साहित्य, प्रदर्शन कला और संगीत के साथ साझा करता है। सभी विषय दूसरे विषयों से ज्ञान प्राप्त करते हैं और ज्ञान को साझा करते हैं। यह लोगों को दूसरों से सीखने और दुनिया को बेहतर समझने में सक्षम करता है। मनोविज्ञान के मुख्य विषयों से जुड़े प्रमुख विषय नीचे दिए गए हैं:

समाजशास्त्र

समाजशास्त्र इस बात का अध्ययन है कि सामाजिक, सांस्कृतिक और पर्यावरणीय कारक किसी व्यक्ति को कैसे प्रभावित करते हैं। समूह मानदंड, नेतृत्व, अभिवृत्ति, सामूहिक व्यवहार, सामाजिक-सांस्कृतिक कारक आदि से संबंधित कारक परस्पर जुड़े हुए हैं। वे सामाजिक मनोविज्ञान और समाजशास्त्र दोनों को विकसित करने और समझने में मदद करते हैं।

अर्थशास्त्र

अर्थशास्त्र का अध्ययन तब अधिक सार्थक है जब मानव व्यवहार को समझा जाए। मानवीय चाहतों (जो अनंत हो सकती हैं), उपभोक्ता व्यवहार, बचत, कार्यों के लिए धन आवंटित करना आदि को समझना एक अर्थशास्त्री को निर्णय लेने के व्यवहार को समझने में मदद करता है। मनोवैज्ञानिकों को भी आय के स्तर, जनसंख्या, ढांचागत सुधार, गरीबी, आय असमानताओं, योजना और अन्य आर्थिक चिंताओं के बारे में गहन जागरूकता की आवश्यकता है। व्यक्ति द्वारा चुने गए विकल्प एक अर्थशास्त्री को उपभोक्ता भावनाओं और आर्थिक विकास की भविष्यवाणी करने में मदद करते हैं। इसलिए, मनोविज्ञान की समझ के माध्यम से सूक्ष्म-स्तरीय आर्थिक व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। व्यवहारिक अर्थशास्त्र एक उभरता हुआ विषय है जो इससे संबंधित है।

राजनीति शास्त्र

मनोविज्ञान के अध्ययन से नेतृत्व व्यवहार, शक्तियों का प्रयोग, मतदान व्यवहार, राजनीतिक संघर्ष, मानवाधिकार, लैंगिक समानता, भेदभाव, रूढ़िवादिता, अनुरूपता और सरकारों द्वारा शक्तियों के प्रयोग को समझने में मदद मिलती है। लोकतंत्रवादियों, समाजवादी, पूंजीवादी या यहां तक कि तानाशाहों द्वारा अपनाई जाने वाली प्रथाओं को मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझा जा सकता है।

दर्शनशास्त्र

मनोविज्ञान दर्शन से उत्पन्न हुआ था और दर्शनशास्त्र का मुख्य चिंतन मानव मन की प्रकृति और व्यक्ति के विशेष तरीके से व्यवहार करने के बारे में जानने का था। 19वीं सदी के अंत एडवर्ड तिचेनेर (Edward Titchener) और अन्य संरचनावादी ने मानव प्रकृति के विभिन्न क्षेत्रों की समझ विकसित करने के लिए प्रयोगात्मक और प्रेक्षण विधियों का उपयोग किया।

इस तरह मनोविज्ञान एक विषय के रूप में विकसित हुआ।

मनोविज्ञान की नींव

चिकित्सा

दोनों ही मानव शरीर, मन और व्यवहार को समझने के लिए वैज्ञानिक तरीकों का उपयोग करते हैं। निदान, उपचार और स्वस्थ उपचार के लिए मन और शरीर अविभाज्य हैं। अधिकांश चिकित्सक इस पहलू के बारे में जानते हैं, इस प्रकार, एक सफल चिकित्सक चिंता विकार, हृदय रोग, एड्स, कैंसर, पक्षाघात आदि जैसी पुरानी बीमारियों से पीड़ित रोगियों के इलाज में एक नैदानिक और परामर्श मनोवैज्ञानिक की सहायता लेता है। इसलिए, दो विषयों की आवश्यकता है एक दूसरे के साथ सामंजस्य बनाकर कार्य करें।



टिप्पणी

कानून और अपराधशास्त्र

कानून मानव व्यवहार को विनियमित करना चाहता है, जबकि मनोविज्ञान मानव व्यवहार को एक विशेष संदर्भ में समझने की कोशिश करता है। मनोविज्ञान का ज्ञान कानूनी अध्ययन और आपराधिक व्यवहार के अध्ययन में लागू किया जाता है। मनोविज्ञान कानूनी पेशेवरों को सामाजिक और संज्ञानात्मक सिद्धांतों जैसे प्रत्यक्षदर्शी स्मृति (ऑय विटनेस मेमोरी), न्यायपीठ पूर्वाग्रह (जूरी बायस), रचनात्मक स्मृति, निर्णयन, मुकद्दमा, जांच, नैतिक संहिता और मानवाधिकार, साक्षात्कार कौशल, सजा, पैरोल, पुनर्वास आदि की समझ विकसित करने में मदद करता है।

कंप्यूटर (संगणक) विज्ञान

कंप्यूटर विज्ञान के क्षेत्र में विकास ने मनोविज्ञान के ज्ञान और उसके अनुप्रयोग को बढ़ाने में सहायता की है। इसी प्रकार, कंप्यूटर सॉफ्टवेयर, एच. सी.आई.ई. (ह्यूमन-कंप्यूटर इंटरैक्शन इंजीनियरिंग), और ए.आई. (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) विकसित करने में मनोविज्ञान का अध्ययन अनिवार्य रहा है। संगणक अभियंता मनोविज्ञान में अनुसंधान पर भरोसा करते हैं और मानव मस्तिष्क की नकल करने वाले संगणक कार्यक्रम विकसित करने में मनोवैज्ञानिकों द्वारा विकसित अनुसंधान विधियों का उपयोग करते हैं। जिससे संज्ञानात्मक विज्ञान की समझ में वृद्धि होगी।

अभियांत्रिकी और वास्तुकला

अभियंताओं (इंजीनियरों) का कार्य मानव उपयोग के लिए उत्पादों को डिजाइन और विकसित करना होता है। मानवीय संज्ञान और संवेगों की समझ से उन्हें उपयोगकर्ता योग्य उत्पाद बनाने में मदद मिलती है। वास्तुकारों को भी मनोवैज्ञानिकों के दृष्टिकोण से स्थानों की समझ होती है। इस प्रकार, शहरों, सड़कों, रेलवे स्टेशनों, मॉल, हवाई अड्डों आदि की बनावट और योजना इन सुविधाओं का उपयोग करने वाले लोगों के व्यवहार को ध्यान में रखकर की जाती है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

संगीत, ललित कला, नृत्य और अन्य प्रदर्शन कला

मनोवैज्ञानिकों का लक्ष्य किसी व्यक्ति के व्यवहार को समझना, उसमें सुधार करना है और उसका प्रदर्शन बढ़ाना है। अध्ययनों से पता चला है कि संगीत और राग मन को स्वस्थ रखते हैं। संगीत की लय का मनुष्य पर शांत प्रभाव पड़ता है। ललित कलाएँ, चित्रकला और चित्रकारी और प्रदर्शन कलाएँ व्यक्ति को नकारात्मक भावनाएँ बाहर निकालने में मदद करती हैं। व्यक्ति अपनी क्षमता को पहचानने और अधिक संतुष्टिपूर्ण जीवन जीने में सक्षम हो जाता है। नृत्य और रंगमंच चिकित्सा-सम्बन्धी है और मनोवैज्ञानिकों द्वारा इसका व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। यह व्यक्ति को स्वयं के बारे में समझ विकसित करने में सक्षम बनाता है।



पाठगत प्रश्न 1.4

सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान भरें।

1. एडवर्ड टिचनर और अन्य संरचनावादियों ने मानव प्रकृति के विभिन्न क्षेत्रों को समझने के लिए और प्रेक्षण विधियों का उपयोग किया
 - अ) केस अध्ययन
 - ब) साक्षात्कार
 - स) प्रश्नावली
 - ड) प्रयोगात्मक
2. एक सफल डॉक्टर दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक विकारों से पीड़ित रोगियों के इलाज में से सहायता लेता है।
 - अ) नैदानिक एवं परामर्श मनोवैज्ञानिक
 - ब) संगठनात्मक मनोवैज्ञानिक
 - स) फोरेंसिक मनोवैज्ञानिक
 - ड) शैक्षिक मनोवैज्ञानिक



क्रियाकलाप

किसी दो विषयों के विशेषज्ञों से बातचीत करें। उनके अध्ययन क्षेत्रों की तुलना करें और उनके द्वारा नामांकित घटकों के मानवीय प्रभाव और संबंध की मनोविज्ञान के साथ तुलना करें।

1.5 मनोविज्ञान का अनुप्रयोग

मनोविज्ञान में गहन अनुसंधान से विकसित सिद्धांतों को दैनिक जीवन की स्थितियों और परिस्थितियों में लागू और उपयोग किया जाता है। मनोविज्ञान का अध्ययन मानव विचारों, संवेगों और व्यवहारों की एक विस्तृत श्रृंखला को जानने और समझने में सहायक है। व्यावहारिक स्थितियों में ये सिद्धांत रोजमर्रा की जिंदगी की आवश्यकताओं के साथ मिश्रित होते हैं। मनोविज्ञान का अध्ययन मनुष्य को विभिन्न क्षेत्र और पेशे में अनेक प्रकार की समझ विकसित करने के लिए तैयार कर सकता है। इन वर्षों में, जैसे-जैसे मनोविज्ञान का यह वैज्ञानिक अध्ययन बढ़ा है, इसने विभिन्न उपक्षेत्रों को जन्म दिया है जहाँ लोग काम कर सकते हैं। निम्नलिखित कुछ क्षेत्र हैं जहाँ मनोवैज्ञानिक काम करते हैं।

नैदानिक मनोविज्ञान

नैदानिक मनोविज्ञान विकारों के कारणों, निदान और उपचार से संबंधित होता है। नैदानिक मनोवैज्ञानिक इन विकारों का निदान करने के लिए मानकीकृत परीक्षणों का उपयोग करते हैं। मनोचिकित्सकों के विपरीत उनके पास मेडिकल डिग्री नहीं होती है और वे विकारों के इलाज के लिए दवाएं नहीं लिख सकते हैं। उनके पास मनोविज्ञान में डिग्री होती है और उन्हें मनोचिकित्सा प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है जिसमें सेवार्थी को चुनाव करना सीखने में मदद करना शामिल है, ताकि वे परेशानी वाले विचारों, भावनाओं और व्यवहारों से निपट सकें। मनोचिकित्सा का उद्देश्य सेवार्थी के संकट को कम करना है।

परामर्श मनोविज्ञान

मनोवैज्ञानिक परामर्श लोगों को उनके सामने आने वाली समस्याओं से निपटने में मदद करता है, जैसे कि आजीविका चुनना, शादी करना, परिवार का पालन-पोषण करना, काम पर अच्छा निष्पादन करना आदि। इन समस्याओं में मनोवैज्ञानिक विकार शामिल नहीं हैं। वे लोगों को यह निर्णय लेने में मदद करने के लिए व्यावसायिक परीक्षण प्रदान करते हैं कि कौन सा व्यवसाय उनकी क्षमताओं और रुचियों के लिए सबसे उपयुक्त है। वे ऐसे लोगों से निपटते हैं जिनकी संवेगात्मक और व्यक्तिगत समस्याएं हल्की होती हैं। वे कभी-कभी मनोचिकित्सा प्रदान करते हैं लेकिन नैदानिक मनोवैज्ञानिकों की तुलना में चिकित्सीय तकनीकों का सीमित ज्ञान हो सकता है।



टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

शिक्षा और विद्यालय मनोविज्ञान

शिक्षा मनोवैज्ञानिकों के पास शैक्षिक प्रक्रिया के सभी पहलुओं का अध्ययन होता है। वे सीखने, प्रतीक्षा और प्रेरणा के सिद्धांतों को पाठ्यक्रम के लिए और अधिक प्रभावी रूप से संगठित करने के लिए लागू करते हैं। इस प्रकार, शैक्षिक मनोवैज्ञानिकों का अधिकांश कार्य पाठ्यक्रम नियोजन, शिक्षक प्रशिक्षण और पाठ योजना के क्षेत्र में समर्पित होता है। वे एक पाठ्यक्रम की योजना बनाते हैं जो छात्रों की क्षमताओं और आवश्यकताओं पर आधारित होती है। इसके अलावा, यह सुझाव दिया गया पाठ्यक्रम और शिक्षण पद्धति समावेशी, छात्रों के मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण को बढ़ावा देती है और उनकी रुचि को जगाने में मदद करती है। शैक्षिक मनोविज्ञान में विद्यालय मनोविज्ञान शामिल हो सकता है जहां मनोवैज्ञानिक शिक्षकों और कभी-कभी छात्रों के परिवारों के साथ काम करते हैं, विद्यालय में बच्चों के संज्ञानात्मक, संवेगात्मक और सामाजिक विकास को बेहतर बनाने के तरीके तैयार करते हैं। वे प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों में उन बच्चों को परामर्श देने के लिए समर्पित हैं, जिन्हें शैक्षणिक, भावनात्मक या व्यवहार संबंधी समस्याएं हैं।

विकासात्मक मनोविज्ञान

विकासात्मक मनोवैज्ञानिक यह जांच करता है कि गर्भधारण के क्षण से लेकर मृत्यु तक लोग कैसे बढ़ते और बदलते हैं। जीवन काल के दौरान शारीरिक, पेशीय, संज्ञानात्मक, संवेगात्मक, व्यवहारिक, सामाजिक और भाषाई क्षेत्रों में विकासात्मक परिवर्तन होते रहते हैं। ये परिवर्तन विकासात्मक मनोवैज्ञानिकों के लिए रुचिकर हैं। वे विकास के किसी भी चरण में समस्याओं को कम करने के लिए परामर्श के माध्यम से रणनीति सुझाते हैं। वे व्यक्ति की उम्र और अनुभव के अनुसार मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहार के विकास पर शोध और शिक्षा देते हैं।

सामाजिक मनोविज्ञान

अन्य लोगों की उपस्थिति, (जिनके साथ हम बातचीत कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं,) हमें महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती हैं। सामाजिक मनोविज्ञान सामाजिक व्यवहार और सामाजिक विचार के सभी पहलुओं का अध्ययन करता है। जब हम दूसरों के साथ बातचीत करते हैं तो हम कैसे और क्या सोचते हैं, यह किसी के समायोजन स्वरूप, आत्म-सम्मान और आत्म-मूल्य को निर्धारित करता है। यह इस बात का अध्ययन है कि लोगों के विचार, भावनाएँ और कार्य दूसरों से कैसे प्रभावित होते हैं। सामाजिक मनोवैज्ञानिक पारस्परिक प्रक्रियाओं, आक्रामकता, अंतरसमूह संघर्ष, अभिवृत्ति, रूढ़िवादिता, पूर्वाग्रह और भेदभाव, आत्म-अवधारणा, सामाजिक-संज्ञान, सामाजिक प्रभाव, समूह प्रक्रियाएँ, ध्रुवीकरण आदि जैसे विषयों को समझते हैं।

औद्योगिक/संगठनात्मक मनोविज्ञान

औद्योगिक/संगठनात्मक मनोविज्ञान का संबंध कार्यस्थल के मनोविज्ञान से है। कंपनियों द्वारा अपने नियुक्ति और स्थानन कार्यक्रमों में विभिन्न बुद्धिमत्ता और योग्यता परीक्षणों का उपयोग किया जाता है। कार्य समायोजन के सभी पहलू जैसे नेतृत्व, संगठन के भीतर संचार, कर्मियों का पर्यवेक्षण, उत्पादकता, पारस्परिक और अंतर समूह संबंध, औद्योगिक संघर्ष का कारण, कर्मचारियों को परामर्श देना, कार्य का आवंटन, टीम के मनोबल का प्रबंधन, लक्ष्य निर्धारण, अभिप्रेरणात्मक और संवेगात्मक चिंताएं, नौकरी की बनावट आदि। कार्यस्थल पर संगठनात्मक मनोवैज्ञानिकों द्वारा सहायता प्रदान की जाती है। कार्य समायोजन की स्थितियों में सुधार करने और कार्य की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए, संगठनात्मक विकास के लिए विभिन्न हस्तक्षेप होते हैं।



टिप्पणी

समुदाय मनोविज्ञान

सामुदायिक मनोवैज्ञानिक समुदाय और संस्थानों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के साथ-साथ रोजगार की कमी, सामाजिक भेदभाव, समूह निर्णयों में भागीदारी, स्वास्थ्य संवर्धन, बच्चों के पालन-पोषण के तरीकों, सकारात्मक बातचीत को प्रोत्साहित करने और भागीदारी जैसी समस्याओं को कम करने में मदद करते हैं। सामुदायिक कार्यक्रम वे विभिन्न पुनर्वास कार्यक्रमों जैसे कि बुजुर्गों की देखभाल, शारीरिक या मानसिक रूप से विकलांग लोगों को सहायता, या यहां तक कि नशामुक्ति कार्यक्रमों के माध्यम से मदद करने के लिए समुदाय तक पहुंचते हैं। वे उन सभी लोगों की मदद करते हैं जिन्होंने अपने कष्टों के कारण आशा खो दी है या वे प्रभावित हैं।

पर्यावरण मनोविज्ञान

पर्यावरण मनोवैज्ञानिक लोगों और उनके भौतिक पर्यावरण के बीच संबंधों पर विचार करते हैं। भूमि, वनस्पति, जलवायु, भीड़, प्रदूषण, आर्द्रता, प्राकृतिक आपदाएँ आदि जैसे भौतिक कारक किसी व्यक्ति के दैनिक कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पर्यावरण को सम्मानजनक मानने से पर्यावरण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण स्थापित करने में मदद मिलती है। यह इसके किसी भी अन्य दोहन को रोकता है। इस प्रकार, पर्यावरणीय उत्पादों के तर्कसंगत और टिकाऊ उपयोग से रहने और काम करने की स्थितियों में सुधार होता है।



क्रियाकलाप

किन्हीं दो पेशेवरों को ढूँढ़ें और उनके व्यवसायों में मनोविज्ञान के उपयोग से संबंधित उनके (मनोवैज्ञानिक) दृष्टिकोण को जानने के लिए उनका साक्षात्कार लें। अपने निष्कर्षों को लिखें।



पाठगत प्रश्न 1.5



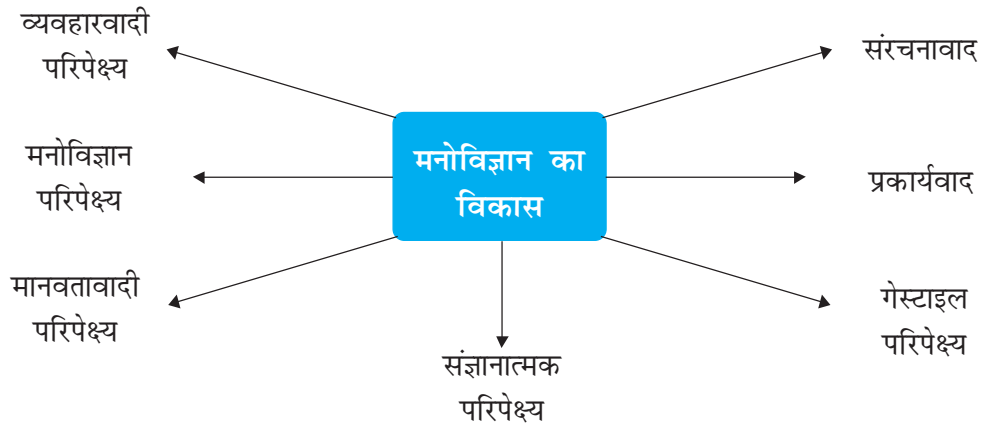
टिप्पणी

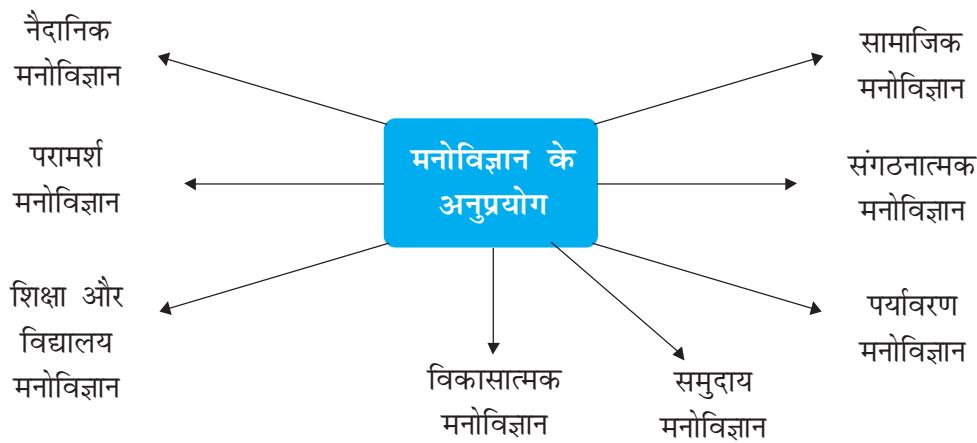
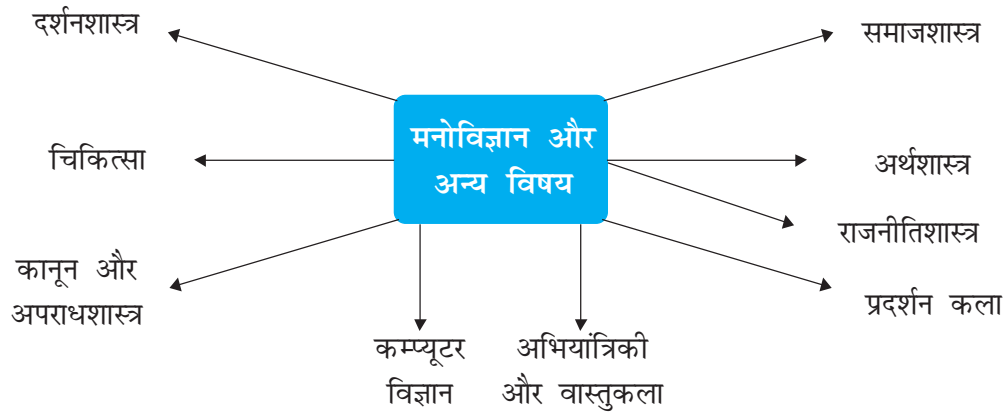
1. मानव कार्यों के पारिस्थितिक परिणामों को सबसे अच्छी तरह..... से जाना जा सकता है।
 - अ) परामर्श मनोवैज्ञानिक
 - ब) नैदानिक मनोवैज्ञानिक
 - स) सामाजिक मनोवैज्ञानिक
 - ड) पर्यावरण मनोवैज्ञानिक

2.मादक द्रव्यों के सेवन और दुरुपयोग के दुष्प्रभावों को कम करने में मदद करने में सक्षम हैं। वे नशामुक्ति कार्यक्रमों के बाद पुनर्वास में भी मदद करते हैं।
 - अ) सामाजिक मनोवैज्ञानिक
 - ब) विकासात्मक मनोवैज्ञानिक
 - स) सामुदायिक मनोवैज्ञानिक
 - ड) स्कूली मनोवैज्ञानिक



आपने क्या सीखा





पाठान्त प्रश्न

1. एक विषय के रूप में मनोविज्ञान की प्रकृति क्या है?
2. क्या मनोविज्ञान प्राकृतिक विज्ञान है या सामाजिक विज्ञान? अपने उत्तर के लिए कारण बताएं।
3. व्यवहारवादी दृष्टिकोण संरचनात्मक और कार्यवादी दृष्टिकोण से कैसे अलग है?
4. भारत में प्राचीन भारतीय मनोविज्ञान को आधुनिक पश्चिमी मनोविज्ञान के साथ एकीकृत करने की कोशिश की जा रही है। भारत में मनोविज्ञान के विकास के संदर्भ में इस बयान की व्याख्या करें।
5. वर्ष 1890 से आधुनिक समय तक मनोविज्ञान के विकास की विकासात्मक प्रक्रिया को समझाएं।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

6. संगीत, चित्रकला, नृत्य और अन्य प्रदर्शन कलाएं हमारे व्यवहार और ज्ञान पर कैसा प्रभाव डालती हैं?
7. 'मनोविज्ञान का विषयवस्तु अन्य विषयों पर आधारित है और उसके उल्लेखित घटकों पर भी'। इस बयान के संदर्भ में, निम्नलिखित के बीच संबंध को समझाएं।
 अ) मनोविज्ञान और अभियांत्रिकी
 ब) मनोविज्ञान और संगणक विज्ञान
8. आपके अन्य अध्ययन में मनोविज्ञान की उपयोगिता की व्याख्या करें।
9. अस्पतालों और संगठनों में मनोवैज्ञानिकों की भूमिका की व्याख्या करें।
10. शैक्षणिक और स्कूल मनोविज्ञान का क्षेत्र क्या है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.1

1. (ड) उपरोक्त सभी
2. (ब) मानव संज्ञान

1.2

1. (अ) प्रमाणित, सत्यापनीय प्रदत्त पर आधारित होता है
2. (स) यह मानवों को सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ में अध्ययन करता है, जहां प्रदत्त इकट्ठा करना कठिन होता है।

1.3

1. (ब) अंतर्निरीक्षण (इंट्रोस्पेक्शन)
2. (अ) स्वयं के बारे में समझ को बढ़ाने

1.4

1. (ड) प्रयोगात्मक
2. (अ) नैदानिक और सलाहकार मनोवैज्ञानिक

1.5

1. (ड) पर्यावरण मनोवैज्ञानिक
2. (स) सामुदायिक मनोवैज्ञानिक



टिप्पणी

मानव व्यवहार के आधार

अपने कपड़े इस्त्री करते समय, जोया गलती से गर्म लोहे की सतह को छू लेती है और तुरंत अपना हाथ पीछे खींच लेती है। जैसे ही उसकी बहन उसके चेहरे पर टॉर्च मारती है, अमन अपनी आंखें बंद कर लेता है। ये दोनों प्रतिक्रियाएँ (हाथ हटाना और आँखें बंद करना) एक सेकंड से भी कम समय में होती हैं। ये तेज प्रतिक्रियाएँ शरीर की एक विशेष प्रकार की कार्यप्रणाली का संकेत देती हैं, जिन्हें स्वायत्त प्रतिक्रियाएँ कहा जाता है, जो मस्तिष्क द्वारा संचालित होती हैं। हमारा व्यवहार और कार्य मस्तिष्क के विभिन्न भागों द्वारा नियंत्रित होते हैं पिछला अध्याय मनोविज्ञान की मूल बातें, व्यवहार के अध्ययन के बारे में बात करता है। कोई व्यक्ति जो व्यवहार प्रदर्शित करता है उसके लिए शरीर में सूचना के प्रवाह की आवश्यकता होती है जो न्यूरॉन्स द्वारा किया जाता है। इस अध्याय में, हम 'न्यूरॉन्स' तंत्रिका और अंतःस्रावी प्रणालियों द्वारा व्यवहार के अन्य जैविक आधारों पर विस्तार से चर्चा करेंगे। हम यह भी देखेंगे कि सामाजिक-सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारक किसी व्यक्ति के विकास को कैसे प्रभावित करते हैं।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- न्यूरॉन और तंत्रिका तंत्र की संरचना और कार्य का वर्णन करते हैं;
- मानव व्यवहार पर आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका की व्याख्या करते हैं; और
- मानव व्यवहार में अंतर्निहित सामाजिक-सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारकों को विस्तृत करता है।

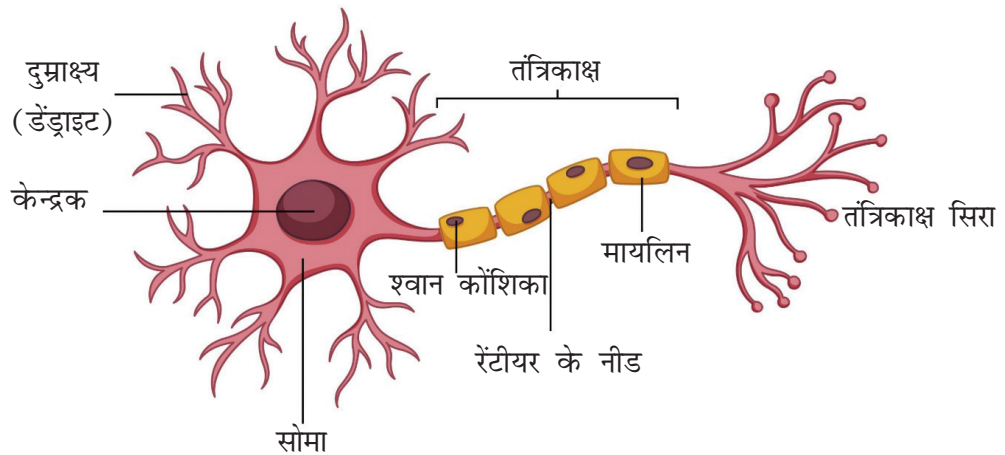
2.1 न्यूरॉन की संरचना और कार्य



टिप्पणी

न्यूरॉन मस्तिष्क की सबसे मूल इकाई है। मानव मस्तिष्क में कम से कम 150 अरब न्यूरॉन होते हैं, जिन्हें तंत्रिका कोश भी कहा जाता है। इन न्यूरॉन का प्रत्येक न्यूरॉन बहुत सारे अन्य न्यूरॉनों से जुड़ा होता है, जिससे अनगिनत संबंध बनते हैं। न्यूरॉनों के बीच इन संबंधों को संधि स्थल कहा जाता है। न्यूरॉन एक विशेष शक्ति वाला कोशिका होता है जो तंत्रिका प्रणाली में संदेश प्राप्त करता है और भेजता है। न्यूरॉन शरीर के दूत के रूप में कार्य करते हैं और उनकी एक विशेष संरचना होती है।

न्यूरॉन्स कई आकृतियों और आकारों में आते हैं, फिर भी कुछ सामान्य विशेषताएं हैं। न्यूरॉन का वह हिस्सा जो अन्य कोशिकाओं से संदेश प्राप्त करता है उसे (डेंड्राइट) दुम्राक्ष्य कहा जाता है। डेंड्राइट सोमा (कोशिका शरीर) से जुड़े होते हैं जिसमें केन्द्रक होता है और पूरे कोशिका को जीवित और कार्यात्मक रखता है। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं, एक्सॉन का अनुसरण करते हैं, सोमा से जुड़ी एक फाइबर जैसी संरचना जिसका काम अन्य कोशिकाओं (अन्य न्यूरॉन्स, मांसपेशियों या ग्रंथियों) तक संदेश पहुंचाना है।



चित्र 2.1: न्यूरॉन शरीर रचना

मस्तिष्क में न्यूरॉन्स केवल 10% कोशिकाएं बनाते हैं। मस्तिष्क का अन्य 90% भाग ग्लियाल कोशिकाओं से बना है। ग्लियाल कोशिकाएं एक प्रकार की संरचना के रूप में काम करती हैं, जिस पर न्यूरॉन्स विकसित होते हैं और काम करते हैं तथा न्यूरॉन्स को पोषक तत्व और ऑक्सीजन आपूर्तिकर्ता के रूप में भी काम करते हैं। वे न्यूरॉन्स को जगह पर रखते हैं। एक विशेष प्रकार की ग्लियाल कोशिकाएं जिन्हें श्वान कोशिकाएं कहा जाता है, अक्षतंतु (Axon) को कोट करने और अपशिष्ट उत्पादों और मृत न्यूरॉन्स को साफ करने के लिए माइलिन का उत्पादन करती हैं। अक्षतंतु में माइलिन आवरण हो भी सकता है और नहीं भी। जब यह वहां होता है तब भी यह रैनवियर के नोड्स पर बाधित होता है। एक न्यूरॉन जिसमें माइलिन आवरण होता है वह उस न्यूरॉन की तुलना में तेजी से संदेश का संचालन करता है जो माइलिन

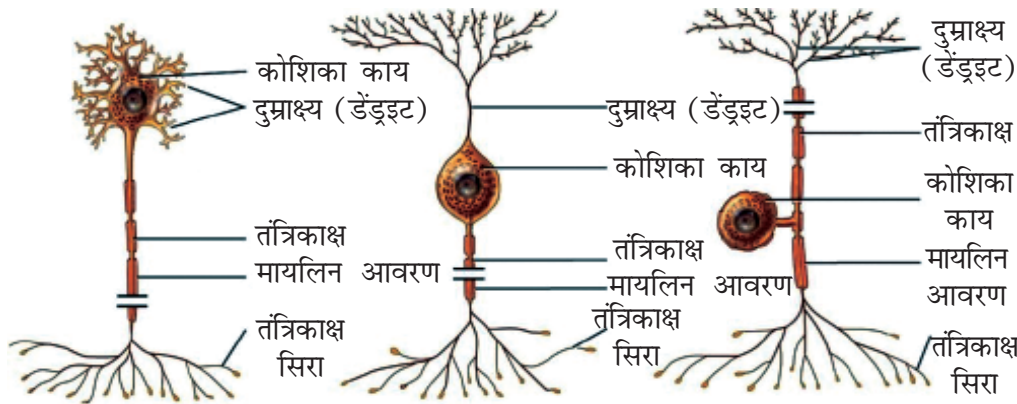


आवरण से ढका नहीं होता है। माइलिन-लेपित अक्षतंतु के बंडल न्यूरोन्स नामक केबल जैसी संरचनाओं में एक साथ यात्रा करते हैं। शरीर में पाए जाने वाले न्यूरोन्स के अक्षतंतु (Axon) भी एक पतली झिल्ली से लेपित होते हैं जिसे श्वान झिल्ली कहा जाता है। वे एक सुरंग के रूप में काम करते हैं जिसके माध्यम से क्षतिग्रस्त तंत्रिका फाइबर खुद की मरम्मत कर सकते हैं। दुर्भाग्य से, मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में न्यूरोन्स के अक्षतंतु में आमतौर पर यह कोटिंग नहीं होती है और इसलिए स्थायी आधार पर क्षतिग्रस्त होने की अधिक संभावना होती है।

2.1.1 न्यूरोन के प्रकार

कोशिका शरीर से सीधे विस्तारित होने वाली प्रक्रियाओं की संख्या के आधार पर, न्यूरोन्स को तीन श्रेणियों में विभाजित किया जाता है-

- त्वचा के इंद्रिय अंगों से मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी तक उत्तेजना का संचालन करने वाली नसें, यानी संवेदी तंत्रिकाएं एकध्रुवीय न्यूरोन्स से बनी होती हैं।
- द्विध्रुवी (दो प्रक्रियाएं) न्यूरोन में एक एकल अक्षतंतु (Axon) और एक डेंड्राइट (शाखिका) होता है। इसे आदिम प्रकार माना जाता है।
- एक बहुध्रुवीय (कई प्रक्रियाएं) न्यूरोन में कई छोटे डेंड्राइट(शाखिका) और एक एकल अक्षतंतु होते हैं और इसलिए यह कई न्यूरोन्स से जुड़ा होता है।



(अ) बहुध्रुवीय न्यूरोन

(ब) द्विध्रुवीय न्यूरोन

(स) एकध्रुवीय न्यूरोन

चित्र 2.2: न्यूरोन के प्रकार

2.1.2 न्यूरोनों के कार्य

न्यूरोन्स 'सभी या कोई नहीं' नियम के आधार पर कार्य करते हैं। उत्तेजना की तीव्रता के आधार पर, यानी, यदि यह एक महत्वपूर्ण मूल्य तक पहुंचता है तो यह पूरी ताकत से फायर करेगा, यदि नीचे है, तो कोई उत्तेजना नहीं होगी। तो, तंत्रिका आवेग बहुत कम अवधि की

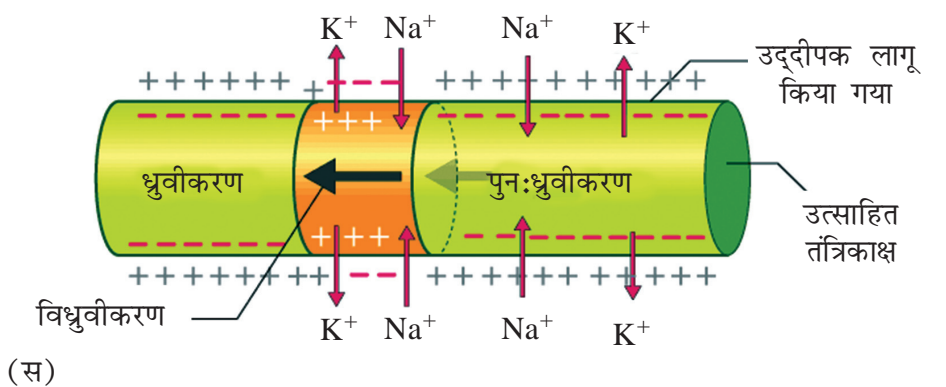
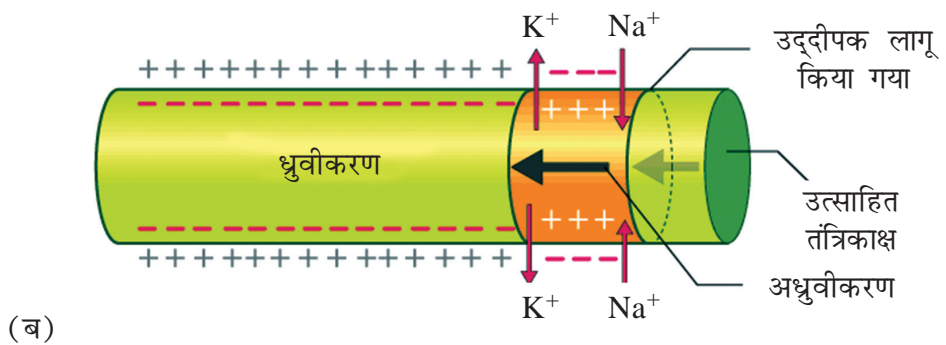
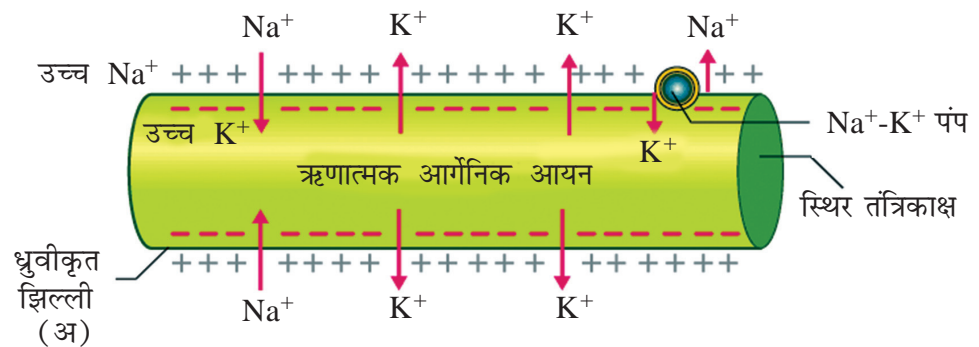
मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

विद्युत घटनाएं हैं जो अक्षतंतु के साथ चलती हैं। इस लेन-देन के दौरान, जब न्यूरॉन किसी भी आवेग का संचालन नहीं कर रहा होता है यानी आराम कर रहा होता है, तो झिल्ली के अंदर एक ऋणात्मक विद्युत आवेश होता है। जब कोशिका झिल्ली उत्तेजना से उत्तेजित होती है, तो कोशिका अंदर से थोड़ी कम ऋणात्मक हो जाती है। जैसे ही उत्तेजना एक सीमा स्तर तक पहुँचती है, झिल्ली अपनी विशेषताओं को बदल देती है - बाहर से सोडियम को कोशिका में प्रवेश करने की अनुमति देने के लिए कुछ चैनल खुल जाते हैं।

चूँकि सोडियम आयन धनात्मक रूप से आवेशित होते हैं, कोशिका का आंतरिक भाग क्षणिक रूप से (एक मिलीसेकंड के लिए) धनात्मक हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप तंत्रिका आवेग उत्पन्न होता है।

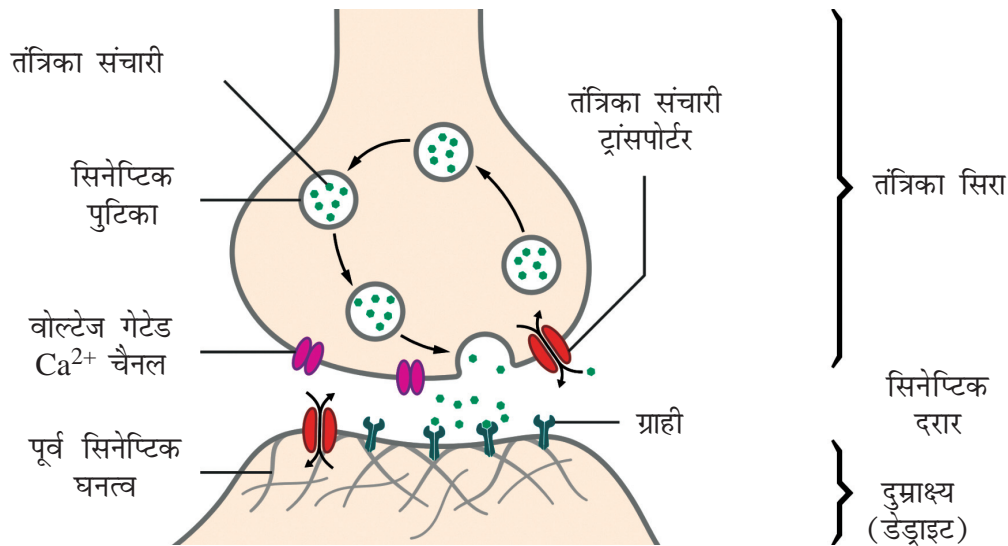


चित्र 2.3: तंत्रिका प्रभाव



टिप्पणी

एक मिलीसेकंड के बाद, क्षमता को बहाल करने के लिए, पोटेशियम आयन आवेश (सोडियम-पोटेशियम पंप) को बेअसर करने के लिए बाहर निकलते हैं। एक अक्षतंतु में, सक्रिय भाग अगले क्षेत्र में एक स्पाइक (तंत्रिका आवेग) को उत्तेजित करता है और इसी तरह अक्षतंतु के नीचे भी। एक बार प्रारंभिक गतिविधि के बिंदु पर क्षमता बहाल हो जाने के बाद, यह बाद की उत्तेजना से एक और आवेग ले जाने के लिए तैयार हो जाती है। अक्षतंतु (Axon) की नोक निम्नलिखित न्यूरोन्स के शाखिकाएँ/कोशिका निकायों के साथ एक कार्यात्मक संबंध बनाती है (हालांकि भौतिक रूप से कभी नहीं जुड़ते), जिसे सिनेप्स (Synapse) कहा जाता है। एक्सॉन टर्मिनल और शाखिका के बीच के अंतर को **संधिस्थलीय** के रूप में जाना जाता है। अक्षतंतु के अंतिम स्थान पर पुटिकाएँ वेसिकल्स (vesicles) होते हैं जिनमें न्यूरोट्रांसमीटर होते हैं। न्यूरोट्रांसमीटर प्राप्तकर्ता कोशिका में आवेग के संचरण को या तो उत्तेजित कर सकते हैं या बाधित कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 2.1

निम्न को मिलाएं।

- | | |
|--|----------------------------|
| 1.) तंत्रिका तंत्र की सबसे छोटी इकाई | i.) दुम्राक्ष्य (Dendrite) |
| 2.) अन्य न्यूरोन्स से संदेश प्राप्त करता है | ii.) माइलिन शीथ |
| 3.) संरचना जिस पर न्यूरोन्स विकसित और कार्य करते हैं | iii.) द्विध्रुवी (Bipolar) |
| 4.) संदेश के संचालन में मदद करता है | iv.) न्यूरोन |
| 5.) एक प्रकार का न्यूरोन | v.) ग्लियाल कोशिकाएं |



टिप्पणी

2.2 मानव व्यवहार में तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र की भूमिका

तंत्रिका तंत्र (Nervous System) से संकेत और अंतःस्रावी तंत्र से हार्मोनल स्राव क्रिया या प्रतिक्रिया के रूप में किए जाने वाले व्यवहार के आंतरिक स्रोत हैं। अंतःस्रावी तंत्र पर आगे बढ़ने से पहले, आइए तंत्रिका तंत्र के वर्गीकरण और उसके कार्यों को समझें। तंत्रिका तंत्र को उसके स्थान और कार्य के आधार पर वर्गीकृत करके सरल तरीके से समझा जा सकता है। स्थान के आधार पर तंत्रिका तंत्र को निम्नलिखित में विभाजित किया जा सकता है:-

(i.) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (CNS)

केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (CNS) में मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी शामिल होती है जो खोपड़ी और रीढ़ की हड्डियों के अंदर स्थित होती है, और

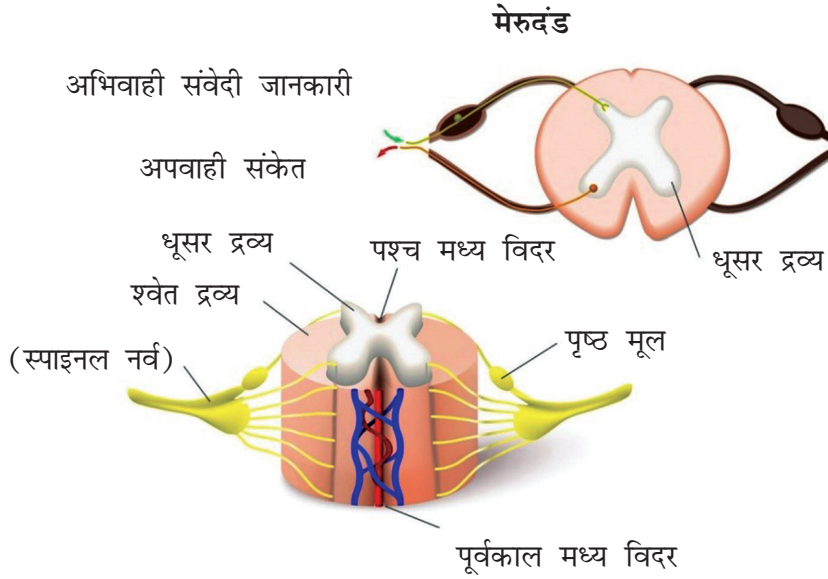
(ii.) परिधीय तंत्रिका तंत्र (PNS)

परिधीय तंत्रिका तंत्र (PNS) खोपड़ी और रीढ़ के बाहर तंत्रिका तंत्र का हिस्सा है - जिसमें स्वायत्त और कायिक तंत्रिका तंत्र शामिल है।

1. **केंद्रीय तंत्रिका तंत्र:** यह मस्तिष्क से बना होता है जो कि रीढ़ की हड्डी की तरह मस्तिष्क संवेदी अंगों से इनपुट (निविष्ट) को एकीकृत करता है, इसका विश्लेषण करता है (संज्ञानात्मक मूल्यांकन) और आवश्यकता के अनुसार मोटर गतिविधियों को निष्पादित करता है। हालाँकि, रीढ़ की हड्डी के कामकाज के बिना मस्तिष्क बेकार होगा।

2.2.1 मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी)

रीढ़ की हड्डी के नाम से जाना जाने वाला एक हड्डी का आवरण मेरुदंड को घेरता है। मेरुदंड के 31 खंड हैं। जो तंत्रिकाएं डॉर्सल रूट (Dorsal root) का अनुसरण करती हैं उनमें संवेदी तंतु होते हैं, और जो तंत्रिकाएं वेंट्रल रूट (Ventral root) का अनुसरण करती हैं उनमें गति तंतु होते हैं।



चित्र 2.5: रीढ़ की हड्डी का क्रॉस-सेक्शन और उसके कार्य

रीढ़ की हड्डी की कटी हुई (क्रॉस-सेक्शनल) छवि तितली की तरह दिखाई देती है। केन्द्रीय भाग, जो मुख्य रूप से न्यूरॉन् के कोशिका निकायों से बना होता है, भूरे रंग का दिखाई देता है, और इसलिए इसे लोकप्रिय रूप से (Gray matter) धूसर द्रव्य के रूप में जाना जाता है। बाहरी भाग, जो मुख्य रूप से अक्षतंतु और तंत्रिकाओं से बना होता है, सफेद दिखता है। बाहरी भाग मस्तिष्क से शरीर के विभिन्न भागों (संदेश पाइपलाइन) तक जानकारी लाने-ले जाने के लिए जिम्मेदार है। रीढ़ की हड्डी द्वारा देखभाल किया जाने वाला अन्य प्रमुख कार्य प्रतिवर्ती क्रिया है (उदाहरण के लिए घुटने का झटका, गर्म छूने पर प्रतिक्रिया और आंख झपकाना)। इस प्रक्रिया में शामिल तीन प्रकार के न्यूरॉन्स हैं संवेदी (अभिवाही-इंद्रियों से रीढ़ की हड्डी तक संदेश ले जाने वाले) न्यूरॉन्स, मोटर न्यूरॉन्स (अपवाही-रीढ़ की हड्डी से मांसपेशियों और ग्रंथियों तक) और इंटरन्यूरॉन्स (अंतर समन्धित न्यूरॉन्) जो संवेदी और पेशीय न्यूरॉन्स को जोड़ते हैं अथवा मेरुदंड और मस्तिष्क के अंदर का निर्माण करते हैं।

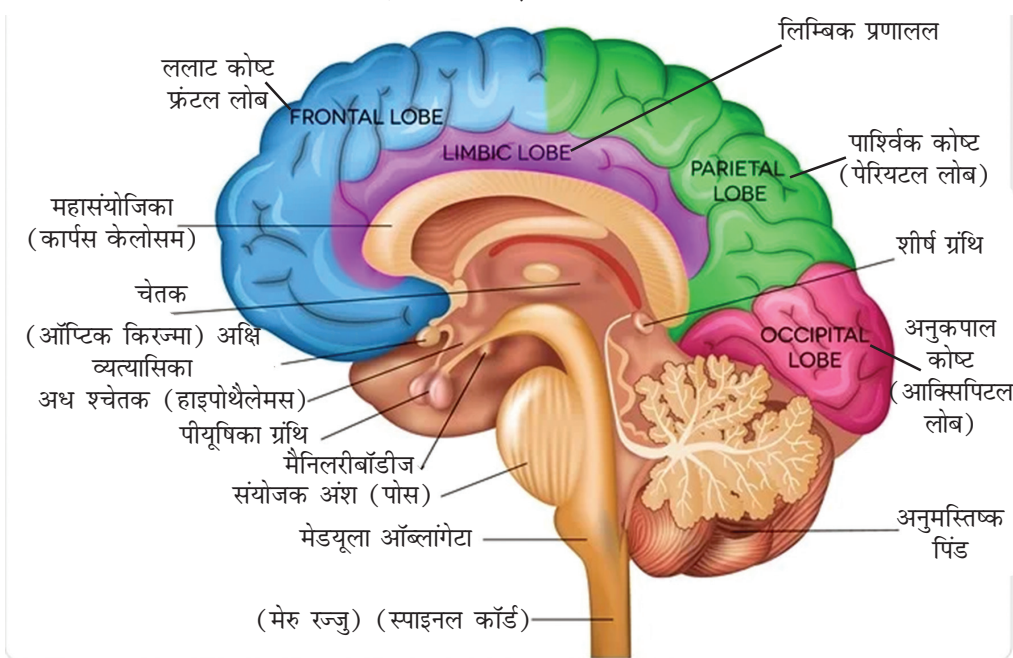
2.2.2 मस्तिष्क

रीढ़ की हड्डी मस्तिष्क को ढकने वाले खोपड़ी के संधिस्थल के पास मस्तिष्क स्टेम (स्तम्भ) में ऊपर की दिशा में आगे बढ़ती है। बेहतर समझ के लिए, मस्तिष्क को उसके द्वारा किए जाने वाले प्रमुख कार्यों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है, अर्थात्,

- (i) उत्तरजीविता
- (ii) अभिप्रेरणा और संवेग,
- (iii) उच्चतर मानसिक प्रक्रियाएँ (Processes)



मस्तिष्क की शारीरिक रचना



चित्र 2.6: मस्तिष्क

- (i) **उत्तरजीविता कार्य:** यह मस्तिष्क स्तम्भ द्वारा संचालित होता है। मेडुला, सेतु, लघु मस्तिष्क और रेटिकुलर सक्रिय तंत्र (जिसे मध्य मस्तिष्क के नाम से जाना जाता है) मस्तिष्क स्तम्भ के अंतर्गत आता है। मेडुला और सेतु रीढ़ के ऊपर स्थित होते हैं। मेडुला को हृदय गति और सांस लेने के लिए जिम्मेदार पाया जाता है। सेतु संवेदी और गति संबंधी जानकारी को पारित करने में मदद करते हैं और वे नींद-उत्तेजना, मांसपेशियों की टोन और हृदय संबंधी सजगता के लिए जिम्मेदार होते हैं। लघु मस्तिष्क, मस्तिष्क स्तम्भ के पीछे स्थित होता है। यह मस्तिष्क के ऊपरी हिस्सों तक सूचना पहुंचाता है और गतिविधियों को नियंत्रित करता है। रेटिक्यूलर सक्रिय तंत्र केंद्रीय कॉर्टेक्स को सक्रिय/उत्तेजित करता है और नींद उत्तेजना, मांसपेशियों की टोन और हृदय संबंधी सजगता में शामिल होता है।
- (ii) **अभिप्रेरणा और संवेग:** खाने और आक्रामकता जैसे प्रेरक व्यवहार एक छोटी संरचना द्वारा नियंत्रित होते हैं जो मस्तिष्क की गहरी परतों यानी हाइपोथैलेमस में स्थित होती है। हाइपोथैलेमस स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करने में भी भूमिका निभाता है। हाइपोथैलेमस के बिल्कुल पास, मस्तिष्क के केंद्र के आसपास भी थैलेमस स्थित होता है। थैलेमस तंत्रिका तंत्र के विभिन्न हिस्सों से संवेदी इनपुट प्राप्त करता है और जानकारी को मस्तिष्क गोलाद्धी और मस्तिष्क के अन्य हिस्सों तक पहुंचाता है। भावनात्मक प्रतिक्रियाएं और व्यवहार लिम्बिक प्रणाली द्वारा नियंत्रित होते हैं जिसमें



टिप्पणी

मस्तिष्क की गहरी परतों में पाई जाने वाली छोटी संरचनाओं का एक समूह शामिल होता है। इन संरचनाओं में सबसे बड़ी संरचना हिप्पोकैम्पस है जो स्मृति बनाने के लिए जिम्मेदार है। एमिग्डाला, जो हिप्पोकैम्पस के पास है, खतरनाक स्थितियों के प्रति लोगों की प्रतिक्रियाओं के लिए जिम्मेदार है। यह डर की प्रतिक्रियाओं और डर की स्मृति को नियंत्रित करता है।

- (iii) **उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ:** तर्क, योजना, याद रखना और कल्पना करने जैसी क्षमताओं का ध्यान प्रमस्तिष्क वल्कुट द्वारा रखा जाता है। यह मस्तिष्क की पूरी सतह को ढकता है। हालाँकि, वल्कुट बनाने वाले दोनों गोलार्द्धों की संरचना समान लगती है, लेकिन कार्यात्मक रूप से दोनों अलग-अलग कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं। बायाँ गोलार्ध मुख्य रूप से भाषा पहलुओं के लिए जिम्मेदार है, और दायाँ गोलार्ध छवि निर्माण, स्थानिक संबंधों और पैटर्न पहचान में बढ़त लेता है। सूचना प्रसारित करने और प्राप्त करने के लिए दोनों गोलार्ध तंत्रिका तंतु, कॉर्पस कैलोसम से जुड़े हुए हैं। कार्यक्षमता के आधार पर प्रमस्तिष्क वल्कुट को चार पालियों में विभाजित किया गया है- ललाट, पार्श्विक, शंख, अनुकपाल। जैसा कि नाम से पता चलता है, ललाट कोष्ठ केंद्रीय दरार के सामने स्थित होता है, और यह ध्यान, सोच, स्मृति, सीखने और तर्क जैसी संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली के लिए जिम्मेदार होता है, और यह स्वायत्त और संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं पर निरोधात्मक प्रभावों के लिए भी जिम्मेदार होता है। पार्श्विक कोष्ठ केंद्रीय दरार के पीछे स्थित होता है। यह स्पर्श, तापमान और शरीर की स्थिति के लिए त्वचा और आंतरिक शरीर के ग्राहक से जानकारी संसाधित करने के लिए जिम्मेदार है। शंख कोष्ठ को कनपट्टी के पीछे रखा गया है। यह कोष्ठ जिस मुख्य कार्य के लिए जिम्मेदार है वह है सुनना। यह प्रतीकात्मक ध्वनियों की स्मृति, भाषण और लिखित भाषा की समझ के लिए भी जिम्मेदार है। अनुकपाल कोष्ठ मस्तिष्क के पीछे की ओर वल्कुट के आधार पर स्थित होता है। यह दृश्य आवेगों के रूप में आंखों से दृश्य जानकारी और दृश्य उत्तेजनाओं के लिए स्मृति के लिए जिम्मेदार है।

ऊपर बताया गया कार्यात्मक विभाजन हमें मस्तिष्क और उसके कार्यों की समझ देता है। कोई भी चीज एक दूसरे से अलग होकर काम नहीं करती; यह सिर्फ इतना है कि रोजमर्रा की जिंदगी में नियमित कामकाज करने में एक क्षेत्र दूसरों पर हावी रहता है। उदाहरण के लिए, जब हम कहते हैं कि हम एक फिल्म देखने जा रहे हैं, तो दृश्य तंत्र सक्रिय हो जाता है, जिसमें अनुकपाल कोष्ठ की प्रमुख भूमिका होती है, संवाद और संगीत की व्याख्या शंख कोष्ठ के माध्यम से की जाती है, सीटों के आरामदायक स्तर का अनुभव भित्तीय पालि के माध्यम से किया जाता है, और हम विभिन्न दृश्यों के बीच जो संबंध बनाने में सक्षम हैं वह ललाट कोष्ठ के माध्यम से होता है। किसी गतिविधि को देखते समय हम जो संवेग अनुभव करते हैं, वे हाइपोथैलेमस, थैलेमस और लिम्बिक तंत्र द्वारा नियंत्रित होती हैं। मुद्दा इस बात पर जोर

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

देने का है कि अलगाव में कुछ भी नहीं होता है; मस्तिष्क के सभी कार्य आपस में जुड़े हुए हैं और अच्छी तरह से समन्वित हैं, इसका उपतंत्र अपनी महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाता है।

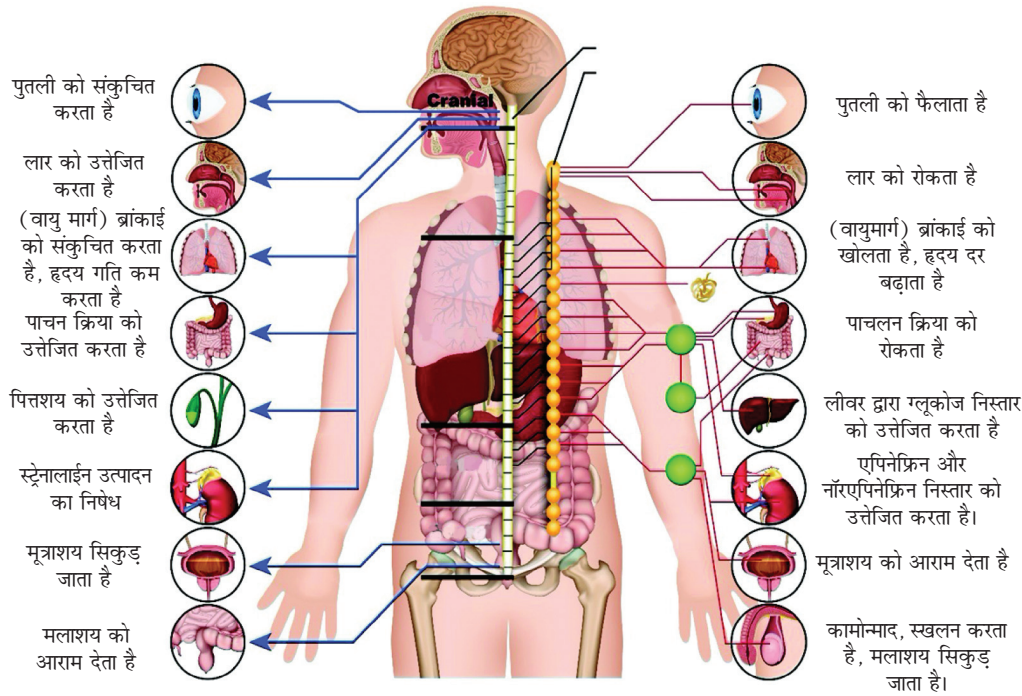
(अ) परिधीय तंत्रिका तंत्र (पीएनएस): परिधीय तंत्रिका तंत्र(पीएनएस) में तंत्रिका तंतु या अक्षतंतु होते हैं। जो:

- 1) संवेदी ग्राहक से तंत्रिका आवेगों को शरीर में, अंदर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सीएनएस) तक ले जाते हैं;
- 2) मांसपेशियों की गति और कुछ ग्रंथियों के उत्तेजना के लिए तंत्रिका आवेगों को केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से बाहर ले जाना। इसमें कायिक तंत्रिका तंत्र (एसएनएस) और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) शामिल हैं। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पेशीय तंतुओं के माध्यम से धारीदार मांसपेशियों (उदाहरण के लिए हाथ और पैर) को सक्रिय करने का प्रभार लेता है और संवेदी तंतुओं के माध्यम से संवेदी अंगों (कान, नाक, त्वचा के स्पर्श ग्राहक) से जानकारी लेता है। सभी अनैच्छिक मांसपेशियाँ, अंग और ग्रंथियाँ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र द्वारा नियंत्रित होती हैं। यहां, पेशीय तंतु पेट जैसी चिकनी मांसपेशियों (शारीरिक अंगों) को सक्रिय करते हैं, लार ग्रंथियों जैसी कुछ ग्रंथियों से स्राव को सक्रिय करते हैं और हृदय की कुछ प्रकार की मांसपेशियों में गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अंतर्गत संवेदी तंतु आंतरिक अंगों से जानकारी ले जाते हैं जिसे दर्द, गर्मी, ठंड या दबाव के रूप में माना जाता है।

(ब) स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस): इसे अनुकंपी और उपअनुकंपी तंत्रिका तंत्र के रूप में वर्गीकृत किया गया है। आइए एक उदाहरण देखें, प्रतीक, साक्षात्कार के लिए जाते समय, अपने शरीर में कुछ बदलाव देखता है- उसकी दिल की धड़कन बढ़ जाती है, उसकी सांसें तेज हो जाती हैं, उसे पसीना आने लगता है और उसका मुंह सूखने लगता है। साक्षात्कार खत्म होने के बाद, चाहे वह कितना भी अच्छा या बुरा हो, उसकी सांसें सामान्य हो जाती हैं, दिल की धड़कन कम हो जाती है, उसके मुंह का सूखापन दूर हो जाता है और उसे पसीना आना बंद हो जाता है। अब, प्रतीक को जो अनुभव हुआ, वह हम सभी ने कभी न कभी अनुभव किया है। ये परिवर्तन स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अनुकंपी और उपअनुकंपी भाग द्वारा नियंत्रित होते हैं और प्रकृति में अनैच्छिक होते हैं। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का अनुकंपी विभाजन मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के मध्य में स्थित होता है। आमतौर पर, इसे 'लड़ाई या रूको' (फाइट और फ्रीज़) प्रणाली के रूप में जाना जाता है, क्योंकि यह लोगों को उनके जीवन में तनावपूर्ण घटनाओं से निपटने में मदद करता है। इसके सक्रियण के दौरान, पुतलियाँ फैल जाती हैं, हृदय गति बढ़ जाती है, और भोजन का पाचन और अपशिष्ट का उत्सर्जन बाधित हो जाता है। उपअनुकंपी



भाग (PSD) को 'खाओ-पियो- और आराम करो' प्रणाली के रूप में जाना जाता है। इसके सक्रियण के लिए जिम्मेदार न्यूरोन्स, अनुकंपी भाग न्यूरोन्स के दूसरी तरफ, रीढ़ की हड्डी के शीर्ष और नीचे स्थित होते हैं। उपअनुकंपी भाग तनावपूर्ण स्थिति समाप्त होने के बाद शरीर को सामान्य कामकाज बहाल करने में मदद करता है। यह हृदय गति और श्वास को धीमा कर देता है, पुतलियों को संकुचित कर देता है, और शरीर के पाचन और उत्सर्जन कार्यों को पुनः सक्रिय कर देता है।



चित्र 2.7: अनुकंपी और उपअनुकंपी तंत्रिक तंत्र



पाठगत प्रश्न 2.2

एक शब्द में उत्तर

1. न्यूरोन के उस भाग का नाम बताइए जो आसन्न कोशिकाओं से संदेश प्राप्त करता है।
2. पेशीय मार्ग के न्यूरोन्स..... को नियंत्रित करते हैं।
3. उस कोशिका का नाम बताइए जो शरीर की अन्य कोशिकाओं के प्रजनन के लिए उत्तरदायी है।
4. मस्तिष्क के किस हिस्से के क्षतिग्रस्त होने से हृदय गति और सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।



5. मस्तिष्क के किस हिस्से के क्षतिग्रस्त होने से नई स्मृतियाँ बनाने में कठिनाई हो सकती है?

2.3 अंतःस्रावी ग्रंथियाँ

तंत्रिका तंत्र अंतः स्रावी ग्रंथियों और उनके रक्तप्रवाह में हार्मोन के स्राव को भी नियंत्रित करता है। तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र (अंतःस्रावी ग्रंथियाँ) की कार्यप्रणाली को एक साथ तंत्रिका-अंतःस्रावी तंत्र के रूप में जाना जाता है।

अंतः स्रावी ग्रंथियाँ: अन्य ग्रंथियों (पसीना या लार ग्रंथियाँ) से भिन्न होती हैं क्योंकि वे नलिका रहित ग्रंथियाँ होती हैं। अन्य ग्रंथियों के विपरीत, वे सीधे ऊतकों में स्रावित नहीं होते हैं, बल्कि वे वांछित अंग पर अपना प्रभाव डालने के लिए रक्तप्रवाह में स्रावित होते हैं। अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले स्राव को हार्मोन कहा जाता है। ये हार्मोन, जब ग्राहक अंगों में सही ढंग से फिट होते हैं, तो वांछित व्यवहार लाने में मदद करते हैं। ये हार्मोन हृदय, अग्न्याशय और यौन अंगों के कामकाज के लिए जिम्मेदार पाए गए हैं। वे हमारी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं और मस्तिष्क गतिविधि के उत्तेजक या निरोधात्मक प्रभावों को भी प्रभावित करते पाए जाते हैं। अंतः स्रावी ग्रंथियाँ विभिन्न प्रकार की होती हैं जो इस प्रकार हैं

पीयूष ग्रंथि: यह मस्तिष्क में स्थित होती है और इसे 'मास्टर ग्रंथि' के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह अन्य हार्मोन स्रावित करने वाली ग्रंथियों को प्रभावित करती है। यह मानव विकास के लिए जिम्मेदार हार्मोन जारी करता है।

पीनियल ग्रंथि: यह मस्तिष्क के आधार के पास स्थित होती है और मेलेटोनिन हार्मोन के स्राव के माध्यम से नींद-जागरण चक्र को नियंत्रित करती है।

कण्ठ ग्रंथि: यह गर्दन क्षेत्र में पायी जाती है और थायरॉक्सिन स्राव करती है जो शरीर की अवयवों की चयापचय दर को नियंत्रित करता है।

पैंक्रियाज: यह पेट क्षेत्र में पाया जाता है और इंसुलिन जारी करता है जो शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है।

यौनग्रंथि: इन्हें यौन ग्रंथि भी कहा जाता है, महिलाओं में अंडाशय और पुरुषों में अंडकोष के रूप में जाना जाता है। वे यौन व्यवहार और प्रजनन को नियंत्रित करता हैं।

एड्रीनल ग्रंथि: एड्रीनल ग्रंथियां प्रत्येक गुर्दे के ठीक ऊपर स्थित होती हैं। इन्हें दो भागों में विभाजित किया गया है- एड्रीनल मेडुला और एड्रीनल कॉर्टेक्स। एड्रीनल मेडुला एड्रीनलीन और नॉरएड्रीनलीन के स्राव को नियंत्रित करता है जो बदले में सहानुभूति उत्तेजना को नियंत्रित करता है (तनाव के दौरान लोगों की मदद करता है)। एड्रीनल कॉर्टेक्स 30 विभिन्न प्रकार के हार्मोन जारी करती है, जिन्हें कॉर्टिकोइड्स कहा जाता है। ये हार्मोन शारीरिक तनाव

(बीमारी, सर्जरी, तापमान), मनोवैज्ञानिक तनाव (संवेगात्मक पहलू), नमक का सेवन और तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली को नियंत्रित करते हैं।

शरीर के समग्र कामकाज के लिए, विभिन्न हार्मोनों का विनियमित स्राव महत्वपूर्ण है। वे तंत्रिका तंत्र सहित शरीर के विभिन्न हिस्सों के इष्टतम कामकाज के लिए जिम्मेदार हैं। वे बाहरी वातावरण के प्रति हमारी प्रतिक्रियाओं को भी नियंत्रित करते हैं।



पाठगत प्रश्न 2.3

टिप्पणी

उपयुक्त उत्तर भरें:

1. अंतःस्रावी ग्रंथियाँ रक्त प्रवाह में छोड़ती हैं।
2. पीनियल ग्रंथि के आधार के पास स्थित होती है।
3. नर यौन ग्रंथि हैं।
4. इंसुलिन रक्त प्रवाह में द्वारा स्रावित होता है।
5. चयापचय द्वारा नियंत्रित होता है।

2.4 मानव व्यवहार में आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका

जब परिवार में किसी बच्चे का जन्म होता है, तो आपने देखा होगा कि परिवार के सदस्य कहते हैं कि बच्चे की नाक बिल्कुल उसके पिता की तरह है, उसकी आँखें उसकी माँ की तरह दिखती हैं, इत्यादि। प्रत्येक बच्चे को माता और पिता दोनों से समान संख्या में गुणसूत्र विरासत में मिलते हैं। यह संयोजन इतना अनोखा है कि समान जुड़वाँ बच्चों के अलावा, एक ही माता-पिता से पैदा हुए सभी बच्चों की अपनी अनूठी आनुवंशिक संरचना होती है। इस पृष्ठभूमि में, कोई आनुवंशिकी को अपने माता-पिता (बड़े अधिकार क्षेत्र में पूर्वजों) से संतानों के बीच शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संरचना की विरासत के अध्ययन के रूप में समझ सकता है। उदाहरण के लिए, बच्चे के बालों का रंग आमतौर पर आनुवंशिक रूप से निर्धारित होता है; और संवेगात्मक अभिव्यक्ति जैसे कुछ मनोवैज्ञानिक कारक भी माता-पिता के व्यवहार से प्रभावित होते हैं।

जीन गुणसूत्रों में पाए जाते हैं, जो युग्मनज के केंद्रक में मौजूद होते हैं, जो नए जीवन का प्रारंभिक चरण है। युग्मनज में 23 जोड़े गुणसूत्र होते हैं, जिनमें से 23 का योगदान माता और पिता द्वारा समान रूप से किया जाता है। गुणसूत्र का 23वाँ जोड़ा बच्चे के लिंग का निर्धारण करता है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

जीन: गुणसूत्रों में छोटी-छोटी संरचनाएँ होती हैं जिन्हें जीन कहा जाता है। वे कोड या आदेश हैं जो संतानों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकास के लिए जिम्मेदार हैं। ये जीन वाहक हैं, जो माता-पिता, उनके पूर्वजों और संतानों, यानी आनुवंशिकता की मूल इकाई के बीच समानता के लिए जिम्मेदार हैं। जीन अपने सिस्टम के भीतर काम नहीं करते। वे पर्यावरण से जानकारी लेते हैं, व्यक्ति की बेहतरी के लिए आवश्यक परिवर्तनों के अनुसार अनुकूलन करते हैं (डार्विन का योग्यतम की अस्तित्व का सिद्धांत)।

प्रकृति बनाम पालन पोषण

क्या बच्चे का विकास और व्यवहार उसकी अद्वितीय आनुवंशिक संरचना या उस वातावरण से नियंत्रित होता है जिसमें वह रहता है? खैर, इस प्रश्न का उत्तर एक सतत बहस है जिसका कोई निश्चित निष्कर्ष नहीं है। उदाहरण के लिए, शेरोंन आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करता है। तो, क्या वह इस व्यवहार का प्रदर्शन इसलिए करती है क्योंकि उसकी माँ आक्रामक है और इसलिए उसे अपनी माँ (प्रकृति) से आक्रामकता विरासत में मिली है, या उसने अवलोकन और बातचीत (पालन-पोषण) के माध्यम से अपनी माँ से उस तरह का व्यवहार सीखा है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, इस प्रश्न का उत्तर देना कठिन है।

यह कहना बेहतर होगा कि बच्चे के विकास में प्रकृति और पालन-पोषण दोनों ही अहम भूमिका निभाते हैं। हमें कुछ विशेषताएं विरासत में मिलती हैं, जबकि अन्य वे हैं जो हम समय के साथ अपने पर्यावरण के साथ बातचीत के परिणामस्वरूप विकसित करते हैं।

संक्षेप में, आनुवंशिकता और पर्यावरण की परस्पर क्रिया हमारी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संरचना को निर्धारित करती है। मनोवैज्ञानिक आमतौर पर आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका को समझने के लिए जुड़वा बच्चों (समान और भाई-बहन) पर अध्ययन करते हैं।

2.5 मानव व्यवहार को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक एवं पारिस्थितिक कारक

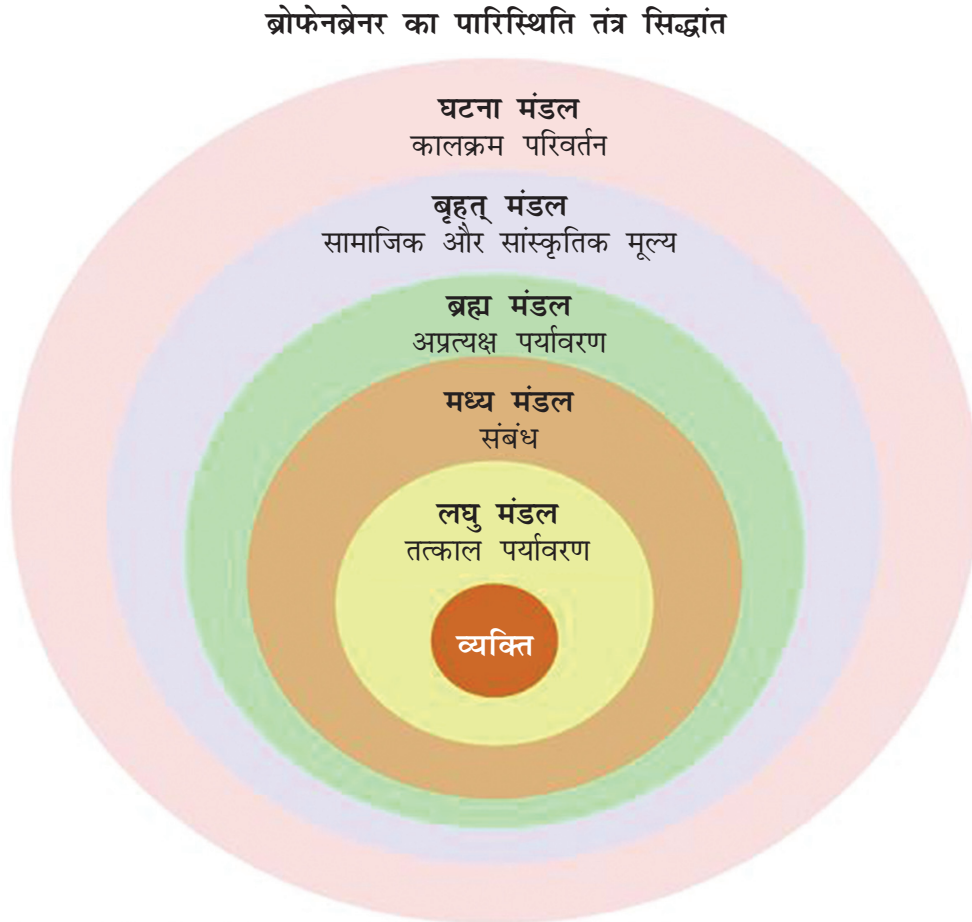
किसी व्यक्ति का व्यवहार अलगाव में नहीं होता है; यह आनुवंशिकी और पर्यावरण दोनों द्वारा निर्धारित होता है। पर्यावरण शब्द में भौतिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण सम्मिलित है। उदाहरणार्थ मनुष्य का भोजन सेवन व्यवहार भूख की जैविक आवश्यकता को संतुष्ट करने के लिए है। लेकिन जब तक हमें भूख नहीं लगती, जब तक हमें भोजन उपलब्ध कराया जाता है, तब तक क्या हम खाने के लिए तैयार होते हैं? हममें से अधिकांश का उत्तर शनहीश है। हमारे स्वाद, पसंद, मनोदशा और समय और स्थिति में उपलब्धता के आधार पर हमारी व्यक्तिगत भोजन प्राथमिकताएं होती हैं, यानी यह हमारे मनोवैज्ञानिक, सामाजिक सांस्कृतिक पालन-पोषण और पारिस्थितिक पर्यावरण द्वारा निर्देशित होती है जिसका हम हिस्सा हैं। एक बच्चे की विकास प्रक्रिया में पर्यावरण की महत्वपूर्ण भूमिका को यूरी ब्रॉफेनब्रेनर द्वारा दिए गए पारिस्थितिक प्रणाली सिद्धांत द्वारा समझा जा सकता है, और इसे ब्रॉफेनब्रेनर के

जैव-पारिस्थितिक मॉडल के रूप में जाना जाता है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी



चित्र 2.8: ब्रॉफेनब्रेनर का मॉडल

ब्रॉफेनब्रेनर का मॉडल विभिन्न स्तरों पर व्यक्ति और पर्यावरण के बीच अंतर्संबंध पर केंद्रित है। मॉडल में पाँच प्रणालियाँ या स्तर हैं जिन पर इस अंतर्संबंध को समझा जा सकता है।

- i. **लघु मंडल (माइक्रोसिस्टम):** बच्चा जिस वातावरण के तत्काल संपर्क में आता है और रहता है वह माइक्रोसिस्टम है, जैसे परिवार, स्कूल और सहकर्मी। इसमें उन विभिन्न तरीकों को भी शामिल किया गया है जिनसे माता-पिता, भाई-बहन, शिक्षक, दोस्त आदि बच्चे के साथ बातचीत करते हैं। ये इंटरैक्टिव पैटर्न जितने अधिक सहायक होंगे, बच्चे का विकास उतना ही बेहतर होगा
- ii. **मध्य मंडल (मेसोसिस्टम):** यह स्तर माइक्रोसिस्टम के विभिन्न घटकों के बीच संबंधों के बारे में बात करता है, यानी माता-पिता शिक्षकों के साथ कैसे बातचीत करते हैं, व्यक्ति के माता-पिता और साथियों के बीच क्या संबंध है, आदि। ऐसे अनुभव व्यक्ति के रिश्ते के प्रकार को प्रभावित करते हैं उदाहरण के लिए, माता-पिता-शिक्षक

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

बैठकों के दौरान, यदि माता-पिता बच्चे के बारे में शिकायत करने के बजाय उसके लिए सहायक और सकारात्मक शब्दों का उपयोग करते हैं, तो बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ता है और वह सामाजिक परिवेश में दूसरों के बारे में सकारात्मक बात करना सीखता है।

- iii. **ब्रह्म मंडल (इकोसिस्टम):** पर्यावरणीय कारक जो व्यक्ति के विकास पर अप्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं, जैसे माता-पिता का कार्यस्थल। हो सकता है कि बच्चा इन कारकों के साथ बातचीत न कर रहा हो, लेकिन वे बच्चे की विकास प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि पिता को कार्यालय की बैठक में उनके विचार को मंजूरी नहीं मिलती है, तो वह घर पर अपना गुस्सा दिखा सकते हैं, जिसका बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।
- iv. **बृहत् मंडल (मैक्रोसिस्टम):** इसमें वह संस्कृति शामिल होती है जिसमें एक व्यक्ति का पालन-पोषण होता है। मूल्य, विचार और विश्वास, सभी इस प्रणाली के अंतर्गत आते हैं। संस्कृति वह परिघटना है जो एक समाज से दूसरे समाज में भिन्न होती है। उदाहरण के लिए, पश्चिमी संस्कृति में पले-बढ़े बच्चे दुनिया की सामूहिक पूर्वी संस्कृतियों के बच्चों की तुलना में अधिक व्यक्तिवादी होंगे।
- v. **घटना मंडल (क्रोनोसिस्टम):** इसमें समय के साथ व्यक्ति के वातावरण में होने वाले परिवर्तन शामिल हैं। इसमें माता-पिता में से किसी एक का नए स्थान पर स्थानांतरण जैसे उदाहरण शामिल हैं, जिसके परिणामस्वरूप नए लोगों का स्थानांतरण हो सकता है। दूसरा उदाहरण भाई-बहन का जन्म हो सकता है। जब छोटे भाई-बहन का जन्म होता है, तो बच्चे के साथ पहले जो बातचीत होती थी, उसका पूरा पैटर्न बदल जाता है। यदि ऐसी स्थिति में, परिस्थितियों में बदलाव के कारण बच्चे की उपेक्षा की जाती है, तो बच्चे में हीन भावना जैसे व्यवहार विकसित हो सकते हैं जो उसके विकास के लिए अच्छे नहीं हैं।

2.6 मानव व्यवहार का मार्गदर्शन करने वाले प्रमुख सामाजिक प्रतिनिधि

जैसा कि ब्रॉफेनब्रेनर मॉडल में चर्चा की गई है, बच्चे के समाजीकरण में मदद करने वाले विभिन्न योगदानकर्ताओं की भूमिका से इनकार नहीं किया जा सकता है। जिस तरह से हम बाहरी वातावरण को समझते हैं, उसमें भाग लेते हैं, विश्लेषण करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं वह माता-पिता, भाई-बहन, साथियों, स्कूल और मीडिया जैसे सामाजिक प्रतिनिधियों से प्रभावित होता है, जिनकी चर्चा नीचे की गई है।

- i. **अभिभावक:** माता-पिता पहला सामाजिक संपर्क हैं जो एक बच्चा अनुभव करता है। बच्चे का व्यवहार माता-पिता की नियमित बातचीत से आकार लेता है जैसे बात करना,



टिप्पणी

- खाना, मार्गदर्शन करना, कुछ व्यवहारों को पुरस्कृत करना और अन्य व्यवहारों को दंडित करना, नियंत्रण का स्तर इत्यादि। जिस तरह से माता-पिता एक-दूसरे के साथ व्यवहार करते हैं, परिवार के बाकी सदस्यों के साथ उनकी बातचीत; विभिन्न सामाजिक समूह आदि भी बच्चे के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।
- ii. **भाई-बहन:** भाई-बहनों का एक-दूसरे पर पड़ने वाले प्रभाव को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। ये वो लोग हैं जो एक साथ काफी समय बिताते हैं। भाई या बहन के साथ रहना एक बच्चे को समायोजन, साझा करना, दूसरे व्यक्ति के स्थान का सम्मान करना और संघर्षों से निपटना जैसी कई चीजें सिखाता है। यदि कोई बच्चा अपने भाई-बहन के साथ अच्छे संबंध साझा करता है, तो इससे बच्चे के बेहतर विकास में मदद मिलती है।
 - iii. **विद्यालय:** बच्चा जिस अगली सामाजिक व्यवस्था के संपर्क में आता है वह विद्यालय है। यह किसी बच्चे का संरचित सामाजिक व्यवस्था से पहला परिचय है। यह बच्चों को नियमों और विनियमों को सीखने में मदद करता है, उन्हें आत्म-पहल विकसित करने के लिए मंच देता है और माता-पिता से परे शिक्षकों, साथियों, दोस्तों आदि के रूप में संबंध विकसित करने में मदद करता है। इसलिए, बच्चे उन अन्य लोगों के साथ मिलना-जुलना शुरू करते हैं जो परिवार के सदस्यों से अलग हैं।
 - iv. **सहपाठी:** विद्यालय प्रणाली के भीतर और उसके बाहर, जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, सहपाठी एक प्रमुख प्रभावशाली समूह बन जाते हैं। एक ही उम्र के होने के कारण, सहपाठी सबसे भरोसेमंद सामाजिक प्रतिनिधि बन जाते हैं। वे बच्चे को साझा करने, देखभाल करने, आपसी समझ, विश्वास आदि की आदतें विकसित करने में मदद करते हैं। बच्चे साथियों के साथ बातचीत के दौरान अपने दृष्टिकोण पर जोर देना भी सीखते हैं।
 - v. **मीडिया:** जैसा कि पहले चर्चा की गई है, संस्कृति बदलते समय से प्रभावित होती है। मीडिया, जो आभासी दुनिया का एक वैज्ञानिक विकास है, को सामाजिककरण में एक महत्वपूर्ण योगदान देने वाले प्रतिनिधि के रूप में पहचाना गया है। टेलीविजन पर सामंजस्यपूर्ण, हिंसक और मजेदार सामग्री का प्रदर्शन नकल के माध्यम से बढ़ते बच्चे को प्रभावित करता है। मीडिया (आभासी दुनिया) ने बच्चों को एक बटन के स्पर्श से जानकारी प्राप्त करने में सक्षम बनाया है। इस सामाजिक प्रतिनिधि के माध्यम से बच्चों में अवांछित व्यवहार विकसित होने से रोकने के लिए मांगी गई जानकारी का मार्गदर्शन और निगरानी की जानी चाहिए।

संक्षेप में, मानव व्यवहार बहुत जटिल है जो काफी हद तक आनुवंशिकता, पर्यावरण, सामाजिक और सांस्कृतिक मूल्यों जैसे कई कारकों से निर्धारित होता है।



पाठगत प्रश्न 2.4

उपयुक्त उत्तरों से रिक्त स्थान भरें

1. नये जीवन के आरंभिक चरण में, युग्मनज में गुणसूत्रों के.....जोड़े होते हैं।
2. औरकी परस्पर क्रिया हमारी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संरचना को निर्धारित करती है।
3. ब्रॉफेनब्रेनर का मॉडल विभिन्न स्तरों पर और पर्यावरण के बीच अंतर्संबंध पर केंद्रित है।

बताएं कि ये कथन सही हैं या गलत

1. ब्रॉफेनब्रेनर के मॉडल को तीन स्तरों में विभाजित किया गया है।
2. टेलीविजन पर सामंजस्यपूर्ण, हिंसक और मजेदार सामग्री का प्रदर्शन नकल के माध्यम से बढ़ते बच्चे को प्रभावित करता है
3. जीन वे कोड या आदेश हैं जो संतानों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकास के लिए जिम्मेदार होते हैं।

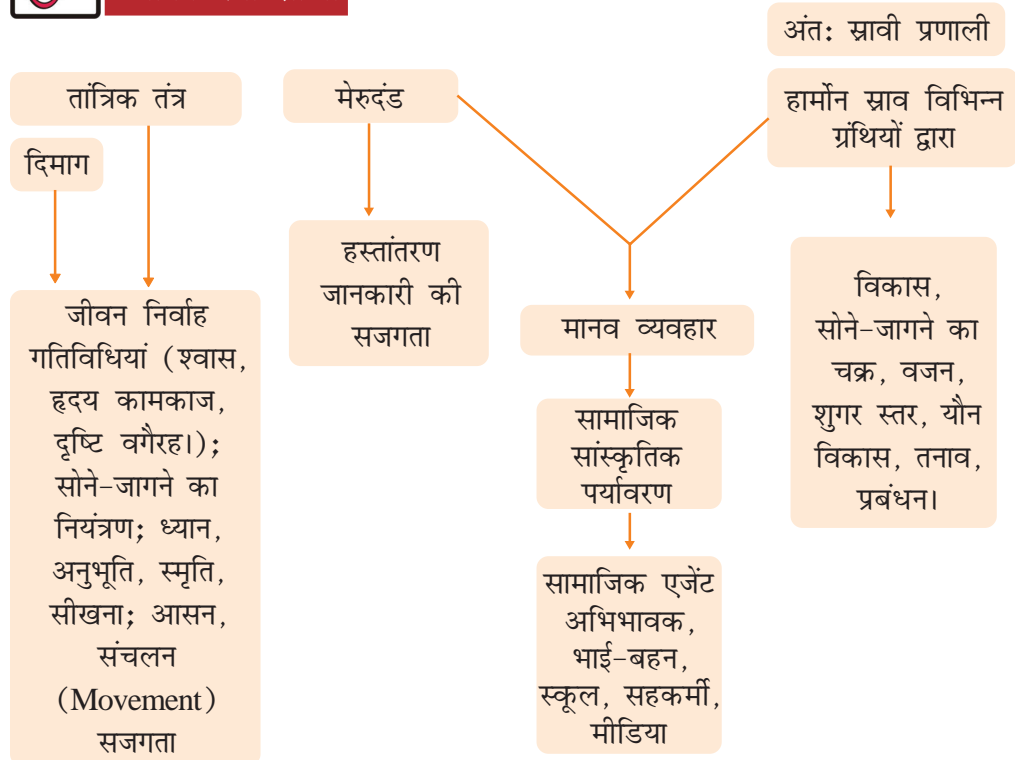


टिप्पणी



आपने क्या सीखा

व्यवहार के जैविक आधार





पाठान्त प्रश्न

1. न्यूरोन्स के कार्य और उनकी संरचनात्मक संरचना पर चर्चा करें।
2. न्यूरोन्स के बीच सूचना प्रसारण में शामिल प्रक्रिया का वर्णन करें।
3. मानव व्यवहार का अध्ययन करते समय मनोवैज्ञानिक आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका से क्यों चिंतित हैं?
4. मानव व्यवहार की कार्यप्रणाली पर चर्चा करें?
5. मानव व्यवहार में अंतःस्रावी तंत्र की भूमिका का विस्तार से वर्णन करें?
6. मानव व्यवहार को निर्देशित करने वाले प्रमुख सामाजिक प्रतिनिधि कौन से हैं?
7. व्यक्ति और पर्यावरण के बीच ब्रॉफेनब्रेनर के मॉडल के विभिन्न स्तरों की व्याख्या करें जो अंतर्संबंध पर केंद्रित है?
8. केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र, परिधीय तंत्रिका तंत्र और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के बीच अंतर बताएं?
9. मस्तिष्क के प्रमुख कार्यों का वर्णन करें?
10. प्रमस्तिष्कीय वल्कुट मस्तिष्क की पूरी सतह को ढँकता है। सूचना प्रसारित करने और प्राप्त करने में इसके विभिन्न पालि कैसे कार्य करते हैं?



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

1. (iv)
2. (i)
3. (v)
4. (ii)
5. (iii)

2.2

1. डेंड्राइट
2. स्वैच्छिक मांसपेशियां

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

3. स्टेम कोशिकाएं,
4. मेडुला
5. हिप्पोकैम्पस

2.3

1. हार्मोन
2. सेरेब्रम
3. वृषण
4. अग्न्याशय
5. थायरोक्सिन

2.4

1. 23
 2. आनुवंशिकता और पर्यावरण
 3. व्यक्तिगत
1. गलत, 2. सही 3. सही



मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके - I



टिप्पणी

“श्री भगत एक कॉलेज में पढ़ाते हैं। वह छात्रों में अपने स्मार्ट फोन पर अत्यधिक निर्भर होने की बढ़ती प्रवृत्ति देख रहे हैं। उन्होंने अक्सर छात्रों को अपनी रोजमर्रा की गतिविधियों को पूरा करते समय अपने सेल फोन से चिपके हुए देखा है।

खाना, पीना, चलना, सीढ़ियाँ चढ़ना, असाइनमेंट लिखना, किताब पढ़ना वगैरह। इस पैटर्न ने उन्हें यह जानने के लिए काफी उत्सुक बना दिया है कि इस प्रकार की गैजेट निर्भरता का उनके छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है। व्यवस्थित एवं उद्देश्यपूर्ण तरीके से इसका अध्ययन करने के लिए, श्री भगत को एक वैज्ञानिक अनुसंधान प्रक्रिया का पालन करने की आवश्यकता है जो उन्हें वर्तमान स्थिति के बारे में जानकारी प्रदान करेगी।” मनोवैज्ञानिक जांच के तरीकों पर वर्तमान अध्याय आपको शोध की इस प्रक्रिया को समझने में मदद करेगा।

पिछले अध्यायों में आपने मनोविज्ञान की प्रकृति के बारे में सीखा है; इसका एक अध्ययन शाखा के रूप में विकास; अन्य विषयों के साथ मनोविज्ञान का संबंध; मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्र और उसके अनुप्रयोग। जैसा कि हम जानते हैं मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक अध्ययन शाखा है जो व्यवस्थित वैज्ञानिक अनुसंधान को नियोजित करके मानव मन और व्यवहार की जटिलताओं को समझने का प्रयास करता है। इस अध्याय में आप व्यवहार और उनके अनुप्रयोगों को समझने में जांच के विभिन्न तरीकों पर विशेष ध्यान देने के साथ मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की प्रकृति का अध्ययन करेंगे।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की वैज्ञानिक प्रकृति की व्याख्या करते हैं;
- मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के विभिन्न लक्ष्यों को इंगित करते हैं;



- मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में प्रयुक्त विभिन्न अनुसंधान अभिकल्पों और विधियों का अनुमान लगाते हैं;
- अनुसंधान अभिकल्प सहित वर्णनात्मक सांख्यिकी की विभिन्न तकनीकों की रूपरेखा तैयार करते हैं; और
- व्यवहार को समझने में जांच के विभिन्न तरीकों को लागू करते हैं।

3.1 वैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक अनुसंधान क्या है?

वैज्ञानिक अनुसंधान हमारी जटिल दुनिया को सफलतापूर्वक समझने और संचालित करने के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है। इसके बिना, हम केवल अंतर्ज्ञान और सामान्य ज्ञान पर निर्भर रहने के लिए मजबूर होंगे। जबकि हममें से कई लोग अपने आस-पास की दुनिया के साथ बातचीत करने की अपनी क्षमताओं में आत्मविश्वास महसूस करते हैं ताकि इसका अर्थ निकाला जा सके, इतिहास इस बात के उदाहरणों से भरा पड़ा है कि जब हम दावों के समर्थन में साक्ष्य की आवश्यकता को पहचानने में असफल हो जाते हैं तो हम कितने गलत हो सकते हैं। क्या यह दृढ़ विश्वास था कि पृथ्वी ब्रह्मांड का केंद्र है और सूर्य इसके चारों ओर घूमता है या क्या यह गलत धारणा थी कि मानसिक बीमारी बुरी आत्माओं के कब्जे के कारण होने वाला एक अभिशाप है, इतिहास में ऐसे कई उदाहरण हैं जहां यादृच्छिक विश्वासों को 'तथ्य' मान लिया गया। बिना किसी वैज्ञानिक प्रमाण के। यह व्यवस्थित वैज्ञानिक अनुसंधान के माध्यम से ही था कि पूर्वकल्पित धारणाओं और अंधविश्वासों को चुनौती दी गई और खुद की और दुनिया की एक वस्तुनिष्ठ समझ हासिल की गई।



चित्र 3.1 मनोविज्ञान अनुसंधान के वैज्ञानिक पहलू को दर्शाते हुए



सभी वैज्ञानिकों का लक्ष्य अपने आस-पास की दुनिया की बेहतर समझ हासिल करना है। मनोवैज्ञानिक अपना ध्यान व्यवहार को समझने के साथ-साथ व्यवहार को रेखांकित करने वाली संज्ञानात्मक (मानसिक) और शारीरिक (दैहिक) प्रक्रियाओं पर केंद्रित करते हैं। कुछ लोगों को यह जानकर आश्चर्य होता है कि मनोविज्ञान एक विज्ञान है। वे आम तौर पर इस बात से सहमत हैं कि भौतिकी, जीव विज्ञान और रसायन विज्ञान विज्ञान हैं, लेकिन आश्चर्य है कि मनोविज्ञान और इन अन्य क्षेत्रों में क्या समानता है। हालाँकि, इस प्रश्न का उत्तर देने से पहले, यह विचार करना महत्वपूर्ण है कि भौतिकी, जीव विज्ञान और रसायन विज्ञान में एक दूसरे के साथ क्या समानता है। यह स्पष्ट रूप से उनका विषय नहीं है। यह वे उपकरण और तकनीकें भी नहीं हैं जिनका वे उपयोग करते हैं। इन विज्ञानों में जो समानता है वह प्राकृतिक दुनिया को समझने के लिए एक संगठित और व्यवस्थित दृष्टिकोण है। इसी प्रकार मनोविज्ञान एक विज्ञान है क्योंकि यह प्राकृतिक दुनिया के पहलुओं में से एक: मन और व्यवहार को समझने के लिए एक व्यवस्थित और उद्देश्यपूर्ण दृष्टिकोण अपनाता है। अन्य वैज्ञानिकों की तरह, मनोवैज्ञानिक भी अपने शोध में जिज्ञासा, संशयवाद, निष्पक्षता, अनुभववाद आदि जैसे वैज्ञानिक मूल्यों को अपनाते हैं जैसा कि पिछले अध्यायों में चर्चा की गई है।

अन्य तरीकों के विपरीत जो लोग दूसरों के व्यवहार को समझने के लिए उपयोग करते हैं, जैसे अंतर्ज्ञान और व्यक्तिगत अनुभव, मनोविज्ञान का वैज्ञानिक ज्ञान अनुभवजन्य है यानी यह उद्देश्यपूर्ण, ठोस साक्ष्य पर आधारित है जिसे बार-बार देखा जा सकता है, चाहे देखने वाला कोई भी हो।

3.2 मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के लक्ष्य

मनोवैज्ञानिक शोधकर्ता मानव व्यवहार को वैज्ञानिक तरीके से सीखना और समझना चाहते हैं। यह समझ इस बारे में हो सकती है कि लोग कैसे सोचते हैं, वे कैसा महसूस करते हैं, वे कैसे व्यवहार करते हैं, या इन मुद्दों का संयोजन। वैज्ञानिक मनोविज्ञान का लक्ष्य व्यवहार का विस्तार से वर्णन करना, विभिन्न सेटिंग्स में स्पष्टीकरण प्रदान करना, समझने के लिए सामान्य कानून तैयार करना, भविष्यवाणी स्थापित करना और व्यवहार परिवर्तन का समर्थन करना है।

मनोविज्ञान में अनुसंधान के पाँच मूलभूत लक्ष्य हैं:-

1. **वर्णन करना:** पहला लक्ष्य व्यवहार का निरीक्षण करना और अक्सर सूक्ष्म विवरण में, जितना संभव हो सके वस्तुनिष्ठ रूप से जो देखा गया था उसका वर्णन करना है
उदाहरण के लिए: रजत अपना होमवर्क पूरा करने में असमर्थ लगता है।
2. **व्याख्या करना:** जबकि विवरण अवलोकन योग्य डेटा से आते हैं, मनोवैज्ञानिकों को जो स्पष्ट है उससे आगे जाना चाहिए और अपनी टिप्पणियों की व्याख्या करनी चाहिए। दूसरे शब्दों में, कुछ क्यों हुआ?



उदाहरण के लिए: रजत अपना होमवर्क पूरा करने में असमर्थ लगता है क्योंकि वह बहुत अधिक टीवी देखता है।

3. **पूर्वकथन करना:** एक बार जब मनोवैज्ञानिक को पता चल जाता है कि क्या होता है, और ऐसा क्यों होता है, तो वे अनुमान लगाना शुरू कर सकते हैं कि भविष्य में क्या होगा।

उदाहरण के लिए: रजत अपना होमवर्क पूरा कर सकता है यदि वह कम टीवी देखना शुरू कर दे (जैसा कि स्पष्टीकरण अधिक टीवी देखने और होमवर्क पूरा करने में असमर्थता के बीच एक संबंध का सुझाव देता है।)

4. **नियंत्रण करना:** एक बार क्या होता है, क्यों होता है और भविष्य में क्या होने की संभावना है, यह पता चल जाए तो मनोवैज्ञानिक सावधानीपूर्वक और व्यवस्थित तरीके से इस पर नियंत्रण कर सकता है।

उदाहरण के लिए: टीवी देखने के घंटों की संख्या को सीमित करके, रजत के व्यवहार को नियंत्रित किया जा सकता है ताकि वह टीवी देखने में कम समय बिताए और अपना होमवर्क समय पर पूरा कर सके।

5. **सुधार करना:** मनोवैज्ञानिक न केवल व्यवहार को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं, बल्कि वे इसे सकारात्मक तरीके से भी करना चाहते हैं। वे किसी व्यक्ति के जीवन को बेहतर बनाना चाहते हैं, न कि उसे बदतर बनाना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए: रजत को आत्म-नियंत्रण रखना सिखाया जा सकता है और धीरे-धीरे खुद ही टीवी देखने में बिताए जाने वाले समय को कम करना सिखाया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के 5 लक्ष्यों की सूची बनाएं।
2. उपयुक्त उत्तरों से रिक्त स्थान भरें:-
 - i.) वैज्ञानिक मनोविज्ञान का लक्ष्य का विस्तार से वर्णन करना है
 - ii.) अन्य विधियों के विपरीत मनोविज्ञान का वैज्ञानिक ज्ञान..... है
 - iii.) मनोवैज्ञानिक अपना ध्यान व्यवहार को समझने के साथ-साथ व्यवहार को रेखांकित करने वाली और प्रक्रियाओं पर केंद्रित करते हैं।



क्रियाकलाप

केस अध्ययन: अर्पित एक 18 वर्षीय युवा लड़का है जो अपने माता-पिता और एक छोटी बहन के साथ रहता है। उसे जंक फूड खाते हुए और शीतल पेय पीते हुए वीडियो गेम खेलना पसंद है। वह आमतौर पर बिना कोई अंतराल लिए वीडियो गेम खेलने में घंटों बिताते हैं। हाल ही में उसे एहसास हुआ है कि उसका वजन काफी बढ़ गया है और उसने अपने पुराने कपड़े पहनना बंद कर दिया है। जब भी वह थोड़ा सा चलता है तो उसे सांस लेने में तकलीफ होती है। उसने अपने दोस्तों के साथ फुटबॉल खेलने के लिए बाहर जाना बंद कर दिया है। एक दिन जब उसके दोस्तों ने उसे अपने साथ चलने के लिए मजबूर किया तो वह मैदान में दौड़ नहीं सका। साथ ही उसके दोस्तों ने उसका मजाक भी उड़ाया। अब अर्पित घर तक ही सीमित रहता है और ज्यादातर समय वीडियो गेम खेलने और जंक फूड खाने में बिताता है। उसे किसी से मिलना-जुलना पसंद नहीं है। उनके माता-पिता उनके लिए बेहद चिंतित हैं।

उपरोक्त संदर्भ को ध्यान में रखते हुए, यह पहचानने का प्रयास करें कि अर्पित के मामले में मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के 5 लक्ष्यों को कैसे लागू किया जा सकता है।

3.3 मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के प्रकार

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान को कई तरीकों से वर्गीकृत किया जा सकता है, उदाहरण के लिए

1. लक्ष्य के आधार पर,
2. अनुसंधान के लिए सेटिंग, और
3. अनुप्रयोग विधि के आधार पर

1. लक्ष्यों के आधार पर

- i. मौलिक अनुसंधान जिसे **बुनियादी अनुसंधान** के रूप में भी जाना जाता है, इसका उद्देश्य व्यवहार की प्राथमिक विशेषताओं की खोज करना, वर्णन करना और समझना है। परंपरागत रूप से, मौलिक अध्ययन समस्या समाधान, स्मृति और सीखने आदि के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं। उदाहरण के लिए: स्मृति से जानकारी कैसे संग्रहीत और पुनर्प्राप्त की जाती है?
- ii. प्रयुक्त अनुसंधान वास्तविक जीवन के संदर्भ में अधिक विशिष्ट, व्यावहारिक समस्याओं से संबंधित है। इसका संबंध व्यावहारिक समस्याओं का समाधान खोजने और दूसरों की मदद करने के लिए इन समाधानों को काम में लाने से है। उदाहरण के लिए: युवाओं के बीच हेलमेट और सीट बेल्ट के उपयोग जैसी सुरक्षित ड्राइविंग प्रथाओं को कैसे बढ़ावा दिया जाए?



टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

यह समझना महत्वपूर्ण है कि दोनों प्रकार के शोध आपस में घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं और प्रत्येक दूसरे में योगदान देता है। चूंकि बुनियादी अनुसंधान वह आधार प्रदान करता है जिस पर प्रयुक्त अनुसंधान का निर्माण किया जा सकता है और प्रयुक्त अनुसंधान की अनुप्रयोग-उन्मुख प्रकृति मनोविज्ञान के मौजूदा सैद्धांतिक आधार का विस्तार करने में मदद करती है।

2. सेटिंग के आधार पर

अनुसंधान की सेटिंग के आधार पर, प्रयुक्त और मौलिक अनुसंधान दोनों प्रयोगशाला में या क्षेत्र सेटिंग में किए जा सकते हैं। हालाँकि, मौलिक अनुसंधान ज्यादातर प्रयोगशाला सेटिंग में किया जाता है, और प्रयुक्त अनुसंधान क्षेत्र सेटिंग में किया जाता है।

- i. प्रयोगशाला में, शोधकर्ता का अध्ययन के हर पहलू पर करीबी नियंत्रण होता है; दूसरी ओर, क्षेत्र अनुसंधान वास्तविक जीवन स्थितियों के लिए अधिक यथार्थवादी मॉडल प्रदान करता है। प्रयोगशाला प्रयोग आम तौर पर नियंत्रित और कृत्रिम प्रयोगशाला सेटिंग में किए जाते हैं, उदाहरण के लिए: पढ़ने की सटीकता पर प्रकाश की तीव्रता के प्रभाव की जांच करने के लिए एक प्रयोगशाला अनुसंधान या सीधे शब्दों में कहें तो उचित प्रकाश व्यवस्था से पढ़ने की सटीकता में सुधार होता है। यद्यपि प्रयोगशाला अनुसंधान अक्सर चीजों को वास्तविक जीवन की स्थितियों से दूर ले जाता है, तथापि ऐसे अनुसंधान से अक्सर महत्वपूर्ण खोजें हुई हैं और क्षेत्र अनुसंधान के लिए वैज्ञानिक आवश्यकताओं का आधार प्रदान किया गया है।
- ii. क्षेत्र अनुसंधान का उपयोग व्यावहारिक समस्याओं के समाधान खोजने से परे, वास्तविक जीवन स्थितियों में प्रयोगशाला प्रयोग परिणामों का परीक्षण करने के लिए भी किया जाता है। उदाहरण के तौर पर तनाव से निपटने के लिए भूकंप या चक्रवात आदि जैसी प्राकृतिक आपदा से बचे लोगों द्वारा उपयोग की जाने वाली रणनीतियों का अध्ययन क्षेत्रीय अनुसंधान का उपयोग करके किया जा सकता है। इसके अलावा, शोधकर्ताओं द्वारा दोनों के संयोजन का भी उपयोग किया जाता है।

3. नियोजित अनुसंधान के तरीकों के आधार पर

अनुसंधान को मात्रात्मक और गुणात्मक अनुसंधान के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है।

- i. मात्रात्मक अनुसंधान सांख्यिकीय विश्लेषण के अधीन संख्यात्मक प्रदत्त एकत्र करता है; इसकी अनुसंधान विधियों में प्रायोगिक और सहसंबंधी अनुसंधान शामिल हैं।



- ii. गुणात्मक विश्लेषण अधिक व्यापक, यथार्थवादी दृष्टिकोण का प्रतीक है जिसमें आमतौर पर प्राप्त प्रदत्त प्रकृति में वर्णनात्मक होता है। साक्षात्कार और प्रेक्षणात्मक अनुसंधान, गुणात्मक अनुसंधान विधियों के उदाहरण हैं। गुणात्मक दृष्टिकोण में अक्सर आमने-सामने साक्षात्कार, प्रेक्षण या केस अध्ययन शामिल होते हैं, जिनके निष्कर्षों को संख्यात्मक तरीके से आसानी से सारांशित नहीं किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 3.2

बताएं कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत

- | | |
|---|---------|
| 1. गुणात्मक शोध में साक्षात्कार विधि का प्रयोग किया जाता है। | सही/गलत |
| 2. बुनियादी अनुसंधान मौलिक अनुसंधान के समान है। | सही/गलत |
| 3. मौलिक अनुसंधान समस्या समाधान पर निर्देशित है। | सही/गलत |
| 4. क्षेत्र अनुसंधान कृत्रिम प्रयोगशाला स्थिति में किया जाता है। | सही/गलत |
| 5. गुणात्मक अनुसंधान में केवल संख्यात्मक प्रदत्त शामिल होता है। | सही/गलत |



क्रियाकलाप

अपने स्वयं के अनुभव के आधार पर या मनोविज्ञान के बारे में जो चीजें आप पहले ही सीख चुके हैं, उनके आधार पर अपनी रुचि के तीन मौलिक अनुसंधान क्षेत्रों और तीन प्रयुक्त अनुसंधान क्षेत्रों की सूची बनाएं।

लोग कभी-कभी सुझाव देते हैं कि मनोविज्ञान एक विज्ञान नहीं हो सकता क्योंकि इसकी विषय वस्तु यानी मन, विचार और भावनाओं आदि को सीधे तौर पर नहीं देखा जा सकता है। क्या आप कथन से सहमत या असहमत हैं? अपने उत्तर के समर्थन में कारणों की एक सूची तैयार करें।

3.4 अनुसंधान अभिकल्प (रिसर्च डिजाइन)

एक शोध अभिकल्प वह विशिष्ट विधि है जिसका उपयोग शोधकर्ता प्रदत्त एकत्र करने, विश्लेषण करने और व्याख्या करने के लिए करता है। मनोवैज्ञानिक अपने शोध में तीन प्रमुख प्रकार के शोध अभिकल्प का उपयोग करते हैं, और प्रत्येक अभिकल्प वैज्ञानिक जांच के लिए एक अद्वितीय दृष्टिकोण प्रदान करता है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

- (i.) वर्णनात्मक अनुसंधान वर्तमान स्थिति का एक चित्रण करने के लिए अभिकल्प किया गया अनुसंधान होता है
- (ii.) सहसंबंधी अनुसंधान चरों के बीच संबंधों की खोज करने और वर्तमान घटनाओं से भविष्य की घटनाओं की भविष्यवाणी करने की अनुमति देने के लिए अभिकल्प किया गया अनुसंधान है।
- (iii.) प्रायोगिक अनुसंधान वह अनुसंधान है जिसमें तुलनीय प्रतिभागियों के एक से अधिक समूह बनाए जाते हैं, इसके बाद इन समूहों के लिए दिए गए अनुभव में जोड़-तोड़ किया जाता है और जोड़-तोड़ के प्रभाव का मापन किया जाता है। तीनों शोध अभिकल्पों में से प्रत्येक अपनी ताकत और सीमाओं के अनुसार भिन्न होता है, और यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक कैसे भिन्न है।

3.4.1 अनुसंधान अभिकल्पों की विशेषताएं

i. **वर्णनात्मक अनुसंधान:** मामलों की वर्तमान स्थिति का आकलन करना: वर्णनात्मक अनुसंधान को व्यक्तियों के वर्तमान विचारों, भावनाओं या व्यवहार का एक दृश्य बनाने के लिए अभिकल्प किया गया है। वर्णनात्मक अनुसंधान अभिकल्प के लिए उपयोग की जाने वाली सबसे आम अनुसंधान विधियां हैं: केस अध्ययन, सर्वेक्षण और प्राकृतिक प्रेक्षण इन तरीकों को अध्याय 4 में विस्तार से बताया जाएगा।

ii. **प्रायोगिक अनुसंधान:** व्यवहार के कारणों को समझना

अ) प्रायोगिक अनुसंधान का विवरण: प्रायोगिक अनुसंधान अभिकल्प का लक्ष्य अनुसंधान परिकल्पना में चर के बीच कारण संबंधों के बारे में सहसंबंधी अभिकल्पों की तुलना में अधिक निश्चित निष्कर्ष प्रदान करना है।

प्रायोगिक अनुसंधान पद्धति को समझने के लिए, व्यक्ति को चर की अवधारणा से परिचित होना चाहिए। चर को वस्तुओं, चीजों या प्राणियों के किसी भी मापने योग्य गुण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। एक प्रयोगात्मक अनुसंधान अभिकल्प में, दो प्रकार के चर हैं:

1. स्वतंत्र चर
2. आश्रित चर

स्वतंत्र चर (IV) एक ऐसा चर है जिसे प्रयोगकर्ता द्वारा हेरफेर (जोड़-तोड़) किया जाता है।

आश्रित चर (DV) वह है जिस पर स्वतंत्र चर के हेरफेर (जोड़-तोड़) का प्रभाव मापा जाता



है। प्रायोगिक अनुसंधान में स्वतंत्र और आश्रित चर कारण और प्रभाव संबंध साझा करते हैं। स्वतंत्र और आश्रित चर के अलावा बाह्य चर (EV) भी हैं जिन्हें उन सभी चर के रूप में परिभाषित किया गया है, जो स्वतंत्र चर नहीं हैं, लेकिन प्रयोग के परिणामों (DV) को प्रभावित कर सकते हैं। जहां संभव हो बाह्य चर को नियंत्रित किया जाना चाहिए क्योंकि यह उस कारण और प्रभाव संबंध को प्रभावित करता है जिसका शोधकर्ता अध्ययन करना चाहता है। वे बाह्य चर जिन्हें प्रयोगकर्ता किसी प्रयोग में नियंत्रित करने में सक्षम होता है, नियंत्रित चर कहलाते हैं। भ्रमित करने वाले चर वे हैं जिन्होंने स्वतंत्र चर के अलावा, परिणामों (DV) को प्रभावित किया है। एक भ्रमित करने वाला चर एक बाह्य चर हो सकता है जिसे नियंत्रित नहीं किया जा सकता है।

उदाहरण: मान लीजिए कि एक शिक्षक यह जानने में रुचि रखता है कि क्या शिक्षण की चर्चा पद्धति से सूचना बेहतर ढंग से बनी रहती है। वह एक प्रयोगकर्ता के रूप में कार्य करेंगे और नीचे दिए गए चरणों का पालन करेंगे:

- i. **एक परिकल्पना का निर्माण:** पिछले ज्ञान और शोध के आधार पर, प्रयोगकर्ता (E) एक परिकल्पना बनाता है। वर्तमान मामले में, शिक्षक समस्या का संभावित अस्थायी उत्तर बताता है। वह यह अनुमान लगा सकते हैं कि चर्चा पद्धति बेहतर अवधारण की ओर ले जाती है। परिकल्पना को सत्यापित करने के लिए, वह एक प्रयोग करेंगे।
- ii. **स्वतंत्र और आश्रित चर की पहचान करना:** वर्तमान उदाहरण में, स्वतंत्र चर शिक्षण की विधि (चर्चा विधि) होगी जिसमें शोधकर्ता हेरफेर करेगा। आश्रित चर सूचना को याद रखना होगा। आश्रित चर पर स्वतंत्र चर के प्रभाव का अध्ययन करते समय, संबंध अक्सर पर्यावरण में मौजूद कई कारकों से प्रभावित होता है। ऐसे बाह्य चरों को शोधकर्ता द्वारा नियंत्रित करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, वर्तमान उदाहरण में शोधकर्ता को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि दोनों समूह (चर्चा और कोई चर्चा नहीं) स्वतंत्र चर के उपचार को छोड़कर सभी मामलों (उम्र, विषय का पूर्व ज्ञान, बुद्धि आदि) में समान हैं।
- iii. **प्रतिभागियों का प्रतिदर्शन:** अगला कदम अध्ययन के लिए जनसंख्या और प्रतिदर्श लेने की विधि तय करना है। उदाहरण के लिए, यदि इस मामले में शिक्षक पूर्वी दिल्ली के सीबीएसई स्कूलों में पढ़ने वाले सभी 8वीं कक्षा के विद्यार्थियों को शामिल करने का निर्णय लेता है, तो उल्लिखित मानदंडों को पूरा करने वाले सभी विद्यार्थी अध्ययन के लिए जनसंख्या में शामिल होंगे। चूंकि जनसंख्या बहुत बड़ी है, इसलिए शिक्षक के लिए सभी विद्यार्थियों को अध्ययन में शामिल करना संभव नहीं होगा, इस प्रकार वह पूर्वी दिल्ली में सीबीएसई स्कूलों में पढ़ने वाले 8वीं कक्षा के विद्यार्थियों का एक

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

प्रतिनिधि प्रतिदर्श पूरी जनसंख्या से निकालेगा। यादृच्छिक प्रतिदर्शन को प्रतिदर्शन के सर्वोत्तम तरीकों में से एक माना जाता है क्योंकि इस विधि में जनसंख्या के सभी सदस्यों को नमूने में चुने जाने की समान संभावना होती है।

- iv. **प्रयोग की योजना बनाना (अभिकल्पन):** प्रयोगकर्ता विद्यार्थियों के समूह का चयन करेगा, उन्हें आधे में विभाजित करेगा और उन्हें समान शिक्षण सामग्री से परिचित कराएगा। हालाँकि, एक समूह को शिक्षण की पारंपरिक पद्धति का उपयोग करके निर्देश दिया जाएगा। इस समूह को 'नियंत्रण समूह' (स्वतंत्र चर की अनुपस्थिति) कहा जाता है। जबकि दूसरे समूह को 'प्रायोगिक समूह' कहा जाता है (स्वतंत्र चर की उपस्थिति) जिन्हें चर्चा पद्धति से अवगत कराया जाएगा। फिर दोनों समूहों के लिए जानकारी के रख-रखाव की तुलना की जाएगी।
- v. **परिकल्पना का सत्यापन:** यदि प्रयोगकर्ता को दो समूहों द्वारा रखी गई शिक्षण सामग्री की मात्रा में महत्वपूर्ण अंतर मिलता है, तो वह अनुमान लगा सकता है कि चर्चा विधि सूचना को याद करने के लिए बेहतर है।

उपरोक्त चरण प्रयोगकर्ता को व्यवस्थित तरीके से परिकल्पनाओं को सत्यापित करने में मदद कर सकते हैं।



चित्र 3.1: एक प्रयोग आयोजित करने के चरण

(अ) प्रायोगिक अभिकल्पों में विभिन्न प्रकार के प्रयोगों का उपयोग किया जाता है

1. **प्रयोगशाला प्रयोग:** एक प्रयोगशाला प्रयोग में, शोधकर्ता स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ कर सकता है और लोगों को अलग-अलग समूहों में यादृच्छिक रूप से आवंटित करने और बाहरी चर को नियंत्रित करने की स्वतंत्रता रखता है।

उदाहरण के लिए, सीखने में लगने वाले समय पर अध्ययन सामग्री की कठिनाई के प्रभाव का अध्ययन करना। इस प्रयोग में, स्वतंत्र चर कठिनाई के विभिन्न स्तरों की सामग्री होगी (समूह 1: आसान, समूह 2: कठिन स्तर) आश्रित चर सीखने में लगने वाला समय होगा और नियंत्रण चर में से एक विषयों की उम्र होगी क्योंकि यह महत्वपूर्ण है दोनों समूहों में विषय एक ही आयु वर्ग में होने चाहिए ताकि सीखने के समय में किसी भी बदलाव को स्वतंत्र चर के जोड़-तोड़ के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सके, यानी अध्ययन सामग्री के कठिनाई स्तर में अंतर,



टिप्पणी

न कि उम्र से संबंधित अंतर। इसके अलावा थकान के स्तर, शोर, प्रकाश आदि जैसे पर्यावरणीय कारकों को भी नियंत्रित किया जाना चाहिए।

संक्षेप में सच्चे प्रयोगों की ये विशेषताएँ हैं:

1. स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ करना, जबकि
2. बाह्य चरों को नियंत्रित करना
3. नियंत्रित वातावरण, ताकि
4. आश्रित चर को मापा जा सके।

ये एक प्रयोगशाला प्रयोग की विशेषताएँ हैं लेकिन अन्य प्रकार के प्रयोग भी हैं जिनमें उपरोक्त सभी विशेषताएँ नहीं हैं:

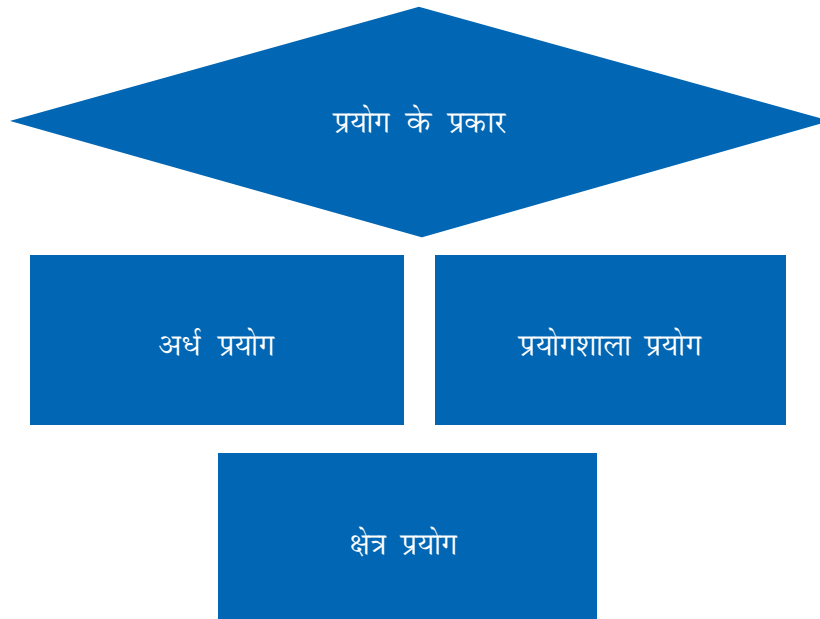
2. **अर्ध प्रयोग:** ऊपर चर्चा की गई प्रयोगात्मक विधि में कई बार नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूह दोनों के लिए स्वतंत्र चर और विषयों के यादृच्छिक कार्यभार में जोड़-तोड़ करना सही अर्थों में संभव नहीं है।

कभी-कभी स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ करना असंभव होता है; उदाहरण के लिए, आप लोगों को बाएँ हाथ वाला या दाएँ हाथ वाला नहीं बना सकते। जबकि कई बार स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ करना अनैतिक होता है; उदाहरण के लिए, लोगों को नशा न करने वालों से तुलना करने के लिए उन्हें नशे की लत में बदलना अनैतिक है। ऐसे मामलों में अर्ध प्रयोगात्मक अभिकल्प का उपयोग शामिल होता है।

उदाहरण के लिए, जंक फूड के सेवन से बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। एक सच्चा प्रयोग करने के लिए, शोधकर्ता को स्वतंत्र चर यानी विभिन्न समूहों में जंक फूड की खपत की मात्रा में व्यवस्थित रूप से जोड़-तोड़ करने की आवश्यकता होगी (उदाहरण के लिए समूह 1: जंक फूड की खपत नहीं; समूह 2: जंक फूड की खपत की उच्च मात्रा) और बाद में माप शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव। हालाँकि, चूँकि इस शोध में प्रायोगिक जोड़-तोड़ के लिए अध्ययन के उद्देश्य के लिए विषयों (इस मामले में बच्चों) को जंक फूड का सेवन कराना आवश्यक है, इसलिए इसमें नैतिक चिंताएँ हैं। इसलिए, वैकल्पिक समाधान यह है कि शोधकर्ता उन विषयों का चयन करेगा जो पहले से ही दो अलग-अलग समूहों से संबंधित हैं यानी समूह 1: जो जंक फूड का सेवन नहीं करते हैं; समूह 2: जो अधिक मात्रा में जंक फूड का सेवन करते हैं। यह इसे एक अर्ध-प्रयोग बनाता है।



3. **क्षेत्र प्रयोग:** ये प्रयोग प्राकृतिक स्थिति में किए जाते हैं और प्रतिभागियों को पता नहीं चलता है कि उनका अध्ययन किया जा रहा है। चूंकि यह अध्ययन क्षेत्र में आयोजित किया जाता है, इसलिए बाहरी चर को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है।



चित्र 3.2: प्रायोगिक अनुसंधान अभिकल्प में प्रयुक्त प्रयोगों के प्रकार

प्रायोगिक अनुसंधान की ताकतें और सीमाएँ

ताकतें:

1. यह स्वतंत्र और आश्रित चर के बीच कारण और प्रभाव संबंध स्थापित करने में मदद करता है।
2. प्रयोगकर्ता नियंत्रण रख सकता है। वह कुछ चरों में व्यवस्थित रूप से जोड़-तोड़ कर सकता है, अन्य चरों को सावधानीपूर्वक माप सकता है और कुछ चरों को स्थिर भी बना सकता है।
3. समान नियंत्रित परिस्थितियों में परिणाम की पुनरावृत्ति संभव है।

सीमाएँ

1. चरों पर पूर्ण नियंत्रण रखना संभव नहीं है।
2. प्रायोगिक प्रयोगशाला स्थिति कृत्रिम है, जिससे वास्तविक जीवन में परिणामों का सामान्यीकरण थोड़ा मुश्किल हो जाता है। प्रयोगशाला सेटिंग और वास्तविक जीवन में विषय अलग-अलग व्यवहार कर सकते हैं।



3. परिणाम कुछ पूर्वाग्रहों से प्रभावित हो सकते हैं। प्रयोगों में सामने आए कुछ सबसे आम पूर्वाग्रह हैं:

अ) चयन पूर्वाग्रह: यह तब होता है जब प्रयोग की शुरुआत में समूहों के बीच मतभेद पहले से ही मौजूद होते हैं। उदाहरण: उम्र, बुद्धि आदि में अंतर।

ब) प्रयोगकर्ता पूर्वाग्रह: ये ऐसे तरीके हैं जिनसे प्रयोगकर्ता गलती से प्रतिभागी को प्रभावित कर सकता है

उदाहरण के लिए: उनकी उपस्थिति या व्यवहार के माध्यम से प्रभाव

स) मांग विशेषताएँ: ये एक प्रयोग में उन सुरागों को संदर्भित करते हैं जो प्रतिभागियों को यह सोचने के लिए प्रेरित करते हैं कि वे जानते हैं की शोधकर्ता क्या खोज रहा है (उदाहरण के लिए प्रयोगकर्ता की शारीरिक भाषा विषय के अनुमोदन/अस्वीकृति का सुझाव दे सकती है और परिणामस्वरूप विषय की प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकती है)।

iii. सहसंबंधी अनुसंधान

अ) सहसंबंधी अनुसंधान का विवरण:

यह शोधकर्ता को विभिन्न चरों के बीच संबंधों का अध्ययन करने में सक्षम बनाता है। सहसंबंधी पद्धति में दो या दो से अधिक चरों के बीच संबंधों को देखना शामिल है। जबकि शोधकर्ता यह देखने के लिए सहसंबंधों का उपयोग कर सकते हैं कि क्या चर के बीच कोई संबंध मौजूद है, चर स्वयं शोधकर्ताओं के नियंत्रण में नहीं हैं।

सहसंबंध अनुसंधान एक प्रकार का गैर-प्रयोगात्मक अनुसंधान है जिसमें शोधकर्ता दो चर को मापता है और बाहरी चर को नियंत्रित करने के लिए बहुत कम या कोई प्रयास किए बिना उनके बीच सांख्यिकीय संबंध (यानी, सहसंबंध) का आकलन करता है। अनिवार्य रूप से दो कारण हैं कि चर के बीच सांख्यिकीय संबंधों में रुचि रखने वाले शोधकर्ता प्रयोग के बजाय सहसंबंधी अध्ययन करना पसंद करेंगे।

1. पहला कारण यह है कि शोधकर्ता यह नहीं मानता कि सांख्यिकीय संबंध एक कारणात्मक संबंध है। उदाहरण के लिए, एक शोधकर्ता किसी छात्र द्वारा उपस्थित कक्षाओं की संख्या और परीक्षा में प्राप्त अंकों के बीच संबंध का अध्ययन करना चाह सकता है। यह शोधकर्ता यह देखने के लिए जाँच कर सकता है कि प्रतिभागियों के परीक्षा स्कोर का उपस्थित कक्षाओं की संख्या के साथ गहरा संबंध है या नहीं। इस मामले में दोनों में से कोई भी चर यानी कक्षाओं में भाग लेने की संख्या और परीक्षा के अंक, दूसरे का कारण नहीं बनते हैं, इसलिए जोड़-तोड़ करने के लिए कोई स्वतंत्र चर नहीं है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

2. दूसरा कारण यह है कि शोधकर्ता प्रयोग के बजाय सहसंबंधी अध्ययन का उपयोग करना पसंद करेंगे, क्योंकि शोधकर्ता स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ नहीं कर सकते हैं क्योंकि यह असंभव, अव्यावहारिक या अनैतिक है। उदाहरण के लिए, यदि शोधकर्ता व्यक्तियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर रोजमर्रा के तनावों के प्रभाव का अध्ययन करने में रुचि रखता है, तो एक प्रयोग करने के लिए, इस मामले में रोजमर्रा के तनावों की मात्रा में जोड़-तोड़ संभव नहीं होगा। इसलिए, शोधकर्ता शारीरिक और मानसिक लक्षणों की संख्या के साथ-साथ रोजमर्रा के तनावों की संख्या को मापने के लिए तैयार होगा। बाद में शोधकर्ता यह पता लगा सकता है कि प्रतिभागियों द्वारा बताए गए रोजमर्रा के तनावों की संख्या और शारीरिक और मानसिक लक्षणों की संख्या के बीच कोई संबंध है या नहीं।

विभिन्न प्रकार के सहसंबंध

- धनात्मक सहसंबंध दो चरों के बीच एक संबंध है जिसमें दोनों चर एक ही समय में बढ़ते या घटते हैं। उदाहरण के लिए, दो चरों के बीच संबंध: ऊंचाई और वजन। जैसे-जैसे ऊंचाई बढ़ती है वजन भी बढ़ता है।
- ऋणात्मक सहसंबंध दो चरों के बीच एक संबंध है जिसमें एक चर में वृद्धि दूसरे में कमी के साथ जुड़ी होती है। उदाहरण के लिए, अभ्यास में वृद्धि और त्रुटियों में कमी। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता है, त्रुटियाँ कम होती जाती हैं।
- शून्य सहसंबंध तब होता है/कोई सहसंबंध तब मौजूद नहीं होता जब दो चरों के बीच कोई संबंध न हो। उदाहरण के लिए, आँख के रंग और बुद्धि के बीच कोई संबंध नहीं है।

सहसंबंध मूल्य या सहसंबंध सूचकांक-1.00 से +1.00 तक होता है जिसमें + और - केवल संबंध की दिशा को इंगित करता है और संबंध की ताकत के बारे में कुछ भी नहीं दर्शाता है, जबकि सहसंबंध मूल्य संबंध की ताकत को इंगित करता है। उदाहरण के लिए: +0.15 का सहसंबंध मान एक कमजोर धनात्मक सहसंबंध को इंगित करता है, -0.41 एक मध्यम ऋणात्मक सहसंबंध को इंगित करता है जबकि -0.89 का मान एक मजबूत ऋणात्मक सहसंबंध को इंगित करता है।

ब) सहसंबंधी अनुसंधान की ताकतें और सीमाएँ

ताकतें

1. सहसंबंध शोधकर्ता को स्वाभाविक रूप से होने वाले चर की जांच करने की अनुमति देता है जो प्रयोगात्मक रूप से परीक्षण करने के लिए अनैतिक या अव्यावहारिक हो



टिप्पणी

सकता है। उदाहरण के लिए, यह प्रयोग करना अनैतिक होगा कि क्या शराब के सेवन से लीवर खराब होता है।

2. सहसंबंध शोधकर्ता को स्पष्ट रूप से और आसानी से यह देखने की अनुमति देता है कि चरों के बीच कोई संबंध है या नहीं।

सहसंबंधों की सीमाएँ

1. सहसंबंध कार्य: कारण स्थापित नहीं करता। भले ही दो चरों के बीच बहुत मजबूत संबंध हो, हम यह नहीं मान सकते कि एक दूसरे का कारण बनता है।

स) सहसंबंध और प्रयोग के बीच अंतर

एक प्रयोग आश्रित चर पर इसके प्रभाव का निरीक्षण करने के लिए स्वतंत्र चर को अलग करता है और उसमें जोड़-तोड़ करता है। एक प्रयोग में, निष्कर्षों पर बाहरी चर के प्रभाव को नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है। इस प्रकार, प्रयोग कारण और प्रभाव संबंध स्थापित करने में मदद करते हैं।

दूसरी ओर, सहसंबंध चर की पहचान करता है और उनके बीच संबंध की तलाश करता है। प्रयोगों के विपरीत, जो एक स्वतंत्र चर का एक आश्रित चर पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाता है, एक सहसंबंध दो चर के बीच संबंध की तलाश करता है।

इसका मतलब यह है कि प्रयोग कारण और प्रभाव (कार्य-कारण) की भविष्यवाणी कर सकता है लेकिन सहसंबंध केवल एक संबंध की भविष्यवाणी कर सकता है

सारांश: अनुसंधान अभिकल्प के प्रकार

तालिका 1: तीन शोध अभिकल्प का तुलनात्मक विवरण

अनुसंधान अभिकल्प	लक्ष्य	लाभ	नुकसान
वर्णनात्मक	वर्तमान स्थिति का स्नैपशॉट बनाने के लिए	एक निश्चित समय पर क्या घटित हो रहा है इसकी अपेक्षाकृत स्पष्ट तस्वीर प्रदान करता है।	चरों के बीच संबंधों का आकलन नहीं करता क्योंकि नियंत्रण का प्रयोग नहीं किया जा सकता

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

सहसंबंध	दो चरों के बीच संबंधों का आकलन करना	चरों के बीच अपेक्षित संबंधों के परीक्षण की अनुमति देता है।	चरों के बीच और उनके बीच कार्य-कारण संबंध के बारे में निष्कर्ष निकालने के लिए इसका उपयोग नहीं किया जा सकता है।
प्रयोगात्मक	आश्रित चर पर एक या अधिक प्रयोगात्मक जोड़-तोड़ के आकस्मिक प्रभाव का आकलन करना	चरों के बीच आकस्मिक संबंध स्थापित करने की अनुमति देता है।	कई महत्वपूर्ण चरों को प्रयोगात्मक रूप से प्रबंधित करने में कठिनाई। महंगा और समय लेने वाला हो सकता है।

स्रोत: स्टैनोर, 2011.



क्रियाकलाप

चर्चा: निम्नलिखित में से प्रत्येक के लिए, तय करें कि क्या यह सबसे अधिक संभावना है कि वर्णित अध्ययन प्रयोगात्मक या सहसंबद्ध है और बताएं की क्यों।

1. एक शिक्षा शोधकर्ता विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शामिल छात्रों के प्रदर्शन की तुलना करता है।
2. एक शिक्षक छात्रों के पढ़ने के अंकों और लिखने के अंकों के बीच संबंध का अध्ययन करना चाहता है।
3. एक शोधकर्ता दो स्थितियों में शब्दों को याद करने का अध्ययन करने में रुचि रखता है: (अ) जब प्रतिभागी को इसे जोर से पढ़ने का निर्देश दिया जाता है और (ब) जब प्रतिभागी को मन में शब्द से संबंधित एक छवि बनाने का निर्देश दिया जाता है।
4. एक खाद्य प्रौद्योगिकी विशेषज्ञ रेफ्रिजरेटर में निर्धारित तापमान और प्रशीतित भोजन में पाए जाने वाले बैक्टीरिया की मात्रा के बीच संबंध का अध्ययन करना चाहता है।

उत्तर.

1. प्रायोगिक

2. सहसंबंधात्मक
3. प्रायोगिक
4. सहसंबंधात्मक



पाठगत प्रश्न 3.3



टिप्पणी

1. बताएं कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत
 - अ) प्रयोग नियंत्रित स्थिति में अवलोकन है। सही/गलत
 - ब) शोधकर्ता द्वारा स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ किया जाता है। सही/गलत
 - स) नियंत्रण समूह को स्वतंत्र चर का ट्रीटमेंट नहीं मिलता है। सही/गलत
 - ड) हर पहलू के संबंध में नियंत्रण समूह को प्रयोगात्मक से अलग होना चाहिए। सही/गलत
 - ई) सहसंबंध का मान केवल धनात्मक हो सकता है। सही/गलत
2. तीन प्रकार के अनुसंधान अभिकल्पों की सूची बनाएं।
3. निम्नलिखित का मिलान करें

i) वर्णनात्मक शोध	i) स्वतंत्र चर में जोड़-तोड़ और आश्रित चर का माप
ii) सहसंबंधी अनुसंधान	ii) मौजूदा स्थिति का वर्णन
iii) प्रायोगिक अनुसंधान	iii) चरों के बीच संबंध का अध्ययन करता है

3.5 मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सांख्यिकीय विधियों का उपयोग

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के तरीकों का उपयोग करके शोधकर्ता द्वारा प्राप्त आंकड़ों का उपयोग करके वर्णित, व्यवस्थित, वर्गीकृत और विश्लेषण किया जाता है।

सांख्यिकी को मात्रात्मक प्रदत्तों के वर्गीकरण, विश्लेषण और व्यवस्थित करने के विज्ञान के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। सांख्यिकी के दो घटक हैं:

1. **वर्णनात्मक:** इसका उद्देश्य प्रदत्तों को व्यवस्थित और सारांशित करना है। जब हम प्रदत्त एकत्र करते हैं, तो कभी-कभी यह असंगठित रूप में होता है। उदाहरण के लिए: राधिका एक पासे को 30 बार घुमाती है और हर बार उस पर निम्नलिखित अंक प्राप्त

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

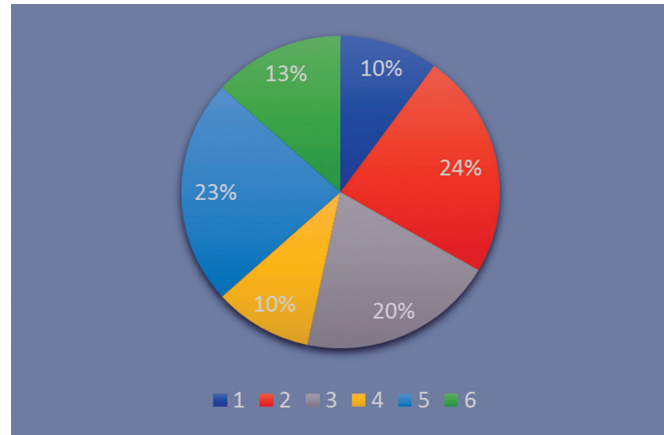
करती है 1, 3, 6, 5, 2, 1, 3, 4, 5, 3, 2, 4, 5, 6, 6, 1, 2, 3, 5, 3, 2, 2, 5, 5, 3, 2, 2, 4, 5, 6

उपरोक्त कच्चे (रॉ) अंक अपने आप में कोई अर्थ व्यक्त करने में विफल रहते हैं। हम प्रदत्तों को आवृत्ति तालिका में रखकर प्रदत्त को व्यवस्थित कर सकते हैं। इसके अलावा प्रदत्तों को सापेक्ष आवृत्तियों और प्रतिशत के संदर्भ में भी दर्शाया जा सकता है।

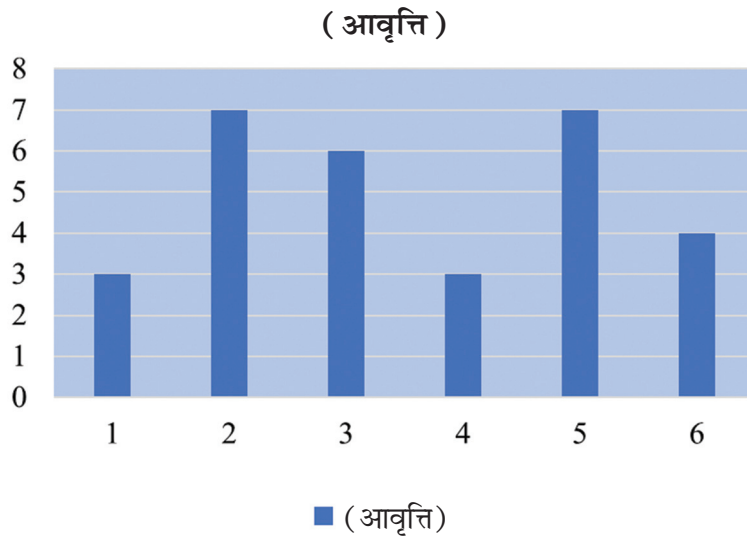
पासे की संख्या	आवृत्ति	सापेक्ष आवृत्ति (आवृत्ति/कुल)	सापेक्ष आवृत्ति प्रतिशत (आवृत्ति/कुल) 100
1	3	0.1	10
2	7	0.2333	23.33
3	6	0.20	20
4	3	0.10	10
5	7	0.2333	23.33
6	4	0.1333	13.33

चित्र 3.3: आवृत्ति तालिका का चित्रण

आवृत्ति तालिका ने डेटा को बेहतर ढंग से व्यवस्थित किया है। हालाँकि, डेटा को प्रतिनिधित्व ग्राफिकल तरीकों का उपयोग करके चित्रित किया जा सकता है। जो यह दिखाता है कि पासे पर एक संख्या कितनी बार अधिक स्पष्टता के साथ आती है। उदाहरण के लिए: बार आरेख, आवृत्ति बहुभुज या पाई चार्ट का उपयोग किया जा सकता है।



चित्र 3.3: पाई चार्ट का चित्रण



चित्र 3.4: बार आरेख का चित्रण

केंद्रीय प्रवृत्ति के आगे के माप जैसे कि माध्य, माध्यिका और बहुलक का उपयोग एकल सारांश आंकड़ा देने के लिए किया जा सकता है जो दिए गए अवलोकनों के समुच्चय के बारे में सबसे अच्छा वर्णन करता है। वर्णनात्मक सांख्यिकी में प्रयुक्त विभिन्न उपायों की विस्तृत व्याख्या पर अगले अध्यायों (अध्याय 5) में चर्चा की जाएगी।

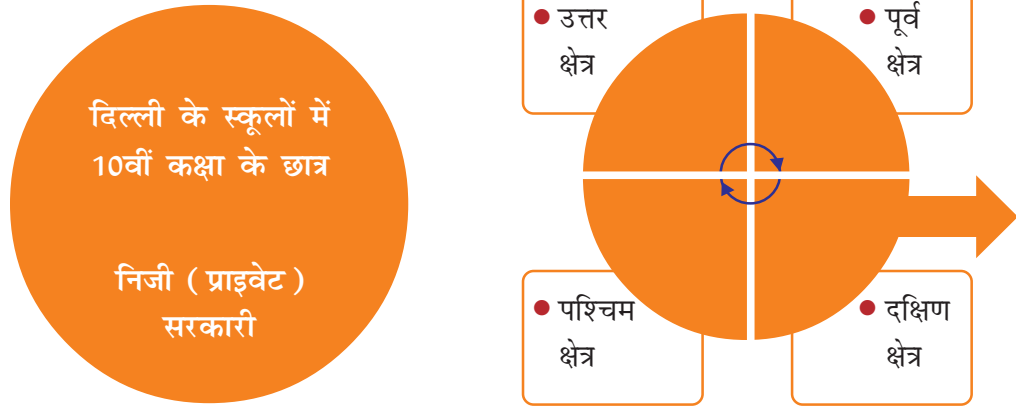
2. **अनुमानात्मक:** इसका उद्देश्य एक नमूने के अध्ययन से जनसंख्या में मौजूद स्थितियों के बारे में निष्कर्ष निकालना है जिसमें जनसंख्या को अवलोकनों के एक पूर्ण समुच्चय के रूप में परिभाषित किया गया है जिसके बारे में शोधकर्ता निष्कर्ष निकालना चाहता है, जबकि एक नमूना एक छोटा समुच्चय है उस जनसंख्या का जिसका शोधकर्ता अध्ययन करता है।

दिल्ली में कक्षा 10 के छात्रों का, तो पूरी दिल्ली के सभी स्कूलों (निजी, सरकारी) में पढ़ने वाले कक्षा 10 वीं के सभी छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन दिलचस्प होगा। चूंकि पूरी आबादी को कवर करना संभव नहीं है, इसलिए शोधकर्ता आबादी से एक छोटे नमूने का व्यवस्थित रूप से अध्ययन करेगा। उदाहरण के लिए, शोधकर्ता दिल्ली को 4 मुख्य क्षेत्रों जैसे पूर्व, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण में विभाजित कर सकता है और दोनों से एक नमूना निकाल सकता है। प्रतिनिधि नमूना सुनिश्चित करने के लिए 4 क्षेत्रों में से प्रत्येक के सरकारी और निजी स्कूल।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी



चित्र 3.5: नमूना दर्शाता है (नोट: चित्र जनसंख्या और नमूना दर्शाता है)

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सांख्यिकी की भूमिका

सांख्यिकी, मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है क्योंकि:

1. प्रदत्त और जानकारी संक्षेप में प्रस्तुत की जा सकती हैं।
2. प्राप्त परिणाम सटीक अधिक वस्तुनिष्ठ होते हैं।
3. प्रदत्तों का विश्लेषण और वैज्ञानिक बनाया जाता है।
4. सामान्य निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं।
5. तुलनात्मक विश्लेषण संभव है।
6. दो या दो से अधिक चरों के बीच संबंधों की वस्तुनिष्ठ जांच की जा सकती है।
7. व्यवहार के बारे में पूर्वानुमान बनाए जा सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.4

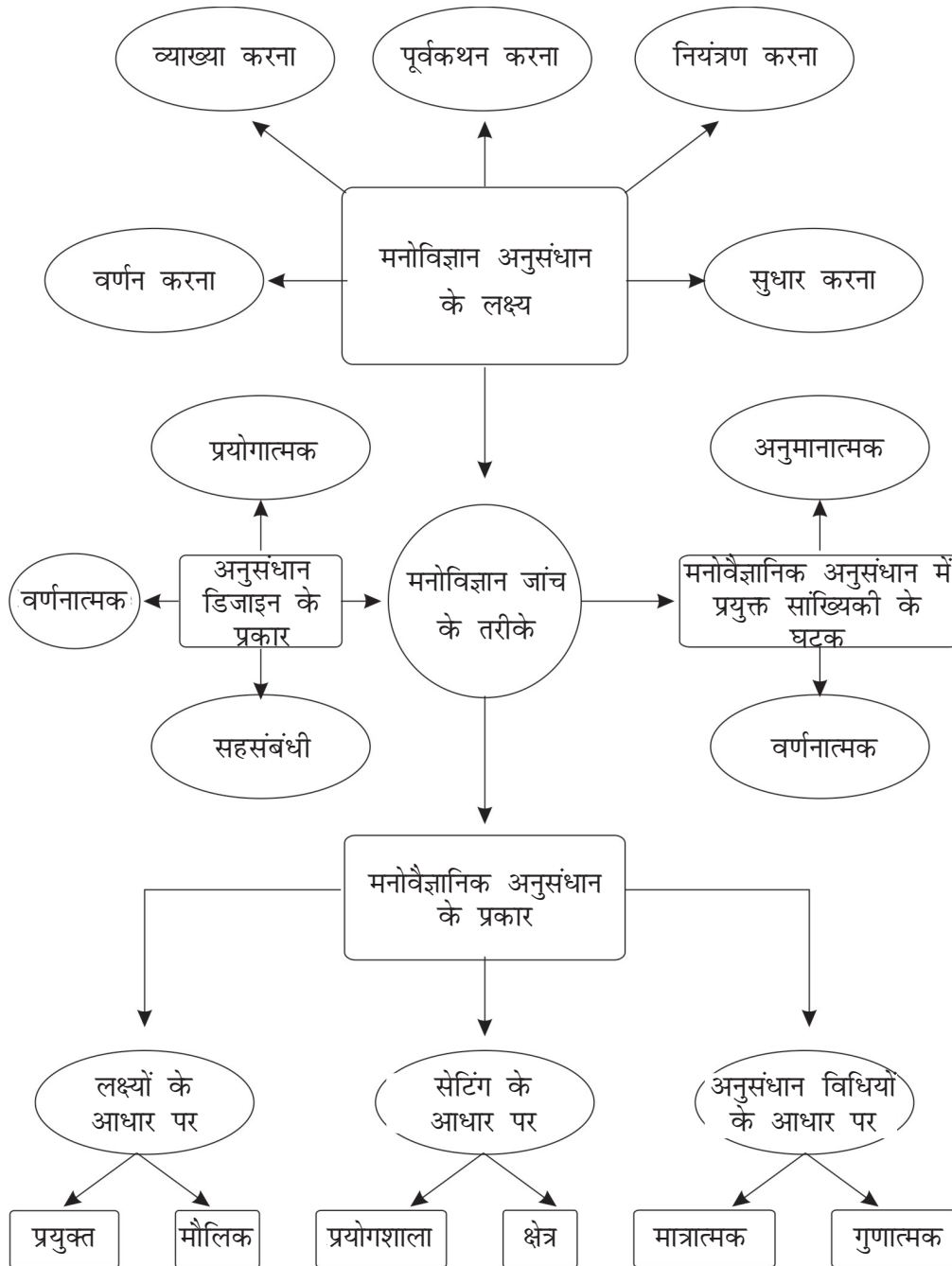
1. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के लक्ष्य क्या हैं?
2. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में प्रयुक्त सांख्यिकी के विभिन्न घटकों का वर्णन करें?



आपने क्या सीखा



टिप्पणी





पाठांत प्रश्न



टिप्पणी

1. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के लक्ष्य क्या हैं?
2. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के प्रकार क्या हैं?
3. शोध अभिकल्प क्या है? तीन प्रकार के अनुसंधान अभिकल्पों की व्याख्या करें जो मनोवैज्ञानिक अपने शोध में उपयोग करते हैं?
4. सहसंबद्ध और प्रयोगात्मक विधि के बीच अंतर पर चर्चा करें।
5. वर्णनात्मक और अनुमानात्मक सांख्यिकी के बीच क्या अंतर है?
6. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में सांख्यिकी की भूमिका स्पष्ट करें।
7. विभिन्न प्रकार के सहसंबंधों पर चर्चा करें।
8. प्रायोगिक अभिकल्पों में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार के प्रयोग क्या हैं?
9. किसी प्रयोग को संचालित करने में शामिल विभिन्न चरणों की व्याख्या करें।
10. एक प्रयोगात्मक अनुसंधान अभिकल्प में, विभिन्न प्रकार के चर क्या हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

1. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के लक्ष्य

वर्णन करना, समझाना, भविष्यवाणी करना, नियंत्रित करना, सुधार करना

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के लक्ष्य	केस विश्लेषण
वर्णन करना	अर्पित का वजन लगातार बढ़ता जा रहा है और उसका स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है।
व्याख्या करना	अर्पित का वजन बढ़ने लगा है क्योंकि वह अधिकांश समय वीडियो गेम खेलते हुए और जंक फूड खाते हुए बिताता है और किसी भी शारीरिक गतिविधि में संलग्न नहीं होता।



<p>भविष्यवाणी करना</p>	<p>अर्पित अगर कम समय वीडियो गेम्स खेलना और कम जंक फूड खाना शुरू कर देता है, तो वह अपने अतिरिक्त वजन पर निगरानी रख सकता है। (क्योंकि यह स्पष्ट करता है कि वीडियो गेम्स खेलना और जंक फूड खाना के बीच एक संबंध होता है और यह वजन बढ़ाने के संकेत का कारण है।)</p>
<p>नियंत्रण करना</p>	<p>वीडियो गेम्स खेलने के लिए घंटों की संख्या पर पाबंदी लगाकर और हर हफ्ते 1-2 दिन जब उसे जंक फूड खाने की अनुमति होती है, अर्पित के व्यवहार को नियंत्रित किया जा सकता है ताकि वह कम समय वीडियो गेम्स खेलें, कम जंक फूड खाएं और अपने वजन को नियंत्रित करें।</p>
<p>सुधारना</p>	<p>वीडियो गेम्स खेलने के लिए घंटों की संख्या पर पाबंदी लगाकर और हर हफ्ते 1-2 दिन जब उसे जंक फूड खाने की अनुमति होती है, अर्पित के व्यवहार को नियंत्रित किया जा सकता है ताकि वह कम समय वीडियो गेम्स खेलें, कम जंक फूड खाएं और अपने वजन को नियंत्रित करें।</p>

2. (i) व्यवहार,
- (ii) अनुभवजन्य,
- (iii) संज्ञानात्मक (मानसिक) और शारीरिक (दैहिक)

3.2

सही और गलत

1. सही
2. सही
3. गलत
4. गलत
5. गलत

3.3

1. सही और गलत

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

अ) गलत

ब) सही

स) सही

ड) गलत

ई) गलत

2. तीन प्रकार के शोध अभिकल्प

वर्णनात्मक अनुसंधान

प्रायोगिक अनुसंधान

सहसंबंधी अनुसंधान

3. निम्नलिखित का मिलान करें

I) ii

II) iii

III) i

3.4

1. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के पाँच लक्ष्य हैं:-

वर्णन, व्याख्या, पूर्वकथन, नियंत्रण, सुधार करना

2. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में प्रयुक्त सांख्यिकी के विभिन्न घटक हैं:-

- वर्णनात्मक:- इसका उद्देश्य प्रदत्तों को व्यवस्थित और सारांशित करना है
- अनुमानात्मक :- इसका उद्देश्य उन स्थितियों के बारे में निष्कर्ष निकालना है जो एक प्रतिदर्श के अध्ययन से जनसंख्या में मौजूद है।



मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II

“डॉ. शालिनी एक विद्यालय प्राचार्य हैं। वह परीक्षा के तनाव और चिंता के मुद्दे को लेकर चिंतित है जो उसके छात्र हाल ही में रिपोर्ट कर रहे हैं। वह इस स्थिति का अध्ययन करना चाहती है, इसलिए सभी कक्षा शिक्षकों को निर्देश दिया गया कि वे सभी छात्रों से व्यक्तिगत रूप से प्रश्नों का एक समुच्चय पूछें और उनके उत्तर अभिलेख करें। छात्रों की प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण किया गया और इसमें उन छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन में भी गिरावट देखी गई; जो अन्यथा लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहे थे। डॉ. शालिनी इस अहसास से चिंतित महसूस करती हैं कि दबाव का उनके छात्रों के प्रदर्शन पर असर पड़ रहा है। इसके बाद वह यह जांच करना चाहती है कि कौन सी कक्षाएँ हैं जिनमें छात्र सबसे अधिक प्रभावित हो रहे हैं। उन श्रेणी की पहचान करने के बाद, वह चाहती हैं कि विद्यालय परामर्शदाता इन छात्रों से बात करें और यह जानकारी प्राप्त करें कि उनकी चिंता के क्षेत्र क्या हैं। उनका मानना है कि जब तक प्रभावित छात्रों और विद्यालय अधिकारियों के बीच संवाद स्थापित नहीं हो जाता, तब तक इस समस्या का कोई ठोस समाधान नहीं निकाला जा सकता है।” बताया गया उदाहरण स्पष्ट रूप से अनुसंधान के कुछ तरीकों की आवश्यकता और महत्व पर प्रकाश डालता है जो लोगों के अनुभवों की व्यवस्थित जांच को सक्षम बनाता है। ऐसी शोध विधियां गुणात्मक दृष्टिकोण का पालन करती हैं जहां अंतर्निहित मनोवैज्ञानिक पहलुओं की प्रकृति को समझने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

पिछले अध्याय में, आपने मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में उपयोग की जाने वाली कुछ विधियों के बारे में सीखा है, जो प्रायोगिक और सहसंबंधात्मक हैं; उनकी मूल मात्रात्मक प्रकृति, अनुप्रयोग और साथ ही ताकत और सीमाएँ। जैसा कि हम जानते हैं, मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक अध्ययन शाखा है जो पूछताछ के विभिन्न तरीकों से मन और व्यवहार की जटिलताओं को समझने का प्रयास करता है। इस अध्याय में, आप मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की कुछ अन्य विधियों का अध्ययन करेंगे, जिसमें उनकी विविध प्रकृति और अनुप्रयोग पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। बाद में अध्याय में, अनुसंधान से संबंधित नैतिक मुद्दों पर चर्चा की जाएगी ताकि शिक्षार्थी न केवल अनुसंधान विधियों के सैद्धांतिक पहलुओं को समझ सकें बल्कि विधियों के प्रभावी अनुप्रयोग के लिए ध्यान में रखे जाने वाले नैतिक विचारों को भी समझ सकें।



अधिगम के प्रतिफल



टिप्पणी

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- मनोविज्ञान में बुनियादी अनुसंधान कौशल की रूपरेखा तैयार करते हैं;
- मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में उपयोग की जाने वाली विभिन्न विधियों की जांच करते हैं;
- मनोविज्ञान में विभिन्न नैतिक मुद्दों की व्याख्या करते हैं; और
- मनोवैज्ञानिक जांच करते समय विभिन्न नैतिक चिंताओं को समझते हैं।

4.1 वर्णनात्मक अनुसंधान क्या है?

पिछले अध्याय में हमने प्रायोगिक एवं सहसंबंध अनुसंधान के बारे में विस्तार से चर्चा की है। अब इस अध्याय में हम दूसरे प्रकार के शोध यानी वर्णनात्मक शोध पर चर्चा करेंगे। मौजूदा स्थिति का विस्तार से वर्णन करने के लिए वर्णनात्मक शोध का उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग सामान्य या विशिष्ट व्यवहारों और विशेषताओं का वर्णन करने के लिए किया जाता है जिन्हें देखा और मापा जाता है। ऐसी स्थितियों में जहां किसी विशेष क्षेत्र में पर्याप्त शोध उपलब्ध नहीं है, एक प्रयोग को अभिकल्प करना मुश्किल हो जाता है। ऐसे मामलों में, एक शोधकर्ता अक्सर एक प्रयोग या सहसंबंधी अध्ययन को अभिकल्प करने से पहले विषय के बारे में अधिक जानकारी इकट्ठा करने के लिए एक गैर-प्रयोगात्मक दृष्टिकोण, जैसे कि एक वर्णनात्मक अध्ययन, से शुरुआत करता है। घटनाओं की मौजूदा स्थिति का वर्णन करने के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान का उपयोग प्रयोगात्मक अध्ययन के विस्तार के रूप में भी किया जा सकता है यानी एक बार प्रयोगात्मक विश्लेषण द्वारा सुझाए गए समाधान को लागू किया जाता है। इस प्रकार वर्णनात्मक विधि जांच के प्रारंभिक और अंतिम दोनों चरणों में उपयोगी है।

वर्णनात्मक विश्लेषण बताता है कि क्या मौजूद है और नए तथ्यों को खोजने के लिए जमीन तैयार करने की कोशिश करता है। इसमें व्यक्तियों, व्यक्तियों के समूह, घटनाओं और स्थितियों से संबंधित प्रदत्त एकत्र करना और फिर प्राप्त प्रदत्तों को व्यवस्थित करना, सारणीबद्ध करना, चित्रित करना और वर्णन करना शामिल है। जैसा कि नाम से पता चलता है, यह दृष्टिकोण चर के बीच अनुमानित संबंधों का परीक्षण करने के बजाय चर का वर्णन करने के लिए लागू किया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य वर्णन है। यह भविष्यवाणी नहीं करता और कारण एवं प्रभाव का निर्धारण नहीं करता।



टिप्पणी

इस प्रकार का शोध कौन, क्या, कहाँ और कैसे जैसे प्रश्नों पर केंद्रित होता है। उदाहरण के लिए: निम्नलिखित प्रश्नों की जांच के लिए वर्णनात्मक दृष्टिकोण लागू किया जा सकता है

- क्या शिक्षक स्कूलों में कंप्यूटर के उपयोग के प्रति अनुकूल दृष्टिकोण रखते हैं?
- आपकी नौकरी के सकारात्मक और नकारात्मक पहलू क्या हैं?
- आपके घरेलू वातावरण के नकारात्मक पहलू क्या हैं?
- क्या छात्र प्रिंट आधारित पाठ्यपुस्तकें या ऑनलाइन किताबें पढ़ना पसंद करते हैं?
- पिछले 10 वर्षों में बाहरी गतिविधियों में छात्रों की भागीदारी कैसे बदल गई है?

वर्णनात्मक अनुसंधान अपने दृष्टिकोण में मात्रात्मक या गुणात्मक हो सकता है। इसमें मात्रात्मक जानकारी का संग्रह शामिल हो सकता है जिसे संख्यात्मक रूप में सारणीबद्ध किया जा सकता है, जैसे कि विभिन्न आयु समूहों में टेक्स्ट संदेशों में इमोटिकॉन्स का उपयोग करने की आवृत्ति में मात्रात्मक अंतर, या यह गुणात्मक रूप से जानकारी की श्रेणियों जैसे मुद्दों उदाहरण के लिए सुरक्षित सार्वजनिक परिवहन से संबंधित महिला यात्री की चिंताओं का वर्णन कर सकता है। मात्रात्मक और गुणात्मक सातत्य में, सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले पद्धतिगत दृष्टिकोण साक्षात्कार, सर्वेक्षण, अवलोकन अध्ययन, केस अध्ययन हैं।

आगे बढ़ने से पहले, यह समझना महत्वपूर्ण है कि ये शोध विधियां दो प्रकार की हो सकती हैं, एक पार अनुभागीय अध्ययन या एक अनुदैर्ध्य अध्ययन।

पार अनुभागीय अध्ययन वह है जिसमें किसी विशिष्ट समय पर जनसंख्या से प्रदत्त एकत्र किया जाता है। अनुदैर्ध्य अभिकल्प की तुलना में शोधकर्ताओं द्वारा इसका अधिक उपयोग किया जाता है क्योंकि इसका संचालन करना आसान है और त्वरित परिणाम मिलते हैं। यह अभिकल्प तब उपयोगी हो जाता है जब लक्ष्य उस विशेष समय पर जनसंख्या की विशेषताओं को समझना है। इसका तात्पर्य यह है कि यदि अध्ययन को दोहराया जाना है, तो नए प्रतिभागियों को भर्ती करने की आवश्यकता होगी। उदाहरण के लिए, गणित और विज्ञान में दसवीं कक्षा के छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन।

दूसरी ओर, अनुदैर्ध्य अध्ययन में एक ही प्रतिदर्श से समय की अवधि में बार-बार प्रदत्त संग्रह शामिल होता है। आवश्यक जानकारी के प्रकार के आधार पर, अनुदैर्ध्य अध्ययन कुछ वर्षों से लेकर दशकों तक बढ़ सकता है। यह अभिकल्प तब उपयोगी हो जाता है जब अध्ययन का उद्देश्य किसी समय अवधि में किसी व्यक्ति या समूह में परिवर्तन और विकास का निरीक्षण करना हो। कहने की जरूरत नहीं है, इसमें समय लगता है और ऐसे अध्ययनों की सफलता व्यक्तियों की निरंतर और सक्रिय भागीदारी पर अत्यधिक निर्भर है।



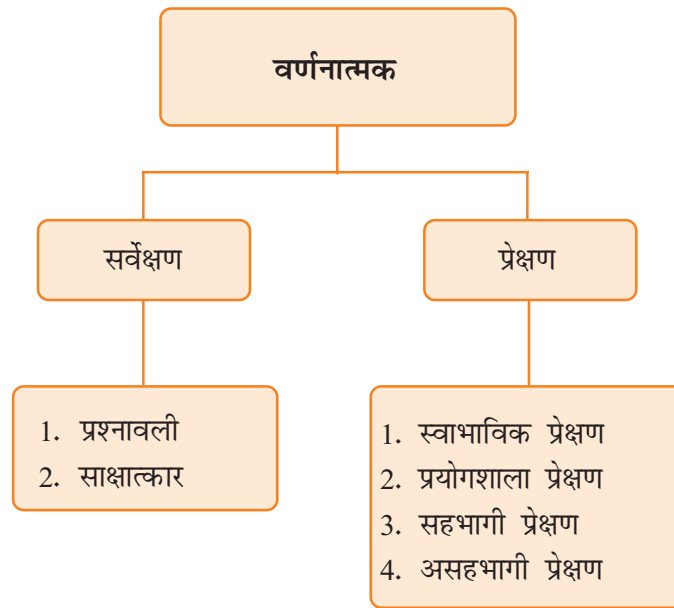
उदाहरण के लिए, 5, 15 और 25 वर्ष की आयु के व्यक्तियों की संज्ञानात्मक क्षमताओं पर शोध।

4.2 वर्णनात्मक अनुसंधान विधियों के प्रकार

वर्णनात्मक अनुसंधान अभिकल्प के लिए उपयोग की जाने वाली सबसे आम विधियाँ सर्वेक्षण, प्रेक्षण, केस अध्ययन और साक्षात्कार हैं। ये विधियाँ शामिल परिमाणीकरण की उपाधि के संबंध में मात्रात्मक-गुणात्मक सातत्य के साथ भिन्न होती हैं।

4.2.1 मात्रात्मक दृष्टिकोण के साथ वर्णनात्मक विधि

सर्वेक्षण और प्रेक्षण दो विधियाँ हैं जो प्रदत्त संग्रह और विश्लेषण के लिए अधिक मात्रात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं। हम इस अनुभाग में उनके बारे में और अधिक जानेंगे।



चित्र 4.1: मात्रात्मक वर्णनात्मक विधियों के प्रकार

4.2.1.1 सर्वेक्षण पद्धति

व्यक्तियों के विश्वास, राय, दृष्टिकोण, प्रेरणा और व्यवहार का अध्ययन करने के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान में सर्वेक्षण विधियों का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। सर्वेक्षण विधि व्यक्तियों की विभिन्न विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करती है जो कुछ सामाजिक समूहों जैसे कि लिंग, आय, राजनीतिक और धार्मिक संबद्धता आदि की उनकी सदस्यता के आधार पर उभरती हैं। यह उन विशेषताओं पर भी विचार करती है जो प्रकृति में मनोवैज्ञानिक हैं जैसे कि राय, विश्वास आदि।

सर्वेक्षण के लिए प्रदत्त दो प्राथमिक तरीकों- प्रश्नावली और साक्षात्कार के माध्यम से एकत्र किया जा सकता है।

मनोविज्ञान की नींव

(I) **प्रश्नावली:** आम तौर पर, प्रश्नावली एक कागज और पेंसिल उपकरण है जो उत्तरदाताओं को दी जाती है। प्रश्नावली में कुछ प्रकार के प्रश्न शामिल होते हैं।



- ❖ **खुले-अंत प्रश्न:** खुले-अंत एकांश तब उपयोगी होते हैं जब शोधकर्ताओं को यह नहीं पता होता है कि प्रतिभागी कैसे प्रतिक्रिया दे सकते हैं या जब वे अपनी प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करने से बचना चाहते हैं और जब गहन जानकारी की आवश्यकता होती है। खुले-अंत प्रतिक्रियाएँ अधिकतर गुणात्मक प्रकृति की होती हैं।

टिप्पणी

उदाहरण के लिए, कृपया उस समय का वर्णन करें जब आपको लगा कि आप परीक्षा के दबाव को संभालने में असमर्थ हैं।

- ❖ **संक्षेपित प्रश्न:** संक्षेपित प्रश्नों का उपयोग तब किया जाता है जब शोधकर्ताओं को प्रतिभागियों की विभिन्न प्रतिक्रियाओं का अच्छा अंदाजा होता है और उत्तरदाता को दिए गए विकल्पों में से चयन करना होता है। वे प्रकृति में अधिक मात्रात्मक हैं।

उदाहरण के लिए, क्या आपको व्यायाम करना पसंद है? हां/नहीं

- ❖ **मूल्यांकन प्रश्न:** मूल्यांकन प्रश्न का उपयोग यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि सर्वेक्षणकर्ता किसी चीज को कैसे मूल्यांकन देंगे। भर में लोगों की राय जानने के लिए यह काफी उपयोगी है।

उदाहरण के लिए, आप किसी रेस्तरां की सेवा को 1-5 के पैमाने पर कैसे मूल्यांकन देंगे?

- ❖ **बहुविकल्पीय प्रश्न:** ऐसे प्रश्न उत्तरदाताओं को चुनने के लिए एकाधिक प्रतिक्रिया विकल्प प्रदान करते हैं।

उदाहरण के लिए, आखिरी क्रिकेट विश्व कप कब खेला गया था?

वर्ष 2016 2017 2018 2019 2023

सर्वेक्षण अनुसंधान में प्रश्नावली प्रशासन के तरीके

सर्वेक्षण चार तरीकों से प्रशासित किया जा सकता है: मेल के माध्यम से, टेलीफोन द्वारा, व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन। इनमें से किस दृष्टिकोण का उपयोग करना है, यह तय करते समय, शोधकर्ता निम्न पर विचार करते हैं: अध्ययन प्रतिभागी से संपर्क करने और डेटा संग्रह की लागत, प्रतिभागियों का साक्षरता स्तर, प्रतिक्रिया दर की आवश्यकताएं, मांगी गई जानकारी की जटिलता और ओपन-एंड का मिश्रण और अंतिम प्रश्न मिश्रण।



(II) **साक्षात्कार:** दो व्यापक प्रकार के सर्वेक्षणों के बीच, साक्षात्कार अधिक व्यक्तिगत प्रकार के सर्वेक्षण हैं जो जांच करने में सक्षम बनाते हैं। जांच करने वाले प्रश्न आम तौर पर तात्कालिक होते हैं, जो उत्तरदाता के उत्तर पर आधारित होते हैं, और साक्षात्कारकर्ता को आवश्यक क्षेत्र में अधिक जानकारी प्राप्त करने की अनुमति देते हैं। प्रश्नावली उत्तरदाताओं के उत्तरों का पता लगाने के लिए अनुवर्ती प्रश्न पूछने की स्वतंत्रता प्रदान नहीं करती है, लेकिन साक्षात्कार ऐसा करते हैं।

एक साक्षात्कार में दो व्यक्ति शामिल होते हैं - साक्षात्कारकर्ता के रूप में शोधकर्ता, और प्रत्यर्थी के रूप में प्रतिवादी। ऐसी कई सर्वेक्षण विधियाँ हैं जो साक्षात्कार का उपयोग करती हैं। ये व्यक्तिगत या आमने-सामने साक्षात्कार, टेलीफोनिक साक्षात्कार और हाल ही में, ऑनलाइन साक्षात्कार हैं। साक्षात्कार पद्धति पर अगले भाग में विस्तार से चर्चा की जाएगी।

तालिका 1: सर्वेक्षण में दो प्रकार के प्रदत्त संग्रह उपकरणों का तुलनात्मक विश्लेषण

विधि	उद्देश्य	लाभ	हानि
प्रश्नावली	कम समय में बड़ी जानकारी इकट्ठा करना	-प्रतिदर्श समूह गुमनाम रह सकता है -प्रभावी लागत -बड़ी मात्रा में प्रदत्त इकट्ठा कर सकता है	-अधिक गहन जानकारी प्राप्त करना कठिन है
साक्षात्कार	भावनाओं को प्रतिबिंबित करने के लिए और अनुभव, और मुद्दों का अधिक गहराई से अन्वेषण करें	-प्रदत्त संग्रह की प्रक्रिया को निर्देशित किया जा सकता है -विशिष्ट प्रकार की जानकारी एकत्र की जा सकती है	-बहुत समय लगेगा -साक्षात्कार की व्यवस्था पर अधिक खर्च, यात्रा आदि

सर्वेक्षण विधि की सामर्थ्य

- एक विस्तृत प्रसार के प्रतिभागियों तक पहुंच।
- अन्य विधियों की तुलना में तेजी से प्रदत्त संग्रह।
- इससे कम खर्च में प्रदत्त संग्रह।

सर्वेक्षण विधि की सीमाएँ

- प्रदत्त गहराई में नहीं हो सकता है।
- प्रदत्त संग्रह के लिए उपयोग किए गए प्रतिदर्श में प्रतिनिधित्व की कमी हो सकती है।
- प्रदत्त शोधकर्ता की अपनी धारणा और पूर्वाग्रहों से प्रभावित हो सकता है।

4.2.1.2 प्रेक्षण विधि

प्रेक्षण, प्रदत्त संग्रह की एक मौलिक तकनीक है जो समय के साथ दूसरे व्यक्ति के व्यवहार को बिना छेड़छाड़ और नियंत्रित किए देखने और सुनने को संदर्भित करती है। यह हमेशा एक निर्देशित गतिविधि होती है जिसका उपयोग व्यवहार की निम्नलिखित श्रेणियों का अध्ययन करने के लिए किया जा सकता है।

अशाब्दिक व्यवहार: आंखों की गति (आई मूवमेंट), चेहरे के भाव, शारीरिक मुद्राएं, हावभाव आदि सहित शारीरिक भाषा पर ध्यान केंद्रित करता है।

भाषाई व्यवहार: भाषण सामग्री पर केंद्रित है।

अतिरिक्त भाषाई व्यवहार: भाषण के साथ आने वाले किसी भी व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करता है जैसे स्वर, तीव्रता, पिच, आयतन आदि।

अवलोकन विधि के प्रकार

i. **स्वाभाविक/क्षेत्रीय:** प्रेक्षण एक ऐसा अध्ययन है जहां एक शोधकर्ता किसी विषय को उसके स्वाभाविक वातावरण में देखता है। इसमें रुचि के किसी वातावरण से केवल यह देखकर जानकारी एकत्र करना शामिल है कि क्या चल रहा है। यह प्राकृतिक दुनिया में जो होता है उसके बारे में टिप्पणियों को और अधिक सत्य बनाता है

उदाहरण के लिए, एक शोधकर्ता सार्वजनिक और निजी स्कूलों में कक्षा के व्यवहार में अंतर का अध्ययन करना चाहता है, वह स्कूलों/कक्षाओं का दौरा कर सकता है और छात्रों के एक-दूसरे के साथ-साथ शिक्षकों के साथ व्यवहार का निरीक्षण कर सकता है।

ii. **प्रयोगशाला प्रेक्षण:** वह है जिसमें शोधकर्ता नियंत्रित वातावरण में विषय का प्रेक्षण करता है। शोधकर्ता यह तय करता है कि प्रेक्षण कहाँ, किस समय, किन प्रतिभागियों के साथ, किन परिस्थितियों में होगा और एक व्यवस्थित प्रक्रिया का उपयोग करता है।

उदाहरण के लिए, आक्रामकता के स्तर पर विभिन्न प्रकार के वीडियो गेम के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए, प्रतिभागियों को अलग-अलग समूहों में रखा जा सकता है और उन्हें विभिन्न श्रेणियों के वीडियो गेम खेलने के लिए कहा जा सकता है। फिर



टिप्पणी



टिप्पणी

उनके व्यवहार को देखा जाएगा और आक्रामकता के स्तर को देखने के लिए रिकॉर्ड किया जाएगा ।

- iii. सहभागी प्रेक्षण वह है जिसमें शोधकर्ता प्रेक्षण स्थिति का एक अभिन्न अंग होता है। शोधकर्ता स्वतंत्र रूप से समूह के अन्य सदस्यों के साथ बातचीत करता है, समूह की विभिन्न गतिविधियों में भाग लेता है, घटनाओं में डूब जाता है और प्रेक्षण के लिए समूह के नियमित पैटर्न को अपनाता है। इस प्रकार व्यवहार का अध्ययन अंदरूनी सूत्र के दृष्टिकोण से किया जाता है।

उदाहरण के लिए, एक प्रबंधक को ग्राहकों के साथ कर्मचारियों की संचार प्रभावशीलता का अध्ययन करने में रुचि हो सकती है। वह उनके साथ भाग लेते हुए उन्हें कुछ समूह गतिविधियों में शामिल कर सकता है और उस सहभागिता में उनके संचार कौशल का निरीक्षण कर सकता है।

- iv. **असहभागी प्रेक्षण:** वह है जिसमें शोधकर्ता दूर का दृष्टिकोण अपनाता है और किसी घटना या व्यवहार को देखे जाने वाले समूह से जुड़े बिना एक बाहरी व्यक्ति के रूप में देखता है। सहभागी प्रेक्षण के विपरीत जहां शोधकर्ता समूह के सदस्यों के साथ जुड़कर सक्रिय भूमिका अपनाता है, असहभागी प्रेक्षण अवलोकन में शोधकर्ता किसी अन्य प्रकार की भागीदारी को ध्यान से देखकर और प्रतिबंधित करके अपेक्षाकृत निष्क्रिय भूमिका अपनाता है।

उदाहरण के लिए, एक शिक्षक छात्रों के लिए एक समूह गतिविधि का आयोजन कर सकता है और छात्रों की गतिविधियों में किसी भी तरह से भाग लिए बिना, उनमें नेतृत्व गुणों का निरीक्षण कर सकता है।

प्रेक्षण विधि की ताकत

- चूँकि यह ज्यादातर वास्तविक जीवन की स्थितियों में किया जाता है, इसलिए यह निष्कर्षों को सामान्य बनाने में मदद करता है।
- कम समय में बड़ी मात्रा में प्रदत्त एकत्र हो जाता है। इसका मतलब है कि एक बड़ा नमूना प्राप्त किया जा सकता है जिसके परिणामस्वरूप निष्कर्षों का प्रतिनिधित्व किया जा सकता है और बड़ी आबादी के लिए सामान्यीकृत करने की क्षमता हो सकती है।
- नए क्षेत्रों का पता लगाने और नवीन विचार उत्पन्न करने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

प्रेक्षण विधि की सीमाएँ

- शोधकर्ता को किसी स्थिति के उन पहलुओं को पहचानने में सक्षम होने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए जो मनोवैज्ञानिक रूप से महत्वपूर्ण हैं और अधिक ध्यान देने योग्य हैं।
- यह पर्यवेक्षक पूर्वाग्रह के प्रति संवेदनशील है यानी पर्यवेक्षक का व्यक्तिपरक पूर्वाग्रह निष्कर्षों को प्रभावित कर सकता है।



टिप्पणी



क्रियाकलाप

अपने स्वयं के अनुभव के आधार पर या मनोविज्ञान के बारे में जो चीजें आप पहले ही सीख चुके हैं, उन दो स्थितियों की सूची बनाएं जिन्हें आप क्रमशः प्राकृतिक प्रेक्षण और प्रयोगशाला प्रेक्षण का उपयोग करके तलाशना चाहेंगे।



पाठगत प्रश्न 4.1

1. बताएं कि निम्नलिखित कथन 'सही' हैं या 'गलत'
 - i.) प्रतिभागी प्रेक्षण में प्रेक्षण किए जाने वाले समूह के साथ पर्यवेक्षक की कोई भागीदारी नहीं होती है। सही/गलत
 - ii.) बड़े पैमाने पर प्रदत्त संग्रह के लिए सर्वेक्षण का उपयोग किया जा सकता है। सही/गलत
 - iii.) गुणात्मक अनुसंधान में केवल संख्यात्मक डेटा शामिल होता है। सही/गलत
2. निम्नलिखित का मिलान करें

(i.) प्रयोगशाला प्रेक्षण	(अ) वास्तविक जीवन की स्थितियों में सावधानीपूर्वक प्रेक्षण
(ii.) प्राकृतिक प्रेक्षण	(ब) प्रेक्षित समूह की गतिविधियों में किसी भी सक्रिय भागीदारी के बिना दूर का प्रेक्षण।
(iii.) असहभागी प्रेक्षण	(स) कृत्रिम स्थितियों में नियंत्रित प्रेक्षण

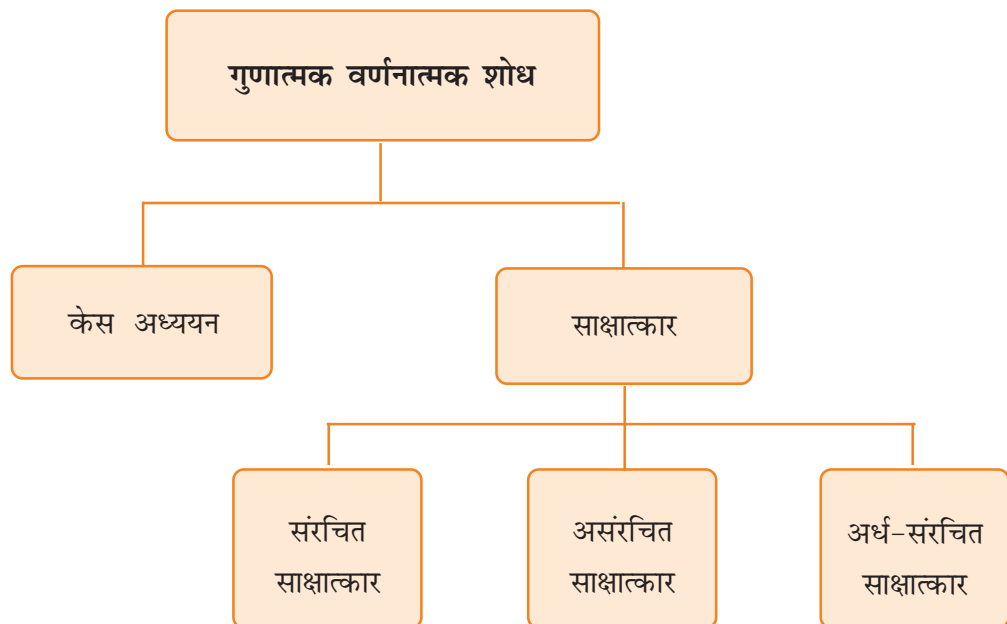


टिप्पणी

4.2.2 गुणात्मक दृष्टिकोण के साथ वर्णनात्मक विधियाँ

जैसा कि इस पाठ की शुरुआत में पहले ही बताया जा चुका है, वर्णनात्मक शोध या तो मात्रात्मक या गुणात्मक हो सकता है। इसमें मात्रात्मक जानकारी का संग्रह शामिल हो सकता है जैसे कि गाड़ी चलाते समय कोई व्यक्ति कितनी बार हॉर्न बजाता है या यह जानकारी की श्रेणियों का वर्णन कर सकता है जैसे कि अत्यधिक हॉर्न बजाने के पीछे पुरुषों और महिलाओं के बीच अंतर।

मात्रात्मक केंद्र के साथ वर्णनात्मक शोध में प्रदत्त एकत्र करना शामिल है जो घटनाओं का वर्णन करता है जिसे बाद में संख्यात्मक रूप से व्यवस्थित और सारणीबद्ध किया जाता है। जबकि गुणात्मक केंद्र के साथ, कुछ मामलों के गहन, कथात्मक विवरण का उपयोग विश्लेषण के दौरान प्रदत्त को पैटर्न में व्यवस्थित करने के लिए एक उपकरण के रूप में किया जाता है। ये समृद्ध गुणात्मक विवरण केस अध्ययन और साक्षात्कार जैसे कुछ तरीकों का उपयोग करके सामने आ सकते हैं।



चित्र 4.2: गुणात्मक वर्णनात्मक विधियों के प्रकार

4.2.2.1 केस अध्ययन

वर्णनात्मक अनुसंधान में केस अध्ययन पद्धति में एक ही मामले का विस्तृत अध्ययन शामिल होता है, आमतौर पर समय की विस्तारित अवधि में। इसमें स्वाभाविक प्रेक्षण शामिल हो सकते हैं, और इसमें मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार, डायरी, अभिलेखीय प्रदत्त आदि शामिल हो सकते हैं। ये अक्सर लोगों के जीवन के गहन विस्तृत इतिहास या महत्वपूर्ण पहलुओं के वर्णनात्मक विवरण होते हैं।

केस क्या है?

किसी एक मामले का मतलब सिर्फ एक ही व्यक्ति नहीं है। यह एक परिवार, एक सामाजिक समूह या एक एकल संगठन भी हो सकता है। वास्तव में एक केस अध्ययन में कई व्यक्तियों से निपटना शामिल हो सकता है।

केस अध्ययन की मुख्य विशेषताएं

- (अ) **वर्णनात्मक:** केस अध्ययन में एकत्र किए गए प्रदत्त में मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं और घटनाओं और उन संदर्भों का वर्णन होता है जिनमें वे घटित हुए (गुणात्मक प्रदत्त)। मुख्य जोर हमेशा व्यवहार या अनुभव के मौखिक विवरण के निर्माण पर होता है लेकिन मात्रात्मक प्रदत्त भी एकत्र किया जा सकता है। साथ ही, उच्च स्तर का विवरण भी प्रदान किया जाता है।
- (ब) **संकीर्ण रूप से केंद्रित:** एक केस अध्ययन जो आम तौर पर केवल एक व्यक्ति का विवरण प्रदान करता है, और कभी-कभी समूहों के बारे में भी। वितरण प्रदान करता है। अक्सर इस प्रकार की केस अध्ययन किसी व्यक्ति के सीमित पहलू पर केंद्रित होती है।
- (स) **वस्तुनिष्ठ और व्यक्तिपरक प्रदत्त को जोड़ता है:** शोधकर्ता वस्तुनिष्ठ और व्यक्तिपरक प्रदत्त को जोड़ सकता है। सभी प्रदत्त को विश्लेषण के लिए वैध प्रदत्त माना जाता है, और केस अध्ययन के भीतर निष्कर्षों के आधार के रूप में भी माना जाता है - जिसमें व्यवहार के उद्देश्य विवरण और उसके संदर्भ के साथ-साथ व्यक्तिपरक पहलू, जैसे भावनाओं, विश्वासों आदि का विवरण भी शामिल है।

तालिका 2: मामलों के प्रकार

केस के प्रकार	विवरण
व्यक्ति	आम तौर पर कई अलग-अलग शोध विधियों का उपयोग करके एक ही व्यक्ति का अध्ययन।
समूह	लोगों के एक विशिष्ट समूह का अध्ययन, जैसे कि परिवार या दोस्तों का छोटा समूह।
स्थान	किसी विशेष स्थान का अध्ययन, और जिस तरह से लोगों द्वारा इसका उपयोग किया जाता है या माना जाता है।
संस्था	किसी एक संगठन या कंपनी का अध्ययन और उसमें लोगों के कार्य करने के तरीके का अध्ययन।
आयोजन	किसी विशेष सामाजिक या सांस्कृतिक घटना का अध्ययन और उसमें भाग लेने वाले लोगों द्वारा उस घटना की व्याख्या।



टिप्पणी



केस अध्ययन विधि की ताकत

- गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों प्रकार की व्यापक जानकारी एकत्र कर सकते हैं।
- घटना या अनुभव में अंतर्दृष्टि प्रदान करने में मदद करता है जिसे अन्यथा प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

केस अध्ययन विधि की सीमाएं

- चूँकि केवल एक ही मामला शामिल है, बाकी आबादी के लिए सामान्यीकरण बेहद सीमित है।
- बहुत समय लग सकता है
- शोधकर्ता की व्यापक और लंबी व्यस्तता के कारण, उनके विश्वास, राय और पूर्वाग्रह निष्कर्षों को प्रभावित कर सकते हैं।
- परिणामों की पुनरावृत्ति संभव नहीं है।

4.2.2.2 साक्षात्कार

जैसा कि हमने पहले ही सर्वेक्षण पद्धति के तहत डेटा की तकनीकों में से एक के रूप में साक्षात्कार के बारे में उल्लेख किया है, इस खंड में हम साक्षात्कार तकनीक पर विस्तार से ध्यान केंद्रित करेंगे। साक्षात्कार को एक गुणात्मक शोध तकनीक के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें किसी विशेष विचार, कार्यक्रम या स्थिति पर उनके दृष्टिकोण का पता लगाने के लिए कम संख्या में उत्तरदाताओं से प्रश्न पूछना शामिल है। इन्हें व्यक्तियों के साथ-साथ समूहों में भी संचालित किया जा सकता है। व्यक्तिगत साक्षात्कार वे होते हैं जहां एक समय में एक व्यक्ति का साक्षात्कार लिया जाता है, जबकि समूह साक्षात्कार में एक साथ कई उम्मीदवारों का साक्षात्कार लिया जाता है।

साक्षात्कार के तीन विभिन्न प्रारूप होते हैं: संरचित, अर्ध-संरचित और असंरचित।

- (i.) **संरचित साक्षात्कार:** इनमें पूर्व-निर्धारित प्रश्नों की एक श्रृंखला शामिल होती है जिनका उत्तर सभी साक्षात्कारकर्ता एक ही क्रम में देते हैं। डेटा विश्लेषण आमतौर पर अधिक सरल होता है क्योंकि शोधकर्ता एक ही प्रश्न के लिए दिए गए विभिन्न उत्तरों की अंतर और तुलना कर सकता है। संरचित साक्षात्कार पूरे प्रतिदर्श (सैंपल) में तुलनीयता सुनिश्चित करने का प्रयास करने का एक तरीका है। एक संरचित साक्षात्कार में प्रश्नों को इस तरह से प्रस्तुत किया जा सकता है कि प्रतिक्रियाओं की एक सीमित श्रृंखला प्राप्त हो।

उदाहरण के लिए, 'क्या आपको लगता है कि इस क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाएँ उत्कृष्ट/अच्छी/औसत या खराब हैं?' यह एक (क्लोज-एंडेड प्रश्न) का उदाहरण है जहाँ संभावित उत्तर पहले से परिभाषित होते हैं।

- (ii.) **असंरचित साक्षात्कार:** असंरचित साक्षात्कार या गहन साक्षात्कार वे होते हैं जिनमें साक्षात्कार से पहले प्रश्न तैयार नहीं किए जाते हैं और डेटा संग्रह अनौपचारिक तरीके से किया जाता है। साक्षात्कारकर्ता सीमित संख्या में विषयों पर चर्चा करने के उद्देश्य से साक्षात्कार लेता है, कभी-कभी एक या दो तक, और साक्षात्कारकर्ता की पिछली प्रतिक्रिया के अनुसार क्रमिक प्रश्न तैयार करता है। इसका उपयोग अक्सर किसी व्यक्ति के अनुभव का विस्तृत विवरण प्राप्त करने के लिए किया जाता है। असंरचित साक्षात्कार उच्च स्तर के पूर्वाग्रह से जुड़े हो सकते हैं और प्रश्नों के निर्माण में अंतर के कारण विभिन्न उत्तरदाताओं द्वारा दिए गए उत्तरों की तुलना करना मुश्किल हो जाता है।

उदाहरण के लिए, एक शोधकर्ता किसी समुदाय के सांस्कृतिक मूल्यों का अध्ययन करना चाहता है। इसके लिए उसे पहले से कोई प्रश्न तैयार नहीं करना होगा, बल्कि समुदाय के सदस्यों के साथ बातचीत करनी होगी और फिर जैसे-जैसे बातचीत आगे बढ़ेगी सांस्कृतिक मूल्यों के बारे में जानना होगा।

- (iii.) **अर्ध-संरचित साक्षात्कार:** इनमें संरचित और असंरचित साक्षात्कार दोनों के घटक शामिल होते हैं। अर्ध-संरचित साक्षात्कार में, साक्षात्कारकर्ता सभी साक्षात्कारकर्ताओं द्वारा उत्तर देने के लिए समान प्रश्नों का एक सेट तैयार करता है। साथ ही, कुछ मुद्दों को स्पष्ट करने और/या आगे बढ़ाने के लिए साक्षात्कार के दौरान अतिरिक्त प्रश्न पूछे जा सकते हैं। अर्ध-संरचित साक्षात्कार के साथ, प्रश्न की खुली प्रकृति जांच के तहत विषय को परिभाषित करती है, लेकिन साक्षात्कारकर्ता और साक्षात्कारकर्ता को कुछ विषयों पर अधिक विस्तार से चर्चा करने का अवसर भी प्रदान करती है। यदि साक्षात्कारकर्ता को किसी प्रश्न का उत्तर देने में कठिनाई होती है या केवल संक्षिप्त प्रतिक्रिया देता है, तो साक्षात्कारकर्ता प्रश्न पर आगे विचार करने के लिए साक्षात्कारकर्ता को प्रोत्साहित करने के लिए इशारा या संकेतों का उपयोग कर सकता है। एक अर्ध-संरचित साक्षात्कार में, साक्षात्कारकर्ता को मूल प्रतिक्रिया के बारे में विस्तार से बताने या साक्षात्कारकर्ता द्वारा शुरू की गई पूछताछ की पंक्ति का पालन करने के लिए साक्षात्कारकर्ता की जांच करने की भी स्वतंत्रता होती है।

उदाहरण के लिए, एक नीति निर्माता यह अध्ययन करना चाहता है कि नई नीति डॉक्टरों के काम को कैसे प्रभावित करती है। इसके लिए वह प्रश्नों का एक सेट विकसित करता है (जैसे, 'क्या आप जानते हैं कि एक नई नीति बनाई गई है?', 'क्या



टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

आपको लगता है कि यह स्वास्थ्य पेशेवरों के पक्ष में है?’) और मौके पर प्रश्न जोड़ने की गुंजाइश भी रखता है प्रतिभागियों के उत्तरों के आधार पर (जैसे, यदि प्रतिभागी उत्तर देता है कि पॉलिसी उनके पक्ष में है, तो नीति निर्माता पूछ सकता है कि ‘आपको क्या लगता है कि पॉलिसी का कौन सा हिस्सा डॉक्टरों के पक्ष में है?’, और यदि प्रतिभागी कहता है यदि यह उनके पक्ष में नहीं है, तो वह सुझाए गए परिवर्तनों के बारे में पूछताछ कर सकता है जो नीति को उनके अनुकूल बना सकते हैं।)

अर्ध-संरचित साक्षात्कार के साथ, प्रश्न की खुली प्रकृति जांच के तहत विषय को परिभाषित करती है, लेकिन साक्षात्कारकर्ता के लिए अवसर भी प्रदान करती है और साक्षात्कारकर्ता कुछ विषयों पर अधिक विस्तार से चर्चा करेगा। बड़े पैमाने पर व्यवहारिक जानकारी एकत्र करते समय अर्ध-संरचित साक्षात्कार उपयोगी होते हैं। यदि साक्षात्कारकर्ता को किसी प्रश्न का उत्तर देने में कठिनाई होती है या वह केवल संक्षिप्त प्रतिक्रिया देता है, तो साक्षात्कारकर्ता संकेतों का उपयोग करके साक्षात्कारकर्ता को प्रश्न पर आगे विचार करने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।

आइये हम बॉक्स में दिए गए उदाहरण की मदद से साक्षात्कार की प्रक्रिया को समझें।

उदाहरण

साक्षात्कारी: ‘मुझे आपकी राय सुननी है कि क्या सड़कों पर यातायात नियमों में हुए परिवर्तनों यातायात स्थिति को कैसे बदल दिया है।’

साक्षात्कारी: ‘बिल्कुल! इसमें बड़ा बदलाव हुआ है। कोई संदेह नहीं।’

साक्षात्कारी: ‘इसमें किस तरह का बदलाव हुआ है?’

साक्षात्कारी: ‘मुझे लगता है कि लोग सड़कों पर सतर्कता बढ़ा रहे हैं और उनकी यातायात नियमों के प्रति जागरूकता भी बढ़ी है।’

साक्षात्कारी: ‘आपको लगता है कि इस तरह का बदलाव किस के कारण हुआ है?’

साक्षात्कारी: ‘हाँ... मुझे लगता है कि सख्त मॉनिटरिंग (देखरेख) और यातायात नियमों के प्रभावशाली लागू होने की वजह से यह बहुत अच्छी तरह से काम कर रहा है। साथ ही, संशोधित यातायात जुर्माने ने लोगों को सड़कों पर सतर्क रहने के लिए भी मजबूर किया है।’

साक्षात्कार आयोजित करना: जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, साक्षात्कार व्यक्तिगत रूप से या समूह सेटिंग में आयोजित किए जा सकते हैं। शोधकर्ता को पहले यह तय करना होगा कि वह एक समय में एक व्यक्ति का साक्षात्कार लेना चाहता है या एक साथ लोगों के समूह का। व्यक्तिगत या समूह दृष्टिकोण पर निर्णय लेने के बाद, उसे अब यह निर्णय लेने की आवश्यकता है कि वह साक्षात्कार की किस पद्धति का उपयोग करना चाहता है।



टिप्पणी

तौर-तरीकों के आधार पर गुणात्मक साक्षात्कार आयोजित करने के तीन प्राथमिक तरीके हैं:

आमने-सामने (फेस टू फेस): यहां शोधकर्ता और प्रतिवादी एक साथ मिलते हैं। यह सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली तकनीक है, और गैर-मौखिक व्यवहार पर ध्यान देने और लंबे समय तक संबंध स्थापित करने में सक्षम बनाती है। आमने-सामने या व्यक्तिगत साक्षात्कार बहुत श्रमसाध्य होते हैं, लेकिन उच्च गुणवत्ता वाले प्रदत्त एकत्र करने का सबसे अच्छा तरीका हो सकते हैं। जब विषय बहुत संवेदनशील हो, यदि प्रश्न बहुत जटिल हों या यदि साक्षात्कार लंबा होने की संभावना हो तो आमने-सामने साक्षात्कार बेहतर होता है। इस मॉड्यूल में बाद में साक्षात्कार कौशल पर अधिक विस्तार से चर्चा की गई है।

प्रदत्त संग्रह के अन्य तरीकों की तुलना में, आमने-सामने साक्षात्कार अधिक लचीलेपन की पेशकश करता है। एक कुशल साक्षात्कारकर्ता साक्षात्कार के उद्देश्य को समझ सकता है और संभावित उत्तरदाताओं को सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है; वे प्रश्नों को स्पष्ट कर सकते हैं, गलतफहमियों को दूर कर सकते हैं, संकेत दे सकते हैं, प्रतिक्रियाओं की जांच कर सकते हैं और नए विचारों का इस तरह से अनुसरण कर सकते हैं जो अन्य तरीकों से संभव नहीं है।

टेलीफोन: इसका उपयोग वहां किया जा सकता है जहां आमने-सामने साक्षात्कार संभव नहीं है, और यह उपयुक्त हो सकता है जहां विषय संवेदनशील नहीं है और गैर-मौखिक व्यवहार कम महत्वपूर्ण है। टेलीफोन कॉन्फ्रेंसिंग फोकस समूहों को सक्षम कर सकती है, लेकिन (टर्न टेकिंग) बारी आना और यह सुनिश्चित करने में बड़ी समस्याएं हैं कि सभी भाग लेने में सक्षम हैं। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग इस प्रकार के दूरस्थ साक्षात्कार में एक और आयाम जोड़ती है।

टेलीफोन साक्षात्कार प्रदत्त एकत्र करने का एक बहुत प्रभावी और किफायती तरीका हो सकता है जहां संपर्क किए जाने वाले प्रतिदर्श (सैंपल) टेलीफोन के माध्यम से पहुंच योग्य होते हैं। वे बहुत वंचित आबादी के लिए प्रदत्त संग्रह का उपयुक्त तरीका नहीं हैं जहां टेलीफोन स्वामित्व कम होने की संभावना है। हालाँकि, टेलीफोन साक्षात्कार सामान्य चिकित्सकों जैसे व्यस्त पेशेवर उत्तरदाताओं के लिए आदर्श रूप से उपयुक्त हो सकता है, जब टेलीफोन नंबरों को आसानी से पहचाना जा सकता है और समय पर नियुक्तियाँ निर्धारित की जा सकती हैं। टेलीफोन साक्षात्कार भी विशेष रूप से उपयोगी होते हैं जब साक्षात्कार किए जाने वाले उत्तरदाताओं को भौगोलिक रूप से व्यापक रूप से वितरित किया जाता है।

टेलीफोन साक्षात्कार का एक मुख्य नुकसान यह है कि इसमें दृश्य सहायता और संकेतों को शामिल करना मुश्किल है और उत्तरदाता कार्ड या स्केल नहीं पढ़ सकते हैं। टेलीफोन साक्षात्कार की अवधि भी सीमित है, हालाँकि यह विषय क्षेत्र और प्रेरणा के साथ अलग-अलग होगी। फिर भी टेलीफोन साक्षात्कार के लिए पूर्व नियुक्तियाँ करना और साक्षात्कार से पहले प्रतिवादी को देखने के लिए प्रोत्साहन सामग्री भेजना संभव है। एक पूर्व

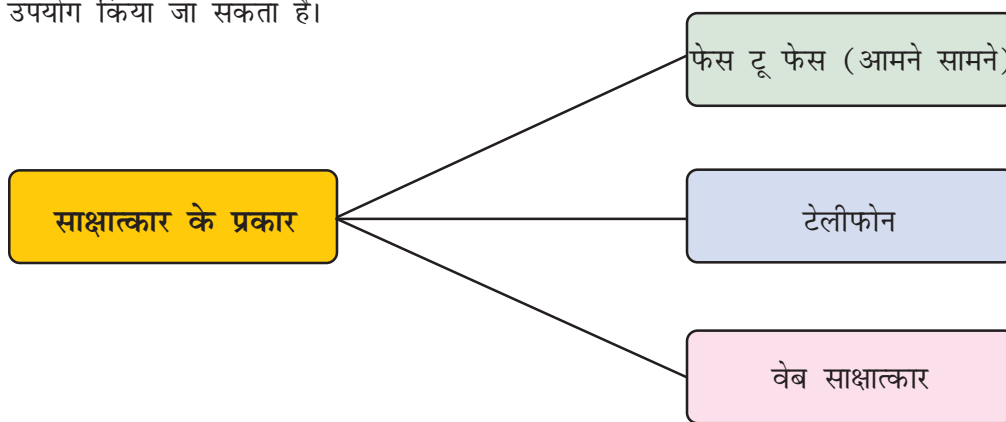
मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

नियुक्ति और कवरिंग पत्र प्रतिक्रिया दर और साक्षात्कार की अवधि को बढ़ा सकता है

वेब साक्षात्कार: इंटरनेट साक्षात्कार के लिए चैट रूम के माध्यम से अवसर प्रदान करता है, और गहन साक्षात्कार आयोजित करने की एक बढ़ती हुई विधि है। तालमेल स्थापित करने में स्पष्ट रूप से बड़ी समस्याएं हैं, और गैर-मौखिक व्यवहार पूरी तरह से छूट जाएगा। हालाँकि, कुछ शोध से पता चलता है कि उत्तरदाता इस प्रकार के प्रारूप में व्यक्तिगत मामलों के बारे में अधिक खुले रहने के इच्छुक हो सकते हैं। पहचान की प्रामाणिकता के मुद्दे भी एक मुद्दा हो सकते हैं। वेब का उपयोग करने के तरीकों में ई-मेल साक्षात्कार, बुलेटिन बोर्ड और इंटरैक्टिव वेब साइटें शामिल हैं। फोकस समूहों को अनुकरण करने के लिए चैट रूम का उपयोग किया जा सकता है।



चित्र 4.3: साक्षात्कार आयोजित करने के तरीके

साक्षात्कार पद्धति की ताकत

- यह रुचि के क्षेत्र के बारे में गहन जानकारी प्रदान करता है।
- प्रदत्त की गुणवत्ता में सुधार करके अस्पष्टताओं और संदेहों को स्पष्ट किया जा सकता है।
- यह यह पता लगाने में मदद करता है कि व्यक्ति किसी विषय के बारे में कैसे सोचते और महसूस करते हैं और वे कुछ निश्चित विश्वास, मूल्य और राय क्यों रखते हैं।

साक्षात्कार पद्धति की सीमाएँ

- यह बहुत समय लेने वाला और महंगा हो सकता है।
- साक्षात्कारकर्ताओं को प्रभावी साक्षात्कार आयोजित करने के लिए प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है।
- साक्षात्कार से प्राप्त प्रदत्त की गुणवत्ता कुछ हद तक प्रतिभागी और साक्षात्कारकर्ता दोनों के संचार कौशल पर निर्भर करती है।



पाठगत प्रश्न 4.2

1. बताएं कि निम्नलिखित कथन 'सही' हैं या 'गलत'
 - i. संरचित साक्षात्कार तुलनात्मक विश्लेषण को असंभव बना देते हैं। सही/गलत
 - ii. केस अध्ययन तकनीक में किसी मामले के बारे में संक्षिप्त जानकारी शामिल होती है। सही/गलत
 - iii. कोई घटना केस अध्ययन विश्लेषण का विषय हो सकती है। सही/गलत
 - iv. असंरचित साक्षात्कार गहन जानकारी प्रदान करते हैं। सही/गलत
2. उत्तर दें कि निम्नलिखित प्रत्येक अध्ययन में सबसे उपयुक्त साक्षात्कार दृष्टिकोण (संरचित/अर्धसंरचित/असंरचित) कौन-सा है?
 - i. एक शोधकर्ता प्रबंधक और अधीनस्थों द्वारा बताए गए कार्य संतुष्टि के मानदंड की तुलना करना चाहता है।
 - ii. एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोर लड़कियों में मासिक धर्म स्वच्छता के महत्व से संबंधित दृष्टिकोण का अध्ययन करना चाहता है।
 - iii. एक मनोवैज्ञानिक असाध्य रूप से बीमार रोगियों के अनुभव को समझना चाहता है।
 - iv. एक शोधकर्ता आज की दुनिया में सोशल मीडिया के महत्व के बारे में युवाओं की राय का अध्ययन करने में रुचि रखता है।



टिप्पणी

4.3 मनोवैज्ञानिक शोध में नैतिक चिंताएं

ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसाइटी (बीपीएस) और अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (एपीए) ने मनोवैज्ञानिकों को मनोवैज्ञानिक अनुसंधान करते समय पालन करने का प्रयास करने के लिए एक नैतिक ढांचा प्रदान किया है। कुछ नैतिक चिंताएँ हैं:

- i. **नुकसान से सुरक्षा:** शायद सबसे महत्वपूर्ण नैतिक सिद्धांत यह है कि अनुसंधान के दौरान प्रतिभागियों को मनोवैज्ञानिक या अन्य नुकसान से बचाया जाना चाहिए। शोधकर्ताओं को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जिन भौतिक स्थितियों में अनुसंधान किया जा रहा है, वे प्रतिभागियों की शारीरिक भलाई के लिए हानिकारक नहीं हैं। इसी तरह, मनोवैज्ञानिक भलाई को भी संरक्षित करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए: शोधकर्ता अपने प्रतिभागियों पर किसी भी अनुचित तनाव को रोकने के लिए हरसंभव प्रयास कर सकते हैं।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

- ii. **वापसी का अधिकार:** एक और नैतिक चिंता यह सुनिश्चित करना है कि प्रतिभागियों को शोध से हटने का अधिकार है। इसमें उन्हें केवल यह सूचित करना शामिल नहीं है कि वे किसी भी समय अध्ययन छोड़ सकते हैं, बल्कि उन्हें यह भी सूचित करना शामिल है कि उन्हें किसी भी समय अध्ययन से अपने परिणाम वापस लेने का अधिकार है।
- iii. **गोपनीयता:** गोपनीयता बनाए रखना एक नैतिक सिद्धांत है जो यह सुनिश्चित करता है कि शोध के परिणाम गुमनाम और गोपनीय रखे जाएं। अनुसंधान और भागीदार जानकारी तक आगे की पहुंच को किसी भी प्रकार के दुरुपयोग से सुरक्षित रखा जाना चाहिए। आदर्श रूप से किसी को भी परिणामों से प्रतिभागियों की पहचान करने में सक्षम नहीं होना चाहिए।
- iv. **सूचित सहमति:** किसी भी शोध के नैतिक होने के लिए, शोधकर्ता को प्रतिभागियों से सूचित सहमति प्राप्त करनी होगी। इस नैतिक सिद्धांत का 'सूचित' हिस्सा सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसमें प्रतिभागियों को अध्ययन की प्रकृति और वर्तमान शोध में उनके अधिकारों के बारे में जागरूक किया जाता है। उन्हें अध्ययन में शामिल जोखिमों और/या लाभों के बारे में भी बताया जाता है। यह सब उनकी जानकारी में लाए बिना प्रतिभागियों से सहमति प्राप्त करने का कोई फायदा नहीं है।
- v. **धोखा (डिसेप्शन):** कुछ अध्ययनों के लिए आवश्यक है कि प्रतिभागियों को अध्ययन के वास्तविक उद्देश्य के बारे में पहले से सूचित न किया जाए, उदाहरण के लिए मिलग्राम (1963) का आज्ञाकारिता पर प्रयोग, जहां प्रतिभागियों को यह विश्वास दिलाया गया था कि वे साथी प्रतिभागियों (जो थे) को बिजली का झटका दे रहे हैं वास्तव में संघी (कंफेडरेट्स), जबकि वास्तव में इसमें कोई बिजली का झटका शामिल नहीं था। यह प्रयोग प्राधिकारी व्यक्ति के प्रति आज्ञाकारिता का अध्ययन करने के लिए आयोजित किया गया था। मांग की विशेषताओं और सामाजिक रूप से वांछनीय व्यवहार को रोकने के लिए अनुसंधान में धोखे का प्रमुख रूप से उपयोग किया जाता है जो प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकता है।
- vi. **डीब्रीफिंग:** अध्ययन होने के बाद प्रतिभागियों के साथ डीब्रीफिंग आयोजित की जाती है। यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है कि प्रतिभागियों को अध्ययन के इरादे के बारे में पता हो और एकत्रित प्रदत्त का उपयोग कैसे किया जाएगा। इसके कई उद्देश्य हैं। सबसे पहले, इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि अध्ययन से किसी भी प्रतिभागी को किसी भी तरह से नुकसान न पहुंचे। दूसरे, इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि शोधकर्ताओं ने डेटा के उपयोग के संबंध में सूचित सहमति प्राप्त की है। तीसरा, यह प्रतिभागियों को अध्ययन से अपने परिणाम निकालने का

अवसर देता है। अंत में, यह प्रतिभागियों को अध्ययन के बारे में कोई भी प्रश्न पूछने की अनुमति देता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे इसकी सामग्री को पूरी तरह से समझते हैं।



पाठगत प्रश्न 4.3

उपयुक्त उत्तरों से रिक्त स्थान भरें

1. को बनाए रखना एक नैतिक सिद्धांत है जो यह सुनिश्चित करता है कि शोध के परिणामों को गुमनाम रखा जाए।
2. एक अन्य नैतिक चिंता यह सुनिश्चित करना है कि शोध में प्रतिभागियों के पास है।
3. शोध अध्ययन में प्रतिभागियों को शामिल और/या के बारे में भी सूचित किया जाता है।
4. धोखे (डिसेप्शन) का प्रमुख उपयोग शोध में..... और..... को रोकने के लिए किया जाता है जो प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकता है।
5. और अनुसंधान करते समय पालन करने के लिए मनोवैज्ञानिकों की एक नैतिक ढांचा प्रदान करती है।



आपने क्या सीखा

नैतिक चिंताएं

- नुकसान से सुरक्षा
- वापसी का अधिकार
- गोपनीयता
- सूचित सहमति
- धोखा (डिसेप्शन)
- डीब्रीफिंग

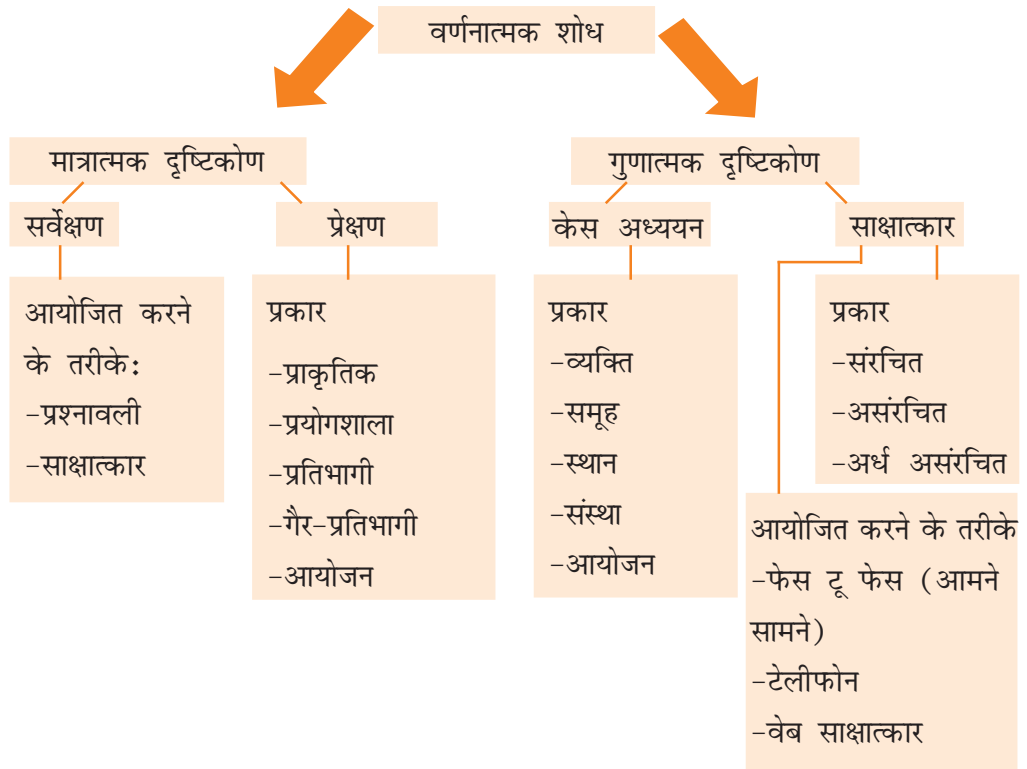


टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. अनुसंधान के पार अनुभागीय (क्रॉस सेक्शनल) और अनुदैर्घ्य (लॉगितुडिनल) तरीके क्या हैं?
2. वर्णनात्मक अनुसंधान प्रयोगात्मक और सहसंबंधात्मक शोध से किस प्रकार भिन्न है?
3. विभिन्न प्रकार की अवलोकन तकनीकों को उनकी शक्तियों और सीमाएँ सहित समझाइए?
4. शोध की केस अध्ययन पद्धति की विस्तार से चर्चा करें।
5. साक्षात्कार के विभिन्न प्रारूपों के बीच अंतर करें।
6. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में विभिन्न नैतिक चिंताओं की सूची बनाएं?
7. केस अध्ययन पद्धति की विभिन्न ताकतें और सीमाएँ क्या हैं?
8. तौर तरीकों के आधार पर गुणात्मक साक्षात्कार आयोजित करने के विभिन्न प्राथमिक तरीकों की तुलना करें।
9. सर्वेक्षण विधि के अंतर्गत प्रश्नावली में किस प्रकार के प्रश्न शामिल हैं?

10. व्यवहार की विभिन्न श्रेणियों का अध्ययन करने के लिए अवलोकन पद्धति का उपयोग किया जाता है। व्यवहार की विभिन्न श्रेणियों को पहचानें।
11. केस अध्ययन की मुख्य विशेषताएं क्या हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर



टिप्पणी

4.1

1. (i.) गलत
(ii.) सही
(iii.) गलत
2. (i.) (स)
(ii.) (अ)
(iii.) (ब)

4.2

1. (i.) सही
(ii.) गलत
(iii.) सही
(iv.) सही
2. (i.) संरचित
(ii.) अर्ध संरचित
(iii.) असंरचित
(iv.) अर्ध संरचित

4.3

1. गोपनीयता
2. वापसी का अधिकार

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

3. जोखिम और/या लाभ
4. विशेषताओं और सामाजिक रूप से वांछनीय व्यवहार
5. ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसायटी (बीपीएस) और अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (एपीए)



मूलभूत सांख्यिकी

संख्याएं हमारे जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। हम रोजाना संख्याओं का उपयोग तापमान, मौसम की स्थिति, हमारी लंबाई, वजन, रक्तचाप आदि जानने के लिए करते हैं। ये संख्याएं हमें अपनी तुलना अन्यो के साथ करने में भी मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति दूसरे से लम्बा हो सकता है, लेकिन उसका वजन कम हो सकता है। दो व्यक्ति स्केल पर मापे जाते समय समान गुणों को एक ही मजबूती से प्रदर्शित नहीं करेंगे। यह हमारे लिए बुनियादी तथ्यों की समझ में महत्वपूर्ण होता है।

पिछले पाठ में आपने मनोवैज्ञानिक शोध के विभिन्न तरीकों के बारे में सीखा है। इनमें अवलोकन, साक्षात्कार, मामला अध्ययन आदि शामिल हैं। शोध को कार्यान्वित करने के लिए आवश्यक कौशलों के बारे में भी बताया गया था। आपने शोध करते समय ध्यान में रखने वाले नैतिक समस्याओं पर भी सोचा और विचार किया। प्रारंभिक रूप से डेटा असंगठित और अव्यवस्थित होता है। फिर हम इसे सार्थकता के लिए तथा परिणामों की समझ को बढ़ाने के लिए सांख्यिकी का इस्तेमाल करते हैं। सांख्यिकी एक गणित की शाखा है जो संख्यात्मक तथ्यों का चयन, वर्गीकरण, सारगर्भण, संगठन और विश्लेषण से संबंधित होती है। डेटा का वर्णन, तुलना और पूर्वानुमान के लिए इसका उपयोग किया जाता है। सांख्यिकी को सार्थक परिणाम देने के लिए शोध का उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए। सांख्यिकी का व्यापक उपयोग होता है। यह मनोविज्ञान में अनिवार्य है क्योंकि इसमें विभिन्न तकनीकों का समावेश होता है जिनका उपयोग डेटा को संगठित, संक्षेपित और व्याख्यात्मक बनाने के लिए किया जाता है। यह शोधकर्ताओं द्वारा एकसाथ किए गए अध्ययनों को परीक्षण और समझने के लिए संख्यात्मक अनुप्रयोगों पर निर्भर करता है। सांख्यिकी अभियांत्रिकी, मान्यता और मापदंडों की स्थापना करने के लिए भी उपयोग की जाती है। इसका उपयोग संग्रहित जानकारी और डेटा को और मानवीय और समग्रीपूर्ण बनाने के लिए भी किया जाता है।



अधिगम के प्रतिफल



टिप्पणी

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- केंद्रीय प्रवृत्ति की अवधारणा को परिभाषित करते हैं;
- तीन प्रकार की केंद्रीय प्रवृत्ति के उद्देश्य और कार्य की व्याख्या करते हैं (अर्थात्, माध्य, माध्यिका और मोड);
- माध्य, माध्यिका और बहुलक की विशेषताओं को सूचीबद्ध करते हैं;
- दिए गए डेटा से माध्य, माध्यिका और बहुलक की गणना करते हैं;
- रॉ डेटा के संगठन और उसे आवृत्ति के रूप में प्रस्तुत करने की व्याख्या का वितरण करते हैं;
- वर्णन करते हैं कि डेटा को बार आरेख के माध्यम से ग्राफिकल तरीके से प्रस्तुत किया जा सकता है, हिस्टोग्राम, आवृत्ति बहुभुज और पाई चार्ट;
- बार आरेख, हिस्टोग्राम, आवृत्ति बहुभुज और पाई चार्ट की प्रमुख विशेषताओं की गणना करते हैं;
- डेटा के ग्राफिकल प्रतिनिधित्व की सीमाओं को सूचीबद्ध करते हैं;
- रॉ डेटा और समूहीकृत डेटा के बीच अंतर बताते हैं;
- डेटा के विभिन्न प्रकार के समूहन का वर्णन करते हैं;
- ग्राफिक रूप से एक डेटा प्रतिनिधित्व करते समय ध्यान में रखे जाने वाले प्रासंगिक बिंदुओं की गणना करते हैं;
- एक आवृत्ति के लिए एक बार आरेख, हिस्टोग्राम आवृत्ति बहुभुज और एक पाई चार्ट बनाते हैं;
- डेटा को ग्राफिक रूप से प्रस्तुत करने के महत्व और सीमाओं की व्याख्या करते हैं।

5.1 केंद्रीय प्रवृत्ति की माप

केंद्रीय प्रवृत्ति एक समूह के सभी आंकड़ों की महत्वपूर्णता को ठीक से निर्धारित करके, औसत के सही गणना द्वारा या माध्यमिक स्कोर द्वारा, एक सेट के लिए होती है। यह एक सांख्यिकीय श्रृंखला का प्रतिनिधित्व करता है। केंद्रीय प्रवृत्ति तीन मापों के रूप में निम्नांकित की गई हैं।

5.1.1 माध्य (Mean)

यह एक श्रृंखला में सभी आइटमों का सरल माध्य होता है। इसलिए इसे सभी अवलोकनों के योग को अवलोकनों की संख्या से विभाजित करके गणित किया जाता है। उदाहरण के लिए, राघव ने छः परीक्षाओं में 83, 90, 82, 87, 88, 92 अंक प्राप्त किए। हम अंकों को जोड़ेंगे $83 + 90 + 82 + 87 + 88 + 92$ । यह 522 के बराबर होता है। अब, इसको संख्या के अवलोकनों, अर्थात् 6 से विभाजित करें।

$$83 + 90 + 82 + 87 + 88 + 92 = 522$$

$$522/6 = 87$$

इसलिए माध्य 87 है। आप देखेंगे कि औसत अत्यधिक या अत्यन्त कम अंकों के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। यदि कोई अंक अत्यधिक कम हो या उच्च होता है, तो माध्य भी अधिकतम या अधिक होगा। औसत के लिए सूत्र निम्नांकित है:

$$X = \frac{\sum F}{N}$$

यहां X माध्य है, $\sum F$ सभी आवृत्तियों का योग है, और N कुल प्रविष्टियों की संख्या है। चलो एक और उदाहरण लेते हैं। नेहा को विभिन्न भाषाओं में दिखाए गए शब्दों की सूची से निम्नांकित शब्दों की स्मरण की क्षमता रही।

तालिका 5.1.1

विषय	सीखे गए शब्दों की संख्या
हिंदी	20
संस्कृत	20
बंगाली	18
अंग्रेजी	18
असमिया	24

इस प्रकार, याद किए गए शब्दों की माध्य संख्या की गणना निम्नानुसार की जाती है:

$$\text{सूत्र } X = \frac{\sum F}{N}$$



टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

$$20+20+18+18+24=100$$

$$100/5=20$$

याद किए गए शब्दों की माध्य संख्या 20 है।

माध्य के निम्नलिखित विशेषताएं होती हैं:

- यह सरल और समझने में आसान होती है।
- इसे गणना करना भी आसान होता है।
- यह सभी अवलोकनों को मध्यस्थता में लेती है।
- यह अत्यंत मानकों के द्वारा प्रभावित होती है।
- स्कोरों का माध्य यह नहीं दर्शाता कि किसी व्यक्ति का प्रदर्शन सुधार या गिरा है। इसकी समझ के लिए, पूरा डेटा देखना आवश्यक होता है।

उदाहरण के लिए, दो छात्रों ने विभिन्न परीक्षाओं में निम्नलिखित अंक प्राप्त किए हैं।

	परीक्षण 1	परीक्षण 2	परीक्षण 3	परीक्षण 4	माध्य
विद्यार्थी अ	30	49	55	70	51
विद्यार्थी ब	68	54	52	30	51

यह देखा गया है कि छात्र (अ) और छात्र (ब) के औसत अंक समान हैं। लेकिन, हम देख सकते हैं कि छात्र (अ) का प्रदर्शन सुधार रहा है जबकि छात्र (ब) का प्रदर्शन गिरता जा रहा है।

- यह भी संभव है कि औसत मान समूह में कहीं न कहीं शामिल न हो। उपरोक्त उदाहरण में, 51 का औसत अंक किसी भी अवलोकन में मौजूद नहीं है।

5.1.2 माध्यिका (Median)

माध्यिकासंयोजन की एक माप है जो वितरण में एक स्कोर को दर्शाती है जो वितरण को दो हिस्सों में विभाजित करता है। यह वितरण में स्कोर के एक सरणी का मध्यबिंदु दर्शाता है। एक अनुसंधान अध्ययन में, होस्टल के प्रत्येक छात्र की सोने की घंटों की संख्या नोट की गई। नीचे दिए गए तालिका 5.1.2 के लिए संदर्भ करें।

तालिका 5.1.2

विद्यार्थी का नाम	सोने के घंटों की संख्या
(क)	7
(ख)	10
(ग)	6
(घ)	8
(ङ)	8
(च)	9
(छ)	7
(ज)	7
(झ)	6
(ञ)	8

प्राप्तांकों को अवरोही क्रम में व्यवस्थित करने पर हमें निम्नलिखित वितरण प्राप्त होगा।

तालिका 5.1.2 बी

विद्यार्थी का नाम	सोने के घंटों की संख्या
(ख)	10
(च)	9
(ङ)	8
(घ)	8
(ज) >	8
(छ) >	7
(ज)	7



टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

(क)	7
(ग)	6
(झ)	6

माध्यिका को मध्य में स्थित मानों को जोड़कर 2 से विभाजित करके निर्धारित किया जाता है (इसलिए हम माध्यिका को $8+7 = 15$ के रूप में गणना करते हैं, जो 2 से विभाजित किया जाता है)। इस प्रकार माध्यिका 7.5 का स्कोर होता है जो वितरण को आधे में विभाजित करता है। यहां प्रविष्टियों की संख्या 10 है। इसलिए हमारे पास माध्यिका पांचवीं और छठीं प्रविष्टि के बीच में होगा। यदि हमारे पास केवल 9 छात्रों के डेटा होता, तो माध्यिका का मान 5 वीं प्रविष्टि होगी। 9 एक विषम संख्या होती है, इसलिए माध्यिका की गणना आसान हो जाती है।



क्रियाकलाप 5.1.1

कागज के आकार में सात विभिन्न आकारों के वर्गों का आकार बनाएं और काटें। अब इन्हें अवरोही आकारों में व्यवस्थित करें, सबसे बड़ा ऊपर स्थान करें, फिर छोटा, और सबसे छोटा नीचे। अब माध्यिका का पता लगाने का प्रयास करें।

मीडियन के बारे में दिलचस्प तथ्य

आप जल्दी से मीडियन की स्थान पता लगा सकते हैं, $n+1$ को 2 से विभाजित करें

$$\text{मीडियन} = n+1/2$$

पत्र n वितरण में डेटा मानों की कुल संख्या है। यदि n विषम संख्या है, तो मीडियन व्यवस्थित डेटा का मध्यम मान होता है (सबसे छोटे से बड़े तक क्रमबद्ध किया गया)। पिछले उदाहरण में अगर $n = 9$ (जो विषम संख्या है), तो मीडियन मान

$$9+1/2 = 10/2 = 5 \text{ वीं प्रविष्टि होता है। यदि } n \text{ एक सम}$$

आइए एक और उदाहरण लेते हैं, दिए गए शब्द सूची से याद की गई वस्तुओं की संख्या निम्नलिखित है:

तालिका 5.1.3

विद्यार्थी का नाम	स्मरण किये गये शब्दों की संख्या
(त)	18
(थ)	24



(द)	22
(ध)	30
(न)	30
(प)	10
(फ)	17
(ब)	5
(भ)	28

स्कोर को उच्चतम से निम्नतम तक व्यवस्थित करने पर हमें माध्यिका के रूप में 22 प्राप्त होता है जैसा कि नीचे दी गई सारणी में दिखाया गया है।

तालिका 5.1.4

विद्यार्थी का नाम	सोने के घंटों की संख्या	विद्यार्थी का नाम
(ध)	30	
(न)	30	
(भ)	28	
(थ)	24	
(द)	>	22
(त)	18	
(फ)	17	
(प)	10	
(ब)	5	

निम्नलिखित माध्यिका चरित्रवाचक हैं।

- यह मध्यांक का एक सरल माप है।
- यह अत्यधिक (एक्सट्रीम) स्कोरों पर प्रभावित नहीं होता है।

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

- इसे समझना और गणना करना आसान है।
- डेटा अपूर्ण होने पर भी माध्य मान प्राप्त किया जा सकता है।
- यदि संख्या अवलोकनों की सम्पूर्ण संख्या होती है, तो माध्यांक सीधे निर्धारित नहीं किया जा सकता है।

5.1.3 बहुलक (Mode)

बहुलक एक महत्वपूर्ण सामान्यता का माप है। बहुलक के वितरण में सबसे अधिक आवृत्ति होती है। शब्द 'बहुलक' का शाब्दिक अर्थ वोग या फैशन में होने की चीज का होता है। इसलिए, यह अंकों की अधिकतम संख्या द्वारा निर्धारित किया जाता है। यह आकर्षण और प्रसिद्धता का एक माप भी है।



क्रियाकलाप 5.1.2

एक उचित मान के साथ खाली जगहें भरें-

- आपके गांव/शहर में अधिकांश महिलाओं की लम्बाई..... सेमी. है।
- वो फल है जिसे अधिकांश लोग आपके गांव/शहर में खाने के लिए पसंद करते हैं।
- वह मोबाइल फोन ब्रांड जिसे सबसे अधिक लोगों ने खरीदा है,है।
- सबसे अधिक देखा जाने वाला टीवी सीरियल है।
- सबसे अधिक पहने जाने वाला जूता का रंग है।

इन्हें भरने के बाद, आपको बहुलक की समझ हो जाएगी। उदाहरण के रूप में, नीचे दिए गए तालिका में, 10 बच्चों को गणित में प्राप्त अंकों की संख्या है: 60, 48, 50, 60, 39, 50, 60, 27, 60, 42। बहुलक 60 होगा, क्योंकि अधिकांश बच्चों ने 60 अंक प्राप्त किए हैं।

तालिका 5.1.5

क्रम संख्या	बच्चे के नाम	अंक अर्जित किये
1	देबजित	60
2	आरव	48

3	राघव	50
4	रेखा	60
5	नमिता	39
6	तरन	50
7	नफीजा	60
8	इंद्र	27
9	रमेश	60
10	तान्या	48



टिप्पणी

अब, आप देखेंगे कि किसी विशेष अंक प्राप्त करने वाले बच्चों की संख्या निम्नानुसार है:

तालिका 5.1.6

अंक	विशेष अंक प्राप्त करने वाले बच्चों की संख्या
27	1
39	1
48	2
50	2
60 (मोड)	4

बहुलक की विशेषताएं

- बहुलक की गणना करना आसान होता है। आंकलन से हम बहुलक को जान सकते हैं।
- इसे समझना आसान होता है।
- यह हमारे दैनिक जीवन में लागू होता है।
- यह अत्यंत मूल्यवान मानक है।



टिप्पणी



क्रियाकलाप 5.1.3

दस कागजी कार्ड बनाएं। नौ नंबरों में से किसी एक नंबर को प्रत्येक एक कागजी कार्ड पर बोल्ड में लिखें। आप एक नंबर को दोहरा सकते हैं, क्योंकि आपके पास बस नौ नंबर हैं जो दस कार्ड पर लिखे जाने हैं। अपने दोस्तों, भाइयों और/या चचेरे भाइयों को इस गतिविधि के लिए आमंत्रित करें। अपने दोस्तों और चचेरे भाइयों को नंबर कार्ड दें। अब, हर व्यक्ति को नंबर को पकड़कर रखने के लिए कहें, ताकि वह सभी के सामने दिखाई दे। संगीत बजाएं और उनसे अवरोही क्रम में खड़े होने के लिए कहें। अब उन नंबरों का माध्य, माध्यक और बहुलक ढूंढें जो उनके पास हैं।



पाठगत प्रश्न 5.1

1. बताएं कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या गलत।
 - अ) माध्य, माध्यिका और बहुलक कभी भी एक समान नहीं हो सकते।
 - ब) जब हम किसी छात्र के औसत अंकों की गणना करते हैं, तो हम किस माध्य की गणना कर रहे होते हैं?
 - स) स्कोर में कोई भी बदलाव इसके औसत मान को बदल देगा लेकिन बहुलक बदल भी सकता है और नहीं भी।
 - ड) निरीक्षण मात्र से ही विधा का पता चल जाता है।
 - ई) केवल निरीक्षण से ही माध्य ज्ञात किया जा सकता है।
2. लोग अरीमा के कस्बे से रोज वरिष्ठ नागरिकों की मदद के लिए प्रतिदिन पैदल चलकर वृद्धाश्रम जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति द्वारा तय की गई दूरी को निम्नलिखित तालिका में दिखाया गया है। माध्य, माध्यिका और बहुलक के मान की गणना करें?

व्यक्ति का नाम	दूरी किलोमीटर में चली (वृद्धाश्रम में वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए)
अहमद	2
बेला	4
सेलिया	2

दीपक	3
एमिली	3
फरीदा	2
गौरी	1
हेमंत	3
ईशा	3
जसबीर	3

5.2 डेटा का प्रतिनिधित्व

पिछले मॉड्यूल में, आपने औसत, माध्यिका और बहुलक के बारे में सीखा है। ये माध्य निर्णयों के माप हैं। माध्य निर्णयों की समझ हमारे दैनिक जीवन में भी हमें मदद करती है। किताब पढ़ने और नींद के लिए व्यक्तिगत समय का औसत पता होने से हम न केवल एक योजना बना सकते हैं, बल्कि उसे प्रभावी तरीके से अनुसरण भी कर सकते हैं। इस डेटा को ग्राफिक रूप में भी दिखाया जा सकता है। इस मॉड्यूल में यह समझाया जाएगा कि डेटा को एक आवृत्ति वितरण और उसके बाद एक आँकड़ाशास्त्रिक या चित्रित रूप में कैसे दिखाया जा सकता है।

5.2.1 रॉ (कच्चे) डेटा और डेटा समूहीकरण

शोधकर्ता विभिन्न अनुसंधान पद्धतियों का उपयोग करके डेटा एकत्र करते हैं। डेटा संख्यात्मक आंकड़ों या दिए गए तथ्यों के रूप में सूचना है। शोधकर्ता द्वारा एकत्रित डेटा जो गैर-संगठित रूप में होता है, इसे कच्चा डेटा कहा जाता है। इस डेटा को संगठित और व्याख्यात किया जाना चाहिए। इसे विभिन्न वर्गों/समूहों में विभाजित किया जाना चाहिए ताकि हमारी समझ को बढ़ावा मिल सके। इसका उपयोग वित्तीय और चित्रित प्रतिस्थापन के लिए भी किया जा सकता है। वस्तुओं/स्कोर्स को समानताओं के आधार पर एक तालिकाबद्ध ढंग से विभिन्न समूहों/वर्गों में व्यवस्थित किया जाता है। इस संक्षिप्त डेटा से डेटा की महत्वपूर्ण विशेषताएं पता चलती हैं। आप अब विभिन्न प्रकार के डेटा समूहीकरण का अध्ययन करेंगे।

5.2.1.1 व्यक्तिगत श्रृंखला (Individual Series)

व्यक्तिगत श्रृंखला रॉ (कच्चे) डेटा के रूप में एकत्रित डेटा है। उदाहरण के लिए, 5 छात्रों द्वारा लगाए गए पेड़ों की संख्या 6, 2, 1, 3, 4 है। एक और उदाहरण व्यक्तिगत श्रृंखला का है जो निम्नलिखित है।



मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

संस्कृत में 10 छात्रों के अंक 92, 80, 70, 88, 75, 60, 55, 90, 85 और 92 हैं।

इस प्रकार, एक व्यक्तिगत श्रृंखला में वस्तुएं अकेले रूप में सूचीबद्ध की जाती हैं। इसलिए, इसे 'व्यक्तिगत श्रृंखला' कहा जाता है। यह या तो बढ़ते क्रम या घटते क्रम में व्यवस्थित किया जा सकता है। जब वस्तुओं की संख्या अधिक होती है, तो इस प्रकार की डेटा की व्यवस्था थका देने वाली और लंबी होती है। कंप्यूटर्स बड़े संख्याओं को आरोही या अवरोही क्रम में व्यवस्थित करने में बड़ी सहायता प्रदान करता है।

5.2.1.2 विकेंद्रित श्रृंखला (Discontinuous Series)

जब आंकड़ों की आवृत्ति को विचार में लिया जाता है ताकि डेटा को व्यवस्थित किया जा सके, तो विकेंद्रित श्रृंखला तैयार की जा सकती है। तैयार की गई एक आवृत्ति तालिका में प्रत्येक समूह में अंकों की संख्या दर्शाई जाती है। टेबल द्वारा अवलोकन की हर एक एंट्री के सामने एक आंकड़ा तालिका तैयार की जाती है। विकेंद्रित श्रृंखला को भी एक आवृत्ति तालिका कहा जाता है। इसमें कोई वर्ग संवार्य नहीं होते हैं, और विशेष आइटम श्रृंखला में संख्यात्मक आंकड़ों के रूप में नंबरबद्ध किया जाता है। हम निम्नलिखित उदाहरण के माध्यम से इसे समझेंगे:

कक्षा 12 के 20 छात्रों ने निम्नलिखित अंक प्राप्त किए:

10, 15, 10, 12, 16, 10, 16, 17, 15, 17, 18, 20, 15, 17, 20, 20, 15, 17, 20, 17

नीचे दिए गए तालिका एक आवृत्ति तालिका के रूप में इस डेटा को प्रस्तुत करती है। वस्तुएं अवरोही क्रम में व्यवस्थित की जाती हैं। तालिका में प्रत्येक वस्तु के सामने लिखा जाता है। प्रति आइटम आवृत्ति यानी उस आइटम की बार-बार पायी जाने वाली संख्या को दिखाती है।

अंक	मिलान पट्टियाँ	आवृत्ति
10	///	3
12	/	1
15	///	3
16	//	2
17	////	5
18	/	1
20	////	4

5.2.2 वर्गीकृत डेटा के लिए आवृत्ति वितरण

इस आवृत्ति वितरण में, डेटा को एक रेंज के साथ विभिन्न वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है। यह रेंज वर्ग अंतराल का निर्धारण करता है। उदाहरण के लिए 0-5, 6-10 आदि। ये वर्ग अंतराल हैं जिनमें सभी अवलोकन रेंज में आने वाली सभी अवलोकन दिखाए जाते हैं। श्रृंखला में प्रत्येक वस्तु एक विशेष वर्ग अंतराल के सामने लिखी जाती है। अवलोकन की बार-बार पायी जाने वाली संख्या वर्ग अंतराल के सामने आवृत्ति के रूप में दिखाई जाती है। निम्नलिखित तालिका वर्गीकृत आवृत्ति वितरण की एक उदाहरण प्रस्तुत करती है। उदाहरण के लिए:

विभिन्न सामाजिक मीडिया साइटों के प्रभाव से व्यक्ति की दृष्टि को शारीरिक गतिविधियों जैसे तैराकी, चलना आदि पर प्रभाव पड़ता है। इसे जानने के लिए एक शोधकर्ता ने देखा कि 15-40 वर्ष की आयु समूह में कितने लोगों के पास फेसबुक खाता है। यह तालिका 5.2.1 वर्गीकृत आवृत्ति वितरण को प्रदर्शित करती है।

तालिका 5.2.1 आवृत्ति वितरण के लिए विभिन्न आयु समूहों में फेसबुक पर लोगों की संख्या।

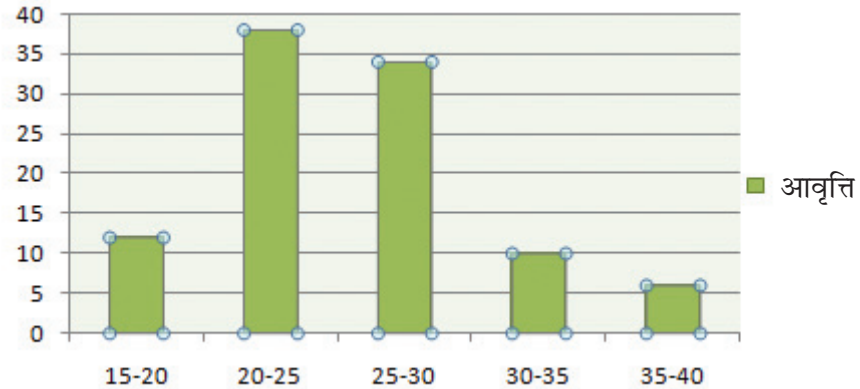
वर्ग अन्तराल	आवृत्ति
आयु	फेसबुक पर लोगों की संख्या
15-20	12
20-25	38
25-30	34
30-35	10
35-40	6
Total	100



टिप्पणी



फेसबुक का उपयोग करने वाले विभिन्न आयु वर्ग के लोगों की संख्या



चित्र 5.1 फेसबुक का उपयोग करने वाले विभिन्न आयु वर्ग के लोगों की संख्या को दर्शाता बार आरेख

उपरोक्त तालिका से आप देख सकते हैं कि वर्ग अंतराल 15-20 में, फेसबुक पर लोगों की संख्या 12 है, जबकि 20-25 वर्ष के लिए यह संख्या 38 है। यह दिखाता है कि 20 से 25 वर्ष के आयु समूह में फेसबुक का सबसे अधिक उपयोग करने वाले लोग 38 हैं। इस आवृत्ति वितरण से (यानी फेसबुक खाता रखने वाले लोगों की संख्या) को स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। इससे हमें फेसबुक खातों के संबंध में विभिन्न आयु समूहों की तुलना करने में मदद मिलती है।



पाठगत प्रश्न 5.2

1. बताएं कि निम्नलिखित कथन 'सही' हैं या 'गलत'—
 - अ) कच्चा डेटा बहुत अर्थपूर्ण है।
 - ब) शोधकर्ता द्वारा एकत्र किया गया डेटा रॉ (कच्चे) प्रारूप में है।
 - स) कच्चे डेटा को आरोही और अवरोही दोनों क्रम में व्यवस्थित किया जा सकता है।
 - ड) असतत श्रृंखला को व्यक्तिगत श्रृंखला के रूप में भी जाना जाता है।
2. रिक्त स्थान भरें
 1. कोई विशेष अवलोकन जितनी बार घटित होता है, उसे कहा जाता है
 2. वह समूह है जिसमें रॉ (कच्चे) डेटा को व्यवस्थित किया जाता है। इसमें शामिल हैं, वर्ग की निचली सीमा और ऊपरी सीमा।

5.2.3 डेटा की चित्र-प्रस्तुति

एक आवृत्ति वितरण को रेखाओं, वक्रों या बारों के माध्यम से चित्रित किया जा सकता है। यह मनोविज्ञानिक अवधारणाओं और संबंधों की स्मृति, सीखने, बुद्धिमत्ता और बहुत सी अन्य मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं की प्रस्तुति करने के लिए एक व्यापकता युक्त तकनीक है। X और Y अक्ष, अर्थात् X और Y अक्ष एक दूसरे के लंबवत अक्षों पर होते हैं। ग्राफ पर स्कोर्स के खिलाफ आवृत्ति दिखाने से डेटा मानदंडी और सरल बन जाता है। ग्राफ को देखकर ही, अवलोकनों का अर्थ स्पष्ट हो जाता है। चित्र प्रस्तुति एक दृश्यी सहायक के रूप में कार्य करता है और तुलनात्मक आसानी से छवि को याद करने में मदद करता है। यह दो या अधिक आवृत्ति वितरणों की तुलना भी सुविधाजनक बनाता है।

ग्राफ निर्माण के समय ध्यान में रखने योग्य कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं को निम्नलिखित रूप में रखा जाना चाहिए:

- शीर्षक सटीक और उपयुक्त होना चाहिए और यह ग्राफ में प्रस्तुत की गई जानकारी की प्रकृति को समझना चाहिए।
- अंक X-अक्ष पर बाएं से दाएं तक और Y-अक्ष पर नीचे से ऊपर की ओर प्लॉट किए जाने चाहिए।

कुछ महत्वपूर्ण चित्र प्रस्तुति के प्रकार निम्नलिखित किए गए हैं।

5.2.3.1 बार आरेख/दंड आरेख (Bar Diagram)

ये स्तंभ या आयताकार होते हैं जो डेटा या चर या मान के माध्यम से मानदंड, के रूप में प्रस्तुत करते हैं। बार आरेखण को प्रस्तुत करते समय निम्नलिखित ध्यान में रखना चाहिए:

- एक बार आरेख (दंड आरेख) एक X और Y अक्ष पर बनाया जाता है।
- दंडों/स्तंभों की लंबाई या ऊंचाई मान के अनुसार खींची जाती है। हालांकि, प्रत्येक स्तंभ की चौड़ाई अघावधिक रहती है।
- स्तंभों को लंबवत या सामवृत्त करना संभव है। हालांकि, आमतौर पर उन्हें लंबवत रूप में प्रयोग किया जाता है। स्तंभ आपस में समान दूरी पर होनी चाहिए।
- स्तंभों को आकर्षक बनाने के लिए उन्हें छायांकित किया जा सकता है।
- एक से अधिक डेटा सेट सहित बार आरेख एक साथ दिखाए जा सकते हैं। इसे एकाधिक बार आरेख कहा जाता है।



टिप्पणी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

उदाहरण के रूप में

निम्नलिखित आवृत्ति वितरण को निम्नलिखित ढंग से एक बार ग्राफ के माध्यम से प्रस्तुत किया जा सकता है।

तालिका 5.2.2 विभिन्न आयु समूहों में फेसबुक पर लोगों की संख्या के लिए बार आरेख आवृत्ति वितरण

वर्ग अन्तराल	आवृत्ति
आयु	फेसबुक पर लोगों की संख्या
15-20	12
20-25	38
25-30	34
30-35	10
35-40	6
Total	100



पाठगत प्रश्न 5.3

- बताएं कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत।
 - दंड आरेख में दंडों की ऊंचाई समान होना आवश्यक नहीं है।
 - जब डेटा के दो से अधिक सेट एक साथ प्रस्तुत करने होते हैं तो हम एकाधिक दंड आरेख उपयोग करते हैं।
- नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनें और रिक्त स्थान भरें।
 - एक दंड आरेख है।
 - एक आयामी आरेख
 - एक दो आयामी आरेख
 - बिना किसी आयाम वाला एक आरेख
 - इनमें से कोई भी नहीं

II) बार आरेख में बार हो सकते हैं।

- अ) ऊर्ध्वाधर या क्षैतिज (Vertical or Horizontal)
- ब) केवल रेखाओं के रूप में खींचा गया
- स) केवल क्षैतिज (Only Horizontal)
- ड) केवल लंबवत (Only Vertical)



टिप्पणी

5.2.3.2 हिस्टोग्राम (Histogram)

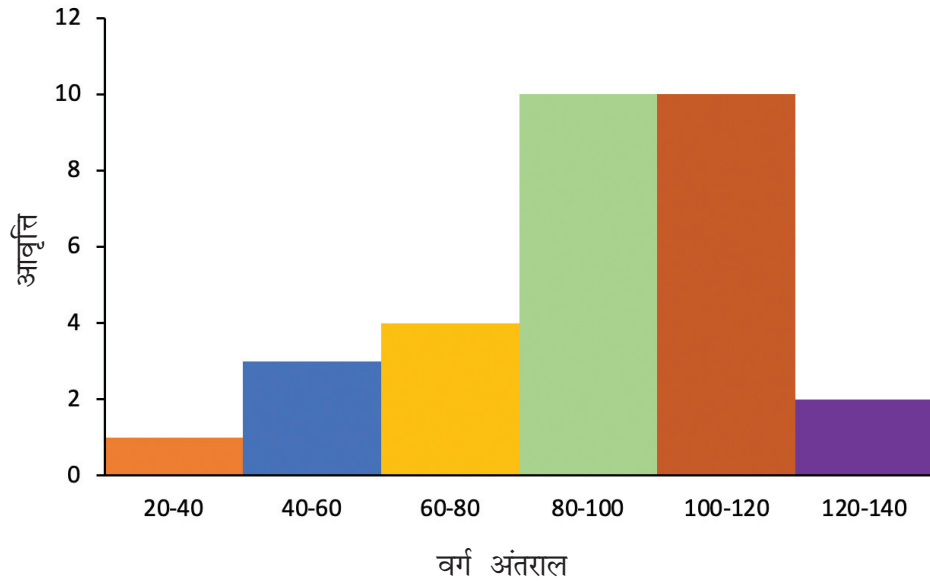
हिस्टोग्राम एक समूहित या वर्गीकृत डेटा को प्रस्तुत करता है। X-अक्ष में वर्ग सीमाएं या वर्ग सीमाएं प्रतिष्ठित की जाती हैं। Y-अक्ष पर आवृत्ति दिखाई जाती है। स्तंभ या आयताकार एक बार के रूप में खींचे जाते हैं, जहां Y-अक्ष को आधार और X-अक्ष को ऊँचाई का प्रतिनिधित्व किया जाता है, अर्थात् आवृत्ति किया जाता है। निरंतरता दिखाने के लिए X-अक्ष पर एक लिंकमार्क (—) खींचा जा सकता है (जब 0 और पहले वर्ग के बीच अंतर हो) आमतौर पर 0 और पहले कक्षा अंतराल के बीच की एक गैप होने पर लिंकमार्क को खींचा जा सकता है। स्तंभों को छायांकित किया जा सकता है ताकि हिस्टोग्राम को स्पष्ट रूप से समझा जा सके। हिस्टोग्राम में चौड़ाई वर्ग आकार द्वारा निर्धारित होती है। यदि कक्षा अंतराल विरामी हैं, तो उन्हें हिस्टोग्राम खींचने के लिए विरामी रूप में बदल दिया जाना चाहिए। निम्नलिखित IQ के लिए 30 छात्रों के आवृत्ति वितरण के बाद हमें इस डेटा का हिस्टोग्राम बनाना है।

वर्ग अन्तराल	आवृत्ति
20-40	1
40-60	3
60-80	4
80-100	10
100-120	10
120-140	2

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी



चित्र 5.2 छात्रों के अंक वितरण को दर्शाता हिस्टो ग्राम

5.2.3.3 आवृत्ति पॉलिगॉन (Frequency Polygon)

आवृत्ति या आवृत्ति बहुजन कक्षा अंतरालों के मध्यबिंदु गणना की जाती है और इन्हें X-अक्ष पर दिखाया जाता है। Y-अक्ष पर आवृत्ति दिखाई जाती है। ग्राफ पर बिंदुओं को प्लॉट करने के बाद, वे सीधी रेखा सेगमेंट्स द्वारा जोड़े जाते हैं। आवृत्ति या आवृत्ति बहुजन के दोनों पक्ष एक्स-अक्ष को मिलाने के लिए विस्तारित किए जाते हैं।

निम्नलिखित उदाहरण को ध्यान में रखें

विभिन्न छात्रों के अंकों के आवृत्ति वितरण को एक आवृत्ति या आवृत्ति बहुजन द्वारा प्रतिनिधित्व किया जाता है जहां मध्यबिंदुओं को जोड़कर दिखाया जाता है।

वर्ग अन्तराल	आवृत्ति
10-20	2
20-30	5
30-40	9
40-50	8
50-60	9
60-70	10
70-80	7

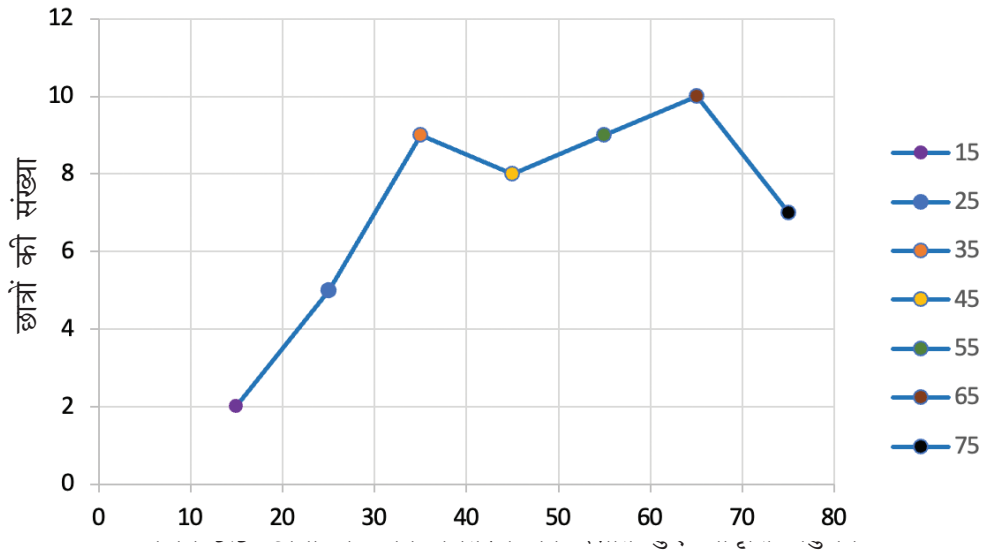
हम पहले कक्षा अंतराल के मध्यबिंदु चिह्नित करेंगे।

(कक्षा अंतराल)

अंक	मध्य बिंदु	छात्रों की संख्या
10-20	15	2
20-30	25	5
30-40	35	9
40-50	45	8
50-60	55	9
60-70	65	10
70-80	75	7



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 5.4

सही विकल्प चुनें और रिक्त स्थान भरें।

(I) हिस्टोग्राम में स्तंभों की चौड़ाई द्वारा निर्धारित की जाती है।

अ) आवृत्ति

ब) आवृत्ति वितरण

स) वर्ग आकार

ड) ऊपर के सभी

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

- (II) हिस्टोग्राम बनाने के लिए वर्ग अंतराल होना चाहिए।
- अ) बड़ा
ब) निरंतर
स) टूटने वाला
ड) इनमें से कोई भी नहीं
- (III) हिस्टोग्राम में आवृत्ति को इस प्रकार दर्शाया गया है
- अ) एक चक्र
द) एक पंक्ति
स) एक वक्र
ड) इनमें से कोई भी नहीं
- (IV) में वर्ग अंतराल के मध्य बिंदुओं पर विचार किया जाता है।
- अ) दंड आरेख (Bar Diagram)
ब) हिस्टोग्राम (Histogram)
स) आवृत्ति बहुभुज (Frequency polygon)
ड) इनमें से कोई भी नहीं
- (V) एक आवृत्ति बहुभुज बनाने के लिए
- अ) एक हिस्टोग्राम तैयार किया जाना चाहिए।
द) एक दंड आरेख बनाया जाना चाहिए।
स) हिस्टोग्राम और बार आरेख दोनों को खींचा जाना चाहिए।
ड) किसी अन्य आरेख की आवश्यकता नहीं है।

5.2.3.4 पाई चार्ट

पाई चार्ट एक विशेष वर्ग अंतराल या समूह में आवृत्ति का प्रतिशत दर्शाता है। एक वृत्त चार सही कोणों से मिलकर बनता है और 360^0 के रूप में मापा जाता है। यह 360^0 भी सभी आवृत्ति का संचय को प्रस्तुत करता है। कुल आवृत्ति के प्रतिशत के अनुरूप प्रत्येक सेगमेंट

को चिह्नित किया जाता है। पाई चार्ट में निर्दिष्ट मान नहीं दिखाए जाते हैं, यह प्रतिशत दिखाते हैं।

निम्नलिखित उदाहरण से चरण समझे जा सकते हैं।

एक कक्षा में 40 बच्चे हैं। उनकी विभिन्न गतिविधियों में रुचि निम्नानुसार है

दिलचस्पी	आवृत्ति (पूर्ण मान)
संगीत	4
चित्रकारी	6
थियेटर	8
खेल	16
कविता	6

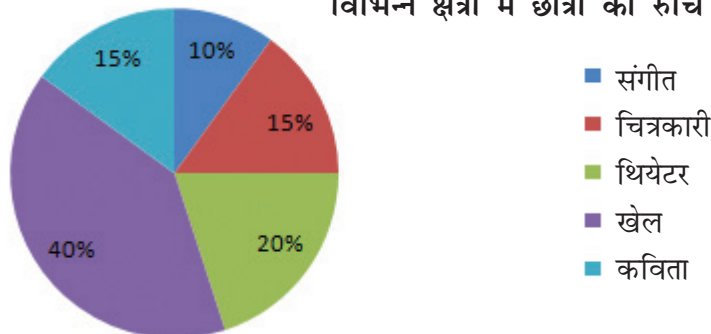


टिप्पणी

अब, आवश्यकता के अनुसार प्रतिशत में परिवर्तन किए जाएंगे, जिसे डिग्री में परिवर्तित किया जाएगा, जिसे आवश्यक सेगमेंट को चिह्नित करने के लिए उपयोग किया जाएगा।

दिलचस्पी	आवृत्ति (पूर्ण मान)	मूल्य (प्रतिशत)	मूल्य (डिग्री)
संगीत	4	10	36
चित्रकारी	6	15	54
थियेटर	8	20	72
खेल	16	40	144
कविता	6	15	54

विभिन्न क्षेत्रों में छात्रों की रुचि



चित्र 5.4 छात्रों की रुचि का क्षेत्र दर्शाते हुए पाई चार्ट



टिप्पणी

चित्र प्रस्तुति की सीमाएं

- ग्राफ के माप की छोटी सी परिवर्तन उसकी संरचना में बहुत अंतर ला सकता है। इसलिए, गलत मतलब ग्राफ को प्रतिपादित किया जाता है।
- वास्तविक मान आमतौर पर ग्राफ से स्पष्ट नहीं होते हैं। वे केवल स्कोर की एक सामान्य प्रवृत्ति देते हैं।
- कभी-कभी ग्राफिक प्रस्तुति को समझना कठिन हो सकता है। एक सामान्य व्यक्ति इसकी गलत रूप से व्याख्या कर सकता है।



पाठगत प्रश्न 5.5

(रिक्त स्थान भरें)।

- एक पाई चार्ट डेटा को के आनुपातिक भाग के रूप में दर्शाता है
- पाई चार्ट पर सबसे बड़ा हिस्सा न्यूनतम आवृत्ति को दर्शाता है। (सही या गलत बताएं)।



आपने क्या सीखा

केंद्रीय प्रवृत्ति की माप

एक केंद्रीय प्रवृत्ति संपूर्ण डेटा की सटीक गणना द्वारा उसके महत्व को दर्शाती है। अंकों के एक सेट के लिए औसत, या केंद्रीय स्कोर। यह डेटा की सांख्यिकीय श्रृंखला का एक प्रतिनिधि मूल्य है।

माध्य (मीन)

यह एक श्रृंखला में सभी वस्तुओं का सरल औसत है। इसलिए इसकी गणना सभी अवलोकनों के योग को अवलोकनों की संख्या से विभाजित करके की जाती है।

माध्यिका (मीडियन)

माध्यिका केंद्रीय प्रवृत्ति का एक माप है जो वितरण में एक अंक को दर्शाता है, जो वितरण को आधे में विभाजित करता है। यह वितरण में अंकों की एक श्रृंखला के मध्यबिंदु को इंगित करता है।

बहुलक (मोड)

वितरण में मोड की आवृत्ति सबसे अधिक होती है। 'मोड' शब्द का शाब्दिक अर्थ किसी ऐसी चीज को संदर्भित करना है जो प्रचलन या फैशन में है। इसलिए, यह प्रवेश अंकों की अधिकतम संख्या द्वारा निर्धारित किया जाता है। यह संदर्भ और लोकप्रियता का भी एक पैमाना है।



पाठांत प्रश्न

- निम्नलिखित डेटा द्वारा व्यक्त किए गए व्यक्तियों की संख्या की सूचना, जबकि वे नौकरी में हैं, इस प्रकार है:
3, 15, 16, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 2, 6, 4, 13, 8, 11, 15, 16, 6, 7 इस डेटा से औसत (mean), माध्यिका (median) और बहुलक (mode) की गणना करें।
- एक प्रविष्टि परीक्षण के लिए 10 छात्रों का आयोजन किया गया था। गणितीय समझ के अंक निम्नलिखित थे: 10, 8, 6, 12, 8, x, 2x, 2, 5, 7। इस प्रविष्टि का औसत (उमद) 7 है। x और 2x की मान ढूंढें। साथ ही डेटा की माध्यिका (median) और बहुलक (mode) भी ढूंढें।
- 2021 के अंत तक, भारत में फेसबुक पर कई उपयोगकर्ताओं थे। निम्नलिखित तालिका एक शहर में विभिन्न आयु समूहों में उपयोगकर्ताओं की संख्या दिखाती है। इस डेटा का उपयोग करके एक बार ग्राफ (bar graph) और पाई चार्ट (pie chart) बनाएं।



टिप्पणी

आयु के अनुसार समूह	फेसबुक उपयोगकर्ताओं की संख्या
0-10	0
10-20	100
20-30	95
30-40	80
40-50	75
50-60	42

- यहां से यादृच्छिक रूप से चयनित 25 छात्रों से पूछा गया कि वे प्रति माह लगभग कितनी फिल्में देखते हैं। परिणाम निम्नलिखित थे:

फिल्मों की संख्या	आवृत्ति (लोगों की संख्या)
0-1	5
1-2	8

मनोविज्ञान की नींव



टिप्पणी

2-3	6
3-4	3
4-5	1
5-6	2

5. पड़ोसी पार्क में जाने वाले लोगों में अधिकांशतः शिशु, बच्चे, कॉलेज स्टूडेंट्स, कार्यकारी वयस्क और सेवानिवृत्त व्यक्ति शामिल हैं। यह वितरण पांच आयु समूहों और प्रत्येक आयु समूह के लोगों की संख्या दिखाता है। इस डेटा का उपयोग करके अनुपात दिखाने वाला पाई चार्ट (pie chart) बनाएं।

आयु के अनुसार समूह	लोगों की संख्या
शिशुओं	22
बच्चे	34
कॉलेज के छात्र	10
कामकाजी उम्र के वयस्क	8
सेवानिवृत्त	26

6. एक बार आरेख बनाने के समय कौन सी महत्वपूर्ण बातें ध्यान में रखनी चाहिए?
7. समूहीकृत डेटा के लिए आवृत्ति वितरण क्या होता है और यह किस प्रकार विभिन्न वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है?
8. आँकड़ों की वैधानिक प्रणाली के औसत की गणना के लिए सूत्र क्या है?
9. माध्यिका के रूप में केंद्रीय प्रवृत्ति की विशेषताएं क्या हैं? माध्यिका अत्यधिक अंकों द्वारा प्रभावित होती है और क्या अधूरे डेटा के साथ माध्यिका निर्धारित करना संभव है?
10. बहुलक के रूप में केंद्रीय प्रवृत्ति की विशेषताएं क्या हैं और यह क्यों महत्वपूर्ण है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

5.1

अ) सही

- ब) सही
- स) सही
- ड) सही
- ई) गलत

5.2

1. अ) सही
ब) सही
स) सही
ड) गलत
2. अ) आवृत्ति
ब) वर्ग अन्तराल

5.3

- अ) सही
- ब) सही
- (I) अ) एक आयामी आरेख
- (II) ब) ऊर्ध्वाधर या क्षैतिज (Vertical or Horizontal)

5.4

- (I) (स) वर्ग आकार
- (II) (ब) निरंतर
- (III) (ड) इनमें से कोई नहीं
- (IV) (स) आवृत्ति बहुज (Frequency Polygon)
- (V) (ड) किसी अन्य आरेख की आवश्यकता नहीं है।

5.5

- (i) वृत्त
- (ii) गलत



मॉडल-2

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

शिक्षार्थियों को इस बारे में जागरूक करने के लिए कि विभिन्न अर्थों के माध्यम से एकत्र की गई जानकारी अवधान और धारणा को कैसे प्रभावित करती है, और कानून जो इन प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। शिक्षार्थियों को यह भी पता चल जाएगा कि सीखने और याद रखने और इन अंतर्निहित प्रक्रियाओं पर प्रभाव कैसे होता है। शिक्षार्थी समझ जाएंगे कि स्मृति बढ़ाने की तकनीकों के साथ-साथ भूलना कैसे और क्यों होता है। छात्रों को बाह्य और आंतरिक के रूप में अभिप्रेरणा के बारे में पता चल जाएगा और उपलब्धि और प्रयास की प्रक्रिया में विभिन्न जरूरतों और आकांक्षाओं के बारे में पता चल जाएगा। वे यह भी समझेंगे कि भावनाएं हमारी भलाई को कैसे सुविधाजनक बनाती हैं और भावनाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करना सीखेंगी। यह मॉड्यूल उन्हें सोच प्रक्रियाओं और भाषा की भूमिका से परिचित कराएगा।

6. अवधान और प्रात्यक्षिक प्रक्रियाएं
7. अधिगम
8. मानव स्मृति
9. अभिप्रेरणा
10. संवेग
11. चिंतन और समस्या समाधान



अवधान और प्रात्यक्षिक प्रक्रियाएँ

क्या आपको याद है पहली बार जब आप एक मूवी हॉल में गए थे? जब आपने हॉल में प्रवेश किया था, तो आपने कैसा अनुभव किया था? क्या आपने सभी छवियों, प्रकाश और ध्वनि को देखकर आनंद लिया था जो स्क्रीन पर दिखाई दे रहे थे? क्या आपको हैरानी हुई कि आप कैसे सब कुछ महसूस कर सकते थे जो वास्तव में मौजूद नहीं था?

यह आपके आत्म-ज्ञान को समझने के लिए एक गतिविधि है:

1. सोचें कि रात्रि में एक अंधेरे में लौ को देखने के लिए मोमबत्ती कितनी दूर होनी चाहिए?
2. आपको 500 लीटर पानी में नमक कितना मिलाना होगा ताकि आप उसे चख सकें?
3. औसत तीन कमरे वाले घर में रूम फ्रेशनर कितना चाहिए ताकि यह वातावरण में छिड़का जा सके?
4. बहुत शांत हालातों में एक घड़ी की टिक-टिक सुनने के लिए आप कितनी दूरी पर खड़े होने चाहिए? (उत्तर अध्याय के अंत में दिए गए हैं)
5. हमें दूरी और गहराई का आंकलन करने के लिए कौन से दृश्य संकेत चाहिए?
6. टीवी विज्ञापन आपको उत्पाद खरीदने के लिए कैसे प्रेरित कर सकते हैं? विज्ञापन को क्या आकर्षक बनाता है?



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- अवधान, संवेदना और प्रत्यक्ष का वर्णन करता है;
- प्रात्याक्षिक संगठन के कानूनों के बीच अंतर करता है;

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

- वास्तविक दुनिया में गहराई की अनुभूति के संकेत लागू करता है;
- पहचानता है कि भ्रम और अतिरिक्त संवेदी प्रत्यक्ष (ईएसपी) क्या है।

आपने इंद्रियों के बारे में पढ़ा होगा कि संवेदनाएं शरीर को कैसे प्राप्त होती हैं, तो आपको विभिन्न बातों का अनुभव होता है। ये अनुभव एक तरह से हमारे लिए बाहरी दुनिया के दरवाजे की तरह होते हैं, जो हमें निरंतर जानकारी प्राप्त करवाते हैं। हालांकि, सभी अनुभव हमेशा संवेदना में नहीं रहते हैं। जब आप सड़क पर चलते हैं, तो विभिन्न प्रकार के प्रेरक आपकी ध्यान को प्रबुद्ध करते हैं – जैसे गर्म समोसे की सुगंध या आसमान में रंगीन पतंग का दृश्य या आपके चेहरे में हवा की अनुभूति और शायद दुकानदारों की आवाजें। ये सभी प्रेरक विभिन्न संवेदकों पर प्रभाव डाल रहे हैं, लेकिन वास्तव में हम सिर्फ कुछ को ही श्रद्धान् देते हैं। अच्छी और अच्छी नहीं सामान, सुगंध या रंगों में हम कैसे भेद करते हैं? कुछ लोगों को एक सेट के रंग पसंद होते हैं, जबकि दूसरों को नहीं – तो इसका कारण क्या है कि हम संवेदना को 'अनुभव' करते हैं? हमें इस प्रक्रिया को समझने की आवश्यकता होती है, जिसे हम प्राप्त करते हैं अनगिनत संवेदनाओं को समझने के लिए जो हम हमेशा अनुभव करते हैं।

6.1 अवधान क्या होता है?

जब आप गणतंत्र दिवस परेड को देखते हैं या अपने स्कूल की शारीरिक प्रशिक्षण सत्र को याद करते हैं, तो पहली चीज जिसे आपको सिखाया जाता है वह है श्रद्धान् के लिए उत्साहित होना!

इस कमांड का इस्तेमाल होने पर, हम सतर्क हो जाते हैं – जो एक सतर्कता, जागरूकता और समर्पण की स्थिति होती है – जब आप खुद को 'तैयार' करते हैं। इस प्रकार, जब आप एक समूह के बीच से कुछ निर्दिष्ट प्रतिक्रियाओं को चुनते हैं, तो यह सामान्य रूप से 'ध्यान' कहलाने वाली प्रक्रिया होती है। यह एक केंद्रीय प्रक्रिया है और संवेदना संभव नहीं हो सकती है अगर आप संवेदनाओं पर ध्यान नहीं देते हैं। इस प्रकार, संवेदना से पहले ध्यान होता है। ध्यान की प्रक्रिया मद्देनजर प्राप्त करने और अन्य संज्ञानात्मक कार्यों को संगठित करने में मदद करती है। ध्यान की कार्यों में शामिल हैं:

1. **चेतना कार्य:** इस स्थिति में पूर्ण शारीरिक और मानसिक तत्परता होती है। उदाहरण के लिए – जब आदेशों की प्रतीक्षा कर रहे होते हैं, परेड कमांडर से और आगे के निर्देशों की प्रतीक्षा कर रहा होता है।
2. **चयनात्मक कार्य:** यहां ध्यान की वस्तु का चयन किया जाता है। ध्यान देने के लिए एक से अधिक चीजों के प्रति ध्यान देना संभव नहीं होता है। क्या हम एक से अधिक चीजों के प्रति ध्यान दे सकते हैं?



दैनिक जीवन में हमें ऐसा लगता है कि हम कई चीजों का समय साथ में बिता रहे हैं। आपने देखा होगा कि लोग कार चला रहे होते हैं और दोस्त से बात कर रहे होते हैं या म्यूजिक सुनते हुए मोबाइल पर कॉलों का समर्थन करते हैं। यदि आप ध्यान दें, तो उससे ड्राइविंग को अन्य गतिविधियों की तुलना में अधिक प्रयास किया जाता है, हालांकि कुछ ध्यान अन्य गतिविधियों को भी दिया जाता है। इसका मतलब है कि कभी-कभी ध्यान एक से अधिक चीजों पर दिया जा सकता है; हालांकि, यह केवल उच्च अभ्यास की कार्यों के साथ होता है, क्योंकि फिर एक कार्य लगभग स्वचालित हो जाता है और इसके लिए बहुत अधिक ध्यान की आवश्यकता नहीं होती है। इस प्रक्रिया को फिर **स्वचालित प्रसंस्करण** कहा जाता है जिसमें तीन मुख्य विशेषताएँ होती हैं।

- (i) यह इच्छापूर्वक होता है,
 - (ii) यह अचेतन मानसिकता में होता है, और
 - (iii) इसमें बहुत कम (या कोई भी नहीं) चिंतन प्रक्रियाएँ शामिल होती हैं (जैसे कि हम शब्द पढ़ सकते हैं या अपनी जूते की पट्टियों को बांध सकते हैं बिना इन कार्यों पर किसी विचार के)।
3. **सीमित क्षमता:** यहां केवल एक निर्दिष्ट संख्या के वस्त्र या प्रेरक होते हैं जिन पर किसी का ध्यान दिया जा सकता है। उदाहरण के लिए, आपको कक्षा के काले बोर्ड पर बहुत कुछ दिखाई देता है, लेकिन आप कुछ ही का ध्यान देने के लिए चुनते हैं या ध्यान देते हैं।
 4. **सतर्कता:** किसी कार्य पर लगातार लंबे समय तक ध्यान देना, जैसे एटीसी (एयर ट्रांफिक कंट्रोल) की स्क्रीन को देखना, सतर्कता या निरंतर ध्यान कहलाता है। यह पाया गया है कि किसी कार्य को लंबे समय तक निपटाने में परेशानी होती है, खासकर यदि कार्य नीरस हो और इससे प्रदर्शन में कमी आ सकती है।



क्या आप जानते हैं?

अवधान की प्रकृति को कैसे समझाएं? अवधान के पास एक केंद्रबिंदु और एक परिधि दोनों होते हैं।

जब जागरूकता क्षेत्र किसी विशेष वस्तु या घटना पर केंद्रित होता है, तो उसे अवधान के केंद्रित बिंदु या अवधान का केंद्रित बिंदु कहा जाता है। लेकिन जब वस्तुएं या घटनाएँ जागरूकता क्षेत्र के केंद्र से दूर होती हैं और हम केवल उनके बारे में परिधि में जागरूक होते हैं- उन्हें अवधान की परिधि कहा जाता है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

उदाहरण के रूप में, 'इ' को वर्णमाला में देखें। अब आपको ध्यान आ रहा है कि इस वर्णमाला के चारों ओर क्या है- कागज की किनारे, मेज, या पीछे की चीजें।

6.1.1 अवधान का वर्गीकरण

अवधान को कई तरीकों में वर्गीकृत किया गया है। एक प्रक्रिया-मुखित दृष्टिकोण इसे दो प्रकारों में विभाजित करता है, जिनमें चयनात्मक और सतत शामिल हैं।

चयनात्मक अवधान

चयनात्मक अवधान मुख्य रूप से बड़ी संख्या में से सीमित संख्या के प्रतिकृतियों या वस्तुओं के चयन के साथ संबंधित है। इसका मतलब है कि किसी भी समय हम अपनी जागरूकता केवल उन सीमित पहलुओं पर ही केंद्रित करते हैं जिनमें हमारी क्षमता के सभी पहलू शामिल होते हैं। उदाहरण के रूप में, कक्षा के अध्यापक की बात सुनते समय दरवाजे के माध्यम से आने वाली अन्य ध्वनियों के बीच से जानकारी को ब्लॉक करते हैं। आप परिधि (ध्यान) से आ रही जानकारी को रोकते हैं।

चयनात्मक अवधान का एक और उदाहरण बहुत सारी ध्वनियों में से केवल एक आवाज पर ध्यान देना है। एक पार्टी में लोगों के साथ बातचीत करते समय, यदि कोई कोने में बैठे किसी व्यक्ति ने आपके नाम को एक वार्तालाप में बोला हो, तो आप उसे ध्यान देने में सक्षम होते हैं, हालांकि आप उस वार्तालाप में जुड़े नहीं होंगे। इसे कॉकटेल पार्टी प्रभाव कहा जाता है, जो इंग्लिश मनोविज्ञानी कॉलिन चेरी ने 1953 में शब्दित किया था, और इसका मतलब है कि हम अन्य आवाजों और पृष्ठभूमि ध्वनि के बीच ध्यान केंद्रित करने की क्षमता रखते हैं।

क्योंकि हमारी प्रतीय प्रणाली को सूचना प्राप्त करने और प्रसंस्करण करने की सीमित क्षमता होती है, इसलिए वह केवल एक समय पर कुछ प्रतिकृतियों के साथ निपट सकती है। इन प्रतिकृतियों में से कौनसी प्रतिकृति चयनित और प्रसंस्कृत की जाएगी? मनोविज्ञानी ने इसका पता लगाने के लिए कई कारकों की पहचान की है।

सतत अवधान

जबकि चयनात्मक अवधान मुख्य रूप से प्रतिकृतियों के चयन से संबंधित है, सतत ध्यान संचय पर केंद्रित होता है। इसका अर्थ है कि हमारी क्षमता केवल कुछ समय के लिए एक वस्तु या घटना पर ध्यान बनाए रखने की है। इसे 'जागरूकता' भी कहा जाता है जैसा कि पहले ही चर्चा की गई है। कभी-कभी लोगों को बहुत सारे घंटों एक विशेष कार्य पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है। हवाई यातायात नियंत्रक और रेडार पाठकों ने इस प्रकार की घटनाओं के उदाहरण दिए हैं। वे स्क्रीन पर संकेतों की नजर रखना और मॉनिटर करना हर समय करते हैं। इस प्रकार की स्थितियों में संकेतों की घटना आमतौर पर अप्रत्याशित होती है, और संकेतों

को पहचानने में गलती की जा सकती है। इसलिए, उन स्थितियों में बहुत सतर्कता की आवश्यकता होती है।



पाठगत प्रश्न 6.1

1. कुछ/निश्चित प्ररंभित करते समय कुछ प्रतिक्रियाओं की चयन प्रक्रिया को कहा जाता है।
2. इस स्थिति में पूर्ण शारीरिक और मानसिक तत्परता होती है, जिसे कहा जाता है।
3. अवधान की प्रकृति में और शामिल हैं।
4. अवधान के दो प्रकार होते हैं: और।
5.नामक शब्द को 1953 में अंग्रेजी वैज्ञानिक कोलिन चेरी ने बनाया था।

आप सोच रहें होंगे कि हम कुछ प्रतिक्रियाओं पर ध्यान क्यों देते हैं और कुछ पर नहीं। ये उन कारकों में से हैं जिन पर हम अब चर्चा करेंगे।

6.1.2 चयनात्मक अवधान को प्रभावित करने वाले कारक

चयनात्मक अवधान पर कई कारकों का प्रभाव होता है। ये सामान्यतः 'बाहरी' और 'आंतरिक' कारकों के रूप में वर्गीकृत किए जाते हैं।

बाहरी कारक / बाहरी / भौतिक कारक

ये कारक प्रतिकृतियों की विशेषताओं से संबंधित होते हैं, इसलिए उन्हें बाहरी कारक कहा जाता है। अन्य बातें समान रखने के बावजूद, प्रतिकृतियों की आकार, तीव्रता और गति महत्वपूर्ण प्रतिकृतियों के चयन के निर्धारक लगते हैं। बड़े, चमकदार और चलती हुई प्रतिकृतियाँ आसानी से हमारा ध्यान आकर्षित करती हैं। नई और मध्यम जटिलता वाली प्रतिकृतियों को भी आसानी से हमारे ध्यान में ले जाती है। अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि मानव फोटोग्राफ की तुलना में गैरजीव वस्तुओं की तस्वीरों पर अधिक ध्यान देते हैं। इसी तरह, तालमेलपूर्ण श्रव्य प्रतिकृतियाँ शब्दात्मक कथानिरूपणों से आसानी से ध्यान में आती हैं। आकर्षक और तेज प्रतिकृतियों का ध्यान आकर्षित करने की एक अद्भुत क्षमता होती है। ये कारक वस्तुओं के विशेष पहलुओं से संबंधित होते हैं, जो वस्तुओं में स्वाभाविक रूप से मौजूद होते हैं और उन्हें वस्तुओं के विषयी कारक कहा जाता है।



टिप्पणी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

क गति

एक चलती हुई वस्तु स्थिर वस्तु से अधिक आसानी से हमारा ध्यान आकर्षित करती है। उदाहरण के लिए, फटफटाती बत्तियाँ नॉन-फटफटाती बत्तियों से अधिक हमारा ध्यान आकर्षित करती हैं। एम्बुलेंस, पुलिस कारें, फायर ब्रिगेड ध्यान आकर्षित करने के लिए फटफटाती और चमकदार बत्तियों का उपयोग करती हैं।

ख तीव्रता

अधिक तीव्र प्रकाश, ध्वनि या सुगंध हमारा ध्यान आसानी से आकर्षित करती हैं। उदाहरण के लिए, नियोन साइन सामान्य तीव्रता के प्रकाश से अधिक ध्यान में आती है, या बहुत जोरदार आवाज नॉर्मल ध्वनि से अधिक ध्यान में आती है।

ग नवीनता

नई प्रकार की वस्तुएं हमारे ध्यान को तेजी से आकर्षित करती हैं। विज्ञापन एजेंसियाँ इस तकनीक का प्रभावी ढंग से अपनाती हैं, उदाहरणार्थ, एक फोन, फ्रिज, पंखा, कूलर या एयरकंडीशनर को नवीनतम और नयी सुविधाओं के साथ लेकर।

घ आकार

बड़ी या छोटी वस्तु औसत आकार की वस्तु की तुलना में लोगों का ध्यान आसानी से आकर्षित करती हैं। उदाहरण के लिए, पूरे पृष्ठ पर एक छोटा विज्ञापन अधिक ध्यान आकर्षित करेगा या एक बड़ा होर्डिंग या बैनर।

ङ परिवर्तन

हमारे पर्यावरण में किसी भी परिवर्तन से हमारा ध्यान त्वरित रूप से आकर्षित होता है। उदाहरण के लिए, एक चलती हुई घड़ी की नियमित ध्वनि हमारा ध्यान आकर्षित नहीं करती, लेकिन जब यह रुकती है, तो हमारा ध्यान उसकी ओर खिंचा जाता है, विद्युत अवरोध के कारण गाने बजना रुक जाता है, हमारा ध्यान आकर्षित होता है।

च आवृत्ति

जब किसी प्रतिकृति को बार-बार प्रस्तुत किया जाता है, तो हमारा ध्यान आकर्षित होता है, उदाहरण के लिए, अग्निशमन या एम्बुलेंस की बार-बार शंखनाद, विज्ञापन में जिंगल्स।



छ स्पष्टता

एक वस्तु या ध्वनि जिसे स्पष्ट रूप से अनुभव किया जा सकता है, उसे आमतौर पर हमारा ध्यान अधिक आकर्षित करती है। उदाहरण के लिए, सड़क पर आवाज की ऊँचाई हमेशा ही हमारा ध्यान आकर्षित करती है।

ज रंग

रंगीन वस्तुएं काले या सफेद वस्तुओं से अधिक ध्यान आसानी से आकर्षित करती हैं। विज्ञापनकर्ता इसे निरंतर उपयोग करके निरंतर उपयोग करते हैं।

I. विरोध

विषयी के पिछले प्रकाश से विशेष रूप से अलग होने वाली वस्तु हमारा ध्यान आकर्षित करती है। उदाहरण: सफेद कमीज पर श्रीरंग से करी के दाग।

आंतरिक कारक / मनोवैज्ञानिक कारक

ये कारक व्यक्ति के अंदर होते हैं। वे व्यक्ति की आवश्यकता, रुचि और भावना पर निर्भर करते हैं।

क आवश्यकता

आवश्यकता हमारी जैविक या मनोसामाजिक आवश्यकताओं से संबंधित होगी। जब हम भूखे होते हैं, तो हम खाने की हल्की सी गंध तक ध्यान देते हैं या जब हम गर्मी में हैं और प्यासे हैं, तो हमारा ध्यान पानी या ठंडी पेय पदार्थों की ओर आकर्षित होता है। उदाहरण के लिए, एक छात्र परीक्षा देते समय अन्य छात्रों से अधिक ध्यान शिक्षक की निर्देशों को देने की संभावना है।

ख रुचि

रुचियों वाली वस्तुएं अभ्यास्य द्वारा तत्परता से ध्यान में आती हैं। उदाहरण के लिए, खरीदारी करते समय खिलाड़ी स्पोर्ट्स सामग्री रखी गई विंडो की ओर आकर्षित होगा, जबकि एक एमएस धोनी के प्रतियोगिताओं को तुरंत ध्यान में लेगा अगर यह टेलीविजन पर चल रहा हो।

ग भावनात्मक स्थिति

भावनात्मक स्थिति में ध्यान प्रभावित होता है। उदाहरण के लिए, जब किसी व्यक्ति को उत्साहित कर दिया जाता है, तो वह उसके आस-पास के लोगों के बारे में जागरूक नहीं होता है; वह शायद सुनता या समझता नहीं है जो दूसरे कहते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 6.2

नीचे दिए गए वाक्यों को पूरा करें

1. ध्यान के आंतरिक कारकों को भी कारक कहा जाता है।
2. हमारे ध्यान को आकर्षित करने के आंतरिक कारक हैं: और।
3. त्योहारों में दुकानों पर लाइटों की चलन एक कारक का उदाहरण है।
4. यदि हम अचानक विद्युत संकट के समय विद्युत को ध्यान देते हैं, तो यह कारक का उदाहरण है।



क्रियाकलाप

अपने आस-पास के किसी भी दो स्थानों / घटनाओं की पहचान करें जो संचारित और चयनात्मक ध्यान के रूप में मान्य हों।

6.2 संवेदना में अनुभूति की भूमिका को समझना

संवेदना वातावरणीय प्रतिक्रियाओं द्वारा संवेदक प्रतियों को सक्रिय करने की होती है। मनोवैज्ञानिकों को इंद्रियों को समझने, और विस्तृत रूप से संवेदना और प्रतिभास को कैसे समझते हैं, हमें इन दोनों की परिभाषा की आवश्यकता होती है: संवेदना शारीरिक ऊर्जा के एक स्रोत द्वारा इंद्रिय अंगों के सक्रिय होने को कहा जाता है, जबकि प्रतिभास इंद्रिय अंगों और मस्तिष्क द्वारा संवेदक प्रतियों का संगठन, व्याख्या, विश्लेषण और समन्वय करने की प्रक्रिया है।

जो प्रक्रिया हमें इंद्रियों द्वारा प्रदान की गई जानकारी को पहचानती, व्याख्या करती या अर्थ देती है, उसे प्रतिभास कहा जाता है।

संवेदना से प्रतिभास में परिवर्तन की प्रक्रिया 'परिवर्तन' कहलाती है। इस प्रक्रिया में प्रेरित ऊर्जा (जैसे कि प्रकाश, ध्वनि या सुगंध) को तंत्रिका ऊर्जा में परिवर्तित किया जाता है।

प्रतिभास एक निर्माणात्मक प्रक्रिया है क्योंकि हम प्रेरित से परे जाते हैं और उसमें अर्थ ढूँढ़ने की कोशिश करते हैं। संवेदनाओं या



घटनाओं की व्याख्या करते समय, व्यक्ति अपने पूर्व अनुभव, अपनी आवश्यकताओं और भावनाओं के आधार पर उन्हें अपने तरीके से निर्माण करते हैं। इसलिए प्रतिभास केवल बाह्य या आंतरिक दुनिया के वस्तुओं या घटनाओं की व्याख्या नहीं है, बल्कि यह उन वस्तुओं और घटनाओं का भी निर्माण है जो अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण से होते हैं।

हमें अपनी दुनिया को क्या अर्थपूर्ण रूप में प्रतिभासित करता है?

दृष्टिकोण के साथ विज्ञानी इंद्रियों के क्षेत्र को एक मानवीय एकत्रीकरण में संगठित करने की प्रक्रिया को जानने के लिए कहते हैं। कई मनोवैज्ञानिकों ने इस सवाल का उत्तर देने की कोशिश की है, लेकिन सबसे अधिक स्वीकार्य उत्तर गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों ने दिया है।

6.2.1 प्रतिभासी संगठन के कानून

सबसे मौलिक प्रतिभासी प्रक्रियाओं का वर्णन कुछ सिद्धांतों द्वारा किया जा सकता है जो हमें जानकारी के टुकड़ों को एकांतरित और अर्थपूर्ण पूर्णताओं में संगठित करने के तरीकों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

गेस्टाल्ट संगठन के कानून के रूप में जाने जाने वाले इन सिद्धांतों को जर्मन मनोवैज्ञानिकों के एक समूह ने प्रारंभिक 20वीं सदी में पेश किया था, जो पैटर्न या गेस्टाल्ट का अध्ययन करते थे। उनमें से प्रमुख हैं कोहलर, कॉफ्का और वर्थाइमर। गेस्टाल्ट का अर्थ होता है एक नियमित आकार या रूप। गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, हम अलग-अलग प्रतिक्रियाओं को अलग तत्वों के रूप में नहीं, बल्कि एक संगठित ष्पूर्ण रूप में प्रतिभास करते हैं जो निश्चित रूप से होता है।

गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों ने भी इंद्रिय प्रक्रियाओं का संकेत दिया है कि मस्तिष्कीय प्रक्रियाएं हमेशा एक अच्छे आकार या प्रग्नान के प्रतिभास की ओर उन्मुख होती हैं। इसीलिए हम सभी को संगठित रूप में प्रतिभासित करते हैं।

जो प्राथमिक रूप से आकार-मूल्य की विभाजन के रूप में होता है, वह दिए गए चित्रों में देखा जा सकता है।

आंकड़ा और अंधकार के अलावा दृष्टि संबंधी (और सुनने संबंधी) प्रकाशों के लिए दूसरे कई सिद्धांतों को भी मान्य माना जाता है, जैसे: पूर्णता, प्राक्सिमिटी, समानता, निरंतरता और सममिति।

6.2.2 प्रतिभासी संगठन के सिद्धांत

समीपता: विस्तार या समय में एक-दूसरे के करीब स्थित वस्तुएं एक साथ या एक समूह के रूप में प्रतिभासित की जाती हैं।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

समानता: एक-दूसरे के समान और समरूपी विशेषताओं वाली वस्तुएं एक समूह के रूप में प्रतिभासित की जाती हैं। दिए गए चित्र में छोटे वृत्त और वर्ग एक दूसरे के करीब स्थानित हैं फिर भी हम वर्ग और वृत्तों को अलग-अलग प्रतिभासित करने की प्रवृत्ति रखते हैं।

निरंतरता: यह सिद्धांत कहता है कि हम वस्तुएं एक साथ प्रतिभासित करने की प्रवृत्ति रखते हैं अगर वे एक निरंतर पैटर्न बनाने लगती हैं। उदाहरण के लिए, हम लाइनों को पार करने के रूप में देखने की प्रवृत्ति रखते हैं।

सममिति: यह सिद्धांत सुझाव देता है कि सममितियों वाले क्षेत्रों को असममितियों के पीछे के रूप में प्रतिभासित किया जाता है।

पूर्णता: हम रिक्त स्थानों को भरने की प्रवृत्ति रखते हैं और वस्तुएं अच्छी तरह से देखने की प्रवृत्ति रखते हैं, अलग-अलग अंगों की बजाय उन्हें पूर्ण के रूप में प्रतिभासित करते हैं। छोटे कोणों को रिक्त स्थानों को भरने की प्रवृत्ति रखने के कारण हम उन्हें एक त्रिभुज के रूप में देखते हैं।



पाठगत प्रश्न 6.3

सही कथनों को मेल खाते हुए जोड़ें:

- | | |
|---|------------|
| 1. हम अवयवों की बजाय पूरे वस्त्र को देखते हैं। | अ) निकटता |
| 2. हम लाइनें एकदिवसीय सबसेट के बजाय पार करने को देखने के लिए अधिक प्रवृत्त होते हैं। | ब) बंद करन |
| 3. एक-दूसरे से समान और समान विशेषताएँ रखने वाले वस्तुएं एक समूह के रूप में प्रतीत होती हैं। | स) समानता |
| 4. स्थान में नजदीक के वस्त्र साथ-साथ होने के रूप में प्रतीत होते हैं। | ड) पड़ोस |
| 5. सममिति वाले क्षेत्र विकास के खिलाफ आकृति के रूप में देखे जाते हैं। | ई) समानत |

6.2.3 गहराई का अनुभव

जहां वस्तुएं मौजूद होती हैं, उसे विज्ञान की भाषा में अंतरिक्ष कहा जाता है। हमारी जीवन रहने की जगह तीन आयामों में संगठित होती है। हम केवल विभिन्न वस्तुओं की स्थानिक गुणवत्ता (जैसे, आकार, दिशा) के साथ-साथ इस अंतरिक्ष में पाए जाने वाले वस्तुओं की दूरी को भी अनुभव करते हैं। हालांकि, हमारी रेटिना पर प्रक्षेपित वस्तुओं की छवियां समतल और



द्विआयामी (बाएं, दाएं, ऊपर, नीचे) होती हैं, हम फिर भी इसे अंतरिक्ष में तीन आयामों को अनुभव करते हैं। ऐसा क्यों होता है?

दुनिया को तीन आयामों में देखने की प्रक्रिया को दूरी या गहराई अनुभव कहा जाता है। गहराई का अनुभव हमारे दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण है। गहराई को अनुभव करने के लिए हम दो प्रमुख सूत्रों की परिभाषा पर निर्भर करते हैं। एक को द्विआयामी सूत्र कहा जाता है क्योंकि इसके लिए दोनों आंखों की आवश्यकता होती है। दूसरा को एकायामी सूत्र कहा जाता है, क्योंकि यह हमें केवल एक आंख से गहराई को अनुभव करने की अनुमति देता है।

एकायामी सूत्र (मानसिक सूत्र)

गहराई के एकायामी सूत्र वह समय प्रभावी होते हैं जब वस्तुएं केवल एक आंख से देखी जाती हैं। इन सूत्रों का अक्सर कला के कलाकारों द्वारा दो आयामी चित्रों में गहराई को प्रेरित करने के लिए उपयोग किया जाता है। इसलिए, उन्हें चित्रकारीय सूत्र भी कहा जाता है।



सापेक्ष आकार: रेटिनल छवि का आकार हमें अपने अनुभव के आधार पर दूरी का निर्णय करने में मदद करता है। जैसे ही वस्तुएं दूर होती हैं, रेटिनल छवि छोटी होती जाती है। हम एक वस्तु को दूर से देखते हैं जब यह छोटी दिखती है, और करीब से देखते हैं तो यह बड़ी दिखती है।

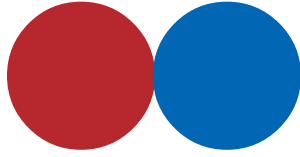


अधिष्ठान या ढँकना: ये सूत्र उस समय होते हैं जब कोई वस्तु किसी अन्य वस्तु द्वारा ढँकी जाती है। ढँकी गई वस्तु को दूर माना जाता है, जबकि उस वस्तु को जो इसे ढँकती है, उसे करीब समझा जाता है।

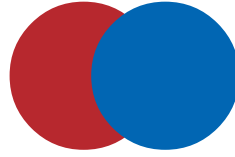
बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



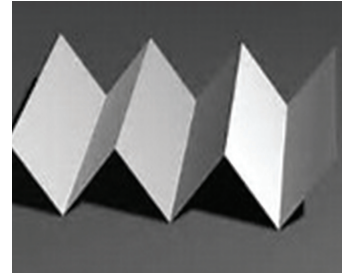
टिप्पणी



अगल-बगल दो
वस्तुओं में कोई गहराई
नहीं होती



ओवरलैप होने वाली दो
वस्तुएं गहराई जोड़ती हैं,
भले ही यहां प्रस्तुत वस्तुएं
वास्तव में द्वि-आयामी हों



रेखीय परिप्रेक्ष्य: यह एक ऐसी प्रक्रिया को प्रतिबिंबित करता है जिसमें दूरस्थ वस्तुएं करीबी वस्तुओं की तुलना में एकजुट दिखाई देती हैं। उदाहरण के लिए, रेलगाड़ी रेखाएं, जैसे कि रेल के ट्रैक, दिखाई देती हैं कि वे आकर्षित दिशा में हैं और दूरस्थ दिखती हैं। जितना अधिक लाइन समान होती है, उतना ही वे दूर दिखती हैं।



वायुयान परिप्रेक्ष्य: हवा में आणविक कणों और नमी होती है, जो दूरस्थ वस्तुओं को धुंधला या अस्पष्ट दिखाती हैं। इस प्रभाव को वायुमंडलीय परिप्रेक्ष्य कहा जाता है। उदाहरण के लिए, दूरस्थ पहाड़ नीले दिखते हैं क्योंकि वायुमंडल में नीले प्रकाश का छितराव होता है, जबकि समान पहाड़ साफ वातावरण में नजर आते हैं।



प्रकाश और छाया: प्रकाश के कुछ हिस्से पर विशेष ध्यान दिया जाता है, जबकि कुछ हिस्से अधिक अंधकार में छिप जाते हैं। प्रकाश के हाइलाइट्स और छायाएं हमें वस्तु की दूरी और गहराई के बारे में जानकारी प्रदान करती हैं।



संबंधित ऊचाई: बड़ी वस्तुएं देखने वाले के नजदीक और छोटी वस्तुएं देखने वाले से दूर दिखती हैं। जब हम दो वस्तुएं बराबर आकार की होने की उम्मीद करते हैं और वे नहीं होती हैं, तो उन दो में से बड़ी वस्तु करीब दिखेगी और छोटी वस्तु दूर दिखेगी।

बनावटी परिप्रेक्ष्य: यह एक ऐसी प्रक्रिया को प्रतिबिंबित करती है जिसमें अधिकांश तत्वों की घनत्व दूर होने का प्रतीत होता है।



टिप्पणी

तिमान पैरालैक्स: यह एक गतिशील एकायामी सूत्र है, इसलिए इसे चित्रकारीय सूत्र नहीं माना जाता है। इसका होना यह बताता है कि अलग-अलग दूरी पर स्थित वस्तुएं अलग-अलग अनुपात में गति करती हैं। दूरस्थ वस्तुएं करीब स्थित वस्तुओं की तुलना में धीमी गति से हरे हुए दिखाई देती हैं। एक वस्तु की गति उसकी दूरी के बारे में सूचना प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, बस में यात्रा करते समय, जो वस्तुएं करीब होती हैं, वे बस के विपरीत दिशा में चलती हैं, जबकि जो वस्तुएं दूर होती हैं, वे बस के साथ एक ही दिशा में चलती हैं।



द्विनेत्रीय संकेत (शारीरिक संकेत) (Binocular Cues)

तीन आयामी स्थानों में गहराई की अनुभूति के लिए दोनों आंखों द्वारा कुछ महत्वपूर्ण संकेत प्रदान किए जाते हैं। इनमें से तीन हैं:

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

रेटिनल या द्विनेत्रीय अंतर: रेटिनल अंतरदृष्टि इसलिए होती है क्योंकि हमारे दोनों आंखों की स्थानों में अलग-अलग स्थान होते हैं। ये एक दूसरे से लगभग 6.5 सेंटीमीटर की दूरी पर आपस में अलग होती हैं। इस दूरी के कारण, एक ही वस्तु के दोनों आंखों के रेटिना पर बने छवि में थोड़ा अंतर होता है। दो छवियों के बीच यह अंतर रेटिनल अंतर कहलाता है। मस्तिष्क एक बड़ी रेटिनल अंतर को नजदीकी वस्तु का मतलब मानता है और एक छोटी रेटिनल अंतर को दूरस्थ वस्तु का मतलब मानता है, क्योंकि दूरस्थ वस्तुओं के लिए अंतर कम होता है और नजदीकी वस्तुओं के लिए अंतर अधिक होता है।

आसन्न कर्णी: जब हम नजदीकी वस्तु देखते हैं तो हमारी आंखें भीतर की ओर एकत्र होती हैं ताकि प्रत्येक आंख के फोविया पर छवि लाएं। एक समूह की संख्या नजदीकी वस्तु से दूर होने के साथ-साथ के दौरान आंखों के भीतर मोड़ जाने की जानकारी मस्तिष्क को भेजती है, और इन संकेतों को गहराई की अनुभूति के लिए ज्ञान माना जाता है। जितना अधिक हमारी आंखें भीतर की ओर मोड़ती हैं या एकत्र करती हैं, वस्तु उससे अधिक दूर की तरह दिखती है। आप नाक के सामने एक उंगली रखकर आंखें सामंय करके एकत्र करने का अनुभव कर सकते हैं। जितना अधिक आपकी आंखें अंतर्निहित या समान्तर करती हैं, वस्तु स्थान में उपस्थित होने की तरह दिखती है।

अनुकूलन: अनुकूलन संदर्भ में हम अपनी आंखों पर छवि को फोकस करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है। इन मांसपेशियों द्वारा आंख के लेंस की मोटाई बदलती है। यदि वस्तु दूर जाती है (2 मीटर से अधिक), तो मांसपेशियाँ शांत हो जाती हैं, लेकिन जब वस्तु नजदीक आती है, तो मांसपेशियाँ संकोचित होती हैं और लेंस की मोटाई बढ़ती है। मांसपेशियों की संकोचन की दर मस्तिष्क को भेजी जाती है, जो दूरी के लिए संकेत प्रदान करती है।



पाठगत प्रश्न 6.4

सही या गलत जवाब दें:-

1. गहराई की अनुभूति दुनिया को तीन आयामों में देखने की क्षमता है।
2. गहराई प्रतिदृश्य के लिए दो प्रकार के संकेत होते हैं: प्रत्यक्ष और गुप्त।
3. संकेतों के दो प्रकार के लिए अन्य नाम भी हैं: शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संकेत।
4. हम तीन आयामों में दुनिया को प्रतीत करते हैं, हालांकि अनुभूति दो आयामों में होती है।



क्रियाकलाप

एक दृश्य बनाएं जिसमें गहराई प्रतिदृश्य के कम से कम तीन संकेत दिखाएं।



6.3 प्रात्याक्षिक स्थिरता

जब आप अपने दोस्त को अलविदा कहते हैं और वह आपसे दूर चला जाता है, तो जब आप उस व्यक्ति को देखते हैं, तो आपकी रेटिना पर छवि छोटी होती जाती है। क्या आप सोचते हैं कि व्यक्ति छोटा हो रहा है? नहीं कभी नहीं। छवि के आकार में परिवर्तन के बावजूद, प्रतीक्षा निरंतरता आपको यह महसूस कराती है कि आपका दोस्त आपसे दूर जा रहा है। प्रात्याक्षिक निरंतरता एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें भौतिक वस्तुएँ अपने उपस्थिति या उनकी दिखावट में होने वाले परिवर्तनों के बावजूद अटल और स्थिर रूप से महसूस की जाती है। प्रात्याक्षिक निरंतरता हमें वस्तुओं का आकार, आकृति, रंग और चमक को बदलते हुए भी एक स्थिर मानते हैं, यहां तक कि अपनी रेटिना पर छवि में परिवर्तन हो रहा हो। उदाहरण के लिए, जब एक विमान आपसे निकटता बढ़ता है, ऊपर से गुजरता है और गायब हो जाता है, तो हम उस विमान को आकार में परिवर्तन हो रहा है समझते हैं।

संवेदी रिसेप्टर्स की उत्तेजना में परिवर्तन के बावजूद वस्तुओं की अपेक्षाकृत स्थिर धारणा को प्रात्याक्षिक स्थिरता कहा जाता है।

1. आकार निरंतरता

हमारी रेटिना पर छवि का आकार वस्तु की दूरी के साथ बदलता है। जितनी दूर होती है, छवि उतनी ही छोटी होती है। वहीं, हमारा अनुभव यह दिखाता है कि सीमाओं के भीतर वस्तु लगभग समान आकार की दिखाई देती है, इसके बावजूद उसकी दूरी से। उदाहरण के लिए, जब आप अपने दोस्त के पास से नजदीक जाते हैं, तो आपकी दोस्त के आकार की प्रात्याक्ष बदलती नहीं है, हालांकि रेटिना पर छवि (रेटिना पर छवि) बड़ी हो जाती है। आकार निरंतरता का यह चावला दूरी से आदर्श में स्थिर रूप से बदलते वस्तुओं के प्रतीत आकार के साथ रहने के लिए है।



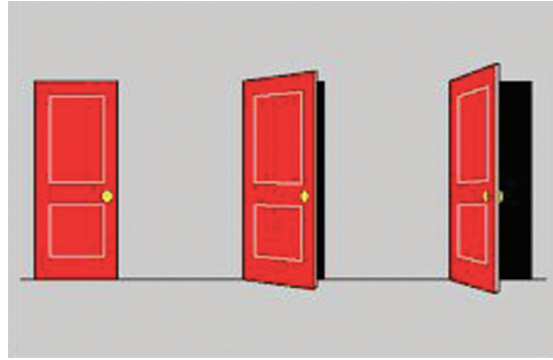
बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

2. आकृति निरंतरता

हमारी प्रात्यक्ष में जाने माने वस्तुओं की आकृतियाँ बदलते रेटिना पर छवि के पैटर्न में होने वाले परिवर्तनों के बावजूद अपरिवर्तित रहती हैं। उदाहरण के लिए, एक डिनर प्लेट चाहे उसकी रेटिना पर छवि वृत्त, या इलिप्स, या लगभग एक छोटी रेखा (यदि प्लेट को एज से देखा जाए) हो, वही आकार दिखाई देती है। इसे रूप निरंतरता भी कहा जाता है।



3. चमक निरंतरता

दृश्य वस्तुएं न केवल अपने आकार और आकृति में निरंतर दिखाई देती हैं, वे अपने गौरापन, धूसरता या कालेपन के अवधारणीय मायने में भी निरंतर दिखाई देती हैं, हालांकि उनसे प्रतिबिंबित प्रकाश की मात्रा में बड़े परिवर्तन होते हैं। अन्य शब्दों में, हमारे प्रात्यक्ष में चमक का अनुभव बदलने का संभावन नहीं होता है, हालांकि प्रतिबिंबित प्रकाश की मात्रा में बदलाव होता है। वस्तु की सत्ता को एक स्थिर माने रखने की प्रवृत्ति को चमक निरंतरता कहा जाता है। उदाहरण के लिए, पेपर की सतह जो सूर्य की किरणों में गोरी दिखाई देती है, उसे कमरे के प्रकाश में भी गोरी ही माना जाता है। उसी तरह, सूर्य में काला दिखने वाला कोयला रूम के प्रकाश में भी काला ही दिखता है।



पाठगत प्रश्न 6.5

एक-दो शब्दों में उत्तर दें:-

1. प्रकाश की मात्रा में परिवर्तन के बाद हमारी प्रकाशता की अनुभूति नहीं बदलती है क्योंकि?
2. सिक्के की छवि हर दिशा से अलग दिखती है, फिर भी हम उसे समतल और गोल मानते हैं। यह क्यों होता है? कारण बताएं।



3. एक लाल सेब अंधेरे कमरे में भी वही उज्ज्वल लाल दिखता है; इसके पीछे मनोवैज्ञानिक घटना क्या है?

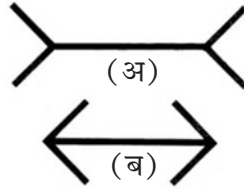
6.4 भ्रम

कभी-कभी हम संवेदनात्मक जानकारी को सही ढंग से समझने में असमर्थ हो जाते हैं। इससे भौतिक प्रोत्साहन और इसकी प्रतीक्षा के बीच मेल नहीं बनता है। हमारे संवेदनात्मक अंगों द्वारा प्राप्त जानकारी की गलत व्याख्या के कारण उत्पन्न होने वाली ये गलत समझ को आमतौर पर भ्रम कहा जाता है। भ्रमात्मक अनुभव सभी भौगोलिक अवस्थाओं के स्तर पर हो सकते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने इससे अधिकांश अन्य भौगोलिक जटिलताओं की तुलना में दृश्य भ्रम की अधिक अध्ययन की है। कुछ प्रतीति भ्रम विश्वसनीय होते हैं और सभी व्यक्तियों में पाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, रेलगाड़ी के रेल ट्रैक आपस में संघटित दिखते हैं। इन भ्रमात्मक तत्वों को सामान्यतया सार्वभौमिक भ्रम या स्थायी भ्रम कहा जाता है क्योंकि इन्हें अनुभव या प्रयास के साथ बदला नहीं जाता है।

अन्य कुछ भ्रम किसी व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक भिन्न दिखाई देते हैं; इन्हें व्यक्तिगत भ्रम कहा जाता है।

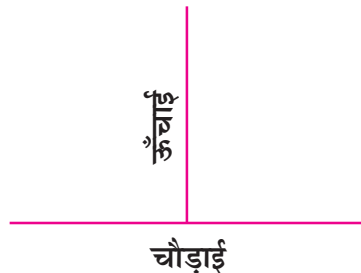
1. मुलर-लायर भ्रम

पंक्ति ए को पंक्ति ब से छोटी माना जाता है, हालांकि दोनों पंक्तियां बराबर हैं। यह भ्रम बच्चों द्वारा भी अनुभव किया जाता है और कुछ अध्ययनों के अनुसार जानवरों द्वारा भी।



2. ऊँचाई और चौड़ाई रेखा का भ्रम

हालांकि दोनों पंक्तियां बराबर हैं, हम ऊँची रेखा को चौड़ी रेखा से अधिक लंबी मानते हैं।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

3. पोंजो भ्रम

पोंजो भ्रम एक ज्यामिति-आधारित भ्रम है जिसे 1911 में इटालियाई मनोविज्ञानी मारियो पोंजो ने पहली बार प्रदर्शित किया था। उन्होंने कहा कि मनुष्य की मनसा एक वस्तु का आकार उसके पीछे के मंजिल के आधार पर निर्धारित करती है। इसे उन्होंने रेलगाड़ी के ट्रैक के आपसी मिलान के अनुसार दो बराबर पंक्तियों को खींचकर दिखाकर साबित किया। शीर्षकी पंक्ति दिखाई देती है क्योंकि हम संघटक प्रकाश के अनुसार आँकड़ों को समांतर पंक्तियों में पीछे की ओर बढ़ने वाले समानांतर रेखाओं के रूप में व्याख्या करते हैं। इस संदर्भ में, हम शीर्षकी पंक्ति को उसी तरह के रूप में व्याख्या करते हैं जैसे यह दूर हो, इसलिए हम उसे दूसरों की तुलना में लंबा देखते हैं- आगे का एक वस्तु दूसरे से बड़ी होनी चाहिए ताकि दोनों के बराबर प्रतिबिंब छोटे बनाए जा सकें।



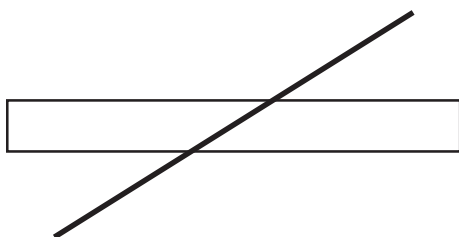
4. जेल्लर भ्रम

जेल्लर भ्रम जोहान कार्ल फ्रीड्रिच जेल्लर (1834-1882) ने बनाया था, जो एक जर्मन ताराविज्ञानिक थे और ऑप्टिकल भ्रमों में रुचि रखते थे। जेल्लर ने अपने पिता के कारखाने में देखे गए एक कपड़े के पैटर्न से प्रेरित हुए थे, और पहली बार इस भ्रम को 1860 में जर्नल एनलेन डेर फिजिक में प्रकाशित किया था। जेल्लर भ्रम उन भ्रमों में से एक है जहां एक सरल रेखा प्रतिबिंब उदाहरण के लिए, रेखा की लंबाई, सीधापन या समानांतरता अन्य छवि तत्वों उदाहरण के लिए, अन्य पीछे वाली/आगे वाली रेखाएं, या अन्य छिन्नभिन्न आकृतियों के कारण विकृतिग्रस्त दिखाई देते हैं। इन्हें कभी-कभी 'ज्यामिति-ऑप्टिकल भ्रम' कहा जाता है।



5. पोगडॉर्फ भ्रम

यह जोहान पोगडॉर्फ (1796-1877) के नाम पर रखा गया है, जो 1860 में इसे वर्णित करने के लिए पहली बार उपयोग किया था। पोगडॉर्फ ने ध्यान दिया कि कपड़े के पैटर्न में एक घुमावदार रेखा भ्रष्ट दिखाई देती है।



6. दिखाई देने वाली चलन भ्रम

यह भ्रम होता है जब कुछ स्थिर चित्रों को एक उचित दर पर एक के बाद एक प्रक्षालित किया जाता है। इस भ्रम को फ्लिफेनॉमेनॉ के रूप में कहा जाता है। सिनेमा शो में चलती हुई चित्रों को देखने पर हमें इस तरह का भ्रम प्रभावित होता है। झलकती हुई विद्युत बत्तियों का अनुक्रमणिका भी इस भ्रम को उत्पन्न करता है। इस भ्रम के अनुभव के लिए, मैक्स वेरथाइमर ने उचित स्तर की चमक, आकार, स्थानिक अंतराल और अलग-अलग बत्तियों की समयिक सम्पर्कता की मौजूदगी की रिपोर्ट की थी।



पाठगत प्रश्न 6.6

खाली स्थान भरें:

- कुछ मनोवैज्ञानिक भ्रांतियाँ होती हैं और सभी व्यक्तियों में पाई जाती हैं। उदाहरण के लिए, रेलवे ट्रैक हम सभी के लिए मिलने की प्रतीति करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

2. कुछ अन्य भ्रांतियों में व्यक्ति-व्यक्ति में तक अंतर होता है; इन्हें भ्रांतियाँ कहा जाता है।
3. हम एक सिनेमा शो में चलती चित्रों को देखने पर इस तरह की भ्रांति के प्रभाव में आते हैं। इसे कहा जाता है।



क्रियाकलाप

एक ही लंबाई की दो समान अंतराली रेखाएँ खींचें। एक पर तीर का मुद्रक रखें और दूसरे पर पंख का मुद्रक रखें। इसे आपके आसपास के लोगों को दिखाएं और जांचें कि कौन सी रेखा बड़ी / लंबी दिखती है।

क्या संवेदना के बिना अनुभव हो सकता है? अतिसंवेदनात्मक अनुभव

अतिसंवेदनात्मक अनुभव (ईएसपी) उन लोगों के लिए संदर्भित होता है जिनमें सामान्य संवेदनात्मक अंग शामिल नहीं होते हैं, बल्कि एक अव्यवस्थित छटा अनुभव होता है। इस तरह की क्षमताओं में कुछ शामिल होती हैं: सामान्य लोग जो नहीं जान सकते, प्रत्यक्षता के आसपास न होने वाले लोगों के साथ संवाद करना, दूरस्थ स्थानों पर होने वाले घटनाओं के बारे में जानना या भविष्य की घटनाओं की जागरूकता। ईएसपी के तीन प्रकार होते हैं: टेलीपैथी (ऐसे लोगों से जुड़ना जो उस समय वहां मौजूद नहीं होते हैं), क्लेयरवॉयस (जिन चीजों के बारे में अधिकांश लोगों को ज्ञान नहीं होता है), और प्रेकॉग्निशन (भविष्य की घटनाओं की जागरूकता)।

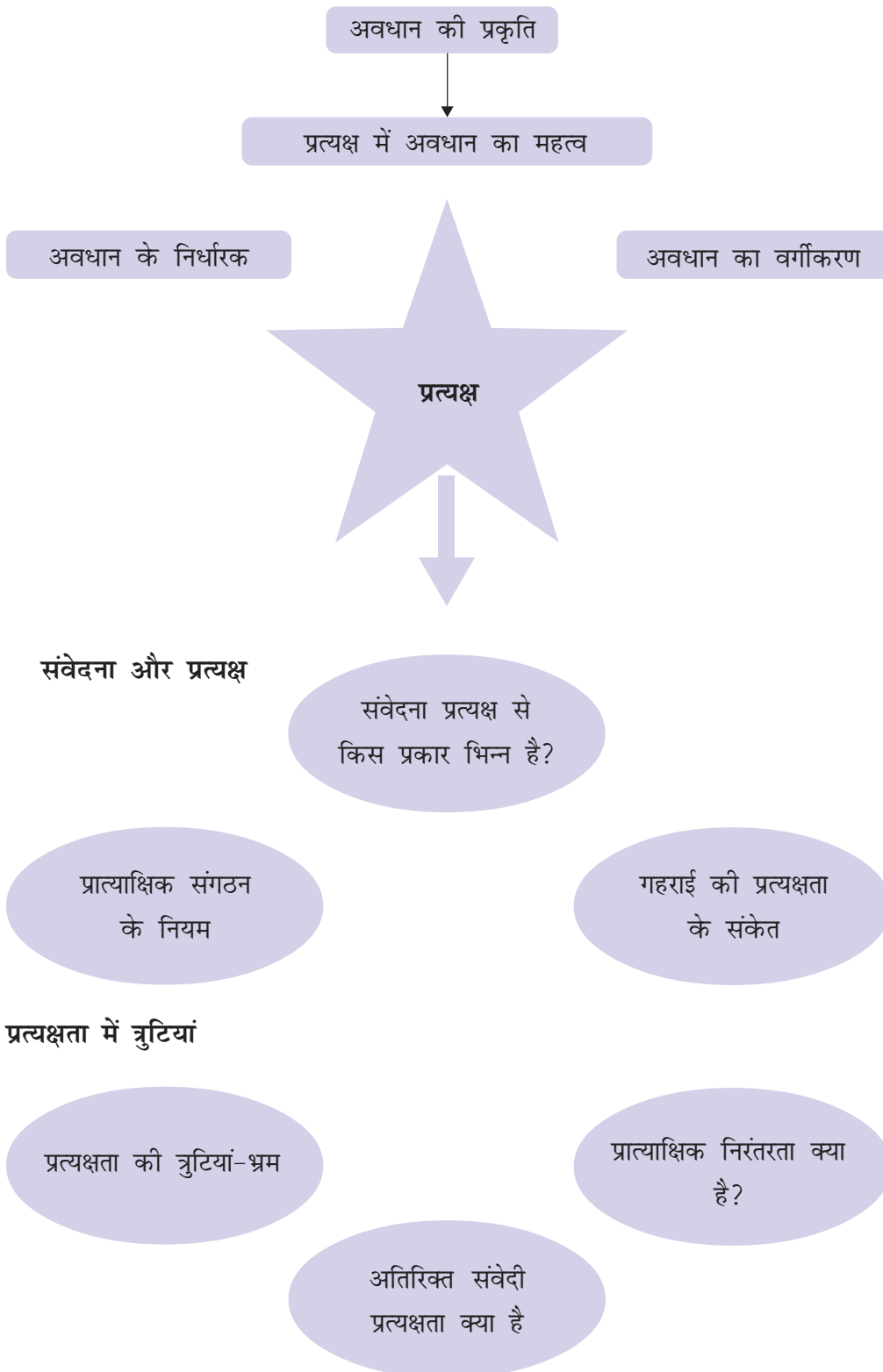
उदाहरण के लिए, क्या आपने बाबा वांगा के बारे में सुना है, एक रहस्यमयी ज्ञानी जिन्होंने भविष्य की घटनाओं की पूर्वानुमान किया था, या क्या आप लोरेन वॉरेन के बारे में जानते हैं, मशहूर देवीपंडित जो एक प्रदीप्त युक्त क्लेयरवॉयस थीं। उनकी तरह, कई लोगों के पास ऐसी क्षमताएं होती हैं जो बिना किसी सामान्य संवेदनात्मक अंग के सीधे इनपुट के बिना चीजों को देख सकते, पूर्वानुमान कर सकते या महसूस कर सकते हैं। मनोवैज्ञानिकों को विशेष रूप से अतिसंवेदनात्मक अनुभव की रिपोर्टों पर संदेह रहता है। हालांकि, इस प्रक्रिया को विवेकपूर्णता से अवलोकन करने की कठिनाई के कारण, शोधकर्ताओं को लगता है कि इस अवधारणा का परीक्षण पारंपरिक वैज्ञानिक विधियों का उपयोग करके नहीं किया जा सकता है और इस क्षेत्र में प्रायोगिक अध्ययनों की प्राप्त जानकारी अविश्वसनीय और अच्छी नहीं होती है। अधिकांश मनोवैज्ञानिकों को ईएसपी के अस्तित्व को नकारते हैं। इसलिए, यह विषय सामान्यतः मनोविज्ञान के मुख्य प्रवाह की सीमा में छिपकर अतिरिक्त संवेदनशीलता क्षेत्र में रहता है।



आपने क्या सीखा



टिप्पणी



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. चयनात्मक और दीर्घकालिक ध्यान के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।
2. ध्यानयोग्यता के कानूनों की एकादिकृत क्रमबद्ध सूची दीजिए।
3. विश्व की रेटिना की छवि केवल दो आयामी होती है - फिर भी हम तीन आयामों में विश्व को कैसे प्रतीत करते हैं? स्पष्ट कीजिए।
4. प्रतीक्षाग्रहण स्थिरता क्या है? अपने उदाहरणों के साथ समझाइए।
5. तीन भ्रामक वर्णन कीजिए।
6. संवेदना और प्रतीति के बीच अंतर बताइए।
7. चयनात्मक ध्यान को प्रभावित करने वाले अंतर्निहित और बाह्य कारक क्या हैं?
8. गेस्टाल्ट मनोवैज्ञानिकों के योगदान क्या थे?
9. ईएसपी (ESP) को समझाइए। ईएसपी की मौजूदगी को अनेक मनोवैज्ञानिकों द्वारा क्यों अस्वीकार किया जाता है?
10. गहराई को प्रतीत करते समय हम किन दो मुख्य सूत्रों पर आधारित करते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. ध्यान
2. सतर्कता की क्षमता
3. फ्रिंज और फोकस
4. दीर्घकालिक और चयनात्मक
5. कॉकटेल पार्टी प्रभाव



6.2

1. भौतिक
2. आवश्यकता, रुचि और भावनात्मक स्थिति
3. गति
4. परिवर्तन

6.3

1. ब
2. ड
3. ई
4. अ
5. स

6.4

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य
4. सत्य

6.5

1. प्रकाशता स्थिरता
2. आकृति स्थिरता
3. प्रकाशता स्थिरता

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

6.5

1. सार्वभौमिक
2. व्यक्तिगत
3. फाई फिनॉमेना



अधिगम



अब आप सभी से यह उम्मीद की जाती है कि आप सभी 'मनोविज्ञान' और संबंधित अवधारणाओं जैसे 'ध्यान' और 'संवेदन' की परिभाषा बता सकते हैं। आपके पास इन विभिन्न अवधारणाओं के बारे में समझ इसलिए हो सकती है क्योंकि आपने पिछले पाठों में इनके बारे में सीखा है। क्या एक चार साल के बच्चे को वैसे ही पढ़ने और लिखने की योग्यता है जैसी आपकी है? शायद नहीं, क्योंकि छोटे बच्चे ने पढ़ना और लिखना शुरू नहीं किया होता है। हालांकि, वही बच्चा अपने माता-पिता को अपनी आवश्यकताओं की सूचना दे सकता है और अपने पसंदीदा खिलौने को प्राप्त कर सकता है। इसका कारण यह है कि चार साल की उम्र तक बच्चे ने सीख लिया है कि वह जो चाहता है, उसे कैसे प्राप्त करें। सीखना हर जीव के जीवन का अभिन्न हिस्सा है। इंसानों के साथ-साथ जानवर भी हमें आश्चर्यचकित करते हैं कि वे कैसे सीखते हैं और कौशल प्राप्त करते हैं। यह हमारा पिछला ज्ञान ही है जो हमें पर्यावरण में स्वाभाविक रूप से अनुकूल बनाता है। यह अधिगम की प्रक्रिया ही है जो हमें हमारी परंपराओं और रीति-रिवाजों को आगे ले जाती है। आप जो भी करते हैं, वह हमारे अधिगम का परिणाम है। हालांकि, इससे और भी महत्वपूर्ण है कि हम कैसे सीखते हैं? यह पाठ अधिगम और अन्य उन प्रक्रिया के संबंधित विभिन्न पहलुओं की समझ विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- अधिगम की प्रकृति की व्याख्या करते हैं;
- अधिगम के विभिन्न प्रकारों को विस्तृत करते हैं;
- उन तरीकों का वर्णन करते हैं जिनसे शिक्षण स्थानांतरित होता है; और
- अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों को स्वयं लागू करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

7.1 अधिगम की प्रकृति

अधिगम 'एक प्रक्रिया है जो अनुभव के परिणामस्वरूप परिवर्तन के रूप में होती है और प्रदर्शन और भविष्य के लिए अधिक सुधार की संभावना को बढ़ाती है' (एमब्रोज एट एल, 2010, पृ। 3)। हम कुछ उदाहरणों की मदद से समझते हैं।

- एक बच्चा खेलने के बाद कमरा साफ करता है और माँ उसे गले लगाती हैं।
- आप अपने असाइनमेंट में अच्छा करते हैं और इससे प्रशंसा मिलती हैं।
- आप बाजार गए और कुछ खाया जिससे पेट में तीव्र पीड़ा हुई।
- आप बाजार से फलों की एक टोकरी लाए और अनुभव किया कि टोकरी के नीचे के सभी फल सड़ गए हैं।

आपके अनुसार इन आचरणों को भविष्य में दोहराया जाने की संभावना क्या है?

यदि हम पहले दो स्थितियों को मानें तो संभावना है कि आचरण दोहराए जाएंगे, जबकि, दूसरे दो घटनाएं इसका संकेत देती हैं कि हम उस प्रकार के आचरणों को दोहराने से बचेंगे जिनमें हमें चोट पहुंचती है या धोखा मिलता है।

आपके दैनिक जीवन से आप बहुत सारे उदाहरण ले सकते हैं जहां आप ऐसी चीजों का अनुभव करते हैं और आपको एहसास होगा कि हमें खुशी देने वाले आचरण आमतौर पर दोहराए जाते हैं और हमें किसी भी तरीके से चोट पहुंचाने वाले आचरण से बचाते हैं।

उस गलती के बारे में सोचें जो आपने अतीत में की थी और भविष्य में उसे न दोहराएं

हम बहुत सारे आचरण अधिगम की प्रक्रिया के माध्यम से प्राप्त करते हैं। असाधारण परिणामों वाले वांछनीय आचरणों को दोहराया जाता है और अप्रभावी परिणामों वाले अनुचित आचरणों से बचा जाता है। (वांछनीय आचरण से हम किसी भी चीज को समझते हैं जो सकारात्मक परिणाम लाएगी)

इसलिए, अधिगम एक आचरण में परिवर्तन है जो सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों पर आधारित होता है।

'अधिगम को किसी भी सामर्थ्यगर्जित आचरण में स्थायी परिवर्तन माना जाता है जो अभ्यास से होता है।' वाइस (1990) उपरोक्त चर्चा इस तथ्य पर केंद्रित है कि अनुभव अधिगम की मुख्य विशेषता है। किसी भी चीज को सीखने के लिए, अभ्यास और अनुभव महत्वपूर्ण हैं। यही प्रक्रिया है जिसे हम सीखने के लिए अपना रहे हैं। चाहे यह पढ़ना हो, लिखना हो, सार्वजनिक तौर पर बात करना हो, खाना बनाना हो या नृत्य करना हो इत्यादि।



क्रियाकलाप

जब आप अपने व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रम कक्षाओं को संपर्क करने जाते हैं, तो कक्षा में छात्रों द्वारा प्रश्न पूछने पर शिक्षक की संभावित प्रतिक्रिया का ध्यान दें:

शिक्षक की संभावित प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं:

आपके शिक्षक

- धैर्य से सुनते हैं और प्रश्नों का उत्तर देते हैं
- चिढ़ जाते हैं और उत्तर देने से इनकार करते हैं
- छात्रों को अधिक प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
- प्रश्न उठाने और कक्षा में अशांति मचाने के लिए छात्र को डांटते हैं
- छात्र की प्रशंसा करते हैं और उसे कहते हैं कि वह विषय समाप्त होने तक प्रतीक्षा करें
- इतना चिढ़ जाते हैं कि वे छात्र को कक्षा से निकाल देते हैं

अलग-अलग प्रतिक्रियाओं के प्रभाव को ध्यान में रखें जो शिक्षक की छात्र के भविष्य में प्रश्न पूछने के व्यवहार पर पड़ता है।

आपको जानना महत्वपूर्ण है कि अनुभव या अभ्यास के अभाव में होने वाला कोई भी व्यवहारिक परिवर्तन अवश्यकता से अधिगम के रूप में मान्य नहीं होता है। कुछ ऐसे व्यवहार होते हैं जो अनुभव और अभ्यास के परिणामस्वरूप नहीं होते हैं, बल्कि वे विकास और परिपक्वता के कारण होते हैं। उदाहरण के लिए, एक शिशु कैसे बैठता या रेंगता सीखता है। ये विकासात्मक परिवर्तन तंत्रिका, कंधे और मस्तिष्क के स्वस्थ विकास के परिणामस्वरूप होते हैं।

परिपक्वता परिवर्तनों के अलावा, जानवरों में प्राकृतिक आवेशिक व्यवहार होता है जो केवल निश्चित प्रजाति संबंधी व्यवहार के परिणामस्वरूप होता है, उदाहरण के लिए, मकड़ी का जाल बनाना। ऐसे व्यवहारों के लिए अनुभव और अभ्यास की आवश्यकता नहीं होती।

इसलिए, अब तक आपको स्पष्ट हो चुका है कि विकास, परिपक्वता और स्वभाव से होने वाले व्यवहारिक परिवर्तन को अधिगम व्यवहार कहा नहीं जा सकता है।

अब चलिए हम अधिगम को एक अलग दृष्टिकोण से समझने की कोशिश करें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

क्या आप अपने जीवन से कोई स्थिति याद कर सकते हैं जहां आपने महसूस किया कि कुछ कौशल सीखने के बिना आपको आस-पासी वातावरण में समायोजित होना कठिन होगा?

बी.एफ. स्किनर के अनुसार अधिगम को 'प्रगतिशील व्यवहार अनुकूलन की प्रक्रिया' के रूप में परिभाषित किया जाता है।

आजकल हम बहुत सारी चीजों के लिए सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) का इस्तेमाल करने पर निर्भर हो गए हैं। आपके आत्म-अध्ययन सामग्री ऑनलाइन उपलब्ध है, आप SWAYAM (MOOCs) या SWAYAM PRABHA चैनल पर अपनी लेक्चर्स देख सकते हैं। इसके अलावा, आपको अपने फीस जमा करने के लिए लंबी कतारों में खड़े होने की जरूरत नहीं होती। यह संभव है क्योंकि हम सभी ने कंप्यूटर सिस्टम के साथ काम करना और ऑनलाइन उपलब्ध स्रोतों का उपयोग करना सीखा है। हमारे दैनिक जीवन से हम बहुत सारे उदाहरण ले सकते हैं जो स्पष्ट करते हैं कि वातावरण के अनुकूल होने के लिए हम अपने व्यवहारों को प्रगतिशील ढंग से बदल रहे हैं, चाहे वह बच्चा हो जो पहले बोलना सीखता है और फिर संचार करने की क्षमता में सुधार दिखाता है, एक व्यक्ति जो कंप्यूटर पर काम करना सीखना चाहता है क्योंकि यह उसकी नौकरी की आवश्यकता होती है या हमारी सामाजिक दुनिया के साथ संपर्क स्थापित करने की क्षमता, सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के माध्यम से संघटित होना, सहपीर समूह के साथ समायोजन करना, वर्तमान फैशन ट्रेंड्स के साथ अनुकूल होना, प्रौद्योगिकी के साथ समायोजित होना और बहुत कुछ।

इसलिए, शिक्षा हमें नई ज्ञान प्राप्त करने और वातावरण के साथ समायोजित होने में मदद करती है।



पाठगत प्रश्न 7.1

1. अधिगम की अवधारणा को परिभाषित करें?
2. अधिगम और परिपक्वता के बीच अंतर बताएं?
3. सहज व्यवहार और अधिगम के बीच क्या अंतर है?

7.2 सीखने के विभिन्न प्रकार

क्या आपको याद है कि पाठ की शुरुआत में यह कहा गया था कि न केवल मानवों, बल्कि जानवरों ने भी सीखने और व्यवहारों को प्राप्त करने के तरीके में हमें आश्चर्यचकित किया है। ऐसे कई अध्ययन किए गए थे जो जानवरों पर प्रयोग करके सीखने के दर्शन को समझने के लिए किए गए थे। हालांकि ये प्रयोग जानवरों पर किए गए थे, लेकिन आज भी इन प्रयोगों



के महत्वपूर्ण परिणाम व्यवहारिक मनोविज्ञान में मानव विषयों के साथ हैं। इस खंड में हम पावलोव और स्किनर द्वारा किए गए प्रारंभिक अधिगम के प्रयोगों के बारे में बात करेंगे, साथ ही हम अवलोकन अधिगम, मौखिक अधिगम और कौशल अधिगम के बारे में भी बात करेंगे।

7.2.1 प्राचीन अनुबंधन (क्लासिकल कंडीशनिंग) या संबंध से सीखना

इवान पेट्रोविच पावलोव (1890-1936) एक रूसी शरीर विज्ञानी थे जो कुत्तों के पाचन तंत्र का अध्ययन कर रहे थे। उन्होंने देखा कि उनका कुत्ता, जो भोजन के लिए लैब असिस्टेंट की प्रतीक्षा कर रहा था, हर बार जब उसने लैब असिस्टेंट को खाना लाते हुए देखा तो इससे पावलोव को लगा कि कुत्ता ने लैब असिस्टेंट की मौजूदगी और भोजन के बीच एक संबंध बना लिया था।

इस आकस्मिक अवलोकन के बाद, पावलोव ने एक श्रृंगार की सीरीज शुरू की ताकि उनका कुत्ता अयोग्य परिस्थितियों के बीच संबंध बनाने और उनके प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति का अध्ययन कर सके। लेकिन हम पावलोव की आकस्मिक अवलोकन के संदर्भ में निम्नलिखित शब्दों के अर्थ को समझने के बाद चलते हैं:

1. **अनुबंधित उद्दीपक प्रेरक (UCS):** यह वो कुछ भी है जो पर्यावरण में एक प्राकृतिक / स्वचालित प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की क्षमता रखता है: कुत्ते के लिए खाना।
2. **अनुबंधित अनुक्रिया (UR):** यह एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया होती है: खाने के लिए लारता।
3. **अनुबंधित उद्दीपक (CS):** यह कुछ ऐसा है जो हमेशा अविनिर्दिष्ट प्रेरक के साथ होता है और एक प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की गुणवत्ता प्राप्त करता है: उपरोक्त चर्चा में लार्ब असिस्टेंट की मौजूदगी कुत्ते के लिए भोजन की निशानी बन जाती है।
4. **अनुबंधित अनुक्रिया (CR):** यह एक स्वचालित प्रतिक्रिया है जो आम न्यूट्रल प्रेरक को प्रशिक्षण द्वारा स्थापित कर लिया जाता है: उपरोक्त चर्चा के संदर्भ में जब कुत्ता लार्ड असिस्टेंट लाते या सुनते हैं तो लारता है।

अ (प्राचीन अनुबंधन)

अब जब आप उपरोक्त चर्चा के साथ परिचित हो गए हैं, तो चलिए प्राचीन अनुबंधन की प्रक्रिया को तीन चरणों में समझें।

चरण I

अनुबंधन से पहले: अपने प्रयोगों में, पावलोव ने शुरूआत में अपने कुत्तों को मांस पाउडर (अनुबंधित उद्दीपन) प्रस्तुत किया जो लारस्राव (अनुबंधित अनुक्रिया) को

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

उत्पन्न करता था जो प्राकृतिक प्रतिक्रिया है।

चरण II

अनुबंधन के दौरान: कुछ प्रयोगों के बाद खाना प्रस्तुत करने से पहले, उन्होंने एक घंटी बजाना (तटस्थ उद्दीपक) शुरू किया और फिर भोजन प्रस्तुत किया। पावलोव को ध्यान आया कि प्रारंभ में कुत्ता घंटी से प्रभावित नहीं हुआ था और भोजन के लिए प्राकृतिक रूप से लारता (अनुबंधित अनुक्रिया) दे रहा था।

चरण III

अनुबंधन के बाद: इस तरह के कई प्रयोगों के बाद, घंटी और भोजन के निरंतर संयोजन ने कुत्ते को घंटी के प्रति प्रतिक्रिया करने के लिए बनाया है, अर्थात् अब कुत्ता घंटी के प्रति लारता करने की क्षमता रखता है (अनुबंधित अनुक्रिया)। इसका अर्थ है कि घंटी अब एक अनुबंधित उद्दीपक बन गई है जो कुत्ते में लारशिक प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की क्षमता रखती है।

प्राचीन अनुबंधन की प्रक्रिया को निम्नलिखित तरीके से समझा जा सकता है:



अनुबंधित अनुक्रिया
(लारस्राव)



अनुबंधित उद्दीपक
(भोजन)



कोई अनुक्रिया
नहीं



तटस्थ उद्दीपक
(घंटी बजना)

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



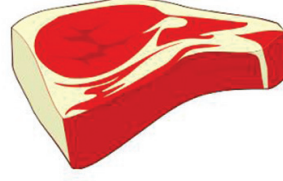
टिप्पणी



अननुबंधित अनुक्रिया
(लारस्राव)



तटस्थ उद्दीपक
(घंटी का बजना)



अननुबंधित उद्दीपक
(भोजन)



अननुबंधित अनुक्रिया
(लारस्राव)



अननुबंधित उद्दीपक
(घंटी का बजना)

चित्र 7.1

शास्त्रीय कंडीशनिंग प्रक्रिया को इस प्रकार समझाया जा सकता है:

तालिका 7.1

यूसीएस (भोजन) सीएस (बेल) + यूसीएस (भोजन) यूसीआर (लार)

एनएस (बेल) + यूसीएस (भोजन) यूसीआर (लार)

बार जोड़ी बनाने के बाद सीएस (बेल) + यूसीएस (भोजन)

सीएस (अनुबंधित उद्दीपन) सीआर (अनुबंधित अनुक्रिया)



क्रियाकलाप

आप किसी कमरे में शांत रूप से बैठे हैं और अचानक किसी ने दरवाजा ठोक दिया है और आपको आश्चर्यजनक महसूस होता है।

आप किसी कमरे में शांत रूप से बैठे हैं और कोई व्यक्ति जो एक बहुत जोरदार परफ्यूम लगा

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

रहा है, दरवाजा ठोकता है और आपको आश्चर्यजनक महसूस होता है। यही घटनाएँ रोजाना होती रहती हैं। कुछ समय बाद, जब भी आप वही जोरदार परफ्यूम की महक महसूस करते हैं, तब आप पहले से ही आश्चर्यजनक हो जाते हैं, पहले ही जब व्यक्ति दरवाजा ठोकता है।

इन दो उदाहरणों में यूसीएस, सीएस और सीआर को ढूँढ़ने का प्रयास करें:

ब प्राचीन अनुबंधन का सिद्धांत जनरलाइजेशन (सामान्यीकरण)

जब एक बच्चा एक सफेद कुत्ते से डरता है, तो वह एक सफेद फर का खिलौना देखने पर भी डर जाता है। इसे जनरलाइजेशन कहा जाता है। इसका अर्थ है कि बच्चा सभी सफेद दिखने वाली फर वाली चीजों को एक डरावने कुत्ते के रूप में सामान्यीकृत कर रहा है। एक (प्राचीन अनुबंधन) प्रयोग में, (अनुबंधन कंडीशनिंग) की प्रक्रिया के दौरान जो कुत्ता घंटी के प्रतिक्रिया को सिखाया जाता है, वही प्रतिक्रिया बजने वाले संकेत के प्रति भी उसी प्रकार की प्रतिक्रिया देना सीखता है क्योंकि आवाज की ध्वनि या ऊंचाई में समानता होती है। हालांकि, समानता के बीच भेदभाव करने के माध्यम से (जनरलाइजेशन) सामान्यीकरण को दूर किया जा सकता है। इसे विमर्श कहा जाता है। उपरोक्त उदाहरण में, कुत्ता को घंटी और बजने वाले संकेत के बीच भेद करने के लिए क्षमता सिखाई जा सकती है, घंटी के साथ ही भोजन के साथ खाना देकर बजने वाले संकेत के साथ नहीं।

विलुप्ति (अभाव)- प्राचीन अनुबंधन में, पावलोव ने देखा कि कुत्ता जब अनुभवशास्त्री घंटी बजा रहा था लेकिन भोजन नहीं दे रहा था, तब घंटी के प्रति प्रतिक्रिया देना बंद कर दिया। प्रारंभ में, कुत्ता भोजन की संकेत के रूप में घंटी का प्रतीक्षा करता था, लेकिन कई प्रयोगों के बाद, घंटी को भोजन के साथ जोड़ा नहीं गया, इसलिए कुत्ता प्रतिक्रिया देना बंद कर देता है। इसे प्रतिक्रिया की विलुप्ति कहा जाता है। इसका अर्थ है कि प्रारंभिक रूप से सीखी हुई आचरण भूल जाते हैं यदि अननुबंधित उद्दीपक अवस्था अभाव में होती है।

स्वतः पुनरुत्पत्ति- क्या आपको लगता है कि एक बार विलुप्ति हो जाने के बाद उसे कभी फिर से प्राप्त नहीं किया जा सकता है? नहीं, ऐसा नहीं है। ऊपर दिए गए कुत्ते के उदाहरण में, यदि (प्राचीन अनुबंधन) की वही प्रक्रिया फिर से दोहराई जाती है (तालिका 7.1 देखें) तो एक बार फिर से कंडीशनिंग प्राप्त की जा सकती है।

स (प्राचीन अनुबंधन) को निर्धारित करने वाले कारक

क्लासिकल कंडीशनिंग दो स्थितियों में हो सकती है: अग्रिम कंडीशनिंग प्रक्रिया और पीछे की ओर कंडीशनिंग प्रक्रिया।

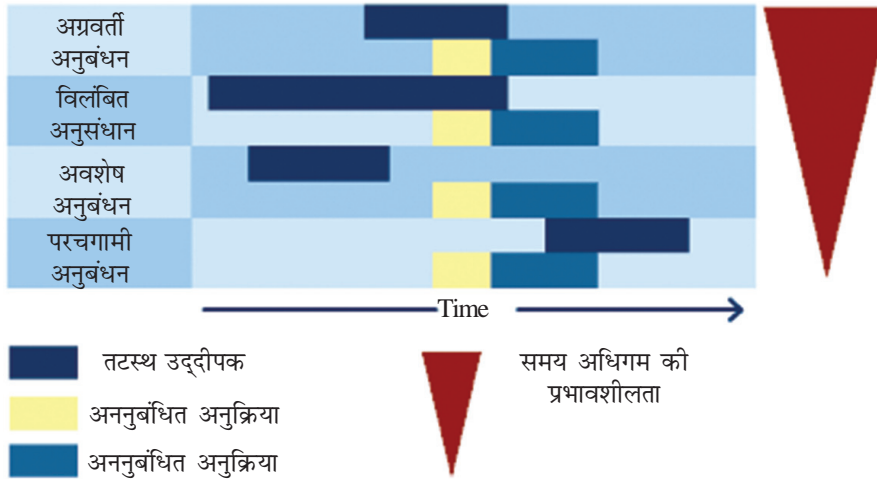


टिप्पणी

अग्रवर्ती अनुबंधन- इसका अर्थ है कि संयुक्त प्राक्रम में अनुबंधित उद्दीपक (कंडीशन्ड स्टिमुलस) अननुबंधित उद्दीपक से पहले होता है। अग्रवर्ती अनुबंधन तीन तरीकों में हो सकती है:

1. **समकालीन अनुबंधन-** इसका अर्थ है कि कंडीशन्ड स्टिमुलस और अविकंडित स्टिमुलस (भोजन और घंटी) एक साथ होते हैं (दिए जाते हैं)।
2. **अवशेष अनुबंधन-** यह होता है जब (अनुबंधित उद्दीपक) प्रस्तुत किया जाता है और अननुबंधित उद्दीपक के प्रस्तुति से पहले रुक जाता है, अर्थात् अननुबंधित उद्दीपक के आगमन से पहले का ट्रेस (वास्तविक सीएस की जगह) छोड़ा जाता है।
3. **विलंबित अनुबंधन-** यह होता है जब सीएस प्रस्तुत किया जाता है और यूएस प्रकट होने तक हटाया नहीं जाता है।

परचगामी अनुबंधन- आप अपने पसंदीदा भोजन को खा रहे हैं और फिर घंटी बजती है और आपको खाना बंद करना पड़ता है। इसे परचगामी कंडीशनिंग कहा जाता है और यह होता है जब यूएस पहले प्रस्तुत किया जाता है और सीएस बाद में प्रकट होता है।



चित्र 7.2 प्रतिवादी अनुबंधन



क्रियाकलाप

आपके परिवार/स्थानीयता में किसी छोटे बच्चे को हर बार जब भी आप मिलते हैं, मिठाई देने का प्रयास करें। आप देखेंगे कि बच्चा जब भी आपको देखता है, तो आपकी तरफ दौड़ने लगेगा, यह उम्मीद करते हुए कि आप मिठाई देंगे।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



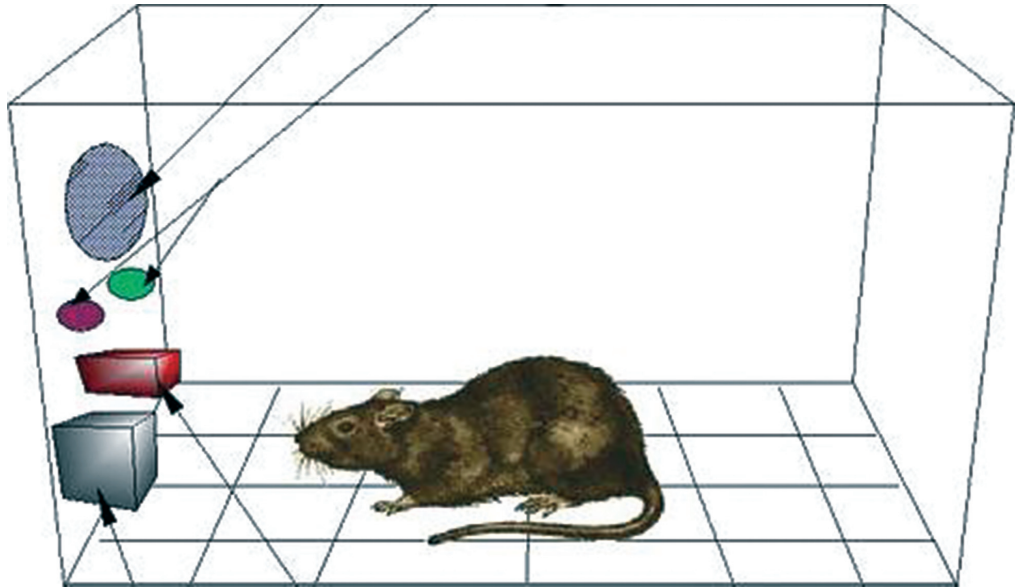
टिप्पणी

7.2.2 क्रियाप्रसूत/नैमित्तिक अनुबंधन (ऑपरेंट कंडीशनिंग)

बी.एफ. स्किनर (1938) ने क्रियाप्रसूत अनुबंधन (ऑपरेंट कंडीशनिंग) का सिद्धांत विकसित किया। इसे नैमित्तिक अनुबंधन (इंस्ट्रुमेंटल कंडीशनिंग) भी कहा जाता है। ऑपरेंट कंडीशनिंग के सिद्धांतों का आधार यह मान्यता पर आधारित है कि किसी कार्य की संभावना उस कार्य के परिणाम पर निर्भर करती है।

यदि आपको अपने पर्सनल कॉन्टैक्ट प्रोग्राम (पीसीपी) के दौरान किसी संदेह का सामना हो और आप सवाल पूछकर अपना संदेह दूर करना चाहते हैं, लेकिन कोई आपका मजाक उड़ाता है, तो क्या होगा?

स्किनर ने एक चैम्बर बनाया जिसमें एक भूखे से पीड़ित चूहा रखा गया था और इस चैम्बर में एक लीवर लगा था जो दबाने पर चूहे के लिए भोजन छोड़ देता था। यह चैम्बर स्किनर बॉक्स के रूप में प्रसिद्ध था।



चित्र 7.3

शुरुआत में, जब चूहा बॉक्स में रखा गया, तो वह भोजन की तलाश में यहां वहां घूम रहा था। जब चूहा बॉक्स के चारों ओर घूम रहा था, तो उसने अकस्मात लीवर दबाया और भोजन की प्लेट मिल गई। प्रारंभ में, चूहा नहीं समझ पाया कि भोजन कैसे छोड़ा जाता है, लेकिन कुछ ऐसी प्रयासों के बाद, चूहा सीख गया कि लीवर दबाने से भोजन की प्लेट मिलेगी। इसका अर्थ है कि लीवर दबाना (यानी कार्य) को भोजन छोड़ने (कार्य के सकारात्मक परिणाम) के द्वारा सकारात्मक रूप से समर्थित किया गया।



टिप्पणी

हमारे वास्तविक जीवन में भी, हम वे कार्य पुनः दोहराने की कोशिश करते हैं जो हमें सकारात्मक परिणाम लाते हैं और असुविधाजनक कार्यों से बचने की कोशिश करते हैं।

अ ऑपरेट कंडीशनिंग में मूल प्रक्रियाएं

पुनर्बलन- किसी प्रतिक्रिया को मजबूत करने या व्यवहार को बढ़ाने वाली कोई भी चीज।

ऐसे कई प्रकार के पुनर्बलन होते हैं जो उचित व्यवहार को मजबूत करने और अवांछनीय व्यवहार को कमजोर करने के लिए दिए जाते हैं।

सकारात्मक पुनर्बलन- सकारात्मक पुनर्बलन इस बात को बढ़ाता है कि व्यवहार भविष्य में फिर से दोहराया जाएगा।

उदाहरण के लिए, एक बच्चा माँ की सहायता करता है खाना परोसने में (व्यवहार) और इसके परिणामस्वरूप माँ बच्चे की पीठ थपथपा देती है (सकारात्मक पुनर्बलन)। परिणामस्वरूप (ठप्पड़) बच्चे की भावित होने की संभावना बढ़ा देगा कि वह भविष्य में माँ की सहायता करेगा।

नकारात्मक पुनर्बलन- नकारात्मक पुनर्बलन भी किसी प्रतिक्रिया या व्यवहार को मजबूत करने में मदद करता है जिससे कि नकारात्मक परिणाम या आर्द्र उत्प्रेरण को रोका, हटाया या टाला जा सके।

उदाहरण के लिए, यदि आपके पास आगामी परीक्षा है और आप अध्ययन करने की बजाय टीवी देख रहे हैं, तो आपकी माँ आपको डांटने लगती है (नकारात्मक पुनर्बलन)। इस परिप्रेक्ष्य में, आप टीवी बंद करके अध्ययन शुरू करते हैं (यह आपका व्यवहार है)। जब आप ऐसा करते हैं तो आपकी माँ डांटना बंद कर देती है (नकारात्मक पुनर्बलन हट जाता है)। इसका अर्थ है कि नकारात्मक प्रोत्साहन या आर्द्र उत्प्रेरण (इस मामले में माँ का रोष) उचित व्यवहार (टीवी बंद करके अध्ययन) के बाद हटा दिया गया था। आपके अध्ययन की वांछित व्यवहार की संभावना बढ़ती है, ताकि उससे डांटने से बचा जा सके।



क्रियाकलाप

3-5 वर्ष के आयु समान के बच्चों वाले माता-पिता के साथ बातचीत करें और सहायता से जिन व्यवहारों को माता-पिता संशोधित करते हैं, उन्हें सूचीबद्ध करें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन के अलावा, कुछ परिस्थितियों में दंड व्यवहार को संशोधित करने में सहायता कर सकता है।

दंड का एक सकारात्मक और एक नकारात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है। निम्न व्याख्या को समझें:

सकारात्मक (वर्तमान नकारात्मक पुनर्बलन)- इसका अर्थ है कि अवांछनीय व्यवहार अवांछनीय परिणामों का कारण बनता है।

उदाहरण के लिए, जब एक बच्चा बहुत समय खेलता है और होमवर्क नहीं करता है, तो माँ बच्चे को डांटती है।

नकारात्मक (सकारात्मक पुनर्बलन को हटा देना)- नकारात्मक दंड में, अवांछनीय व्यवहार का परिणाम बेलों का हटा दिया जाता है।

उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो बहुत समय बाहर खेलता है और समय पर होमवर्क पूरा नहीं करता है, उसे उसके पसंदीदा भोजन से वंचित किया जाता है।

ब पुनर्बलन की योजनाएँ:

अपने प्रयोगों के दौरान, स्किनर ने पुनर्बलन की योजनाओं को भी प्रस्तुत किया। ये निधिरित नियम हैं जो निर्दिष्ट आचरण के बाद प्रबलन को प्रस्तुत करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। प्रबलन योजनाएं सीखी गई आचरण को मजबूत और बनाए रखने के लिए प्रयोग में लाई जाती हैं।

विभिन्न योजनाएँ हैं:

1. **निरंतर पुनर्बलन:** जब चूहा लीवर दबाता है, तब उसे हमेशा भोजन मिलता है। इसका अर्थ है कि निरंतर लीवर दबाने से निरंतर पुनर्बलन (भोजन) प्राप्त होता है।

निरंतर पुनर्बलन के अलावा छोटी-मोटी योजनाएँ भी हैं जिनके अनुसार पुनर्बलन केवल कुछ चयनित प्रतिक्रियाओं के लिए होगा, न कि सभी प्रतिक्रियाओं के लिए।

2. **आंतरायिक योजनाएँ:** इंटरवल योजनाओं और अनुपात योजनाओं के माध्यम से समझी जा सकती हैं।

अ) इंटरवल योजनाएँ का अर्थ है कि चूहे को कितनी देर बाद भोजन मिलेगा।

उदाहरण के लिए, चूहा 10 मिनट तक लीवर दबाने के बाद भोजन मिलेगा (यानी समय अंतराल के आधार पर)।

ब) अनुपात योजनाएँ दूसरी ओर लीवर दबाने की प्रतिक्रियाओं की संख्या होती है, जिसके बाद भोजन मिलेगा।



उदाहरण के लिए, चूहे को केवल पांच बार लीवर दबाने के बाद ही भोजन छोड़ा जाएगा। छोटी-मोटी योजनाओं की आगे की वर्गीकरण निर्धारित योजना स्थितियों और परिवर्तनशील योजना स्थितियों के माध्यम से की जा सकती है। इसे निम्नलिखित उदाहरणों की सहायता से समझें:

i. निश्चित अंतराल योजनाएँ- चूहे को भोजन केवल एक निश्चित अंतराल के बाद ही मिलेगा।

उदाहरण के लिए, चाहे चूहा लीवर जितनी बार भी दबाए, उसे भोजन केवल एक निश्चित अंतराल के बाद ही मिलेगा, जैसे कि कभी-कभी 15 मिनट के बाद, कभी-कभी 1 घंटे के बाद आदि।

ii. निश्चित अनुपात योजनाएँ- इसका अर्थ है कि चूहे को भोजन केवल एक निश्चित बार लीवर दबाने के बाद मिलेगा।

उदाहरण के लिए, भोजन प्लेट को केवल पांच बार लीवर दबाने के बाद ही छोड़ा जाएगा।

iii. अस्थिर अंतराल योजनाएँ- इसका अर्थ है कि यह निश्चित नहीं है कि चूहे को भोजन कितने समय अंतराल के बाद मिलेगा। कभी-कभी 15 मिनट के बाद, कभी-कभी 10 मिनट के बाद आदि चूहे को भोजन प्राप्त होगा।

iv. अस्थिर अनुपात योजनाएँ- इसका अर्थ है कि प्रयासों के कितने संख्यात्मकों के बाद चूहा भोजन प्राप्त करेगा, यह पहले से प्रकट नहीं किया जा सकता है। कभी-कभी पांच प्रयासों के बाद, और कुछ मौकों पर दो प्रयासों के बाद चूहा लीवर दबाने के बाद भोजन प्राप्त करेगा।

वास्तविक जीवन में भी, आचरण को सुधारने के लिए, निरंतर पुनर्बलन योजनाएँ आचार को स्थापित और मजबूत करने के लिए प्रभावी होती हैं जबकि छोटी-मोटी योजनाएँ स्थापित आचरण को बनाए रखने के लिए उपयोग की जाती हैं।

उदाहरण के लिए, अगर एक बच्चा किसी व्यक्ति को ठुकराएगा, तो उसे सुसंगत आचरण दिखाने के लिए प्रत्येक बार बच्चे को निरंतर पुनर्बलन देने की आवश्यकता होगी।

पुनर्बलन के छोटी-मोटी योजनाएँ को समझने के लिए, सोचें कि आप किसी कंपनी में काम कर रहे हैं और आपको 30 दिनों के बाद वेतन मिलेगा। इसका अर्थ है कि यह एक निश्चित इंटरवल योजना है। हालांकि, कुछ दिन आप काम करेंगे और कुछ दिनों में आपका काम काफी कम होगा क्योंकि आप जानते हैं कि किसी भी स्थिति में आपको 30 दिनों के बाद ही वेतन मिलेगा। हालांकि, यदि प्रदर्शन-आधारित लाभ वेतन के अलावा दिए जाएंगे, तो

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

आपको काम करने के लिए अधिक प्रेरित किया जाएगा क्योंकि आप नहीं जानते कि आपको आपके वेतन के अलावा कब पुरस्कृत किया जाएगा (चांचल योजनाएँ)।

यह स्पष्ट है कि यदि किसी आचरण को कभी भी पुनर्बलन नहीं मिलता है, तो वह मिट जाएगा, चाहे वह कक्षा में सवाल पूछने का आचरण हो या कंपनी में काम करने का आचरण हो। पुनर्बलन की योजनाएँ सत्यापित आचरण को मजबूत और बनाए रखने के लिए ध्यान से प्रदर्शित की जानी चाहिए।

अवलोकनात्मक अध्ययन या सामाजिक अध्ययन

अल्बर्ट बंडूरा (1961) ने प्रयोग को मदद से यह साबित किया कि बच्चे अन्यो के व्यवहार की रूपरेखा के माध्यम से बच्चों को सीखाने के लिए अनुकरण करने के माध्यम से सीखते हैं। उनके प्रयोगों में, छोटे बच्चों को हिंसक और गैर हिंसक मॉडल्स के सामने रखा गया। बच्चों को एक कोने में एकल में बैठाया गया था जहां पर आकर्षक खिलौने थे। वयस्क मॉडल दूसरे कोने पर बैठा था जहां वह बोबो डॉल के साथ खेल रहा था। उनके प्रयोगों से, बंडूरा ने यह पाया कि वे बच्चे जिन्होंने एक वयस्क को बोबो डॉल के साथ हिंसक ढंग से व्यवहार करते हुए देखा, वे उन बच्चों की तुलना में अधिक हिंसा के साथ अन्य स्थिति में खिलौनों के साथ हिंसा करते थे जो बच्चे एक गैर-हिंसक मॉडल को नहीं देखते। विभिन्न शोधों ने दिखाया है कि हिंसक टेलीविजन शो, फिल्में, वीडियो गेम और संगीत, उन लोगों के बीच हिंसात्मक व्यवहार की संभावना बढ़ाती है जो ऐसे शो का सामना करते हैं। बंडूरा के प्रयोग में, उन्होंने यह भी निष्कर्ष निकाला कि यदि हिंसक मॉडल को हिंसा के लिए पुरस्कृत किया जाता है, तो बच्चों में हिंसा की नकल करने की संभावना अधिक होती है। यह उन लोगों के लिए सच हो सकता है जो टेलीविजन पर मॉडल्स को देखते हैं जिनकी हिंसा करने के लिए पुरस्कृत या प्रशंसा की जाती है और इस परिणामस्वरूप ऐसे व्यवहार की नकल करते हैं जिन्हें वे ऐसे शो में देखते हैं।

अवलोकनात्मक सीखना व्यक्ति के सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण पर प्रभावित होता है। बच्चे वयस्कों के व्यवहार की नकल करते हैं। जिसका व्यवहार अनुकरण हो रहा है, वही मॉडल बन जाता है।

उदाहरण के तौर पर, यदि एक माता-पिता एक बच्चे को चिल्लाने से रोकते हैं और इसके दौरान माता-पिता भी चिल्लाते हैं, तो बच्चा वह करने के बजाय उसे देखता है, इस मामले में बच्चा चिल्लाना सीखेगा क्योंकि वह अपने मॉडल को चिल्लाते हुए देखता है (इस मामले में माता-पिता चिल्लाते हैं)।

ध्यान दें: बच्चों में अच्छी आदतों को विकसित करने के लिए माता-पिता को अपने बच्चों के सामने अच्छी आदतों को प्रदर्शित करने की आवश्यकता होती है।



सोचें कि आप अपने मॉडल की नकल कर रहे थे जब आप अपने व्यवहार के साथ आचरण कर रहे थे। आपका मॉडल कोई भी हो सकता है, चाहे वह आपके माता-पिता, भाई-बहन, सार्वजनिक आदर्श इत्यादि हो।

7.2.3 मानसिक अधिगम (संज्ञानात्मक अधिगम)

अब तक हमने अधिगम के बारे में सीखा है कि संबंधयुक्ति और प्रतिसंबंधिता द्वारा व्यवहार कैसे सीखा जाता है और यह पर्यावरण के प्रभाव को इनाम और दंड के द्वारा प्रभावित करता है। मानसिक अधिगम इस मत का समर्थन नहीं करता है कि व्यवहार किसी भी पदार्थ द्वारा निर्धारित होता है। इसका यह मानना है कि व्यवहार मानसिक कामकाज के अधीन बहुत अधिक प्रभावित होता है। यहां दो प्रकार के मानसिक अधिगम की चर्चा की गई है।

1. अंतर्दृष्टि अधिगम
2. अव्यक्त अधिगम

अ अंतर्दृष्टि अधिगम प्रयोग

वोल्फगैंग कोहलर (1920) ने अधिगम के रूप में शिक्षा कैसे होती है इसे जानने के लिए सुलतान नामक एक बंदर के साथ कई प्रयोग किए। उन्होंने भूखे सुलतान को एक पिंजरे में रखा जिसमें दो खोखली बांस की छड़ी थी। खंभे तक पहुंचने के लिए दो डंडे मिलकर ही उपयोग किया जा सकता था। प्रारंभ में भूखे जानवर ने हाथों से केले को पकड़ने की कोशिश की लेकिन वह नहीं कर सका, इसलिए उसने डंडों में खेलना शुरू कर दिया। शुरुआत में उसे नहीं पता चल सका कि दो डंडों को मिलाकर केले को पकड़ा जा सकता है। उसने एक डंडे का उपयोग करके केले को प्राप्त करने की कोशिश की, लेकिन उसे असफलता का सामना करना पड़ा और एक घंटे के प्रयास के बाद उदास हो गया। जानवर ने केले को प्राप्त करने के लिए काम करना छोड़ दिया और पिंजरे के एक कोने पर बैठ गया। कुछ समय बाद जब वह दो डंडों से खेल रहा था, तभी उसने उन्हें एक साथ जोड़ दिया और इसे प्राप्त करने में सहायता करने के लिए अंतर्दृष्टि का अनुभव किया। उसने कोशिश की और केले को प्राप्त किया। कोहलर के अंतर्दृष्टि अधिगम प्रयोग में संज्ञानात्मक और अंतर्दृष्टि को समाधान करने के लिए महत्व दिया जाता है, जो कि सीखने में संज्ञाना और आपसी संबंधों की भूमिका के बजाय व्यवहार के संबंध में होती है।

कई बार हम अपनी समस्याओं को हल करने के लिए कठिन परिश्रम करते हैं। हालांकि, असफलता से निराश होते हैं। कभी-कभी हमें समस्या के समाधान के लिए सूत्र का ज्ञान होता है क्योंकि चाहे हम काम करना बंद कर दें, हमारा मन समस्या को

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

हल करने के लिए काम करता रहता है।

विचार करें कि आपके साथ कब हुआ जब आप कहीं अटक गए थे और आराम करने के बाद किसी विशेष समस्या को हल करने के लिए 'आहा' की भावना आई।

ब अव्यक्त अधिगम प्रयोग

तोलमन और हॉजिक (1930) ने अपने प्रयोगों के माध्यम से दिखाया कि अधिगम इनाम के अभाव में भी हो सकता है। हालांकि, यह केवल उचित पुनरावृत्ति के बाद प्रदर्शित होगा। इसकी स्पष्टीकरण के लिए उन्होंने चूहे के साथ भूलभुलैया के प्रयोग किए।

भूलभुलैया के माध्यम से एक लक्ष्य तक दौड़ने के लिए तीन समूह थे जिन्हें खाना प्राप्त करने के लिए दौड़ना था। पहले समूह के चूहे हर बार जब भी वे भूलभुलैया में जाते अंत में उन्हें खाना मिलता था।

दूसरे समूह के चूहे को पहले 10 प्रयासों में खाना नहीं मिला, चाहे वे लक्ष्य बिंदु तक पहुंच गए थे या नहीं। हालांकि, 11वें प्रयास के बाद से उन्हें हर बार खाना मिला।

तृतीय समूह के चूहे को लक्ष्य बिंदु तक पहुंचने के बाद भी कभी-कभी खाना नहीं मिला। इसका निष्कर्ष निकला कि दूसरे समूह के चूहे को 11वें प्रयास के बाद लक्ष्य तक पहुंचने के लिए कम समय लगा क्योंकि अब उन्हें यह उम्मीद थी कि खाना मिलेगा। यद्यपि प्रारंभ में उन्हें प्रोत्साहित नहीं किया गया, लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि उन्हें भूलभुलैया में चलना सीखने का तत्व नहीं था।

यह हमारे साथ हर समय होता है। हमारे माता-पिता हमें बार-बार बताते हैं कि क्या करना है और क्या नहीं करना है। हम इसे नहीं देखते हैं, लेकिन जब समय आता है, हम उसके अनुसार कार्यवाही करते हैं।

मान लीजिए आप प्रतिदिन अपने काम के लिए बस में जाते हैं और घर से काम करने का मार्ग सीखते हैं। हालांकि, आप इस ज्ञान को प्रदर्शित नहीं करते हैं जब तक आपको वह मार्ग पर चलने की जरूरत नहीं होती।

7.2.4 वाचिक अधिगम

आप सामग्री को पढ़ने और समझने में सक्षम हैं, क्या आप नहीं हैं? आप समाचार सुनते हैं और दुनिया में क्या हो रहा है, उसको समझते हैं। आप अपने भावनाओं को उभारने के लिए शब्दों का उपयोग करते हैं। यही वाचिक अधिगम है। शब्दात्मक अधिगम, पढ़ने, लिखने और लिखित या बोली गई सामग्री को समझने की क्षमता है। नियमित अभ्यास और शब्दात्मक



टिप्पणी

सामग्री के साथ संपर्क में रहकर हम इस कौशल को विकसित कर सकते हैं। यह एक अद्भुत कौशल है जो हमें मनुष्यों के रूप में मिला है और यह कौशल हमें अन्य जीवों से अलग करता है।

मनोवैज्ञानिक वाचिक अधिगम को समझने के लिए विभिन्न प्रकार के प्रयोग करते हैं।

1. **युग्मित सहर अधिगम-** दो शब्दों को जोड़कर उन्हें मिलाना, जैसे दूध और बिल्ली। अगली बार जब शब्द दूध प्रस्तुत किया जाता है, उत्तरदाता बिल्ली कहता है।
2. **क्रमिक अधिगम-** क्रमिक अधिगम में एक शब्दों की सूची दी जाती है और छात्र को सूची को क्रमिक आदेश में याद करने को कहा जाता है।
3. **मुक्त पुनः स्मरण-** मुक्त स्मरण में एक शब्दों की सूची प्रस्तुत की जाती है और छात्र को सूची को क्रमिक आदेश के बिना याद करना होता है।

गैर-वाचिक अधिगम- अधिगम केवल पढ़ने और लिखने में सीमित नहीं होता है। हम इस तरह सीखते हैं कि हम आंखों की भावनाओं को समझने लगते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि बच्चा यह देखता है कि जब वह खराबी करता है तो माँ हमेशा भौहें चढ़ाके देखती है, तो बच्चा सीखेगा कि अनुशासन करने से माँ भौहें चढ़ाती है (क्रोध का व्यक्तिगतीकरण) और वह मां के रोष से बचने के लिए अच्छे से व्यवहार करेगा।



पाठगत प्रश्न 7.2

निम्नलिखित को मिलाएं

- | | | |
|-----------------------|----|------------------|
| 1. नैमित्तिक अनुबंधन | अ) | अंतर्दृष्टि |
| 2. प्राचीन अनुबंधन | ब) | नकल |
| 3. अवलोकन अधिगम | स) | सुदृढीकरण |
| 4. वाचिक अधिगम | ड) | संगठन |
| 5. संज्ञानात्मक अधिगम | ई) | मुक्त पुनः स्मरण |

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

7.3 प्रशिक्षण का स्थानांतरण

प्रशिक्षण का स्थानांतरण एक सीखने की स्थिति से दूसरी में अनुभवों को आगे ले जाने की क्षमता को संदर्भित करता है। क्या आपने विभिन्न पाककला शो में लोगों को देखा है? वास्तव में, उन्होंने शो में बनाने के लिए सभी व्यंजनों को नहीं बनाया है। हालांकि, खाना पकाने का मूल अहसास और खाना पकाने के अनुभव से नए नए नवीनतम व्यंजनों को बनाने में सहायता मिलती है। इसे प्रशिक्षण का स्थानांतरण कहा जाता है।

पूर्वज्ञान और अनुभव नई स्थिति को आसान बनाते हैं, हालांकि, दूसरी ओर, कभी-कभी हम कुछ सीखने में सक्षम नहीं हो पाते क्योंकि हम पहले के सीखे हुए के साथ भ्रमित हो जाते हैं।

प्रशिक्षण का स्थानांतरण तीन तरीकों में हो सकता है:

प्रशिक्षण का सकारात्मक स्थानांतरण- यह होता है जब पुरानी सीखने वाली स्थिति नई सीखने की स्थिति को सहायता प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, आप पढ़ते समय एक शब्दकोश रखते हैं और यह आपको भविष्य में सकारात्मक ढंग से संचार करने में मदद करता है।

प्रशिक्षण का नकारात्मक स्थानांतरण- यह होता है जब पिछले सीखने के अवधारणाओं से नए अवधारणाओं को सीखने में कठिनाई होती है क्योंकि व्यक्ति भ्रमित हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि एक बच्चा 'बाद' की अवधारणा सीखता है और फिर 'पहले' की अवधारणा सीखता है, तो पहले का सीखना दूसरे के सीखने में बाधा पैदा कर सकता है।

कृपया एक उदाहरण सोचें जब आपने एक नए अवधारणा को सीखने में कठिनाई महसूस की क्योंकि आपके पूर्व अनुभव नए अधिगम की प्रक्रियाओं में बाधा डालते हैं।

प्रशिक्षण का तटस्थ स्थानांतरण- विभिन्न सीखने की स्थितियां होती हैं जो एक दूसरे से पूरी तरह से संबंधित नहीं होती हैं और नई सीखने की स्थितियां न तो प्रोत्साहित करती हैं और न ही रोकती हैं। इसे एक नटरल स्थानांतरण कहा जाता है।

उदाहरण के रूप में, आपका खाना पकाने का तरीका आपके वाहन चलाने के तरीके से संबंधित नहीं है।



पाठगत प्रश्न 7.3

1. 'इतिहास' का पाठ्यक्रम सीखना 'गाड़ी चलाना' सीखने से संबंधित नहीं है। यह हैका आदर्श एक उदाहरण
2. यदि पिछली सीख नई सीख में सहायता करती है तो इसे कहा जाता है।
3. किसी को दो विदेशी भाषाएं सीखनी हैं लेकिन वह दूसरी भाषा नहीं सीख पा रहा है क्योंकि पहले से सीखी गई भाषा शब्दावली दूसरी भाषा को सीखने में बाधा डालती है तो इसे कहा जाता है।



टिप्पणी

7.4 अधिगम के सिद्धांतों का अनुप्रयोग

इस पाठ की शुरुआत से हम अधिगम के बारे में सीख रहे हैं। क्या आपको लगता है कि हमने पिछले खंडों में चर्चा किए गए विभिन्न सिद्धांतों का उपयोग दिनचर्या में कर सकते हैं? पुरे विश्व में मनोविज्ञानी लोग व्यवहार संशोधन में अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों का उपयोग करते हैं। अधिगम के सिद्धांतों का उपयोग हमारे जीवन में निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है:

पुनर्बलन- सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन दोनों का उपयोग बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन करने के लिए किया जा सकता है ताकि वे व्यवहार सीखें।

उदाहरण के लिए, यदि किसी को सार्वजनिक भाषण करने से डर होता है तो सकारात्मक प्रबलन का उपयोग करके उसे हर बार जब वह दूसरों के सामने बोलने का प्रयास करता है, उसे प्रोत्साहित किया जा सकता है। अभ्यास, अनुभव और प्रोत्साहन मदद कर सकते हैं डर को परास्त करने में। ऐसा अभ्यास विभिन्न आयु समूह और विभिन्न अधिगम की क्षमताओं वाले लोगों के साथ भी काम करता है।

विलोप- विलोप की प्रक्रिया अनचाहे व्यवहार को समाप्त करने में सहायता करती है। क्या आप याद करते हैं जब हमने बहिष्कार के बारे में सीखा था, हमने सीखा था कि यदि व्यवहार की पुष्टि नहीं की जाती है तो वह समाप्त हो जाता है?

उदाहरण के रूप में, एक बच्चा जमीन पर लेटने और रोने का व्यवहार विकसित कर लेता है जब भी उसकी मां की मांग पूरी नहीं होती है। अगर माता-पिता बच्चे की मांगों को पूरा नहीं करते हैं और उस व्यवहार को महत्व नहीं देते हैं तो कुछ दिनों बाद व्यवहार समाप्त हो जाएगा।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

प्रीमैक का सिद्धांत- यह व्यक्तियों के बीच अधिक उचित व्यवहार को बढ़ावा देने में सहायता कर सकता है। उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ खेलने के लिए बच्चे को पहले कमरा साफ करने की आवश्यकता होती है।

अवलोकनात्मक अधिगम- यह दूसरों के व्यवहार की अवलोकन से सीखने की प्रक्रिया है। आवश्यक व्यवहार देखा जाता है, सम्पूर्ण किया जाता है और फिर अनुकरण किया जाता है। अवलोकनात्मक सीखना, जिसे आकारण और मॉडलिंग के नाम से भी जाना जाता है, बच्चों में सबसे आम होता है क्योंकि वे वयस्कों के व्यवहार का अनुकरण करते हैं।

संज्ञानात्मक अधिगम- क्या आप कभी सोचते हैं कि जब आप अपनी समस्याओं पर काम करते हैं और समाधान के लिए अपने अनुभवों का आधार बनाने का प्रयास करते हैं, तो सीखना सबसे प्रभावी होती है।

उदाहरण के रूप में, अपने अनुभवों का अवलोकन करें और समझें कि आप कैसे सीखते हैं, किसी से सुनकर, एक वीडियो को देखकर, खुद की कार्यवाही करके आदि।

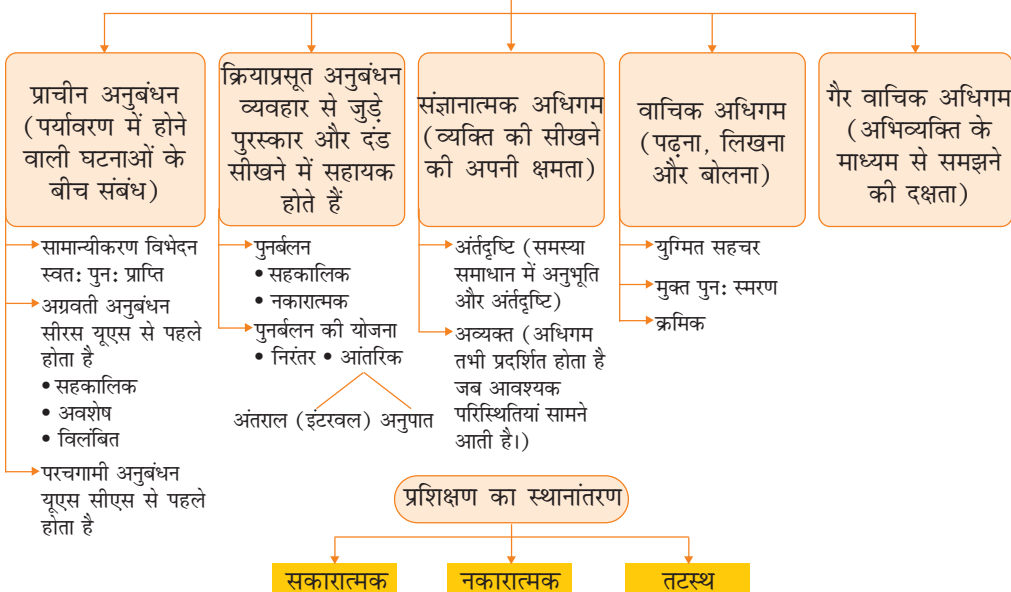
अधिगम और अभिप्रेरणा- यह महत्वपूर्ण है कि यदि आप किसी चीज को सीखने के लिए प्रेरित हैं तो आप उसे जल्दी सीख लेंगे।

उदाहरण के रूप में, यदि किसी की नौकरी की आवश्यकता बहुत सारी यात्राएँ करने की है तो वह सार्वजनिक परिवहन पर निर्भर नहीं होना चाहता है। ऐसा व्यक्ति उन लोगों की तुलना में वाहन चलाना जल्दी सीखेगा जिनके पास वाहन चलाने की कोई अभिप्रेरणा नहीं है।



आपने क्या सीखा

अनुभव और अभ्यास के परिणाम स्वरूप व्यवहार में परिवर्तन अधिगम





पाठांत प्रश्न

1. अवलोकनात्मक अधिगम व्यवहार को कैसे प्रभावित करती है?
2. उदाहरणों सहित चर्चा करें कि सकारात्मक और नकारात्मक पुनर्बलन का उपयोग कैसे किया जा सकता है, छोटे बच्चों को व्यवहार के उचित तरीके सिखाने के लिए।
3. संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धांत पर विस्तार से चर्चा करें और यह प्राचीन अनुबंधन और क्रियाप्रसूत अनुबंधन से किस प्रकार भिन्न है?
4. पुनर्बलन की विभिन्न योजनाएं क्या हैं? व्यवहार स्थापित करने में उनकी भूमिका पर चर्चा करें।
5. किन्हीं तीन तरीकों पर चर्चा करें जिनसे अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों को दैनिक जीवन में लागू किया जा सकता है।
6. प्रशिक्षण स्थानांतरण के तीन प्रकार क्या हैं? प्रत्येक प्रकार के उदाहरण दीजिए।
7. मनोविज्ञान में वाचिक और गैर-वाचिक अधिगम को परिभाषित करें और उदाहरण दें?
8. बी.एफ. स्किनर द्वारा प्रदर्शित नैमित्तिक अनुबंधन (ऑपरेंट कंडीशनिंग) का मूल सिद्धांत क्या है?
9. कुत्तों पर पावलोव के प्रयोगों द्वारा वर्णित प्राचीन अनुबंधन की तीन-चरणीय प्रक्रिया क्या है?
10. वातावरण के अनुकूल ढलने और नया सीखने में अधिगम की क्या भूमिका है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. अधिगम को जानकारी या क्षमता प्राप्त करने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है, अध्ययन करना, अभ्यास करना, कुछ अनुभव करना।
2. अधिगम को ज्ञान, कौशल और प्राप्त करने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है, व्यवहार, जबकि परिपक्वता का तात्पर्य एक व्यक्ति का विकास मानसिक और शारीरिक दोनों से है।



टिप्पणी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

3. सहज व्यवहार प्रजाति-विशिष्ट व्यवहार को संदर्भित करता है और अंतर्निहित है। सीखना अनुभव और अभ्यास के परिणामस्वरूप होता है।

7.2

1. (स)
2. (ड)
3. (ब)
4. (ई)
5. (अ)

7.3

1. तटस्थ स्थानांतरण
2. सकारात्मक स्थानांतरण
3. नकारात्मक स्थानांतरण



मानव स्मृति



एक छात्र के रूप में क्या आपको कभी यह आश्चर्य रहा है कि अच्छे अकादमिक प्रदर्शन के लिए मानसिक प्रक्रियाएं क्यों महत्वपूर्ण हैं?

आप कैसे अपने करीबी दोस्त के जन्मदिन को याद रखते हैं?

क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आप किसी पहचाने हुए व्यक्ति को पहचानने में असमर्थ रहे हैं?

इन सवालों और इंसानी जीवन के बहुत सारे दैनिक अनुभवों के बारे में सोचें। इन स्थितियों में अनुभव, अधिगम और स्मृति जैसी विभिन्न मानसिक प्रक्रियाओं के बीच समन्वय की मांग होती है। उदाहरण के लिए, परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना सीखे हुए पाठ्यक्रम को अच्छी तरह से सीखने और परीक्षा के दौरान सीखी हुई जानकारी को याद करने के परिणामस्वरूप होता है। इसलिए आइए हम इन मानसिक प्रक्रियाओं को वास्तविकता में समझने का प्रयास करें।

जैसा कि आप पहले से पढ़ चुके हैं, अधिगम प्रशिक्षण या अनुभव के कारण आचार में एक संबंधित स्थायी परिवर्तन है। सीखना सामाजिक या व्यक्तिगत जीवन के हर क्षेत्र में मुख्य भूमिका निभाता है। लेकिन अधिगम केवल मानसिक प्रक्रियाओं में से एक नहीं है जो दैनिक जीवन के कार्यों को बनाए रखने और प्रदर्शित करने में आवश्यक है, स्मृति भी एक महत्वपूर्ण कार्य का निर्वहन करती है। स्मृति में सीखे हुए जानकारी, अतीत के अनुभव, वर्तमान के अनुभवों को संचित करने में मदद करती है जो भविष्य की योजनाओं और कार्रवाइयों को कार्यान्वित करने में सहायता करते हैं। स्मृति अधिगम की प्रक्रिया को संभव बनाने में आवश्यक है। हमें तथ्यों, घटनाओं और अनुभवों को याद करने के लिए स्मृति पर आश्रित होना होता है। उदाहरण के लिए, अगर कोई व्यक्ति कार चलाना जानता है, लेकिन रोजाना कार नहीं चलाता है। फिर जब एक दिन अवसर आता है जब उसे अपने प्रियजन को अस्पताल ले जाने की आवश्यकता होती है, तभी वह तत्वों को याद करेगा और उस विशेष पल की आवश्यकता को पूरा करने के लिए कौशल प्रदर्शित करेगा। यह स्मृति की महत्वता को

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

प्रतिष्ठान देता है। यह अध्याय स्मृति की प्रक्रिया और अपनी स्मृति को सुधारने के तकनीक के बारे में समझ प्रदान करने का लक्ष्य रखता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- स्मृति की प्रकृति पर चर्चा करते हैं;
- स्मृति की अंतर्निहित प्रक्रियाओं की व्याख्या करते हैं;
- विस्मरण की प्रकृति और कारणों का वर्णन करते हैं;
- स्मृति बढ़ाने में निमोनिक्स के अनुप्रयोग को बताते हैं;
- किसी की स्मृति वृद्धि के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करता है।

8.1 मेमोरी (स्मृति) की प्रकृति

शब्द 'स्मृति' लैटिन शब्द 'मेमोरिया' और 'मेमोर' से उत्पन्न होता है, जिनका अर्थ है 'सतर्क' और 'याद करना'। स्मृति शब्द को समय के साथ जानकारी को बनाए रखने की प्रक्रिया के रूप में बेहतर रूप से समझा जा सकता है। यह भी समझा जा सकता है कि हम अपने अतीत के अनुभवों पर आधारित जानकारी का उपयोग वर्तमान में करने के लिए करते हैं।

स्मृति में विभिन्न प्रकार की व्यापक मात्रा में जानकारी की प्रोसेसिंग होती है, जैसे कि इकोइक, आइकॉनिक और अर्थ (मीनिंग)। स्मृति कई कार्यों की सेवा करती है। पहले, स्मृति चेतना के लिए सततता प्रदान करती है। दूसरे, यह महत्वपूर्ण कौशलों का उपयोग करके हाथ में मौजूदा स्थितियों का प्रभावी सामान्य करने में मदद करती है। तीसरे, यह योजनाओं और प्रदर्शन के माध्यम से हमारे सामाजिक और भावनात्मक अनुभवों को समृद्ध करने में मदद करती है। यह कैसे होता है, इसे (स्मृति) स्मृति की प्रक्रियाओं या चरणों को समझकर स्पष्ट होगा।

8.2 मेमोरी (स्मृति) प्रक्रियाएँ

स्मृति की प्रक्रियाएँ तीन चरणों में समझी जा सकती हैं। इन्हें आसानी से याद किया जा सकता है जैसे स्मृति के 3R (REGISTER (पंजीकरण), RETAIN (रखना), RETRIEVE (पुनरुद्धार)):



- **कूट संकेतन (Encoding)**

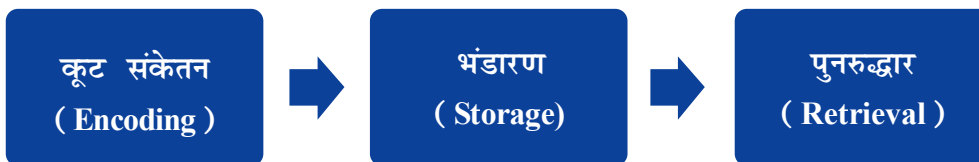
कूट संकेतन संवेदनशील जानकारी को संग्रहीत करने की प्रक्रिया है जो स्मृति में पंजीकृत की जा सकती है। कूट संकेतन प्रक्रिया में तीन कदम शामिल होते हैं: सूचना प्राप्त करना, प्रक्रिया करना, और जानकारी को संयोजित करना। उदाहरण के लिए, आप किसी पार्टी में एक गाना सुनते हैं और आपको यह गाना पसंद आता है, तो आप इसके बोलों को समझने की कोशिश करते हैं। जब आप इस श्रव्य संकेत कूट संकेतन इकाई (Encoding Unit) में परिवर्तित करके संग्रहीत करते हैं ताकि इसे स्मृति में एकत्रित किया जा सके, तो इसे कूट संकेतन की प्रक्रिया कहते हैं।

- **भंडारण (Storage)**

भंडारण ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आने वाली जानकारी को स्थायी रूप में रिकॉर्ड में परिवर्तित किया जाता है ताकि यह जब भी जरूरत हो, बाद में उसे उपलब्ध किया जा सके। उदाहरण को आगे बढ़ाते हुए, एक बार जब आप गाने के बोल समझते हैं तो आप इसे याद करने के लिए एकल पुनरावृत्ति (गाने के केवल दोहराने द्वारा) या विस्तारशील पुनरावृत्ति (जब आप अर्थ को समझते हैं और अपनी भावनाओं से संबंधित करते हैं) के माध्यम से इसे स्मृति में संग्रहित करने की कोशिश करते हैं। इसे भंडारण की प्रक्रिया कहा जाता है।

- **पुनरुद्धार (Retrieval)**

पुनरुद्धार प्रक्रिया है जिसमें संग्रहस्थान से संग्रहीत जानकारी को चेतना में स्थानांतरित करने और जरूरत के समय उसे स्थानांतरित करना, पुनरुद्धार करने की प्रक्रिया है। अब सोचें कि आप कुछ आराम काल बिता रहे हैं और गाना गाने की इच्छा होती है, तो शायद आप उस गाने को याद करेंगे जिसे आपने एनकोड और संग्रहीत किया था। एक बार पुनर्जीवित किया गया हो तो आप उसे चलाएंगे और शायद साथ गाएंगे। यह स्मृति के रिट्रीवल की प्रक्रिया को प्रतिष्ठित करता है।



चित्र 8.1: (स्मृति) के चरण

किसी भी स्तर पर रुकावट स्मृति के आगामी चरणों को प्रभावित करेगी और इसके परिणामस्वरूप संग्रहीत जानकारी भूल भी सकती है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 8.1

नोट: अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान में लिखें और अंत में इस यूनिट के उत्तरों के साथ अपना उत्तर तुलना करें।

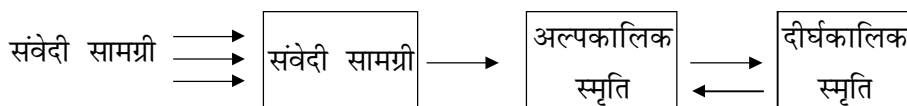
1. एक व्यक्ति की पिछली घटनाओं और अनुभवों का रिकॉर्ड है:
 - अ) अधिगम
 - ब) प्रतीति
 - स) स्मृति
 - ड) संवेदना
2. निम्नलिखित स्मृति के चरणों में से कौन सहित नहीं है?
 - अ) कूट संकेतन (Encoding)
 - ब) पूर्वाभ्यास (Rehearsal)
 - स) भंडारण (Storage)
 - ड) पुनरुद्धार (Retrieval)
3. याद करना और पुनरुद्धार के दो प्रकार हैं।

8.3 स्मृति के मॉडल

स्मृति के विभिन्न मॉडल हैं जो स्मृति की आधारभूत प्रक्रिया को समझने में सहायता करते हैं।

8.3.1 एटकिंसन और शिफ्रिन मॉडल (अवस्था मॉडल)

इस मॉडल को जानकारी प्रसंस्करण मॉडल और अवस्था मॉडल के रूप में भी जाना जाता है। एटकिंसन और शिफ्रिन ने देखा कि मानव स्मृति और कंप्यूटर सिस्टम जानकारी को समान तरीके से प्रसंस्करण करते हैं, जहां जानकारी स्मृति के तीन चरणों से गुजरती है: कूट संकेतन (Encoding), भंडारण (Storage), पुनरुद्धार (Retrieval) यह मॉडल स्मृति के तीन प्रणालियों की प्रस्तावना करता है और इसलिए कभी-कभी स्टेज भी कहलाता है। इन प्रणालियों में संवेदी स्मृति (Sensory memory), अल्पकालिक (Short term memory), दीर्घकालिक स्मृति (Long term memory) प्रत्येक प्रणाली की अलग-अलग विशेषताएं होती हैं और स्मृति के संबंध में अलग-अलग कार्य करती हैं।



चित्र 8.2: मानव स्मृति प्रणाली और इसके तीन घटक।

संवेदी स्मृति: जानकारी प्राथमिकता से प्रमाणित करके पर्यावरण से संवेदी स्मृति में प्रवेश करती है। किसी विशेष समय पर कई प्रवेशित संवेदनाएं होती हैं, इसलिए संवेदी स्मृति में बड़ी क्षमता होती है। हालांकि, यह बहुत कम समय के लिए रहती है, अर्थात् 1 सेकंड से कम। उदाहरण के लिए, वर्तमान में, आप दूरी पर ट्रैफिक की ध्वनि सुन सकते हैं, या पंखे से आने वाली हवा या शिक्षक का भाषण या पन्नों की ध्वनि सुन सकते हैं। सभी यह जानकारी आपकी संवेदी स्मृति में प्रवेश कर रही है, लेकिन यदि आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं, तो यह अल्पकालिक स्मृति में नहीं जाती है।

अल्पकालिक स्मृति: संवेदी स्मृति द्वारा प्राथमिकता प्राप्त की गई जानकारी अल्पकालिक स्मृति (एसटीएम) में प्रवेश करती है। अल्पकालिक स्मृति किसी छोटी अवधि के लिए सीमित जानकारी को धारण करती है जो संवेदी स्मृति से अधिक होती है, लेकिन लॉग-टर्म स्मृति से कम होती है, अर्थात् 30 सेकंड से कम। यदि इस चरण में जानकारी को पूर्वाभ्यास नहीं किया जाता है, तो यह स्मृति के अगले चरण में जानकारी को आगे बढ़ाने में कठिनाई का सामना करती है। यहां दो प्रकार की पूर्वाभ्यास होते हैं: विस्तारपरक और अनुरक्षण पूर्वाभ्यास (Maintenance and Elaborative Rehearsal)। अनुरक्षण पूर्वाभ्यास को रोट अधिगम के रूप में भी जाना जाता है जहां जानकारी के निरंतर पूर्वाभ्यास द्वारा इसे कुछ समय तक चेतना में धारित करने में मदद मिलती है। जबकि विस्तारपरक पूर्वाभ्यास न्यूनतम विवरणशील होती है। विस्तार पूर्वाभ्यास में जानकारी पहले से सीखे हुए सामग्री के साथ संबंध बनाकर धारित की जाती है।

दीर्घकालिक स्मृति: इस चरण में जानकारी विस्तारपरक पूर्वाभ्यास के माध्यम से दीर्घकालिक स्मृति में प्रवेश करती है। इसकी असीमित क्षमता होती है और इसकी असीमित अवधि होती है क्योंकि यह सभी जानकारी का स्थायी भंडारण स्थान होती है। एक बार जब जानकारी दीर्घकालिक भंडार में प्रवेश करती है, तो वह कभी भूली नहीं जाती है क्योंकि इसे वाच्यार्थ से कोडिंग किया जाता है या जानकारी के अर्थानुसार आधारित होता है।

8.4 मेमोरी (स्मृति) के प्रकार

स्मृति को विभिन्न मापदंडों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है, जैसे कि सामग्री की प्रकृति, समय की अवधि, जानकारी की मात्रा आदि। निम्नलिखित वर्गीकरण वैज्ञानिक समुदाय में व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है और इसे समझना आसान होता है। इस वर्गीकरण के आधार पर, स्मृति को दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात्, निहित और स्पष्ट स्मृति।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

- **निहित स्मृति (Implicit Memory)** : इसे अज्ञातचित्त स्मृति या स्वचालित स्मृति भी कहा जाता है। निहित स्मृति एक प्रकार की स्मृति है जहां कार्य को संचालित करने या पिछले अनुभवों या जानकारी को स्मरण करने के लिए चेतना प्रयासों के बिना किया जाता है। उदाहरण के लिए, चलना निहित स्मृति की विधि है क्योंकि चलने की प्रक्रिया स्वचालित रूप से होती है या मानसिक प्रयासों के बिना होती है।
- **प्रक्रियामूलक स्मृति (Procedural Memory)**: यह निहित स्मृति का एक उपप्रकार है। इसकी आवश्यकता उन कार्यों के लिए होती है जहां गमक कौशल (Motor Skills) की आवश्यकता होती है। उदाहरण- साइकिल चलाते समय, साइकिलिस्ट को हर बार चलाने के चरणों को याद नहीं करने की आवश्यकता होती है।
- **स्पष्ट स्मृति**: इसे घोषणात्मक स्मृति के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसके लिए पिछले अनुभवों और सूचनाओं को याद करने के लिए सचेत प्रयासों की आवश्यकता होती है। घोषणात्मक स्मृति में घटनापरक और आर्थी स्मृति (Episodic and semantic Memory) दोनों शामिल हैं।
- **घटनापरक स्मृति (Episodic Memory)** : यह घटनाओं और उन घटनाओं के बीच के संबंधों के साथ संबंधित जानकारी को संग्रहीत करने वाले एक प्रकार की स्मृति है। इसे व्यक्तिगत अनुभवों से संबंधित जानकारी कहा जाता है। उदाहरण: मेरी कल सुबह 9:30 बजे मनोविज्ञान की कक्षा है; मेरा जन्मदिन हर साल 20 दिसंबर को आता है।
- **आर्थी स्मृति (Semantic memory)**: एपिसोडिक स्मृति के विपरीत, शब्दात्मक स्मृति में आयोजित ज्ञान शामिल होता है जो सामान्यतः प्रकृति में होता है। उदाहरण: इंदिरा गांधी भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री थी, या भू मर्क्युरी का प्रतीक है।



पाठगत प्रश्न 8.2

नोट्स: अपना उत्तर नीचे दिए गए स्थान पर लिखें और यह उत्तरों के साथ तुलना करें इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों के साथ।

1. जानकारी प्रसंस्करण मॉडल (या अवस्था मॉडल) किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था? और
2. संवेदी स्मृति की अवधि और क्षमता होती है।
3. विस्तारपरक पूर्वाभ्यास का उपयोग संवेदी स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में जानकारी को स्थानांतरित करने के लिए किया जाता है। (सही/गलत)

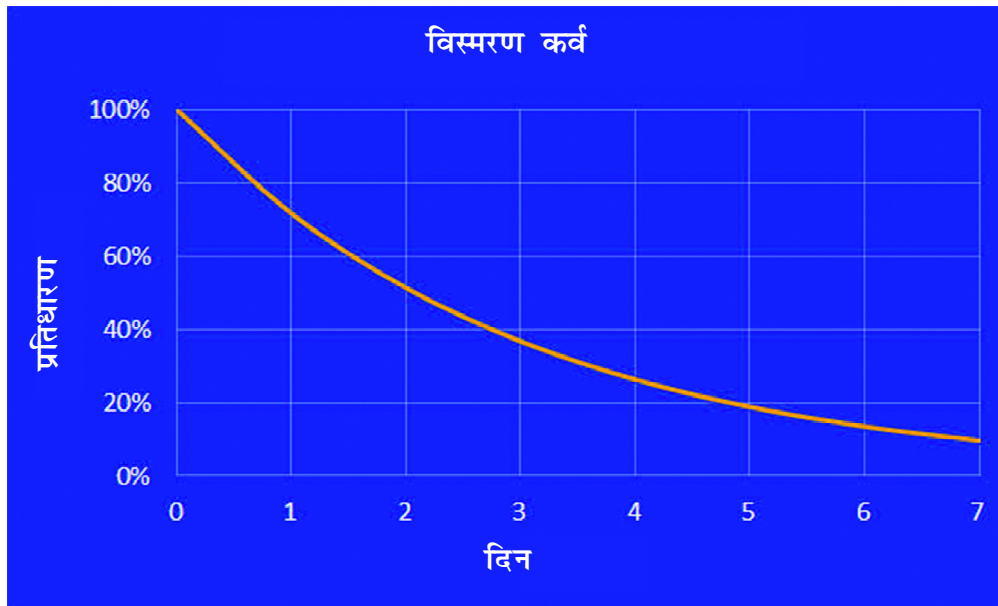
4. प्रक्रियामूलक (Procedural memory) स्मृति निम्नलिखित स्मृति का उपप्रकार है। (सही/गलत)

8.5 विस्मरण (Forgetting)

क्या आपने उस परीक्षा के दौरान रिक्तता (Blankness) का अनुभव किया है जिसके लिए आप अच्छी तरह से तैयार थे? या क्या आपने वह क्षण अनुभव किया जब आप किराने की दुकान से उन चीजों को लाना भूल गए थे जिन्हें आपकी माँ ने आपसे लाने के लिए कहा था? हरमैन एबिंगहाउस ने भूलने की प्रकृति का व्यवस्थित अध्ययन किया था। उन्होंने अपने प्रयोग में बेकार स्वरचिह्न या कोंसनेंट वोवेल कोंसनेंट (CVC) त्रिग्राम का उपयोग किया, जहाँ उन्होंने प्रतिभागी को परिवृत्तित समय अंतराल में समान सूची को पुनः अध्ययन करने के लिए लेने वाले प्रयासों की संख्या के माध्यम से भूलने की प्रकृति को मापने की कोशिश की। इस प्रयोग के आधार पर, एबिंगहाउस ने विस्मरण के मॉडल का प्रस्ताव किया, जिसमें यह कहा गया है कि विस्मरण की दर प्रारंभिक नौ घंटों में अधिकतम होती है, खासकर प्रथम घंटे के दौरान। इसके बाद दर धीमी हो जाती है और बहुत दिनों बाद भी कुछ भूला नहीं जाता है। इसे ईबिंगहाउस के विस्मरण कर्व को देखकर अच्छी तरह समझा जा सकता है।



टिप्पणी



चित्र 8.3: एबिंगहाउस का विस्मरण कर्व

8.5.1 विस्मरण के कारण

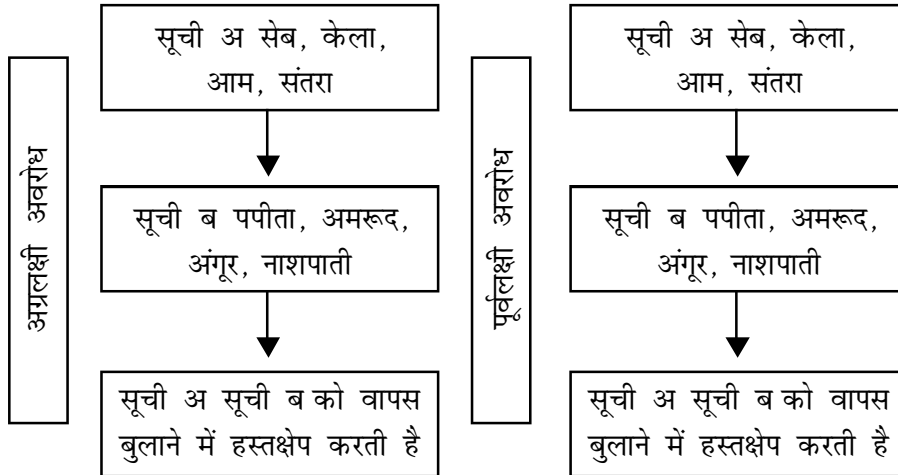
हालांकि विस्मरण यानि भूलना एक दैनिक मानव अनुभव है, लेकिन इसके कारण बता पाना एक कठिन कार्य है, कई सिद्धांत विस्मरण के कारणों को विभिन्न विशिष्ट शैलियों में दर्शाते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

- **ट्रेस क्षय (डिके):** भूलने के सबसे पुराने सिद्धांतों में से एक है ट्रेस सिद्धांत या इसे अनुपयोग का सिद्धांत भी कहा जाता है। इस सिद्धांत के अनुसार, स्मृति मनोवैज्ञानिक परिवर्तन में अस्थायी रूप से लगातार शारीरिक परिवर्तन के कारण आती है। इन मस्तिष्क में ये परिवर्तन को स्मृति निशान कहा जाता है। यदि ये स्मृति निशान निरंतर उपयोग किए जाते हैं तो वे मस्तिष्क में रहते हैं, लेकिन यदि इन्हें बहुत समय तक उपयोग नहीं किया जाता है तो वे लापता हो जाते हैं या धीरे-धीरे मिट जाते हैं। यद्यपि यह साधारण लगता है, लेकिन इस सिद्धांत की कई आधारों पर आलोचना की गई है। इस सिद्धांत के आधार पर सुरक्षित रूप से माना जा सकता है कि हम जब सोने से पहले एक शब्दों की सूची याद करते हैं तो हम इसे भूल जाएंगे जब हम जागेंगे, लेकिन वास्तविकता में, यह उल्टा ही होता है।
- **अवरोध (Interference theory) सिद्धांत:** यह सिद्धांत बताता है कि विस्मरण सीखी गई या याद की गई जानकारी के बीच अवरोध के कारण होता है। यह सिद्धांत यह मानता है कि भूलना पुरानी या याद की जानकारी के बीच अवरोध के उद्भव के कारण होता है। इसके अनुसार, सीखना या याद करना पुरानी और नई जानकारी के बीच संघ के गठन के कारण होता है। हालांकि, अवरोध इनके बीच प्राप्ति के समय महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जब इन विभिन्न संघों के बीच खोज के लिए प्रतिस्पर्धा की जाती है। इनके बीच प्रतियोगिता के लिए अन्यत्र जाने के दौरान, जब पुरानी जानकारी के ब्लॉकिंग या नई जानकारी के लिए ब्लॉकिंग की जाती है। दो सबसे प्रसिद्ध प्रकार के अवरोध (Interference) है।
- **अग्रलक्षी अवरोध (Proactive Interference):** (आगे की ओर) जब पुरानी जानकारी नई जानकारी की सफल पुनर्स्मरण में हस्तक्षेप करती है। उदाहरण के लिए: सोचिए कि आपका पुराना कार नंबर 2333 था और आपका नया (वर्तमान) कार नंबर 4535 है, जब आपसे यातायात अधिकारी के द्वारा पूछा जाता है तो आप पुराना कार नंबर बताते हैं। पुरानी जानकारी की तत्काल पुनर्स्मरण नई जानकारी स्मरण करने में अवरोध पैदा करती है जिसे अग्रलक्षी अवरोध कहा जाता है।
- **पूर्वलक्षी अवरोध (Retroactive Interference):** (पीछे की ओर) जब पुरानी जानकारी को याद करना कठिन होता है क्योंकि यह नई जानकारी द्वारा अवरोध हो जाती है। उदाहरण: सोचिए कि आपने अपना मोबाइल नंबर बदल दिया है। कुछ समय बाद जब पुराने नंबर के बारे में पूछा जाता है, तो आप उसे याद नहीं कर पाते हैं। यह पूर्वलक्षी अवरोध का एक उदाहरण है।



चित्र 8.4: पूर्वलक्षी और अग्रलक्षी अवरोध को दर्शाते हुए

8.6 स्मृति को सुधारने के तकनीक

मानव अपने दैनिक कार्यों के लिए अपनी स्मृति पर अत्यधिक आश्रित हैं। इसलिए, स्मृति को बढ़ाने के लिए उपाय ढूँढना मनोवैज्ञानिकों का एक मुख्य ध्येय रहा है। कुछ प्रसिद्ध तकनीकें इसमें शामिल हैं:

- **मुख्य शब्द विधि (Keyword method):** कीवर्ड मेथड में, हम पुरानी जानकारी से जुड़े हुए नई जानकारी को सीखने या याद करने का प्रयास करते हैं। मान लें आप एक नई या विदेशी भाषा सीख रहे हैं। नई भाषा को तेजी से और बेहतर तरीके से सीखने के लिए आप अपनी मातृभाषा या पहले से ही सीखी हुई भाषा के समान ध्वनियों का उपयोग करते हैं। इस समान ध्वनि वाले शब्द से आप नई भाषा को बेहतर तरीके से याद रखने में मदद मिलती है। यह तकनीक रटने से बेहतर है। उदाहरण के लिए, विभज्यकी एक स्पेक्ट्रम के 7 रंगों का संक्षेपण है, अर्थात् बैंगनी, नीली, नीला, हरी, पीला, नारंगी और लाल।
- **स्थान विधि (Method of Loci):** स्थान विधि का उपयोग करने के लिए, आपको याद रखने वाले वस्तुओं को विज्ञानिक रूप से बनाए गए विज्ञान तथा प्राणी जगत के साथ मिलाने की आवश्यकता होती है। यह तकनीक विशेष रूप से एक क्रमिक आदेश में वस्तुओं को याद रखने में मददगार होती है। यह आवश्यक होता है कि आप सबसे अच्छे तरीके से जाने जाने वाले वस्तुओं/स्थानों का आवचन करें, उन वस्तुओं को याद करना चाहें और एक एक करके उन्हें शारीरिक स्थानों से जोड़ें। उदाहरण के लिए, सोचें कि आप बाजार जाने के दौरान ब्रेड, अंडे, टमाटर और साबुन याद रखना चाहते हैं, तो आप अपने रसोईघर में रखे गए ब्रेड और अंडों को विचार कर सकते हैं, टमाटरों को एक

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

मेज पर रखा जाता है और साबुन को बाथरूम में रखा जाता है। जब आप बाजार में जाते हैं, तो आपको सिर्फ अपने खरीदारी की सूची के सभी आइटमों को याद रखने के लिए मानसिक रूप से एक मार्ग पर मानसिक यात्रा करनी होगी।

- **संगठन का उपयोग करने वाले निमोनिक्स (Mnemonics using organization):** संगठन का उपयोग करने से आप याद करने के लिए चीजों पर निश्चित क्रम बना सकते हैं। इस प्रकार की निमोनिक्स मददगार होती हैं क्योंकि आप संगठन के दौरान एक ढांचा बनाते हैं जो आपको स्मृति कार्य को बहुत आसान बना देती है।
- **खंडीयन विधि:** इसके तहत, कई छोटे इकाइयों को बड़े खंड के रूप में जोड़ा जाता है। खंड बनाते समय, छोटी इकाइयों को जोड़ने के लिए कुछ संगठन सिद्धांतों की खोज करना महत्वपूर्ण है। अल्पकालिक स्मृति की क्षमता बढ़ाने के लिए एक नियंत्रण तंत्र होने के अलावा खंड का उपयोग स्मृति को सुधारने के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, 1947-1950-1984-1962 बड़ी संख्या को चार अलग-अलग खंड में बेहतर ढंग से सीखा जा सकता है - 1947- भारत की स्वतंत्रता का वर्ष, 1950- भारतीय संविधान के प्रभावान्वित काल का वर्ष, 1984- श्रीमती इंदिरा गांधी की हत्या का वर्ष, 1962- भारत-चीन युद्ध का वर्ष।
- **अवरोध को कम करें:** हमने पढ़ा है कि अवरोध भूलने का एक प्रमुख कारण है और इसलिए आपको इसे जितना संभव हो सके कम करने की कोशिश करनी चाहिए। आप जानते हैं कि अवरोध सबसे अधिक उत्पन्न होता है जब एक साथ बहुत ही समान सामग्री को सीखा जाता है। अपनी अध्ययन योजना को इस तरह से व्यवस्थित करें कि आप एक-दूसरे के बाद समान विषयों को नहीं सीखते हैं। बजाय इसके, पिछले विषय से असंबंधित कोई और विषय चुनें। यदि यह संभव नहीं है, तो अपने अध्ययन/अभ्यास को वितरित करें। इसका मतलब है कि आप अध्ययन करते समय छोटी-छोटी आराम की अवधि दें ताकि अवरोध को कम कर सकें।
- **अपने आपको पर्याप्त पुनरुद्धार संकेत (Retrieval Cues):** कुछ सीखने के दौरान, अपने अध्ययन सामग्री में पुनरुद्धार संकेत के बारे में सोचें। उन्हें पहचानें और सामग्री के हिस्सों को इन संकेतों के साथ जोड़ें। पूरी सामग्री की तुलना में संकेत याद करने में आसान होंगे और आपने संकेत और सामग्री के बीच संबंध बनाए रखने से पुनरुद्धार प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाएगा।
- **PQRST विधि :** थॉमस और रॉबिंसन ने याद रखने में छात्रों की मदद करने के लिए एक और तकनीक विकसित की है जिसे उन्होंने PQRST के रूप में कहा है। यह निदेशिका पूर्वावलोकन प्रीव्यू (Preview), प्रश्न (Question), पठन (Reading),



आत्म-पठन (Self-recitation) और परीक्षा (Test) को संबोधित करता है। पूर्वावलोकन का अर्थ है अध्याय को एक नजर से देखना और उसकी सामग्री के साथ अनुभव करना। प्रश्न का मतलब है सवाल पूछना और पाठ की जानकारी से उत्तर ढूंढना। फिर पठन करें और जिन सवालों का उत्तर ढूंढ रहे हैं, उन्हें लिखने का प्रयास करें। अंत में देखें कि आपने कितनी समझ पाई है।

स्मृति को सुधारने के लिए एक ही तकनीक नहीं है जो सभी याद रखने संबंधित समस्याओं को हल कर सके और रातों रात स्मृति में सुधार लाए। अपनी स्मृति को सुधारने के लिए, आपको विविधतम कारकों पर जैसे आपकी स्वास्थ्य स्थिति, आपकी रुचि और अभिप्रेरणा, आपकी विषय के प्रतिष्ठिता आदि पर ध्यान देने की आवश्यकता है जो स्मृति को प्रभावित करते हैं। साथ ही, आपको स्मृति सुधार के लिए तकनीकों का उपयोग करना सीखना होगा जो स्मृति कार्यों की प्रकृति पर निर्भर करेंगे।



पाठगत प्रश्न 8.3

ध्यान दें: अपना उत्तर नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखें और उसे इस अध्याय के अंत में दिए गए उत्तरों के साथ तुलना करें।

1. हर्मन एबिंगहाउस ने अपने भूलने के अध्ययन में निरर्थक वर्णमाला या त्रिग्राम की अवधारणा का उपयोग किया।
2. जब पुरानी जानकारी को याद करना कठिन होता है क्योंकि नई जानकारी द्वारा उसे अवरोधित किया जाता है, तो इसे अवरोध कहा जाता है।
3. PQRST पूर्वावलोकन, प्रश्न, आत्म-पठन और को जाहिर करता है।



क्रियाकलाप

8.1 आपने दिनभर के कार्यों की एक सूची तैयार की है और फिर इसे विभाजित करने का प्रयास किया है कि यह किस प्रकार की स्मृति है, उदाहरण के लिए, ड्राइविंग कार्यक्षमता की स्मृति है जबकि दोस्त के जन्मदिन पर शुभकामनाएं देना घटनाक्रम की स्मृति का उदाहरण है।

8.2. अपने दोस्त के साथ एक प्रयोग आयोजित करें जिसमें आप उसे याद करने के लिए एक शब्द सूची देते हैं और वह कौनसी याद करने की तकनीक का उपयोग करता है, यह जांचें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं

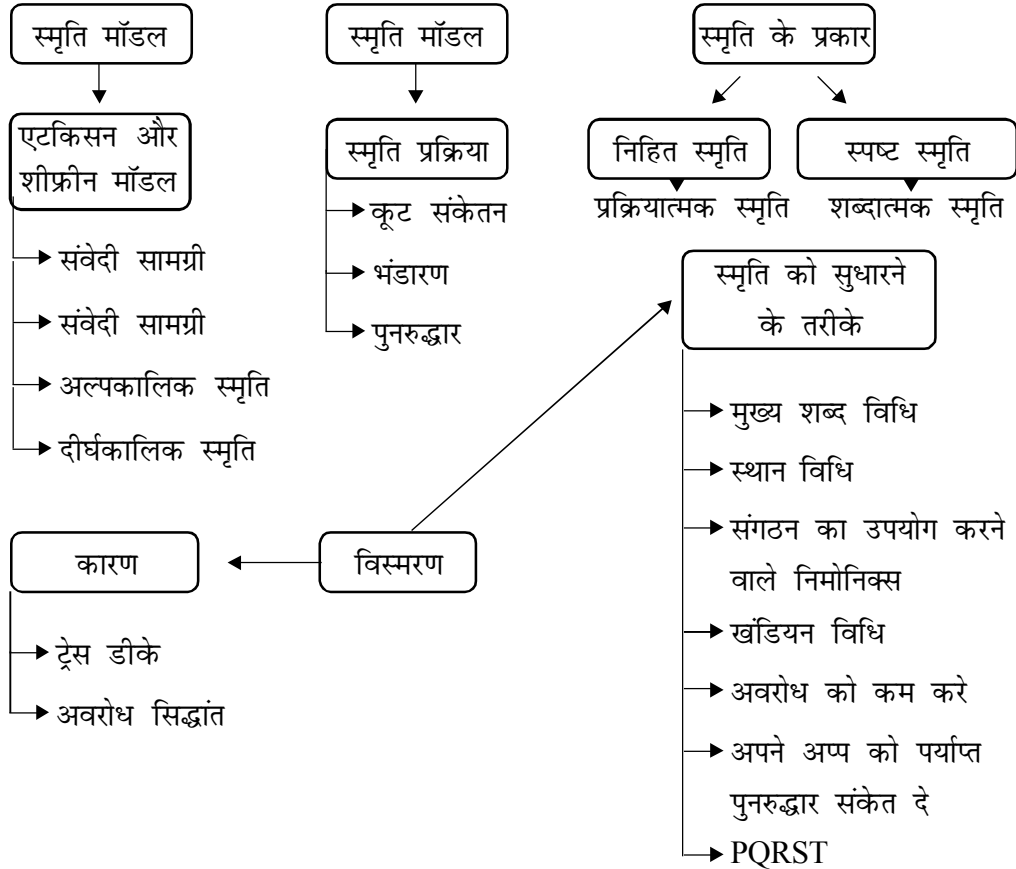


टिप्पणी

8.3. लोकि की तकनीक का उपयोग करके ग़ोसरी सामग्री की सूची को याद करने का प्रयास करें और इसकी प्रभावशीलता खोजें।



आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. स्मृति की प्रकृति और प्रक्रियाएँ परिभाषित करें।
2. एटकिंसन और शिफ़्रीन के सूचना प्रसंस्करण (अवस्था मॉडल) के मॉडल के बारे में विस्तार से बताएं।
3. विस्मरण और उसके कारणों का वर्णन करें।
4. स्मृति को बढ़ाने के विभिन्न तकनीकों पर चर्चा करें।

5. अच्छे अकादमिक प्रदर्शन के लिए अधिगम और स्मृति की क्या भूमिका होती है और वे दैनिक जीवन कार्यों में क्यों महत्वपूर्ण मानसिक प्रक्रियाएँ हैं?
6. स्मृति प्रक्रियाओं के तीन चरण क्या हैं और वे कैसे काम करते हैं?
7. विभिन्न मानदंडों पर आधारित वर्गीकरण के अनुसार स्मृति के दो प्रकार और उनके उपप्रकार क्या हैं? निहित और स्पष्ट स्मृति और उनके उपप्रकार में क्या अंतर है?
8. एबिंगहाउस के भूलने के मॉडल के अनुसार भूलने के दो मुख्य सिद्धांत क्या हैं? उन्होंने विस्मरण के कारण को कैसे समझाया है?
9. एबिंगहाउस भूलने के कर्व पर आधारित रेखा बनाएं और समझाएं।
10. स्मृति के कार्य और यह कैसे हमारे सचेत अनुभवों और दैनिक जीवन कार्यों में योगदान करती है, इसके बारे में चर्चा करें।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

1. (स) स्मृति
2. (ब) पूर्वाभ्यास
3. पहचान

8.2

1. एटकिंसन और शिफ्रिन
2. छोटा और बड़ा
3. गलत
4. सही



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

8.3

1. सीवीसी
2. पुनरावृत्ति
3. पठन और परीक्षण



अभिप्रेरणा

हर सुबह 5 बजे आसिफ का अलार्म जोर से बजता है। अगले आधे घंटे में, आसिफ अपने घर के बगल में क्रिकेट अकादमी में होता है, अगले ढाई घंटे तक व्यायाम करता है और क्रिकेट नेट पर अभ्यास करता है। साल का कोई भी मौसम हो, आसिफ बिना किसी असफलता के हर सुबह अकादमी में होता है। उसे उम्मीद है कि किसी दिन वह अपने आदर्श सचिन तेंदुलकर की तरह क्रिकेट खेलेगा। आसिफ हर सुबह अभ्यास के लिए क्यों उठता है, जबकि हममें से अधिकांश लोग अपना अलार्म बंद कर रहे होते हैं? इसका सरल उत्तर है अभिप्रेरणा। दूसरे शब्दों में, आसिफ एक लक्ष्य की ओर प्रेरित है, जो इस मामले में, एक क्रिकेटर बनना है। अभिप्रेरणा हमारे दैनिक व्यवहार के पीछे प्रेरक शक्ति है। अगले कुछ पन्नों में, आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि खाने-पीने जैसी सांसारिक गतिविधियों में भी अभिप्रेरणा शामिल होती है। इस अध्याय में, हम अभिप्रेरणा की अवधारणा और चक्र, विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों, आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा को समझेंगे। हम मास्लो द्वारा दिए गए अभिप्रेरणा के एक लोकप्रिय सिद्धांत और आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयासों के बीच संबंध पर भी बात करेंगे।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- अभिप्रेरणा की अवधारणा को परिभाषित करते हैं;
- विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं;
- आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा के बीच अंतर करते हैं;
- मास्लो के आवश्यकताओं के सिद्धांत को बताते हैं; और
- आकांक्षा, उपलब्धि और मानवीय प्रयासों के बीच संबंध की व्याख्या करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

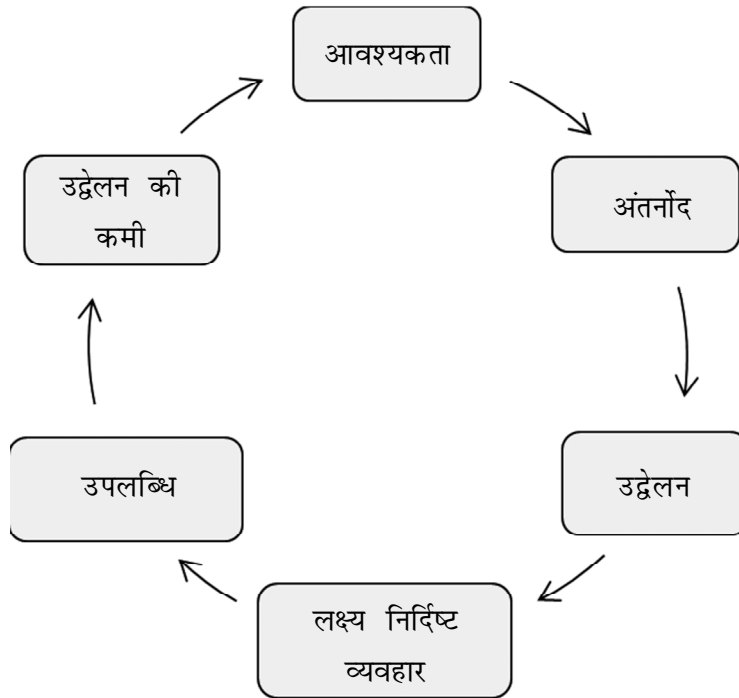
9.1 अभिप्रेरणा की अवधारणा

अभिप्रेरणा को उस प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसके द्वारा गतिविधियाँ शुरू की जाती हैं, निर्देशित की जाती हैं और जारी रखी जाती हैं, और इस प्रकार हमारी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा किया जाता है। यह शब्द लैटिन शब्द 'movere' से लिया गया है जिसका अर्थ 'क्रियाकलाप की गति' है। तो कोई कह सकता है कि अभिप्रेरणा वह ऊर्जा है जो लोगों को वह काम करने के लिए प्रेरित करती है जो वे करना चाहते हैं। इसे एक प्रज्वलन के रूप में समझा जा सकता है जो लक्ष्य निर्देशित व्यवहार को प्रेरित करता है। मानव व्यवहार के अन्य पहलुओं की तरह, अभिप्रेरणा अलगाव में नहीं होती है। यह हमारे आनुवंशिक ढांचे से प्राप्त होता है। यह हमारे पर्यावरण (माता-पिता, परिवार, स्कूल, मीडिया आदि) और जिस संस्कृति में व्यक्ति का पालन-पोषण होता है, उससे प्राप्त पोषण के साथ विकसित होता है।

9.1.1 अभिप्रेरणा चक्र

अभिप्रेरणा को वांछित लक्ष्य या परिणाम की प्राप्ति के लिए एक चक्रीय प्रक्रिया (चित्र.9.1) के संदर्भ में समझा जा सकता है। सभी अभिप्रेरणा का स्रोत 'आवश्यकताओं' में खोजा जा सकता है जो कमी या अभाव को संदर्भित करता है।

यह प्रकृति में जैविक (जैसे भूख) या मनोवैज्ञानिक (जैसे स्नेह) हो सकता है। चूँकि आवश्यकताएँ प्रेरक शक्ति के रूप में कार्य करती हैं, इसलिए उन्हें अभिप्रेरणा के रूप में भी जाना जाता है। आवश्यकताएँ 'अंतर्नोद' उत्पन्न करती हैं जो तनाव की स्थिति को संदर्भित करती हैं जहाँ आवश्यकता तीव्र हो जाती है। यह कार्यों की 'उद्वेलन' को उत्प्रेरित करता है जो व्यवहार की आवश्यकता को पूरा करने के मार्ग पर निर्देशित करता है। प्रेरक चक्र में, इस चरण को 'लक्ष्य-निर्दिष्ट व्यवहार' द्वारा दर्शाया जाता है। क्रियाओं के क्रम में यदि आवश्यकता की संतुष्टि के माध्यम से कोई 'उपलब्धि' मिलती है तो 'उद्वेलन में कमी' आती है और व्यवहारिक गतिविधियों में संतुलन बहाल हो जाता है। ऐसा तब तक होता है जब तक कि दोबारा कोई आवश्यकता उत्पन्न न हो जाए और स्वरूप दोहराया न जाए।



चित्र 9.1 अभिप्रेरणा चक्र

आइए इसे एक उदाहरण की मदद से समझते हैं। एक सार्वभौमिक जैविक आवश्यकता जिसे हम सभी ने अनुभव किया है वह है भूख। भूखे पेट से आने वाली अप्रिय आवाजें हमारे शरीर में भूख को बढ़ावा देती हैं। जब भूख लगती है तो हम उसे संतुष्ट करने के तरीके ढूंढते हैं। इसमें खाना पकाना, भोजन खरीदना या होटल जाना आदि शामिल हो सकता है। एक बार जब भोजन खा लिया जाता है और पेट भरा हुआ महसूस होता है, तो भूख की इच्छा गायब हो जाती है।

9.2 अभिप्रेरक के प्रकार

अभिप्रेरकों का मुख्य तत्व यह है कि कोई उन्हें सीधे तौर पर नहीं समझ सकता है। इनका अनुमान या पूर्वानुमान लोगों के व्यवहार से लगाया जाता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो प्रत्येक कार्य के लिए नियमित है और उन्हें ईमानदारी से करता है, उसे मेहनती और लक्ष्य-निर्देशित माना जाता है; एक बच्चा जो दूसरों की मदद करने के लिए आगे बढ़ता है, उसके बारे में यह अनुमान लगाया जा सकता है कि उसकी सामाजिक जरूरतें बहुत अधिक हैं। मानव व्यवहार, किसी भी समय, कई आवश्यकताओं या अभिप्रेरकों से प्रेरित होता है। मनोवैज्ञानिक मोटे तौर पर अभिप्रेरकों को दो श्रेणियों में वर्गीकृत करते हैं।

- i. प्राथमिक या जैविक अभिप्रेरक
- ii. द्वितीयक या मनोसामाजिक अभिप्रेरक

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

प्राथमिक अभिप्रेरक शरीर के भीतर होने वाले शारीरिक कार्यों द्वारा निहित और संचालित होते हैं और इसलिए इन्हें जैविक या शारीरिक अभिप्रेरकों के रूप में भी जाना जाता है। दूसरी ओर, द्वितीयक अभिप्रेरकों को बाहरी वातावरण जैसे सामाजिक, सांस्कृतिक स्थिति में रखा जाता है और उन्हें मनोसामाजिक अभिप्रेरकों के रूप में भी जाना जाता है। हालाँकि जैविक और मनोसामाजिक दोनों अभिप्रेरक एक दूसरे पर निर्भर तरीके से काम करते हैं, फिर भी वैचारिक स्पष्टता के लिए, उन्हें यहाँ अलग से समझाया गया है।

i. जैविक अभिप्रेरक:

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, जैविक अभिप्रेरक आंतरिक रूप से उत्प्रेरित होते हैं। वे मूल आधार पर आधारित हैं कि तंत्रिका संबंधी गतिविधियाँ, हार्मोनल स्त्राव जैसी शारीरिक प्रक्रियाएं मूल प्रेरणाएं हैं जो किसी व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करती हैं। जैविक अभिप्रेरकों पर सिद्धांत प्रेरणा को समझाने का सबसे पहला प्रयास था और मानव व्यवहार को मुख्य रूप से सहज प्रवृत्ति से प्रेरित मानते थे। वृत्ति जन्मजात आग्रहों या प्रवृत्तियों को संदर्भित करती है जो किसी प्रजाति में व्यवहार के पूर्वनिर्धारित हैं और इसलिए पूर्वानुमानित स्वरूप को जन्म देती है। तब वृत्ति को आंतरिक मार्गदर्शक शक्तियों के रूप में देखा जा सकता है जो शरीर के भीतर से उत्पन्न होने वाली संतोषजनक आवश्यकताओं की ओर व्यवहार को निर्देशित करती हैं। जैविक अभिप्रेरकों के अंतर्गत आने वाली बुनियादी जरूरतें भूख, प्यास और काम हैं जो किसी व्यक्ति के अस्तित्व और भरण-पोषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

भूख: सभी जीवित प्राणी भूख का अनुभव करते हैं और भोजन से इसे संतुष्ट करने के लिए प्रेरित होते हैं। शोध अध्ययनों से संकेत मिलता है कि शरीर और बाहरी वातावरण के भीतर कई घटनाएं होती हैं जो भूख को शुरू या रोकती हैं। आमतौर पर हमें भूख का अनुभव तब होता है जब पेट में संकुचन होता है लेकिन अध्ययनों से साबित हुआ है कि जीवित प्राणियों को तब भी भूख का अनुभव होता है जब उनसे पेट हटा दिया जाता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि रक्त में घुले पोषक तत्वों की मात्रा या स्तर भूख के निर्धारकों में से एक है। यकृत (जिगर) के माध्यम से भेजे जाने वाले तंत्रिका आवेग भी भूख के संकेत के रूप में कार्य करते हैं। चयापचय कार्यों की देखभाल यकृत द्वारा की जाती है और चयापचय की दर में कोई भी बदलाव भूख की प्रेरणा को भी निर्धारित करता है। मस्तिष्क के भीतर, हाइपोथैलेमस को भूख की प्रेरणा से जोड़ा गया है। लेटरल हाइपोथैलेमस (Lateral hypothalamus) को उत्तेजक क्षेत्र माना जाता है जिसके परिणामस्वरूप भोजन होता है, जबकि वेंट्रोमेडियल हाइपोथैलेमस (ventromedial hypothalamus) भूख की प्रेरणा को रोकता है। इन आंतरिक कारकों के अलावा, भोजन की प्रस्तुति, सुगंध और पिछले अनुभव के संकेत जैसे बाहरी कारकों के कारण भी खाने की इच्छा हो सकती है।



प्यास: पानी की कमी से मुंह, गला सूख जाता है और यहां तक कि निर्जलीकरण भी हो सकता है। मुंह में सूखापन तब होता है जब शरीर की कोशिकाओं में पानी की मात्रा कम हो जाती है और रक्त की मात्रा कम हो जाती है। रक्त की मात्रा कम होने से रक्तचाप भी कम हो जाता है। प्यास की प्रेरणा के अंतर्निहित सटीक प्रक्रिया पर अभी भी शोध चल रहा है। यह अनिवार्य रूप से समझा जाता है कि ऑस्मोरिसेप्टर्स (osmoreceptor) के रूप में जानी जाने वाली तंत्रिका कोशिकाएं एन्टीरेयर हाइपोथैलेमस (Anterior Hypothalamus) में मौजूद होती हैं। वे कोशिका निर्जलीकरण की स्थिति में तंत्रिका आवेग उत्पन्न करते हैं। यह तंत्रिका उत्तेजना पानी पीने के संकेत के रूप में कार्य करती है। इस प्रक्रिया को कोशिकीय निर्जलन प्यास के रूप में जाना जाता है। कोई व्यक्ति पानी पीना क्यों बंद कर देता है, इसका कोई स्पष्ट उत्तर उपलब्ध नहीं है। कुछ शोधकर्ताओं का प्रस्ताव है कि प्यास की प्रेरणा शुरू करने के लिए जिम्मेदार तंत्र आगे पानी पीने बंद करने के लिए भी जिम्मेदार है।

काम: यौन प्रेरणा एक जटिल घटना है जो जैविक प्रक्रियाओं के साथ-साथ मनोसामाजिक वातावरण (विशेषकर मनुष्यों में) से प्रेरित होती है। यौन हार्मोन शरीर की संरचना और हाइपोथैलेमस (मस्तिष्क का हिस्सा) की कार्यप्रणाली को निर्धारित करते हैं, जो हार्मोन की स्राव को नियंत्रित करता है। अन्य जैविक अभिप्रेरकों के विपरीत, यह जीवित रहने के लिए आवश्यक नहीं है; संतुलन तक पहुंचना इस अभिप्रेरक का लक्ष्य नहीं है। शोध से पता चलता है कि यौन प्रेरणा रक्त में मौजूद यौन हार्मोन के स्तर से प्रेरित होती है। यौन हार्मोन का स्राव गोनाड, महिलाओं में (ओवरीज) अंडाशय और पुरुषों में वृषण (टेस्टिस) द्वारा नियंत्रित होता है, जो समय के साथ मनुष्यों में विकसित होते हैं। अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियाँ जैसे एड्रिनल ग्रंथि और पीयूष (पिट्यूटरी) ग्रंथि यौन प्रेरणा में भूमिका निभाती पाई गई हैं। मनुष्य में, इन शारीरिक पहलुओं से परे, अभिव्यक्ति और उत्तेजना पर्यावरण और संस्कृति से प्रेरित है।

ii. मनोसामाजिक अभिप्रेरक:

जबकि जैविक अभिप्रेरक मुख्य रूप से किसी व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताओं से प्रेरित होते हैं, मनोसामाजिक अभिप्रेरक किसी व्यक्ति की उसके पर्यावरण के साथ बातचीत से उत्पन्न होते हैं। वे व्यवहार के मनोवैज्ञानिक पहलुओं जैसे उपलब्धि, लगाव और शक्ति की आवश्यकता से संबंधित हैं जिन्हें केवल व्यक्तिगत जीव विज्ञान द्वारा निर्धारित नहीं किया जा सकता है। बल्कि वे किसी व्यक्ति द्वारा समाजीकरण की प्रक्रिया के दौरान सीखे और विकसित होते हैं। समाजीकरण घटक (एजेंट) माता-पिता, साथियों, परिवार, स्कूल, मीडिया और बड़े पैमाने पर सामाजिक-सांस्कृतिक प्रणाली से हो सकते हैं। इसलिए हम उन्हें मनोसामाजिक अभिप्रेरक कहते हैं।

उपलब्धि अभिप्रेरणा: चाहे वह अकादमिक, खेल, नाटक, ललित कला या कोई अन्य क्षेत्र हो, लोगों की सीढ़ी पर ऊपर जाने की उनकी जरूरतें अलग-अलग होती हैं। कुछ लोग बहुत

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

कड़ी मेहनत करते हैं, प्रतिस्पर्धी होते हैं और शिखर तक पहुंचने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ते। वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें उपलब्धि की अत्यधिक आवश्यकता होती है। उपलब्धि की आवश्यकता को n -Ach के रूप में भी दर्शाया जाता है। यह आवश्यकता लोगों को उच्च लक्ष्यों की ओर निर्देशित करती है, लक्ष्य प्राप्त करने के लिए उनकी धारणा और व्यवहार को प्रभावित करती है। यह आवश्यकता पर्यावरण से प्रभावित होती है क्योंकि व्यक्ति को प्राप्त उत्तेजना उसकी धारणा, सीखने और लक्ष्यों को प्राप्त करने की आवश्यकता को निर्देशित करती है। विभिन्न शोधकर्ताओं ने पाया है कि उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले व्यक्तियों को उन लोगों से अलग किया जा सकता है जो इस उद्देश्य में कम हैं। उदाहरण के लिए, वे ऐसे कार्यों को प्राथमिकता देते हैं जो थोड़े कठिन हों, जैसे कि असफलता का जोखिम न उठाते हुए काफी चुनौतीपूर्ण हों। साथ ही, उपलब्धि की अत्यधिक आवश्यकता वाले लोग जानबूझकर प्रतिक्रिया की तलाश करते हैं क्योंकि इससे उन्हें अपने प्रयास और लक्ष्य के बीच के अंतर को वास्तविक रूप से निर्धारित करने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाला एक निगमित कर्मचारी ऐसी व्यवसाय-प्रतिष्ठान के साथ काम करने का आनंद उठाएगा जो प्रतिक्रिया के साथ नियमित निष्पादन मूल्यांकन प्रदान करती है। इसी तरह, उच्च उपलब्धि वाला एक छात्र शिक्षक द्वारा नियमित आंतरिक मूल्यांकन से मिले प्रतिक्रिया के साथ बेहतर प्रदर्शन करेगा।

सम्बन्धन अभिप्रेरणा: सम्बन्धन अभिप्रेरणा को n -Aff के रूप में भी दर्शाया जाता है। मनुष्य और जानवरों में समान रूप से दूसरों के साथ रहने और संबंधित होने की प्रवृत्ति होती है। यह देखा गया है कि अधिकांश लोग दूसरों की उपस्थिति का आनंद लेते हैं; ऐसे लोग दुर्लभ होंगे जो हर समय अकेले रहना चाहते हों। हम अपने सामाजिक परिवेश में अन्य परिचित लोगों के साथ अपने सुख, दुःख, उपलब्धियाँ और शोक साझा करना चाहते हैं। इसके अलावा, समान विचारधारा वाले लोगों के साथ रहने की प्रवृत्ति समूह गठन का आधार है। कभी-कभी, हम किसी डर पर काबू पाने या किसी लक्ष्य आदि को हासिल करने के लिए दूसरों से जुड़ते हैं। अन्य जरूरतों की तरह, संबद्धता की आवश्यकता भी व्यक्ति-दर-व्यक्ति में भिन्न होती है। जो लोग इस स्तर पर उच्च हैं उन्हें मैत्रीपूर्ण होने और रिश्ते बनाए रखने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने की आवश्यकता है। फिर, यह समाजीकरण के माध्यम से पर्यावरण से भी सीखा जाता है। उदाहरण के लिए, उच्च संबद्धता प्रेरणा वाला व्यक्ति दोस्तों के बीच टूटे रिश्तों को सुधारने की कोशिश करेगा।

सत्ता अभिप्रेरणा: अन्य उद्देश्यों की तरह, n -Pow के रूप में दर्शायी जाने वाली शक्ति की आवश्यकता भी लोगों के बीच भिन्न होती है। कुछ लोग इस पर उच्च होते हैं जबकि अन्य दूसरों को नियंत्रित करने में मध्यम या निम्न हो सकते हैं। जो लोग इस स्तर पर उच्च होते हैं उन्हें जानबूझकर या अनजाने में अपने आसपास के लोगों की भावनाओं, व्यवहार और कार्यों को प्रभावित करने की आवश्यकता होती है। ऐसा करके, वे खुद को दूसरों से ऊंचे स्थान पर



टिप्पणी

मानते हैं और दूसरों से भी ऐसा मानने की उम्मीद करते हैं।

सत्ता की अभिव्यक्ति सामान्यतः चार प्रकार से परिलक्षित होती है-

- अ. लोग दूसरों पर प्रभाव डालने के लिए उनके साथ कार्रवाई में शामिल होते हैं (उदाहरण के लिए बहस में शामिल होना आदि)।
- ब. लोग शक्ति की भावना महसूस करने के लिए खुद पर काम करने की कोशिश करते हैं (उदाहरण के लिए शरीर निर्माण, उपवास करके अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना आदि)
- स. अन्य लोग कहानियाँ पढ़ सकते हैं, शक्तिशाली लोगों के वीडियो देख सकते हैं और शक्ति की भावना महसूस करने के लिए खुद को उनके साथ जोड़ना शुरू कर सकते हैं।
- द. लोग दूसरों पर प्रभाव विकसित करने के लिए समूहों या संगठनों के हिस्से के रूप में काम करते हैं (उदाहरण के लिए कक्षा मॉनिटर, संघ नेता, राजनीतिक नेता आदि)। सत्ता की आवश्यकता समाजीकरण और सामाजिक-सांस्कृतिक मापदंडों के साथ-साथ किसी व्यक्ति के अनुभव के प्रकार से प्रभावित होती है।

उदाहरण के लिए, उच्च शक्ति प्रेरणा वाला एक छात्र कक्षा मॉनिटर या सदन प्रतिनिधि बनने जैसे नेतृत्व पदों के लिए प्रयास करेगा।



पाठगत प्रश्न 9.1

सही विकल्प चुनें-

1. वह प्रक्रिया जो किसी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए व्यवहार को निर्देशित और बनाए रखती है, वह क्या कहलाती है?
 - अ) अभिप्रेरणा
 - ब) प्रोत्साहन
 - स) अंतर्नोद
 - ड) इच्छा
2. भूख में यह शारीरिक कारक शामिल नहीं है-
 - अ) कॉर्पस कोलोसम

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

- ब) पेट
- स) अग्न्याशय (पैंक्रियस)
- ड) हाइपोथैलमस
3. जैविक अभिप्रेरक किसके द्वारा संचालित नहीं होते-
- अ) हार्मोन
- ब) आस्था
- स) हाइपोथैलमस
- ड) न्यूरोट्रांसमीटर्स
4. मनोसामाजिक अभिप्रेरक को मुख्य रूप से..... समझाया गया है।
- अ) शारीरकता
- ब) व्यक्ति की संस्कृति
- स) हार्मोन
- ड) व्यक्ति का पर्यावरण से संगम

9.3 आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा

कुछ हासिल करने, संलग्न करने या करने की इच्छा यानी अभिप्रेरक आंतरिक या बाह्य रूप से प्रेरित हो सकते हैं। इस पर निर्भर करते हुए कि अभिप्रेरणा का स्रोत व्यक्ति के भीतर से आ रहा है या बाहरी कारकों के कारण, अभिप्रेरणा को आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा में वर्गीकृत किया जा सकता है।

आंतरिक अभिप्रेरणा: जब कोई व्यक्ति किसी कार्य के लिए प्रेरित होता है क्योंकि उसे यह व्यक्तिगत रूप से फायदेमंद लगता है, न कि इसलिए क्योंकि इससे बाहरी प्रोत्साहन मिलता है, तो यह आंतरिक अभिप्रेरणा का मामला है। आंतरिक रूप से प्रेरित व्यक्तियों को कुछ करने या किसी विशेष तरीके से कार्य करने के लिए किसी बाहरी खिंचाव या दबाव की आवश्यकता नहीं होती है। जैसे अपने कमरे की सफाई करना क्योंकि आप एक व्यवस्थित व्यक्ति बनना पसंद करते हैं; किताब पढ़ना क्योंकि आपको कहानी पसंद है; खाना पकाने, बागवानी, सिलाई जैसी गतिविधियों में संलग्न रहें क्योंकि ये आपके शौक हैं इत्यादि। जानवरों का व्यवहार (विशेषकर जैविक जरूरतें) अधिकतर प्रकृति में आंतरिक होता है।

बाह्य प्रेरणा: सामाजिक प्राणी होने के नाते मनुष्य को वांछित लक्ष्य प्राप्त करने के लिए एक विशेष दिशा में आगे बढ़ने के लिए कई बार बाहरी स्रोतों द्वारा धकेला या खींचा जाता है। जब पुरस्कार की इच्छा या सजा का डर जैसे बाहरी कारक व्यवहार को प्रेरित करते हैं, तो यह बाहरी अभिप्रेरणा का मामला है। जैसे अपने कमरे की सफाई करना क्योंकि रिश्तेदार मिलने आ रहे हैं; अपने माता-पिता की डांट से बचने के लिए अपनी पाठ्यपुस्तक पढ़ना; एक कार्यालय कर्मचारी अधिलाभ आदि के लिए अतिरिक्त घंटे काम कर रहा है। इन उदाहरणों में, बाहरी कारक (रिश्तेदारों का दौरा, माता-पिता द्वारा डांटे जाने का डर, अधिलाभ) चालक व्यवहार हैं न कि कार्य की खुशी।



क्रियाकलाप

अपनी पसंद के कोई भी दो पेशे चुनें (जैसे शिक्षक और नर्स)। उस पेशे में प्रत्येक दस लोगों की पहचान करें और उनसे पता लगाएं कि किस चीज ने उन्हें उस विशेष पेशे को चुनने के लिए प्रेरित किया। उनकी प्रतिक्रियाओं से, उन्हें इस आधार पर दो समूहों में वर्गीकृत करें कि क्या उनके आजीविका विकल्प आंतरिक या बाहरी अभिप्रेरणा से प्रेरित थे।

(आप कॉलेज जाने वाले छात्रों के साथ भी यही क्रियाकलाप कर सकते हैं ताकि उनकी पसंद की शिक्षा संकाय जैसे कला, विज्ञान और वाणिज्य के पीछे अभिप्रेरणा के प्रकार की पहचान की जा सके)।

9.4 मास्लो आवश्यकताओं का सिद्धांत

अनेक सिद्धांतों ने प्रेरक व्यवहार को समझने का प्रयास किया है। उनमें से, लोकप्रिय सिद्धांत अब्राहम एच. मास्लो (1968, 1970) द्वारा प्रस्तावित सिद्धांत है। उनके सिद्धांत को मास्लो के आवश्यकता पदानुक्रम के सिद्धांत के रूप में भी जाना जाता है। उनका पिरामिड मॉडल पदानुक्रम के पांच स्तरों में मानवीय आवश्यकताओं की पहचान और अवधारणा करता है। नीचे से शुरू होकर, जैसे-जैसे कोई पिरामिड की ओर बढ़ता है, आवश्यकता तीव्र होती जाती है। उनके सिद्धांत का मूल आधार यह है कि कोई व्यक्ति उच्च स्तर की जरूरतों को प्राप्त करने के लिए तभी प्रेरित होता है जब निचले स्तर की जरूरतें पूरी हो जाती हैं। हालाँकि, किसी आवश्यकता की पूर्ण पूर्ति उच्च स्तर पर जाने के लिए पूर्व-आवश्यकता नहीं है। एक व्यक्ति एक ही समय में आवश्यकताओं के कई स्तरों पर हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा आवश्यकता पूर्ति के लिए संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर शारीरिक आवश्यकताओं, सुरक्षा आवश्यकताओं, अपनेपन की आवश्यकताओं और संज्ञानात्मक आवश्यकताओं का भी अनुभव कर सकता है।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

सबसे नीचे 'शारीरिक आवश्यकताएँ' हैं जिनमें भोजन, पानी, नींद, लिंग, आश्रय, कपड़े, स्वच्छ हवा आदि शामिल हैं। मास्लो ने उन्हें सबसे महत्वपूर्ण माना क्योंकि वे मानव अस्तित्व और इष्टतम कामकाज के लिए आवश्यक हैं। इन मूलभूत आवश्यकताओं के आलोक में उच्च स्तरीय आवश्यकताएँ गौण हो जाती हैं। इसके बाद आती है 'सुरक्षा आवश्यकताएँ' (शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों)। वे सुरक्षा, संरक्षण, कानून और व्यवस्था की आवश्यकता, भय से मुक्ति आदि से संबंधित हैं। इसके बाद 'अपनापन और स्नेह की आवश्यकताएँ' आती हैं जिसमें अपनेपन और जुड़ाव की भावना की तलाश शामिल है। यह दोस्ती, पारिवारिक और सामाजिक दायरे जैसे पारस्परिक संबंधों और आपसी विश्वास, स्वीकृति और अंतरंगता को साझा करने से पायी जा सकती है। पिछली जरूरतों की संतुष्टि के बाद, 'सम्मान की आवश्यकताएँ' आती हैं। इसे अच्छी ख्याति, प्रतिष्ठा, गरिमा और उपलब्धि की भावना की इच्छा के रूप में समझा जा सकता है। अंत में, एक व्यक्ति आवश्यकता के उच्चतम स्तर तक पहुँच जाता है जिसे 'आत्म सिद्धि' कहा जाता है जो किसी की पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने से मेल खाता है। एक व्यक्ति को आत्म सिद्धि माना जाता है यदि उसने जागरूकता विकसित की है, सामाजिक रूप से जिम्मेदार है, रचनात्मकता रखता है और नवीनता चुनौती और विकास के प्रति ग्रहणशील है। सिद्धांत के अनुसार, केवल कुछ ही लोग उच्चतम स्तर तक पहुँच पाते हैं, जबकि अधिकांश लोग आवश्यकता संतुष्टि के निचले स्तर पर ही रह जाते हैं। यद्यपि इसे प्रेरणा की सबसे लोकप्रिय व्याख्या माना जाता है, फिर भी आवश्यकताओं की पदानुक्रमित संरचना के संबंध में प्रमुख आलोचनाओं में से एक है।

बाद में आवश्यकताओं के पदानुक्रम में तीन और स्तर शामिल किए गए- संज्ञानात्मक आवश्यकताएँ, सौंदर्य संबंधी आवश्यकताएँ और श्रेष्ठता । संज्ञानात्मक आवश्यकताएँ के स्तर को सम्मान आवश्यकताओं के बाद जोड़ा गया था, और ज्ञान प्राप्त करने, उनकी बुद्धि को व्यापक बनाने और बेहतर समझ विकसित करने के लिए उनके परिवेश का पता लगाने की आवश्यकता को संदर्भित किया गया था। इस स्तर से ऊपर, सौंदर्य संबंधी आवश्यकताएँ को रखा गया था। किसी व्यक्ति की प्रेम और सुंदरता को पहचानने और उसकी सराहना करने तथा अपने जीवन में संतुलन और सद्भाव रखने की आवश्यकता, सौंदर्य संबंधी आवश्यकताओं में शामिल होती है। श्रेष्ठता को आत्म-बोध की आवश्यकताओं के शीर्ष पर रखा गया है। इसी प्रकार श्रेष्ठता को सर्वोच्च स्थान प्राप्त हुआ। इसे स्वयं से परे आध्यात्मिक ज्ञान की खोज के रूप में समझा जा सकता है। श्रेष्ठता में दूसरों को उनकी अधिकतम क्षमता तक पहुँचने में सुविधा प्रदान करना भी शामिल है।

आत्म सिद्धि

सौंदर्य संबंधी आवश्यकताएँ

संज्ञानात्मक आवश्यकताएँ

सम्मान की आवश्यकताएँ



टिप्पणी

सम्बंध और प्यार की आवश्यकताएँ

सुरक्षा की आवश्यकताएँ

शारीरिक आवश्यकताएँ

चित्र 9.2 आवश्यकताओं के पदानुक्रम

हालाँकि मास्लो ने इसे आवश्यकताओं का 'पदानुक्रम' कहा है, कोई भी व्यक्ति अनिवार्य रूप से इन स्तरों पर ऊपर की ओर नहीं बढ़ता है। ऐसे समय होते हैं जब लोग उच्च स्तर पर होने के बाद भी सबसे बुनियादी जरूरतों से भी नीचे गिर जाते हैं। उदाहरण के लिए सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदा या नौकरी छूटने के बाद, उच्च स्तर पर लोग अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए वापस आते हैं। मास्लो ने चरम अनुभवों के बारे में भी बात की जहाँ एक व्यक्ति जीवन में विभिन्न बिंदुओं पर अस्थायी रूप से विकास और आत्म सिद्धि का अनुभव करता है।

**पाठगत प्रश्न 9.2**

- हर परीक्षा पास करने के बाद शुभम को चॉकलेट दी जाती है। यह एक उदाहरण है
 - आंतरिक पुरस्कार
 - अंतर्नोद व्यवहार
 - आवश्यकता संतुष्टि
 - बाह्य अभिप्रेरणा
- निम्नलिखित को मिलान कीजिए

अ) सर्जनात्मकता	(i) शारीरिक आवश्यकता
ब) शांतिपूर्ण जीवन	(ii) आत्म सिद्धि
स) सामाजिक प्रतिष्ठा	(iii) सम्बंधन आवश्यकता
ड) जूते	(iv) सुरक्षा आवश्यकता
ई) व्यापार संगठन	(v) सम्मान आवश्यकता

9.5 आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयास के बीच संबंध

आकांक्षाएं उन लक्ष्यों को संदर्भित करती हैं जो वर्तमान से अधिक की इच्छा से उत्पन्न होते हैं। इसका संबंध उपलब्धि से है क्योंकि आकांक्षाएं लोगों को अधिक हासिल करने या उनके पास से अधिक पाने की चाहत के लिए प्रेरित करती हैं। वे सकारात्मक हो सकते हैं (जैसे

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

सफलता की आकांक्षा) या नकारात्मक (जैसे असफलता से बचना चाहते हैं), आंतरिक या बाह्य, यथार्थवादी या अवास्तविक। हालाँकि, उच्च आकांक्षाएँ रखना और अकेले अत्यधिक प्रेरित होना लक्ष्यों की प्राप्ति की गारंटी नहीं देता है। मानव प्रयास नामक तीसरा कारक हमारी आकांक्षाओं तक पहुंचने में एक आवश्यक योगदानकर्ता है। मानव प्रयास या व्यवहार शारीरिक कार्यप्रणाली द्वारा निर्देशित होने के साथ-साथ सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण से भी प्रभावित हो सकता है। इसके अलावा, व्यक्तिगत अंतर आकांक्षा के स्तर, उपलब्धि हासिल करने की प्रेरणा और अंततः विभिन्न कार्यों के लिए उनके द्वारा किए जाने वाले प्रयास की मात्रा और प्रकृति में भिन्नता पैदा करेगा।

आइए इस अध्याय की शुरुआत में आसिफ के उदाहरण पर वापस जाकर इस अध्याय को बंद करें। आसिफ ने बड़े होकर तेंदुलकर जैसा क्रिकेटर बनने की अपनी आकांक्षाएं ऊंची कर रखी हैं। वह अपने सपने के प्रति बेहद प्रेरित हैं और उसने अपने घर के पास एक क्रिकेट अकादमी में अपना नामांकन कराया है। हालाँकि, उसकी सफलता काफी हद तक उसके प्रशिक्षण की निरंतरता और उसके शरीर को दुरुस्त रखने के लिए व्यक्तिगत अनुशासन बनाए रखने पर निर्भर करेगी, जो उसके प्रयासों को पूरा करता है। इस प्रकार, हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में हमारी प्रेरणा और व्यवहार को आगे बढ़ाने में आकांक्षाएं, उपलब्धि और प्रयास साथ-साथ चलने चाहिए।

अभिप्रेरणा का मूल्यांकन

विषय आत्मबोधन परीक्षण (टीएटी) एक मनोवैज्ञानिक उपकरण है जिसका उपयोग

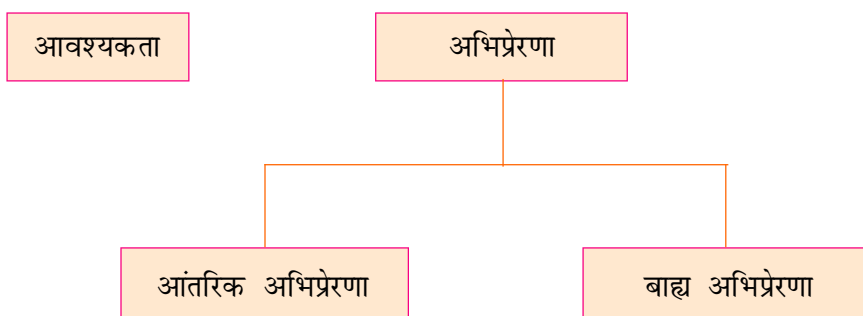


व्यक्तियों में अभिप्रेक्षण के मूल्यांकन के लिए व्यापक रूप से किया जाता है। परीक्षण में अस्पष्ट चित्रों की एक श्रृंखला शामिल होती है, जिसमें प्रतिभागियों को प्रत्येक चित्र पर एक कहानी बनाने के लिए कहा जाता है। परीक्षण के पीछे मूल धारणा यह है कि कहानी बनाने की प्रक्रिया में प्रतिभागी अपनी जरूरतों को प्रक्षेपित करता है। उपलब्धि, संबद्धता और शक्ति आवश्यकताओं के क्षेत्र में व्यक्तिगत स्कोर प्रदान करने के लिए प्रतिक्रियाओं को स्कोरिंग मैनुअल के अनुसार स्कोर किया जाता है। टीएटी का उपयोग रोजगार क्षेत्र में उम्मीदवारों के चयन के लिए बड़े पैमाने पर किया गया है, खासकर उन क्षेत्रों में जिनमें उच्च स्तर का मनोवैज्ञानिक तनाव होता है और कानून प्रवर्तन, सेना में नेतृत्व, शिक्षा मंत्रालय आदि जैसे उत्कृष्ट लोगों के कौशल की आवश्यकता होती है।

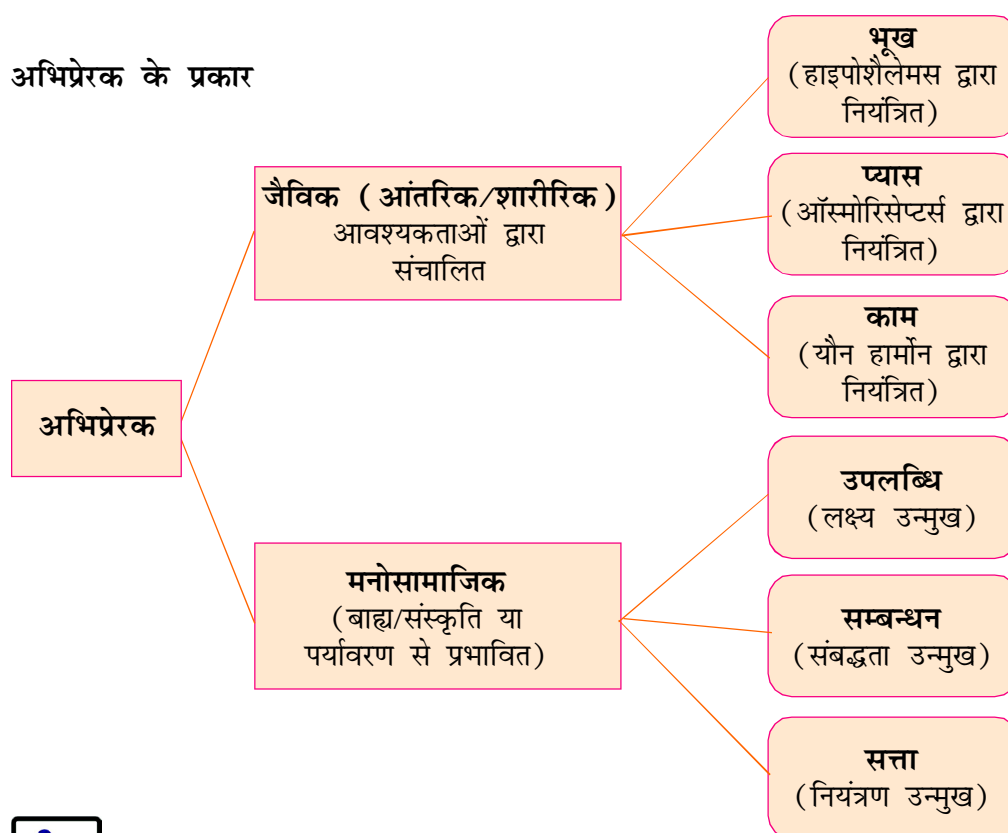


आपने क्या सीखा

अभिप्रेरणा के प्रकार



अभिप्रेरक के प्रकार



पाठांत प्रश्न

1. अभिप्रेरणा की अवधारणा का वर्णन कीजिए।
2. अभिप्रेरणा चक्र की व्याख्या कीजिए।
3. मानव व्यवहार की जैविक आवश्यकताओं पर चर्चा करें।



टिप्पणी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

4. मनोसामाजिक अभिप्रेरक क्या हैं? संक्षेप में चर्चा करें।
5. आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा के बीच अंतर बताएं।
6. मास्लो की आवश्यकता पदानुक्रम की व्याख्या करें।
7. विषय आत्मबोधन परीक्षण (टीएटी) क्या है? मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन में इसका उपयोग कैसे किया जाता है?
8. आकांक्षा, उपलब्धि और मानवीय प्रयासों के बीच संबंध का वर्णन करें।
9. क्या अनिवार्य रूप से हर कोई मास्लो की आवश्यकताओं के पदानुक्रम में ऊपर की ओर बढ़ता है?
10. यदि हमारी प्राथमिक एवं द्वितीयक आवश्यकताएँ पूरी नहीं होंगी तो क्या होगा?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

1. (अ)
2. (अ)
3. (ब)
4. (ड)

9.2

1. (ड)
2. (अ) (ii)
(ब) (iv)
(स) (v)
(ड) (i)
(ई) (iii)



संवेग



एक दोपहर रीमा अपनी सबसे अच्छी दोस्त के साथ बैठी थी। जब वे बातचीत के बीच में थे, रीमा के भाई ने आकर उन्हें सूचित किया कि उनके बोर्ड परिणाम आ गए हैं। जैसे ही उन्हें खबर मिली उनके दिल की धड़कन बढ़ गई और वे दौड़कर अपने अंक देखने गए। रीमा बहुत खुश थी क्योंकि उसने 98% अंक प्राप्त किए थे, हालाँकि, उसे महसूस हो रहा था कि उसकी दोस्त केवल 75% अंक प्राप्त करने से परेशान लग रही थी। जब उसने अपनी सहेली की प्रतिक्रिया देखी तो उसने अपना उत्साह एक तरफ रख दिया और अपनी सहेली को सांत्वना देने लगी। एक तरफ वह बहुत खुश थी तो दूसरी तरफ उसे अपनी दोस्त के लिए दुख भी हो रहा था। उसने अपना उत्साह व्यक्त किया और अपने दोस्त के जाने के बाद ही अपने परिवार के साथ अपनी उपलब्धि का जश्न मनाया। उसे बहुत संतुष्टि महसूस हुई क्योंकि उसके परिवार ने उसकी उपलब्धि के लिए और उन्हें गौरवान्वित करने के लिए उसकी सराहना की।

उपरोक्त उदाहरण से हमें यह पता चलता है कि कोई व्यक्ति एक ही समय में एक साथ सुख और दुख का अनुभव कैसे कर सकता है। यह हमें उन विभिन्न संवेगों के बारे में भी बताता है जो एक व्यक्ति कम समय में अनुभव कर सकता है और स्थिति के अनुसार हमारी संवेगों को नियंत्रित करना कैसे महत्वपूर्ण है।

मनुष्य भावुक प्राणी हैं। हम अपने दैनिक जीवन में खुशी, प्यार, उदासी, दुख, गर्व, उत्साह और कई अन्य संवेगों का अनुभव करते हैं। यह एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से हम अपनी बात व्यक्त करते हैं और दूसरों के साथ बातचीत करते हैं। हमें खुशी होती है जब हमारे शिक्षक हमारी कड़ी मेहनत के लिए हमारी प्रशंसा करते हैं और हमें दुख होता है जब हमारे माता-पिता हमें गलत कामों के लिए डांटते हैं जो हम करते हैं या कर चुके हैं। इस पाठ में हम अध्ययन करेंगे कि संवेग क्या है, संवेगों के सिद्धांत, संवेग कैसे व्यक्त किए जाते हैं और वे हमारे व्यवहार को कैसे निर्देशित करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- संवेग की प्रकृति की व्याख्या करते हैं;
- संवेग के सिद्धांतों का वर्णन करते हैं;
- संवेगात्मक अनुभव के शरीर विज्ञान की व्याख्या करते हैं;
- संवेगों की विभिन्न अभिव्यक्तियों का वर्णन करते हैं;
- संवेगों के प्रकार को समझते हैं; और
- संवेगों को प्रबंधित करने के विभिन्न तरीकों की पहचान करते हैं।

10.1 संवेग की प्रकृति

'EMOTION' 'भावना' शब्द लैटिन शब्द 'एमोवेरे' (Emovere) से लिया गया है जिसका अर्थ है उत्तेजित करना, उत्साहित करना या स्थानांतरित करना। संवेगों को आम तौर पर किसी स्थिति के जवाब में व्यक्तिपरक भावना और भावात्मक प्रतिक्रियाओं के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसे हम व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण मानते हैं।

प्रत्येक संवेग के तीन मूल घटक होते हैं:

1. **शारीरिक:** प्रत्येक संवेग मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र और हार्मोन में कुछ शारीरिक सक्रियता के साथ होती है, इसलिए जब आप संवेगात्मक रूप से उत्तेजित होते हैं तो आपका शरीर भी उत्तेजित होता है। उदाहरण के लिए जब आप बहुत गुस्से में होते हैं तो आपके दिल की धड़कन, घबराहट और पसीना बढ़ जाता है।
2. **संज्ञानात्मक:** इसमें विचार, विश्वास और अपेक्षाएं शामिल हैं जिनके साथ हम स्थिति का मूल्यांकन और व्याख्या करते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप खुश होते हैं तो आप तय करते हैं कि आपको किसके साथ समाचार साझा करना चाहिए और किसके साथ नहीं।
3. **व्यवहारिक:** संवेगों को व्यवहार में चेहरे की अभिव्यक्ति, मुद्रा, हाव,भाव और मुखर प्रतिक्रिया के रूप में भी व्यक्त किया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आप डरे हुए हैं तो आप या तो लड़ते हैं या स्थिति से भाग जाते हैं।



क्रियाकलाप

हाल की किसी घटना को याद करने का प्रयास करें जब आपको चिंता महसूस हुई हो। आप अपने भीतर जो परिवर्तन देखते हैं, उन्हें नोट करें

शारीरिक	संज्ञानात्मक	व्यवहारिक
.....
.....
.....
.....

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



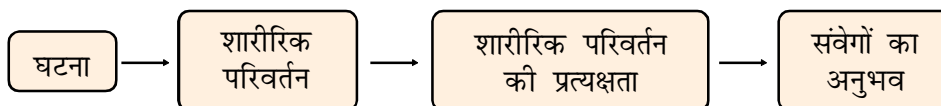
टिप्पणी

10.2 संवेग के सिद्धांत

मनोविज्ञान में संवेग का अध्ययन करने के विभिन्न प्रयास किये गये हैं। समय के साथ, संवेगों के बारे में अधिक समझने में हमारा मार्गदर्शन करने के लिए कुछ सामान्य सिद्धांतों को समझाने और व्याख्या करने के लिए संवेगों के कई सिद्धांत प्रस्तावित किए गए हैं। संवेग के तंत्र की व्याख्या करने के लिए सिद्धांत भी विकसित किए गए हैं। इस खंड में हम संवेग के तीन प्रमुख सिद्धांतों का अध्ययन करेंगे।

1. संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत
2. संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धांत
3. शैखता और सिंगर संवेग का सिद्धांत

संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत बताता है कि संवेगात्मक अनुभव शारीरिक परिवर्तनों के बारे में हमारी धारणा से उत्पन्न होता है। उदाहरण के लिए, जब कोई सांप को देखता है, तो उसका दिल धड़कने लगता है और मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं, और इस प्रकार उसे डर लगता है।



चित्र 10.1: संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत

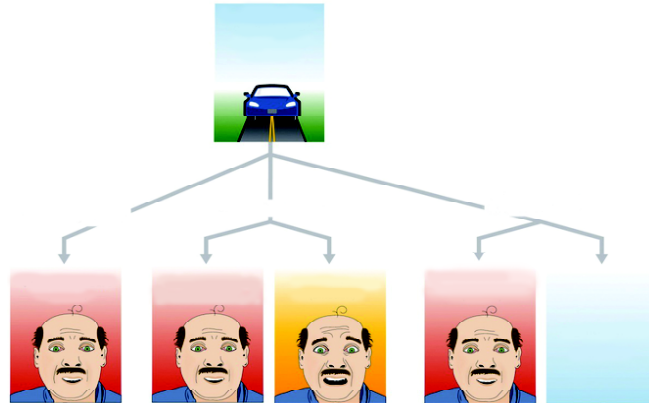
संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धांत कहता है कि शारीरिक उत्तेजना और संवेगात्मक अनुभव एक साथ होते हैं, फिर भी वे एक-दूसरे से स्वतंत्र होते हैं। उदाहरण के लिए, सांप को देखकर

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



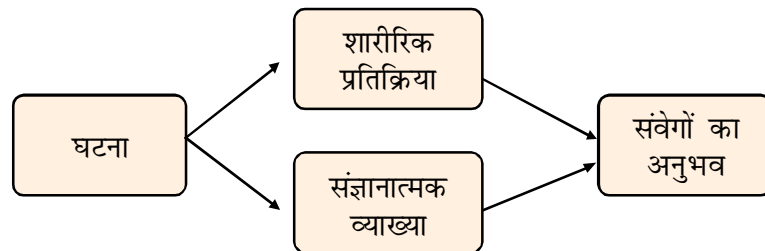
टिप्पणी

डर लगता है (एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया)। उसी समय उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है (एक शारीरिक प्रतिक्रिया)। कैनन-बार्ड का सुझाव है कि ये दोनों संवेगात्मक और शारीरिक प्रतिक्रियाएं एक साथ घटित होंगी, भले ही वे अलग और स्वतंत्र होंगी



चित्र 10.2: संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धांत

संवेग का शैखता-सिंगर सिद्धांत यह मानता है कि संवेग दो कारकों से बनी होती है: शारीरिक और संज्ञानात्मक। दूसरे शब्दों में, यह बताता है कि हम जो संवेग महसूस करते हैं वह उत्तेजित शारीरिक स्थिति की संज्ञानात्मक व्याख्या के कारण होती है। उसी उदाहरण का उपयोग करते हुए, सांप को देखने पर, किसी का दिल धड़कने लगता है (एक शारीरिक प्रतिक्रिया)। यह भी आशंका है कि सांप काट सकता है (संज्ञानात्मक व्याख्या)। ये दोनों प्रतिक्रियाएँ भय के संवेग में योगदान करती हैं।



चित्र 10.3: संवेग का शैखता-सिंगर सिद्धांत



पाठगत प्रश्न 1.1

रिक्त स्थान भरें

1. मस्तिष्क का एक हिस्सा है जो भय, क्रोध और खुशी जैसी संवेगों की शारीरिक अभिव्यक्तियों को नियंत्रित करने में शामिल है।



2. शरीर के अनैच्छिक कार्य जैसे दिल की धड़कन, श्वास, रक्त प्रवाह और पाचन द्वारा नियंत्रित होते हैं।
3. संवेग का शैखता-सिंगर सिद्धांत बताता है कि संवेग और संज्ञानात्मक कारकों से बनी होती हैं।
4. सबसे महत्वपूर्ण अशाब्दिक शारीरिक संकेतों में से एक है।
5. संवेग का घटक..... और हावभाव के रूप में व्यक्त होता है।

10.3 संवेग का शारीरिक आधार

सीमा अपनी बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक लाना चाहती है। उसने खुद को अच्छी तरह से तैयार किया है और आत्मविश्वास महसूस करती है। जैसे ही वह मौखिक परीक्षा कक्ष में प्रवेश करती है और बाह्य परीक्षक उससे प्रश्न पूछता है, वह बेहद घबरा जाती है। उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है, सांस तेज हो जाती है, उसके पैर ठंडे हो जाते हैं और वह उचित प्रतिक्रिया नहीं दे पाती है।

क्या आपको ऐसी कोई स्थिति याद है जो आपके साथ घटी हो? ऐसा क्यों हुआ? क्या आपने देखा है जब हम उत्तेजित, भयभीत या क्रोधित होते हैं; संवेग भी मजबूत शारीरिक प्रतिक्रिया का कारण बनती है? शारीरिक गतिविधि मुख्यतः स्वचालित तंत्रिका तंत्र द्वारा नियंत्रित होती है।

1. **स्वायत्त तंत्रिका तंत्र:** यह परिधीय तंत्रिका तंत्र का हिस्सा है जो दिल की धड़कन, श्वास, रक्त प्रवाह और पाचन जैसे विभिन्न अनैच्छिक शारीरिक कार्यों को विनियमित करने के लिए प्रभारी है। इसमें मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी से लेकर विभिन्न अंगों की मांसपेशियों तक जाने वाली कई तंत्रिकाएं शामिल होती हैं। स्वचालित तंत्रिका तंत्र को दो भागों में विभाजित किया जा सकता है।
 - i. **अनुकंपी तंत्रिका तंत्र:** सहानुभूति तंत्रिका तंत्र उड़ान-या-लड़ाई प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है और हमारे शरीर को आपातकालीन कार्यों के लिए तैयार करता है। यह उत्तेजित अवस्था के दौरान सक्रिय होता है और हृदय गति को तेज करके, रक्तचाप बढ़ाकर, आंखों की पुतलियों को फैलाकर और रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाकर शरीर को व्यापक कार्रवाई के लिए तैयार करता है।
 - ii. **पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र:** यह तब सक्रिय होता है जब हमारा शरीर शांत और आराम की स्थिति में होता है और शरीर को भविष्य में उपयोग के लिए ऊर्जा संग्रहीत करने में मदद करता है। यह हृदय गति को धीमा करके, रक्तचाप को कम करके, आंखों की पुतलियों को संकुचित करके और रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखकर शरीर के सामान्य कार्यों को बनाए रखने, हमारे भौतिक संसाधनों का

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

निर्माण और संरक्षण करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, यदि हम साँप देखते हैं, तो हमारी प्रतिक्रिया भाग जाने की होती है। इसके लिए अनुकंपी तंत्र हमारे शरीर को कार्रवाई करने के लिए तुरंत सक्रिय कर देगा। एक बार खतरा टल जाने के बाद, पराअनुकंपी तंत्र इन प्रतिक्रियाओं को कम करना शुरू कर देगा, धीरे-धीरे हमारे शरीर को उसकी सामान्य या आराम की स्थिति में लौटा देगा।

2. **एड्रीनल ग्रंथियां:** ये ग्रंथियां गुर्दे के शीर्ष पर स्थित होती हैं और एपिनेफ्रिन (एड्रीनलीन) और नॉरपेनेफ्रिन (नारएड्रीनलीन) हार्मोन का स्राव करती हैं। यह तब सक्रिय होता है जब अनुकंपी प्रणाली में तंत्रिका आवेग एड्रीनल ग्रंथि के आंतरिक भाग को सक्रिय करता है, रक्त प्रवाह में एड्रीनलीन और नारएड्रीनलीन के स्राव को संचालित करता है। जब मस्तिष्क को खतरे का आभास होता है, तो तुरंत लड़ो या भागो प्रतिक्रिया हाइपोथैलेमस को अधिक मात्रा में एड्रीनलीन जारी करने के लिए अनुकंपी तंत्रिका तंत्र के माध्यम से संकेत भेजने के लिए उत्तेजित करती है। एड्रीनलीन के कार्यों में रक्त शर्करा को रक्त में एकत्रित करना, दिल की धड़कन बढ़ाना, रक्तचाप और पाचन प्रक्रिया को धीमा करना शामिल है। जब हम संवेगों से भरे होते हैं तो ये ग्रंथियां शरीर को आपातकालीन प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।
3. **हाइपोथैलेमस:** यह मस्तिष्क का मुख्य भाग है जो मुख्य रूप से भय, क्रोध और खुशी जैसे संवेगों की शारीरिक अभिव्यक्तियों के नियमन में शामिल होता है। यह मांसपेशियों और ग्रंथियों को आवेग भेजता है। हाइपोथैलेमस के साथ संयोजन में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, संवेगात्मक संकेतों के जवाब में श्वास, नाड़ी की दर, रक्तचाप और उत्तेजना को नियंत्रित करता है। यदि किसी व्यक्ति का हाइपोथैलेमस घायल हो जाए तो वह किसी भी संवेग का अनुभव करने में असमर्थ हो सकता है।



पाठगत प्रश्न 10.2

बताएं कि निम्नलिखित में से कौन-सा कथन 'सही' या 'गलत' है।

1. पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र आपातकालीन क्रियाओं के लिए हमारे शरीर को नियंत्रित करता है।
2. शाब्दिक और अशाब्दिक संचार एक दूसरे पर अन्योन्याश्रित हैं।
3. संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत बताता है कि संवेगात्मक अनुभव शारीरिक परिवर्तनों से उत्पन्न होता है।



4. 'मैं' संदेश तकनीक अत्यधिक सकारात्मक संवेगों को व्यक्त करने के लिए है।
5. चिंता कभी-कभी हमें खतरनाक स्थिति से बचने के लिए कुछ कदम उठाने में मदद कर सकती है।

10.4 संवेगों की अभिव्यक्ति

संवेग एक संवेदी अनुभव है जिसके माध्यम से हम अपनी भावनाओं से दूसरों को प्रभावित करते हैं। अगर इसे इस तरह से व्यक्त किया जाए कि दूसरे इसे अच्छी तरह से समझ सकें तो इसका दूसरों पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। हम अन्य लोगों की संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को भी समझते हैं और उचित तरीके से प्रतिक्रिया देते हैं।

हम अपनी भावनाओं को संप्रेषित करते हैं और दूसरों की भावनाओं को लगातार समझते हैं। संवेगों को शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों माध्यमों से कई अलग-अलग तरीकों से व्यक्त किया जाता है।

- i. **शाब्दिक संचार:** इसमें बोले गए शब्दों के साथ-साथ भाषण की विशेषताएं जैसे स्वर, पिच और आवाज की तीव्रता शामिल होती है। हँसी खुशी का संकेत देती है, चीखें भय या उत्तेजना का संकेत देती हैं, कराहना दर्द या नाखुशी का संकेत देता है, और ऊँची, तेज आवाज क्रोध का संकेत देती है। अपनी भावनाओं को साझा करना कभी-कभी जोखिम भरा होता है क्योंकि यह हमें दूसरों के निर्णय के प्रति संवेदनशील बना सकता है।
- ii. **अशाब्दिक संचार:** चेहरे की अभिव्यक्ति सबसे महत्वपूर्ण अशाब्दिक शारीरिक संकेतों में से एक है। कुछ संवेग इतनी जटिल होती हैं कि उन्हें केवल हमारे चेहरे पर ही प्रदर्शित नहीं किया जा सकता। इस प्रकार, हावभाव (शारीरिक भाषा), मुद्रा, और व्यक्तिगत स्थान, स्पर्श आदि के साथ चेहरे की अभिव्यक्ति। हमें यह संकेत देता है कि दूसरे आगे क्या कर सकते हैं।

पॉल एकमैन (1969) के अनुसार शाब्दिक और अशाब्दिक संदेश एक-दूसरे पर अन्योन्याश्रित हैं। संचार तब अधिक प्रभावी हो जाता है जब शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों संचार कौशल का अच्छी तरह से उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, कोई चुटकुला केवल चुटकुले सुनाने की अपेक्षा इशारों से कहे जाने पर अधिक मजेदार हो जाता है। अशाब्दिक संचार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारे शाब्दिक प्रवचन को निम्नलिखित तरीकों से प्रभावित कर सकता है: अशाब्दिक संचार का उपयोग हमारे शब्दों पर जोर देने और हम जो कहते हैं उसे दोहराने के लिए किया जा सकता है। यह शब्दों को प्रतिस्थापित कर सकता है, वाणी को नियंत्रित कर सकता है, हम जो कहते हैं उसका खंडन कर सकता है और हमारे संदेश की शाब्दिक सामग्री

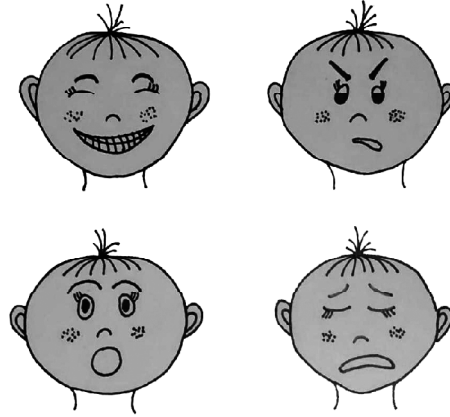
बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

को प्रकट कर सकता है। अशाब्दिक संकेत हमारे द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों को स्पष्ट करने और हमारी भावनाओं के सही अर्थ को प्रकट करने में सहायक होते हैं।

शाब्दिक रूप से दूसरों से बात न करके अपनी भावनाओं को छिपाना आसान है, लेकिन पारिभाषिक भाषा हमारी आंतरिक भावनाओं को उजागर करती है। हम आम तौर पर अपनी अंतरंग भावनाओं को अपने करीबी दोस्तों के साथ साझा करते हैं।

संस्कृति और संवेगात्मक अभिव्यक्ति: क्या संस्कृति यह निर्धारित करती है कि हम किस प्रकार की भावनाओं का अनुभव करते हैं? संस्कृति हमारे व्यक्तित्व को कैसे आकार देती है? चार्ल्स डार्विन (1872) ने अपनी पुस्तक 'द एक्सप्रेसन ऑफ द इमोशन्स इन मैन एंड एनिमल्स' में कहा कि मनुष्यों में संवेगात्मक अभिव्यक्ति जन्मजात और संस्कृतियों में सार्वभौमिक दोनों है। एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक, एकमैन (1970) ने भी दस्तावेजीकरण किया है कि चेहरे की अभिव्यक्ति द्वारा व्यक्त की गई मूल संवेग सभी संस्कृतियों में समान हैं। उन्होंने छह बुनियादी संवेगों की पहचान की जो सभी मानव संस्कृतियों में सार्वभौमिक रूप से अनुभव और मान्यता प्राप्त हैं। ये हैं खुशी, दुःख, भय, आश्चर्य, घृणा और क्रोध। इन मूल संवेगों के संयोजन के परिणामस्वरूप अन्य संवेगों का अनुभव होता है।



चित्र 10.4: चेहरे पर संवेगों की अभिव्यक्ति

हम अपनी संवेगों को कैसे व्यक्त और व्याख्या करते हैं, इस पर संस्कृति का बड़ा प्रभाव पड़ता है। कुछ संस्कृतियाँ संवेगों की स्वतंत्र अभिव्यक्ति को बढ़ावा देती हैं, जबकि अन्य सार्वजनिक रूप से कम संवेगों को प्रकट करने पर जोर देती हैं। मौन अलग-अलग अर्थ बताने वाला पाया गया है। भारत में कभी-कभी मौन रहकर गहरी संवेग व्यक्त की जाती हैं। हालाँकि, पश्चिमी देशों में इसका मतलब शर्मिंदगी हो सकता है। उदाहरण के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका में अंगूठे के निशान को 'A-Okay' या अच्छी नौकरी के रूप में दर्शाया जाता है, लेकिन कुछ लैटिन अमेरिकी संस्कृतियों में इसकी अपमानजनक और आपत्तिजनक व्याख्या की जाती है।

10.5 प्रमुख संवेग

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

हम अपने दैनिक जीवन में अनेक संवेगों का अनुभव करते हैं। कुछ संवेग सकारात्मक भावनाओं से जुड़ी होती हैं जबकि कुछ नकारात्मक भावनाओं से। हालाँकि, दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण हैं और हमारे और दूसरों के अनुभवों को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। निम्नलिखित प्रमुख संवेगों का विस्तार से अध्ययन किया जाएगा।

उदासी: एक नकारात्मक भावना जिसे अक्सर खुशी के विपरीत के रूप में देखा जाता है। उदासी लक्ष्य पूरा न होने या किसी महत्वपूर्ण चीज को खोने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली निराशा और दुःख की भावना है, जैसे कि भौतिक संपत्ति, (उदाहरण के लिए अपनी पसंदीदा शर्ट, पैसा खोना), खुशी (उदाहरण के लिए परीक्षा के कारण फिल्म नहीं देख पाना), या एक सार्थक रिश्ता (उदाहरण के लिए रिश्ता टूटने से गुजरना) या सामाजिक स्थिति (उदाहरण के लिए प्रशंसा मिलना बंद हो जाना)। इसका अनुभव हम सभी को समय-समय पर होता है। दुःख को रोने, शांति, सुस्ती, उदास मनोदशा और दूसरों से अलगाव के द्वारा व्यक्त किया जा सकता है। कुछ मामलों में, लोग लंबे समय तक और गंभीर उदासी का अनुभव कर सकते हैं; यदि इसे ठीक से प्रबंधित नहीं किया गया तो यह आगे चलकर अवसाद में बदल सकता है।

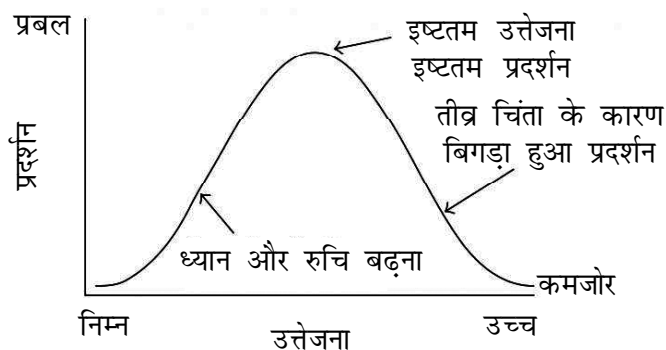
चिंता: एक ऐसी भावना जिसमें तनाव, बार-बार घुसपैठ करने वाले विचार या चिंताएं आना और रक्तचाप में वृद्धि जैसे शारीरिक परिवर्तन शामिल हैं। यह एक संवेगात्मक अलार्म संकेत के रूप में कार्य करता है, जो हमें आशंका या खतरे से आगाह करता है। जब आशंका वास्तविक होते हैं, तो मध्यम स्तर की चिंता हमें परेशानी से बचने के लिए कुछ कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है। उदाहरण के लिए, परीक्षा का डर हमें पढ़ने और परीक्षा के लिए खुद को अच्छी तरह से तैयार करने के लिए प्रेरित करता है। हालाँकि, उच्च स्तर की चिंता हमारी धारणा और सोच को विकृत कर सकती है, जिससे हमारा निष्पादन खराब हो सकता है।

यरकेस-डोडसन का नियम उत्तेजना और निष्पादन के बीच संबंध का सुझाव देता है और कहता है कि एक मामूली कठिन कार्य में, निष्पादन शारीरिक उत्तेजना के साथ बढ़ता है, लेकिन केवल एक निश्चित बिंदु तक। जब उत्तेजना बहुत अधिक हो जाती है तो कार्यक्षमता कम हो जाती है। घटना को अक्सर ग्राफिक रूप से घंटी के आकार के वक्र के रूप में प्रदर्शित किया जाता है जैसा कि नीचे दिए गए चित्र में दिखाया गया है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



चित्र 10.5: यरकेस-डोडसन का नियम उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच संबंध का प्रतिनिधित्व करता है

क्रोध: दुर्व्यवहार पर अप्रसन्नता या नाराजगी की भावना। यह एक शक्तिशाली संवेग है जो दूसरे के प्रति शत्रुता, उत्तेजना और निराशा की भावना से प्रकट होती है। यह लड़ाई या उड़ान प्रतिक्रिया को चालू करता है। गुस्सा अक्सर चेहरे के भाव, शारीरिक भाषा, आवाज के लहजे, शारीरिक प्रतिक्रियाओं और आक्रामक व्यवहार के माध्यम से प्रदर्शित होता है। यदि क्रोध को नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो यह अस्वस्थ हो सकता है, दूसरों के लिए हानिकारक हो सकता है क्योंकि यह आसानी से आक्रामकता या हिंसा में बदल सकता है। गुस्सा अक्सर हृदय रोग और उच्च रक्तचाप से जुड़ा होता है। क्रोध को अक्सर एक नकारात्मक संवेग माना जाता है; हालाँकि, यह कभी-कभी एक अच्छी बात हो सकती है। यह किसी रिश्ते में हमारी जरूरतों को स्पष्ट करने में रचनात्मक हो सकता है और यह हमें कार्रवाई करने और उन चीजों का समाधान खोजने के लिए भी प्रेरित कर सकता है जो हमें परेशान कर रही हैं।

ईर्ष्या: इसमें किसी और के हाथों कुछ (रिश्ते, पदोन्नति, दोस्त आदि) खोने का डर शामिल होता है। यह आम तौर पर तब होता है जब किसी व्यक्ति को किसी अन्य व्यक्ति से अपने मूल्यवान रिश्ते के लिए खतरा महसूस होता है। खतरा वास्तविक या काल्पनिक हो सकता है। यह एक प्रत्याशित संवेग है जो नुकसान को रोकने और एहतियाती कदम उठाने में मदद करना चाहती है। यह केवल प्रणय रिश्ते तक ही सीमित नहीं है; यह किसी संगठन में सह-कर्मचारियों के बीच, दोस्तों के बीच और माता-पिता के स्नेह और ध्यान के लिए प्रतिस्पर्धा करने वाले भाई-बहनों के बीच हो सकता है। इससे निराशा, क्रोध, अवसाद आदि जैसी संवेगात्मक अशांति हो सकती है। ईर्ष्या जरूरी नहीं कि बुरी चीज हो। हम इस संवेग से भाग नहीं सकते क्योंकि यह भी हमारे मानव स्वभाव का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कुछ अवसरों पर ईर्ष्या महसूस करना स्वाभाविक है। यह एक संकेत या जागृति कॉल के रूप में कार्य करता है कि एक मूल्यवान रिश्ता खतरे में है और एक महत्वपूर्ण रिश्ते को बनाए रखने, स्नेह वापस पाने और सामाजिक बंधनों को बनाए रखने के लिए कुछ कदम उठाए जाने की जरूरत है।



खुशी/प्रसन्नता: यह एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जो सकारात्मक प्रभाव में वृद्धि, संतुष्टि और नकारात्मक प्रभाव के घटते स्तर की विशेषता है। इसे अक्सर आवश्यकता की संतुष्टि या किसी लक्ष्य की प्राप्ति की प्रतिक्रिया के रूप में माना जाता है। खुशी प्रकृति में व्यक्तिपरक है और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। यह एक सकारात्मक भावना है जो अनुभवों, स्मृति या किसी आशावादी घटना की वर्तमान स्थिति से प्रेरित होती है। जब कोई व्यक्ति खुश होता है, तो वह जीवन में होने वाली घटनाओं के बारे में सकारात्मक धारणा रखता है उसे जीवन के प्रति तत्पर बनाता है। व्यक्तिगत प्रसन्नता व्यवहार में झलकेगी। उदाहरण के लिए, हम मुस्कुराते हैं, हंसते हैं और जब हम खुश होते हैं तो हमारे चेहरे पर संतुष्टि की स्पष्ट अभिव्यक्ति होती है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जब लोग खुश होते हैं तो दयालुता के कार्य में अधिक संलग्न होते हैं। सकारात्मक संवेगात्मक स्थिति वाले व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमता बेहतर होती है, वह अधिक सर्जनात्मकता और उत्पादकता के साथ एक अलग तरह के व्यवहार में संलग्न होता है।

हालाँकि खुशी के संवेग व्यक्त करना आम तौर पर अधिकांश बच्चों के लिए कोई समस्या नहीं है, दुःख, क्रोध, निराशा और अस्वीकृति व्यक्त करना एक मुद्दा हो सकता है। क्रोध का आक्रामक प्रदर्शन अक्सर अधिक हिंसा की ओर ले जाता है और असुरक्षित स्थितियाँ पैदा करता है। अपने संवेगों को मुखर और सम्मानजनक तरीके से व्यक्त करना सीखना हमें एक ही समय में सुरक्षित और दृढ़ रहने में मदद कर सकता है।

संवेग न तो 'अच्छे' होती हैं और न ही 'बुरे'। इसके बजाय हमें उन्हें सहायता के स्रोत के रूप में सोचना चाहिए क्योंकि वे हमें चीजों को समझने में मदद करते हैं। संवेग न केवल हमारे दिमाग के लिए हमें संकेत देने का एक तरीका है कि क्या हो रहा है; वे हमारे आसपास के लोगों को भी जानकारी देते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम दुखी हैं, तो हम आराम की तलाश करते हैं। यदि हम अपना अपराध संप्रेषित करते हैं, तो हम क्षमा मांगते हैं।



क्रियाकलाप

1. पाँच चीजें सूचीबद्ध करें जो आपको खुश करती हैं।
2. उस स्थिति को याद करने का प्रयास करें जब आप किसी प्रस्तुतियों को लेकर चिंतित थे और अपनी भावनाओं को लिखें।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 10.3

बहु विकल्पीय प्रश्न

- i. निम्नलिखित में से कौन एकमैन का मूल संवेग नहीं है?
 - अ) खुशी
 - ब) प्यार
 - स) आश्चर्य
 - ड) उदासी
- ii. संवेग के मुख्य घटक क्या हैं:
 - अ) शारीरिक
 - ब) संज्ञानात्मक
 - स) व्यवहारिक
 - ड) उपरोक्त सभी
- iii. खुशी एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसकी विशेषता है
 - अ) एक बढ़ा हुआ सकारात्मक प्रभाव
 - ब) नकारात्मक प्रभाव में कमी
 - स) जीवन संतुष्टि
 - ड) उपरोक्त सभी
- iv. ईर्ष्या एक संवेग है, जो..... प्रबल होती है:
 - अ) प्यार
 - ब) खुशी
 - स) हानि का डर
 - ड) घृणा



- v. यह कथन 'हमें जो संवेग महसूस होता है वह उत्तेजित शारीरिक अवस्था की संज्ञानात्मक व्याख्या के कारण होता है' किसके द्वारा दिया गया था?
- अ) जेम्स-लांजे
ब) कैनन-बार्ड
स) शैखता और सिंगर
ड) एकमैन

10.6 संवेगों का प्रबंधन

संवेग सातत्य पर विद्यमान हैं। यह सभी या कुछ भी नहीं होने वाली घटना नहीं है। हम विभिन्न प्रकार के संवेगों का अनुभव करते हैं। आप तीव्र उत्तेजना या हल्की खुशी, गंभीर दुःख या हल्की उदासी का अनुभव कर सकते हैं। हालाँकि, हम हमेशा उन सभी संवेगों का संतुलन बनाए रखने की कोशिश करते हैं जिन्हें हम अनुभव करते हैं और अपने जीवन में आगे बढ़ाते हैं।

हमारा जीवन तनाव और संघर्षपूर्ण स्थितियों से मुक्त नहीं है। यह समस्याओं और चुनौतियों से भरा है। एक चुनौतीपूर्ण तनावपूर्ण परिस्थिति कई अप्रिय संवेगों जैसे उदासी, भय, चिंता, अपराध आदि को सामने ला सकती है। यदि ठीक से निपटा नहीं गया या लंबे समय तक कायम रहा, तो यह किसी व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

हम वास्तव में अपने संवेगों को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं लेकिन हम उन भावनाओं के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर सकते हैं। अपनी जागरूकता और आत्म-नियंत्रण को बढ़ाकर, हम अपनी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना सीख सकते हैं।

जब आप क्रोध, चिंता या घृणा जैसे तीव्र संवेगों का अनुभव करते हैं, तो आपको अपनी भावनाओं को पहचानना चाहिए, आप किस शारीरिक परिवर्तन का अनुभव कर रहे हैं और इसे उचित तरीके से व्यक्त करना चाहिए। अपनी भावनाओं को खुले तौर पर और रचनात्मक रूप से व्यक्त करने से हमें गलतफहमी को दूर करने और संचार को सुविधाजनक बनाने में मदद मिलेगी। कई बार, हम वास्तव में यह स्पष्ट नहीं कर पाते हैं कि हम क्या महसूस कर रहे हैं जब तक कि हम इसे व्यक्त नहीं करते हैं और नहीं सुनते हैं कि दूसरे लोग कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

हमारे सभी संवेगों का एक उद्देश्य होता है। वे हमें विभिन्न परिस्थितियों के अनुकूल ढलने में मदद करते हैं और हमारे अस्तित्व और भलाई के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस प्रकार, हमें अपनी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

संवेगों को प्रबंधित करने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करना चाहिए। संवेगात्मक प्रबंधन तकनीक आम तौर पर अप्रिय संवेगों को कम करने और सकारात्मक संवेगों को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करती है। सकारात्मक संवेगों को बढ़ाने के विभिन्न तरीके हैं। गॉर्डन और सैंड (1984) ने अत्यधिक नकारात्मक संवेगों को व्यक्त करने के लिए 'मैं' संदेश तकनीक दी। यह तकनीक किसी व्यक्ति को वह बात बोलने के लिए प्रोत्साहित करती है जो वह ईमानदारी से महसूस करता है, विनम्र तरीके से ताकि अन्य लोग सुनें और सहयोग करें। 'मैं' संदेश किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में हमारी भावना व्यक्त करने में सहायक है जिसके व्यवहार से आपको ठेस पहुंची है या समस्या बन गई है। इसमें चार घटक होते हैं।

- पहले घटक में आपत्तिजनक व्यवहार के बारे में गैर-निर्णयात्मक तरीके से बताना शामिल है जो आपको विशिष्ट तरीके से चोट पहुंचाता है।
- दूसरा, उस व्यक्ति को विनम्रतापूर्वक बताएं कि उसके व्यवहार ने आप पर किस तरह से प्रभाव डाला है।
- तीसरा, उस व्यक्ति को बताएं कि आप भावनाओं के संदर्भ में उसके व्यवहार के बारे में कैसा महसूस करते हैं। अपनी भावनाओं को व्यक्त करें लेकिन अपनी भावनाओं को दूसरों के सामने व्यक्त न करें। उदाहरण के लिए, आपको 'आपने मुझे चोट पहुंचाई है' के बजाय 'मुझे चोट लगी है' कहना चाहिए।
- चौथा, उस व्यक्ति को बताएं कि स्थिति को ठीक करने के लिए आप उससे क्या करवाना चाहते हैं।

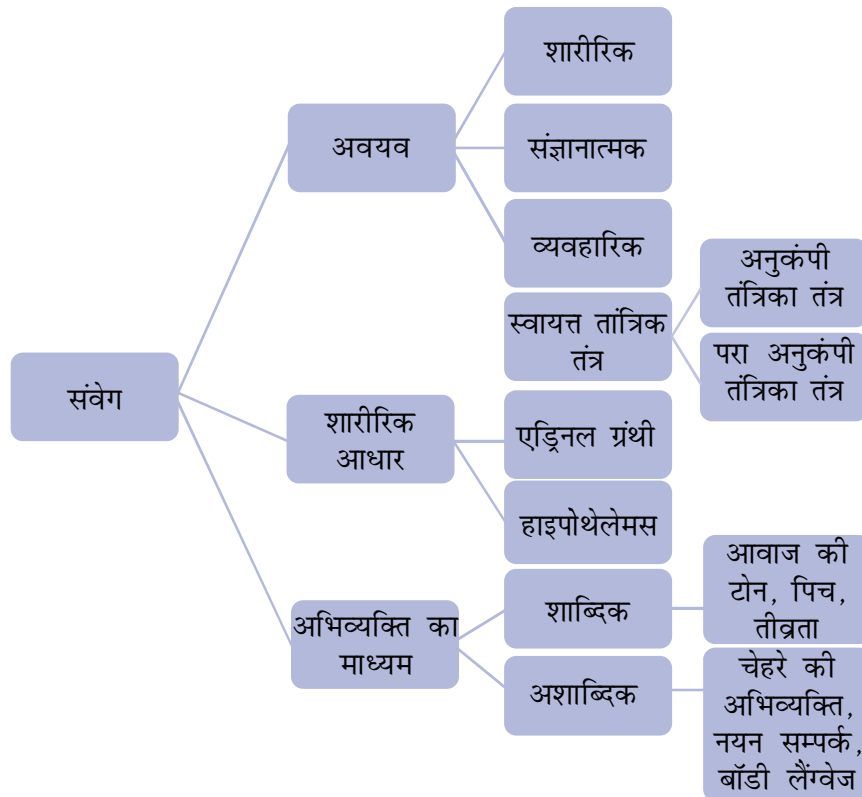
आत्म-जागरूकता को बढ़ाना, स्थिति का निष्पक्ष मूल्यांकन करना और आत्म-निगरानी तकनीकों का उपयोग हमारी संवेगों को नियंत्रित करने के लिए भी किया जा सकता है। भावनाओं और संवेगों को उचित तरीकों से व्यक्त करने की हमारी क्षमता हमारे शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और खुशहाली पर भारी प्रभाव डाल सकती है। प्रभावी संवेगात्मक प्रबंधन प्रभावी सामाजिक कार्यप्रणाली की कुंजी है। एक व्यक्ति जो संवेगों को समझता है और उनसे प्रभावी ढंग से निपटता है उसे ष संवेगात्मक रूप से सक्षम कहा जाता है। इसका मतलब है कि वह विभिन्न संदर्भों में अपनी भावनाओं को उचित रूप से व्यक्त कर सकता है और स्थिति के अनुकूल ढलने की बेहतर क्षमता रखता है। वह अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं को पहचान सकता है, और कुछ स्थितियों से बेहतर ढंग से निपटने के लिए अपनी संवेगों को संशोधित कर सकता है (उदाहरण के लिए, संवेगात्मक रूप से सक्षम व्यक्ति को पता चल जाएगा कि उसका दोस्त अच्छे मनोदशा में नहीं है, इसलिए वह ऐसे दिनों में उसे बुरी खबर देने से बचेगा। उच्च संवेगात्मक क्षमता वाले व्यक्तियों में सहानुभूतिपूर्ण होने की अधिक संभावना होती है क्योंकि उनमें खुद को दूसरों के स्थान पर



रखने और यह समझने की क्षमता होती है कि दूसरे कैसा महसूस कर रहे हैं। इस समझ के कारण उनमें दूसरों की मदद करने और नकारात्मक परिस्थितियों से निपटने का रास्ता खोजने की अधिक संभावना होती है। संवेगात्मक क्षमता वाले बच्चों के स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने और साथियों और अन्य लोगों के साथ सकारात्मक संबंध बनाए रखने की संभावना होती है। हालाँकि चीजों के सकारात्मक पक्ष को देखने की कोशिश करना फायदेमंद हो सकता है, लेकिन जब हमारे संवेग इतने सुखद न हों तो उन्हें स्वीकार करना और सुनना भी महत्वपूर्ण है। वास्तव में, अपने संवेगों पर ध्यान देने और उन्हें संसाधित करने से आपको खुद को और अपने आस-पास के लोगों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है और आपको अपने संवेगों को नियंत्रित करने और दूसरों के संवेगों के प्रति सहानुभूति रखने में मदद मिल सकती है।



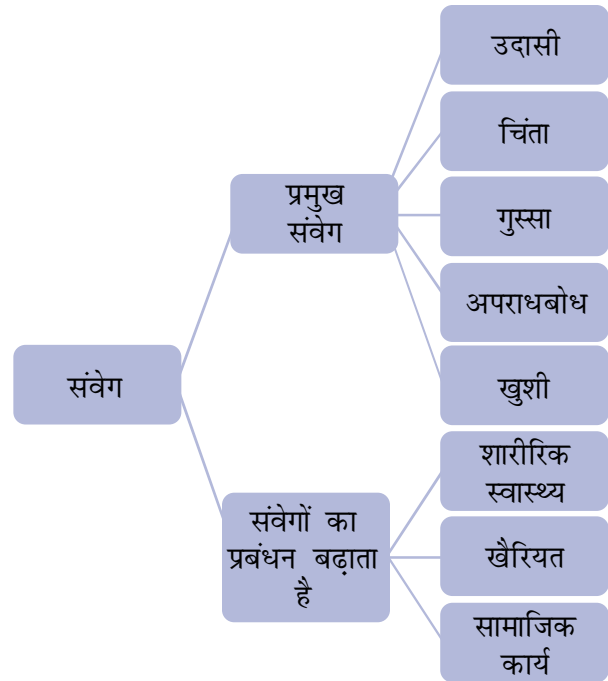
आपने क्या सीखा



बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी



एक ऐसी स्थिति की कल्पना करें जिसमें आप बहुत क्रोधित थे और आपने अपने मित्र को कुछ बुरा कहा और बाद में आपको अपनी कही गई बात के लिए दोष महसूस हुआ। आप अपने मित्र के साथ समस्या का समाधान कैसे करेंगे?



पाठांत प्रश्न

1. हमारे अंदर संवेग क्यों हैं? वे क्या भूमिका निभाते हैं?
2. आपके प्राथमिक संवेग क्या हैं? आपके अनुसार आप किन संवेगों को सबसे अधिक स्वतंत्र रूप से और बार-बार व्यक्त करते हैं?
3. अपने जीवन पर चिंता के प्रभावों का अन्वेषण करें।
4. जब आप ईर्ष्या महसूस करते हैं, तो आप आम तौर पर कैसे व्यक्त करते हैं और व्यवहार करते हैं?
5. संवेग के विभिन्न सिद्धांतों को चित्र सहित समझाइये।
6. स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का विश्लेषण करें और इसकी क्या भूमिका है?

7. वे कौन से विभिन्न तरीके हैं जिनसे हम अपने संवेगों को प्रबंधित कर सकते हैं?
8. संस्कृति हमारी अभिव्यक्ति और संवेगों को कैसे प्रभावित करती है?
9. यरकेस-डोडसन के नियम की व्याख्या करें और चिंता और निष्पादन के बीच संबंध का विश्लेषण करें।
10. हमारे संवेगों और भावनाओं को व्यक्त करना क्यों महत्वपूर्ण है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

10.1

1. हाइपोथैलमस
2. स्वायत्त तंत्रिका तंत्र
3. शारीरिक कारक
4. चेहरे का भाव
5. व्यवहारिक

10.2

1. गलत
2. सही
2. सही
2. गलत
2. सही



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

10.3

1. (ब)
2. (ड)
3. (ड)
4. (स)
5. (ब)



चिंतन और समस्या समाधान

विचार कीजिए, जब आप सोने जा रहे थे, आपने अंतिम कार्य क्या किया था? आपने आज क्या किया है और कल क्या करना है? इसकी योजना बनाने को पाठ करना कहते हैं। इसी प्रकार जब आप जागते हैं तो सबसे पहले सोचते हैं कि आप आज क्या-क्या करेंगे? ये दोनों अवस्थाएँ बताती हैं कि कोई क्षण ऐसा नहीं है, जब आप चिंतन नहीं कर रहे होते हैं। खरीददारी के लिए बाहर जाते हुए, कपड़े धोते हुए, नाश्ता बनाते हुए, अपना कार्य अपने बॉस के सामने पेश करते हुए, दवाई लेते हुए और अन्य सभी कार्य करते हुए, सोच रहे होते हैं। यहाँ तक कि जब तक हम गहरी नींद में नहीं जाते हैं, हमारा दिमाग शांत नहीं रहता है और हम लगातार सोचते रहते हैं।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- चिंतन की प्रकृति को समझते हैं;
- चिंतन की आधारभूत प्रक्रियाओं की विस्तृत जानकारी प्राप्त करते हैं;
- भाषा और विचार के बीच का संबंध विश्लेषण करते हैं; और
- स्वयं पर तर्क व्यवहार, समस्या समाधान और निर्णय कौशल के ज्ञान का उपयोग करते हैं।

11.1 चिंतन का स्वरूप

हमारा जीवन वस्तुओं, लोगों और परिस्थितियों को समझने के इर्द-गिर्द घूमता है। चिंतन, तर्क, निर्णय, समस्या, समाधान जैसी प्रक्रियाओं में हमारे जगने का सर्वाधिक समय जाता है इसलिए, इन प्रक्रियाओं के दौरान क्या होता है, इसे समझना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

संज्ञान एक सामान्य पद है, जिसका उपयोग सभी उच्चतर मानसिक प्रक्रियाओं के संदर्भ में होता है। यह एक वृहद पद है, जिसमें चिंतन से संबंधित विभिन्न मानसिक क्रियाएँ, निर्णय, भाषा, स्मृति और दूसरी उच्चतर मानसिक क्रियाएँ सम्मिलित हैं।

अधिकतर मनुष्यों के जागने के समय (घंटे) यहाँ तक की सोते हुए और स्वप्न की अवस्था में भी चिंतन शामिल होता है। नहीं सोचना असंभव ही है। चिंतन के इस भाग को पढ़ते हुए भी आपके विचार और संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ क्रियाशील हैं। जब आप पढ़ना छोड़ देंगे आपका चिंतन कहीं और स्थानांतरित हो जाएगा। संभवतः इस बात की ओर कि आप आगे क्या करेंगे या कल क्या करेंगे। लेकिन यह (चिंतन) कभी रुकता नहीं है।

मानव चिंतन में सूचनाओं का प्रसंस्करण, व्यवस्थापन और प्रबंधन शामिल है। इसमें वे सभी प्रक्रियाएँ सम्मिलित हैं जो उद्दीपकों के ग्रहण से प्रतिक्रिया उत्पन्न होने के बीच होती हैं। इसलिए इसमें परिवेश और वातावरण के साथ-साथ स्मृति में संग्रहित सूचनाओं, प्रतीको, अवधारणाओं और छवियों के संज्ञानात्मक पुनर्व्यवस्था या सूचनाओं में जोड़-तोड़ की आवश्यकताओं होती है। कोई प्रतीक या छवि वातावरण में किसी घटना या स्थिति का प्रतिनिधित्व करते हैं।

एक घड़ी खरीदने की साधारण गतिविधि पर विचार करें। आपने कई बॉक्स, उनके मूल्यों और गुणवत्ता (उद्दीपक) के बारे में सूचनाएँ एकत्रित की और अंत में आपने एक घड़ी खरीद (प्रतिक्रिया) ली।

इस प्रकार, संग्रहण, तुलना और व्यवस्थापन से निष्कर्ष तक पहुँचने की प्रक्रिया चिंतन कहलाती है।

- कुछ चिंतन पूर्णतः निजी होते हैं, जिनमें प्रतीकों के निजी अर्थ होते हैं, स्वली चिंतन कहलाते हैं। जैसे- खुली आंखों से सपने देखना।
- चिंतन के कुछ अन्य प्रकार भी हैं, जिस का लक्ष्य समस्या समाधान या नया सृजन होता है, वे निर्देशित चिंतन के अंतर्गत आते हैं। जैसे- किसी पर पहुँचने का रास्ता ढूँढना

चिंतन में हम जिन प्रतीको का उपयोग करते हैं वे प्रायः अवधारणाओं, छवियों शब्दों या प्रस्तावों के रूप में होते हैं। इस प्रकार चिंतन के प्रमुख तत्व हैं अवधारणाएँ कल्पना और प्रस्ताव, आइए सभी को एक-एक कर समझते हैं।

11.1.1 अवधारणाएँ

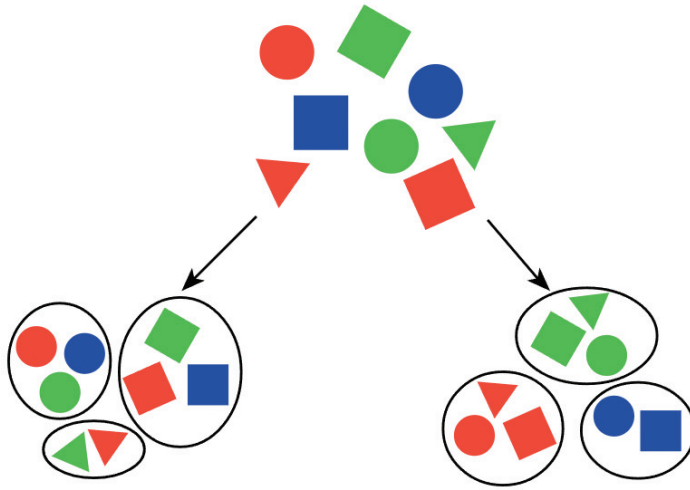
अवधारणाएँ चिंतन में उपयोग की जाने वाली महत्वपूर्ण भाषा प्रतीक हैं। एक अवधारणा विभिन्न वस्तुओं और घटनाओं का प्रतिकात्मक निर्माण है जो उसकी सामान्य विशेषताओं का प्रतिनिधित्व करती हैं। जैसे- आयु, रंग, प्रेम, माता आदि की अवधारणा हमारी शब्दावली की



ज्यादातर संज्ञाएँ अवधारणाओं के नाम हैं। अवधारणा निर्माण का मुख्य उद्देश्य वस्तुओं का श्रेणियों में वर्गीकरण करना है। ये विविध अनुभवों विचारों घटनाओं परिस्थितियों और वस्तुओं की मानसिक श्रेणियों के लिए है।

हमारे द्वारा चुनी गई विशेषता या विशेषताएँ अवधारणा को परिभाषित करती हैं और वर्गीकरण करने का आधार बनाती है। जब कोई वर्गीकरण किया जाता है तो हम उसके अनुरूप व्यवहार करने लगते हैं और वर्ग के सदस्य के बारे में उसी तरीके से सोचते हैं। अवधारणाएँ हमें हमारे आस-पास के संसार का बोध कराती हैं।

जैसे- इसका ज्ञान कि सेब एक फल है और मेज फल नहीं है, यह विभिन्न वर्गीकरण से अवधारणा के रूप में आता है।



चित्र 11.1 अवधारणा निर्माण

अवधारणा निरूपण में वर्गीकरण

अवधारणा की विभिन्न श्रेणियाँ हैं। तार्किक/ कृत्रिम अवधारणा प्रमुख है। तार्किक/ कृत्रिम अवधारणा को नियमों या गुणों के समूह द्वारा आसानी से परिभाषित किया जा सकता है। जैसे- एक वर्ग, वर्ग तब होता है जब इसकी चारों भुजाएँ और चारों कोण (90 डिग्री) के होते हैं, बराबर होते हैं।

प्राकृतिक अवधारणाएँ: ये गुणों के स्पष्ट-सटीक समुच्चय पर आधारित नहीं हैं। प्राकृतिक अवधारणाओं की सीमाएँ परिभाषित करने वाली विशेषताओं का कोई स्पष्ट या निर्दिष्ट समुच्चय नहीं है। फिर भी प्राकृतिक अवधारणाएँ प्राकृतिक दुनिया के पहलुओं को अधिक सटीकता से दर्शाती हैं। प्राकृतिक अवधारणाएँ प्रायः आदर्श पर आधारित होती हैं। बाहरी दुनिया के साथ हमारे अनुभव से आदर्श उभरते हैं और फिर नई चीजें जो संभवतः उनकी श्रेणी में उपर्युक्त होती हैं, उनसे उनकी तुलना की जाती है। नई वस्तुएँ मौजूदा आदर्श से जितनी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

विशेषताएँ साझा करती हैं, उनकी अवधारणाओं के अंतर्गत शामिल होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। जैसे- जब हम फल के बारे में सोचते हैं तो सेब सोचते हैं, टमाटर नहीं। जबकि दोनों ही फल हैं। सामान्यतया, अवधारणाओं को उनके गुणों या विशेषताओं के संदर्भ में दर्शाया जाता है लेकिन प्राकृतिक अवधारणा को (वस्तुओं और घटनाओं के मानसिक प्रतिनिधि) दृश्य कल्पना के रूप में भी प्रस्तुत किया जा सकता है।



क्रियाकलाप

अपने जीवन की दो प्राकृतिक अवधारणाओं के बारे में और उनके आदर्शों के बारे में सोचें।

11.1.2 प्रतिमाएं

चिंतन में प्रायः दृष्टि प्रतिमाओं का जोड़-तोड़ शामिल होता है। अनुसंधान स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि मानसिक जोड़-तोड़ का प्रदर्शन उसी के समान वास्तविक वस्तुओं के प्रदर्शन पर किया जाएगा। उदाहरण- जब हमें एक खेल विद्यालय की प्रतिमा बनाने को कहा जाय तो हम विद्यालय के विभिन्न भागों में सभी खिलौनों की किताबें, खेल के मैदान में खेल सामग्री और दीवारों पर चित्रकारी इत्यादि के बारे में सोचते हैं।

प्रतिमाएँ पर्यावरण से प्राप्त सूचनाओं या पर्यावरण के हमारे अनुभवों का प्रतिरूप होती है, जिनका उपयोग कोई बाद के समय में कर सकता है। सामान्यतः ये हमारी स्मृति में संग्रहित होती हैं।

अवधारणाएँ उन योजनाओं और संज्ञानात्मक रूपरेखाओं से संबंधित हैं, जो संसार के बारे में हमारे ज्ञान और धारणाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं। सामान्यतः मानसिक चित्रण और अधिक जटिल होते हैं, जिसमें कई भिन्न विशिष्ट अवधारणाएँ शामिल होती हैं। जैसे - ईश्वर का स्कीमा (मानसिक चित्रण) (इसमें आध्यात्मिकता, धार्मिकता तथा मूर्ति पूजा की अवधारणा शामिल है।) इसलिए अवधारणाएँ मष्तिष्क में कई तरीकों में निरूपित की जा सकती हैं और हमारे आस-पास की जटिल बाहरी दुनिया को अर्थपूर्ण बनाती हैं।

11.1.3 प्रस्ताव

प्रस्ताव कथन हैं जो या तो एक अवधारणा या अवधारणाओं के बीच का संबंध बताते हैं। चिंतन में एक अवधारणा का संबंध दूसरी अवधारणा से जोड़कर देखना या एक अवधारणा की एक विशेषता को संपूर्ण अवधारणा से जोड़ना शामिल है। मनुष्य के रूप में हमारे पास अत्यधिक विकसित भाषा कौशल है-ये संज्ञानात्मक क्रियाएँ प्रस्तावों-वाक्यों का रूप लेती हैं जो कि एक अवधारणा दूसरे से संबंधित होती हैं। जैसे- सीता के बाल काले हैं।



यहाँ एक अवधारणा और उसकी गुणों के बीच के संबंध का वर्णन है।

प्रस्तावों के समूह को मानसिक मॉडल के रूप में दर्शाया जाता है। ज्ञान संरचना जो कि हमारे आस-पास की दुनिया में वस्तुओं और घटनाओं के साथ हमारी वार्तालापों का मार्गदर्शन करती है।

11.1.4 चिंतन में संस्कृति की भूमिका

मनोविज्ञान मन और संस्कृति को अविभाज्य मानता है। मन और संस्कृति पारस्परिक घटक है। लोग केवल अपनी संस्कृति से आकार नहीं लेते हैं, बल्कि उनकी संस्कृति भी उन से आकार लेती है। इसलिए प्रभाव दोनों तरफ है। अलग-अलग व्यक्तियों का चिंतन अलग सांस्कृतिक मानकों का निर्माण और उनके व्यवहार को प्रभावित कर सकता है और ये मानक किसी व्यक्ति के चिंतन के स्वरूप और व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। याद करें हम किस प्रकार तर्क करते हैं? हम क्या तर्क करते हैं? और हम निर्णय लेते समय अलग-अलग विकल्पों को कितना महत्व देते हैं?

उदाहरण के लिए- एक पितृसत्तात्मक परिवेश में रहना एक सांस्कृतिक परिवेश जहाँ महिलाओं को दबाया जाता है परिवार और आजीविका में से एक का चुनाव पारिवारिक द्वंद्व का कारण बन सकता है। चिंतन में लक्ष्य प्राप्ति के लिए विभिन्न प्रक्रियाएँ तर्क और निर्णयन सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।



पाठगत प्रश्न 11.1

खाली स्थानों को भरें:

1. चिंतन नितांत निजी है इसमें संकेतों के व्यक्तिगत अर्थ होते हैं।
2. जो वाक्यांश एक अवधारणा व दूसरी अवधारणा से संबंधित होते हैं वह..... कहलाते हैं।
3. अवधारणा में विशेषताओं को परिभाषित करने वाले निर्दिष्ट विशेषताओं के समूह नहीं होते हैं।

11.2 समस्या समाधान

समस्या समाधान एक लक्ष्य निर्देशित व्यवहार है। यह एक स्थिति से दूसरी स्थिति के बीच की व्यक्ति की विसंगति को कम करने की आवश्यकताओं से प्रेरित होता है।

सरल शब्दों में समस्या समाधान को इच्छित लक्ष्य प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रतिक्रियाओं

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

में से किसी एक को चुनने या विकसित करने के प्रयास के रूप में देखा जा सकता है। समस्या समाधान की प्रक्रिया विभिन्न चरणों के माध्यम से इच्छित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए चलती रहती है।

- **समस्या का निर्धारण और समझ:** मौजूदा विशेष समस्या की पहचान करना और आवश्यक कारणों का समाधान करना।
- **परिकल्पना या संभावित समाधान का निर्माण:** परिकल्पना किसी समस्या का अस्थायी उत्तर है। इस प्रक्रिया के लिए उच्च कोटि का चिंतन, सूचना संग्रहण, मौजूदा सूचनाओं का मिलान और तब संभावित समाधान प्राप्त होता है।
- **परिकल्पना की जाँच-प्रत्येक विकल्प यथा संभावित समाधान का मूल्यांकन:** इसके बाद, प्रत्येक समाधान से जुड़ी लागत का वर्गीकरण कर उसमें से सबसे उपयुक्त का उपयोग किया जाता है।
- **पहले के चरणों में आवश्यक संशोधन और परिणामों का मूल्यांकन:** एक बार समाधान प्रयुक्त होने के बाद परिणाम का मूल्यांकन महत्वपूर्ण हो जाता है और यदि इच्छित परिणाम प्राप्त नहीं होते हैं तो प्रारंभिक चरणों में संशोधन करना पड़ता है।

11.2.1 समस्या समाधान के तरीके

सबसे सरल समस्या समाधान संस्करणकोण प्रयत्न तथा भूल (यहाँ जब तक एक प्रतिक्रिया कार्य करती विभिन्न प्रतिक्रियाओं के प्रयास होते हैं।)

दूसरे में एल्गोरिथम (ये प्रक्रियाओं का एक निश्चित अनुक्रम है यदि इनका पालन एक विशेष तरीके से किया जाए तो समाधान स्वतःउत्पन्न होता है।

तीसरा है ह्यूरिस्टिक्स या अनुमान (ये सामान्य नियम होते हैं जो पूर्व अनुभवों पर आधारित होते हैं और मानसिक शॉर्टकट (Mental Shortcut) है, जो वांछित समाधान तक ले जा भी सकते हैं और नहीं भी। अगला है एनालॉजी या समानता (ऐसी तकनीकों का प्रयोग जो अतीत में समान स्थिति में काम आई हो।) कई बार हम अतीत में प्रयोग किए जाने वाले तरीकों का ही समस्या समाधान में उपयोग करते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम देर रात तक भूखे हों तो हमें यह पता होता है कि हाइवे पर खाना मिलने की संभावना है।

अंतिम है मीन्स-एंड विश्लेषण (Means End Analysis) इसमें हम समस्या या लक्ष्य को उपलक्ष्यों और पथ में विभाजित करते हैं। इस तरीके में हम समस्या को चरणबद्ध तरीके से हल करने की योजना बनाते हैं। इसमें समस्या समाधान करने वाला पहले समस्या समाप्ति की

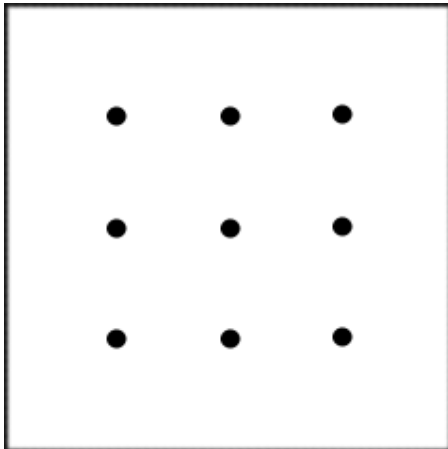


अवधारणा बनाता है और फिर लक्ष्य की ओर ले जाने वाली विभिन्न रणनीतियों की तलाश करता है। इसलिए यह पश्चगामी सोच का एक रूप है। यह लक्ष्य से शुरू होकर, वर्तमान में लक्ष्य की ओर बढ़ने की रणनीति तक पहुंचाती है।

11.2.2 समस्या समाधान में बाधाएं

मानसिक सेट : जब आप एक विशेष तरीके से एक समस्या का समाधान करते हैं तो यह एक सेट (प्रणाली) बन जाती हैं। ये पहले से मानसिक क्रियाओं या चरणों में उपयोग हो चुकी होती हैं। यह कुछ परिस्थितियों में सफलता भी प्राप्त करती हैं लेकिन एक प्रकार की मानसिक दृढ़ता पैदा करती है। जो परोक्ष रूप से समस्या समाधान के लिए नए तरीके से नियमों और रणनीतियों के लिए बाधा की तरह कार्य करती है।

कार्यात्मक स्थिरता: इस का मतलब किसी विशेष वस्तु या चीज के कार्य को केवल उसके हो चुके उपयोग को देखना है। यहाँ स्थिरता से तात्पर्य हमारी चीजों के सामान्य कार्य के स्थिर होने से है। वस्तुओं का उसी प्रकार उपयोग करने की हमारी प्रबल प्रवृत्ति होती है जैसा कि उनका पहले उपयोग हो चुका होता है।



चित्र 11.2

11.2.3 समस्या समाधान में बाधाओं पर काबू

मानसिक सेट और कार्यात्मक स्थिरता विविध व्यवहार में समस्या समाधान की क्षमता को कम करता है। इन बाधाओं से उबरने के लिए जीवन के प्रत्येक चरण में क्रियात्मकता में वृद्धि महत्वपूर्ण है। विचार मंथन (लोग कई तरह से एक स्थिति से निपटने को देखते हैं और उसके लिए बड़ी संख्या में समाधान ढूँढ लेते हैं। कार्यात्मक स्थिरता से उबरने में सहायक हो सकता है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं

टिप्पणी

समस्याओं को पूर्णता में देखने के अलावा उसे टुकड़ों में बाँटना भी एक उपयोगी तरीका हो सकता है। सांस्कृतिक प्रशिक्षण और प्राथमिक अभिभावक अभ्यास एक व्यक्ति के समस्या समाधान की बाधाओं को न्यूनतम करने का सबसे अच्छा तरीका है।

11.3 तर्क

हम जब भी कोई विशेष व्यवहार देखते हैं तो हम उसके व्यवहार के पीछे के कारणों के बारे में आँकलन की कोशिश करते हैं। जैसे मेट्रो में एक रोती महिला के बारे में आप तय करते हैं कि उसका पति से झगड़ा हुआ है। ये सब तर्क करने का भाग है। तर्क एक संज्ञानात्मक क्रियाकलाप है। जिसमें हम सूचनाओं का रूतांतरण विशेष निष्कर्ष तक पहुँचने के लिए करते हैं। तर्क करने की एक प्रक्रिया है जो औपचारिक तर्क और रोजमर्रा के तर्क के बीच अंतर करती है।

औपचारिक तर्क करने में विशिष्ट पद्धति शामिल होती है; इसका उपयोग औपचारिक समुच्चय या सीधी समस्याओं या परस्थिति में किया जाता है।

प्रतिदिन तर्क करना हमारे दैनिक जीवन में शामिल है। यह अधिक जटिल व कम परिभाषित होता है। इसमें अनेक संभावित कारण विभिन्न गुणवत्ता और प्रभावशीलता में शामिल होते हैं। हमारे रोजमर्रा के वर्क में मनोदशा और विश्वासों का उच्च उपयोग शामिल होता है। इसलिए कभी-कभी यह हमारी तर्क करने की क्षमता को कम कर देते हैं

11.3.1 तर्क के प्रकार

तर्क करना हमारी दैनिक जीवन में शामिल है। यह अधिक जटिल और कम परिभाषित है और इसमें अलग-अलग संभावित कारणों में भिन्न गुण और प्रभाव शामिल होता है। हमारी रोज की तर्क में आस्था और विश्वास का अधिकतम उपयोग शामिल है। इस प्रकार कभी-कभी यह हमारे तर्क की क्षमता को कम करता है।

निगमनात्मक इसकी शुरुआत एक धारणा से होती है। इस प्रकार, हम सामान्य धारणा से शुरुआत करते हैं कि हम जानते हैं या विश्वास करते हैं और विशेष निष्कर्ष तक पहुँचते हैं। यह सामान्य से विशिष्ट तर्क है। जैसे- आप जानते हैं कि सामान्यतः अपने पति से झगड़ा होने पर महिला रोती हैं इस प्रकार आप कल्पना करते हैं कि इसी कारण से महिला रो रही है लेकिन यह सत्य हो भी सकता है या नहीं भी।

आगमनात्मक- इस प्रकार के तर्क विशिष्ट तथ्यों या अवलोकन पर आधारित होते हैं। यहाँ हम विशेष अवलोकन के आधार पर सामान्य निष्कर्ष निकालते हैं। उदाहरण निष्कर्ष सभी महिलाएँ लड़ाई के बाद एक या दो घटनाएँ देखकर ही रोने लगती है। यहाँ हम तुलना करते हैं और भविष्यवाणी।

इस प्रकार तर्क करने को सूचनाओं के संग्रहण और विश्लेषण से निष्कर्ष तक पहुँचने की प्रक्रिया के रूप देखा जा सकता है। यहाँ घटनाओं का मूल्यांकन और उचित निर्णय के साथ विचार बनाया जाता है।



पाठगत प्रश्न 11.2

1. निम्नलिखित का मिलान कीजिए-
 - अ) एल्गोरिथम
 - ब) अनुमानिक/हयूरिस्टिकक्स
 - स) आगमनात्मक तर्क करना
 - ड) मानसिक सेट (समूह)
- i. विशिष्ट तथ्यों और अवलोकन पर आधारित
- ii. एक समस्या का विशेष तरीके से समाधान
- iii. सामान्य नियम
- iv. यदि प्रक्रिया के सटीक अनुक्रम का पालन विशेष ढंग से किया जाए तो स्वतः समाधान उत्पन्न होता है।

11.4 निर्णयन

यह कुछ विकल्पों को अस्वीकार करते हुए विभिन्न विकल्पों में से किसी एक को चुनने की प्रक्रिया है। सामान्य भाषा में यह एक प्रकार का समस्या समाधान है जिसमें हम कई विकल्पों की उपस्थिति में से सबसे उपर्युक्त का चयन करते हैं। यह **उपयोगिता** और **व्यक्तिपरक संभावना** दोनों के विचार से तार्किक निर्णय के लिए विभिन्न तरीको या विकल्पों के बीच चयन करने की एक प्रक्रिया है।

- प्रत्येक विकल्प से प्राप्त होने वाले परिणामों की उपयोगिता या मूल्य
- वास्तव में ऐसे परिणामों के घटित होने की संभावना

11.4.1 निर्णयन के चरण

लोग आम तौर पर अपनी व्यक्तिपरक उपेक्षित उपयोगिता को अधिकतम करने वाले निर्णय लेते हैं। दूसरे शब्दों में हम दिए गए विकल्पों में से उपयोगिता और व्यक्तिपरक संभावना के विचार से उनके साथ-साथ गुणा करके सबसे अधिक उत्पाद वाले विकल्प का चयन करते हैं।

11.4.2 निर्णयन के बाधाएं

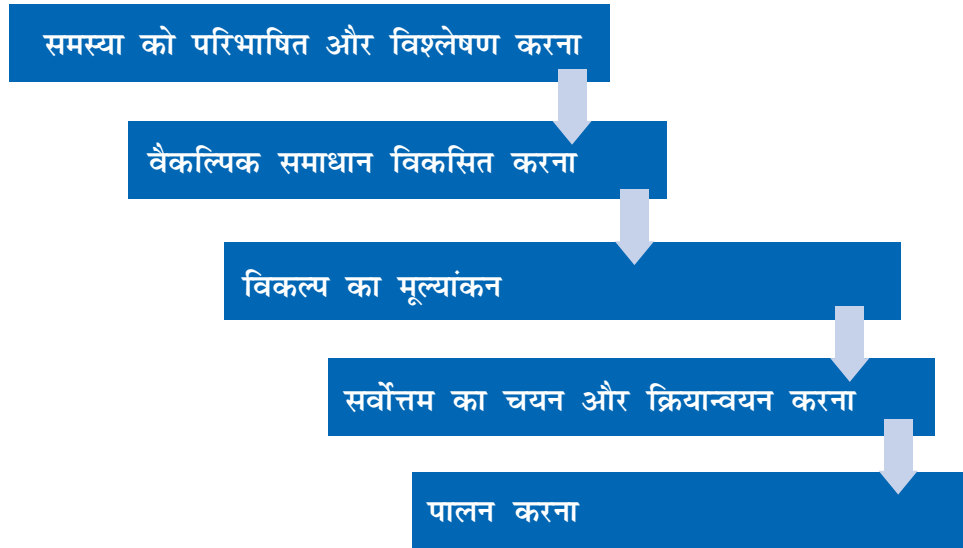
निर्णयन करने की प्रक्रिया को प्रभावित करने और इसे कम प्रभावी बनाने वाले कई कारक हैं। ये निर्णय लेने में बाधा के रूप में कार्य करते हैं। कुछ सामान्य बाधाएँ निम्नवत हैं :-



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



चित्र 11.3 निर्णयन की प्रक्रिया

- **जानकारी/ सूचना का अभाव-** गलत सूचनाएँ या आधी-अधूरी सूचनाएँ हमेशा बुरे निर्णयों तक ले जाती हैं।
- **परिपेक्ष्य का अभाव-** समस्या और समाधान के बीच बेमेल संबंध समस्या के वास्तविक संदर्भ को न जानने से समस्या उत्पन्न होती है।
- **प्रतिपुष्टि का अभाव-** समाधान की प्रक्रिया और निर्णयों का पालन महत्वपूर्ण है ताकि भविष्य में उसी प्रकार की गलतियों का दोहराव नहीं हो।
- **सूचना अधिभार-** किसी समस्या के बारे में बहुत अधिक जानकारी भी निर्णय लेने में बाधा का कारण बन सकती है, क्योंकि समय और प्रयास सीमित संसाधन हैं।
- **सांस्कृतिक बाधाएँ-** सांस्कृतिक मानक और अभ्यास भी प्रभावी निर्णयन में बाधा हो सकती है।
- **अतिआत्मविश्वास-** किसी के निर्णय पर विश्वास महत्वपूर्ण है लेकिन जोखिम कारक की गणना के बिना अतिआत्मविश्वास गलत निर्णय की ओर ले जाता है।
- **पुष्टिकरण पूर्वाग्रह-** यहाँ एक व्यक्ति खोजता है, अन्वेषण करता है और सूचनाओं की व्याख्या करता है, जो उनके मान्यताओं और विचारधारा की पुष्टि करती है। इससे एक समस्या के भिन्न सोच और आलोचनात्मक विश्लेषण दोनों में बाधा उत्पन्न होती है और अंततः एक गलत निर्णय की ओर ले जाता है।
- **प्रतिबद्धता में वृद्धि-** गलत निर्णयों के प्रति अधिक प्रतिबद्ध होने की प्रवृत्ति उससे जुड़ी हुई हार के नुकसान में वृद्धि करती है।



क्रियाकलाप 11.3

किसी द्वंद्व वाली परिस्थिति को याद करें जब आपको विकल्पों के बीच चुनाव करना था अब निर्णय लेने के चरणों का पालन करें और उपर्युक्त विकल्प की प्राप्ति के बारे में सोचें।

11.4.3 अनुमान/हयूरिस्टिक्स

जैसा कि पहले चर्चा की गई है कि अनुमान मानसिक नियम है जो हमें त्वरित और कुशल निर्णय लेने की अनुमति देते हैं। अनुमान हमारी निर्णय लेने की क्षमता को आसान बनाते हैं। ये संज्ञानात्मक लघुमार्ग हमारे प्रयासों को कम करते हैं लेकिन हमारे निर्णयों की गुणवत्ता या सटीकता बढ़ा भी सकते हैं और नहीं भी। अनुमान हमारे अनुभव से निकलते हैं और अच्छे विकल्पों की शीघ्रता से चुनने में सरल दिशानिर्देशों के रूप में कार्य करते हैं। सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले अनुमान हैं-

1. **उपलब्धता-** यह घटना की आवृत्ति या संभावना के बारे में निर्णय लेने की प्रवृत्ति है कि उनके उदाहरणों की कितनी आसानी से दिमाग में लाया जा सकता है।

उदाहरण- कन्नमैन (1974) द्वारा एक अध्ययन किया गया जिसमें प्रतिभागियों को नामों की सूची दी गई और पूछा गया कि सूची में महिला या पुरुष के नाम में किसकी अधिक संख्या है? महिला और पुरुष के नामों की संख्या लगभग समान थी लेकिन 80 प्रतिशत प्रतिभागियों ने बताया कि महिलाओं के नाम अधिक हैं। इसका कारण यह था कि सूची में प्रसिद्ध महिलाओं के नाम थे। इसलिए आसानी उनके नाम याद हो गए।

2. **प्रतिनिधित्व-** इस प्रकार का अनुमान बताता है कि एक घटना या वस्तु अधिक बारीकी से किसी अवधारणा या स्थिति के विशिष्ट उदाहरणों से मिलती जुलती है जो संभवतः उस अवधारणा स्थिति या श्रेणी से संबंधित है। यहाँ यह देखा गया है कि क्या वर्तमान स्थिति पहले से ही अनुभव किए जा चुके घटना का प्रतिनिधित्व है। उदाहरण अगर हम किसी नए व्यक्ति से मिलते हैं जो हमेशा औपचारिक कपड़े पहनता है और आप से उस व्यक्ति के व्यवसाय का मूल्यांकन पूछा जाय। आप सबसे पहले अपने गत अनुभवों को याद करेंगे और मान लेंगे कि आमतौर पर शिक्षक औपचारिक कपड़े पहनते हैं इस लिए वह एक शिक्षक है लेकिन अंततः आपको पता चलता है कि वह एक बावर्ची है। इस तरह परिस्थितियों के बीच उपलब्धता या समानता इस प्रकार के निर्णय तक ले जाती है।

3. **संचालन और समायोजन-** यहाँ हम एक निश्चित व्यक्तिपरक संभावना के आधार पर शुरूआत करते हैं और परिस्थितियों के आधार पर इसे घटाते-बढ़ाते हैं। जब हम यह



बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

समायोजन करते हैं तब परिणाम आरंभिक बिंदु पर निर्भर होते हैं। अगर हम एक उच्च अनुमान से शुरू करते हैं तो इसके नीचे की ओर के समायोजन के बाद भी हमारा संभावित अनुमान हमारे कम अनुमान की शुरुआत से अधिक होगा। यह वैसा ही है जैसे एक संचालक ने प्रारंभिक स्तर पर हमारे अनुमान को पक्षपातपूर्ण बताया और इसलिए यह पक्षपाती प्रभाव संचालन कहलाता है।

उदाहरण- कन्मैन के द्वारा अध्ययन एक समूह के लोगों को पाँच सेकेण्ड में $8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1$ का अनुमान पूछा गया। और दूसरे समूह को इतने ही समय में $1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8$ का उत्पाद अनुमान। चूँकि उनके पास अलग-अलग संचालक थे, पहले समूह ने अधिक उत्पाद और दूसरे ने उससे बहुत कम जबकि दोनों समान होंगे, संचालन पक्षपात स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।

4. **गुण-प्रतिस्थापन-** इसका दूसरा नाम प्रतिस्थापन पूर्वाग्रह है। यहाँ व्यक्ति गलत प्रतिस्थापन रखकर एक समस्या का समाधान करता है। वे अनजाने में एक कठिन समस्या को एक आसान समस्या से बदल देते हैं। मन के लिए जो भी उपलब्ध है चुना जाता है बजाय इसके कि क्या आवश्यक है?

उदाहरण- दृष्टिभ्रम इसके लिए सबसे अच्छे उदाहरण हैं। जीवनचर्या में कभी-कभी हम एक त्रिविमीय चित्र को द्विविमीय के रूप में ग्रहण करते हैं दूसरा उदाहरण अनजाने में जो पूछा गया है उसके समान किसी और के बारे में बात करना



चित्र 11.4 निर्णय को प्रभावित करने वाले कारक



पाठगत प्रश्न 11.3

निम्नलिखित में से कौन-सा कथन 'सही' है और कौन-सा 'गलत' है?

1. प्रतिनिधित्व और उपलब्धता अनुमान के प्रकार हैं।
2. सांस्कृतिक और सामाजिक मुद्दे एक व्यक्ति के निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित नहीं करते हैं।
3. संचलन और समायोजन निर्णयन के चरणों में से एक हैं।

11.5 रचनात्मक चिंतन

रचनात्मक चिंतन में काफी मात्रा में प्रतीकों की अचेतन पुनर्व्यवस्था शामिल होती है। इस में नए और मौलिक विचारों समाधानों या वस्तुओं का उत्पादन शामिल है। यह अन्य प्रकार के चिंतन से भिन्न है यहाँ पर विचार नए और मौलिक दोनों होते हैं। सामान्यतः समाधानों की विशिष्टता जिनका पहले उपयोग नहीं किया गया है, रचनात्मकता का क्षेत्र बनता है।

यहाँ विचारक थोड़ी प्रगति करता है लेकिन आकस्मिक परिस्थितियों से प्रेरित हो कर एक नया विचार सहज तरीके से जागरूकता या चेतना में उभरता है। नए विचारों का अचानक प्रकटीकरण सूझ कहलाती है। विचार एक संदंभ्र विशेष में उपयुक्त भी होना चाहिए। कार्यकुशलता एवं कार्यप्रणाली ही विचार का महत्व तय करती है। इसलिए कोई भी चिंतन जो रचनात्मक, उचित, वास्तविकता-उन्मुख, नवीन और वांछनीय हो रचनात्मकता शीर्षक के अंतर्गत आता है।

जे.पी. गिलफोर्ड रचनात्मक चिंतन के अग्र-दूत थे। उन्होंने चिंतन के प्रमुख दो प्रकार बताए।

अभिसारी- यहाँ दिमाग एक समस्या के समाधान का अभिसरण करता है जिसका केवल एक ही समाधान संभव होता है। सामान्यतः अभिसारी चिंतन का परिणाम किसी के द्वारा पहले से लाया गया होता है। जैसे $2-1=1$

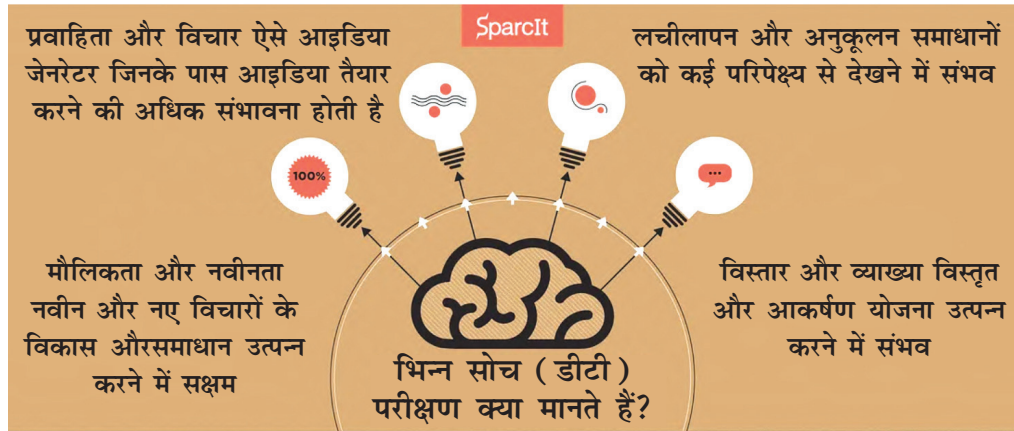
अपसारी- इसमें मुक्तोत्तर प्रश्न शामिल हैं, जहाँ एक विशेष समस्या का कोई निर्धारित उत्तर नहीं है। ऐसा चिंतन जहाँ न तो कोई निश्चित स्वरूप होता है और न ही समाधानों की संख्या हो पाती है, सामान्यतः रचनात्मकता और विचारों की नवीनता की ओर ले जाता है। अपसारी चिंतन सूचनाओं को सामग्री के रूप में इकट्ठा करने और अंतिम क्रियात्मक समाधान के लिए स्वली और अभिसरण चिंतन को शामिल करती है। कभी-कभी व्यक्ति स्वली चिंतन या मुक्त संगति जिसमें विचार के प्रतीकों के निजी अर्थ होते हैं, में बह सकता है। सामान्यतः अपसारी चिंतन क्षमताओं में प्रवाह, लचीलापन मौलिकता और विस्तार शामिल है।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी



भिन्न सोच (डीटी डायवर्जेंट थिंकिंग) एम काम करने वाले समाधान को खोजने के प्रयास में कई संभावित समाधानों की खोज करके रचनात्मक विचार उत्पन्न करने की क्षमता है। यह एक सामान्य बिन्दु से शुरू होता है और विभिन्न पहलुओं या दृष्टिकोणों को शामिल करने के लिए अलग-अलग दिशाओं में आगे बढ़ता है।

चित्र 11.5 भिन्न सोच के पहलु

11.5.1 रचनात्मक चिंतन की प्रक्रिया

इसके विभिन्न चरण हैं, जो सृजनात्मक चिंतन से पहले आते हैं इसकी शुरुआत निम्न से होती है:-

- **तैयारी-** विचारक समस्या का निर्माण करता है और नए समाधान के लिए आवश्यक तथ्य और सामग्री एकत्र करता है।
- **ऊष्मायन-** इस अवधि में, समाधान में हस्तक्षेप करने वाले विचार फीके पड़ने लगते हैं इस अवधि में अचेतन विचार की प्रक्रिया रचनात्मक चिंतन में शामिल होती है।
- **प्रदीपन-** यहाँ 'आहा' प्रभाव आता है, चेतन में अचानक समाधान का विचार आता है। व्यक्ति को उत्साह और उत्साह की अनुभूति होती है।
- **मूल्यांकन-** प्रकट समाधान की जाँच की जाती है कि यह असंतोषजनक है या नहीं और यदि है तो विचार रचनात्मक प्रक्रिया के प्रारंभ में वापस आ जाता है। समाधानों का परीक्षण और मूल्यांकन किया जाता है।
- **पुनरीक्षण-** अक्सर, अंतर्दृष्टि/ सूझ असंतोषजनक साबित होती है और विचारक पुनः रचनात्मक प्रक्रिया के प्रारंभ में लौट आता है। अन्य मामलों में सूझ सामान्यतः संतोषजनक होता है लेकिन मामूली समस्याओं के समाधान को एक 'अच्छा' नया विचार मानने के लिए कुछ संशोधन की आवश्यकताओं होती है।



यह समझना आवश्यक है कि रचनात्मक चिंतन क्षमता के विकास में अनुवांशिकता ओर पर्यावरणीय कारक दोनों की भूमिका होती है। अभ्यास प्रशिक्षण और प्रेरित वातावरण एक व्यक्ति को समस्या समाधान में अधिक कल्पनाशील, लचीला और मौलिक बनाता है।

11.5.2 रचनात्मक चिंतन में बाधाएं

हमारी रचनात्मक अभिव्यक्ति को कम करने वाले कारक हैं:-

- **अभ्यस्त** (एक विशेष तरीके से चिंतन की आदत)
- **अवधारणात्मक** (किसी समस्या को उसी तरीके से समझना जिस तरह से वह हमेशा समझी जाती है।)
- **अभिप्रेरणात्मक और संवेगात्मक** (अभिप्रेरणा की कमी असफलता का भय, अस्वीकृति का भय, निर्णय का भय, अलग होने का भय)
- **सांस्कृतिक बाधाएँ** (पारंपरिक अपेक्षाओं, रूढ़ियों अनुरूपता पूर्वाग्रह, दूसरों पर निर्भरता, समूह दबाव का अनुपालन)

एक रचनात्मक विचारक बनने के लिए ऊपर चर्चा की गई बाधाओं को हटाना आवश्यक है।

11.5.3 रचनात्मक विचारकों के लक्षण

- **जटिल कार्यों को प्राथमिकता**- ऐसे लोगों को उनके कार्य में असंतुलन और उच्च स्तर की जटिलता पसंद होती है।
- **निर्णयों में स्वतंत्रता**- वे दूसरों से प्रभावित हुए बिना स्वतंत्र रूप से निर्णय लेते हैं। इसलिए उनके लिए आत्म-निर्भरता महत्वपूर्ण है।
- **उच्च जागरूकता और संवेदनशीलता**- रचनात्मक विचारक अपने परिवेश और लोगों के प्रति सतर्क रहते हैं। वे हमेशा ओर अधिक जानने का प्रयास करते हैं।
- **विरोधाभासों और अपूर्णता पर ध्यान देना**- वे सूचनाओं का स्थितियों का विश्लेषण समग्रता और टुकड़ों दोनों तरीके से स्थितियों का विश्लेषण करते हैं। इसलिए उनके लिए अपूर्णता को चिह्नित करना आसान हो जाता है।
- **स्थितियों और वस्तुओं के रहस्यों पर विचार करना** - उनके लिए आसपास के रहस्यों के समाधान की कोशिश और नए तरीके खोजना महत्वपूर्ण हैं।
- **प्रश्न पूछने की कला का विकास करना** - ये लोग दूसरो और स्वयं से प्रश्न करने के कौशल पर भरोसा करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

- **विविध विचारों और समाधानों को उत्पन्न करना** रचनात्मक विचारकों के लिए अपसारी चिंतन एक विशेष गुण है।
- **विचार-मंथन** ये लोग एक समस्या की यथासंभव अधिक से अधिक समाधान खोजने का प्रयास करते हैं।
- **समाधानों पर प्रतिक्रिया प्राप्त करना** - एक बार लागू करने के बाद वे समाधानों के परिणामों का अनुसरण करते हैं और प्रतिक्रिया लेते हैं ताकि भविष्य में बेहतर निष्पादन किया जा सके।
- **तत्काल पुरस्कार के प्रलोभन का प्रतिरोध और हताशा और विफलता से निपटना-** रचनात्मक विचारक उत्साह की देरी में माहिर होते हैं वे सही समय का इंतजार करते हैं और तब सफलता का आनंद लेते हैं।
- **कारणों और परिणामों की कल्पना करना और चीजों की भविष्यवाणी करना-** वे केवल समस्याओं ही प्रयास नहीं करते हैं बल्कि मध्यस्थ कारकों को जानने का प्रयास करते हैं।
- **स्वयं सुरक्षा की जागरूकता-** वे आत्म निरीक्षण पर निर्भर होते हैं। किसी की कमजोरियों और मजबूतियों को जानना उन्हें बेहतर समाधान की ओर ले जाता है।
- **आत्म-सकारात्मकता और आत्मविश्वास-** सकारात्मक आत्म चर्चा रचनात्मक विचारकों की एक महत्वपूर्ण विशेषता है।
- **आत्म-स्वागहता और प्रभुत्व-** निर्णय उनके व्यक्तित्व में दिखाई देता है और वे अपने निर्णयों के प्रति दृढ़ रहते हैं।
- **दमन का खंडन-** रचनात्मक विचारकों द्वारा विचार व्यक्तियों और परिस्थिति का दमन स्वीकार्य नहीं है।



क्रियाकलाप

आप के पास एक रचनात्मक विचार की कितनी विशेषताएँ हैं? जाँच करें।



पाठगत प्रश्न 11.4

1. रचनात्मक चिंतन की बाधाएँ:-



- अ) अवधारणात्मक
- ब) सांस्कृतिक
- स) आदतन/अभ्यस्त
- ड) ऊपर लिखें सभी

2. रचनात्मक चिंतन का पहला चरण है:-

- अ) ऊष्मायन
- ब) तैयारी
- स) पुनरीक्षण
- ड) इनमें से कोई नहीं

11.6 भाषा और विचार

चिंतन केवल अवधारणाओं और प्रतिमाओं पर आधारित नहीं होता है हमारे शब्द और भाषा भी चिंतन प्रक्रिया के लिए आवश्यक है। आइए भाषा और विचार से इसके संबंध पर चर्चा करें।

भाषा का विकास

भाषा किसी व्यक्ति की विभिन्न प्रकार के प्रतीकों और नियमों को संयोजित कर सूचना संप्रेषित करने के लिए उपयोग करने की क्षमता है।

टेबल 11.1 भाषा की संकल्पना

भाषा की अवधारणा में शामिल है			
भाषा की ध्वनियाँ या लिखित तत्व	शब्दों के संयोजन के लिए नियमों	विभिन्न शब्दों के शब्दार्थ/ अर्थों का भंडारण	दूसरो पर का ज्ञान इच्छित प्रभाव डालने के लिए वाणी का उपयोग करना

मानव भाषा का विकास जटिल स्वतः स्फूर्त और रचनात्मक है। बच्चों में भाषा का ग्रहण सामान्यतः एक पूर्व अनुमानित स्वरूप को पालन करता है, जो रोने से कूकने तक, बड़बड़ाने, शब्दानुकरण (ध्वनियों की श्रृंखला का दोहराव स्वरूप में संयोजन) एक शब्द, वाक्यात्मक शब्द वाक्यों या मुहावरों का निर्माण करता है, तब संक्षिप्त भाषण का और अंत में सही नियमों और प्रभाव वाली भाषा का।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

प्रथम भाषा विकास के चरण

आयु	उपलब्धि	उदाहरण
0-2 महीना	रोना(भूख और असुविधा की अभिव्यक्ति)	आआ, ओओ
2-4 महीना	कूकना (उत्साह या आनंद की अभिव्यक्ति)	गा गा गा
4-9 महीना	बड़बड़ाना गड़गड़ाहटक, शब्दानुकरण में बड़बड़ाना	मा मा मा
9-18 महीना	एक शब्द उच्चारण बच्चों के जीवन से संबंधित लोगों या वस्तुओं से संबंधित	जूस; मामा
18 महीना-2.5 साल	दो शब्द उच्चारण, वाक्य-विन्यास का आरंभ, तीन-शब्द तक उच्चारण विस्तार अधिक संचारी कार्यों के लिए स्वीकृति (टिप्पणी, अस्वीकृति, आग्रह और पूछ-ताछ)	जूस गिर गया पापा जाओ?
2.5-4 साल	संक्षिप्त चरण (एस. वी. ओ.) विस्तृत वाक्य-विन्यास और शब्दावली, बिना व्याकरणिय चिह्नों का कार्यशब्द	मैंने रोटी खाया (i eated bread)

11.6.1 विचार के निर्धारक के रूप में भाषा

जब हम बर्फीले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों से बात करते हैं तो उनके पास बर्फ के लिए 6 प्रकार से अधिक संकेत होते हैं जबकि हमारे पास केवल दो या तीन प्रकार के संकेत होते हैं। इसी प्रकार एक भारतीय के पास नजदीकी रिश्तों के लिए विभिन्न पद होते हैं उसकी तुलना में अंग्रेजी बोलने वाले के पास इसके लिए केवल 'अंकल' या 'आंटी' समान शब्द होते हैं।

क्या यह हमें इस नतीजे पर पहुँचाता है कि हमारे सोचने की प्रक्रिया हमारी भाषा में इसके वर्णन पर निर्भर करती है। बेजामिन ली व्होर्फ का विचार था कि भाषा विचार की विषयवस्तु को निर्धारित करती है। यह संस्करणकोण भाषाई सापेक्षता परिकल्पना के रूप में जाना जाता है। यह परिकल्पना इसके लोकप्रिय संस्करण में व्यक्तिगत चिंतन क्या और कैसे का निर्धारण केवल उनके द्वारा उपयोग की जाने वाली भाषाई श्रेणियों से निर्धारित होती है। इसे भाषा नियतिवाद के नाम से जाना जाता है।

इस संस्करणकोण में कुछ प्रायोगिक तथ्य हैं जो दिखाते हैं कुछ विचार दूसरे भाषा की तुलना में एक भाषा में आसान हो सकते हैं लेकिन कुछ अन्य तथ्य भी हैं जो सभी भाषाओं में विचारों का समान स्तर या गुणवत्ता दर्शाते हैं।

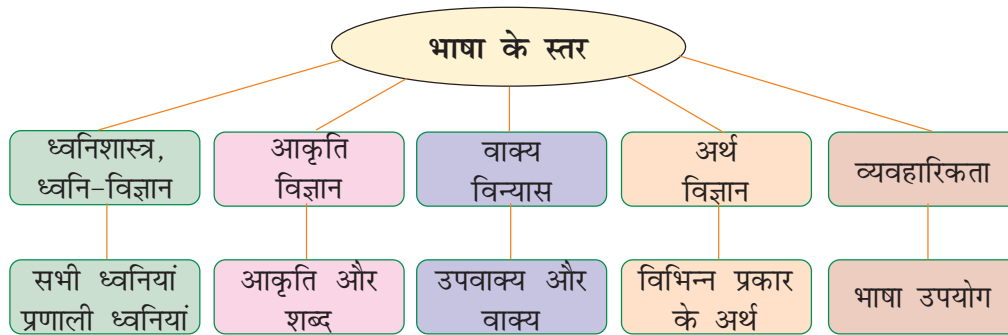
11.6.2 भाषा निर्धारक के रूप में विचार

स्विस मनोवैज्ञानिक जीन पिआजे का मानना था कि विचार न केवल भाषा को निर्धारित है बल्कि इसे बेहतर भी करता है। उनका दृढ़ विश्वास था कि बच्चे चिंतन के माध्यम से दुनिया का एक आंतरिक प्रतिरूप बनाते हैं। जब भी अधिगम के एक विशेष स्थिति से उनका सामना होता है, भले ही उनके पास भाषा तक पहुँच है या नहीं इसमें चिंतन शामिल होता है। उनके लिए भाषा केवल चिंतन का माध्यम है। यह बच्चों के प्रतीकात्मक चिंतन के प्रसार को प्रभावित कर सकता है लेकिन यह विचारों की उत्पत्ति के लिए आवश्यक नहीं है। पिआजे ने बताया कि भाषा प्रतीकों की समझ और नियम के लिए चिंतन और शब्दों की अवधारणा का निर्माण आवश्यक है। इस प्रकार यदि भाषा को समझना और सीखना है तो इसके लिए विचार मूलभूत और आवश्यक है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी



चित्र 11.7 भाषा विकास के स्तर

रूसी मनोवैज्ञानिक लेव वायगोत्स्की ने तर्क दिया कि दो वर्षों की आयु तक भाषा और विचार अलग-अलग विकसित होते हैं और बाद में एक-दूसरे में विलीन हो जाते हैं। दो साल के पहले कार्यों में विचारों का अनुभव अधिक होते हैं। लगभग 2 वर्ष की आयु में बच्चा मौखिक रूप से विचार व्यक्त करता है और उसकी बोली तर्कसंगतता दर्शाती है। अब बच्चे ध्वनिहीन वाणी का उपयोग करके विचारों में जोड़-तोड़ करते हैं। वायगोत्स्की के अनुसार इसी समय भाषा और चिंतन का विकास एक दूसरे पर निर्भर हो जाता है। जब हम किसी दृश्य या गति कार्य में व्यस्त होते हैं तब विचार बिना भाषा के काम करता है। जब सिर्फ भावनाओं की अभिव्यक्ति होती है तो बिना चिंतन के भाषा का भी उपयोग किया जा सकता है। जब दोनों साथ-साथ कार्य करते हैं तो मौखिक विचार और तार्किक भाषण होता है।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



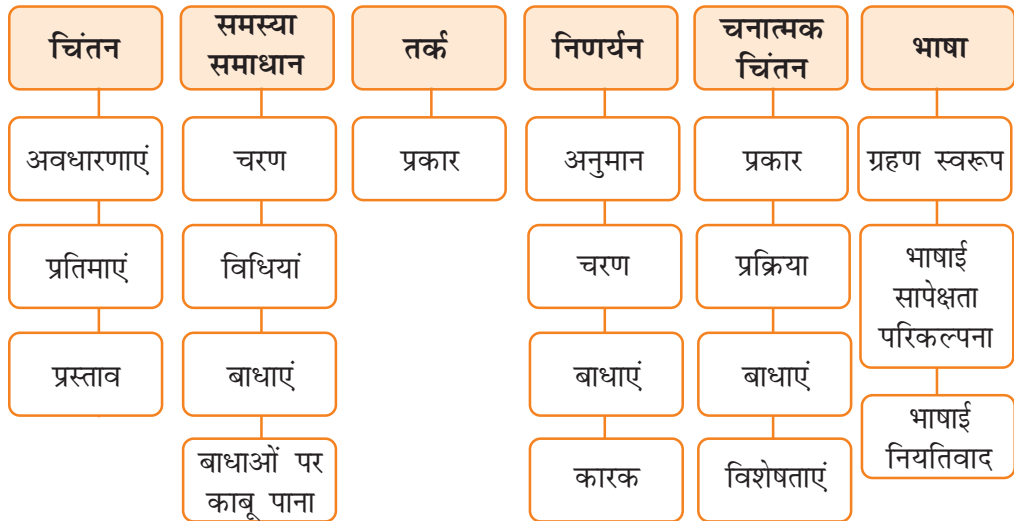
टिप्पणी

भाषा का शिक्षण एक जटिल कार्य है जिसमें आनुवांशिक विशेषताएँ और पर्यावरणीय उत्तेजना दोनों शामिल होती हैं। अलग-अलग मनोवैज्ञानिक भाषा शिक्षण के अलग-अलग कारण बताते हैं।

नॉम चॉम्स्की, एक प्रसिद्ध भाषाविद ने भाषा के विकास का जन्मजात विचार प्रस्तुत किया उन्होंने संकल्पना दी कि बच्चों का एक 'महत्वपूर्ण समय' होता है, जहाँ अधिगम होना चाहिए यदि इसे सफलतापूर्वक होना है। उनका मानना था कि बच्चों में भाषा सीखने की तत्परता अंतर्निहित होती है, यह बताता है कि बच्चे कभी-कभी प्रत्यक्ष शिक्षण के बिना भी भाषा का अधिग्रहण क्यों कर लेते हैं? दूसरी ओर व्यवहारवादियों के अनुसार यह अनुकरण और पुनर्बलन द्वारा विकसित होता है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि भाषा और विचार एक दूसरे पर निर्भर होते हैं, स्थितियाँ और परिस्थिति के आधार पर एक-दूसरे का नेतृत्व करते हैं।



आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. चिंतन की प्रकृति पर चर्चा करें।
2. अवधारणा से आप क्या समझते हैं? प्रस्ताव पर चर्चा करें
3. समस्या समाधान के विभिन्न चरणों पर प्रकाश डालिए। प्रभावी समस्या समाधान में बाधाओं पर चर्चा करें।

4. तर्क के विभिन्न प्रकार क्या हैं?
5. उदाहरण के साथ अनुमान के प्रकारों की चर्चा करें।
6. रचनात्मक चिंतन से आप क्या समझते हैं? रचनात्मक विचारक के विभिन्न विशेषताओं पर प्रकाश डालें।
7. भाषाई सापेक्षता परिकल्पना की व्याख्या करें।
8. भाषा और विचार के बीच के संबंध की जाँच करें।
9. भाषा विकास के चरणों की चर्चा करें।
10. रचनात्मक चिंतन प्रक्रिया का वर्णन करें।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

1. स्वली
2. प्रस्ताव
3. प्राकृतिक

11.2

1. ड
2. स
3. अ
4. ब

11.3

1. सही
2. गलत
3. गलत

11.4

1. ड
2. ब



मॉड्यूल-3

मानव विकास

मॉड्यूल का उद्देश्य जीवन भर मानव विकास की समझ का निर्माण करना है और विकास के विभिन्न चरणों में प्रमुख विशेषताओं और चुनौतियों से संबंधित है। यह शिक्षार्थियों को विकास और संबंधित अनुभवों के अपने पाठ्यक्रम को प्रतिबिंबित करने में मदद करेगा।

12. विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य
13. शैशवावस्था और बचपन
14. किशोरावस्था और युवा वयस्कता
15. प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था



टिप्पणी

विकास पर जीवन काल का परिप्रेक्ष्य

अनीता 35 साल की हैं। एक दिन वह अपने बचपन की तस्वीरें देख रही थी और साथ ही अपनी 60 वर्षीय माँ से बात कर रही थी। उसकी माँ ने उसे बताया कि उसने कितनी जल्दी अपनी माँ को पहचानना शुरू कर दिया था; अपने आप चलने लगी; अपने पहले शब्द बोले; स्कूल जाना शुरू किया; शिक्षा के पहले कुछ वर्ष संवृद्धि और विकास के ये मुद्दे सभी के जीवन में आते हैं। ये अनीता के लिए पुरानी यादें थीं। उसने अपनी माँ को अपने बड़े होने के वर्षों के बारे में बताया; उसके दोस्त; उसके कैरियर विकल्प। उन्होंने यह भी बताया कि अब उनकी जिंदगी उन दिनों से कितनी अलग है। उसका दिन अब अपनी तीन साल की बेटी, एक नवजात शिशु की देखभाल और अपने परिवार के बूढ़े सदस्यों की देखभाल करने में व्यस्त है। उसके जीवन की चिंताएँ उसके पूरे जीवन में बदलती हुई प्रतीत होती हैं।

अनीता को यह भी आश्चर्य हुआ कि उसका नवजात शिशु कैसे बढ़ रहा है और जल्द ही इतना बदल जाएगा कि वह अलग-अलग क्षमताओं वाला बच्चा बन जाएगा। इसने उसे और अधिक परेशान किया कि बच्चे वयस्कों से कैसे भिन्न होते हैं और समय के साथ वे वयस्कों जैसी क्षमताएँ कैसे प्राप्त कर लेते हैं? ये ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर वृद्धि और विकास को समझकर दिया जा सकता है। यह देखा गया है कि समान आयु वर्ग के बच्चे समान परिवर्तनों से गुजरते हैं और इससे वृद्धि और विकास में कुछ पूर्वानुमानित प्रतिमान बनते हैं। ये प्रतिमान परिपक्वता और प्रासंगिक दोनों ही कई कारकों से प्रभावित होते हैं। इसके अलावा, प्रत्येक आयु सीमा में हमारी मानवीय क्षमताएँ और महत्वपूर्ण घटना हमारे पूरे जीवनकाल में विकसित होते रहते हैं। इस पाठ में आइए अध्ययन करें कि वृद्धि और विकास का क्या अर्थ है और इन्हें निर्देशित करने वाले सिद्धांत क्या हैं। आइए वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में भी विस्तार से अध्ययन करें।



अधिगम के प्रतिफल



टिप्पणी

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- विकास के सिद्धांतों की व्याख्या करते हैं;
- जीवन के विभिन्न चरणों में विकास को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करते हैं।

12.1 संवृद्धि और विकास

हम अक्सर संवृद्धि और विकास शब्दों का प्रयोग एक दूसरे के स्थान पर करते हैं। लेकिन क्या इन दोनों का मतलब एक ही है या ये अलग-अलग हैं? आइए निम्नलिखित अनुभागों में संवृद्धि और विकास के बारे में पढ़ें।

12.1.1 संवृद्धि क्या है?

संवृद्धि का तात्पर्य शरीर में मात्रात्मक परिवर्तन से है। बच्चे की लंबाई और वजन में बढ़ोतरी से हम यह पहचान सकते हैं कि बच्चे का विकास हो रहा है या नहीं। विकास के उन संकेतकों के अलावा शरीर की संरचना और शरीर के अनुपात में परिवर्तन भी शामिल हैं। यद्यपि विकास के सभी क्षेत्रों में परिवर्तन होते रहते हैं, लेकिन बच्चे के शारीरिक विकास में कोई भी परिवर्तन मानवीय दृष्टि से सबसे अधिक स्पष्ट होता है। समय के साथ विकास होता रहता है। यहाँ तक कि जब लोगों की लंबाई बढ़ना बंद हो जाती है, तब भी पूरे जीवन काल के दौरान शरीर की संरचना और अनुपात बदलता रहता है।

विकास की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि ये परिवर्तन मापने योग्य हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जीवन काल में विकास एक समान नहीं होता है और शरीर के सभी हिस्से एक ही दर से नहीं बढ़ते हैं। जीवन के पहले दो वर्षों में तीव्र शारीरिक विकास होता है। नवजात शिशु का वजन 2.4 किलोग्राम से लेकर 3.2 किलोग्राम तक हो सकता है। औसतन, वजन में प्रति वर्ष 2.0-2.5 किलोग्राम की वृद्धि होती है। वास्तव में, जन्म और पहले जन्मदिन के बीच, सुपोषित बच्चों की लंबाई में 50 प्रतिशत की वृद्धि हो सकती है। पहले और दूसरे वर्ष के दौरान, शिशुओं की लंबाई क्रमशः लड़कों और लड़कियों में लगभग 40 प्रतिशत और 60-75 प्रतिशत बढ़ जाती है। शैशवावस्था के साथ-साथ बचपन के दौरान लड़के आमतौर पर लड़कियों की तुलना में अधिक भारी और लम्बे होते हैं। मध्य बचपन में, किसी को विकास में ठहराव का अनुभव हो सकता है जहाँ विकास स्थिर होता है। बाद में, किशोरावस्था के दौरान, व्यक्ति फिर से विकास में तेजी की अवधि का अनुभव करता है जहाँ ऊँचाई और वजन



टिप्पणी

में तेजी से वृद्धि होती है। बच्चों के स्वास्थ्य और शारीरिक विकास का आकलन करने के लिए ऊँचाई और वजन लेखा उपलब्ध हैं। ये लेखा विशेष रूप से उन लोगों के लिए बनाए रखा जाना चाहिए जो बार-बार बीमार पड़ते हैं। इससे उनके विकास की निगरानी करने और समय पर सूचना प्रदान करने में मदद मिलती है।

आपने देखा होगा कि समय के साथ बच्चों के शरीर के अनुपात में भी बदलाव आता है। नवजात शिशु का सिर शरीर के बाकी हिस्सों की तुलना में बड़ा दिखता है। सिर का शीर्ष बड़ा दिखाई देता है और चेहरे का क्षेत्र छोटा रहता है। बाद में शरीर के अनुपात में बदलाव के कारण सिर उतना बड़ा नहीं दिखता। पूरे शैशवकाल और बचपन के दौरान, निचला भाग अविकसित और छोटा बना रहता है। 3 वर्ष की आयु तक सिर का आकार बढ़ जाता है और बच्चे की लंबाई का एक-चौथाई हो जाता है। हालाँकि, मस्तिष्क का कार्यात्मक विकास किशोरावस्था तक जारी रहता है। इसी प्रकार, जन्म के समय नवजात शिशुओं की भुजाएँ उनके पैरों के अनुपात में लंबी दिखाई देती हैं।

12.1.2 विकास क्या है?

विकास का तात्पर्य शरीर में गुणात्मक परिवर्तन के साथ-साथ व्यवहार और दृष्टिकोण में परिवर्तन से है। विकास को मापना कठिन है क्योंकि ये परिवर्तन गुणात्मक प्रकृति के होते हैं। शारीरिक विकास मात्रात्मक रूप से मापने योग्य है; हालाँकि, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक जैसे कुछ बदलाव आसानी से मापने योग्य नहीं हो सकते हैं। इन्हें विकास के विभिन्न क्षेत्रों में होने वाले परिवर्तनों की गुणवत्ता से ही गुणात्मक रूप से मापा जा सकता है। विकास एक व्यापक शब्द है जिसमें शरीर और मस्तिष्क में समग्र परिवर्तन शामिल हैं। यह एक सतत प्रक्रिया है जो व्यक्ति के पूरे जीवन काल तक चलती रहती है। ऐसा कहा जाता है कि यह वृद्धि से भी अधिक जटिल है। इसे रिश्तों, भावनाओं, तर्क आदि की गुणवत्ता में बदलाव से समझा जाता है।



पाठगत प्रश्न 12.1

निम्नलिखित शब्दों को इस आधार पर सबसे उपयुक्त कॉलम में रखें कि वे वृद्धि या विकास से जुड़े हैं-

- मात्रात्मक
- गुणात्मक
- लम्बाई बढ़ना
- वजन का बढ़ना
- शरीर के अनुपात में परिवर्तन

मानव विकास



टिप्पणी

- परिपक्वता
- भावनाओं का प्रबंधन
- जीवन भर जारी रहता है
- दूध के दाँतों का गायब होना

संवृद्धि

विकास

निम्नलिखित को मिलाएँ

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. मात्रात्मक | अ) जीवनकाल |
| 2. गुणात्मक | ब) विकास |
| 3. लम्बाई और वजन चार्ट | स) स्वास्थ्य का आकलन |
| 4. सतत विकास | ड) विकास |

12.2 विकास के सिद्धांत

पिछले भाग में आप वृद्धि और विकास के बारे में पहले ही पढ़ चुके हैं। इस अनुभाग में आइए अध्ययन करें कि विकास को नियंत्रित करने वाले सामान्य सिद्धांत क्या हैं।

12.2.1 विकास सतत है

विकास समय के साथ निरंतर और धीरे-धीरे होता है। गर्भधारण के क्षण से लेकर मृत्यु तक व्यक्ति लगातार बदलता रहता है। आपने देखा होगा कि जैसे ही बच्चे पैदा होते हैं, वे धीरे-धीरे विकास के विभिन्न आयामों में बदलाव करना शुरू कर देते हैं। विकास अचानक नहीं होता; बल्कि ऐसे मध्यवर्ती चरण हैं जो व्यक्ति को पूर्ण रूप से प्राप्त क्षमताओं तक ले जाते हैं। भाषा के विकास के संदर्भ में, बच्चे शुरुआत में कू-कू की आवाज निकालते हैं और उसके बाद बड़बड़ाना शुरू करते हैं। इसके तुरंत बाद, वे जो चाहते हैं उसे संप्रेषित करने के लिए एक शब्द का उपयोग करना शुरू कर देते हैं। दूसरे वर्ष की शुरुआत तक वे जो कहना चाहते हैं उसे बताने के लिए दो शब्द संयोजनों का उपयोग करना शुरू कर देते हैं। दूसरे वर्ष के मध्य

तक पूर्ण वाक्य बनाने तक उनकी भाषा का विकास जारी रहता है। बच्चों के बड़े होने के साथ-साथ भाषा की जटिलता तब तक बनी रहती है जब तक कि वे मानव भाषा पर पूर्ण महारत हासिल नहीं कर लेते। समय के साथ होने वाले ये परिवर्तन दैनिक आधार पर ध्यान देने योग्य नहीं हो सकते हैं लेकिन ये धीरे-धीरे होते हैं और रुकते नहीं हैं।

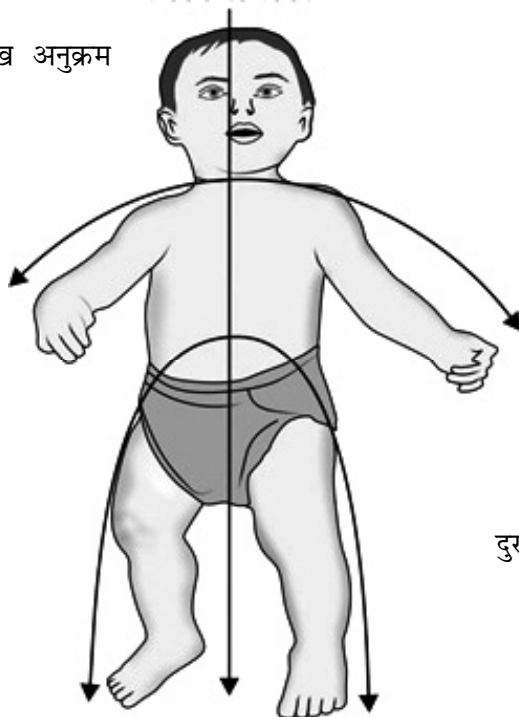
12.2.2 विकास अनुक्रमिक है और एक प्रतिमान का अनुसरण करता है

सभी मनुष्यों का विकास एक सार्वभौमिक या समान प्रतिमान और दिशा का अनुसरण करता है। सभी बच्चे इन विकासात्मक प्रतिमान का पालन करते हैं। इस अनुक्रमिक प्रतिमान को दो दिशाओं में देखा जा सकता है।

- i. **शिरःपदाभिमुख अनुक्रम:** इसका मतलब है कि विकास सिर से पैर तक होता है यानी एक बच्चा सिर क्षेत्र से पैर तक बढ़ना शुरू करता है। यही कारण है कि उनका सिर पहले विकसित होता है, उसके बाद धड़ और पैर।
- ii. **समीप-दुराभिमुख अनुक्रम:** इसका मतलब है कि विकास शरीर के मध्य भाग से परिधि या शरीर के बाहरी हिस्सों तक होता है। इसे इस तथ्य में देखा जा सकता है कि बच्चे पहले अपनी भुजाओं पर और बाद में अपने हाथों पर नियंत्रण हासिल करते हैं। इसी तरह बच्चों के पहले दाँत उनके शरीर के बीच की ओर निकलते हैं और बाद में दाँत मुँह के किनारों की ओर निकलते हैं।

चित्र सम्मिलित करें

शिरःपदाभिमुख अनुक्रम



दुराभिमुख अनुक्रम

टिप्पणी



मानव विकास



टिप्पणी

विकास के सभी क्षेत्रों में पूर्वानुमानित प्रतिमान होते हैं। उपरोक्त पाठ में भाषा के विकास में इन प्रतिमान के बारे में पढ़ा जा सकता है। संज्ञानात्मक विकास में भी कोई यह देख सकता है कि शुरू में बच्चों की सोच उनके वातावरण में ठोस वस्तुओं से जुड़ी होती है लेकिन बाद में वे अमूर्त विचारों के रूप में भी सोच सकते हैं।

12.2.3 विकास सामान्य से विशिष्ट की ओर बढ़ता है

विकास के सभी चरणों में सामान्य से विशिष्ट की ओर परिवर्तन होते रहते हैं। इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए इस उदाहरण पर विचार करें। जब एक छोटे बच्चे को झुनझुना दिखाया जाता है, तो बच्चा सबसे पहले प्रशंसा और उत्साह में अपना पूरा हाथ हिलाता है। खड़खड़ाहट को पकड़ने के लिए बच्चा पूरी बाँह को थोड़ी सटीकता से घुमाता है। यह पूरी भुजा को हिलाने की अधिक सामान्य क्षमता है। यह धीरे-धीरे होता है कि बच्चा अपनी आँख-हाथ की गतिविधियों में समन्वय स्थापित करने और अपने छोटे हाथों की उंगलियों से झुनझुने को पकड़ने की विशिष्ट क्षमता हासिल कर लेता है। इस प्रकार, झपटना अधिक विशिष्ट गमक (Motor) क्षमता है।

12.2.4 विकास पूर्वानुमानित है

बच्चों में वृद्धि और विकास की अवधि के लिए विकास के प्रतिमान और दर का अनुमान लगाया जा सकता है। यह आसानी से अनुमान लगाया जा सकता है कि अलग-अलग उम्र के बच्चों से विकास के विभिन्न चरणों में कौन से महत्वपूर्ण घटना की उम्मीद की जा सकती है। इसी प्रकार, विकास के चरणों का भी अनुमान लगाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, 9 महीने से 15 महीने की उम्र के बच्चों से अपेक्षा की जा सकती है कि वे दूसरों के सहारे के बिना अपने आप चलना शुरू कर दें। इसके अलावा, प्रतिमान में पूर्व अनुमान होता है जिसमें बच्चे पहले अपनी गर्दन पर नियंत्रण हासिल करते हैं, सहारे के साथ बैठना शुरू करते हैं, रेंगना शुरू करते हैं, सहारे के साथ खड़े होते हैं और अंततः बिना सहारे के चलने लगते हैं। ये प्रतिमान विकास के अन्य क्षेत्रों में भी देखे जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे जीवन के पहले दो वर्षों के दौरान बुनियादी संवेगों को समझते हैं और प्रदर्शित करते हैं और ढाई साल के अंत तक वे आत्म-चेतन संवेगों को भी समझने लगते हैं। उनकी संवेगात्मक क्षमताएँ बचपन और किशोरावस्था में और अधिक विकसित होती हैं। संवेगों को पूरी तरह से समझने और प्रबंधित करने की परिपक्वता वयस्कता तक विकसित होती रहती है; बुढ़ापे में बुद्धि के साथ समाप्त होती है। इस प्रकार, अन्य क्षेत्रों में विकास की तरह, भावनात्मक समझ की प्राप्ति भी पूर्वानुमानित है।

12.2.5 विकास विभिन्न दरों पर होता है

यहाँ यह उल्लेखनीय है कि विभिन्न कार्यक्षेत्र के लिए विकास अलग-अलग दरों पर होता है। उदाहरण के लिए, जीवन के पहले कुछ वर्षों के दौरान शारीरिक विकास तेजी से होता है, जब तक कि यह धीमा नहीं हो जाता और किशोरावस्था के दौरान फिर से गति पकड़ लेता है। अन्य कार्यक्षेत्र के दौरान विकास समान प्रक्षेप पथ का अनुसरण नहीं कर सकता है। उदाहरण के लिए, भाषा के विकास के लिए महत्वपूर्ण अवधि होती है। जो बच्चे छह वर्ष से कम उम्र में भाषा के संपर्क में आते हैं, वे उन लोगों की तुलना में बेहतर भाषा सीखते हैं जिन्हें इस उम्र में भाषा सीखने का पर्याप्त अवसर नहीं दिया जाता है। ऐसे अन्य समय भी हो सकते हैं जब अन्य क्षेत्रों में विकास तेजी से हो सकता है। इसके अलावा, शरीर के विभिन्न अंग एक ही समय में विकसित नहीं हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, किशोरावस्था के अंत तक बच्चों की लंबाई वयस्कों जैसी हो जाती है और बाद में उनकी लम्बाई नहीं बढ़ती। हालाँकि, वे वजन और माँसपेशियों में वृद्धि जारी रख सकते हैं।



टिप्पणी

12.2.6 विकास में व्यक्तिगत भिन्नताएँ होती हैं

किसी विशेष आयु सीमा के लिए विकास के कुछ अपेक्षित प्रतिमान होते हैं, जिन्हें विकास के मील के पत्थर कहा जाता है। ये मील के पत्थर आमतौर पर एक विशेष आयु सीमा के अधिकांश बच्चों द्वारा हासिल किए जाते हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई उम्मीद करता है कि बच्चे 3 साल की उम्र तक अपनी इच्छाओं और जरूरतों के बारे में बताना शुरू कर देंगे, तो उसे उम्मीद करनी चाहिए कि सामान्य आयु सीमा के भीतर सभी बच्चे ऐसा करने में सक्षम होंगे। लेकिन कोई भी दो व्यक्ति एक जैसे नहीं होते और प्रत्येक बच्चा अद्वितीय होता है। एक बच्चा जल्दी चलना शुरू कर सकता है और दूसरा अपने अधिकांश समकक्षों की तुलना में देर से चलना शुरू कर सकता है। इसलिए, यह ध्यान में रखना चाहिए कि यद्यपि विकास का क्रम एक समान और पूर्व निर्धारित है, लेकिन अलग-अलग व्यक्तियों के लिए विकास की दर भिन्न हो सकती है। प्रत्येक व्यक्ति द्वारा प्राप्त योग्यता का स्तर भी भिन्न हो सकता है। कुछ बच्चे भाषा विकास में तो आगे निकल जाते हैं लेकिन शारीरिक दक्षता में पिछड़ जाते हैं। दूसरी ओर ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जो संज्ञानात्मक उपलब्धियों में बहुत अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते, लेकिन शारीरिक रूप से बहुत मजबूत और पुष्ट होते हैं।

12.2.7 विकास के सभी पहलू एक दूसरे से जुड़े हुए हैं

विकास के सभी कार्यक्षेत्र एक-दूसरे कार्यक्षेत्र से संबंधित होते हैं और एक बच्चा एकीकृत रूप से विकसित होता है। विकास का प्रत्येक क्षेत्र दूसरे को प्रभावित करता है और बदले में, दूसरे से प्रभावित होता है। एक कार्यक्षेत्र में कोई भी अंतराल अन्य कार्यक्षेत्र को प्रभावित करने



टिप्पणी

की संभावना है। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा संचार और भाषा के विकास में पिछड़ जाता है तो वह यह नहीं समझ पाता है कि अपने साथियों के साथ स्वस्थ सामाजिक संबंध कैसे बनाए रखें। इससे बच्चे की अन्य बच्चों के साथ होने वाली बातचीत पर असर पड़ सकता है। हो सकता है कि वे इस बच्चे को अपने खेल में शामिल न करें। इससे बच्चे की संज्ञानात्मक, संवेगात्मक शारीरिक क्षमताएँ और बाधित होंगी। यह प्रभाव कभी-कभी गंभीर और स्थायी और कभी-कभी मामूली और अस्थायी हो सकता है।



पाठगत प्रश्न 12.1

बताएँ कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत

- अ) विकास के कार्यक्षेत्र संबंधित नहीं हैं।
- ब) विकास एक पूर्वानुमानित प्रतिमान का अनुसरण करता है।
- स) सभी बच्चे एक जैसे हैं और एक निश्चित उम्र तक सभी को समान क्षमताएँ हासिल करनी होंगी।
- ड) जीवन के प्रारंभिक वर्षों और युवावस्था के दौरान शारीरिक विकास जीवन के अन्य चरणों की तुलना में तेजी से होता है।

12.3 संवृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले कारक

आप पहले ही संवृद्धि और विकास के बारे में पढ़ चुके हैं कि विकास के सिद्धांत क्या हैं। आइए अब उन कारकों के बारे में अध्ययन करें जो संवृद्धि और विकास को प्रभावित करते हैं। नीचे दिए गए केस अध्ययन को पढ़ें और उसके बाद आने वाले प्रश्नों के उत्तर दें।

केस अध्ययन :

अनु और मणि दोस्त हैं। अनु समझती है कि कभी-कभी मणि दैनिक मुद्दों पर क्रोधित हो जाती है लेकिन मणि खुद उसके संवेगात्मक विस्फोट को नहीं पहचानती है; न ही वह जानबूझकर अपने गुस्से पर काबू पा सकती है।

.....

.....

.....

.....

.....

आप दोनों दोस्तों की संवेगों को समझने की क्षमता के बारे में क्या कह सकते हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

संवेगों के प्रबंधन में दो दोस्तों की दक्षताओं में इन अंतरों के संभावित कारण क्या हो सकते हैं? क्या अनु संवेगों को अच्छी तरह से समझने और प्रबंधित करने की अंतर्निहित क्षमता के साथ पैदा हुई थी या उसने इसे अपने परिवेश से सीखा था?

.....

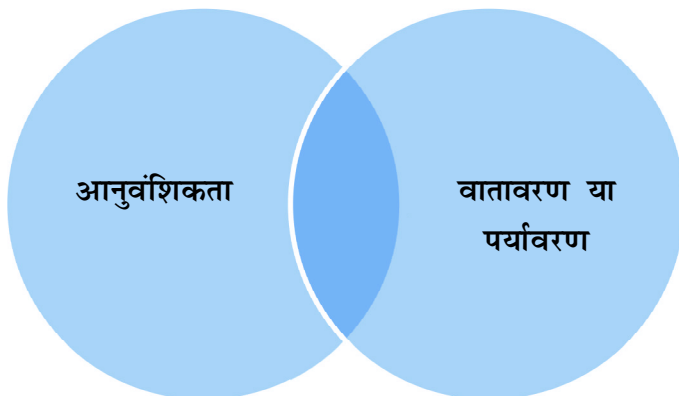
.....

.....

.....

.....

ऊपर दिया गया मामला इस तथ्य पर आधारित है कि विकास आनुवंशिकता के साथ-साथ पर्यावरणीय कारकों का एक उत्पाद है। कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि पर्यावरणीय कारकों की तुलना में आनुवंशिकता हमारे विकास को अधिक प्रभावित करती है और इसके विपरीत भी। इस प्रकृति बनाम पोषण विवाद का कोई स्पष्ट उत्तर नहीं है। हमारी आनुवंशिक संरचना और पर्यावरण से हमें मिलने वाले सूचना, दोनों हम पर प्रभाव डालते हैं और हमें वही बनाते हैं जो हम हैं। आइए हम आगे आने वाले अनुभाग में इन कारकों का अधिक गहराई से पता लगाएं।



12.3.1 व्यक्तियों के विकास पर आनुवंशिकता का प्रभाव



टिप्पणी

क्या आप कई मायनों में अपने माता-पिता या दादा-दादी की तरह हैं? क्या आपके चेहरे की विशेषताएँ उनमें से किसी की तरह दिखती हैं? क्या आपको अपने माता-पिता की लंबाई विरासत में मिली है, चाहे वे लंबे हों या छोटे? क्या आपने कभी अपने माता-पिता को यह कहते हुए सुना है कि उन्हें अस्थमा, हृदय रोग आदि जैसी चिकित्सीय समस्याएँ हैं, जैसी उनके माता-पिता को बुढ़ापे में हुई थीं? क्या एक ही वंश-वृक्ष की पीढ़ियों के बीच निरंतरता होती है? यह कैसे होता है?

किसी भी व्यक्ति में अपने माता-पिता दोनों के गुण अंतर्निहित हो सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गर्भधारण के समय बच्चे को माता-पिता दोनों से जीन (जो गुणसूत्रों की संरचनात्मक इकाइयाँ होती हैं) प्राप्त होते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि इस आनुवंशिक निधि में कुछ भी जोड़ा या घटाया नहीं जा सकता है। यह आनुवंशिक विरासत हमारी संवृद्धि और विकास के सभी पहलुओं को प्रभावित करती है। यह पाया गया है कि जीन किसी व्यक्ति की ऊँचाई, वजन, रंग, त्वचा और बालों की गुणवत्ता, यहाँ तक कि बीमारियों और चिकित्सीय स्थितियों के प्रति संवेदनशीलता को भी प्रभावित करते हैं जो किसी व्यक्ति को अलग-अलग उम्र में हो सकती हैं, खासकर बुढ़ापे के दौरान। ऐसा लगता है कि यह आनुवंशिक निधि शरीर और मस्तिष्क की परिपक्वता से जुड़ी हुई है जो संवृद्धि और विकास को प्रभावित करती है।

इन पहलुओं के अलावा, गर्भाधान के समय शिशु का लिंग भी निर्धारित किया जाता है। प्रत्येक व्यक्ति को 46 गुणसूत्र प्राप्त होते हैं - पिता और माता प्रत्येक से 23। पिता द्वारा पारित लिंग गुणसूत्र बच्चे के लिंग का निर्धारण करते हैं। बच्चे का लिंग कई भिन्नताओं को जन्म देता है जो लिंग भेद से संबंधित होती हैं। पाठ के पिछले भाग में यह उल्लेख किया गया था कि लड़के आमतौर पर लड़कियों की तुलना में लम्बे और भारी होते हैं। लड़कों और लड़कियों में यौवन परिवर्तन की शुरुआत की उम्र भी थोड़ी अलग होती है। जबकि लड़कियाँ लड़कों की तुलना में लंबाई और अन्य यौवन संबंधी परिवर्तन जल्दी प्राप्त करना शुरू कर देती हैं; लड़कियों की तुलना में लड़कों की लम्बाई और माँसपेशियाँ बहुत देर से बढ़ती रहती हैं। इन अंतरों को संवृद्धि और विकास के प्रजाति-विशिष्ट प्रतिमान की विरासत के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है।

इसका मतलब यह नहीं है कि संवृद्धि और विकास केवल व्यक्तियों की वंशानुगत संरचना से प्रेरित होता है। वास्तव में, आनुवंशिक प्रवृत्तियों को पर्यावरणीय प्रभावों से प्रभावित किया जा सकता है। आइए पढ़ें कि वातावरणीय या प्रासंगिक कारक विकास को कैसे प्रभावित करते हैं।

12.3.2 व्यक्तियों के विकास पर वातावरणीय कारकों का प्रभाव

हम सभी ने देखा होगा कि एक बच्चे के जन्म के बाद उसके परिवार और घर का तात्कालिक वातावरण बच्चे पर प्रभाव डालता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बच्चे के जन्म से पहले ही बच्चे पर उसके आस-पास के वातावरण का प्रभाव पड़ता है। हालाँकि यह वातावरण बाहरी नहीं बल्कि उसकी माँ के गर्भ के भीतर का वातावरण है। आइए पढ़ें कि जन्म से पहले बच्चा जिस वातावरण में पलता है उसका उसके विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है।

● प्रसवपूर्व वातावरण

कई पर्यावरणीय कारक जैसे माँ द्वारा लिया गया पोषण, उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की सामान्य स्थिति, उसकी उम्र और अजन्मे बच्चे का पर्यावरण प्रदूषण के संपर्क में आना, एक्स-रे और गर्भावस्था के दौरान माँ द्वारा ली जाने वाली दवाएँ बच्चे को प्रभावित करती हैं।

अगर गर्भवती माँ अच्छी सेहत रखती है और पौष्टिक और संतुलित भोजन खाती है, तो इसका असर लंबे समय तक बच्चे पर पड़ता है। न केवल जन्म लेने वाला बच्चा स्वस्थ होता है, बल्कि बाद के जीवन में भी बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहने की संभावना होती है। दूसरी ओर, यदि माँ को ठीक से भोजन नहीं मिलता है, तो इसका अजन्मे बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। बच्चे की कृत्रिम परिवेशीय संवृद्धि प्रतिबंधित होगी; नवजात शिशु का वजन कम होने और उसकी गति और संज्ञानात्मक क्षमता कम होने की संभावना अधिक हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान माँ को शारीरिक रूप से स्वस्थ और सक्रिय रहना जरूरी है। यह गर्भ में बच्चे के शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करता है। माँ की सामान्य शारीरिक स्थिति के अलावा माँ को खुश रहना चाहिए। जब गर्भवती माताएँ परेशान होती हैं और अप्रसन्नता, क्रोध, भय और चिंता जैसी संवेगों का अनुभव करती हैं, तो इसका असर बच्चे की मानसिक स्थिति पर भी पड़ता है। ऐसी माताओं में समय से पहले, कम वजन वाले, अतिसक्रिय या चिड़चिड़े बच्चों को जन्म देने की अधिक संभावना होती है।

● गर्भावस्था के दौरान मातृ स्वास्थ्य और उम्र

गर्भावस्था के दौरान माँ के पोषण और शारीरिक-मानसिक स्थिति के अलावा अगर माँ को कोई बीमारी हो जाती है, तो इसका असर गर्भ में पल रहे बच्चे पर पड़ता है। मातृ आयु का असर भ्रूण पर भी पड़ने की संभावना होती है। सत्रह वर्ष से कम उम्र की माताओं के प्रजनन अंग पूरी तरह से परिपक्व नहीं होते हैं और प्रजनन के लिए आवश्यक हार्मोन इष्टतम स्तर पर नहीं होते हैं। इसी तरह, 35 वर्ष की आयु के बाद, हार्मोनल गतिविधि धीरे-धीरे कम हो जाती है जिससे भ्रूण में जटिलताएँ हो सकती हैं। 40 से अधिक उम्र की महिलाओं में क्रोमोसोमल असामान्यताओं वाले बच्चों को जन्म देने का जोखिम होता है।



टिप्पणी

मानव विकास



टिप्पणी

- **गर्भावस्था के दौरान संभावित रूप से हानिकारक पर्यावरणीय कारक**

पर्यावरण प्रदूषण जैसे कार के धुएँ का अवशोषण, उखड़ती दीवारों और कारखानों से पेंट का साँस के माध्यम से अंदर जाना जन्मपूर्व विकास को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इनके निरंतर संपर्क से भ्रूण का समय से पहले जन्म, जन्म के समय कम वजन और मस्तिष्क क्षति हो सकती है। इनसे गर्भ में पल रहे बच्चे में शारीरिक दोष भी हो सकता है। इनके साथ-साथ, गर्भवती माताओं को एक्स-रे के अनावश्यक संपर्क से भी बचना चाहिए क्योंकि इससे भी भ्रूण के शारीरिक और मानसिक विकास पर असर पड़ सकता है। इनके अलावा, कुछ एंटीबायोटिक्स, एंटीकोआगुलंट्स, नशीले पदार्थ, ट्रैक्विलाइजर भी हैं जो गर्भ में पल रहे बच्चे को नुकसान पहुँचा सकते हैं। इन दवाओं को डॉक्टर की सलाह के बिना नहीं लेना चाहिए। इनके साथ-साथ शराब और धूम्रपान के सेवन से बच्चों में मानसिक मंदता, शारीरिक विकृति, नींद में खलल और जन्मजात हृदय रोग हो सकते हैं। इनसे नवजात शिशु का वजन कम होने और समय से पहले जन्म की संभावना भी बढ़ जाती है। वास्तव में चाय और कॉफी के माध्यम से ली जाने वाली कैफीन और टैनिन को अगर कम मात्रा में न लिया जाए तो भ्रूण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

कुछ अन्य प्रासंगिक कारक भी हैं जो जन्म के बाद बच्चे को प्रभावित करते हैं। इनमें बच्चे के परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति, उनके रहने की स्थिति, पारिवारिक संरचना, बच्चे के पालन-पोषण के तरीके और बड़े पैमाने पर समाज शामिल हैं।

- **सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि**

किसी बच्चे के परिवार की सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि एक प्रतीक है जो बच्चे पर अल्पकाल और दीर्घकाल दोनों में प्रभाव डालती है। परिवार की सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि एक प्रतीक है जो विभिन्न आर्थिक संसाधनों और परिवार के जीवन स्तर को बच्चे के संदर्भ में दर्शाता है। मध्यम या उच्च सामाजिक-आर्थिक परिवारों की तुलना में निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति वाले परिवार के बच्चों में खराब पोषण, अस्वच्छ रहने की स्थिति, चिकित्सा में देरी, घर पर शैक्षिक और उत्तेजना से समझौता होने की संभावना अधिक होती है। ये सभी विकास के अधिकांश क्षेत्रों में बच्चे के विकास को प्रभावित करते हैं। जैसा कि पहले ही ऊपर कहा जा चुका है, विकास के सभी क्षेत्र आपस में जुड़े हुए हैं, इसलिए खराब पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि संज्ञानात्मक, भाषाई और सामाजिक-संवेगात्मक विकास को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

- **पारिवारिक संरचना**

शहरीकरण और प्रवासन के कारण परिवार की संरचना में परिवर्तन आया है। समकालीन समय में ऐसे परिवारों की संख्या बढ़ रही है जो एकल प्रकृति के हैं। संयुक्त परिवार में बड़े होने



टिप्पणी

पर बच्चों को जिस प्रकार का सामाजिक वातावरण प्रदान किया जाता है, वह एकल परिवार में अनुपस्थित होता है। इस सामाजिक परिवेश में न केवल अधिक सदस्यों के बीच पारिवारिक संसाधनों का वितरण शामिल है, बल्कि परंपराओं, मूल्यों और संस्कृति का समूह भी शामिल है। इसके अलावा, चूँकि अधिक से अधिक महिलाएँ घर से बाहर कार्यबल में शामिल हो रही हैं, इसने बढ़ते बच्चों के जीवन में परिवार के सदस्यों की भूमिका को भी बदल दिया है।

● बच्चों के पालन-पोषण की प्रथाएँ

आपने देखा होगा कि अलग-अलग माता-पिता अपने बच्चों के साथ अलग-अलग तरह से बातचीत करते हैं और उनके साथ व्यवहार करते हैं। कुछ माता-पिता बहुत सत्तावादी होते हैं और सख्त नियम और कानून बनाते हैं जिनका बच्चों को पालन करना होता है। दूसरी ओर, कुछ माता-पिता अत्यधिक अनुमति देने वाले हो सकते हैं, और माता-पिता की निगरानी या नियंत्रण के बिना बच्चों को वह सब कुछ करने देते हैं जो वे करना चाहते हैं। ये दो अलग-अलग प्रकार की पालन-पोषण शैलियाँ हैं। इस संदर्भ में ऐसे माता-पिता भी हो सकते हैं जो बातचीत के बाद बच्चों को अपने लिए निर्णय लेने देते हैं लेकिन अपने बच्चों से हर स्थिति के फायदे और नुकसान के बारे में बात करते हैं और उन्हें उनकी पसंद पर पहुँचने में मदद करते हैं। इससे उनके बच्चों को जो करना है उसके लिए स्वायत्तता और जिम्मेदारी का एहसास होता है। पालन-पोषण की ये प्रथाएँ बच्चे के विकास पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। बच्चों के प्रति माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों का संतुलित रवैया एक ऐसा वातावरण बनाता है जहाँ बच्चे आत्मविश्वासी बनना सीखते हैं, उच्च आत्मसम्मान रखते हैं और अपने आसपास के लोगों को भरोसेमंद पाते हैं। यह न केवल सामाजिक और संवेगात्मक विकास के लिए बल्कि विकास के सभी संबंधित क्षेत्रों के लिए भी महत्वपूर्ण है। दूसरी ओर, यदि बच्चे प्रतिकूल वातावरण में बड़े होते हैं, तो इसका उनके व्यक्तिगत और सामाजिक समायोजन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। वे विकास के अन्य सभी क्षेत्रों में भी पिछड़ सकते हैं।

● भाई-बहन और सहकर्मी समूह के सदस्य

माता-पिता के अलावा, बच्चों की संवृद्धि और विकास पर उनके भाई-बहनों और साथियों का भी गहरा प्रभाव पड़ता है। घर पर भाई-बहन एक-दूसरे के साथ खेलते हैं और उनके साथ बातचीत करने से कई सबक सीखने को मिलते हैं। ये सभी संज्ञानात्मक, भाषाई, सामाजिक-संवेगात्मक, नैतिक और शारीरिक विकास में योगदान करते हैं। बच्चे चीजों को आपस में बाँटना सीखते हैं; वे चीजों को साझा करना और उनके लिए लड़ना सीखते हैं; वे एक-दूसरे की देखभाल करना और समर्थन करना आदि भी सीखते हैं। इसके अलावा, कई बार भाई-बहनों में भी एक-दूसरे के प्रति प्रतिद्वंद्विता पैदा हो जाती है, इसका असर भी बच्चों पर पड़ता है। घर और अपने परिवार की सीमाओं से परे, सहकर्मी समूह के भीतर एक बच्चे

मानव विकास



टिप्पणी

को कितनी अच्छी तरह से स्वीकार किया जाता है, यह उसके विकास, विशेष रूप से आत्म-अवधारणा को गहराई से प्रभावित करता है। बच्चे अपने साथियों के साथ उचित व्यवहार करना सीखते हैं। मित्र एक-दूसरे को संवेगात्मक समर्थन के स्रोत प्रदान करते हैं। दोस्तों की संगति में भी बच्चे साझा करना, सहयोग करना, स्वायत्त बनना, नेतृत्व और प्रतिस्पर्धा के कौशल का अभ्यास करना सीखते हैं। इसलिए, विकास को प्रभावित करने वाले कारकों में से एक के रूप में सहकर्मी समूह की भूमिका को कम नहीं आँका जा सकता है।

लिंग, मीडिया जैसे अन्य प्रासंगिक कारक भी हैं जो विभिन्न क्षेत्रों में विकास को प्रभावित करते हैं।



पाठगत प्रश्न 12.3

बहुविकल्पी: प्रत्येक प्रश्न के लिए सर्वोत्तम उत्तर चुनें

1. विकासात्मक परिवर्तन का प्राथमिक कारण है
 - अ) परिपक्वता
 - ब) अधिगम
 - स) अनुभव
 - ड) परिपक्वता और अनुभव दोनों का उत्पाद
2. प्रसव-पूर्व विकास पर का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
 - अ) माँ का पोषण
 - ब) पर्यावरण प्रदूषण
 - स) सहकर्मी संबंध
 - ड) माँ की संवेगात्मक स्थिति



क्रियाकलाप

संयुक्त/एकल परिवार में पले-बढ़े दादा-दादी और माता-पिता से उनके बड़े होने के अनुभवों के बारे में बात करें। विशेष रूप से उनके माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ उनकी बातचीत पर चर्चा करें। उनसे यह प्रतिबिंबित करने और साझा करने के लिए कहें कि उनकी बातचीत के प्रतिमान ने उनके व्यवहार के तरीकों, व्यक्तित्व (स्वभाव सहित) और भावना (आकाँक्षाओं, तनाव से निपटने के तरीकों आदि सहित) को कैसे प्रभावित किया।

12.4 जीवन पर्यंत विकास

आपने लोगों को उनके वर्तमान जीवन स्तर के आधार पर अपनी चिंताओं को साझा करते हुए सुना होगा। यह इस तथ्य को दर्शाता है कि मानव जीवन काल को चरणों में विभाजित किया जा सकता है। मानव जीवन काल को कालानुक्रमिक प्रारूप में देखा जा सकता है जो जन्म (या गर्भधारण) से शुरू होता है और वयस्कता और बुढ़ापे तक पहचाना जाता है।

अधिकांश मनोविज्ञान और बाल विकास की पुस्तकें मानव जीवन काल को निम्नलिखित चरणों में विभाजित करते हैं-

तालिका: मानव जीवन काल के चरण

गर्भाधान से जन्म तक	प्रसवपूर्व
0-2 वर्ष	शैशवावस्था
2-3 वर्ष	बचपन (Toddlerhood)
3-6 वर्ष	प्रारंभिक बाल्यावस्था
6-8 वर्ष	मध्य बाल्यावस्था
8-11 वर्ष	परवर्ती बाल्यावस्था
11-18 वर्ष	किशोरावस्था
18-40 वर्ष	प्रारंभिक वयस्कता
40-65 वर्ष	वयस्कता
65+ वर्ष	वृद्धावस्था

मानव विकास के चरण

जैसा कि आप तालिका में देख सकते हैं, गर्भधारण से लेकर जन्म तक भ्रूण माँ के गर्भ में ही बढ़ता है। इस अवधि को प्रसव पूर्व अवस्था कहा जाता है। जन्म के बाद 0-2 वर्ष तक बच्चे शैशव अवस्था में होते हैं। 2-3 वर्ष से उन्हें बचपन (Toddlerhood) में माना जाता है। 3-6 वर्ष की आयु तक बच्चे प्रारंभिक बाल्यावस्था की अवस्था में रहते हैं और 6-8 और 8-11 वर्ष की आयु तक उन्हें क्रमशः मध्य और अंतिम बाल्यावस्था में माना जाता है। अधिकांश समाजों में किशोरावस्था 12 वर्ष की आयु से शुरू होती है और 18 वर्ष की आयु तक जारी रहती है। प्रारंभिक वयस्कता 18 वर्ष की आयु में प्रारंभ होता है और 40 वर्ष की आयु तक जारी रहता है 40 से 65 वर्ष की आयु तक लोग वयस्क अवस्था में रहते हैं; जिसके



टिप्पणी

मानव विकास



टिप्पणी

बाद वे बुढ़ापे की अवस्था में प्रवेश करते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जैसे-जैसे आधुनिक जीवन शैली बदल रही है, लोग ऊपर उल्लिखित आयु वर्ग में पूरी तरह से फिट नहीं होते हैं। ये आयु सीमाएँ अपेक्षाकृत परिवर्तनशील हैं। कोई भी बच्चों को किशोरावस्था के चरण में जल्दी प्रवेश करते हुए और वयस्कता की जिम्मेदारियों में देरी से प्रवेश करते हुए देख सकता है।

अभी तक यह व्यापक रूप से माना जाता था कि किशोरावस्था में विकास रुक जाता है, लेकिन अब हम जानते हैं कि बहुत बूढ़े लोगों में भी वृद्धि और विकास जारी रहता है। जीवनकाल विकास परिप्रेक्ष्य का प्रस्ताव है कि लोग जीवन भर बदलते रहते हैं साथ ही गर्भाधान से लेकर मृत्यु तक स्थिर रहते हैं। इसका मतलब यह है कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर निरंतरता की एक आंतरिक भावना होती है जहाँ उनके पहले जीवन चरण उनके बाद के जीवन चरणों को प्रभावित करते हैं। इसके अनुरूप, वे प्रत्येक नई स्थिति और उन नए चरणों की चिंताओं के अनुकूल होते हैं जिनमें वे रहते हैं। बाल्ट्स ने जीवनकाल दृष्टिकोण को समझने के लिए निम्नलिखित प्रमुख सिद्धांतों की पहचान की है। ये इस प्रकार हैं-

- i. **विकास आजीवन होता है:** जैसे-जैसे जीवन बदलता रहता है, व्यक्ति को हर दिन नई परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इसके लिए व्यक्ति को नई परिस्थितियों की माँग के अनुसार अनुकूलन और परिवर्तन की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, नया स्कूल बदलना, नई नौकरी वगैरह। ऐसे सभी परिवर्तनों के लिए व्यक्ति को परिवर्तन की आवश्यकता होती है। लेकिन हम जिस तरह से बदलते हैं उसमें निरंतरता होती है। जीवन काल की प्रत्येक अवधि पहले जो घटित हुई उससे प्रभावित होती है और जो आने वाली है उससे भी प्रभावित होती है।
- ii. **विकास बहुदिशात्मक होता है और इसमें लाभ और हानि दोनों शामिल होते हैं:** विकास एक से अधिक दिशाओं में होता है। जैसे लोगों को एक में फायदा होता है, तो दूसरे में उन्हें नुकसान हो सकता है। बच्चे एक ही दिशा में बड़े होते हैं यानी वे आकार और क्षमताओं में बड़े होते हैं। हालाँकि, जैसे-जैसे किशोरों की शारीरिक क्षमता बढ़ती है, वे भाषा सीखने की क्षमता खो देते हैं। हालाँकि वयस्कता के दौरान शब्दावली बढ़ती रहती है; अन्य क्षमताएँ जैसे अपरिचित समस्याओं को हल करने की क्षमता कम हो सकती है।
- iii. **जीव विज्ञान और संस्कृति के सापेक्ष प्रभाव जीवनपर्यंत बदलते रहते हैं:** जैसा कि हम ऊपर पाठ में पहले ही पढ़ चुके हैं, विकास जीव विज्ञान और संस्कृति दोनों से प्रभावित होता है, समय के साथ उनके बीच संतुलन बदलता रहता है। जैसे-जैसे व्यक्ति बूढ़ा होता जाता है, माँसपेशियों की वृद्धि, ताकत और समन्वय जैसे जैविक प्रभाव कमजोर हो जाते हैं, लेकिन पर्यावरण से शिक्षा, रिश्ते, तकनीकी सहायता जैसे सांस्कृतिक समर्थन क्षतिपूर्ति में मदद करते हैं।

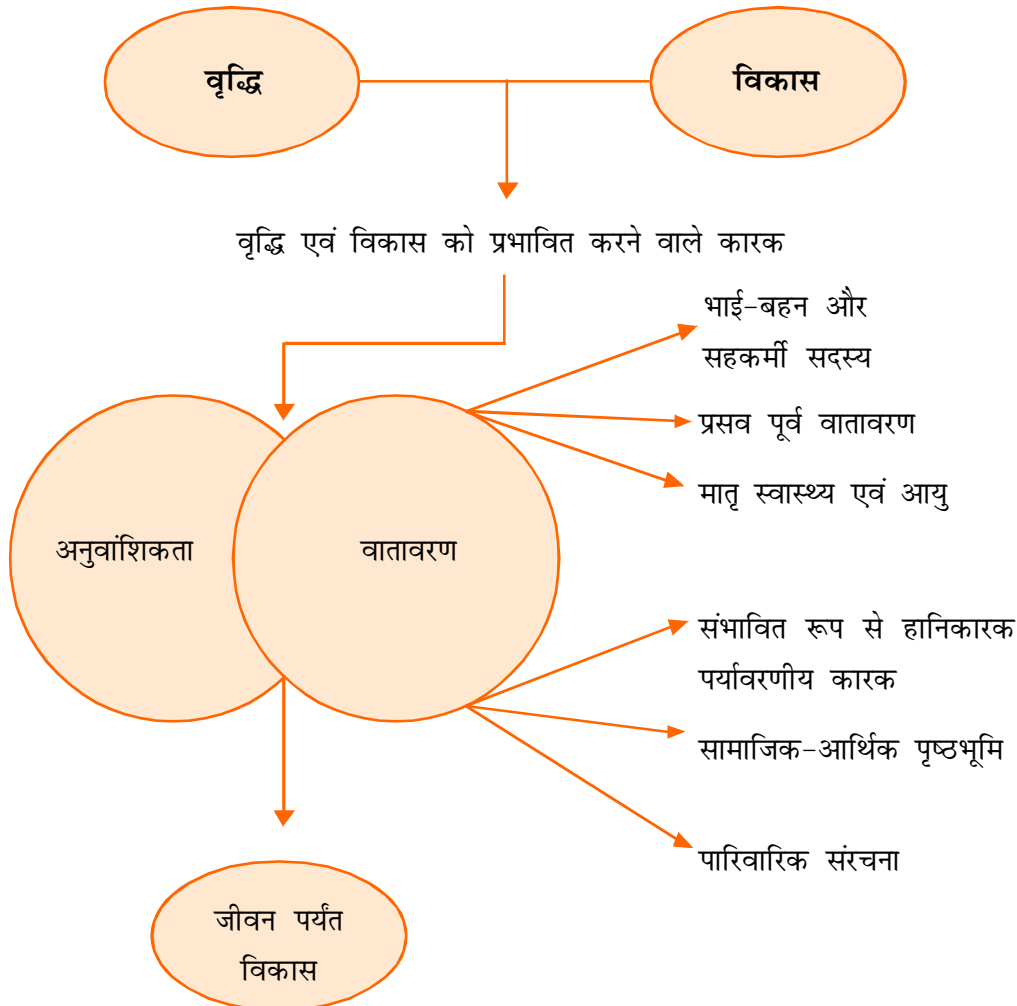


टिप्पणी

- iv. **सुघट्यता विकास की विशेषता है:** जीवन भर, विकास परिवर्तनशीलता दर्शाता है। यह सब बदलने की हमारी क्षमता के बारे में है। याददाश्त, ताकत, सहनशक्ति जैसी कई क्षमताएँ जीवन भर बदलती रहती हैं और हमारे पास चोटों और दुर्घटनाओं से शारीरिक और मानसिक रूप से उबरने की क्षमता भी होती है।
- v. **विकास ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संदर्भ से प्रभावित होता है:** प्रत्येक व्यक्ति कई संदर्भों में विकसित होता है, जिसमें कुछ हद तक जीवविज्ञान द्वारा परिभाषित परिस्थितियाँ और कुछ हद तक स्थान और समय शामिल हैं। इसके अलावा, आयु वर्ग (व्यक्ति विशेष आयु वर्ग जैसे कि बच्चा होना, किशोरावस्था) और गैर-मानक जीवन प्रभाव जैसे कि वे अनुभव जो प्रत्येक मनुष्य के लिए अद्वितीय होते हैं, वे भी हमारे विकास को प्रभावित करते हैं।



आपने क्या सीखा





पाठांत प्रश्न



टिप्पणी

1. संवृद्धि और विकास के बीच अंतर बताएँ।
2. प्रत्येक क्षेत्र से उदाहरण सहित विकास के विभिन्न सिद्धांतों को स्पष्ट करें।
3. प्रत्येक बच्चे का विकास अलग-अलग होता है और यह प्रत्येक बच्चे को अद्वितीय बनाता है। आप इस कथन से सहमत हैं या असहमत हैं? उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तर का समर्थन करें।
4. विकास को प्रभावित करने वाले कारकों का एक जाल बनाएँ। विकास को प्रभावित करने वाले दो-दो वंशानुगत और पर्यावरणीय कारकों पर चर्चा करें।
5. अपने जीवन में होने वाले बदलावों से उदाहरण लेते हुए जीवनपर्यंत विकास की व्याख्या करें।
6. बच्चे के शारीरिक विकास और संवृद्धि में कौन से परिवर्तन होते हैं और उन्हें कैसे मापा जा सकता है?
7. संवृद्धि और विकास में क्या अंतर है और विकास को कैसे मापा जाता है?
8. विकास के सामान्य सिद्धांत क्या हैं और विकास की प्रक्रिया शिरःपदाभिमुख और समीप-दुराभिमुख अनुक्रम का पालन करते हुए अनुक्रमिक और प्रतिमान वाले तरीके से कैसे होती है?
9. विकास के एक क्षेत्र में पिछड़ने से अन्य क्षेत्रों और बच्चे के समग्र विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है?
10. बाल्ट्स द्वारा प्रस्तावित जीवनपर्यंत विकास परिप्रेक्ष्य के प्रमुख सिद्धांत क्या हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर



12.1

संवृद्धि और विकास

वृद्धि

विकास

मात्रात्मक

गुणात्मक

बढ़ती हुई लम्बाई

परिपक्वता

शरीर के अनुपात में परिवर्तन

जीवन भर जारी रहता है,

वजन अधिक हो जाना

भावनाओं का प्रबंधन होता है,

दूध के दाँतों का गायब हो जाना

निम्नलिखित को मिलाएँ

उत्तर

1 ब

2 ड

3 स

4 अ

टिप्पणी

12.2

विकास के सिद्धांत

अ गलत

ब सही

मानव विकास



टिप्पणी

स गलत

ड सही

12.3

बहुविकल्पी

1. ड

2. स



शैशवावस्था और बाल्यावस्था



टिप्पणी

मीना अब 7 साल की हो गई है। वह अक्सर अपने माता-पिता और दादा-दादी से अपने बचपन की कहानियाँ सुनती है। उसे अपने बचपन के दिनों के बारे में ज्यादा कुछ याद नहीं है। लेकिन ऐसा लगता है कि उसने अपने माता-पिता द्वारा उसके साथ साझा की गई तस्वीरों और कथाओं से यह जान लिया है कि वह क्या कर सकती थी। वह बताती है कि उन्होंने अपने पहले जन्मदिन से ही चलना शुरू कर दिया था और उस समय तक वे अपने परिवार के लगभग सभी सदस्यों को भी पहचान चुकी थीं। वह यह भी बताती है कि जब उसकी माँ ऑफिस से लौटती थीं और उनके पिता हर शाम उसके लिए गुब्बारे और चॉकलेट लाते थे तो उसे कितनी खुशी होती थी। उसे अपने प्ले-स्कूल के पहले दिन भी याद हैं।

उस समय के बारे में सोचें जब आप छोटे बच्चे थे। आपने भी अपने माता-पिता और अन्य लोगों से अपने बड़े होने के बारे में सुना होगा। कुछ महत्वपूर्ण घटनाएँ तो आपको भी याद होंगी। क्या आप याद कर पा रहे हैं कि आप अपने बचपन के दिनों में क्या-क्या करते थे? बचपन से लेकर बड़े होने तक आपमें क्या योग्यताएँ थीं? शैशवावस्था और बाल्यावस्था से संबंधित आपके विकास के चरण और चिंताएँ क्या थीं? अधिकांश विकासात्मक मनोविज्ञान ग्रंथों में बचपन को विकास के निम्नलिखित चरणों में विभाजित किया गया है।

- शैशवावस्था: जन्म से 2 वर्ष की आयु तक
- प्रारंभिक बाल्यावस्था: 3-5 वर्ष की आयु
- मध्य एवं उत्तर बाल्यावस्था: 6-11 वर्ष की आयु

इस अध्याय में आइए हम जीवन के इन चरणों के दौरान शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-संवेगात्मक विकास के बारे में अध्ययन करें।



अधिगम के प्रतिफल



टिप्पणी

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- शैशवावस्था से बाल्यावस्था के दौरान शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-संवेगात्मक विकास के चरणों का वर्णन करते हैं;
- शैशवावस्था और बाल्यावस्था में आने वाले मुद्दों और समस्याओं पर विचार करते हैं।

13.1 शारीरिक विकास

शारीरिक विकास में लम्बाई, वजन और शरीर के अनुपात में परिवर्तन शामिल हैं। शारीरिक विकास को बच्चों की पेशीय उपलब्धियों के संदर्भ में बेहतर समझा जाता है। पेशीय कौशल दो प्रकार के होते हैं- स्थूल और सूक्ष्म कौशल। स्थूल गामक कौशल के लिए बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों की आवश्यकता होती है और सूक्ष्म गामक कौशल में छोटी मांसपेशियों की गतिविधियों की आवश्यकता होती है। आइए निम्नलिखित अनुभागों में इनके बारे में विस्तार से अध्ययन करें।

13.1.1 शैशवावस्था के दौरान शारीरिक विकास

एक नवजात शिशु औसत 49-50 सेमी लंबा और 2.5 किलोग्राम वजन का होता है। पहले कुछ दिनों में नवजात शिशुओं का वजन 5 से 7 प्रतिशत कम हो जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शिशु दूध पीने, निगलने और पचाने के साथ तालमेल बिठाना सीख रहे हैं। एक बार इसमें महारत हासिल करने के बाद उनका वजन तेजी से बढ़ता है। 4 महीने की उम्र तक, शिशुओं का वजन आमतौर पर जन्म के समय दोगुना हो जाता है और उनके पहले जन्मदिन तक यह लगभग तीन गुना हो जाता है। जीवन के दूसरे वर्ष में, शिशुओं का वजन लगभग 10 किलोग्राम होता है; और अब उनका वजन उनके वयस्क वजन के लगभग पांचवें हिस्से तक पहुँच गया है।

लंबाई के संदर्भ में, शिशु पहले वर्ष के दौरान प्रति माह लगभग 1 इंच बढ़ते हैं, जो उनके पहले जन्मदिन तक उनकी जन्म लंबाई से लगभग डेढ़ गुना तक पहुँच जाता है। 2 वर्ष की आयु तक एक औसत शिशु 71.3 सेमी लंबा हो जाता है, जो वयस्क लंबाई का लगभग आधा है।

प्रारंभिक गामक कौशल शिशु की सजगता पर आधारित होते हैं यानी वे अक्सर पर्यावरणीय उत्तेजनाओं के प्रति स्वचालित प्रतिक्रिया होते हैं। उदाहरण के लिए, शिशु अपनी हथेली को छूने वाली किसी भी चीज को पकड़ लेते हैं (जिसे ग्रैस्पिंग रिफ्लेक्स कहा जाता है) और सिर



घुमाते हैं, मुँह खोलते हैं और जब उनके गालों को सहलाया जाता है या मुँह के किनारे को छुआ जाता है तो वे चूसना शुरू कर देते हैं (जिसे रूटिंग रिफ्लेक्स कहा जाता है)। इनमें से कुछ रिफ्लेक्स जैसे ग्रासिंग रिफ्लेक्स अंततः अधिक जटिल स्वैच्छिक क्रियाओं में शामिल हो जाते हैं।

नवजात शिशु अपनी शारीरिक मुद्राओं को स्वेच्छा से नियंत्रित नहीं कर सकते। लेकिन कुछ ही हफ्तों में वे अपना सिर सीधा रखना शुरू कर देते हैं और जल्द ही वे झुककर अपना सिर उठा सकते हैं। 2 महीने की उम्र तक शिशु गोद में सहारा लेकर बैठना शुरू कर देते हैं। लेकिन 6 या 7 महीने की उम्र तक वे स्वतंत्र रूप से नहीं बैठ सकते।

शिशु विकास की महत्वपूर्ण घटना तालिका

	6 से 12 महीने	12 से 24 महीने
गामक विकास	<ul style="list-style-type: none"> • सिर स्थिर रखता है। • बिना सहारे के गोद में बैठता है; किताब पकड़ता है, मुँह में किताब डालता है, किताब गिराता है। 	<ul style="list-style-type: none"> • किताबों के साथ खेलना और • अब किताबें तुरंत मुँह में नहीं डालता • विस्तृत पन्ने पलटता है।
संचार और अनुभूति	<ul style="list-style-type: none"> • मुस्कुराना, बड़बड़ाना, सहवास पसंद करना, • बच्चों के चेहरों की तस्वीरें पसंद हैं। • 'मा', 'बा', 'दा', कहने लगता है। • स्वयं के नाम पर प्रतिक्रिया करता है • चित्रों के भागों में रुचि दिखाता है 	<ul style="list-style-type: none"> • सरल शब्द कहते हैं, फिर 2 से 4 शब्दों वाले वाक्यांश कहते हैं। • वयस्कों को पढ़ने के लिए किताब देते हैं। • चित्रों पर इंगित करता है। • पुस्तक को दाहिनी ओर ऊपर की ओर मोड़ता है। • चित्रों को नाम दें, सरल कहानियों का अनुसरण करें।
प्रत्याशित मार्गदर्शन	<ul style="list-style-type: none"> • अपने बच्चे से आगे-पीछे बात करें; आँख से संपर्क करें, • गले लगाना, बात करना, हस्ताक्षर करना, पढ़ना और खेलना। 	<ul style="list-style-type: none"> • जब आपका बच्चा बोलता है या इशारा करता है तो मुस्कुराएं और जवाब दें। • अपने बच्चे को पन्ने पलटने में मदद करने दें; चीजों का नामकरण करते रहें।

मानव विकास



टिप्पणी

- चीजों को इंगित करें और नाम बताएँ; नाक, गेंद, बच्चा, कुत्ता।
- 'अधिक' या 'रुके' के लिए बच्चे के संकेतों का पालन करें।
- 'पीक-ए-बू' या 'पैट-ए-केक' जैसे गेम खेलें।
- पारिवारिक दिनचर्या में पुस्तकों का उपयोग करें; सोने का समय, खेलने का समय, सोने का समय; पाँटी पर; कार में, बस में।
- चलते समय अपने बच्चे का ध्यान भटकाएँ/शांत होने के लिए किताबों का उपयोग करें।

लगभग 8 महीने की उम्र तक, शिशु आमतौर पर खुद को ऊपर खींचना और कुर्सी पकड़ना सीख जाते हैं और कई 10 से 12 महीने की उम्र तक अकेले खड़े हो सकते हैं। जिन शिशुओं ने अभी-अभी चलना सीखा है, वे खड़ी ढलानों पर भेदभावपूर्वक उतरते हैं, अक्सर गिरते हैं लेकिन जल्द ही वे अनुभवी पैदल यात्री बन जाते हैं।

13 से 18 महीने की उम्र तक, वे सभी जगह घूम जाते हैं। वे डोरी से जुड़े खिलौने को खींच सकते हैं। वे अपने हाथों और पैरों का उपयोग करके कई सीढ़ियाँ चढ़ना भी शुरू कर सकते हैं। 18 से 24 महीने तक, बच्चे तेजी से चल सकते हैं और थोड़ी दूरी तक दौड़ सकते हैं। 2 वर्ष की आयु तक, बच्चे अपनी नई प्राप्त गामक क्षमताओं का उपयोग करके अपने पर्यावरण की खोज में अधिक कुशल हो जाते हैं। वे खड़े होकर फर्श से वस्तुएँ उठाते समय खुद को संतुलित कर सकते हैं। वे खड़े होकर गेंद को बिना गिरे किक मार सकते हैं।

आइए अब हम शैशवावस्था के दौरान सूक्ष्म गामक कौशल के बारे में पढ़ें। जन्म के समय, शिशुओं का सूक्ष्म गामक कौशल पर शायद ही नियंत्रण होता है। जल्द ही वे अपने वातावरण में मौजूद वस्तुओं तक पहुँचना और उन्हें पकड़ना शुरू कर देते हैं। यह एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है जिसे शिशु जीवन के पहले 2 वर्षों के दौरान परिष्कृत करते रहते हैं।

13.1.2 प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान शारीरिक विकास

प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान लड़के और लड़कियाँ दोनों ही पतले हो जाते हैं क्योंकि उनके शरीर के धड़ लंबे हो जाते हैं। यह वह समय है जब वातावरण में बच्चों की हरकतें लगभग 'स्वचालित' हो जाती हैं क्योंकि वे अधिक आत्मविश्वास के साथ अपने पैरों को हिला सकते हैं और पूरे शरीर को संतुलित कर सकते हैं और खुद को अधिक उद्देश्यपूर्ण ढंग से आगे बढ़ा सकते हैं।

3 साल की उम्र में, अधिकांश बच्चे उछल-कूद, कूदने और दौड़ने जैसी सरल गतिविधियों का आनंद लेते हैं। वास्तव में वे यह दिखाने में गर्व महसूस करते हैं कि वे एक कमरे में कितनी तेजी से दौड़ सकते हैं और कितनी ऊँची छलांग लगा सकते हैं। 4 वर्ष की आयु तक,



वे अपनी खेल गतिविधियों में अधिक साहसी हो जाते हैं। वे प्रत्येक चरण पर एक पैर के साथ सीढ़ियाँ चढ़ने और उतरने में सक्षम हैं।

प्रारंभिक बाल्यावस्था से ही, बच्चे अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच सबसे छोटी वस्तुओं को उठाने की क्षमता में महारत हासिल कर लेते हैं। 4 साल की उम्र तक, बच्चों का सूक्ष्म गामक समन्वय और भी सटीक हो जाता है। 5 साल की उम्र तक, उनकी भुजाएँ, हाथ और उंगलियाँ एक-दूसरे के साथ मिलकर चलने लगती हैं।

13.1.3 मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान शारीरिक विकास

शारीरिक वृद्धि और विकास धीमा हो जाता है, लेकिन मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान लगातार बना रहता है। इसे अक्सर किशोरावस्था के तीव्र विकास से पहले की शांति की अवधि माना जाता है। लम्बाई और वजन में वृद्धि होती है। वजन में वृद्धि मुख्य रूप से कंकाल और माँसपेशी प्रणाली के आकार के साथ-साथ शरीर के अंगों के आकार में वृद्धि के कारण होती है।

शरीर के अनुपात में परिवर्तन मध्य और उत्तर बाल्यावस्था में सबसे अधिक स्पष्ट शारीरिक परिवर्तनों में से एक है। इस अवधि के दौरान, बच्चों में शरीर के वजन के संबंध में सिर की परिधि, कमर की परिधि और पैरों की लंबाई कम हो जाती है। इस अवधि में हड्डियाँ सख्त होती रहती हैं। 'शिशु की चर्बी' कम हो जाती है जबकि मध्य और उत्तर बाल्यावस्था में माँसपेशियों की टोन में और सुधार होता है।

दौड़ना, कूदना, चढ़ना, तैरना और साइकिल चलाना ऐसे कई शारीरिक कौशल हैं जिनमें बच्चे इस उम्र में महारत हासिल कर लेते हैं। जब बच्चे इन खेल क्षमताओं का उपयोग करके खेल खेलते हैं तो ये कौशल आनंद का स्रोत बन जाते हैं। मध्य और उत्तर बाल्यावस्था तक, बच्चे अपने हाथों को उपकरण के रूप में उपयोग कर सकते हैं। वे अपने हाथों का उपयोग हथौड़ा चलाने, चिपकाने, जूतों के फीते बाँधने, कपड़ों पर बटन लगाने आदि में कर सकते हैं। 10 साल की उम्र तक बच्चे पत्र लिखने के लिए अपने हाथों का उपयोग करने में बेहतर हो जाते हैं। 10 से 12 साल की उम्र तक, बच्चों के हाथों की हरकतें जटिल और पेचीदा हो जाती हैं। अब उनके पास बढ़िया शिल्प सामग्री तैयार करने के लिए पर्याप्त बढ़िया गामक कौशल हैं।



पाठगत प्रश्न 13.1



टिप्पणी

रिक्त स्थान भरें-

1. लम्बाई, वजन और शरीर के अनुपात में परिवर्तन को..... कहा जाता है।
2. गामक औरगामक कौशल के लिए क्रमशः बड़ी और छोटी माँसपेशियों की गतिविधियों की आवश्यकता होती है।
3. मध्य और उत्तर बाल्यावस्था वह समय है जब शारीरिक विकास धीमा हो जाता है, बल्कि
4. मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान शरीर के वजन में वृद्धि मुख्य रूप से और प्रणाली के आकार में वृद्धि के कारण होती है।

13.2 संज्ञानात्मक विकास

संज्ञानात्मक विकास से तात्पर्य है कि बच्चे कैसे सोचते हैं। इस अध्याय में हम इस बात पर जोर देंगे कि बच्चों की सोच एक विकासात्मक अवस्था से दूसरी अवस्था में कैसे बदलती है।

पियाजे ने प्रस्तावित किया कि जिस तरह हमारे भौतिक शरीर में संरचनाएँ होती हैं जो हमें बाहरी वातावरण के अनुकूल होने में मदद करती हैं, उसी तरह हमारे पास मानसिक संरचनाएँ होती हैं जो हमें अपने आसपास की दुनिया की जानकारी के अनुसार मानसिक रूप से अनुकूलित करने में मदद करती हैं। वे ऐसी योजनाएँ बनाते हैं जो ऐसा करने के लिए विचार की सबसे छोटी इकाई हैं। आइए उन प्रक्रियाओं का संक्षेप में अध्ययन करें जिनके माध्यम से बच्चे अपने आसपास की दुनिया के बारे में ज्ञान का निर्माण करते हैं। पियाजे का मानना था कि बच्चे सक्रिय रूप से अपने स्वयं के संज्ञानात्मक संसार का निर्माण करने के लिए निम्नलिखित प्रक्रियाओं का उपयोग करते हैं-

- i. **अनुकूलन:** यह तब होता है जब बच्चे दुनिया के बारे में अपनी वर्तमान जानकारी को नई पर्यावरणीय माँगों के अनुसार समायोजित करते हैं। इसमें दो प्रक्रियाएँ शामिल हैं-
 - अ. **आत्मसात करना:** जब बच्चे अपनी मौजूदा योजनाओं में नई जानकारी शामिल करते हैं, तो उन्हें जानकारी आत्मसात करना कहा जाता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा सड़क पर चलने वाले सभी वाहनों को शकारश कह सकता है क्योंकि उसके पास 'कार' के लिए एक मौजूदा योजना है।



टिप्पणी

- ब. समायोजन:** इस दूसरी प्रक्रिया में, उपर्युक्त बच्चा सीखता है कि मोटर साइकिल और ट्रक कार नहीं हैं, और इसलिए इस नई जानकारी के आधार पर, कार क्या हैं, इसकी अपनी योजनाओं को संशोधित करता है। इसे समायोजन कहा जाता है जो तब होता है जब बच्चे अपनी योजनाओं को नई जानकारी और अनुभवों के अनुरूप समायोजित करते हैं।
- ii. संगठन:** दुनिया को बेहतर ढंग से समझने के लिए सभी बच्चे संगठित होते हैं यानी समूह बनाते हैं और सूचनाओं (और योजनाओं) को वर्गीकृत करते हैं। इसे संगठन कहते हैं। उदाहरण के लिए, ऊपर बताए गए उदाहरण में बच्चे ने अपने पास मौजूद जानकारी को पुनर्गठित किया और अपने दिमाग में कारों, मोटर साइकिल और ट्रकों जैसी वाहनों की विभिन्न श्रेणियाँ बनाईं। बच्चा इन श्रेणियों के बीच समानताओं और असमानताओं से परिचित था और इनके आधार पर उसने इसे नई श्रेणियों में संशोधित और व्यवस्थित किया।
- iii. संतुलन:** यह एक तंत्र है जो बताता है कि बच्चे विचार के एक चरण से दूसरे चरण में कैसे स्थानांतरित होते हैं। सभी बच्चे दुनिया को समझने की कोशिश में संज्ञानात्मक संघर्ष या असंतुलन का अनुभव करते हैं, लेकिन अंततः वे नई जानकारी के बारे में इस संघर्ष को हल करते हैं और संतुलन, या विचार के संतुलन की स्थिति तक पहुँचते हैं। उदाहरण के लिए, ऊपर दिए गए उदाहरण में, बच्चा तब भ्रमित हो गया जब उसे पता चला कि सभी वाहन कार नहीं हैं। इससे बच्चा संतुलन की स्थिति में आ गया लेकिन जब बच्चे को एहसास हुआ कि सभी वाहन कार नहीं हैं और संघर्ष सुलझ गया; तब बच्चा संतुलन की स्थिति में आ गया। बच्चे इन संज्ञानात्मक झगड़ों को सुलझा लेते हैं क्योंकि उनकी सोच अधिक उन्नत हो जाती है। संतुलन और असमानता की स्थितियों के बीच आगे और पीछे की गतिविधियों को संतुलन कहा जाता है।

इन प्रक्रियाओं को ध्यान में रखते हुए, आइए अध्ययन करें कि शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान बच्चों का संज्ञानात्मक विकास कैसे होता है?

13.2.1 संवेदीगामक चरण में संज्ञानात्मक विकास

जन्म से लेकर दो वर्ष की आयु तक के बच्चे संज्ञानात्मक विकास के संवेदीगामक चरण में होते हैं। इस चरण में, वे शारीरिक और मोटर क्रियाओं के साथ संवेदी अनुभवों (जैसे देखना और सुनना) का समन्वय करके दुनिया को समझते हैं। शैशवावस्था के दौरान संज्ञानात्मक उपलब्धियाँ इस प्रकार हैं-

मानव विकास



टिप्पणी

1. शुरुआत में बहुत छोटे शिशु अपने होठों के संपर्क में आने वाली किसी भी चीज को चूसते हैं, लेकिन बाद में वे अपनी चूसने की योजना को अनुकूलित करना और अलग-अलग वस्तुओं को अलग-अलग तरीके से चूसना सीख जाते हैं। शिशु की गतिविधियाँ पहले अपने शरीर की ओर निर्देशित होती हैं (उदाहरण के लिए, अपना अंगूठा चूसना) और बाद में बाहरी वातावरण की ओर निर्देशित होती हैं (किसी अन्य वस्तु को अपने मुँह में डालना)।
2. शिशु यह समझने लगते हैं कि वस्तुएँ और घटनाएँ दृष्टि से दूर होने पर भी अस्तित्व में रहती हैं। इसे वस्तु स्थायित्व कहा जाता है। आपने देखा होगा कि 8 से 9 महीने का बच्चा यदि गेंद गायब हो जाए तो वह उस तक नहीं पहुँचता, जबकि 18 महीने का बच्चा उस तक पहुँच जाता है।
3. नकल: लगभग 4 महीने की उम्र के शिशु किसी के कार्य या भाषा की नकल या पुनरुत्पादन करते हैं जिसे नकल कहा जाता है। 8 महीने की उम्र तक वे केवल उन कार्यों की नकल करते हैं जो वे पहले से ही करने में सक्षम हैं। दूसरे शब्दों में, यदि कोई ऐसी क्रियाएँ और ध्वनियाँ बनाता है जो शिशु उत्पन्न कर सकता है तो शिशु उन्हें बनाने वाले व्यक्ति से उनकी नकल करता है। लेकिन यदि व्यक्ति कोई नई हरकतें और आवाजें करता है जिन पर शिशु को पहले से महारत हासिल नहीं है, तो शिशु उन्हें नहीं बना सकता है। 8-12 महीने तक, शिशु अपने सामान्य प्रदर्शन से थोड़ा भिन्न व्यवहार की नकल करने में सक्षम हो जाते हैं। आने वाले महीनों में नकल करने की क्षमता में और सुधार होता है और 18-24 महीने तक, शिशु विलंबित नकल करने में सक्षम हो जाते हैं यानी वे किसी ऐसे व्यक्ति या घटना को याद कर सकते हैं, याद कर सकते हैं या उसका अनुकरण कर सकते हैं जो वर्तमान में दृश्य से अनुपस्थित है और शिशु ने पहले के समय में देखा होगा।

13.2.2 पूर्व सक्रियात्मक चरण के दौरान संज्ञानात्मक विकास

पूर्व सक्रियात्मक चरण 2 से 7 वर्ष की आयु तक होता है।

- पूर्व-सक्रियात्मक विचार का पहला उप-चरण जिसे प्रतीकात्मक कार्य कहा जाता है, लगभग 2-4 वर्ष की आयु के बीच होता है। इस उप-चरण में बच्चे दुनिया को शब्दों और प्रतिमाओं के माध्यम से प्रस्तुत करना शुरू करते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे किसी वस्तु या साइकिल के चित्र के लिए 'साइकिल' शब्द या वस्तु गेंद के लिए 'गेंद' शब्द का उपयोग करना शुरू कर देंगे। वे जो सोच रहे हैं उसे दर्शाने के लिए वे स्क्रिबल डिजाइन का उपयोग करते हैं और दिखावा करने में भी संलग्न रहते हैं। आपने छोटे बच्चों को क्लास में डॉक्टर-डॉक्टर, टीचर आदि खेलते हुए देखा होगा।



- पूर्व-संक्रियात्मक विचार का दूसरा उप-चरण जिसे सहज उप-चरण कहा जाता है, लगभग 4-7 वर्ष की आयु के बीच होता है। पूर्व-संक्रियात्मक विचार के इस चरण में बच्चे वयस्कों पर उस दुनिया के बारे में तरह-तरह के सवाल दागते हैं जिसमें वे रहते हैं। इससे पता चलता है कि वे यह पता लगाने में आदिम तर्क का उपयोग करना शुरू कर रहे हैं कि चीजें ऐसी क्यों हैं।

हालाँकि, इस अवस्था में बच्चों की समझ भी बहुत सीमित होती है। पूर्व-संक्रियात्मक बच्चों की सोच की विशेषता है।

- **अहंकेन्द्रवाद:** यह संक्रिया से पहले बच्चों की अपने और किसी के दृष्टिकोण को अलग करने में असमर्थता है। उदाहरण के लिए, चित्र में इस स्तर पर एक बच्चा यह नहीं समझ सकता है कि उनसे (अ) की तुलना में अलग स्थान (ब) पर बैठे व्यक्ति को पहाड़ का एक अलग दृश्य दिखाई देगा, जो वे देख रहे हैं।



चित्र 13.1: पियाजे की तीन-पर्वत समस्या

- **जीववाद:** यह मान्यता है कि निर्जीव (निर्जीव) वस्तुओं में जीवन जैसे गुण होते हैं। उदाहरण के लिए, एक पूर्व-संक्रियात्मक बच्चा यह विश्वास कर सकता है कि क्रोधित सूरज का पीछा बादलों द्वारा किया जाता है। यहाँ, जिस प्रकार जीवित वस्तुओं में संवेग होती है और उनके कार्य उनके संवेगों द्वारा निर्देशित होते हैं; संवेग निर्जीव वस्तुओं से जुड़ती जा रही हैं।
- **केन्द्रीकरण:** पूर्व-संक्रियात्मक चरण में बच्चे वस्तु के केवल एक पहलू या विशेषता पर अपना ध्यान 'केन्द्रित' करने में सक्षम होते हैं और अन्य सभी पहलुओं को बाहर कर देते हैं।



- **संरक्षण का अभाव:** इस चरण में, बच्चे यह समझने में असफल हो जाते हैं कि किसी वस्तु के भौतिक स्वरूप को बदलने से उसके मूल गुण नहीं बदलते हैं। उदाहरण के लिए, एक वयस्क समझता है कि तरल की एक निश्चित मात्रा समान रहती है, चाहे जिस कंटेनर में तरल डाला गया हो उसका आकार कुछ भी हो। लेकिन पूर्व-संक्रियात्मक का बच्चा यह मान सकता है कि दो अलग-अलग आकार के कंटेनरों में से एक में अधिक और दूसरे में कम तरल हो सकता है, भले ही दोनों कंटेनरों में समान मात्रा में तरल डाला जाए।

13.3.3 मूर्त-संक्रियात्मक चरण के दौरान संज्ञानात्मक विकास

मूर्त-संक्रियात्मक चरण लगभग 7-11 वर्ष तक रहता है। इस चरण में, बच्चे समस्याओं पर तार्किक तर्क लागू करना शुरू कर देते हैं लेकिन उनकी सोच विशिष्ट या ठोस उदाहरणों से बंधी होती है यानी बच्चे वास्तविक, ठोस वस्तुओं पर मूर्त-संक्रियाएँ या मानसिक क्रियाएँ कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब उन्हें ठोस वस्तुएँ दी जाती हैं तो वे जोड़, घटाव, भाग जैसी अंकगणितीय समस्याओं को हल कर सकते हैं। मूर्त-संक्रियात्मक विचार की कुछ अन्य संज्ञानात्मक उपलब्धियाँ नीचे उल्लिखित हैं-



चित्र 13.2: वर्ड फाइल में विवरण का उल्लेख नहीं है

- **संरक्षण:** संरक्षण को बेहतर ढंग से समझने के लिए चित्र 2 को एक बार फिर से देखें। जब यह गतिविधि मूर्त-संक्रियाएँ करने वाले बच्चों के साथ की जाती है, तो उनके बीकर के दोनों आयामों पर ध्यान केंद्रित करने की संभावना होती है, यानी वे यह तय करते समय ऊँचाई और वजन दोनों को ध्यान में रखेंगे कि दोनों में से किस बीकर में अधिक तरल है। इस प्रकार, इस चरण में बच्चे वस्तुओं और पदार्थों के तरल पदार्थ, लंबाई, संख्या, द्रव्यमान को संरक्षित करने में सक्षम होते हैं।
- **वर्गीकरण:** मूर्त-संक्रियात्मक बच्चे वस्तुओं के संबंधों को समझकर उन्हें समुच्चय और उप-समुच्चय में विभाजित और वर्गीकृत करने में सक्षम होते हैं। उदाहरण के



लिए, वे विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों को उनके रंग, स्वाद, आकार आदि के आधार पर कई तरीकों से वर्गीकृत कर सकते हैं।

- **क्रमांकन:** यह वस्तुओं को मात्रात्मक आयाम के अनुसार व्यवस्थित करने की क्षमता है। जब इस उम्र के बच्चों को लंबाई के अनुसार छड़ियाँ ऑर्डर करने के लिए कहा जाता है, तो जैसा भी कहा जाए। वे छड़ियों को सही क्रम में रख सकते हैं, या तो चढ़ते हुए या नीचे उतरते हुए।



पाठगत प्रश्न 13.2

- निम्नलिखित का मिलान करें

अ) संगठन	i. नई जानकारी और अनुभवों के अनुरूप मौजूदा योजनाओं को समायोजित करना
ब) आत्मसात्करण	ii. संतुलन और असमानता की स्थितियों के बीच आगे और पीछे की गति
स) आवास	iii. मौजूदा योजनाओं में नई जानकारी शामिल करना
ड) संतुलन	iv. जानकारी को समूहीकृत करना और पुनर्व्यवस्थित करना
- बताएँ कि निम्नलिखित में से कौन-सा कथन 'सही' या 'गलत' है।
 - पियाजे का मानना था कि बच्चे सक्रिय रूप से अपने आसपास की दुनिया के बारे में ज्ञान का निर्माण करते हैं।
 - 4 महीने के शिशु उन कार्यों की नकल कर सकते हैं जो वे कर भी नहीं सकते।
 - पूर्व सक्रियात्मक विचार अहंकार केन्द्रित है।
 - मूर्त-सक्रियात्मक चरण में बच्चे वास्तविक, ठोस वस्तुओं पर मूर्त-सक्रियाएँ या मानसिक क्रियाएँ कर सकते हैं।

13.3 सामाजिक-संवेगात्मक विकास

क्या आपने कभी सोचा है कि बच्चों में अपने और दूसरों के बारे में समझ कैसे विकसित होती है? वे दूसरों के साथ घुलने-मिलने के लिए इस समझ का उपयोग कैसे करते हैं? उनमें संवेग कैसे विकसित होते हैं?



इस अनुभाग में आइए अध्ययन करें कि बच्चों में स्वयं की भावना कैसे विकसित होती है; अन्य लोगों के साथ सामाजिक रूप से बातचीत करें; बचपन से लेकर किशोरावस्था तक अपनी संवेगों को विकसित करना और प्रबंधित करना सीखें।

सामाजिक विकास से तात्पर्य एक बच्चे की अपने वातावरण में दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता से है। इसमें कई सामाजिक कौशल शामिल हैं जैसे कि समाज के नियमों और विनियमों के अनुसार कार्य करना सीखना, दूसरों के साथ मिलकर रहना, सामाजिक समूहों में भागीदारी और भागीदारी इत्यादि। यह क्षमता किसी की अपनी संवेगों को समझने और प्रबंधित करने और दूसरों की संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को परखने की क्षमता के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई है। संवेगात्मक विकास से तात्पर्य संवेगों और संवेदनाओं के विकास से है।

सामाजिक- संवेगात्मक विकास एक क्रमिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से बच्चे अपनी और दूसरों की संवेगों को समझने, अनुभव करने और प्रबंधित करने की क्षमता हासिल करते हैं। इससे उन्हें दूसरों के साथ स्वस्थ पारस्परिक संबंध विकसित करने में मदद मिलती है। सामाजिक- संवेगात्मक विकास में कई सामाजिक कौशल सीखना शामिल है जैसे कि समाज के मूल्यों और नियमों के अनुसार कार्य करना सीखना, दूसरों के साथ मिलकर रहना, सामाजिक समूहों में भागीदारी और भागीदारी इत्यादि।

13.3.1 शैशवावस्था के दौरान सामाजिक-संवेगात्मक विकास

जब शिशु यह समझने लगते हैं कि जिस बच्चे को वे दर्पण में देख रहे हैं वह वे स्वयं हैं, यही वह समय है जब वे यह समझना शुरू करते हैं कि वे अपने आस-पास के वातावरण में एक अलग इकाई हैं। आत्म-पहचान 18 महीने की उम्र में शुरू होती है और आमतौर पर 2 साल की उम्र तक पूरी तरह से प्राप्त हो जाती है। यह स्वयं को विशिष्ट और अद्वितीय समझने की शुरुआत है।

नवजात शिशुओं में संचार के लिए रोना सबसे बुनियादी तंत्र है। यह वह तरीका है जिसके माध्यम से वे अपने संवेगों को व्यक्त करते हैं। जीवन के पहले महीनों में मौजूद खुशी, दुःख, क्रोध, आश्चर्य और भय जैसी संवेग प्राथमिक संवेग कहलाती हैं। चूँकि माता-पिता अपने बच्चों को अन्य लोगों की तुलना में अधिक बारीकी से देखते हैं, वे शिशु के 'बुनियादी' रोने से लेकर 'क्रोध' वाले रोने और 'दर्द' वाले रोने के बीच बेहतर अंतर कर सकते हैं। वे अपने बच्चों में खुशी और भय की प्रतिक्रियाओं को भी समझ सकते हैं।

शिशु मुस्कुराहट के माध्यम से अपने परिवेश में अन्य लोगों के साथ बातचीत करते हैं और सामाजिक रूप से जुड़ते हैं। यह एक ऐसा तरीका है जिससे शिशु अपनी संवेगों को संप्रेषित करते हैं। लगभग 2 से 3 साल की उम्र तक, बाहरी उत्तेजनाओं के जवाब में मुस्कुराहट नहीं आती है, बल्कि प्रतिक्रियात्मक रूप से प्रकट होती है, खासकर नींद के दौरान। लेकिन 2 से

3 महीने की उम्र के बाद, शिशु बाहरी उत्तेजनाओं के जवाब में मुस्कराना शुरू कर देते हैं। यह प्रतिक्रिया किसी परिचित व्यक्ति या परिवेश में किसी मनोरंजक घटना के लिए हो सकती है।

शिशुओं में एक और महत्वपूर्ण संवेग डर है, जो आम तौर पर लगभग 6 महीने की उम्र में प्रकट होती है और लगभग 18 महीने में चरम पर होती है। एक शिशु के डर की सबसे आम अभिव्यक्ति में अजनबी चिंता शामिल होती है जिसमें शिशु उन लोगों का डर दिखाते हैं जिन्हें वे नहीं पहचानते हैं। अजनबी चिंता के साथ-साथ, शिशुओं को अपनी माँ या प्राथमिक देखभाल करने वालों से अलग होने का डर भी अनुभव होता है। इससे अलगाव का विरोध होता है, जहाँ शिशु जोर-जोर से रोते हैं और माँ या प्राथमिक देखभालकर्ता से अलग होने का विरोध करते हैं। जब वे अजनबियों से मिलते हैं या माँ से अलग हो जाते हैं तो सभी शिशु परेशानी नहीं दिखाते। कोई शिशु अजनबी चिंता दिखाएगा या नहीं, यह सामाजिक संदर्भ और अजनबी की विशेषताओं पर निर्भर करता है। जब शिशु अपने परिचित परिवेश में होते हैं और माँ की उपस्थिति से सुरक्षित महसूस करते हैं तो उन्हें अजनबी चिंता कम दिखाई देती है। शिशु अन्य लोगों की संवेगों को 'पढ़ते' हैं। विशेषकर अपनी माँ के कोई भी कार्य करने से पहले यह देखने के लिए उसकी ओर देखते हैं कि वह खुश है, क्रोधित है या भयभीत है। वे उसकी प्रतिक्रिया का उपयोग किसी स्थिति में कैसे कार्य करना है, इसकी जानकारी के स्रोत के रूप में करते हैं। इसे सामाजिक सन्दर्भ कहा जाता है।

लगभग 2 साल के बच्चे खुद को शीशे या तस्वीर में पहचानने लगते हैं। यह स्वयं को विशिष्ट और अद्वितीय समझने की शुरुआत का संकेत देता है। इस दौरान वे 'मैं', 'मैं' जैसे शब्दों का भी इस्तेमाल करते हैं और चीजों के लिए 'यह मेरा है' का रोना रोते हैं।

13.3.2 प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान सामाजिक-संवेगात्मक विकास

प्रारंभिक बाल्यावस्था में बच्चे मौखिक रूप से अपने बारे में संवाद कर सकते हैं, लेकिन वे खुद को मूर्त शब्दों में परिभाषित करते हैं। उनका विवरण इस बात पर केंद्रित है कि वे क्या जानते हैं, वे क्या गिन सकते हैं या बता सकते हैं और उनकी संपत्ति क्या है जैसे खिलौने और अन्य खेल सामग्री। ये विवरण शारीरिक और भौतिक विशेषताओं और गतिविधियों के इर्द-गिर्द बुने गए हैं जो वे कर सकते हैं।

प्रारंभिक बाल्यावस्था वह अवधि होती है जब बच्चे अपने बारे में समझ विकसित करते हैं और सामाजिक तुलना देखना शुरू करते हैं। इस प्रकार यह संवेगों के विकास का काल बन जाता है जिसके लिए स्वयं और चेतना के मूल्यांकन की आवश्यकता होती है। इन्हें आत्म-जागरूक संवेग कहा जाता है। इन संवेगों में सहानुभूति, ईर्ष्या और शर्मिंदगी शामिल हैं। ये पहली बार लगभग डेढ़ साल की उम्र में दिखाई देते हैं। गर्व, शर्म और अपराधबोध जैसी अन्य संवेग भी हैं जो लगभग ढाई साल की उम्र में प्रकट होती हैं। ये तब प्रकट होते हैं जब



टिप्पणी



टिप्पणी

बच्चे सामाजिक मानकों और नियमों को समझने और उनके विरुद्ध अपने व्यवहार का मूल्यांकन करने में सक्षम होते हैं।

मूल्यांकनात्मक, आत्म-जागरूक संवेगों का विकास माता-पिता और बच्चों के व्यवहार के प्रति अन्य लोगों की प्रतिक्रियाओं से प्रभावित होता है। जब बच्चे किसी विशेष लक्ष्य को प्राप्त करके सफल महसूस करते हैं, तो वे खुशी महसूस करते हैं और गर्व व्यक्त करते हैं। दूसरी ओर, जब बच्चे मानकों या लक्ष्यों को पूरा नहीं कर पाते हैं तो उन्हें शर्मिंदगी का अनुभव होता है। यह असफलता या सफलता पर बच्चे की प्रतिक्रिया है और मूल्यांकनात्मक प्रकृति की है। चूँकि दूसरे लोग बच्चों के बारे में जो कहते हैं उसका उन पर प्रभाव पड़ता है और इसलिए माता-पिता और अन्य लोगों को इस बात से सावधान रहना चाहिए कि वे क्या कहते हैं और बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं।

प्रारंभिक बाल्यावस्था में बच्चों में अपनी और दूसरे लोगों के संवेगों को समझने और उनके बारे में बात करने की क्षमता बढ़ जाती है। 2 से 4 साल की उम्र के बीच, बच्चे अपनी भावनाओं का वर्णन करने के लिए अधिक शब्द सीखते हैं। वे संवेगों के कारणों और परिणामों को भी जोड़ना शुरू कर देते हैं। संवेगों से निपटने की उनकी बढ़ी हुई क्षमता नाटक में उनके शब्दों के उपयोग में परिलक्षित होती है। 4 से 5 साल की उम्र तक, बच्चे यह समझने लगते हैं कि एक ही घटनाएँ अलग-अलग लोगों में अलग-अलग संवेग पैदा कर सकती हैं। वे सामाजिक स्थितियों और उन सामाजिक स्थितियों पर संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को समझने में बेहतर हो जाते हैं। वे उन अभिव्यक्तियों के सामाजिक निहितार्थों को ध्यान में रखते हुए अपने संवेगों को व्यक्त करते हैं।

13.3.3 मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान सामाजिक-संवेगात्मक विकास

मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान बच्चों का आत्म-मूल्यांकन अधिक जटिल हो जाता है। यह वह अवधि है जब वे अपनी आंतरिक विशेषताओं के संदर्भ में खुद को परिभाषित करना शुरू करते हैं। इनमें उनकी व्यक्तिपरक आंतरिक अवस्थाएँ भी शामिल हैं। उदाहरण के लिए, वे कह सकते हैं कि 'वे स्मार्ट और लोकप्रिय हैं।' वे अपने बारे में अपने विवरण में अपने सामाजिक समूहों जैसे स्कूल, कक्षा आदि से अपने जुड़ाव के बारे में भी बात कर सकते हैं। वे अपनी तुलना दूसरों से करना शुरू कर सकते हैं। इसके अलावा, वे न केवल उस व्यक्ति के बारे में बात कर सकते हैं जो वे हैं, बल्कि यह भी बात कर सकते हैं कि वे क्या बनने की इच्छा रखते हैं।

मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान अपने और अन्य लोगों के बारे में उनकी बढ़ी हुई सामाजिक समझ, उन्हें सामाजिक स्थिति के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद करती है। इससे उन्हें अपने संवेगों और दूसरों की संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को समझने में बहुत मिलती



टिप्पणी

है। गर्व और शर्म जैसी जटिल संवेगों को समझने की उनकी क्षमता बढ़ जाती है। वे यह समझने लगते हैं कि एक ही स्थिति अलग-अलग लोगों में अलग-अलग संवेग पैदा कर सकती है।

बच्चों में नकारात्मक संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को दबाने या छुपाने में उल्लेखनीय सुधार देखा गया है। उदाहरण के लिए, यदि वे क्रोध के प्रदर्शन के जवाब में सजा की आशा करते हैं, तो वे अपना क्रोध छिपाना सीख जाते हैं। वास्तव में यही वह समय है जब वे अपनी संवेगात्मक स्थिति पर विचार करना शुरू करते हैं और अपने संवेगों को पुनर्निर्देशित करने के लिए रणनीतियों का उपयोग करना शुरू करते हैं। अब तक, उन्होंने परेशान करने वाली संवेगों से खुद को विचलित करने के लिए खुद को विभिन्न गतिविधियों में शामिल करना सीख लिया है।



पाठगत प्रश्न 13.3

रिक्त स्थान भरें:

1. शिशु उन लोगों के प्रति डर दिखाते हैं जिन्हें वे नहीं जानते। यह कहा जाता है। .
2. शिशु रोते हैं और माँ से अलग होने का विरोध करते हैं। यह कहा जाता है।
3. सामाजिक-संवेगात्मक विकास का अर्थ है स्वयं का और दूसरों का प्रबंधन करना।
4. बच्चों के व्यवहार पर लोगों की प्रतिक्रियाओं के जवाब में बच्चे धीरे-धीरे मूल्यांकनात्मक संवेग विकसित करते हैं। इन संवेगों को कहा जाता है।

13.4 शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान मुद्दे और चिंताएँ

प्रत्येक विकासात्मक प्रत्येक चरण के अपने मुद्दे और चिंताएँ होती हैं जिनसे इन चरणों में बच्चों को निपटना पड़ता है। ये चिंताएँ बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता और शिक्षकों के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। इनमें से कुछ पर नीचे चर्चा की गई है।

13.4.1 शैशवावस्था के दौरान मुद्दे और चिंताएँ

प्रारंभिक उत्तेजना की भूमिका: विभिन्न क्षेत्रों में शिशुओं के विकास को अनुकूलित करने के उद्देश्य से, प्रारंभिक उत्तेजना का उपयोग जन्म से लेकर 6 वर्ष की आयु तक के बच्चों

मानव विकास



टिप्पणी

के साथ किया जाता है। उत्तेजना का लक्ष्य विकास में तेजी लाना या बच्चे को उन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मजबूर करना नहीं है जिन्हें पूरा करने के लिए वे तैयार नहीं हैं, बल्कि प्रत्येक व्यक्तिगत बच्चे की क्षमता को पहचानना और प्रोत्साहित करना और उनके आत्म-सम्मान, पहल और अधिगम को मजबूत करने के लिए चुनौतियाँ और उचित गतिविधियाँ पेश करना है। शारीरिक और पेशीय, भाषा, संज्ञानात्मक जैसे विकास के सभी क्षेत्रों में प्रारंभिक उत्तेजना दी जा सकती है। शिशुओं को बैठने, रेंगने और चलने में सहायता मिल सकती है। यदि शिशु वाणी के उपयोग के उनके पहले प्रयासों को बढ़ावा दिया जाए तो वे बेहतर ढंग से संवाद करना सीखते हैं। बच्चे अधिक आत्मविश्वास से भाषा का उपयोग करना सीखते हैं जब उन्हें लगता है कि उनके वातावरण में लोग भाषण का उपयोग करने के उनके प्रयासों के प्रति ग्रहणशील हैं। समय के साथ उनकी गलतियाँ भी ठीक हो जाती हैं। इसी प्रकार, संज्ञानात्मक उपलब्धियों को अनुकूलित करने के लिए, बच्चों को एक समृद्ध और उत्तेजक वातावरण प्रदान किया जाना चाहिए जहाँ उन्हें वस्तुओं का पता लगाने और बिना किसी डर के खेलने का मौका मिले। यह उन्हें अपने पर्यावरण के साथ प्रयोग करने में बेहतर बनाता है और उनकी जिज्ञासाओं को शांत करता है।

विकास संबंधी देरी की प्रारंभिक पहचान: जैसा कि ऊपर के अनुभागों में पहले ही चर्चा की जा चुकी है, विकास के प्रत्येक अवधि के दौरान विकास के विभिन्न क्षेत्रों में कुछ दक्षताएँ अपेक्षित हैं। हालाँकि इन दक्षताओं की प्राप्ति में व्यक्तिगत अंतर हैं, फिर भी एक सामान्य विकासात्मक प्रतिमान और सीमा है जो सभी बच्चों के लिए समान रहती है। यदि किसी बच्चे में इस विकासात्मक प्रतिमान में देरी देखी जाती है, तो यह चिंता का कारण हो सकता है। सीधे शब्दों में कहें तो, यदि कोई बच्चा चलना शुरू नहीं करता है और अन्य शारीरिक उपलब्धि हासिल नहीं करता है, तो उचित रूप से संवाद करना और भाषण का उपयोग करना शुरू करें। जब उसकी उम्र के सभी बच्चे पहले से ही इनमें महारत हासिल कर लें, तो इसे इस क्षेत्र के विशेषज्ञों के ध्यान में लाया जाना चाहिए। विकासात्मक उपलब्धि हासिल करने में विफलता एक गंभीर चिंता का विषय है और दर्ज करने में किसी भी देरी का मतलब समय पर हस्तक्षेप में देरी है। यहाँ यह उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि प्रारंभिक हस्तक्षेप से कई विकासात्मक अंतरालों को ठीक किया जा सकता है।

शिशु की चिंताओं से निपटना: जैसा कि ऊपर बताया गया है, शिशु अजनबी और अलगाव संबंधी चिंताएँ दिखाते हैं। यह माता-पिता पर निर्भर है कि वे इन चिंताओं को लेकर शिशुओं के साथ संवेदनशीलता से कैसे निपटें। यदि शिशुओं को अजनबियों से बिना किसी धमकी भरे तरीके से मिलवाया जाए, तो उनके अजनबियों की उपस्थिति में सहज होने की संभावना अधिक होती है। परिवार में अजनबी या आगंतुकों को भी जानकारी दी जानी चाहिए और परिवार के अन्य व्यक्तियों से मिलने के बाद शिशुओं से संपर्क करने का अनुरोध किया जाना चाहिए। दूसरों के साथ उनका दोस्ताना व्यवहार शिशुओं को यह एहसास कराता है कि अजनबी



टिप्पणी

हानि रहित है। इसके अलावा, जब भी माता-पिता विशेषकर माताएँ शिशुओं को छोड़कर जा रही हों, तो उन्हें उन्हें उन वयस्कों के पास छोड़ना चाहिए जिनसे बच्चे परिचित हों। शिशु धीरे-धीरे माँ की स्थायित्व को समझते हैं और समझते हैं कि माँ काम के लिए थोड़े समय के लिए बाहर जा सकती है और काम खत्म होने के बाद उसके शिशु के पास वापस लौटने की संभावना है।

पालन-पोषण की चिंताएँ: शिशुओं के माता-पिता का काम सबसे पहले बच्चे की जरूरतों और आवश्यकताओं के अनुसार उनके जीवन और दैनिक दिनचर्या को समायोजित करना है। यह माता-पिता के लिए शारीरिक और संवेगात्मक रूप से एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। इसके अलावा, बच्चे की तात्कालिक जरूरतों को पूरा करना, जैसे कि उन्हें खाना खिलाना और सूखा और गर्म रखना, अन्य चीजों की तुलना में प्राथमिकता दी जाती है। माता-पिता को यह समझना होगा कि बचपन के शुरुआती अनुभव बच्चे के जीवन में निर्माणकारी होते हैं और बच्चे के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। बच्चे को अच्छी तरह से खिलाया जाना चाहिए और साफ-सुथरा रखा जाना चाहिए, बच्चा अपने परिवेश पर भरोसा करना सीखता है जैसा कि अनुमान लगाया जा सकता है और देखभाल करने वालों पर विश्वास करता है कि वे उसके लिए मौजूद हैं। इसलिए, बच्चे को निरंतर सहायता प्रदान करने में माता-पिता की भूमिका महत्वपूर्ण है।

13.4.2 प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान मुद्दे और चिंताएँ

शौचालय-प्रशिक्षण: बाल्यावस्था की शुरुआत में प्रमुख कार्यों में से एक शौचालय प्रशिक्षण है। इस कार्य के दो पहलू हैं-शारीरिक और सामाजिक-संवेगात्मक। शौचालय प्रशिक्षण के भौतिक पहलू के संदर्भ में, बच्चों को पहले से बताने या संकेत देने में सक्षम होने के लिए शारीरिक रूप से तैयार होना चाहिए कि उन्हें शौचालय जाने की आवश्यकता है। शौचालय प्रशिक्षण का सामाजिक-संवेगात्मक पहलू शौचालय के प्रति माता-पिता और बच्चे के परिवेश के अन्य लोगों की प्रतिक्रिया से निकटता से संबंधित है। कई बार बच्चे पेशाब करने की आवश्यकता के बारे में पहले से नहीं बता पाते हैं और इसलिए ऐसी जगह पर पेशाब कर देते हैं जो उनके लिए उपयुक्त नहीं है। ऐसे में अगर बच्चा शर्मिदा होता है और मजाक उड़ाता है या बुरी तरह डाँटता है, तो इससे शौचालय से संबंधित तनाव पैदा होता है। बच्चे में वापसी, शर्मिलेपन या आक्रामकता के रूप में तनाव के लक्षण दिखने शुरू हो सकते हैं। दूसरी ओर, उसी स्थिति में, यदि बच्चे के साथ धैर्यपूर्वक और प्रतिक्रियापूर्वक व्यवहार किया जाए, तो बच्चा अपनी शारीरिक स्थिति के बारे में अधिक सतर्क और आश्वस्त हो जाएगा।

विद्यालय की तैयारी: आपने बच्चों को खेल-विद्यालय या पूर्व-विद्यालय जाने का विरोध करते हुए रोते और अपने माता-पिता से चिपकते हुए देखा होगा। प्रारंभिक बाल्यावस्था वह समय होता है जब बच्चे किसी भी प्रकार की खेल-पूर्व गतिविधियों में प्रवेश करते हैं। घर



की अनौपचारिक व्यवस्था से अलग होना और 'विद्यालय' के 'औपचारिक' क्षेत्र में अभ्यस्त होना, जहाँ सभी गतिविधियाँ समय पर होती हैं और भागीदारी के नियमों का पालन करना होता है, बचपन में बच्चों के लिए एक बहुत बड़ा काम है। बच्चों को स्कूलों में बसाने में मदद करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका महत्वपूर्ण है। यदि बच्चों को सकारात्मक और देखभाल वाला माहौल दिया जाए तो यह कठिन प्रतीत होने वाला परिवर्तन बच्चों के लिए सहज हो जाता है।

स्वायत्तता और पहल: प्रारंभिक बाल्यावस्था में ही बच्चे अपने शरीर पर नियंत्रण रखना शुरू कर देते हैं और अपने रोजमर्रा के काम खुद करना सीख जाते हैं। कभी-कभी, जब वे अपनी गतिविधियों में गड़बड़ी करते हैं जैसे कि खुद खाना, खुद स्नान करने की कोशिश करना, तो माता-पिता या तो तुरंत बच्चों की मदद करने के लिए दौड़ पड़ते हैं और अपनी गतिविधियाँ स्वयं करते हैं या बच्चे की अक्षमता पर उसका उपहास करते हैं और उसे शर्मिंदा करते हैं। इससे बच्चे अपने लिए कुछ करने के प्रयासों के प्रति कम आश्वस्त हो जाते हैं। दूसरी ओर, यदि बच्चों को स्वायत्तता दी जाए और उनके द्वारा की जा रही पहल के लिए प्रोत्साहित किया जाए, तो वे अपने लिए काम करने में सुरक्षित और आत्मविश्वास महसूस करेंगे।

13.4.3 मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान मुद्दे और चिंताएँ

'उद्योग बनाम हीनता': मध्य और उत्तर बाल्यावस्था एरिकसन के 'उद्योग बनाम हीनता' (एरिकसन) के मनोवैज्ञानिक-सामाजिक चरण के साथ मेल खाता है। यह वह समय है जब बच्चों की सामाजिक दुनिया का विस्तार होता है और उनके साथी उनके सामाजिक दायरे का महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाते हैं। जीवन के इस चरण के दौरान, दो महत्वपूर्ण विकासात्मक चिंताएँ भविष्य की वयस्क भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का अभ्यास करना और जो कुछ भी किया जाता है उसमें मेहनती बनना सीखना है। यह बच्चों के उन खेलों में सबसे अधिक परिलक्षित होता है जो वे अपने साथियों के साथ खेलते हैं। आपने बच्चों को साइकिल पर एक-दूसरे के साथ दौड़ लगाते, बैडमिंटन, क्रिकेट, पिट्टू आदि खेलों में एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करते हुए देखा होगा। कोई उन्हें अस्थायी रूप से वयस्क सामाजिक भूमिकाओं में कदम रखते हुए और छोटे भाई-बहनों की देखभाल करते हुए और छोटे साथियों का मार्गदर्शन करते हुए भी देख सकता है। ऐसी सभी गतिविधियाँ बच्चों के लिए उनकी क्षमताओं पर विश्वास करने का अभ्यास स्थल बन जाती हैं। जो बच्चे अपनी योग्यता नहीं दिखा पाते और अक्सर खेलों में दूसरों से 'लूट' हो जाते हैं, उनमें कभी-कभी अपने बारे में हीन भावना विकसित हो जाती है। इस संबंध में माता-पिता की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। यह उनकी जिम्मेदारी है कि वे बच्चों को यह समझने में मदद करें कि उनकी उपलब्धियाँ और असफलताएँ उनके समग्र स्व का एक छोटा सा हिस्सा हैं। अक्सर स्कूल बच्चों के लिए प्रतिस्पर्धी कार्यक्रम आयोजित करते हैं। यहाँ, शिक्षकों को बच्चों को यह समझाना चाहिए कि इस तरह की गतिविधियों का

पूरा उद्देश्य छात्रों के बीच प्रतिस्पर्धा के बजाय उनकी भागीदारी है; जीतना और हारना खेलों और प्रतियोगिताओं का अभिन्न अंग है और इसलिए इसे बहुत गंभीरता से नहीं लिया जाना चाहिए।

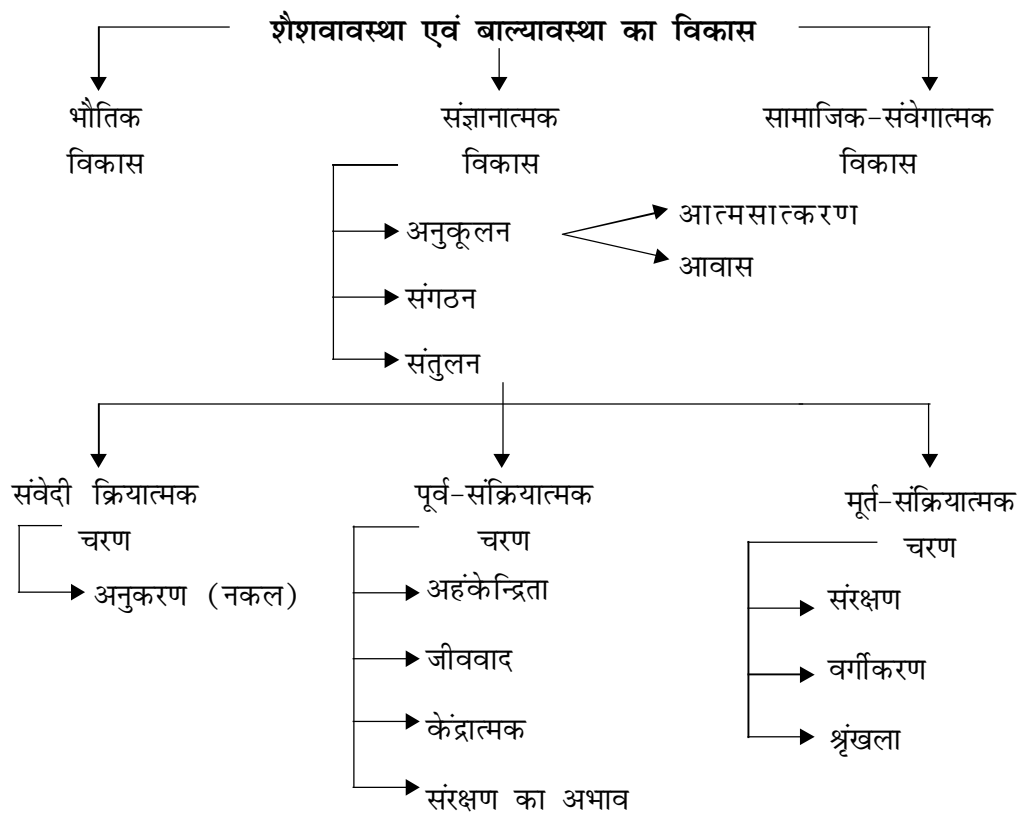
धमकाना (बुलिंग) : धमकाने का अर्थ है ऐसी स्थितियाँ जहाँ बच्चों को अपनी उम्र या अपने से अधिक उम्र के बच्चों से मौखिक और गैर-मौखिक आक्रामक प्रगति और धमकियों का सामना करना पड़ता है। इनमें चोट, अपमान और या अपमानजनक भाषा का उपयोग शामिल हो सकता है.. जो बच्चे धमकाते हैं और जो धमकाते हैं; दोनों को अपने माता-पिता, शिक्षकों और कभी-कभी क्षेत्र के विशेषज्ञों से ध्यान और सहायता की आवश्यकता होती है।



टिप्पणी



आपने क्या सीखा



मानव विकास



टिप्पणी

- शैशवावस्था और बाल्यावस्था के विकासात्मक विलंब के दौरान मुद्दे और चिंताएँ
- विकास में होने वाली देर
 - पालन-पोषण की चिंताएँ
 - शौचालय-प्रशिक्षण
 - स्कूल की तैयारी
 - स्वायत्तता और पहल
 - हीनता
 - धमकाना (बुलिंग)



पाठांत प्रश्न

1. शैशवावस्था से लेकर उत्तर बाल्यावस्था तक शारीरिक विकास पर चर्चा करें।
2. उन प्रक्रियाओं को परिभाषित करें जिनका उपयोग बच्चे ज्ञान निर्माण के लिए करते हैं।
3. पूर्व-संक्रियात्मक और मूर्त-संक्रियात्मक विचार की सीमाओं पर चर्चा करें।
4. जन्म से बचपन तक बच्चों में संवेगों के विकास का पता लगाएँ।
5. वस्तु स्थायित्व, अनुकरण, अजनबी चिंता और अलगाव चिंता को परिभाषित करें।
6. बाल्यावस्था के निम्नलिखित चरणों के मुद्दों और चिंताओं से निपटने में माता-पिता की भूमिका पर संक्षेप में चर्चा करें-
 - अ. शैशवावस्था
 - ब. प्रारंभिक बाल्यावस्था
7. संज्ञानात्मक विकास को परिभाषित करें। पियाजे के अनुसार बच्चे अपने संज्ञानात्मक संसार के निर्माण के लिए किन प्रक्रियाओं का उपयोग करते हैं?
8. प्रारंभिक बाल्यावस्था में सामाजिक-संवेगात्मक विकास कैसे होता है?

9. मध्य और उत्तर बाल्यावस्था के दौरान विभिन्न चिंताओं और मुद्दों की व्याख्या करें?
10. मूर्त-संक्रियात्मक चरण के दौरान संज्ञानात्मक विकास कैसे होता है।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर



13.1

रिक्त स्थान भरें:

1. शारीरिक विकास
2. स्थूल, सूक्ष्म
3. सुसंगत
4. कंकालीय एवं माँसपेशीय

13.2

निम्नलिखित को मिलाएँ

अ iv

ब iii

स i

ड ii

सही और गलत

1. सही
2. गलत
3. गलत
4. सही

टिप्पणी



टिप्पणी

रिक्त स्थान भरें:

1. अजीब चिंता
2. अलगाव की चिंता
3. संवेगों
4. आत्म-जागरूक संवेग ।



किशोरावस्था और युवा वयस्कता



टिप्पणी

मैं महिका हूँ। मैं 16 साल की लड़की हूँ। मेरी कई रूचियाँ हैं और मैं बहुत सारी चीजें करना चाहती हूँ। मैं बहुत उलझन में हूँ कि मैं कौन हूँ और क्या कर सकती हूँ। मैं लम्बी हो गई हूँ लेकिन मुझे बताया गया है कि पारिवारिक मामलों पर चर्चा करने के लिए मैं अभी भी छोटी हूँ। मेरा प्राथमिक कार्य हर समय अध्ययन करना है लेकिन मैं यह तय नहीं कर सकती कि मैं क्या बनना चाहती हूँ। मेरा भाई 14 साल का है। वह भी खुद के बारे में भी उलझन में है। मेरे पिता उसे बताते रहते हैं कि उसे बड़े होकर मर्दाना बनना चाहिए। लेकिन मेरी माँ और दादी अभी भी उन्हें परिवार का 'छोटा बच्चा' मानते हैं। मैं उसकी बड़ी बहन हूँ लेकिन कभी-कभी उन्हें मेरा 'रक्षक' होने की उम्मीद की जाती है। हमारी बढ़ती उम्र के साथ, हमारी क्षमता बदल गई है और इसलिए हमारी जिम्मेदारियाँ भी बदल गई है।

बच्चों के रूप में हम जल्द ही यह विश्वास करते हुए बड़े होना चाहते हैं कि बड़ों के पास कुछ विशेष अधिकार होते हैं और अधिकार जो हमें बच्चों के रूप में नहीं मिलते। लेकिन जल्द ही हमें पता चलता है कि बचपन (कम से कम मध्य और उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति समूह) किशोरावस्था और युवा वयस्कता की तुलना में लापरवाह होता है। परिपक्वता अपने साथ विशेषाधिकारों का एक समूह लेकर आती है। साथ ही सभी प्रकार की चुनौतियाँ, जिम्मेदारियाँ और चिंताएँ। हालाँकि किशोरावस्था और युवा वयस्कता की शुरुआत के लिए कोई निश्चित आयु नहीं है, फिर भी किशोरावस्था 12 साल की उम्र से शुरू होती है और युवा वयस्कता को 18 साल से शुरू माना जाता है। युवा वयस्कता 30 के दशक के मध्य तक बढ़ सकती है। इस अध्याय में हम उन सभी चुनौतियों और बदलावों का पठन करेंगे जो एक मनुष्य अनुभव करता है जब वह किशोरावस्था में प्रवेश करता है और युवा वयस्कता की ओर बढ़ता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान होने वाली प्रमुख विशेषताओं की व्याख्या करते हैं; और
- रिश्तों में समस्याएं, पारिवारिक मुद्दे, शारीरिक छवि की समस्याएं और किशोरों पर मीडिया के प्रभाव जैसे विभिन्न मुद्दों पर विचार करता है।



टिप्पणी

14.1 किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान शारीरिक विकास

किशोरावस्था तीव्र शारीरिक परिपक्वता की अवधि है। जीवन में पहली बार होता है, जब लड़के और लड़कियों के बीच स्पष्ट अंतर दिखाई देने लगता है, जिसमें कई शारीरिक परिवर्तन और हार्मोनल उतार-चढ़ाव शामिल हैं। शरीर की विशेषताएं और अनुपात बदलते रहते हैं। यह वह अवधि है जब व्यक्ति प्रजनन करने में सक्षम हो जाता है। यह यौवन द्वारा चिह्नित होता है।

किशोरियों को रजोदर्शन का अनुभव होता है, जो कि पहला मासिक धर्म है। रजोदर्शन की उम्र लगभग 9-15 वर्ष है। लड़कियों को लम्बाई में वृद्धि, कूल्हों का चौड़ा होना, बगल और जघन क्षेत्र में बालों का दिखना, स्तन का बढ़ना आदि का भी अनुभव होता है।

किशोर लड़कों को लम्बाई में वृद्धि, लिंग और अंडकोष का आकार, शरीर के विभिन्न हिस्सों जैसे चेहरे और बगल में बालों की वृद्धि, आवाज में बदलाव और कंधों के चौड़ीकरण का अनुभव होता है।

लड़कों की तुलना में लड़कियों के विकास की गति लगभग दो साल पहले शुरू होती है लेकिन यह लड़कों के लिए लंबे समय तक रहती है। भारतीय लड़कियों के लिए, विकास की गति लगभग 10 से 13 वर्ष की आयु के बीच होती है और भारतीय लड़कों के लिए, यह 12 से 17 वर्ष की आयु के बीच होता है (शर्मा, 1999)।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि लड़कों और लड़कियों के बीच यौवन को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक आनुवंशिकता, हार्मोन, वजन और शरीर में वसा हैं।

जैसे-जैसे किशोर वर्ष समाप्त होते हैं, एक व्यक्ति जीवन के नए चरण में प्रवेश करता है जिसे युवा वयस्कता कहा जाता है। आम तौर पर, इस चरण तक व्यक्ति की शारीरिक और यौन परिपक्वता पूरी हो जाती है।



इस स्तर पर व्यक्ति अपनी वयस्क लम्बाई प्राप्त कर लेते हैं, वे आने वाले वर्षों में वजन बढ़ाना जारी रखते हैं। वे अपनी शारीरिक क्षमता की चरम पर होते हैं। वे लंबे समय तक कठोर कार्य करने में सक्षम होते हैं। युवा पुरुष और महिलाएं भी अपने यौन विकास के प्रति अधिक सहज और नियंत्रण में हो जाते हैं।



पाठगत प्रश्न 14.1

कॉलम (अ) से कॉलम (ब) में निम्नलिखित से मिलान करें-

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| (क) किशोर लड़के | (i) कूल्हों का चौड़ा होना |
| (ख) लड़कों के लिए विकास की शुरुआत | (ii) कंधों का चौड़ा होना |
| (ग) किशोर लड़कियां | (iii) 12 से 17 वर्ष की आयु |
| (घ) लड़कियों के लिए विकास की शुरुआत | (iv) पहला मासिक धर्म |
| (ङ) रजोदर्शन | (v) 10 और 13 वर्ष की आयु |

आप पहले से ही संज्ञानात्मक विकास के पहले तीन चरणों का अध्ययन कर चुके हैं जैसा कि पियाजे द्वारा प्रस्तावित है। इस सिद्धांत के चौथे चरण को औपचारिक संक्रियाएँ कहा जाता है। यह 11 साल की उम्र से शुरू होता है। यह किशोरावस्था के साथ मेल खाता है। इस चरण में, व्यक्ति ठोस अनुभवों से आगे बढ़ने में सक्षम हैं। वे अमूर्त और अधिक तार्किक तरीकों से सोचना शुरू करते हैं। वे समस्याओं को हल करने में अधिक व्यवस्थित हो जाते हैं। किशोरों की कुछ संज्ञानात्मक प्राप्तिएँ निम्न हैं-

- **परिकाल्पनिक निगमनात्मक तर्क:** (Hypothetico Deductive Reasoning) किशोर वैज्ञानिकों की तरह अधिक सोचते हैं। वे किसी समस्या के सभी संभावित समाधानों के बारे में सोचते हैं और उन समाधानों का व्यवस्थित रूप से परीक्षण करते हैं। दूसरे शब्दों में, वे परिकल्पना विकसित करते हैं और उन विकल्पों को व्यवस्थित रूप से आजमाते हैं और सर्वोत्तम संभव विकल्प चुनते हैं। उदाहरण के लिए, जब उन्हें यह देखने का काम दिया जाता है कि पेंडुलम की गति को क्या प्रभावित करता है, तो वे वैज्ञानिकों की तरह परीक्षण करते हैं जैसे कि वे स्ट्रिंग से बंधे बॉब के द्रव्यमान, स्ट्रिंग की लंबाई, हम पेंडुलम को कितनी दूर घुमाते हैं, कितनी ऊंचाई पर बदलते हैं, इत्यादि। वे समस्या के समाधान पर पहुंचने के लिए सभी स्पष्ट और अंतर्निहित कारकों पर विचार करते हैं।

मानव विकास



टिप्पणी

- **प्रस्ताव विचार (Propositional Thought) :** औपचारिक सक्रियात्मक विचारक समस्याओं की मौखिक प्रस्तुति के माध्यम से समस्याओं को हल कर सकते हैं। वे मानसिक रूप से तार्किक निष्कर्ष बनाकर वस्तुओं के बीच संबंधों को समझ लेते हैं। उन्हें संबंधित ठोस तत्वों को देखने की आवश्यकता नहीं होती है। नीचे दिए गए कथनों पर विचार करें-

- ❖ हाथी कुत्तों से छोटे होते हैं।
- ❖ कुत्ते चूहों से छोटे होते हैं।
- ❖ फिर सबसे बड़े जानवर, कौन-से हैं?

औपचारिक परिचालन विचारकों को केवल बयानों के मौखिक तर्क पर ध्यान केंद्रित करने की संभावना है; उन्हें वास्तविक जीवन की स्थितियों से अलग करना जहां हाथी तीन जानवरों में सबसे बड़ा है।

- **आदर्शवादी सोच (Idealistic Thinking):** किशोर सोच सकते हैं कि आदर्श मानक क्या हैं और वे उन मानकों के खिलाफ खुद की और दूसरों की तुलना कर सकते हैं। यहां, किशोर अपने रोल मॉडल के साथ खुद की तुलना करेंगे और उनके जैसा बनने की कोशिश करेंगे अगर उन्हें लगता है कि वे पहले से ही उनके जैसे नहीं हैं; या वे उतने अच्छे नहीं हैं। वे एक आदर्श समाज के बारे में भी सोचेंगे जो वे अपने आसपास बनाना चाहते हैं।
- **किशोर अहंकेन्द्रितता (Adolescent Egocentrism):** किशोर कभी-कभी आत्म-जागरूक होते हैं। यह उनके इस विश्वास में प्रतिबिंबित होता है कि वे जो कर रहे हैं उसमें दूसरों की हमेशा दिलचस्पी रहती है और वे उसका अनुसरण भी करते हैं। उन्हें लगता है कि वे अद्वितीय हैं और इसलिए वे हमेशा दूसरों की निगरानी में रहते हैं। उनका मानना है कि वे शमंच पर हैं और हर कोई हमेशा उन्हें देख रहा है। यह उन्हें सचेत बनाता है, कभी-कभी वे कैसे दिखते हैं या कैसे लगते हैं और कभी-कभी, वे क्या करते हैं। किशोर अहंकारवाद का यह पहलू जिसमें ध्यान आकर्षित करने वाला व्यवहार शामिल है, काल्पनिक श्रोता इमेजिनरी ऑडियंस कहलाता है। इसके अलावा, उनमें व्यक्तिगत दंतकथा (पर्सनल फैबल) विकसित होती है जो अक्सर अद्वितीय और अविनाशी होने की उनकी भावना में दिखाई देती है।

युवा वयस्कता के दौरान, एक तर्कसंगत तार्किक वयस्क अनुभूति तक पहुंचता है। उनके विचार संगठित हो जाते हैं। वे अब एक स्थिति के कई दृष्टिकोणों को समझने में सक्षम हैं और विभिन्न व्यक्ति एक ही समस्या को अलग तरह से कैसे महसूस कर सकते हैं। निर्णय लेने में उनकी क्षमता कई गुना बढ़ जाती है क्योंकि वे विकल्प बनाने



में बेहतर हो जाते हैं। वे योजना, निगरानी और विकल्पों पर विचार करने जैसी रणनीतियों के अपने उपयोग में अधिक सहज हो जाते हैं। इसके अलावा, महत्वपूर्ण सोच के लिए उनकी क्षमता में सुधार होता है। वे अपने दृष्टिकोण को अधिक समझदारी से आगे बढ़ाने में बेहतर ढंग से सुसज्जित हो जाते हैं। वास्तव में उनकी मेटा-कॉग्निशन यानी उनकी खुद की सोच के बारे में सोचने की क्षमता में सुधार होता है और वे अपने विचारों को अधिक कुशलता से प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं। यह उन्हें जानबूझकर अपना ध्यान केंद्रित करने और अपने कार्यों पर बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।



पाठगत प्रश्न 14.2

रिक्त स्थान भरें-

1. किशोरों की सोच और है।
2. किशोरों की किसी समस्या के सभी संभावित समाधानों के बारे में सोचने और उन समाधानों का व्यवस्थित रूप से परीक्षण करने की क्षमता को कहा जाता है।
3. किशोरों में काल्पनिक श्रोता एवं व्यक्तिगत दंतकथा की एक विशेषता है।
4. युवा वयस्कों की अपनी सोच के बारे में सोचने की क्षमता को कहा जाता है ।

14.3 किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान सामाजिक-भावनात्मक विकास

बचपन से किशोरावस्था तक संक्रमण अपने साथ भावनाओं और सामाजिक अपेक्षाओं की उथल-पुथल लाता है। जैसे जैसे बच्चों का विकास होता है, माता-पिता, परिवार, पड़ोस, शिक्षकों और साथियों से अपेक्षाएं बदल जाती हैं। 'मैं कौन हूँ' का सवाल हर बार आता है। यह किशोर लड़कों और लड़कियों के बीच भूमिका संभ्रांति (रोल कन्फ्यूजन) का प्रमुख कारण बन जाता है। किशोरों की आत्म और पहचान के मुद्दे को समझने के लिए नीचे दिए गए केस स्टडी को पढ़ें'-

केस स्टडी सुषमा

सुषमा 13 साल की हैं। वह अपनी मां की लम्बाई के बराबर लंबी हो गई है। शारीरिक रूप से वह परिपक्व दिखती हैं लेकिन अपने बढ़ते शरीर को लेकर वह काफी असहज हैं। उसे

मानव विकास



टिप्पणी

समझ में नहीं आता कि उसकी माँ और दादी 'सही कपड़ों' को लेकर क्यों हंगामा करती हैं जो उसे अब पहनना चाहिए। उसके परिवार में उसके खान-पान और मासिक धर्म के दौरान घर के अंदर और बाहर घूमने-फिरने पर कुछ प्रतिबंध हैं, जिससे उसे तनाव महसूस होता है। वह समझ नहीं पा रही है कि जब उसे मैदान में अन्य दिनों की तरह दौड़ना और खेलना बिल्कुल ठीक लगता है, फिर भी उसे उपद्रव (रफ-हाउसिंग) से दूर रहने के लिए क्यों कहा जाता है।

समैरा- समैरा को लगता है कि घर पर हर कोई उससे बड़े लोगों की तरह व्यवहार करने की उम्मीद करता है क्योंकि वह बड़ी हो गई है लेकिन बड़े लोगों की तरह उसकी अपनी कोई निजता नहीं है। वह यह नहीं चुन सकती कि वह कब तक फोन पर बात कर सकती है और किससे दोस्ती कर सकती है। इसके अलावा, वह उलझन महसूस करती है और कभी-कभी नाराज हो जाती है कि वह अपने परिवार में चिंता के मामलों पर अपनी राय क्यों नहीं दे सकती। जब भी वह अपने किसी रिश्तेदार के बारे में कोई टिप्पणी करती है, तो वह अपने माता-पिता और दादा-दादी द्वारा 'वयस्क' मामलों में बोलने के लिए बहुत छोटा होने के कारण जल्दी से खारिज कर दिया जाता है। यह उसे आश्चर्यचकित करता है, एक ओर वह समाज में अपनी भूमिका और स्थान को लेकर सवाल करती है और सोचती है कि कैसे वह अपने आसपास की दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने में अहम भूमिका निभा सकती है। दूसरी ओर उसके अपने ही घर पर उसके साथ 'बच्चों जैसे' व्यवहार किया जाता है।

मनदीप - मनदीप एक 16 साल का लड़का है जो स्कूटी चलाना पसंद करता है। उसकी माँ अक्सर उससे उसकी स्कूटी पर बाजार जाने और घरेलू सामान लाने के लिए कहती है। वह अपने से एक साल बड़ी बेहेन को टूशन सेंटर लेके और छोड़ने भी जाता है (क्योंकि उसकी माँ मानती है कि उसके लिए अकेले जाना सुरक्षित नहीं है, विशेष रूप से देर शाम के दौरान)। मनदीप शाम को अपने दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद करता है और उसके पिता को यह पसंद नहीं है। उसके पिता अक्सर उसको उसका कीमती समय 'बेकार और कुछ न करने वाले लड़कों' के साथ व्यर्थ करने पर डाँटते हैं। मनदीप अपने दोस्तों के बारे में अपने पिता की राय पर बुरा महसूस करता है जो उसके लिए महत्वपूर्ण हैं। उसका तर्क है कि वह यह तय करने के लिए बड़ा काफी है कि उसके दोस्त कौन होंगे और उनके साथ उसकी बातचीत क्या होगी।

ऊपर वर्णित तीन मामलों के अध्ययनों में, यह स्पष्ट रूप से प्रत्यक्ष है कि बचपन से किशोरावस्था तक के संक्रमण में अनेक चुनौतियाँ का सामना करना पड़ता है। किशोरों को इस तथ्य से अभिभूत महसूस होता है कि कई बार उनसे बड़े लोगों जैसे व्यवहार की उम्मीद की जाती है जैसे कपड़े, शिष्टाचार एवं काम के तरीकों के संबंध में जिम्मेदारियों और कार्यों में अन्य समय में उन्हें वयस्क चिंताओं के मामलों में चुपी साधने के लिए कहा जाता है। इसी तरह, उन्हें लगता है कि वे अक्सर अपनी निजता और पसंद के अधिकार से वंचित हैं; उन्हें



टिप्पणी

माता-पिता, दादा-दादी, पड़ोसियों द्वारा बिन बुलाए और अनावश्यक निगरानी का सामना करना पड़ता है।

इस तरह के मुद्दे किशोरों की उनकी भूमिका संभ्राति रोल कन्फ्यूजन से संबंधित हैं। एक उदाहरण में उन्हें 'पर्याप्त परिपक्व माना जाता है और अन्य उदाहरणों में, उनसे 'बच्चों' के रूप में व्यवहार करने की अपेक्षा की जाती है'। उन्हें विभिन्न सामाजिक घटकों जैसे कि माता-पिता, चाचा, चाची, दादा-दादी, शिक्षकों और उनके वातावरण में परस्पर विरोधी संदेश मिलते हैं। इससे उनके लिए विभिन्न सामाजिक स्थितियों में हमेशा उचित व्यवहार करना मुश्किल हो जाता है। वे पहले से ही शारीरिक रूप से संघर्ष कर रहे होते हैं, अपने भीतर होने वाले संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तन और उनके आस-पास के सामाजिक वातावरण से परस्पर विरोधी जानकारी उनके लिए भीतर और बाहर दोनों तरह के भारी बदलावों से निपटना और भी मुश्किल बना देती है।

भावनात्मक रूप से, किशोर लड़के और लड़कियाँ भावनाओं के असामान्य उतार-चढ़ाव का अनुभव करते हैं। कभी-कभी वे बहुत अच्छा महसूस करते हैं और प्यार व स्नेह की पराकाष्ठा दिखाते हैं और कभी-कभी वे अकेलापन, उदासी और उदासीनता दिखाते हैं। इस अवस्था में किशोरों के हार्मोन में परिवर्तन को ऐसी अत्यधिक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। आप यह ऊपर बॉक्स में उल्लिखित केस स्टडीज में भी देख सकते हैं। छोटे बच्चों के विपरीत, किशोर अनुचित उपचार के प्रति दृढ़ता से प्रतिक्रिया करने में सक्षम होते हैं; इसलिए, उनके और उनके माता-पिता तथा प्राधिकार के अन्य लोगों के बीच अक्सर टकराव हो सकता है।

युवा वयस्कता के चरण के दौरान, युवा पुरुष और महिलाएं अपनी भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने में उपयुक्त हो जाते हैं। वे मूड स्विंग के अधिक गुलाम नहीं रहते हैं। वे सामाजिक रूप से उपयुक्त तरीकों से अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में बेहतर हो जाते हैं। वह अक्सर अपनी भूमिका संभ्राति को भी सुलजालेते हैं और अपनी 'सेल्फ' और पहचान के साथ सहज होजाते हैं। उनके आसपास दूसरों के साथ युवा वयस्क की बातचीत अधिक जिम्मेदार हो जाती है। किशोरों के विपरीत जो कुछ दिनों में जिम्मेदारी से व्यवहार कर सकते हैं और अन्य दिनों में पूरी तरह से गैर जिम्मेदार हो सकते हैं, दूसरों के साथ युवा वयस्क का व्यवहार अधिक सुसंगत और अनुमानित हो जाता है।



पाठगत प्रश्न 14.3

1. बचपन से किशोरावस्था तक बढ़ने के दौरान किशोरों को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?



क्रियाकलाप



टिप्पणी

निम्नलिखित सवालों के जवाब देने के लिए चार किशोर लड़कों और लड़कियों से पूछें-

- मैं कौन हूँ?
- मेरे गुण क्या हैं जो मुझे दूसरों से अद्वितीय और अलग बनाते हैं?
- मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है?

एक दूसरे के साथ उनकी प्रतिक्रियाओं की तुलना करें।

14.4 किशोरावस्था के दौरान समस्याएँ चिंताएँ

कई चिंताएँ हैं जो किशोरों को अपने रोजमर्रा के जीवन में निपटनी पड़ती हैं। ये अपने रोजगार विकल्पों, शरीर की छवि, जल्दी या देर से परिपक्व होना, नशीले पदार्थ व दवाइयों का सेवन, मीडिया और प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ाव और इनके इर्द गिर्द घूमती है। इन पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है।

14.4.1 करियर विकल्प

किशोरावस्था जीवन की वह अवस्था होती है जब किशोरों से उनके भविष्य में होने वाले व्यवसाय के बारे में निर्णय लेने की उम्मीद की जाती है। जैसा किशोर अपनी पहचान की खोज से जूझ रहे हैं, वे एक दिन 'कुछ बनने' की घोषणा कर सकते हैं और अगले दिन वे पूरी तरह से कुछ अलग बनने की घोषणा करेंगे; और यह तब तक चलता है जब तक वे अंततः इस भ्रम को हल नहीं करते हैं और किसी एक रास्ते को चुन लेते हैं। कैरियर के बारे में किशोरों के फैसलों में लिंग अंतर देखा जाता है। लड़को को उनके करियर में जल्दी स्थिर होने के लिए प्रेरित किया जाता है। जबकि लड़कियों के लिए आयु उत्पन्न करने वाले व्यवसाय में स्थापित होना एक व्यक्तिगत चयन होता है। इसके अलावा, निचले सामाजिक-आर्थिक समूह और ग्रामीण क्षेत्रों में, विवाह के लिए आयु सीमा निर्धारित करने वाले कानूनों के बावजूद लड़कियों को जल्दी शादी में धकेल दिया जाता है।

14.4.2 शारीरिक छवि

क्या आपने देखा है कि किशोर दर्पण में देखने और अपने शरीर का सूक्ष्मतम विवरण करने में, खास कर के अपने चेहरे का कितना समय लगाते हैं। यह किशोरों में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के मनोवैज्ञानिक पहलुओं में से एक है। उनके शरीर के बारे में पूर्व-व्यवसाय और चेतना युवावस्था के दौरान बढ़ जाती है और उत्तर (Late) किशोरावस्था तक जारी रहती है।



टिप्पणी

किशोर अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों को समझने और स्वीकार करने की कोशिश करते हैं और और इससे वह जैसे दिखते हैं उसको लेकर 'अति सचेत' हो जाते हैं।

कभी-कभी, किशोर लड़के और लड़कियां अपने शरीर की तुलना करते हैं और कुल मिलाकर वे लोक प्रिये मॉडलो की तुलना में कैसे दिखते हैं। जब वे अपने शरीर से असंतुष्ट होते हैं, तो वे स्वयं की एक नकारात्मक शरीर छवि विकसित करते हैं। 'नियर परफेक्ट' शरीर को प्राप्त करने के लिए, वे खुद को अत्यधिक आहार प्रतिबंध कर लेते हैं और व्यायाम व्यवस्था के लिए सचेत हो जाते हैं। वे खुद पर कठोर खानपान संबंधी परहेज और व्यायाम नियम लगा लेते हैं। लड़कियां अक्सर अपने वजन को लेकर विशेष रूप से अधिक चिंतित हो जाती हैं। इससे अस्वास्थ्यकर भोजन और अत्यधिक आहार हो सकता है। एनोरेक्सिया नर्वोसा एक खाने का विकार है जहां किशोर अपने वजन को नियंत्रित करने और पतले रहने के लिए खुद को भूखा रखते हैं। एक अन्य खाने के विकार में किशोरों का पहले भव्य रूप से खाना और बाद में स्वप्रेरित उल्टी शामिल है।

14.4.3 जल्दी और देर से परिपक्वता

क्या आपने उसी समय के आसपास यौवन में प्रवेश किया जैसा आपके दोस्तों ने किया था? या यह पहले या बाद में किया था?

क्या आपके दोस्त जो युवावस्था में प्रवेश करते थे पहले या देर से खुद को अलग तरह से मानते थे?

शुरुआती परिपक्व लड़के अक्सर खुद को अधिक सकारात्मक रूप से महसूस करते हैं और शुरुआती परिपक्व लड़कियों के खिलाफ सकारात्मक सहकर्मी संबंधों को विकसित करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि लड़कियों में शुरुआतीपन है, कई सामाजिक समस्याओं के प्रति उनकी भेद्यता बढ़ जाती है। ये लड़कियां अपनी संस्कृति और शुरुआती यौन अनुभवों के अनुसार स्वतंत्रता, आहार संबंधी प्रतिबंधों से संबंधित मुद्दों का सामना करती हैं। यद्यपि ये लड़कियां शारीरिक परिपक्वता प्राप्त करना शुरू कर देती हैं लेकिन सामाजिक और संज्ञानात्मक रूप से वे अपरिपक्व बनी रहती हैं और इससे उन्हें समस्याओं की आशंका होती है। उन्हें प्रारंभिक स्वतंत्रता और प्रयोग के साथ दीर्घकालिक समस्याओं का अनुमान लगाना मुश्किल लगता है।

14.4.4 मादक पदार्थ का उपयोग और ड्रग्स

आपने युवा लड़कों को स्कूलों और अन्य सार्वजनिक स्थानों के बाहर विवेकहीन विक्रेताओं से सिगरेट और अन्य निषिद्ध पदार्थ खरीदते देखा होगा। हालांकि सरकार ने बच्चों और किशोरों को ऐसे हानिकारक उत्पादों की बिक्री पर सख्त प्रतिबंध लगा दिया है, फिर भी उपर्युक्त दृष्टि असामान्य नहीं है। किशोरों को अक्सर इन पदार्थों को 'एक बार' या तो 'दिखावा' करने की



कोशिश करने के जाल में डाल दिया जाता है अपने दोस्तों और अन्य लोगों के लिए या कभी-कभी इन का उपभोग करने के लिए अत्यधिक सहकर्मी दबाव में और बाद में उन के लिए अभ्यस्त हो जाते हैं। कई बार, वे किशोरावस्था से संबंधित तनावों से निपटने के लिए शराब, कैफीन और सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं।

बाद में, ये पदार्थ स्वयं स्वस्थ मैथुन तंत्र के साथ हस्तक्षेप करने और हस्तक्षेप करने के लिए जिम्मेदार बन जाती हैं। एक बार आदत पड़ने के बाद, किशोरों को इन पदार्थों को छोड़ना मुश्किल लगता है। वे यह स्वीकार करने में विफल रहते हैं कि पदार्थों के उपयोग और दवाओं का किशोरों पर हानिकारक दीर्घकालिक शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। ये उनके विकास के लिए विशेष स्वास्थ्य खतरों का कारण बनते हैं।

मादक द्रव्यों के लत या आदत के कुछ लक्षण

- यह महसूस करते हुए कि किसी को नियमित रूप से मादक पदार्थ लेने है
- मादक पदार्थ के लिए तीव्र आग्रह
- समय के साथ, अधिक से अधिक मात्रा में मादक पदार्थ की आवश्यकता होती है
- मादक पदार्थ की निरंतर आपूर्ति रखना ताकि किसी को इसकी कमी न हो
- मादक पदार्थ खरीदने के लिए अनुचित तरीकों से पैसे की व्यवस्था करना
- इसके हानिकारक प्रभावों को जानने के बाद भी ड्रग्स लेना जारी रखना।

14.4.5 मीडिया और प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ाव

समकालीन समय में, किशोरों सभी प्रकार के मीडिया के संपर्क में है, यह प्रिंट या इलेक्ट्रॉनिक हो सकता है। उनके पास समाचार पत्रों, टेलीविजन, फोन में इंटरनेट, लैपटॉप, साइबर कैफे और इसके आगे तक पहुंच है। यह उनके लिए अनफिल्टर्ड जानकारी के दरवाजे खोलता है। उनमें से कुछ अपने दोस्तों के साथ इस जानकारी के बारे में चर्चा कर सकते हैं, जिनके पास केवल इस तरह की जानकारी से निपटने के लिए बहुत समझ है क्योंकि वे स्वयं समझदार हैं। कभी-कभी, किशोरों की ऐसी जानकारी से निपटने की क्षमता, जो स्वास्थ्य, पोषण, कामुकता, रिश्ते, कैरियर और आगे से संबंधित हो सकती है, यह उन्हें 'गलत' विकल्प बनाने के लिए कमजोर और अतिसंवेदनशील बना सकता है।

कभी-कभी, वे एक संपूर्ण आभासी आत्म-छवि का निर्माण करते हैं, जहां वे इंटरनेट पर लोगों के साथ एक प्रच्छन्न पहचान के साथ काम करते हैं। वे अपने बारे में तस्वीरें और जानकारी पोस्ट कर सकते हैं जो वास्तव में वास्तविकता में बहुत असत्य और बेमेल हैं। ऐसा करने से, वे एक काल्पनिक जीवन जीने की कोशिश करते हैं जो कि असहनीय लगता है। मीडिया के



टिप्पणी

साथ उनका जुड़ाव कभी-कभी बाध्यकारी हो सकता है और वे हमेशा 'ऑनलाइन' होने से खुद को रोक नहीं सकते हैं; उनके जीवन के हर छोटे पहलू और घटना के बारे में पोस्ट करना; और उनके और अन्य व्यक्तियों की 'स्थिति' की जाँच करना।

14.4.6 साथियों, अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका

किशोरावस्था के आगमन के साथ, महत्वपूर्ण सदस्यों के साथ संबंध परिवर्तन से गुजरता है। सहकर्मी अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं और किशोरों के जीवन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। किशोर अपने दोस्तों में उन मामलों पर विश्वास करना पसंद करते हैं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं। इनमें करियर विकल्प, शरीर की छवि, कपड़े, इच्छाएं, विपरीत लिंग के सदस्यों के प्रति आकर्षण, भय और इतने पर संबंधित मुद्दे शामिल हो सकते हैं। यह ध्यान दिया जा सकता है कि सहकर्मी कभी-कभी अपने किशोर मित्रों की समस्याओं को हल करने में सहायक हो सकते हैं; हालाँकि, वे कभी-कभी उन पर मादक द्रव्यों के सेवन, शराब, सिगरेट और ड्रग्स की खपत के लिए दबाव डाल सकते हैं। कुछ प्रकार के कपड़े, केश विन्यास, भाषा और इतने पर के अनुरूप रखने के लिए दबाव डाल सकते हैं।

अपने माता-पिता के साथ किशोरों के संबंध में भारी बदलाव हो सकते हैं। किशोरों के माता-पिता यह महसूस करना शुरू कर सकते हैं कि उनके बच्चे उनके साथ अपना दिल साझा नहीं कर रहे हैं। दूसरी ओर किशोरों को यह विश्वास होना शुरू हो सकता है कि उनके माता-पिता उनकी नई उभरती चिंताओं को नहीं समझते हैं। वे अपने माता-पिता को पुराने और अनम्य के रूप में देखते हैं। यह कहना नहीं है कि माता-पिता महत्वहीन हो जाते हैं। माता-पिता किशोरों की निगरानी और उन्हें ट्रैक पर रखना जारी रखते हैं। कई माता-पिता किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के बारे में अपने किशोर बच्चों से बात करते हैं और किशोरों के मुद्दों से संवेदनशील तरीके से निपटते हैं।

किशोरों के शिक्षक को उपर्युक्त किशोर चिंताओं से निपटने के लिए विशेष रूप से संवेदनशील होने की उम्मीद है। उनकी प्रमुख नौकरियों में से एक किशोर लड़कों और संभावित कैरियर विकल्पों की लड़कियों का मार्गदर्शन करना है। इसके साथ ही उन्हें अपनी समस्याओं को हल करने और खुद के लिए निर्णय लेने में किशोरों को जगह देने की उम्मीद है। शिक्षक एंकर बन जाते हैं जो किशोरों को सलाह और देखभाल की आवश्यकता में संपर्क कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 14.4

बताएं कि नीचे दिए गए कथन सही हैं या गलत।

1. किशोर अक्सर अपने शरीर और समग्र उपस्थिति से संतुष्ट होते हैं।



2. शुरुआती परिपक्व लड़के अक्सर अपने बारे में सकारात्मक सोचते हैं और स्वस्थ सहकर्मी संबंध विकसित करते हैं।
3. किशोर लड़के कभी-कभी अपने दोस्तों को 'शो ऑफ' (दिखावा) करने के लिए शराब, कैफीन और सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं।
4. अत्यधिक मीडिया से सम्पर्क स्वस्थ विकास के लिए हानिकारक होता है।



क्रियाकलाप

एक डायरी में, लिखें कि आप एक सप्ताह की अवधि में मीडिया के विभिन्न रूपों के साथ कैसे सम्पर्क में आये है।

मीडिया के साथ जुड़ाव में आपने कितना समय बिताया है, इसके प्रकाश में मीडिया के कुछ फायदे और नुकसान को प्रतिबिंबित करें और लिखें। विशेष रूप से, इसने आपके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को कैसे प्रभावित किया है।

14.5 युवा वयस्कता के दौरान चिन्ताएं

युवा वयस्कता अपने साथ कुछ मुद्दों और साथ ही रिश्तों, व्यावसायिक और करियर विकल्पों से संबंधित चिन्ताओं को लाती है। नीचे इस पर चर्चा करते हैं।

14.5.1 युवावस्था के दौरान सम्बन्ध

एरिकसन के (1950) मनोवैज्ञानिक-सामाजिक विकास के सिद्धांत में, युवा वयस्कता का संकट 'अंतरंगता बनाम अलगाव' है। उन्होंने प्रस्ताव दिया कि युवा वयस्कों के लिए एक साथी ढूंढना और उस साथी के साथ एक प्यार भरा रिश्ता रखना अंतरंगता की आवश्यकता को पूरा करता है जो लोग विपरीत लिंग के भागीदारों के साथ देखभाल और स्नेही संबंधों को स्थापित करने और बनाए रखने में सक्षम हैं, वे जीवन के इस चरण में सकारात्मक और पूर्ण महसूस करते हैं। इसके विपरीत, जो लोग इस तरह के रिश्ते स्थापित करने में विफल रहते हैं, वे खालीपन और अलगाव की भावना महसूस करते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कई भारतीय लड़कियां अपने बीसवें वर्ष तक पहुंचने से पहले पत्नियां और मां बन जाती हैं क्योंकि उनकी शादी जीवन में जल्दी हो गई होती है। और ऐसे अन्य लोग हैं जो शिक्षित होते रहते हैं और विवाह या अन्य माध्यम से जीवन साथी के साथ स्थिर नहीं होते 30 के दशक के मध्य तक, यद्यपि यह एक हालिया प्रवृत्ति है और शहरी महानगरीय शहरों तक सीमित है, लेकिन ऐसे युवा पुरुषों और महिलाओं की पहचान करना अब असामान्य नहीं है।

शादी के साथ, दोनों लिंगों के साथी अपने जीवन-साथी को समायोजित करने के लिए अपने जीवन जीने के तरीकों को समायोजित करना सीखते हैं इन समायोजन की प्रकृति और डिग्री भिन्न हो सकती है लेकिन दोनों साझेदार इन निपटान मुद्दों का सामना करते हैं। उन्हें परिवार शुरू करने और बाद में बच्चों की परवरिश के सवाल का भी सामना करना पड़ता है। घरों और सामाजिक दायित्वों, अन्य महत्वपूर्ण मुद्दे का प्रबंधन करना जो शादी करने का हिस्सा है।

14.5.2 व्यावसायिक या रोजगार विकल्पों में व्यवस्थित होना

युवा वयस्कता की एक और महत्वपूर्ण चिंता उच्च अध्ययन पूरा करना और अंततः आर्थिक रूप से आत्म-समर्थन बनना है। युवा वयस्कता से, अधिकांश पुरुषों को अपने व्यावसायिक विकल्पों में बसने की उम्मीद होती है, वे अब उनके लिए वित्त उत्पन्न करने के लिए अपने माता-पिता पर निर्भर नहीं रहते हैं। युवा वयस्कता को कड़ी मेहनत करने और किसी के चुने हुए पेशे में खुद को स्थापित करने के समय के रूप में भी देखा जाता है।

जीवन लक्ष्यों की पहचान करने और काम करने में लिंग अंतर देखा जाता है। जबकि पुरुषों के लिए प्राथमिकता कार्य एक नौकरी ले रहा है, लड़कियों के लिए कि क्या आय पैदा करने वाले पेशे में प्रवेश करना व्यक्तिगत पसंद का मामला है युवा महिलाएं या तो घर से बाहर काम करना चुन सकती हैं या शादी कर सकती हैं और पत्नी और अंततः माँ की भूमिका में बस सकती हैं। हाल के दिनों में शैक्षिक अवसरों/शिक्षा की उपलब्धता के कारण, भारत ने महिलाओं की कार्यबल में प्रवेश करने की उत्साहजनक संख्या देखी है।

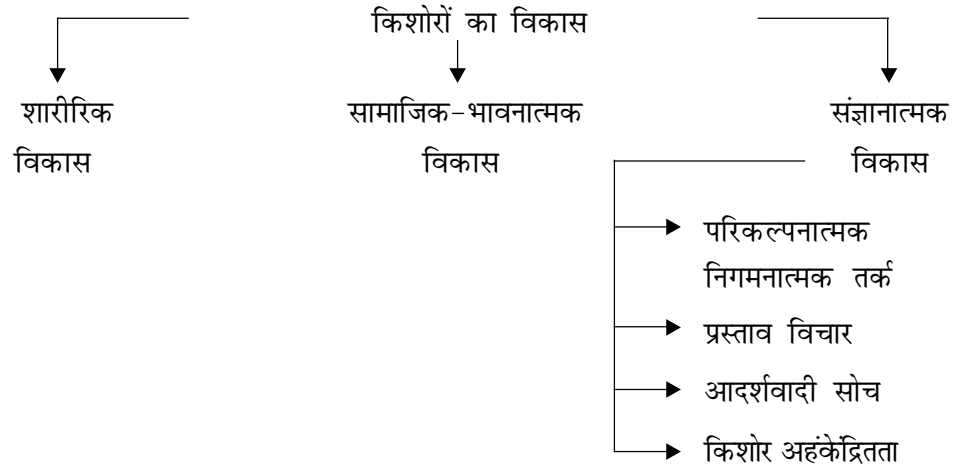




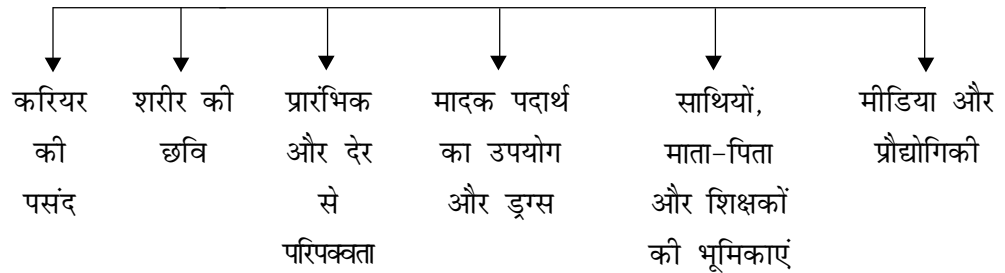
आपने क्या सीखा



टिप्पणी



किशोरावस्था के दौरान मुद्दे और चिंताएं



पाठांत प्रश्न

1. किशोर लड़कों और लड़कियों में शारीरिक विकास पर चर्चा करें।
2. औपचारिक सक्रियात्मक चरण में लोगों की संज्ञानात्मक प्राप्ति पर चर्चा करें।
3. बचपन से किशोरावस्था तक संक्रमण की चुनौतियोंके बारे में बताये।
4. किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान एक पुरुष और महिला के रूप में बड़े होने में अंतर बताये।
5. मीडिया और आत्म-छवि के मुद्दों के साथ किशोरों के जुड़ाव पर चर्चा करें।
6. किशोरों के जीवन में साथियों और माता-पिता की भूमिका का वर्णन करें।
7. युवा वयस्कता के दौरान मुद्दों और चिंताओं पर टिप्पणी करें।

8. मादक पदार्थ उपयोग दवाओं से संबंधित मुद्दे और चिंताएं क्या हैं?
9. दवाओं और मादक पदार्थों की लत के विभिन्न लक्षणों का वर्णन करें।
10. युवा वयस्कता के चरण के दौरान, युवा पुरुष और महिलाएं अपनी भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने में कैसे सफल हो जाते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.11

- i. (अ) iii
- (ब) i
- (स) v
- (ड) vi

14.2

1. अमूर्त और तार्किक
2. परिकल्पनात्मक निगमनात्मक तर्क (हाइपोथेटिकल डिडक्टिव तर्क)
3. किशोर अहंकेन्द्रितता
4. मेटा-संज्ञान (बहु संज्ञान)

14.3

यह साफ तौर पर प्रत्यक्ष है कि बालावस्था से किशोर में संक्रमण अपने साथ अनेक समस्याएं लाता है। वे इस तथ्य से अभिभूत हो जाते हैं कि कई बार उनसे बड़े होने की उम्मीद की जाती है और कपड़े, तरीके, कार्यों के संबंध में वयस्क लोगों की तरह व्यवहार करते हैं, जिम्मेदारियों और कार्यों में योगदान कर सकते हैं और अन्य समय में उन्हें वयस्क चिंताओं के मामलों चुप रहने के लिए कहा जाता है। इसी तरह, उन्हें लगता है कि वे अक्सर अपनी निजता और पसंद के अधिकार से वंचित हैं; उन्हें माता-पिता, दादा-दादी, पड़ोसियों, शिक्षक और बड़े समुदाय के अन्य वयस्क सदस्य द्वारा अनावश्यक निगरानी का सामना करना पड़ता है।



टिप्पणी

मानव विकास

14.4



टिप्पणी

1. गलत
2. सही
3. सही
4. सही



टिप्पणी

प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था

युवा प्रौढ़ावस्था के दौरान लोग क्या हासिल करने का प्रयास करते हैं?

मध्य प्रौढ़ावस्था में लोगों को किस प्रकार का रिश्ता संतुष्टि देता है?

किस प्रकार की उपलब्धियाँ वृद्धावस्था में संपूर्णता (Integrity) की भावना पैदा करती हैं?

अलका अपनी परास्नातक पूरी करने के बाद राज से शादी करने की योजना बना रही है। अलका की दोस्त रानी ने पढ़ाई पूरी करने के बाद एक मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी कर ली है। अलका की एक और दोस्त अंजू ने स्नातक के बाद शादी कर ली। वह एक बच्चे की मां हैं। जैसे-जैसे उसकी शादी का दिन नजदीक आ रहा है, अलका यह सोचकर परेशान हो रही है कि क्या उसे पहले शादी कर लेनी चाहिए या कोई उपयुक्त नौकरी ढूँढ लेनी चाहिए। दूसरी ओर, राज सफलतापूर्वक अपनी नौकरी में स्थापित हो गया है और अपने करियर से खुश है। वह एक परिवार शुरू करने के बारे में सोच रहा है। इस बीच, अलका अभी भी अपनी पसंद की नौकरी खोजने के लिए संघर्ष कर रही है। यह प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था के संवेगात्मक और सामाजिक पक्ष को दर्शाने वाला एक उदाहरण है।

एरिक एरिकसन (1989) ने व्यक्तित्व का एक मनो-सामाजिक विकास सिद्धांत विकसित किया है। उन्होंने आठ चरणों का वर्णन किया। प्रत्येक चरण व्यक्ति के जीवन का एक संक्रमण काल होता है। सिद्धांत के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति प्रत्येक चरण से सफलतापूर्वक गुजरता है - अर्थात्, यदि वह उस चरण में जो भी आवश्यक है उसे हासिल कर लेता है - तो कहा जाता है कि वह व्यक्ति स्वस्थ विकास की ओर बढ़ रहा है। अन्यथा, चरण व्यक्ति के जीवन में संकट पैदा कर सकते हैं।

एरिक एरिकसन के मनो-सामाजिक विकास के सिद्धांत ने दो महत्वपूर्ण विषयों की व्याख्या की जो प्रौढ़ावस्था पर हावी हैं, जो प्रेम और काम हैं। प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था के दौरान, प्रौढ़ों को अंतरंगता बनाम अलगाव का सामना करना पड़ता है। इस चरण के दौरान युवा प्रौढ़ दूसरों के साथ गहरे और घनिष्ठ संबंध विकसित करते हैं। जिन्हें दूसरों से निरंतर देखभाल और प्यार मिलता है वे उनके साथ घनिष्ठ संबंध बनाने में सक्षम होते हैं। हालाँकि, जो लोग अंतरंगता

मानव विकास



टिप्पणी

पाने में असफल रहे वे सामाजिक रूप से अलग-थलग हो गए। प्रौढ़ स्वतंत्र रूप से कार्य करना सीखते हैं, माता-पिता बनते हैं और मित्रता विकसित करते हैं।

अलका का आंतरिक द्वंद्व इस बात को लेकर है कि वह शादी करे या अपनी पसंद की नौकरी ढूँढे। यहां अलका अपनी पहचान ढूँढने की कोशिश कर रही है। परिपक्वता में स्वतंत्रता की आवश्यकता और अंतरंगता के बीच संतुलन शामिल होता है। स्वतंत्रता के बिना, प्रौढ़ों को आत्म-सम्मान की कमी महसूस हो सकती है।

एरिकसन ने मध्य प्रौढ़ावस्था को जननात्मकता (Generativity vs Stagnation) की अवधि के रूप में रेखांकित किया। इस समय व्यक्ति दूसरों के प्रति चिंता दिखाने लगते हैं। वे दूसरों की मदद और मार्गदर्शन करने में सक्रिय रुचि लेते हैं। माता-पिता अपने बच्चों को आजीविका चुनने में मदद करते हैं और उन्हें सलाह देते हैं। जो प्रौढ़ इस चरण को सफलतापूर्वक हल कर लेते हैं वे उदारता महसूस करते हैं। जो लोग दूसरों की मदद करने में असमर्थ होते हैं वे आत्म-केंद्रित हो जाते हैं और स्थिरता की भावना से पीड़ित हो जाते हैं।

प्रौढ़ावस्था के अंतिम दौर के दौरान, व्यक्ति एरिकसन की संपूर्णता बनाम हताशा (Integrity vs desing) चरण में प्रवेश करते हैं। जब बड़े वयस्क अपने जीवन को देखते हैं, तो वे अक्सर खुद से सवाल पूछते हैं जैसे 'मैंने क्या हासिल किया है?' और 'मेरे जीवन का अर्थ क्या है?' यदि वे इन प्रश्नों का उत्तर ढूँढने में सफल हो जाते हैं, तो कहा जा सकता है कि उन्होंने अपना लक्ष्य प्राप्त कर लिया है। वे समग्रता की भावना महसूस करते हैं। यदि नहीं, तो उन्हें हताशा का अनुभव हो सकता है। यह वह तरीका है जिससे हम अपने जीवन की समस्याओं से निपटते हैं जो जीवन की दिशा और प्रकृति को निर्धारित करता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था के दौरान विकास के चरणों की पहचान करते हैं;
- प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था के दौरान प्रमुख विशेषताओं-शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-संवेगात्मक को बताते हैं;
- प्रौढ़ावस्था के दौरान सामना की जाने वाली चिंताओं जैसे कि आजीविका परिवर्तन, पारिवारिक जिम्मेदारी और बदलाव को समझाते हैं; और
- वृद्धावस्था की चिंताओं को पहचान और जिम्मेदारी से कार्य करते हैं।

15.1 प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था

15.1.1 प्रौढ़ावस्था

एक वयस्क को आम तौर पर ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो अपना ख्याल रख सकता है, पूरी तरह से विकसित है, जिसके पास बाहरी सहायता के बिना जीवित रहने के लिए सक्षम संसाधन हैं और जो स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए अच्छी तरह से व्यवस्थित है। प्रौढ़ावस्था के दौरान जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ घटती हैं जैसे नौकरी पाना, शादी करना और बच्चे पैदा करना। इन आयोजनों की समय-सीमा विभिन्न देशों में उनके संबंधित सांस्कृतिक मानदंडों के अनुसार भिन्न हो सकती है। लेकिन किसी संस्कृति में वयस्क विकास का क्रम एक समान हो सकता है। प्रौढ़ावस्था के दौरान, दो प्रमुख घटनाएँ घटती हैं: आजीविका चुनना और शादी के लिए जीवन साथी का चयन करना। यह निर्भरता से स्वतंत्रता की ओर एक क्रमिक परिवर्तन है।

15.1.2 वृद्धावस्था

यह अंतिम प्रौढ़ावस्था की अवधि है जो 60-65 वर्ष की आयु के आसपास शुरू होती है। इसकी विशेषता अक्सर शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक गिरावट होती है। प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था, मध्य प्रौढ़ावस्था और अंतिम प्रौढ़ावस्था शारीरिक, सामाजिक और संवेगात्मक विकास की तीन मुख्य अवधि हैं।

तालिका 15.1 प्रौढ़ावस्था के विकासात्मक चरण

चरण	आयु
प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था	(18-40) वर्ष
मध्य प्रौढ़ावस्था	(41-60) वर्ष
अंतिम प्रौढ़ावस्था	61 वर्ष और उससे अधिक

15.2 लेविंसन का प्रौढ़ विकास का सिद्धांत

डेनियल लेविंसन (1986) ने सामाजिक विकास का एक चरण सिद्धांत विकसित किया है। उन्होंने वयस्क जीवन के चार कालों का वर्णन किया। प्रत्येक काल एक अलग प्रकार की समस्या प्रस्तुत करता है।



टिप्पणी

तालिका 15.2 वयस्क जीवन के चार काल

किशोरावस्था (11-17) वर्ष	प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था (18-45) वर्ष	मध्य प्रौढ़ावस्था (46-65) वर्ष	अंतिम प्रौढ़ावस्था 65 वर्ष आगे
-----------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------



टिप्पणी

i. किशोरावस्था (11-17) वर्ष

लेविंसन ने जीवन को चार प्रमुख कालों में विभाजित किया है, जिनमें से प्रत्येक को एक संक्रमण अवधि द्वारा दूसरे चरण से अलग किया गया है। पहला संक्रमण बचपन और प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था के बीच होता है। इसमें संवेगात्मक और वित्तीय दोनों तरह से अपनी स्वतंत्रता स्थापित करना शामिल है। इसके बाद, व्यक्ति प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था में प्रवेश करता है।

ii. प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था (18-45) वर्ष

लेविंसन उनकी जीवन संरचना के दो प्रमुख घटकों के बारे में बात करते हैं। वे स्वप्न और उपदेशक हैं। स्वप्न भविष्य की उपलब्धियों का एक दृष्टिकोण है जिसे व्यक्ति आने वाले वर्षों में हासिल करने की उम्मीद करता है। उपदेशक अधिक अनुभवी व्यक्ति होता है जो एक युवा वयस्क का मार्गदर्शन और सहायता करता है। प्रौढ़ावस्था के दौरान एक व्यक्ति के जीवन के विकल्प परिवार, नौकरी और जीवनशैली से संबंधित होते हैं। इस अवधि के दौरान, वे अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं और समाज में वरिष्ठता का स्थान हासिल करते हैं। वे स्वतंत्रता की ओर बढ़ते हैं। वयस्क अपने बच्चों को अपने जीवन में व्यवस्थित होते देखना शुरू करते हैं। यह जिम्मेदारियां स्वीकार करने का दौर है। इस युग में लोगों को यह एहसास होने लगता है कि उनका आधा जीवन समाप्त हो चुका है और अगर उन्हें अपने जीवन में बदलाव करना है तो अभी करना होगा। यह युग एरिक्सन की जननात्मकता के समतुल्य है। लोग अपने और अपने परिवार के अलावा दूसरों के लिए भी चिंतित होने लगते हैं। वे युवा पीढ़ी का मार्गदर्शन और पोषण करना शुरू करते हैं।

iii. मध्य प्रौढ़ावस्था (46-65) वर्ष

जिन वयस्कों को मध्य जीवन संकट का सामना करना पड़ा था, वे अब उन निर्णयों के साथ जी रहे हैं जो उन्होंने पहले लिए थे। परिवार और करियर व्यवस्थित और स्थापित हो गए हैं। कुछ लोग आत्म-मूल्य और आत्म-संतुष्टि का अनुभव करते हैं क्योंकि उन्होंने वह हासिल कर लिया है जो वे चाहते थे। दूसरों को ऐसा महसूस हो सकता है कि उनका अधिकांश जीवन बर्बाद हो गया है। यह संकट पहले के संकट से जारी रह सकता है या नये संकट के रूप में प्रकट हो सकता है। 60 वर्ष की आयु

के लोग भी अपनी उपलब्धि की भावना के आधार पर सेवानिवृत्ति के लिए खुद को तैयार करना शुरू कर देते हैं।

iv. अंतिम प्रौढ़ावस्था (65 वर्ष से अधिक)

अंतिम प्रौढ़ावस्था लगभग 65 वर्ष की आयु में शुरू मानी जाती है। इस बिंदु पर बहुत से लोग अपने जीवन से संतुष्ट हैं और आराम करना और अपने बच्चों और पोते-पोतियों के साथ समय का आनंद लेना शुरू कर देते हैं। उन्हें अपनी रुचियों और शौक को पूरा करने के लिए भी समय मिल जाता है। इस चरण की शुरुआत तक, निराश होने के बजाय जीवन में अर्थ ढूँढना महत्वपूर्ण है।



टिप्पणी

15.3 प्रौढ़ावस्था के दौरान शारीरिक विकास

लोग अपने पूरे जीवनकाल में शारीरिक रूप से बदलते रहते हैं। जैसे-जैसे वयस्क प्रारंभिक, मध्य और देर से प्रौढ़ावस्था से गुजरते हैं, वे अपनी संवेदी क्षमताओं, मांसपेशियों की ताकत, प्रतिक्रिया समय, दृश्य क्षमता, गति समन्वय, श्वसन कार्य, हृदय संबंधी परिवर्तन, प्रतिरक्षा कार्यप्रणाली और प्रजनन क्षमता में कई तरह के बदलावों से गुजरते हैं।

आयुवृद्धि दो प्रकार का होता है

- i) प्राथमिक आयुवृद्धि
- ii) द्वितीयक आयुवृद्धि
- iii) प्राथमिक आयुवृद्धि: प्राथमिक आयुवृद्धि में, परिवर्तन जैविक कारकों जैसे कोशीय और आणविक परिवर्तन पर आधारित होते हैं।
- iv) द्वितीयक आयुवृद्धि: द्वितीयक आयुवृद्धि नियंत्रणीय कारकों से संबंधित है जैसे शारीरिक व्यायाम की कमी, खराब आहार, आदि।
 - मध्य प्रौढ़ावस्था (41-60 वर्ष) में उम्र बढ़ने की प्रक्रिया अधिक दिखाई देने लगती है। यह बढ़ते सामाजिक संपर्क और जिम्मेदारी का दौर है। ये वयस्क, युवा पीढ़ी को सक्षम और आत्मनिर्भर बनने में मदद करते हैं। वे अपने करियर के शिखर पर हैं लेकिन उनकी शारीरिक स्थिति में गिरावट ध्यान देने योग्य है।
 - 55 वर्ष की आयु के बाद, हड्डियाँ कम सघन हो जाती हैं, और परिणामस्वरूप पुरुष कमजोर हो जाते हैं ऊंचाई में 1 इंच और महिलाओं की लंबाई 2 इंच कम हो जाती है। बाद में उनका वजन भी कम हो जाता है मांसपेशियों की हानि के कारण 50 वर्ष की आयु के बाद उनका वजन भी कम हो जाता है और सहनशक्ति भी कम होने लगती है



- आंखों की समायोजन क्षमता कम होने के कारण उन्हें कम रोशनी में चीजों को देखने में कठिनाई होती है। वे रंगों के बीच भेदभाव करने में असमर्थ हैं। उम्र के साथ चकाचौंध के प्रति संवेदनशीलता भी बढ़ती है
- बाल सफेद होने लगते हैं और चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं।
- शारीरिक शक्ति और फेफड़ों की क्षमता भी कम हो जाती है।
- 50 वर्ष की आयु के आसपास वयस्क महिलाओं के हार्मोनल चक्र के कारण मासिक धर्म बंद हो जाता है। इस प्रक्रिया को रजोनिवृत्ति कहा जाता है। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर लगभग इस ही उम्र में कम हो जाता है।
- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी चिरकालिक स्वास्थ्य समस्याएं भी इस उम्र में शुरू हो सकती हैं।
- मनुष्य जटिल प्राणी हैं, यही कारण है कि शरीर की उम्र बढ़ना कई चर पर निर्भर हो सकता है। जो वयस्क नियमित व्यायाम जैसे पैदल चलना, कसरत आदि करते हैं, वे उम्र बढ़ने से जुड़े नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं।

15.4 प्रौढ़ावस्था के दौरान संज्ञानात्मक विकास

शारीरिक परिवर्तन आँखों से देखे जा सकते हैं। लेकिन संज्ञानात्मक परिवर्तनों के बारे में क्या? क्या वयस्क संज्ञानात्मक रूप से बदलते हैं? मानव मस्तिष्क संज्ञान के लिए जिम्मेदार है। चूँकि मनुष्य अपने जीवन काल में शारीरिक रूप से बदलते रहते हैं, इसलिए उम्र के साथ मस्तिष्क में कुछ संज्ञानात्मक परिवर्तनों की अपेक्षा करना उचित है। लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हम अपने अनुभव की मदद से कई समस्याओं का समाधान करना भी सीख जाते हैं। इसीलिए कहा जाता है कि उम्र के साथ बुद्धि बढ़ती है।

15.4.1 स्मृति और प्रौढ़ावस्था

उम्र के साथ याददाश्त कमजोर हो सकती है। जो लोग अपने दैनिक कार्यक्रम को अपने दिमाग में रखने में सक्षम थे, अब उन्हें इसे लिखना होगा और इसे अपनी जेब डायरी में रखना होगा।

- शोध से संकेत मिलता है कि वृद्ध लोग युवा वयस्कों जितनी ही जानकारी, यानी अल्पकालिक स्मृति में सात से नौ वस्तुओं को बनाए रखने में सक्षम होते हैं। लेकिन कामकाजी स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में जानकारी स्थानांतरित करने की उनकी क्षमता उम्र के साथ कम हो जाती है।



- युवा वयस्कों की तुलना में वृद्ध वयस्कों को याद रखने में अधिक परेशानी होती है। उन्हें दूसरों को पहचानने में दिक्कत होती है। वे नाम और घटनाओं जैसी नई जानकारी याद रखने की शिकायत करते हैं। उन्हें दीर्घकालिक स्मृति से जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई होती है।
- वे गतिविधियों की योजना बनाने, क्या कहना है और अपनी बात कैसे समझानी है, यह तय करने में असमर्थ हैं।
- संवेदी भंडारण की समस्या दीर्घकालिक स्मृति की बजाय अल्पकालिक स्मृति में होती है।
- घटनापरक स्मृति में भी कुछ गिरावट पाई गई है। (घटनापरक स्मृति वह स्मृति है जो किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई घटनाओं को याद करने के लिए समर्पित है और विशेष स्थानों और समय से जुड़ी होती है।)
- इस बीच, अर्थगत स्मृति वही रहती है। (अर्थगत स्मृति सामान्य ज्ञान से संबंधित है।)
- प्रक्रियामूलक स्मृति (जूतों के फीते बांधने और कोई नुस्खा पकाने जैसी क्रियाओं में प्रयुक्त) किसी के जीवन काल में स्थिर रहती है।
- शोध यह भी इंगित करता है कि बढ़ती उम्र के साथ अर्थहीन जानकारी जैसे कि गैर-अर्थ वाले शब्दांश या युग्मित साहचर्य को याद रखना कम हो जाता है।
- सार्थक जानकारी की स्मृति काफी हद तक बरकरार रहती है, जब तक कि कोई व्यक्ति अल्जाइमर रोग से पीड़ित न हो।
- वृद्ध लोग शतरंज खेलने, पहेलियाँ सुलझाने और पढ़ने जैसे मानसिक व्यायामों का अभ्यास करके अपनी स्मृति कार्यप्रणाली में सुधार कर सकते हैं। वे सभी गतिविधियाँ जो सोचने, तर्क करने और याद रखने में सहायक होती हैं, हमारी याददाश्त को उम्र भर बरकरार रखती हैं।
- व्यक्ति के मस्तिष्क का वजन 80 वर्ष की आयु तक 5 से 10% और 90 वर्ष की आयु तक 29% कम हो जाता है। गति, दृश्य और श्रवण के लगभग 50% न्यूरोन्स वृद्धावस्था में मर जाते हैं।
- मस्तिष्क का अग्रपाली कार्यशील स्मृति से संबंधित है। इसमें मस्तिष्क के अन्य क्षेत्रों की तुलना में न्यूरोन्स की अधिक हानि होती है।
- हिप्पोकैम्पस याददाश्त में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन उम्र बढ़ने के कारण इसे नुकसान भी होता है।



- पुरुषों की तुलना में महिलाओं को उम्र बढ़ने के साथ कम संज्ञानात्मक क्षति का अनुभव होता है। ऐसा शायद इसलिए है क्योंकि महिला सेक्स हार्मोन उनके मस्तिष्क को उम्र से संबंधित गिरावट से बचाते हैं।

15.4.2 प्रौढ़ावस्था के दौरान बुद्धि

उम्र के साथ बुद्धि बढ़ या घट भी सकती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि विभिन्न संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली के पहलू वयस्कों के पूरे जीवनकाल में स्थिर रहते हैं।

- जैसे-जैसे वयस्कों की उम्र बढ़ती है, उनकी सघन बुद्धि बढ़ती है और तरल बुद्धि कम हो जाती है। तरल बुद्धि तर्क का उपयोग करने और नई या नई समस्याओं को हल पहले से मौजूद ज्ञान की मदद लिए बिना करने की क्षमता है। क्रिस्टलीकृत बुद्धि उस ज्ञान का उपयोग करने की क्षमता है जो पहले शिक्षा के माध्यम से प्राप्त किया गया था और अनुभव। जटिल कार्यों को विभाजित करने और नियंत्रित करने की उनकी क्षमता खराब हो जाती है, जिसे वयस्क आमतौर पर जीवन में अभ्यास और अनुभव के माध्यम से हासिल करते हैं
- कुछ शोधकर्ताओं का सुझाव है कि सामान्य बुद्धि जीवन भर स्थिर रहती है लेकिन उम्र के साथ इसके कुछ पहलुओं में गिरावट आती है। मानकीकृत बुद्धि परीक्षण में बूढ़े लोग खराब प्रदर्शन करते हैं क्योंकि उन्हें भीतर की वस्तुओं में हेरफेर करना होता है परीक्षणों के दौरान समय का अंतराल निर्धारित होता है। आयु के साथ उनकी प्रतिक्रिया का समय क्षीण हो जाता है। परिणामस्वरूप, यह ड्राइविंग कौशल जैसी अन्य संबंधित गतिविधियों को खराब कर सकता है।
- क्रॉस-सेक्शनल अध्ययनों ने उम्र के साथ संज्ञानात्मक और बौद्धिक क्षमताएं कम होती जाती हैं यह दिखाने के लिए विभिन्न प्रकार के परिणामों की सूचना दी है।

15.5 प्रौढ़ावस्था के दौरान सामाजिक और संवेगात्मक विकास

- वयस्कों को जुड़ाव की तीव्र आवश्यकता होती है और अन्य व्यक्तियों से मिलने और बातचीत करने की इच्छा होती है। वे मित्रों से सहायता, समर्थन और जानकारी प्राप्त करते हैं।
- उम्र बढ़ने के साथ-साथ रिश्तेदारों, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ बातचीत करना हमेशा फायदेमंद होता है। हम अपने पूरे जीवन काल में अन्य व्यक्तियों के साथ बातचीत करते रहते हैं। वयस्क व्यक्तियों के बहुत सारे दोस्तों के साथ अनौपचारिक संबंध हो सकते हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ वे कुछ चुनिंदा दोस्तों के साथ घनिष्ठता बढ़ा सकते हैं। हालाँकि समय के साथ उनके मित्र समूहों का आकार घटता जाता है, वयस्क आमतौर पर कम संख्या में लोगों के साथ घनिष्ठ और मजबूत मित्रता बनाए रखते हैं।



क्रियाकलाप

यह समझने के लिए अपने इलाके में रहने वाले वयस्कों का निरीक्षण करें कि क्या जिनके जीवन में घनिष्ठ संबंध और स्थिर सामाजिक समर्थन है, वे उन लोगों की तुलना में संवेगात्मक रूप से अधिक संतुलित हैं जो सामाजिक संपर्क के बिना एकान्त जीवन जीते हैं।



पाठगत प्रश्न 15.2

1. प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. प्रौढ़ावस्था के तीन चरण क्या हैं?

15.6 वृद्धावस्था में शारीरिक, संज्ञानात्मक और संवेगात्मक विकास

15.6.1 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

- यह वह दौर है जो 60 के दशक में शुरू होता है और मृत्यु तक चलता है। लोग आम तौर पर अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था के दौरान महत्वपूर्ण जैविक गिरावट देखते हैं।
- शारीरिक परिवर्तनों में हृदय की धड़कने की क्षमता में कमी और पाचन तंत्र का कम कुशल होना शामिल है।
- त्वचा अपनी लचीलापन खो देती है और परिणामस्वरूप झुर्रियाँ अधिक ध्यान देने योग्य हो जाती हैं।
- कैल्शियम की कमी से नाखून और हड्डियाँ भंगुर हो जाती हैं, जो कई वयस्कों में गठिया का कारण भी बनती हैं।
- मसूड़ों की बीमारी के कारण भी दांत गिर सकते हैं।
- बुढ़ापे में आंखों की बीमारी भी होने की संभावना बन जाती है। आँख का मोतियाबिंद और ग्लूकोमा सबसे आम हैं। मोतियाबिंद आँख के लेंस का मोटा होना है, जिसके कारण दृष्टि धुंधली और विकृत हो जाती है। ग्लूकोमा ऑप्टिक तंत्रिका के क्षतिग्रस्त होने के कारण होता है।



टिप्पणी



टिप्पणी

15.6.2 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था में संज्ञानात्मक विकास

- अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था में सूचना प्रसंस्करण की गति में गिरावट आती है। सबसे आम कारण अक्सर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में गिरावट के कारण होता है।
- मानसिक गतिविधियाँ जैसे किताबें पढ़ना, कंप्यूटर गेम खेलना और क्रॉसवर्ड पहेलियाँ हल करना संज्ञानात्मक कौशल में सुधार कर सकता है और संज्ञानात्मक गिरावट को कम कर सकता है।

15.6.3 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था में संवेगात्मक विकास

- नौकरी, शादी आदि विभिन्न कारणों से बच्चों के घर छोड़ने के बाद आमतौर पर बूढ़े लोगों को अकेलेपन का अनुभव होता है।
- वृद्धावस्था में धार्मिक और सामाजिक सहायता प्रणालियाँ लोगों को बेहतर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद कर सकती हैं।

तालिका 15.3 अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था के संज्ञानात्मक, संवेगात्मक और जैविक लक्षण

संज्ञानात्मक लक्षण	संवेगात्मक लक्षण	जैविक लक्षण
धीमी सोच	अकेलापन	जोड़ों का दर्द
पहचान के साथ भ्रम	चिड़चिड़ापन,	संवेदी कमी
मन की सुस्ती	चिंता	हृदय संबंधी शिथिलता
खोया हुआ या भ्रमित महसूस करना	अवसाद	श्वसन संबंधी गिरावट
अवधारणात्मक गति	व्याकुलता	फेफड़ों में उम्र से संबंधित परिवर्तन
समस्या का धीमा समाधान	अस्पष्टीकृत दर्द	गतिविधि में कमी
धीमा निर्णय	कम सहयोग	मांसपेशियों का कमजोर होना
क्षीण स्मृति	कम सामाजिक संपर्क	समन्वय की हानि
भाषा की समस्या	भूख न लगना	कम प्रभावी प्रतिरक्षा प्रणाली
ध्यान की कमी	उदासी	
	शक्ति की कमी	

15.7 प्रौढ़ावस्था के दौरान आजीविका अवस्थांतर, पारिवारिक जिम्मेदारी और परिवर्तन

i. पेशे का चुनाव

एक उपयुक्त नौकरी चुनना और आजीविका बनाना एक वयस्क के लिए महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं। एक आजीविका उन्हें सुरक्षा, आत्म-मूल्य की भावना देता है और वित्तीय स्वतंत्रता लाता है। एक व्यक्ति अपनी पहली नौकरी से शुरुआत कर सकता है, यदि आवश्यक हो तो अधिक संतोषजनक या दिलचस्प नौकरी पर स्थानांतरित कर सकता है, सेवानिवृत्त हो सकता है और अपने घर के बाहर काम करना पूरी तरह से बंद कर सकता है। इनमें से प्रत्येक जीवन घटना को आजीविका परिवर्तन के रूप में जाना जाता है और उनके जीवन काल में एक महत्वपूर्ण युग के रूप में कार्य करता है। आजीविका परिवर्तन शब्द उस प्रक्रिया को संदर्भित कर सकता है जब कोई व्यक्ति उसी कंपनी या संगठन में किसी नए पद या नई भूमिका में स्थानांतरित हो जाता है। आजीविका परिवर्तन के विभिन्न प्रकार होते हैं जिनमें किसी व्यक्ति के आजीविका में अवांछित और अप्रत्याशित परिवर्तन भी शामिल होते हैं। आजीविका परिवर्तन की दो श्रेणियां हैं

- अनैच्छिक आजीविका परिवर्तन
- स्वैच्छिक आजीविका परिवर्तन

स्वैच्छिक आजीविका परिवर्तन

कुछ व्यक्ति निम्नलिखित के आधार पर पेशा चुनते हैं

- उनके माता-पिता की इच्छाएँ
- पैसा कमाने के लिए
- उनकी पसंद की नौकरी के विकल्प के रूप में
- किसी भिन्न कार्य या रुचि क्षेत्र से परिवर्तन के रूप में
- परिणामस्वरूप उनकी कंपनी अपना आधार दूसरे देश में ले जा रही है, जहां श्रम सस्ता है
- परिणामस्वरूप उनकी कंपनी उन्हें आजीविका परिवर्तन से गुजरने के लिए मजबूर कर रही है

आजीविका परिवर्तन अब आम हो गया है। कर्मचारी अपनी नौकरी अधिक बार बदलते हैं और आजीविका में बदलाव को भी अधिक सकारात्मक रूप से माना जाता है। पहले आजीविका में बदलाव को नकारात्मक दृष्टि से देखा जाता था, जैसे किसी व्यक्ति का किसी कंपनी में



टिप्पणी



पर्याप्त प्रदर्शन करने में असमर्थ होना, प्रदर्शन करने या किसी पद पर बने रहने के कौशल में कमी आदि। अब यह धारणा बदल रही है। अनुसंधान इंगित करता है कि आजीविका परिवर्तन के लिए अनुकूलन व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। कुछ व्यक्ति आजीविका परिवर्तन के लिए जल्दी से अनुकूलित हो जाते हैं, जबकि अन्य को चिंता या अवसाद का सामना करना पड़ता है। वयस्कता हानि और गिरावट की अवधि है, लेकिन इसमें विकास भी हो सकता है। व्यक्तिगत व्यक्तित्व लक्षण, उम्र और लिंग जैसे कई कारक इस बात में योगदान करते हैं कि वे मध्य-जीवन परिवर्तन के साथ कितनी अच्छी तरह तालमेल बिठाते हैं।

iii विवाह और पारिवारिक जिम्मेदारी

वयस्क लोग शादी के बाद अपनी जिंदगी को समायोजित करते हैं और अपने साथी की पसंद-नापसंद का ख्याल रखते हैं। जब दोनों साझेदार काम कर रहे होते हैं, तो वे भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ साझा करते हैं। शादी के बाद माता-पिता बनना जीवन में एक और बदलाव लाता है। यह तनावपूर्ण हो सकता है लेकिन इसका सामना करना कई अन्य कारकों पर निर्भर करता है जैसे बच्चे के पालन-पोषण में परिवार का समर्थन और दोनों भागीदारों की खुशी का स्तर। कभी-कभी तलाक या जीवनसाथी की मृत्यु जैसे कारणों से माता-पिता में से किसी एक को ही बच्चे की पूरी जिम्मेदारी उठानी पड़ती है। अधिक महिलाएँ अब अपने घरों से बाहर काम कर रही हैं। तलाक का तनाव कामकाजी महिलाओं पर भी काफी असर डालता है। उन्हें अकेले अपने बच्चों के स्वास्थ्य और शिक्षा की देखभाल करने के साथ-साथ कार्यालय और घर में काम के बोझ का सामना करने और संतुलन बनाने का भी सामना करना पड़ता है। फिर भी, पालन-पोषण से जुड़े तमाम तनावों के बावजूद, वयस्कों को माता-पिता के रूप में विकास और आत्म-सम्मान का अवसर मिलता है।

15.8 अंतिम प्रौढ़ावस्था /वृद्धावस्था के सामान्य मुद्दे और चिंताएँ

वृद्ध लोगों की कुछ सबसे आम चिंताएँ हैं:

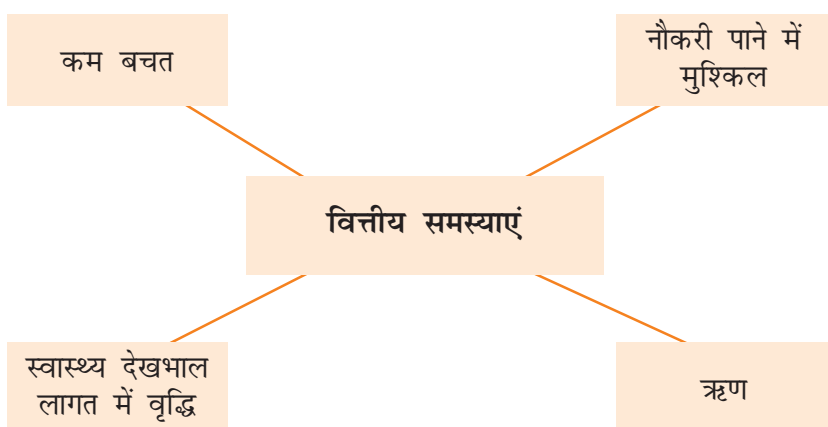
- वित्तीय असुरक्षा
- सामाजिक अलगाव/एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम
- प्रौद्योगिकी द्वारा पीछे छोड़ दिए जाने का एहसास
- गिरता स्वास्थ्य
- कुपोषण
- अपने रिश्तों में गर्मजोशी और स्नेह की कमी महसूस करना

i. अंतिम प्रौढ़ावस्था /वृद्धावस्था के वित्तीय मुद्दे

वृद्ध लोगों को अक्सर आर्थिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जैसे-जैसे व्यक्ति बूढ़ा होता जाता है और काम से सेवानिवृत्त होता जाता है, उसकी आर्थिक स्थिति तंग होती जाती है। उन्हें अपनी पेंशन या अपनी बचत से निश्चित आय जैसे स्रोतों पर निर्भर रहना पड़ता है। ये बचत उनके चिकित्सा खर्चों और घरेलू जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकती है। उनके जीवन में एक बड़ी चिंता उनका बिगड़ता स्वास्थ्य है। उन्हें नियमित चिकित्सा जांच की आवश्यकता है। उनकी आय का एक बड़ा हिस्सा स्वास्थ्य देखभाल पर खर्च होता है। उनमें से कुछ दीर्घकालिक रोग से ग्रसित हो जाते हैं। उन्हें सर्जरी और दवाइयों के लिए पैसों की जरूरत है। उनकी बचत उनके चिकित्सा खर्चों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं है। उनकी कमाई कम होने से वे गरीबी में जा सकते हैं। वे खुद को नौकरी करने और आजीविका कमाने की स्थिति में नहीं पाते हैं। भले ही उनमें से कुछ लोग नौकरी पाने की कोशिश करें, लेकिन उनकी उम्र के कारण उनके लिए ज्यादा रास्ते खुले नहीं हैं। उन्हें उम्र संबंधी भेदभाव का भी सामना करना पड़ सकता है। भारत में कई बुजुर्ग लोगों का उनके बच्चों द्वारा आर्थिक रूप से शोषण किया जाता है। एक और समस्या जो अकेले रहने पर उनके सामने अधिक आती है वह है चोरी और डकैती। ऐसे भी लोग हैं जिन्हें अपने पोते-पोतियों या बच्चों की जरूरतों का ध्यान रखना होता है। कुछ दादा-दादी उच्च शिक्षा के लिए भुगतान करते हैं, जो विदेशी विश्वविद्यालयों के लिए बहुत अधिक हो सकता है। कुछ लोग इसका समर्थन करने के लिए ऋण ले सकते हैं, लेकिन साथ में उन्हें अपना घर भी चलाना होगा। ऐसी स्थितियों में, उन्हें सफाई, खाना पकाने और बिलों का भुगतान करने जैसी आवश्यक चीजों का ध्यान रखने में मुश्किल हो सकती है।



टिप्पणी



चित्र 15.1. वृद्ध लोगों को वित्तीय समस्याओं का सामना करना पड़ता है

मानव विकास



टिप्पणी

विधवा व्यक्तियों को वित्तीय कठिनाइयों का अधिक खतरा होता है। हालाँकि उनमें से कई के पास बचत, बीमा और पेंशन है, दूसरों की आय में भारी गिरावट का अनुभव हो रहा है। प्रौढ़ावस्था के अंत में आर्थिक निर्भरता बहुत तनावपूर्ण हो सकती है और यहां तक कि आत्मघाती भावनाओं का कारण भी बन सकती है। यह कम आय के कारण गहरी असुरक्षा और कम सम्मान की भावना से उत्पन्न होता है। इसलिए, पर्याप्त धन बनाए रखने और बुढ़ापे में वित्तीय असुरक्षा को कम करने के लिए अच्छी वित्तीय योजना महत्वपूर्ण है। यह वृद्ध व्यक्तियों को आर्थिक रूप से स्वतंत्र बना सकता है और अपनी जरूरतों का ख्याल रख सकता है।

(ii.) अंतिम प्रौढ़ावस्था / वृद्धावस्था की स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ

गठिया और ऑस्टियोपोरोसिस बुजुर्गों में सबसे आम स्वास्थ्य समस्याएं हैं। गठिया शरीर में जोड़ों की सूजन है, जबकि ऑस्टियोपोरोसिस हड्डी के ऊतकों की व्यापक हानि और हड्डियों के घनत्व में कमी है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक प्रभावित करता है। कुछ व्यवहार संबंधी कारक भी जैविक गिरावट को ट्रिगर करते हैं। बूढ़े लोग जो अकेले रहते हैं और अकेलेपन से पीड़ित होते हैं, वे पौष्टिक खान-पान के प्रति उदासीन हो जाते हैं। इससे विटामिन की कमी हो जाती है। इससे उनके दैनिक कामकाज पर असर पड़ भी सकता है और नहीं भी। किसी प्रियजन की हानि, दीर्घकालिक रोग से ग्रसित होना, वित्तीय नुकसान और परिवार से संबंधित अन्य मुद्दों जैसे स्थितिजन्य कारकों से संबंधित तनाव भी वृद्ध लोगों के जैविक और मनोवैज्ञानिक कामकाज पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। वे व्यक्ति जो अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं, नियमित व्यायाम करते हैं और विटामिन और खनिजों से भरपूर और कम वसा वाला पौष्टिक भोजन खाते हैं, वे अधिक स्वस्थ पाए जाते हैं। उन्होंने हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम कर दिया है।

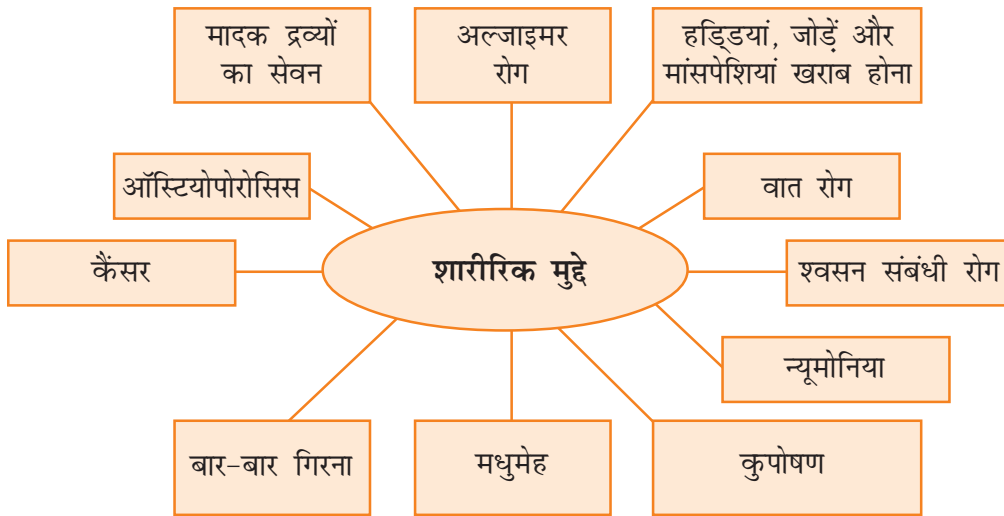
आज, दुनिया भर में लोग पहले से कहीं अधिक लंबे समय तक जीने की उम्मीद कर सकते हैं। कई वृद्ध लोग विभिन्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर अपनी दीर्घकालिक बीमारियों का प्रबंधन कर रहे हैं। लेकिन फिर भी, दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियों के कारण हर साल दुनिया भर में दो-तिहाई मौतें होती हैं। वृद्ध लोगों द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम समस्याएं हैं:

- उच्च रक्तचाप
- दिल का दौरा
- कैंसर
- मधुमेह
- गठिया

- चिरकालिक/दीर्घकालिक
- लीवर की खराबी
- किडनी की खराबी
- मनोभ्रंश
- अल्ज़ाइमर रोग

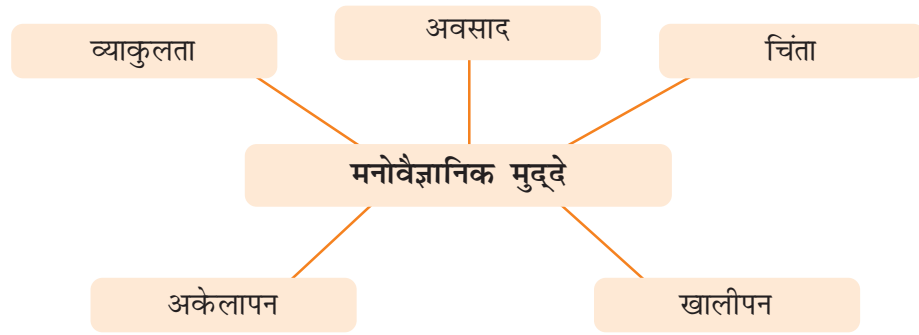


टिप्पणी



चित्र 15.2 वृद्ध लोगों द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम स्वास्थ्य समस्याएं

ऐसी कई बीमारियाँ और बीमारियाँ हैं जो वृद्ध लोगों के लिए विशिष्ट हैं, लेकिन उनमें अन्य दीर्घकालिक और संक्रामक बीमारियों का भी खतरा अधिक होता है। उनमें से अधिकांश गठिया, अल्ज़ाइमर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कैंसर जैसी दीर्घकालिक बीमारी से पीड़ित हैं। 65 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 15 से 20% बुजुर्ग मनोवैज्ञानिक विकारों से भी पीड़ित हैं। हालाँकि, वृद्ध और युवा वयस्कों में मनोवैज्ञानिक विकारों के लक्षण अलग-अलग होते हैं। सबसे प्रचलित विकारों में से एक है अवसाद। दुर्भाग्य से, इसका अक्सर निदान नहीं किया जाता है और उपचार नहीं किया जाता है। परिवार के करीबी सदस्यों की हानि, वित्तीय असुरक्षा, अकेलापन और गिरता स्वास्थ्य जैसे कारक वृद्ध लोगों में अवसाद का कारण बनते हैं। अवसाद उन दवाओं का दुष्प्रभाव भी हो सकता है जो वे शारीरिक बीमारियों के इलाज के लिए खाते हैं। वृद्ध लोगों में मनोभ्रंश भी अल्ज़ाइमर रोग का एक अंतर्निहित लक्षण हो सकता है। यह एक प्रगतिशील मस्तिष्क विकार है जिसके कारण स्मृति हानि और भ्रम होता है। डॉक्टर बीमारी को प्रबंधित करने के लिए उपचार योजना और दवा लिख सकते हैं, लेकिन वर्तमान में, मनोभ्रंश का कोई इलाज नहीं है।



चित्र 15.3 वृद्ध लोगों द्वारा सामना की जाने वाली मनोवैज्ञानिक समस्याएं

(iii) बुढ़ापे में खालीपन

खालीपन अलगाव की भावना है। बढ़ती उम्र के साथ, लोगों का अपने पुराने दोस्तों से संपर्क टूट जाता है और नई दोस्ती की शुरुआत करना मुश्किल हो जाता है। वृद्ध लोग आमतौर पर तब उपेक्षित महसूस करने लगते हैं जब उनके बच्चे उच्च शिक्षा, नौकरी के लिए विदेश जाने या स्थायी रूप से निवास बदलने के लिए घर छोड़ देते हैं। ऐसे भी मामले हैं जहां बच्चे बूढ़े होने पर अपने माता-पिता की उपेक्षा करते हैं, जिससे उन्हें अवांछित और अकेलापन महसूस होता है। कई शोधकर्ताओं ने बुढ़ापे में स्वास्थ्य पर खालीपन के नकारात्मक प्रभावों का संकेत दिया है। शून्यता की ओर ले जाने वाले कुछ योगदान कारक हैं:

- तलाक
- जीवनसाथी की मृत्यु
- अकेले रहना
- गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने में असमर्थता
- काम छोड़ने के बाद/सेवानिवृत्ति के बाद समाजीकरण का नुकसान
- सामाजिक समारोहों या गतिविधियों में भाग लेने के सीमित अवसर
- बच्चे का दूर चले जाना
- कैंसर, अल्जाइमर रोग आदि जैसी चिरकालिक बीमारियों के कारण अलगाव।

जैसे-जैसे व्यक्ति बूढ़े होते हैं, उन्हें कई मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भूमिकाओं में बदलाव का सामना करना पड़ता है जो उनकी स्वयं की भावना और खुशी की भावनाओं को चुनौती देते हैं। वे नियमित व्यायाम और अन्य स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को अपनाकर अपनी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक ताकत बनाए रख सकते हैं। सरकार को बुजुर्गों के स्वास्थ्य,

संवेगात्मक और वित्तीय जरूरतों का समर्थन और सुरक्षा करने के लिए दिशानिर्देश और नीतियां बनाने की आवश्यकता है। इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं।

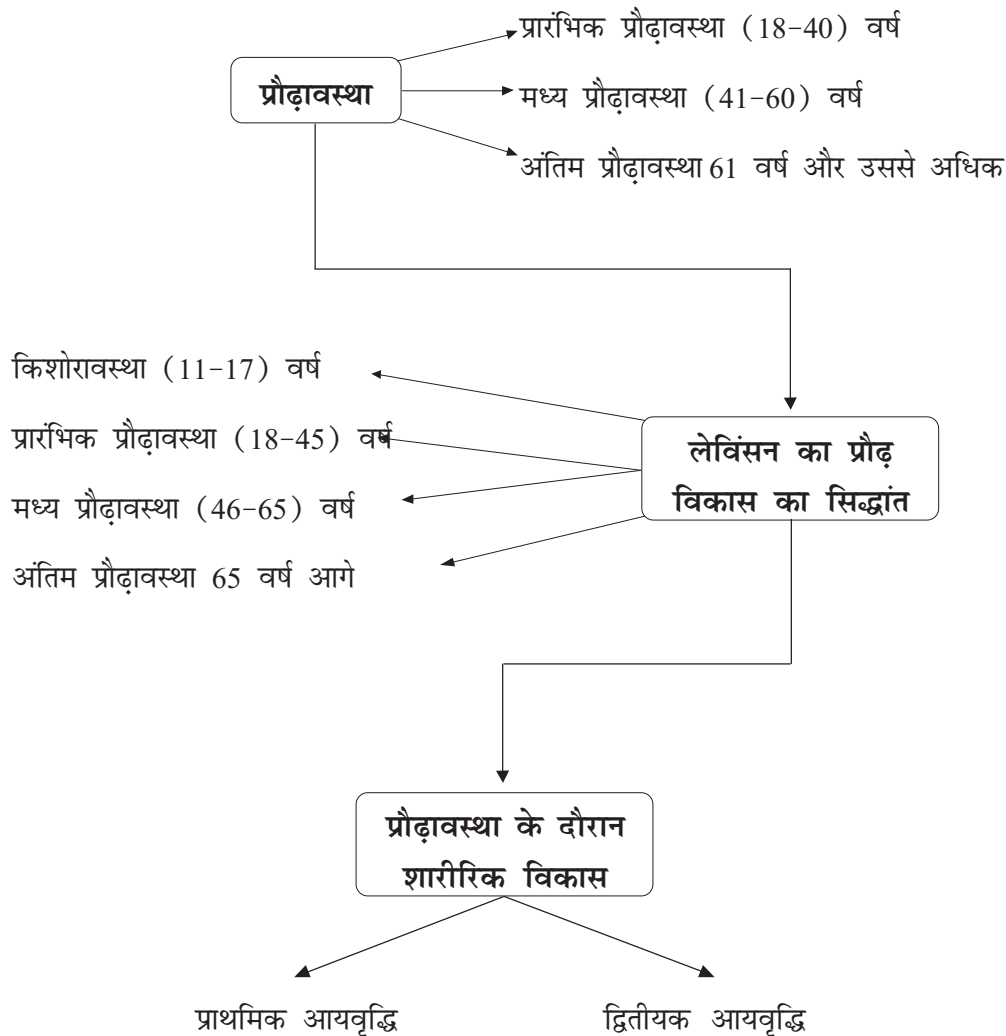
- वृद्ध नागरिकों की चिंताओं को पहचानना और जिम्मेदारी से कार्य करना
- निवारक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना
- पुरानी बीमारियों के प्रबंधन में बुजुर्गों की मदद करना
- स्वस्थ उम्र बढ़ने के लिए व्यायाम और सामाजिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना



टिप्पणी

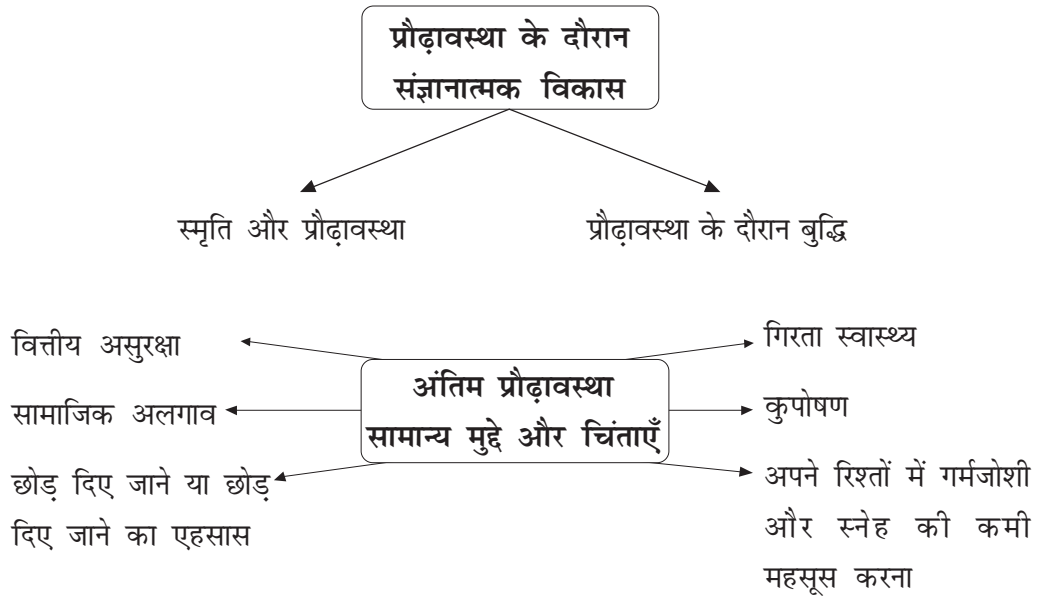


आपने क्या सीखा





टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. मध्य प्रौढ़ावस्था में शारीरिक विकास से आप क्या समझते हैं?
2. प्रौढ़ावस्था में संज्ञानात्मक विकास क्या है?
3. मध्य प्रौढ़ावस्था के दौरान कौन से संज्ञानात्मक परिवर्तन होते हैं?
4. क्या उम्र बढ़ने के साथ स्मृति में सुधार होता है?
5. आजीविका परिवर्तन से आप क्या समझते हैं?
6. निम्नलिखित विषय पर संक्षिप्त नोट्स लिखें:
 - अ) प्रौढ़ावस्था के दौरान सामाजिक और संवेगात्मक विकास
 - ब) खालीपन
 - स) वित्तीय असुरक्षा
 - ड) स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ
7. शादी के बाद वयस्कों को अपने निजी जीवन में किन बदलावों और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, खासकर पालन-पोषण और काम करने से संबंधित?
8. मध्य और अंतिम प्रौढ़ावस्था के दौरान होने वाले कुछ शारीरिक परिवर्तन क्या हैं, और कुछ कारक क्या हैं जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं?

9. डैनियल लेविंसन के सामाजिक विकास के चरण सिद्धांत के अनुसार वयस्क जीवन के चार युग कौन से हैं, और प्रत्येक युग से जुड़ी चुनौतियाँ क्या हैं?
10. अंतरंगता बनाम अलगाव, उदारता बनाम ठहराव, और अहंकार-अखंडता बनाम निराशा के चरणों के दौरान व्यक्तियों को किन विशिष्ट चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

1. एक वयस्क को आम तौर पर ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो खुद की देखभाल कर सकता है, पूरी तरह से विकसित है, जिसके पास बाहरी सहायता के बिना जीवित रहने में सक्षम होने के लिए संसाधन हैं और स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए पर्याप्त रूप से संगठित है। वृद्धावस्था शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कारकों में गिरावट की अवधि है।
2. प्रौढ़ावस्था के तीन चरण हैं:

प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था	(18-40) वर्ष
मध्य प्रौढ़ावस्था	(41-60) वर्ष
अंतिम प्रौढ़ावस्था	(61) वर्ष और उससे अधिक

15.2

1. मध्य प्रौढ़ावस्था जीवन काल की उस अवधि को संदर्भित करती है जहां व्यक्ति को शारीरिक गिरावट का अनुभव होता है जैसे बालों का सफेद होना या बालों का झड़ना, दृष्टि हानि और सुनने की हानि।
2. अंतिम प्रौढ़ावस्था या वृद्धावस्था 61 वर्ष और उससे अधिक की आयु की अवधि है।



टिप्पणी

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

मनोविज्ञान

उच्चतर माध्यमिक स्तर

(328)

आधार

मनोविज्ञान एक अध्ययन का विषय है जो जीवन के सभी क्षेत्रों के लिए प्रासंगिक है। व्यक्तिगत, संगठनात्मक और सामाजिक कामकाज के विभिन्न क्षेत्रों में इसके अनुप्रयोग को अच्छी तरह से मान्यता प्राप्त है। हम सभी वास्तव में उन्हें जानने के बिना विभिन्न मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं का उपयोग करते हैं। इस कोर्स को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि शिक्षार्थियों को सरल

भाषा में मनोविज्ञान की मूल बातें पता चल सकेंगी। विषय सूचि तैयार करने के दौरान भारतीय संदर्भ पर भी ध्यान दिया गया है। यह सामान्य ज्ञान या अटकलों से अलग वैज्ञानिक दृष्टिकोण के विकास में भी योगदान देता है। इसके अलावा, केस अध्ययन, उदाहरण और वास्तविक जीवन के अनुभवों की मदद से विभिन्न मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं के व्यावहारिक अनुप्रयोग प्रदान किए गए हैं।

पाठ्यक्रम की संरचना

एस.एन.	मॉड्यूल	पढ़ाई के घंटे	चिह्न
1.	मनोविज्ञान की नींव	40	15
2.	बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं	70	25
3.	मानव विकास	40	15
4.	व्यक्तिगत मतभेद	30	15
5.	सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार	30	15
6.	स्वास्थ्य और कल्याण	30	15
थ्योरी परीक्षा (3 घंटे)		240	100

अधिगम का प्रतिफल

इस कोर्स को पूरा करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- मनोविज्ञान में उपयोग की जाने वाली बुनियादी अवधारणाओं को समझें;
- वास्तविक स्थिति में मनोवैज्ञानिक जांच के तरीकों को लागू करें;
- मानव विकास की समग्र समझ विकसित करना;
- बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं की समझ विकसित करना;

- व्यक्तिगत भिन्नताओं और विविधता की सराहना करें;
- सामाजिक प्रक्रियाओं को समझना जो सामाजिक व्यवहार सहित मानव व्यवहार को प्रभावित करते हैं;
- अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए प्रभावी रणनीतियों को अपनाना; और
- फील्ड वर्क में मनोविज्ञान के सिद्धांतों को लागू करें

पाठ्यक्रम का विवरण

मॉड्यूल -1 मनोविज्ञान की नींव

अंक: 15

घंटे: 40

प्रस्तावना

मॉड्यूल का उद्देश्य मनोविज्ञान के विषय, इसके विकास, विभिन्न शाखाओं, अन्य विषयों और मनोविज्ञान के अनुप्रयोगों के साथ संबंध के बारे में समझ विकसित करना है। यह शिक्षार्थियों को मानव व्यवहार के आधारों, मनोविज्ञान का अध्ययन करने में उपयोग की जाने वाली विभिन्न विधियों और सांख्यिकी की मूल बातों के प्रति अभिविन्यास को समझने में भी मदद करेगा।

पाठ-1 मनोविज्ञान को समझना

विषय

- प्रकृति (परिभाषा, विज्ञान और सामाजिक विज्ञान)
- एक अध्ययन शाखा के रूप में मनोविज्ञान का विकास
- मनोविज्ञान और अन्य विषयों
- मनोविज्ञान के अनुप्रयोग (सैन्य, खेल, नैदानिक, परामर्श, पर्यावरण, फोरेंसिक, समुदाय, संगठनात्मक मनोविज्ञान)

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी:

- मनोविज्ञान में प्रमुख अवधारणाओं, और ऐतिहासिक रुझानों के मौलिक ज्ञान और समझ का प्रदर्शन करते हैं;
- मनोविज्ञान और अन्य विषयों के विभिन्न दृष्टिकोणों, क्षेत्रों और उपक्षेत्रों की पहचान करते हैं
- मनोविज्ञान और संभावित करियर पथ के आवेदन को पहचानते हैं;

पाठ-2 मानव व्यवहार के आधार

विषय

- न्यूरोन, सीएनएस, पीएनएस, अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना
- आनुवंशिकता और पर्यावरण
- सामाजिक-सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारक

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी:

- न्यूरोन की मूल संरचना का वर्णन करते हैं;
- मानव पर तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र की भूमिका पर चर्चा करते हैं;
- मानव व्यवहार पर आनुवंशिकता और पर्यावरण की भूमिका की पहचान करते हैं; और
- मानव व्यवहार को प्रभावित करने वाले सामाजिक, सांस्कृतिक और पारिस्थितिक कारकों को स्पष्ट करते हैं।

पाठ-3 मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-I

विषय

- प्रायोगिक विधि
- अवलोकन/प्रेक्षण
- सर्वेक्षण
- सहसंबंध

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी:

- मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न तरीकों को समझते हैं; और
- अनुसंधान डिजाइन सहित वर्णनात्मक आंकड़ों की विभिन्न तकनीकों का उपयोग करते हैं।

पाठ-4 मनोवैज्ञानिक जांच के तरीके-II

साक्षात्कार केस अध्ययन

- मनोवैज्ञानिक शोध में नीतिक चिंताएँ

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी:

- मनोविज्ञान में बुनियादी अनुसंधान कौशल की सराहना करते हैं; और
- मनोविज्ञान में विभिन्न नैतिक चिंताओं को रेखांकित करते हैं।

पाठ-5 मूलभूत सांख्यिकी

विषय

- केंद्रीय प्रवृत्ति के माप: औसत, माध्य, मोड
- डेटा की चित्र प्रस्तुति (बार आरेख, हिस्टोग्राम, आवृत्ति बहुभुज, पाई चार्ट)

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी:

- केंद्रीय प्रवृत्तियों की गणना करते हैं: औसत, माध्य और मोड; और
- ग्राफिक रूप से डेटा का चित्रांकन करते हैं।

मॉड्यूल-2 बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ

अंक: 25

घंटे: 70

प्रस्तावना

यह मॉडल शिक्षार्थियों को अवधान और प्रत्यक्ष के बारे में जागरूक करेगा। इसमें हम यह भी समझेंगे की अवधान और प्रत्यक्ष विभिन्न स्रोतों से एकत्रित जानकारी को कैसे प्रभावित करते हैं अथवा किन कानून से यह प्रक्रियाएँ नियंत्रित होती हैं। शिक्षार्थियों यह भी जान पाएंगे की स्मृति इन अंतर्निहित प्रक्रियाओं को कैसे प्रभावित करती है। शिक्षार्थी समझेंगे की स्मृति बढ़ाने की तकनीकों के साथ-साथ विस्मरण कैसे और क्यों होता है। शिक्षार्थियों को बाह्य और आंतरिक अभिप्रेरणा के बारे में समझेंगे और उपलब्धि और प्रयास की प्रक्रिया में विभिन्न जरूरतों और आकांक्षाओं के बारे में भी समझेंगे। वे यह भी समझेंगे कि संवेग हमारी भलाई को कैसे सुविधाजनक बनाती हैं और संवेग को बेहतर ढंग से प्रबंधित करना सीखेंगे। यह मॉड्यूल उन्हें सोच प्रक्रियाओं और भाषा की भूमिका से परिचित कराएगा।

पाठ-6 अवधान और प्रात्यक्षिक प्रक्रियाएँ

विषय

- विभिन्न अर्थ तौर-तरीके (दृश्य और श्रवण)
- अवधान प्रक्रियाएँ (चयनात्मक ध्यान, निरंतर और विभाजित ध्यान)

- धारणा (धारणा क्या है, धारणा के नियम, प्रात्यक्षिक संगठन, अंतरिक्ष और गहराई धारणा)
- भ्रम
- अधिगम के विभिन्न प्रकारों को विस्तृत करते हैं; और
- उन तरीकों का वर्णन करें जिनमें अधिगम को स्थानांतरित किया जाते हैं।

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी

- आंख और कान जैसे दो इंद्रियों की प्रकृति और कार्यप्रणाली को समझते हैं;
- ध्यान की प्रकृति और प्रक्रियाओं की व्याख्या करें;
- प्रात्यक्षिक संगठन में विभिन्न उत्तेजनाओं की भूमिका पर चर्चा करते हैं;
- धारणा पर सामाजिक सांस्कृतिक कारकों की भूमिका की सराहना करते हैं;
- अंतरिक्ष और गहराई की धारणा को समझते हैं; और
- विभिन्न प्रकार के भ्रमों को दूर करते हैं।

पाठ-7 अधिगम

विषय

- अधिगम की प्रकृति, प्राचीन अनुबंधन (क्लासिकल कंडीशनिंग)
- क्रियाप्रसूत अनुबंधन (ऑपरेटिंग कंडीशनिंग) अवधारणा, सिद्धांत और अनुप्रयोग
- अंतर्दृष्टि अधिगम, अवलोकन संबंधी अधिगम
- कौशल अधिगम, मौखिक अधिगम
- प्रशिक्षण का स्थानांतरण

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी:

- अधिगम की प्रकृति की व्याख्या करते हैं;

पाठ-8 मानव स्मृति

विषय

- स्मृति की प्रकृति
- स्मृति प्रक्रियाएँ
- स्मृति का मॉडल (एटकिंसन और शिफ्रिन मॉडल)
- विस्मरणके कारण
- स्मृति बढ़ाने की तकनीक

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- स्मृति की प्रकृति पर चर्चा करते हैं;
- स्मृति की अंतर्निहित प्रक्रियाओं को स्पष्ट करते हैं;
- विस्मरण की प्रकृति और कारणों को स्पष्ट करते हैं; और
- स्मृति बढ़ाने में निमोनिक्स के अनुप्रयोग को बताते हैं।

पाठ-9 अभिप्रेरणा

विषय

- अभिप्रेरणा की अवधारणा
- (अभिप्रेरणा का अर्थ और प्रकृति) आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा)
- मास्लो का आवश्यकता पदानुक्रम का सिद्धांत
- आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयास

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- अभिप्रेरणा की अवधारणा को परिभाषित करते हैं;
- आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा पर चर्चा करते हैं;
- मास्लो की आवश्यकता सिद्धांत बताते हैं; और
- उपलब्धि और मानव प्रयास में आकांक्षा की भूमिका को रेखांकित करते हैं।

पाठ-10 संवेग

विषय

- संवेगों की प्रकृति
- संवेगों के प्रकार
- सिद्धांत (जेम्स-लैंग, तोप-बार्ड, लाजर)
- संवेग और कल्याण
- संवेग का प्रबंधन

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी:

- संवेगों की प्रकृति की व्याख्या करते हैं;
- संवेगों के सिद्धांतों को बताएं; और
- नकारात्मक संवेगों के प्रबंधन की आवश्यकता पर चर्चा करते हैं।

पाठ-11 चिंतन और समस्या समाधान

विषय

- चिंतन की प्रकृति
- चिंतन की प्रक्रिया (तर्क, समस्या सुलझाने, निर्णय लेने)

- रचनात्मक चिंतन की प्रकृति और प्रक्रिया
- भाषा और विचार

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- चिंतन की प्रकृति को स्पष्ट करते हैं;
- अंतर्निहित चिंतन प्रक्रियाओं का वर्णन करते हैं;
- रचनात्मक चिंतन की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताएं; और
- भाषा और विचार के बीच संबंधों का विश्लेषण करते हैं।

मॉड्यूल 3- मानव विकास

अंक:15

घंटे:40

प्रस्तावना

मॉड्यूल का उद्देश्य जीवन पर मानव विकास की समझ का निर्माण करना है और विकास के विभिन्न चरणों में प्रमुख विशेषताओं और चुनौतियों से संबंधित है। यह शिक्षार्थियों को विकास और संबंधित अनुभवों के अपने पाठ्यक्रम को प्रतिबिंबित करने में मदद करेगा।

पाठ-12 विकास पर जीवन काल परिप्रेक्ष्य

विषय

- विकास, विकास और परिपक्वता को समझना
- विकास के सिद्धांत
- विकास को प्रभावित करने वाले कारक

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद:

- विकास, विकास और परिपक्वता के बीच अंतर करते हैं;
- विकास के सिद्धांतों को समझें और गिनाते हैं;
- विभिन्न चरणों में विकास को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करते हैं; और
- जीवन काल के परिप्रेक्ष्य से मानव विकास की समझ विकसित करते हैं।
- मुद्दे और चिंताएं- रिश्ते (परिवार, सहकर्मी समूह), मीडिया प्रभाव, मादक द्रव्यों का उपयोग, बदमाशी, शरीर की छवि

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद,

- किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान विकास के चरणों की पहचान करते हैं; और
- किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान प्रमुख विशेषताओं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक) को बताते हैं।

पाठ-13 शैशवावस्था और बाल्यावस्था

विषय

- शैशवावस्था और बाल्यावस्था के चरण
- मुख्य विशेषताएं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक)
- मुद्दे और चिंताएं (पेरेंटिंग के मुद्दे, विकास में देरी, जोखिम में बच्चे)

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान विकास के चरणों की पहचान करते हैं;
- शैशवावस्था और बाल्यावस्था के दौरान शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक विशेषताओं को बताते हैं; और
- शैशवावस्था और बाल्यावस्था के चरण के लिए विशिष्ट कुछ मुद्दों और चिंताओं की समझ विकसित करते हैं।

पाठ-14 किशोरावस्था और युवा वयस्कता

विषय

- किशोरावस्था और युवा वयस्कता के चरण
- मुख्य विशेषताएं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक)

पाठ-15 प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था

विषय

- प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था के चरण
- मुख्य विशेषताएं (शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक)
- प्रौढ़ावस्था के मुद्दे और चिंताएं (कैरियर संक्रमण, परिवार)
- वृद्धावस्था के मुद्दे और चिंताएं (स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं, खालीपन, आर्थिक निर्भरता)

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- वयस्कता और बुढ़ापे के दौरान विकास के चरणों की पहचान करते हैं;
- राज्य की प्रमुख विशेषताएं - वयस्कता और बुढ़ापे के दौरान शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक को समझते हैं;
- वयस्कता के दौरान सामना की जाने वाली चिंताओं को समझते हैं; और

- बुढ़ापे की चिंताओं को पहचानें और जिम्मेदारी से कार्य करते हैं।

मॉड्यूल 4: व्यक्तिगत अंतर

अंक: 15

घंटे: 30

प्रस्तावना

मनुष्य न केवल बाहरी दुनिया देखता व समझता है बल्कि खुद को भी देखता है। दूसरे शब्दों में, स्वयं भी एक विषय वस्तु है और हम इससे समझते हैं। हाल के वर्षों में, अनुभूति, अभिप्रेरणा और संवेग के विश्लेषण में स्वयं को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। लोगों के पास जिस तरह की आत्म अवधारणा है, वह हमारी संस्कृति से भी प्रभावित है। इस मॉड्यूल में व्यक्तित्व की समझ को भी विस्तृत किया गया है। किसी व्यक्ति के आनुवंशिकी, पर्यावरण और सांस्कृतिक प्रभाव व्यक्तित्व जैसे विभिन्न कारकों के बारे में भी जानेंगे। बुद्धि, बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता के प्रमुख सिद्धांतों पर भी चर्चा की गई है।

पाठ-16 विविधता और व्यक्तिगत भिन्नताएं

विषय

- विविधता को समझें
- शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक संदर्भों में अंतर
- विविधता से उत्पन्न होने वाली विशेष आवश्यकताएं

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी:

- विविधता का अर्थ समझते हैं;
- विविधता पैदा करने वाले कारकों को स्पष्ट करते हैं; और

- विविधता से उत्पन्न विशेष आवश्यकताओं की सराहना करते हैं।

पाठ-17 आत्म और व्यक्तित्व

विषय

- स्वयं को समझना: आत्म अवधारणा,
- आत्म प्रभावकारिता,
- आत्म सम्मान
- व्यक्तित्व की अवधारणा
- मुख्य सिद्धांत (प्रकार और विशेषता, मनोविश्लेषण, मानवतावादी)
- मूल्यांकन (स्वयं रिपोर्ट और प्रोजेक्टिव तकनीक-शब्द एसोसिएशन टेस्ट, टीएटी)

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी:

- आत्म, आत्म अवधारणा, आत्म प्रभावकारिता और आत्म सम्मान को परिभाषित करते हैं;
- व्यक्तित्व के अर्थ का वर्णन करते हैं;
- व्यक्तित्व के प्रकार और विशेषता, मनोविश्लेषणात्मक और मानवतावादी सिद्धांतों पर चर्चा करते हैं; और
- स्व-रिपोर्ट उपायों और प्रोजेक्टिव तकनीकों की व्याख्या करते हैं।

पाठ-18 बुद्धि

विषय

- बुद्धि की अवधारणा (आकलन, आईक्यू, बुद्धि की चरम सीमा)
- बुद्धिमत्ता को समझना (स्पीयरमैन, माली, स्टर्नबर्ग)

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता
- रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- बुद्धि का अर्थ बुद्धि के सिद्धांतों पर चर्चा करते हैं;
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अर्थ समझते हैं; और
- रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के बीच संबंधों की जांच करते हैं।

मॉड्यूल 5: सामाजिक प्रक्रियाएं और व्यवहार

अंक: 15

घंटे: 30

प्रस्तावना

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को विभिन्न सामाजिक प्रक्रियाओं से परिचित कराता है जो मानव व्यवहार और सामाजिक कामकाज को प्रभावित करते हैं। शिक्षार्थी विभिन्न समूह प्रक्रियाओं और व्यक्तियों और समूहों पर उनके प्रभाव को समझेंगे। इसके अलावा शिक्षार्थी नेतृत्व, अभिवृत्ति और समाज हितैषी व्यवहार की अवधारणा को भी समझेंगे।

पाठ-19 समूह प्रक्रियाएँ

विषय

- समूहों की विशेषताएं
- समूह का गठन
- समूहों के प्रकार
- प्रदर्शन और निर्णय लेने पर समूह का प्रभाव (सामाजिक स्वैराचार, समूह चिंतन और ध्रुवीकरण)
- नेतृत्व

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- समूहों के अर्थ, विशेषताओं और प्रकारों को बताते हैं;
- समूहों के गठन की व्याख्या करते हैं;
- चर्चा करें कि समूह व्यक्तिगत, समूह प्रदर्शन और निर्णय लेने को कैसे प्रभावित करते हैं;
- नेतृत्व की अवधारणा की व्याख्या करते हैं; और
- प्रभावी नेताओं की विशेषताओं को सूचीबद्ध करते हैं।

पाठ-20 अभिवृत्ति

विषय

- अभिवृत्ति: अवधारणा, गठन और परिवर्तन की प्रक्रिया पूर्वाग्रह और भेदभाव
- अंतर समूह संघर्ष और समाधान

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी

- अभिवृत्ति और उसके घटकों की अवधारणा का वर्णन करते हैं;
- अभिवृत्ति निर्माण और परिवर्तन की प्रक्रिया की व्याख्या करते हैं;
- पूर्वाग्रह और भेदभाव की प्रकृति पर चर्चा करते हैं
- पूर्वाग्रह और भेदभाव पैदा करने वाले कारकों की पहचान करते हैं; और
- अंतर-समूह संघर्ष और उनके समाधान की व्याख्या करते हैं।

पाठ-21 समाज हितैषी व्यवहार

विषय

- समाज हितैषी व्यवहार के रूप: साझा करना, सहयोग, मदद करना और देना, स्वयंसेवा
- समाज हितैषी व्यवहार विकसित करना
- पर्यावरण समर्थक व्यवहार को बढ़ावा देना
- व्यक्ति और समाज के लिए लाभ

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी :

- समाज-समर्थक व्यवहार के विभिन्न रूपों का वर्णन करते हैं;
- पर्यावरण-समर्थक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियों की गणना करते हैं; और
- व्यक्ति और समाज के लिए समाज-समर्थक और पर्यावरण-समर्थक व्यवहार के लाभों की सराहना करते हैं।

मॉड्यूल 6: स्वास्थ्य और कल्याण

अंक: 15

घंटे: 30

प्रस्तावना

इस मॉड्यूल का उद्देश्य स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणाओं के बारे में विकास और समझना है। यह समग्र विकास के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की उपलब्धि में बाधाओं की व्याख्या करता है। यह तनाव की अवधारणाओं को भी बताता है, इससे कैसे निपटें, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं और चिंताएं और स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप।

पाठ-22 तनाव से निपटना

विषय

- तनाव की प्रकृति
- तनाव के स्रोत
- मुकाबला करने की रणनीतियाँ

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी

- तनाव के अर्थ और प्रकृति का वर्णन करते हैं;
- शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी संकेतों और तनाव के लक्षणों को पहचानते हैं;
- तनाव की ओर ले जाने वाले विभिन्न कारकों की पहचान करते हैं;
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों को समझते हैं;
- तनाव से निपटने के तरीकों और रणनीतियों का वर्णन करते हैं।

पाठ-23 मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

विषय

- मानसिक स्वास्थ्य और संबंधित चुनौतियां
- चिंता विकार
- उन्माद विकार
- मनोदशा विकार

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी:

- मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ समझते हैं;
- खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण बताते हैं;

- उन विभिन्न कारकों की पहचान करें जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं;
- अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विभिन्न तरीकों और रणनीतियों को पहचानें; और
- चिंता, अवसाद, जुनूनी बाध्यकारी व्यवहार और विघटनकारी व्यवहार से निपटने के लक्षणों, कारणों और तरीकों की गणना करते हैं।

पाठ-24 समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान

विषय

- समग्र विकास का अर्थ
- स्वास्थ्य और सकारात्मक भावनाएं (प्रसन्नता, जीवन संतुष्टि, स्थिति स्थापन)
- स्वास्थ्य और कल्याण के लिए हस्तक्षेप (आहार और जीवन शैली, व्यायाम, योग और ध्यान, सकारात्मक भावनाओं का विकास)

मूल्यांकन की योजना

तहकीकघत	अंक	समय	शोधपत्र
सार्वजनिक परीक्षा	100	3 घंटे	1
ट्यूटर चिह्नित असाइनमेंट	20	स्व-गति	1

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, शिक्षार्थी निम्न में सक्षम होगा:

- समग्र विकास का अर्थ बताते हैं;
- सकारात्मक भावनाओं और स्वास्थ्य के बीच संबंधों की व्याख्या करते हैं;
- स्वास्थ्य और कल्याण के लिए खुशी, जीवन संतुष्टि और लचीलापन के महत्व का मूल्यांकन करते हैं;
- सकारात्मक भावनाओं, खुशी, जीवन संतुष्टि और लचीलापन को बढ़ावा देने के विभिन्न तरीकों की सराहना करते हैं; और
- अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण की सुविधा के लिए आहार, जीवन शैली, व्यायाम, योग और ध्यान के महत्व पर चर्चा करते हैं।

पाठ 1-24 प्रतिपुष्टि (फीडबैक) करें

पाठ संख्या	पाठ का नाम	सामग्री			भाषा		ये चित्र		आपने जो सीखा वह है			
		आसान	कठिन	रोचक	भ्रमात्मक	जटिल	सहायक	उपयोगी नहीं	बहुत उपयोगी	कुछ हद तक उपयोगी	मदद नहीं	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												